

INFORMACIÓN LEGAL

Este Libro Electrónico NO TIENE COSTO. Usted cuenta con nuestro permiso para duplicarlo, imprimirlo y distribuir tantas copias como considere necesario.

Condiciones: Usted NO PUEDE editar, conceder licencia ni vender este Libro Electrónico bajo ninguna circunstancia; solo está autorizado a entregarlo en su formato actual y SIN COSTO.

Copyright © [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#). Todos los derechos reservados. Todas las marcas registradas pertenecen a sus respectivos titulares.

Este trabajo está protegido por derechos de autor y [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) se reserva todos los derechos. El uso de este trabajo está sujeto a los términos antes mencionados, con excepción de lo permitido en virtud de la legislación internacional de derechos de autor y el derecho de guardar y retirar una copia del trabajo. No está permitido descompilarlo, desarmarlo, aplicarle ingeniería inversa, modificarlo, crear trabajos derivados del mismo, venderlo, publicarlo ni obtener/ceder licencia sobre la totalidad o una parte del mismo sin el consentimiento expreso redactado por escrito de [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#).

[BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no será responsable ante ninguna persona en caso de inexactitud, error u omisión, independientemente de la causa, en relación con el trabajo ni con los daños y perjuicios resultantes del mismo. [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) no asume responsabilidad por el contenido de ninguna información a la que se acceda mediante el trabajo. Bajo ninguna circunstancia será [BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY](#) responsable por daños y perjuicios indirectos. Incidentales, especiales, punitivos, emergentes o similares que resulten del uso o de la incapacidad de uso del trabajo. Esta limitación de responsabilidad aplicará a toda demanda que se presente fundada en contrato, agravio o en otra causa.

Esta publicación está diseñada para proporcionar información precisa respecto a los asuntos cubiertos por la misma. Se ofrece en base a la premisa de que el autor y el editor no están vinculados con la prestación de servicios médicos ni de psicoanálisis. Esta publicación no sustituye ninguna terapia ni consejo profesional.

ALIMENTACION SANA PARA EL ALMA

COCINA VEGETARIANA



B R A H M A K U M A R I S

Aromas

Sabores

Proteínas

Poster

Froms

Cereales

Verduras

Pastas

Legumbres

Condimentos

Sabores

COCINA VEGETARIANA



Tamás, Mario Rafael
Alimentación sana para el alma / Mario Rafael Tamás y Melanie Noel Tamás
1a ed. - Buenos Aires : Asociación Civil Espiritual Brahma Kumaris, 2014.
156 p. : il. ; 20x20 cm.

ISBN 978-987-27887-4-2

1. Cocina Vegetariana. I. Tamás, Melanie Noel II. Título
CDD 641.563 6

Fecha de catalogación: 21/05/2014

ALIMENTACIÓN SANA PARA EL ALMA COCINA VEGETARIANA

Autores:

Melanie Noel Tamás, Licenciada en Nutrición M.P. 614

Mario Rafael Tamás

Diseño portada e interior: Colombo Proyección Gráfica

Brahma Kumaris ha publicado este libro con el objetivo de compartir sabiduría espiritual para el desarrollo espiritual de las personas en la comunidad.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitida, en forma alguna ni por cualquier medio, ya sea manual, electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabación o de otra forma, sin el permiso previo del propietario de los derechos de reproducción. Reservados todos los derechos.

Impreso en Colombo Proyección Gráfica S.R.L., Junio de 2014

Depósito Legal:

ISBN 978-987-27887-4-2

www.brahmakumaris.org/argentina

www.brahmakumaris.org/latam

Más información en:

www.espiritualidadparatodos.org



BrahmaKumarisAR

ALIMENTACION SANA PARA EL ALMA

COCINA VEGETARIANA



B R A H M A K U M A R I S



INTRODUCCIÓN

*TENEMOS GRANOS, TENEMOS MANZANAS INCLINANDO LAS RAMAS CON SU PESO,
Y UVAS EXPLOTANDO EN LAS VIÑAS. HAY HIERBAS DE AROMAS DULCES,
Y VEGETALES QUE PUEDEN SER COCINADOS Y SUAVIZADOS POR EL FUEGO,
NO ESTÁN PRIVADOS DE LECHE O MIEL PERFUMADA CON FLORES.
LA TIERRA CONTIENE UNA RESERVA MARAVILLOSA DE RIQUEZAS.*

PITÁGORAS

Al transitar el siglo XXI el vegetarianismo se vuelve una parte muy importante de la vida diaria alrededor del mundo.

El vegetarianismo no es nada nuevo pero su reciente crecimiento es uno de los cambios más significativos en los hábitos alimenticios en las últimas dos o tres décadas...

Si está buscando estar saludable y vivir más, una dieta vegetariana, especialmente una con poco contenido de lácteos, provee una muy baja o mínima ingesta de colesterol dañino o grasas saturadas.

Los vegetales frescos, la fruta y el consumo de granos enteros y legumbres aseguran que haya cantidad de vitaminas, antioxidantes y fibra en nuestra dieta. La comida es digerida y pasa a través del sistema más fácilmente, y ayuda a prevenir los elementos tóxicos, y deja a la persona sintiéndose más liviana y fresca. Cualquiera sea la razón, una persona vegetariana ha pensado sobre que está comiendo. La gente que lleva comiendo una variedad de dietas diferentes se describe a sí misma como vegetariana. Los sub productos de animales como la gelatina y la grasa están excluidos.

Este libro preparado por Brahma Kumaris recomienda una mirada más espiritual hacia todos los aspectos de la vida. En coincidencia con las religiones y las tradiciones espirituales, Brahma Kumaris pone gran importancia sobre el alimento. Una perspectiva espiritual y holística coloca un significado sagrado en lo que comemos viendo como su energía puede tocar, curar y sustentar al alma.

Cuando una persona se vuelve más consciente del aspecto espiritual de su identidad, la relación entre el cuerpo y el alma conecta con un sentido de mayor alcance.

Bienvenido a un nuevo concepto de cocinar. La intención es la simplicidad y la pureza, no solamente en los ingredientes, sino también en lo mental al momento de preparar la comida.

La forma ideal de preparación, de tener pocos pensamientos, muy calmos, y una receta sencilla y fácil de seguir, hace que el éxito sea fácil de lograr. Los ingredientes usados son frescos y de estación; hasta donde sea posible “coma fresco y mantenga su mente fresca”. Los métodos de preparación son simples y rápidos, con instrucciones claras y tiempos de cocción breves.

