

BIFE KOYGUA CON ENSALADA.

Ingredientes

- ✓ 250 g de Carne Magra.
- ✓ 1 cebolla pequeña (90g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100 g)
- ✓ ½ locote pequeño (40 g)
- ✓ 1 papa pequeña (100 g)

Ensalada

- ✓ ½ plato de Lechuga (50 g)
- ✓ ½ taza de Pepino (50 g)
- ✓ 1 Tomate pequeño (100 g)

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja (100 ml)
- ✓ Agua (100 ml)
- ✓ Endulzar con edulcorante de preferencia

ENSALADA CESAR

Ingredientes

- ✓ Lechuga repollada 1 plato (100g)
- ✓ Tomate 1 mediano
- ✓ Pan integral tostado 2 rodaja
- ✓ Queso Light 60 g
- ✓ Pechuga de pollo 1/2 (170 g)

Preparación

Hervir el pollo con hierbas aromáticas, una vez cocido dejar enfriar y cortar en trozos.
Tostar el pan integral y cortarlo en cuadrados.
Incorporar todos los ingredientes y aderezar con limón y sal.

GRILLE DE POLLO CON FIDEO INTEGRAL ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Pollo (sin hueso ni piel) ½ pechuga (170g)
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Cebolla ½ chica (45g)
- ✓ Fideo integral ¾ taza (70g)
- ✓ Perejil 1 mazo
- ✓ Sal una pizca
- ✓ Rocio Vegetal cantidad necesaria
- ✓ Aceite 1 cda

Ensalada

- ✓ Repollo 1 taza te (100g)
- ✓ Zanahoria ½ taza (40g)
- ✓ Cebollita 2 cdas (20g)

Preparación

Condimentar el pollo, con el orégano y la sal.

En una sartén previamente lubricada con rocío vegetal, rehogar la cebolla y el ajo, colocar el pollo y cocinar. Colocar agua en una olla, una vez que

rompa en hervor, agregar el fideo. Una vez cocido, escurrir y agregar el perejil picado con una cucharada de aceite

CARNE AL HORNO CON PAPAS ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Carne 1 bife magro (250g)
- ✓ Papa 1 mediana (200g)
- ✓ Sal cantidad necesaria
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Mostaza a gusto

Ensalada

- ✓ Lechuga ½ plato (50g)
- ✓ Tomate ½ chico (50g)
- ✓ Cebolla ½ chico (45g)

Preparación

Condimentar la carne con el ajo, la mostaza y la sal. Pelar y cortar la papa en rodajas.

En una placa, previamente lubricada, colocar la carne y las rodajas de papa, cocinar a fuego moderado.

Servir con la ensalada.

SUPREMAS RELLENAS ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Pollo ½ pechuga (170g)
- ✓ Jamón de pollo 1 feta (20g)
- ✓ Queso sándwich ligh 1 feta (30g)
- ✓ Espinaca ½ mazo
- ✓ Cebollita 2 cdas (10g)
- ✓ Perejil 2 cdas
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocio vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ Remolacha 1 pequeña (100g)
- ✓ Tomate 1 pequeño (100g)
- ✓ Cebolla 1 pequeña (90g)

Preparación

Cortar las supremas por la mitad, condimentarlas bien con sal y orégano. Reservar. Agregar el perejil picado, la cebollita, la espinaca, las fetas de jamón y queso. Envolver en papel aluminio, colocarlas en asadera, llevar al horno por 35 minutos y a mitad de tiempo girarlas. Servir.

SO´O APU´A ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Carne magra 250 g
- ✓ Cebolla 1/2 pequeña
- ✓ Perejil 1 cdas

- ✓ Cebollita 1 cda
- ✓ Locote ¼ chico
- ✓ Ajo 1 dientes
- ✓ Harina de maíz (50g)
- ✓ Aceite 1 cda

Caldo

- ✓ Cebollitas ½ pequeña
- ✓ Locote ¼ pequeño
- ✓ Zanahoria 1/4 pequeña
- ✓ Tomates 1 pequeño
- ✓ Aceite 1 cda
- ✓ Perejil 1 cda

Ensalada

- ✓ Repollo o lechuga ½ plato (50g)
- ✓ Tomate 1 pequeño (100g)
- ✓ Cebollita 2 cdas (10g)

Preparación

Procesar o moler la carne junto con las verduras. Colocar en un bol junto con la harina de maíz, aceite, sal y las hierbas picadas (cebollita y perejil). Amasar muy bien hasta integrar los ingredientes de modo que puedan formarse las albóndigas del tamaño deseado.