Recetas diseñadas con gracia se adecuan a nuestros estilos de vida tan versátiles con platos adaptados para cenas simples, comidas para llevar, almuerzos para la oficina o el colegio.

Buscamos comprometer a los lectores en tres niveles, físico, mental y holístico y así tener triple nutrición. Las recetas al igual que los idiomas, pasan vivas a través de las generaciones, constantemente cambiando y refinándose de acuerdo a los tiempos.

Nuestro enfoque y concentración cuando preparamos la comida, nuestro estado mental cuando compartimos el momento con otros, todo esto impacta sobre su sabor, cuanto nutre y cuánto disfrutamos. Cualquier receta preparada en este entendimiento tiene el agregado del ingrediente X, que hace que su sabor sea único. El elemento mágico X es amor, pureza, mente clara y pensamientos enfocados.

La comida es una parte integral de celebración de los festivales sagrados, honrando lo divino, compartiendo el amor con la familia, amigos y vecinos, en todas las ocasiones.

Esperamos que experimente y disfrute estas recetas que fueron ideadas y otras compiladas y adaptadas, no por chefs profesionales sino por quienes cocinan con pureza y solo por amor. Cocinar y comer debería ser una experiencia significativa y plena.

Así que COCINE, COMA Y DISFRUTE!!!!



Palabras del Autor

El objetivo de este libro es algo más que una compilación de recetas: es una muestra de esa unión de sabiduría y belleza que es la filosofía que de alguna manera compartimos los que hicimos la elección de este modo de vida.

Es un material útil y positivo para aquellos que comienzan en el camino del vegetarianismo y para afianzar a aquellos que ya están en el mismo.

En la elaboración se consideró práctico dividir el material en 10 capítulos para facilitar su utilización. La elección de las recetas se efectuó con el fin de otorgar platos sencillos y distinguidos, que van de los exóticos mouse de palmitos a las ensaladas más imaginativas, de un paté de ciruelas ahumadas y pimientos a una torre de verduras asadas, sorprendiendo a todos por su sabor.

En él podrá encontrar las ventajas que le ofrece la alimentación vegetariana, además del arte de comer, servir y combinar una gran variedad de sabores, texturas y colores. Haciendo una dieta variada y completa para que el organismo reciba todos los nutrientes necesarios mediante comidas placenteras y nutritivas.

Contiene más de 180 deliciosas recetas, artículos y consejos para agilizar el desenvolvimiento en los temas culinarios, propiedades de los alimentos, ideas básicas de conservación de alimentos, y técnicas y tiempos de cocción para extraer de verduras, cereales y legumbres todas sus propiedades.

Se ofrece todo lo que se espera de un libro de cocina: recetas innovadoras, alimentación saludable, una forma diferente de vida.

Y, para los que tienen curiosidad espiritual, descubrirán que la alimentación vegetariana influye en nuestro estado mental volviéndonos más positivos y pacíficos, proporcionándonos un equilibrio físico y emocional, contribuyendo en la claridad y concentración de nuestra mente. Favoreciendo a crear una atmósfera positiva para beneficio propio y el de los demás.





1	NUTRIENTES ESENCIALES	13	Mousse de palmitos	44
	Complementación proteica.	19	Pate de ciruelas ahumadas y pimientos	44
	Propiedades de los cereales, legumbres y semillas.	20	Pinchos capreses	45
	Complementos dietéticos.	24	Pinchos de cereza, anana y queso fontina	45
			Timbal de arroz	45
			Vol-au-vent de espinaca	46
2	EN LA COCINA	27		
	Consejos generales.	29	COMIDAS INFORMALES	47
	Peso y volúmenes de las medidas empleadas.	30	4 Calzone de verdura	49
	Peso de las unidades de frutas y verduras utilizadas.	30	Combinaciones posibles de empanadas	50
	Temperatura del horno.	30	Empanada de semillas	51
	Tiempo de cocción de cereales y legumbres.	31	Combinaciones posibles de pizza	52
	Tiempo de cocción de verduras.	31	Combinaciones posibles de rellenos para tartas	52
	Porcentaje de aumento de cereales y legumbres.	31	Ideas para armar sandwiches	54
	Cómo congelar alimentos y descongelarlos.	32		
	Glosario.	35	PARA ACOMPAÑAR PANCITOS, TOSTADAS Y GRISINES	
3	COMIDA PARA EVENTOS	37	Crema de hierbas	55
	Brochettes vegetarianas	39	Mayonesa vegetal	55
	Brochettes calientes de verdura	39	Mayonesa de garbanzo	55
	Chips de pate de garbanzos	39	Mayonesa vegetal con leche	56
	Conitos de roquefort y nuez	40	Salsa Golf	56
	Esferas de queso roquefort y sésamo	40	Mousse de queso	56
	Fiambre aleman	41	Pate de berenjenas	57
	Flan de roquefort	42	Pate de garbanzos	57
	Paquetitos de lechuga y queso	43	Pate de lentejas	58
	Copas de bolitas de melon	43	Pate de porotos	58
			Pate de palta	58

SALSAS Y ADEREZOS

Aderezo francés	59
Aderezo verde	59
Aderezo con sésamo	59
Salsa de queso	60
Salsa de yogur	60
Salsa blanca integral	60
Salsa de tomate	61
Salsa crema de azafrán	61
Salsa crema de hongos	62

ENSALADAS

Ensalada de palta	63
Ensalada de manzana y porotos de soja	63
Ensaladas combinaciones posibles	64
Ensaladas agrídulces	65

SOPAS

Sopa de arvejas	66
Sopa de espinaca	66
Sopa de verduras con croutons	67
Sopa capresse	67
Sopa crema de choclos	68
Sopa crema de hinojo y calabaza	68
Sopa de garbanzos	69

ENTRADAS

Bruschetta de queso y hongos	70
Tomates rellenos con arroz yamani	70
Tomates rellenos con porotos aduki	71
Flan de zapallo, queso y aevejas	71

Pan arrollado	72
Croquetas de quinoa frías	72



GUARNICIONES

Zapallo capresse	75
Calabacitas dulces	75
Chutney de manzana	75
Torre de verduras asadas	76
Milanesas de berenjenas rellenas	76
Puré de zanahoria con mayonesa y apio	77
Salteado de hongos, repollo e hinojo	77
Revuelto de verduras y arvejas	77
Tostadas de papa	78
Croquetas de papa	78
Papas dulces con queso y mostaza	79
Flores de papa con verdura	79
Zapallitos con crema gratinados	80



PLATOS PRINCIPALES

Niños envueltos	83
Verduras con tofu y semillas	83
Rollos vegetarianos	84
Arrolladitos chinos	85
Papas rellenas	86
Tortilla de papa	87
Pastel de zapallo	88
Strudel de espinacas	89
Strudel cuatro estaciones	90
Pimientos rellenos	90
Crepes de ricota y verduras	91
Budin de verduras	92

Budín de zapallo, ricota, choclo y espinaca	92	8 MASAS, PANES Y CHIPÁ	111
7 PASTAS Y CEREALES	93	Grisines	113
Arroz integral con salsa de tomate y berenjenas	95	Masa de tarta variante con maíz	114
Arroz yamani con perejil y salsa de yogur	95	Masa fila	114
Arroz tropical	95	Masa integral para tarta salada	115
Croquetas de mijo	96	Masa para calzone	115
Trigo sarraceno con verduras	97	Masa para crepes de harina de garbanzos	116
Zapallitos rellenos con trigo burgol	98	Masa para empanadas	116
Porotos aduki con zanahoria y tomate	99	Masa para empanadas integrales	117
Cebada perlada con verduras	99	Masa para galletitas de hojaldre saladas	117
Paquetitos de quinoa en repollo	100	Masa para panes tipo chips	118
Berenjenas rellenas con verduras y soja	101	Masa para panqueques	118
Milanesa de soja con verduras	102	Masa para panqueques diferentes	118
Combinaciones posibles de budines		Masa para pizza	119
rellenos con cereales	102	Masa para strudel	119
Budin de soja con verduras	103	Masa para strudel otra opción	120
Combinaciones posibles de hamburguesas	103	Masa para tacos	120
Pan de carne	104	Masa para tarta de Mijo y Chia	121
Ñoquis de semola a la napolitana	104	Masa tarta quebrada	121
Polenta con berenjenas	105	Pan árabe	122
Arrollado de polenta y espinaca	105	Pan arrollado	122
Polenta a las finas hierbas	106	Pan blanco	123
Fideos con verduras salteadas	106	Pan cuatro cereales	123
Fideos de arvejas	107	Pan de campo	124
Combinaciones posibles de sorrentinos o ravioles	107	Pan de centeno	125
Canelones de verdura y ricota gratinados	108	Pan de maíz	126
Lasaña vegetariana	109	Pan de salvado	126
Ñoquis de batata	110	Pan de yogur	127
		Chipá	127

9 DELICIAS PARA LA CEREMONIA DEL TÉ

Alfajores con Mermelada de frambuesa o frutilla	131
Alfajor Helado	131
Chocolate Chip Cookies	132
Dulcitas	132
Galletitas de algarroba	133
Galletitas de Almendras con Canela	133
Galletitas de anís	134
Galletitas de avena	134
Galletitas de Jengibre	135
Galletitas de Zanahorias	135
Galletitas rápidas de limón	136
Galletitas saladas	136
Masa de alfajores de maicena con relleno de dulce de leche	137
Polvorones	137
Scons de sésamo	138

BIZCOCHUELO, TORTAS Y TARTAS DULCES

Bizcochuelo	139
Bizcochuelo de Zapallo	139
Biscochuelo facil de Vainilla	140
Budin de Maiz y frutas	140
Masa para tarta dulce	141
Masa para tarta dulce otra opcion	141
Tarta de dulce de leche y frutos secos	141
Tarta de manzana	142
Tarta de frutillas	142
Tarta Marmolada de naranja	143
Torta de Banana	143
Torta de lentejas	144

Torta de zanahoria con naranja	144
--------------------------------	-----

BOMBONES Y TURRONES

Bombones	145
Bombones de avena arrollada	145
Bombones de Harina de Garbanzos	146
Turrón simple	145
Turrón de chocolate	146
Trufas	147

10 POSTRES PARA ENDULZAR EL ALMA

Crepes de vainillas	151
Strudel de peras	151
Ananá asado con helado	152
Salteado de peras y manzanas	152
Peras caramelizadas	152
Postre de manzana y canela con crema helada	153
Manzanas rellenas	153
Postre de limón	154
Nugatón	154
Tarta de Zapallo	155

-/-

NUTRIENTES ESENCIALES

- COMPLEMENTACIÓN PROTEICA.
- PROPIEDADES DE LOS CEREALES,
- LEGUMBRES Y SEMILLAS.
- COMPLEMENTOS DIETÉTICOS.



Aromas

Sabores

Proteínas

Pastas

Aromas

Cereales

Verduras

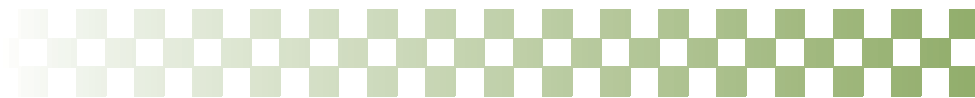
Pastas

Legumbres

Condimentos

Sabores





NUTRIENTES ESENCIALES



HIDRATOS DE CARBONO

Su función principal es energética, y estos la aportan en un metabolismo normal.

Aparte ahorran proteínas. En una dieta baja en calorías, el organismo utiliza como fuente de energía a las proteínas para compensar ese déficit, relegando su función plástica.

También regulan el metabolismo de las grasas. Es necesario un adecuado aporte de carbohidratos para una normal oxidación de las grasas, de lo contrario, las grasas se metabolizan anormalmente, acumulándose en el organismo productos intermedios de este metabolismo (cuerpos cetónicos), provocando cetosis.

Se debe consumir como mínimos 100 g diarios de carbohidratos para evitar la cetosis y para equilibrar los procesos metabólicos.

Los hidratos de carbono son un grupo de sustancias que incluyen azúcares más simples (fructuosa, galactosa y glucosa), y los disacáridos (lactosa, maltosa y sacarosa); y azúcares más complejos, los polisacáridos (celulosa, glucógeno y almidón).

Es conveniente elegir los hidratos de carbono de cereales integrales, debido a que se digieren más lento que los cereales refinados produciendo más saciedad y aportan fibra a la alimentación.

Los podemos encontrar en cereales, legumbres, frutas, frutas secas, frutas desecadas, dulces, miel, azúcares, y verduras como papa, batata y choclo.



PROTEÍNAS

Las proteínas tienen muchas funciones principales en nuestro organismo, entre ellas intervienen en la síntesis de hormonas, neurotransmisores y enzimas.