Caldo: En una olla, llevar el aceite al fuego y rehogar las verduras con un poco de sal. Agregarle

2 litros (aproximadamente) de agua caliente y el zapallo.

Dejar cocinar unos minutos y agregar las albóndigas una a una. Cocinar de 15 a 20 minutos, dependiendo del tamaño del so´o apu´a.

Apagar el fuego y agregar el perejil picado.

TALLARÍN DE POLLO CON ENSALADA

Ingredientes

- ✓ 1/2 pechuga de pollo (170 g)
- ✓ 1 Tomate pequeño (100g)
- ✓ ½ Cebolla pequeña(45g)
- ✓ 2 cdas de cebollita de hoja (10g)
- ✓ 1 diente de Ajo
- ✓ 1 puño de Fideo (70g)

Ensalada

- ✓ ½ plato de Lechuga (50g)
- ✓ 1 taza de Berro (70g)
- ✓ 1 mazo de Perejil
- ✓ ½ taza de Repollo (50g)

SOUFFLÉ DE ZAPALLITO, ZANAHORIA Y VERDEO ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Zapallito de tronco 1 pequeño (100g)
- ✓ Zapallo 1 taza (80 g)
- ✓ Zanahoria 1/2 chica (35 g)
- ✓ Cebollita de hoja 3 cdas. (15 g)
- ✓ Queso ricotta 3 cdas. (60g)
- ✓ Leche descremada fluida ¼ taza (100 ml)
- ✓ Fécula de maíz ½ cda. (5 g)
- ✓ Clara de huevo 1 (30g)
- ✓ Aceite 1/2 cda. (5 ml)

Ensalada

- Remolacha ½ pequeña (50g)
- ✓ Tomate ½ chico (50g)
- ✓ Berro 1 taza (70g)

Preparación

Rehogar la cebollita en el aceite

Rallar el zapallito de tronco, el zapallo amarillo y las zanahorias, agregar al rehogado, tapar y dejar secar. Batir las claras a punto nieve.

En un recipiente bien amplio mezclar el rehogado, el queso, la leche, la fécula de maíz y por último las claras batidas a nieve.

Lubricar un pirex con rocío vegetal

Volcar la preparación en él y llevar a horno precalentado a 200°C por 30 minutos aproximadamente.

PECETO CON VERDURAS Y ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Peceto(250 g)
- ✓ 1 zanahoria pequeña (70g)
- ✓ 1 cebolla pequeña (90g)
- ✓ 1 papa pequeña (100g)
- ✓ Comino una pizca
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocío Vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ ½ taza de pepino (50g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100g)
- ✓ 2 cdas de cebollita(10g)

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ QUESU

ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Carne molida 6 cdas (240g)
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Perejil 1 mazo
- ✓ Cebollita 4 cdas (20g)
- ✓ Huevo 1 chico (50g)

- ✓ Tomate 2 chicos (200g)
- ✓ Cebolla ½ chico (45g)
- ✓ Arroz 3 cdas (45g)
- ✓ Queso Paraguay fresco ½ porción chica (25g)

Ensalada

- ✓ Repollo 1 taza (100g)
- ✓ Tomate ½ chico (50g)
- ✓ Zanahoria Rallada ½ taza (50g)

Preparación

Picar el ajo, la cebollita y el perejil, colocar en un bowl y agregar la carne y el huevo, mezclar todos los ingredientes y formar las albondiguillas.

Cortar el tomate y la cebolla, llevar a fuego en una cacerola previamente lubricada con rocío vegetal, una vez cocidas, agregar agua e incorporar las albóndigas.

En una cacerola agregar agua y llevar a fuego moderado, una vez que rompa en hervor, agregar el arroz. Una vez cocido el arroz, agregar el queso.