Además son esenciales para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos.

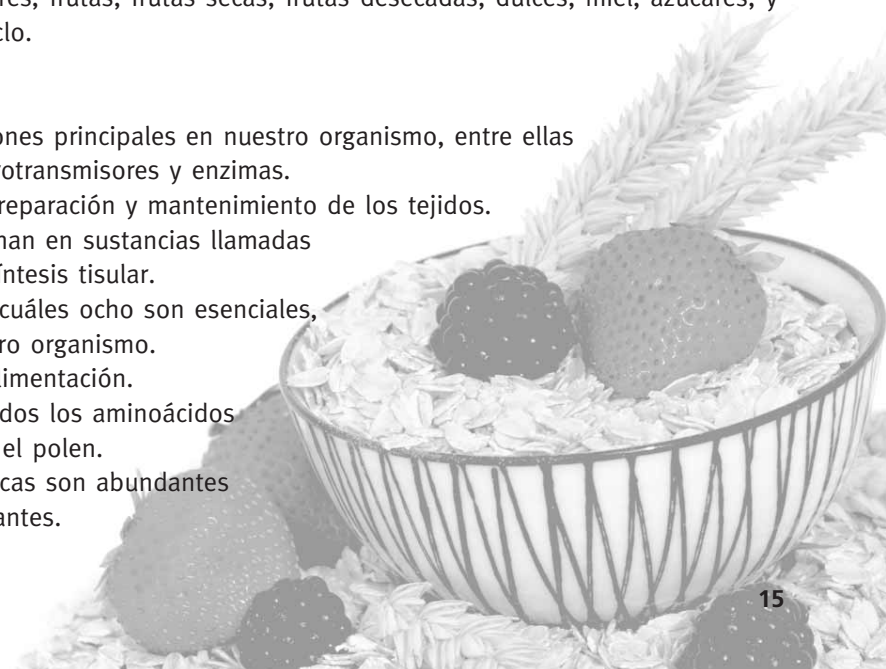
Durante la digestión las proteínas se fraccionan en sustancias llamadas aminoácidos que son fundamentales en la síntesis tisular.

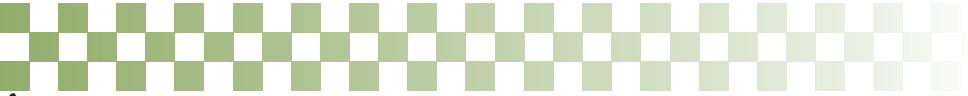
Hay veintidós aminoácidos distintos, de los cuáles ocho son esenciales, o sea, no pueden ser sintetizados por nuestro organismo.

Por lo tanto, deben aportarse mediante la alimentación.

En la alimentación vegetariana, contienen todos los aminoácidos esenciales: la soja, la levadura de cerveza y el polen.

Los cereales, legumbres, semillas y frutas secas son abundantes en proteínas pero poseen aminoácidos limitantes.





GRASAS

Constituyen una fuente concentrada de energía, cada gramo aporta más del doble de energía que los carbohidratos y las proteínas.

Forman el tejido adiposo, actúa de recubrimiento de los órganos internos, conservando el calor corporal. Son fundamentales para recubrir las neuronas (mielina), para la síntesis de hormonas y prostaglandinas y para el buen funcionamiento del sistema nervioso (transmisión del impulso nervioso). Son indispensables para el aporte, transporte y absorción de vitaminas liposolubles (A,D,E,K).

Además dan agradable sabor y textura a las preparaciones.

Se las clasifica en saturadas (se encuentran en su mayoría en el reino animal y algunas en el reino vegetal) e insaturadas (son de origen vegetal), que éstas a su vez se clasifican en monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Su consumo no debe superar el 30% de la dieta, y en la alimentación vegetariana las podemos encontrar en frutas secas, aceitunas, palta, aceites y semillas.



VITAMINAS

Son fundamentales para la digestión, reproducción y buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Favorecen el crecimiento de tejidos y la producción de anticuerpos. Si existe deficiencia de alguna de ellas, se produce una enfermedad determinada, la que se revierte al ingerir la vitamina que faltaba.

VITAMINA A

La vitamina A de origen vegetal está presente como caroteno y son provitamina A, además, es un fuerte antioxidante. Las fuentes son las zanahorias, calabazas, acelga, tomates, espinacas, ajíes, remolacha, batata, pasas, frutas secas, lechuga, durazno, melón.

La vitamina A o retinol, se encuentra en las grasas animales como manteca, crema o leche.

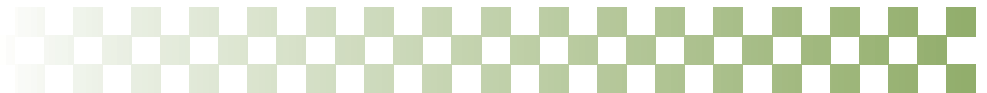
VITAMINA C

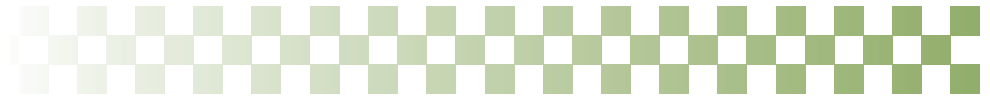
Sirve para la formación de tejido conectivo.

Se encuentra en cítricos (naranja, mandarina, kiwi, pomelos, limón), frutillas, pimientos, tomate, verduras de hoja, perejil, brócoli, repollo y papas.

VITAMINA D

Es vital para la absorción del calcio y su utilización. La mejor fuente es la exposición solar.





Evita la coagulación de la sangre, y es un poderoso antioxidante. La mayoría de los alimentos la contienen pero se encuentra en mayor cantidad en las frutas secas, aceites, germen de trigo y cereales integrales.

VITAMINA K

Posee efectos antihemorrágicos y de coagulación. Es rara su escasez pero es esencial en la alimentación. Abunda en vegetales amarillos y verdes, verduras de hoja, repollo y espinacas.

VITAMINA B12

Junto con el ácido fólico regulan la producción de glóbulos rojos en la médula ósea.

Ningún alimento vegetal es una fuente fiable. Algunos alimentos vegetales como las algas o alimentos fermentados pueden contener análogos de vitamina B12, que son sustancias parecidas a la B12, pero sin efecto real en nuestro organismo, y que además obstruyen la verdadera acción de la B12.

Para saber el estado de ésta vitamina, se debe medir la homocisteína del suero, el ácido metilmalónico y la holo-transcobalamina II.

Para su mayor absorción es necesario consumirla en pequeñas cantidades a intervalos de tiempos. Es crucial ingerirla regularmente en mujeres embarazadas o lactantes y para bebés que aún están en etapa de amamantamiento si la dieta de la madre no está suplementada.

Fuentes de vitamina B12: siempre que estén enriquecidos en ésta vitamina.

- * Levadura de cerveza cultivada en medio rico en B12.
- * Leche de soja fortificada.
- * Sustitutos de carne (seitan, pasta de soja).
- * Suplementos.



MINERALES

Son necesarios como reguladores químicos.

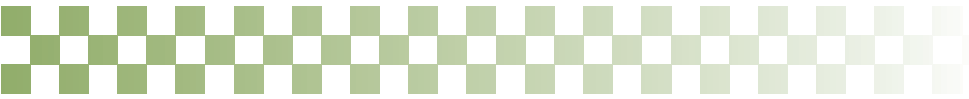
CALCIO

El calcio es un mineral más abundante en el cuerpo, se encuentra el 99% en los huesos y dientes, y el 1% restante en el plasma. Es necesario en todas las etapas de la vida y su requerimiento varía según la edad biológica. Para prevenir su deficiencia que genera riesgos de osteopenia o osteoporosis, se sugiere:

- * Realizar un aporte adecuado de fuentes de calcio.



NUTRIENTES ESENCIALES



- * Aportar suficiente vitamina D, mediante la exposición solar y la dieta.
- * Consumir abundante cantidad de verduras y frutas crudas para reducir la acidosis del organismo equilibrando el pH sanguíneo.
- * Realizar actividad física en forma regular para remover el calcio de los huesos.
- * Disminuir el consumo de sodio debido a que promueve pérdidas excesivas de calcio.

Fuentes de calcio:

- * Las semillas de sésamo son las que aportan mayor cantidad de calcio, 1500 mg/ 100 g. Se aconseja consumir molidas para mejorar su absorción.
- * Las algas le siguen con un aporte de 1400 mg/100 g la variedad Hiziki y 260 mg/100 g la variedad Nori.
- * Los porotos aduki contienen 253 mg/100 g.
- * Y luego, las almendras con 252 mg/100 g.

HIERRO

Su función principal es transportar el oxígeno de la sangre de los pulmones a los órganos y tejidos.

Fuentes de hierro:

- * Las algas Hiziki contienen 29 mg/100 g, y las Nori 12 mg/100 g.
- * Las semillas de sésamo aportan 10 mg/100 g.
- * Los porotos aduki 7,6 mg/g, y el mijo 6,8 mg/100 g.
- * Los brotes de soja y alfalfa 5,4 mg/100 g.
- * El perejil suministra 3,1 mg/100 g además aporta vitamina C que favorece su absorción. Se aconseja 1 o 2 cucharadas soperas diarias en crudo recién picado espolvoreado en cualquier preparación.
- * También contienen hierro pero en menor proporción los cereales como el arroz integral, la cebada, el mijo, la avena y el trigo sarraceno).

Factores que favorecen la absorción:

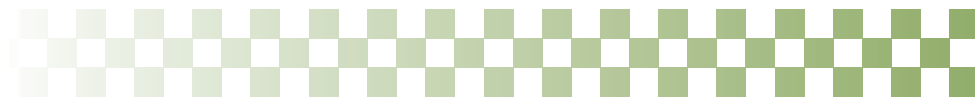
- * Vitamina C: tomate, brócoli, repollo, espinaca, cítricos, kiwi.
- * Ácidos orgánicos de las frutas y verduras.

Es muy beneficioso acompañar los alimentos ricos en hierro junto con la presencia de vitamina C para favorecer su correcta absorción.

Factores que inhiben la absorción:

- * Fitato, calcio, café, tes (incluyendo algunas infusiones de hierro), cacao, fibras.





SODIO/CLORO/POTASIO

Juntos controlan el balance líquido del organismo, las respuestas nerviosas y las concentraciones musculares. El sodio es el mineral más importante en el espacio extracelular. El exceso del mismo aumenta la retención de líquidos y eleva el peso corporal. Las fuentes de sodio y cloro son las algas, las verduras en general, la sal de mesa y la sal marina. Y el potasio es el mineral más importante dentro de la célula. Las fuentes son, tomate, levadura de cerveza, papas, naranjas, salvado y bananas.



COMPLEMENTACION PROTEICA

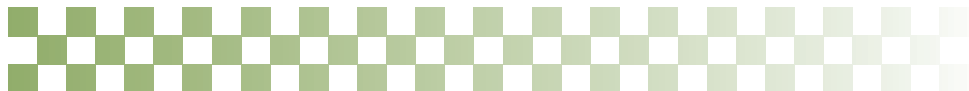
Los alimentos vegetales contienen bajas cantidades de aminoácidos esenciales. Aunque la mayoría tienen un aminoácido limitante, no es imprescindible combinar estos alimentos en una misma comida. Es suficiente con que se encuentren en la dieta en forma periódica, planeando una dieta lo más variada posible que incluya granos no refinados, legumbres, semillas, productos lácteos y frutas secas (almendras); con una frecuencia de tres veces por semana. La combinación de proteínas puede reducir la cantidad proteica requerida para mantener un balance positivo de proteínas. Por lo tanto para una mayor complementación de aminoácidos se sugiere a continuación una lista de aminoácidos esenciales limitantes en los diferentes granos, legumbres, semillas y nueces; y sus combinaciones proteicas.

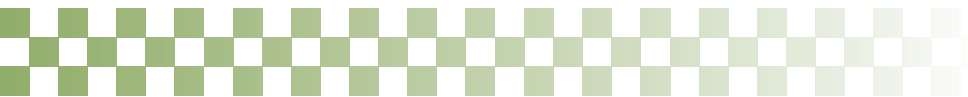
AMINOACIDOS LIMITANTES:

- * GRANOS - LISINA, ISOLEUCINA
- * LEGUMBRES - METIONINA, CISTINA, TRIPTOFANO.
- * NUECES Y SEMILLAS - CISTINA, ISOLEUCINA (excepto semillas de calabaza).

COMBINACIONES DE AMINOÁCIDOS:

- * Arroz integral, mijo o trigo con legumbres.
- * Legumbres con frutas secas.
- * Quínoa con semillas.
- * Trigo sarraceno con semillas.