CALDO DE POLLO ACOMPAÑADO DE ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Pollo ¼ pechuga (90g)
- ✓ Arroz 1 cda (15g)

- ✓ Tomate 1 pequeño (100g)
- ✓ Locote ½ pequeño (40g)
- ✓ Cebolla ½ pequeña (45 g)
- ✓ Espinaca ½ mazo
- ✓ Cebollita 1 cda (5g)
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocio vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ Repollo o lechuga ½ plato (50g)
- ✓ Tomate ½ pequeño (50g)
- ✓ Arveja 1 cda (25g)

Preparación

Lavar y cortar las verduras. En una cacerola, rehogar las verduras junto con el pollo. Agregar agua (cantidad necesaria) y agregar el arroz. Una vez cocido, retirar del fuego. Servir.

HAMBURGUESA DE POLLO

(RINDE 8 PORCIONES)

Ingredientes

- ✓ Pollo (sin hueso ni piel) 3 pechugas medianas
- ✓ Zanahoria rallada precocida 1 taza te (90g)
- ✓ Avena fina 5 cdas. (25g)
- ✓ Clara de huevo 1 chica (30g)
- ✓ Cebollita de hoja 2 cdas (10g)

- ✓ Sal cantidad necesaria
- ✓ Queso sándwich light 1 feta (30 g)
- ✓ Jamón de pollo 1 feta (20 g)

Ensalada

- ✓ Berro 1 taza te (70g)
- ✓ Tomate 1 chico (100g)
- ✓ Pepino ½ taza te (50g)

Preparación

Cortar el pollo. Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea. Dividir en 8 porciones y formar las hamburguesas.

Cocinar al horno en una placa previamente lubricada con rocío vegetal.

Servir 2 unidades cubiertas con un feta de queso y jamon de pollo, acompañado con ensalada.

CANELONES DE CARNE Y ENSALADA

Ingredientes

Masa

- ✓ Harina 000 (50g)
- ✓ ½ huevo pequeño (25g)
- ✓ ½ cda de aceite (2,5ml)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Agua 10 ml aprox.

Relleno

- ✓ Carne de pollo picada (200g)
- ✓ ½ cebolla (45g)
- ✓ 1 feta de queso sándwich light (30 g)
- ✓ 1 feta de jamón de pollo (20 g)

Salsa

- ✓ 1 tomate mediano (150g)
- ✓ 1 diente de Ajo
- ✓ 1 cda de cebollita de hoja
- ✓ Rocio vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ 1 taza de repollo o lechuga (100g)
- ✓ 1 cda choclo (25g)
- ✓ ½ taza de zanahoria rallada

Preparación

Para la masa: colocar todos los ingredientes en la licuadora. Mezclar y formar una masa homogénea (líquida). Lubricar una sartén y precalentar. Colocar la masa con un cucharón. Dejar entre 2 a 5 minutos y dar vuelta para que se cocine del otro lado. Retirar del fuego y reservar. Repetir hasta acabar la masa.

Para el relleno: sancochar la carne. Añadir la cebolla picada y mezclar bien. Rellenar cada panqueque.

Para la salsa: rehogar el ajo. Añadir el tomate y la cebollita de hoja picados. Agregar un poco de agua. Una vez cocidos, licuar la preparación hasta obtener la salsa.

Colocar los canelones en una fuente adecuada para horno. Cubrir los canelones con la salsa de tomate y hornear para que se calienten bien.

Servir 2 canelones por persona, acompañado de ensalada.

POLLO AL HORNO CON VEGETALES

Ingredientes

- ✓ ½ pechuga de pollo sin piel (170g)
- ✓ 1 papa mediana (200g)
- ✓ 1 locote pequeño (80g)
- ✓ 1 cebolla pequeña (90g)
- ✓ 1 zanahoria pequeña (70g)
- ✓ Ajo 1 diente
- ✓ Mostaza 1 cda
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocío vegetal, cantidad necesaria

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro ¼ vaso (50 ml)
- ✓ Agua ¾ vaso (150ml)
- ✓ Endulzado con edulcorante de preferencia

GRILLE DE POLLO CON ENSALADA

Ingredientes

- ✓ 1/2 pechuga de pollo (170 g)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Oregano

- ✓ Rocío vegetal

Ensalada

- ✓ ½ plato de lechuga (50 g)
- ✓ ½ tomate pequeño (50 g)
- ✓ 2 cdas de arveja (50 g)

Preparación

En una sartén antiadherente cocinar la pechuga vuelta y vuelta. Servir con la ensalada

SANDWICH DE ATÚN

Ingredientes

- ✓ 1 lata de atún en agua (112 g)
- ✓ 1 locote pequeño (80 g)
- ✓ Lechuga repollada
- ✓ Pan integral 4 rodajas
- ✓ 1 tomate pequeño (100 g)
- ✓ 1 cda mayonesa light (12 g)

Preparación

Untar los panes con la mayonesa light. Disponer una capa de atún, queso y locote, y otra capa de lechuga y tomate. Tostar el sándwich.