PROPIEDADES DE LOS CEREALES, LEGUMBRES Y SEMILLAS

CEREALES INTEGRALES:

Pertenecen al grupo de los carbohidratos complejos. Aportan un 70% de carbohidratos y entre un 10 y un 15 % de proteínas. Además contienen grasas, vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, E), minerales (hierro, calcio, zinc, fósforo), y fibra. Aportan una fuente constante de energía de bajo índice glucémico. Al ser ricos en fibra, su digestión es más lenta produciendo mayor valor de saciedad, además promueve la limpieza intestinal previniendo el estreñimiento.

En cambio, en las harinas refinadas al quitarle al grano sus envolturas, generan un pH muy ácido, sobreestiman al páncreas y contribuyen al estreñimiento.

Los mismos son: arroz (carolina o moti, yamaní, integral), trigo (sarraceno o burgol, candeal), centeno, mijo, avena, cebada, maíz (blanco, rojo o pisingallo), cuscús, salvado de trigo, y la quínoa y el amaranto son semillas pero sus características lo hacen asimilable al concepto de grano.

LEGUMBRES:

Aportan entre el 20 y el 35% de proteínas de alto valor biológico. Son ricas en fósforo, zinc, hierro, vitaminas B1, B2, B3, fibra y fitoestrógenos.

Contienen abundantes cantidades de oligosacáridos, los mismos son los encargados de la producción de gases. Para evitar éste malestar, deben cocinarse con un trozo de alga Kombu, o sino, en abundante agua, con la olla destapada, y cambiando el agua de cocción 1 o 2 veces.

Son proteínas incompletas, por ser pobres en aminoácidos azufrados, excepto la soja que contiene los 8 aminoácidos esenciales. Poseen índices glucémicos muy bajos, por contener ácido fítico, fibra y taninos.

Es aconsejable consumirlas junto con la vitamina C para mejorar su absorción de hierro.

Las mismas son: porotos, garbanzos, habas, lentejas, arvejas y soja. Se aconseja consumir la soja orgánica en vez de la transgénica.

SEMILLAS:

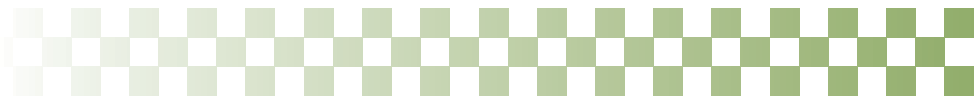
Son buena fuente de proteínas entre un 18 y 30%, hidratos de carbono entre un 18 y 20% y grasas entre un 45 y 65%. Además contienen fibra, minerales y vitaminas.

Es aconsejable consumirlas molidas para aprovechar al máximo sus nutrientes.

Las mismas son: semillas de sésamo, lino, girasol, zapallo y amapola.

A continuación se les ofrece en forma de cuadro las propiedades de los distintos cereales, legumbres y semillas.



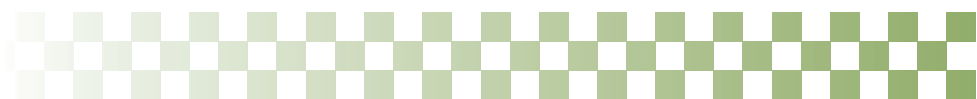


CEREALES

ALIMENTO	CARÁCTERÍSTICAS	PREPARACION	IDEAS PARA COCINAR
ARROZ INTEGRAL	Contiene menor proporción de proteínas que otros cereales pero su balance de aminoácidos es equilibrado. Posee cantidades importantes de niacina, riboflavina y tiamina. Como también en calcio 32 mg/100gr.	Cocinar 1 parte de arroz por 2 partes de agua con sal. Colocar a fuego fuerte y cuando rompe el hervor a fuego mediano durante 40-50 según el arroz y dejar reposar 15´.	Se admite en sopas, budines, croquetas, tartas, ensaladas, guisos, potaje de verduras, postres.
AVENA INSTANTANEA	Contiene un elevado contenido de proteínas y grasas, también posee complejo vitamínico B, zinc, calcio 55 mg y hierro 4,6 mg.	Cocinar 1 parte de avena por 2 partes de agua con sal. Cuando el agua esta hirviendo espolvorear la avena revolviendo y cocinar 2-3´.	Se admite en sopas, masas, rellenos y postres.
CEBADA	Contiene menor proporción de proteínas como el arroz integral y es bajo en grasas.	Cocinar 1 parte de cebada por 3 partes de agua con sal durante 45´.	Se admite en sopas, ensopados de verdura y miso, como también en tartas y postres.
MIJO	Contiene elevado contenido de hierro 6,8mg y también posee calcio 20 mg pero en menor proporción.	Cocinar 1 parte de mijo por tres partes de agua, durante 25´.	Se admite en sopas, budines, croquetas, guisos, pasteles y postres.
TRIGO SARRACENO	Contiene más proteínas que la mayoría de los cereales, complejo vitamínico B y hierro 3,1 mg.	Cocinar 1 parte de trigo por 2 partes de agua con sal, durante 15´.	Se admite en sopas, potajes, hamburguesas vegetarianas, croquetas.
QUINOA	Contiene metionina, lisina, triptófano y cisteína Además contiene fósforo, calcio, hierro, vitamitana E y complejo B en aceptable proporción.	Antes de cocinar pasar los granos de quínoa por agua fría, para eliminar la capa externa. Cocinar 1 parte de quínoa por 2 partes de agua, reducir el fuego y dejar cocinar a fuego medio durante unos 15´.	Se admite en sopas, guisos, o servir como acompañamiento. La harina de quínoa puede ser útil para hacer pan, galletas, salsas o tortas.
AMARANTO	Contiene elevado contenido de proteínas similar al de la avena. Además es rico en lisina Posee un ligero sabor dulce.	Cocinar 1 parte de amaranto por dos partes de agua, durante 15´.	Se admite en sopas, guisos y ensaladas.