HAMBURGUESAS CON ENSALADA

Ingredientes

- ✓ 2 Hamburguesas de carne light (126g)
- ✓ 2 feta de queso sándwich light (60g)
- ✓ 1 feta de jamon de pollo (20 g)
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ Rocío vegetal cantidad necesaria

Ensalada

- ✓ 1 taza repollo (100g)
- ✓ ½ taza de pepino (50g)
- ✓ ½ taza de zanahoria rallada (40g)

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro ¼ vaso (50 ml)
- ✓ Agua ¾ vaso (150ml)

OMELETTE DE ARVEJA Y ZANAHORIA CON ARROZ BLANCO Y ENSALADA.

Ingredientes

- ✓ 2 Huevos
- ✓ ½ taza de Zanahoria rallada (40 g)
- ✓ 2 cdas de arveja enlatada. (50 g)
- ✓ 2 feta de queso sándwich light (30 g)
- ✓ 2 cdas de arroz (30 g)
- ✓ 1 diente de ajo.

Ensalada

- ✓ ½ plato de Lechuga (50g)
- ✓ tomate pequeño (100 g)
- ✓ ½ cebolla pequeña

Jugo Natural

- ✓ Jugo de limón (50 ml)
- ✓ Agua (150 ml)
- ✓ Endulzar con edulcorante de preferencia

SÁNDWICH MEDITERRANEO

Ingredientes

- ✓ 2 unidades de “Rapiditas” integrales (50 g)
- ✓ 8 cdas de Pechuga de pollo picada (160 g)
- ✓ 1 Locote pequeño (80 g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100 g)
- ✓ 6 Aceituna verdes (18 g)
- ✓ Zanahoria rallada ½ taza (40 g)
- ✓ 1 cda mayonesa light (12 g)

Preparación

Desmenuzar el pollo en trozos pequeños y reservar. Cortar el locote y el tomate en cuadros pequeños. En una fuente, colocar el pollo, el locote, el tomate, las aceitunas, la mayonesa y mezclar bien. Untar la mezcla en las rapiditas. Tostar y servir.

BIFE CON ENSALADA.

Ingredientes

- ✓ 300 g de Carne Magra.
- ✓ Sal una pizca
- ✓ Oregano
- ✓ Rocio vegetal

Ensalada

- ✓ ½ plato de Lechuga (50 g)
- ✓ ½ taza de Pepino (50 g)
- ✓ 1 Tomate pequeño (100 g)

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja (100 ml)
- ✓ Agua (100 ml)
- ✓ Endulzar con edulcorante de preferencia

ENSALADA DE FIDEO TIRABUZÓN

Ingredientes

- ✓ 1 tomate mediano (150g)
- ✓ 1 cebolla pequeña (90g)
- ✓ 1 taza zanahoria rallada (80g)
- ✓ 1 taza de fideo (80g)
- ✓ 2 cdas de arveja enlatada (50g)
- ✓ 2 cdas de choclo (50 g)
- ✓ Queso sandwich (50 g)
- ✓ 1 mazo perejil
- ✓ 1 pizca de sal

Preparación

Cocinar el fideo tirabuzón en agua con sal hirviendo, una vez en su punto colar y colocar en un bowl. Una vez a temperatura ambiente

agregarle los vegetales cortados en tiras, mezclar todo y servir.

SANDWICH DE POLLO Y ESPINACA

Ingredientes

- ✓ 2 “Rapiditas” (50g)
- ✓ 8 cdas de pechuga de pollo picada (160g)
- ✓ Orégano a gusto
- ✓ 1 cebolla pequeña (90 g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100g)
- ✓ 1 mazo de Espinaca (15g)
- ✓ 2 feta de queso sándwich light (60g)
- ✓ 4 aceitunas verdes (15g)
- ✓ 1 cda de mayonesa light (12g)

Preparación

Untar las rapiditas con la mayonesa light. Disponer el pollo desmenuzado, la cebolla cortada en tiras y salteada, las hojas de espinacas, las aceitunas, el tomate en rodajas, el queso y el orégano. Tostar el sándwich.

BROCHETTES DE POLLO Y ENSALADA

Ingredientes

- ✓ ½ pechuga de Pollo (170g)
- ✓ 1 cebolla pequeña (90 g)
- ✓ 1 locote pequeño (80 g)
- ✓ 4 unidades de aceitunas

- ✓ 2 feta de Queso Sándwich light (60 g)

Ensalada

- ✓ ½ plato de lechuga (50 g)
- ✓ 1 tomate pequeño (100 g)

Preparación

Lavar y cortar en cuadros grandes la cebolla y el locote. Cortar en trozos el pollo. Armar las brochettes intercalando los ingredientes. Cocinar en una sartén tapada, previamente lubricada con rocío vegetal, hasta que el pollo esté cocido. Apagar el fuego, añadir el queso y las aceitunas sobre las brochettes, tapar unos segundos y servir.

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro ½ vaso(100 ml)
- ✓ Agua ½ vaso (100ml)
- ✓ Endulzado con edulcorante de preferencia de preferencia

TARTA DE ACELGA CON ENSALADA

Ingredientes

- ✓ Tapa integral
- ✓ 1 taza de acelga cocida (200 g)
- ✓ ½ cebolla pequeña (45 g)
- ✓ 1 cda de Cebollita de hoja (5 g)
- ✓ 2 huevo (50 g)
- ✓ 2 feta de Queso sándwich light (60 g)

Ensalada

- ✓ ½ taza de zanahoria rallada (40 g)
- ✓ 1 tomate mediano (150 g)
- ✓ ½ taza de pepino (25 g)

CHOP SUEY CON POLLO

Ingredientes

- ✓ 200 g de Berenjena
- ✓ 1 cebolla (90g)
- ✓ 1/2 pechuga pollo (170g)
- ✓ 1 locote (80g)
- ✓ 1 zanahoria (70g)
- ✓ 1 tomate (90g)
- ✓ 3 cdas de choclo enlatado (50g)
- ✓ 1 cda de aceite
- ✓ 1 pizca de sal

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja puro ¼ vaso (50 ml)
- ✓ Agua ¾ vaso (150ml)
- ✓ Endulzado con edulcorante de preferencia

Endulzado con edulcorante de preferencia

SANDWICH DE VERDURA

Ingredientes

- ✓ 2 huevo chico (100g)
- ✓ 1 remolacha (100 g)
- ✓ 5 aceitunas verdes (12 g)

- ✓ 1 tomate grande (200 g)
- ✓ 4 rodajas de pan integral (120 g)
- ✓ 1 cda mayonesa light (12 g)
- ✓ 1 feta de queso sandwich light (30 g)
- ✓ Hojas de lechuga

Preparación

Untar los panes con la mayonesa light. Disponer en una capa los huevos duros en rodajas y las aceitunas fileteadas. En otra capa los vegetales

SALPICÓN DE PAPAS Y ATÚN CON VEGETALES

Ingredientes

- ✓ 1 Papa mediana (200 g)
- ✓ 1 lata de atún al agua
- ✓ 2 cdas de choclo enlatado (50 g)
- ✓ 1 tomate mediano (150 g)
- ✓ ½ cebolla pequeña (45 g)
- ✓ 1 cda de aceite.

Jugo Natural

- ✓ Jugo de naranja (100 ml)
- ✓ Agua (100 ml)
- ✓ Endulzar con edulcorante de preferencia

EMPANADA DE CHOCLO AL HORNO CON ENSALADA.

- Tapa integral
- 8 cdas de Choclo. (100 g)

- 4 cdas de Queso ricotta (80 g)
- 150 ml de Leche descremada
- 1 cda de Maizena (10 g)

Ensalada

- ½ taza de Repollo (50 g)
- 1 tomate pequeño (100 g)
- ½ cebolla pequeña (45 g)

Consumir 3 empanadas de choclo acompañado de ensalada.