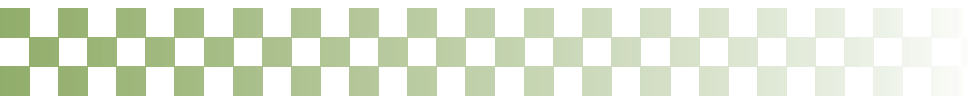
SEMILLAS

ALIMENTO	CARÁCTERÍSTICAS	CANTIDAD RECOMENDADA	IDEAS PARA COCINAR
ZAPALLO	Contiene ácidos grasos Omega 9 y Omega 6. Aportan zinc, selenio, hierro y manganeso. Ayudan en problemas de próstata. Reducen la glucemia por su contenido en fibra. Es excelente antioxidante.	Dos cucharadas soperas diarias.	Se comen crudas o tostadas. Puede agregarse a jugos, sopas, ensaladas, preparaciones, verduras en general y amasados.
GIRASOL	Son ricas en vitaminas B, manganeso, vitaminas E, fósforo, cobre, calcio, ácidos grasos omega 6. Mejora el sistema inmunológico por contener el ácido linoléico. Restaura y mejora la elasticidad y la humedad de la piel.	Dos cucharadas soperas diarias.	Para obtener sus beneficios conviene consumirlas crudas y peladas. Pueden agregarse a ensaladas, rellenos, amasados, etc.
SESAMO	Contiene aprox. 18% de proteínas. Fortalece el sistema inmunológico. Mejora la osteoporosis. Benefician el sistema hepático y vesicular. Disminuye el colesterol LDL. Contiene lecitina que es buena como tónico del sistema nervioso y mejora la memoria. Aporta fósforo, zinc y vitamina E.	Dos cucharadas soperas diarias.	Se consume tostado o natural. El sésamo puede ser integral, blanco y negro. Puede agregarse a ensaladas, preparaciones y amasados.
LINO	Contiene ácido linolénico que ayuda a disminuir el colesterol, los triglicéridos y el riesgo de trombosis. Reduce la glucemia por su contenido en fibra. Es un excelente laxante.	Una cucharada de té por día, no más de 3 cucharadas soperas diarias.	Se aconseja molerlo y consumirlo de inmediato para que no pierda sus virtudes, y no se oxide. Se puede agregar a preparaciones, yogures, amasados, etc.



LEGUMBRES

ALIMENTO	CARÁCTERÍSTICAS	PREPARACIÓN	IDEAS PARA COCINAR
LENTEJAS	Posee un elevado contenido de hierro y proteínas. Es la leguminosa más digerible.	Cocinar 1 parte de lentejas por 3 partes de agua con sal.	Se admite en guisos, ensaladas, como relleno, en hamburguesas vegetarianas, etc.
POROTOS ADUKI	Evita la formación de cálculos en el riñón y vesícula biliar. También regula el exceso de azúcar en los diabéticos.	Antes de su cocción se necesitan remojar unas horas con abundante agua. Cocinar 1 taza de porotos remojados por 1/2 litro de agua con sal.	Se admite en guisos, ensaladas, como relleno, etc.
GARBANZOS	Es rica en Pr (18%), HdC (61%), Gr (6%) y fibras (3,4%). Contiene abundante hierro, fósforo, calcio, potasio y vitaminas B1, B2, B3 y B6. Disminuyen el colesterol, mejoran la lactancia materna y tonifican el sistema nervioso. Posee además isoflavonas (mejora los síntomas de la menopausia). Tiene bajo contenido de sodio.	Antes de su cocción se necesitan remojar unas horas con abundante agua. Cocinar 1 parte de garbanzos por 3 de agua. Se coloca la sal minutos antes de concluida su cocción.	Se admite en guisos, como puré, en preparaciones, etc.
HABAS		Antes de su cocción se necesitan remojar unas horas con abundante agua. Cocinar 1 parte de habas por 3 de agua.	Se admite en guisos, ensaladas, etc.
ARVEJAS SECAS	Contienen un (61%) de HdC, Gr (2%) y (4,7%) de fibra. Posee además aminoácidos azufrados y triptófano. Es rica en Hierro, fósforo, potasio, vitamina B1, B2 y B3. Disminuye el colesterol, mejora el estreñimiento, la anemia, y eleva las defensas.	Antes de su cocción se necesita remojar unas horas con abundante agua. Cocinar 1 parte de arvejas por 3 partes de agua. Se coloca la sal minutos antes de su cocción.	Se admite en guisos, ensaladas, panaché, tortillas, y en hamburguesas vegetarianas.
SOJA	Sus proteínas son de alto valor biológico (35%), se la considera una proteína completa con una digestibilidad óptima. Posee grasas no saturadas un (18%), hidratos de carbono (33%), fibras y vitaminas A, E, F, grupo B. Minerales, calcio, fósforo, magnesio, hierro y cobre. Además es una de las ricas en lecitina. Reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon y mama. Inhibe la formación de placa de ateroma en las arterias. Mejora la densidad ósea.	Soja texturizada: se cocina hidratándola en agua hirviendo o en salsa de tomate caliente.	Se admite en guisos, ensaladas, en hamburguesas vegetarianas, como rellenos, etc.



COMPLEMENTOS DIETÉTICOS

SAL MARINA: se obtiene por evaporación del agua de mar. Es muy rica en sales de yodo y otros, presenta mayores concentraciones de plomo y fósforo, que la sal de roca. Contiene entre 6 a 2% de oligoelementos, siendo el 94 a 98% restante, cloruro de sodio.

GOMASIO: consta de sésamo tostado y sal marina tostada, en una proporción de una parte de sal por 12 partes de sésamo, y ligeramente molidos juntos.

La sal marina favorece la secreción de jugos digestivos y estimula el metabolismo. Y el sésamo fortalece el sistema nervioso y neutraliza la acidez de la sangre. Se aconseja almacenarlo en un recipiente de vidrio bien cerrado. Se ingiere una cucharadita de té, no más por día.

ALGAS:

Kombu: contiene vitaminas A y del grupo B (B1, B2, B3 y B12), además es rica en hidratos de carbono, fibras, minerales como fósforo, calcio, sodio y especialmente en yodo.

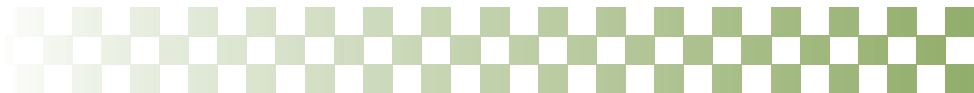
Hiziki: es muy rica en calcio, su contenido es diez veces superior a la leche. Aporta además hierro, fósforo, potasio y vitaminas A, B3 y B12. Se ingiere no más de 2 o 3 veces por semana por su contenido en arsénico.

Nori: es la más rica en proteínas y vitamina A. Además contiene fósforo, sodio y vitamina C, B1, B2, B3 y B12. Su presentación comercial es deshidratada y molida.

Wakame: es rica en proteínas, vitamina B y sodio. Además contiene calcio, fósforo, potasio, poca vitamina C y A.

Agar-agar: aporta calcio y hierro. Es un polvo que al cocinarse y enfriarse se transforma en gel. Se aconseja su consumo en casos de constipación o colon irritable.

Espirulina: es rica en proteínas, vitaminas E y del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8 y B12), y minerales como (zinc, fósforo, cromo, selenio, magnesio, calcio y hierro). Aporta los 8 aminoácidos esenciales. Posee ácido gamalinolénico y aminoácido fenilalanina, que éste último disminuye el apetito. Además es rica en mucílagos, protegiendo de ésta





manera la mucosa gastrointestinal y teniendo un efecto laxante. No se aconseja su consumo en personas con ácido úrico elevado o trastornos de gota por su elevado contenido en purinas.

Las algas marinas, no deben consumirse durante el embarazo ni en caso de hipertensión. Exceptuando las variedades Hiziki y agar-agar que no poseen sodio para hipertensos.

POLEN: se compone de proteínas, vitaminas (del grupo B, C y provitamina A), oligoelementos, sales minerales, enzimas y otras sustancias. Actúa como regulador intestinal mejorando la digestión de los alimentos. Además aumenta la producción de glóbulos rojos por eso es aconsejable en casos de anemia. Debe ser guardado en un lugar fresco y seco. Se ingiere de 1 a 3 cucharadas de postre al día. Se puede incorporar a jugos, leche, yogures o infusiones. Es preferible consumirlo en ayunas.

GERMEN DE TRIGO: se compone de vitaminas del grupo B, aminoácidos de gran valor biológico, ácidos grasos esenciales, sustancias antianémicas y oligoelementos como manganeso, cobalto y cobre. También es una fuente natural de vitamina E. Se sugiere tomar 1 a 2 cucharaditas al día. Se puede incorporar a ensaladas, cereales, tortas, sopas, preparaciones.

LECITINA: se compone de lípidos combinados con fósforo. Se aconseja como prevención del inicio de la arteriosclerosis. Debido a que contribuye en el control del colesterol. Además actúa en el metabolismo de las grasas convirtiéndola en energía. Posee dos antioxidantes, vitamina A y E. Se ingiere 1 cucharada de postre al día. Se puede incorporar a jugos, ensaladas, sopas, preparaciones.



-2-

EN LA COCINA



- CONSEJOS GENERALES.
- PESO Y VOLÚMENES DE MEDIDAS EMPLEADAS.
- PESO DE LAS UNIDADES
- TEMPERATURAS
- TIEMPOS DE COCCIÓN.
- PORCENTAJE DE AUMENTO DE CEREALES Y LEGUMBRES.
- CÓMO CONGELAR ALIMENTOS Y DESCONGELARLOS.
- GLOSARIO.

Aromas

Sabores

Proteínas

Pastas

Aromas

Cereales

Verduras

Pastas

Legumbres

Condimentos

Sabores



CONSEJOS GENERALES

- ✓ Para que la harina no se humedezca, es conveniente colocar una hojita de laurel dentro del frasco que la contiene.
- ✓ Para aprovechar al máximo las vitaminas y minerales de las papas y las zanahorias, es necesario cocinarlas enteras con su piel o cáscara.
- ✓ Para extraer todo el jugo del limón, debe sumergirlo por un instante en agua caliente antes de exprimirlo.
- ✓ La miel debe almacenarse en un lugar fresco, debido a que el calor, la humedad y la luz, deterioran su calidad. Para saber si es pura, colocar dentro de la heladera y si después de 24 horas se cristaliza, es auténtica.
- ✓ Para conservar mejor los espárragos, colocar sus yemas en agua helada por media hora, luego cortarlos y guardarlos en la heladera.
- ✓ Para pelar fácilmente los tomates y pimientos, pínchelos en un cuchillo y acercándolos al quemador de la cocina girándolos suavemente. Luego retirar del fuego y con los dedos retirar la cáscara.
- ✓ Las peras deben guardarse con el pedúnculo hacia arriba y, las manzanas, con éste al revés, para conservarlas por más tiempo.
- ✓ Para evitar la oxidación de las manzanas luego de cortarlas, colóquelas en un recipiente con agua con unas gotas de limón.
- ✓ Para conservar siempre fresco el perejil, luego de lavarlo colocar sus hojas en cubetas de hielo y cubrir con agua.



Para medir los ingredientes, tener en cuenta estas equivalencias

PESO Y VOLUMENES DE LAS MEDIDAS EMPLEADAS:

Líquidos

1 taza (café con leche)	250 cc.	
1 vaso	200 cc.	

Harina

1 taza (café con leche)	140 g	
1 cucharada sopera colmada	20 g	
1 cucharada sopera al ras	10 g	
1 cuchara de postre al ras	5-7 g	

Azúcar

1 taza al ras	220 g	
1 cucharada sopera colmada	30 g	
1 cuchara sopera al ras	15 g	

PESO DE LAS UNIDADES DE FRUTAS Y VERDURAS UTILIZADAS:

1 unidad chica	100 g
1 unidad mediana	150 g
1 unidad grande	200 g

TEMPERATURA DEL HORNO

Grados centígrados (Celsius)

105 - 135 °C muy bajo

135 - 160 °C bajo

175 - 190 °C moderado

215 - 230 °C alto

230 - 260 °C fuerte





TIEMPO Y COCCIÓN DE CEREALES Y LEGUMBRES

Legumbres	30 min.
Garbanzos	30 min.
Porotos aduki	30 a 40 min.
Porotos de soja	30 min.
Porotos de manteca	1 hora

TIEMPO Y COCCIÓN DE VERDURAS

Tiempo de cocción al vapor

Papas trozadas	12 min.
Espárragos	6 min.
Calabaza en rodajas	18 min.
Zapallo trozado	6 min.
Zanahorias medianas enteras	15 min.
Batatas trozadas	7 min.
Choclos enteros	6 min.
Chauchas	7 min.
Corazones de alcauciles	23 min.
Coliflor o brócoli	6 min.
Hojas de espinaca o acelga	2 min.

PORCENTAJE DE AUMENTO DE CEREALES Y LEGUMBRES

Alimento	% de aumento
Fideos frescos	170
Fideos secos	300
Fideos soperos	150
Ñoquis	5
Ravioles	40
Tortelelis	70
Arroz Parbolizado	150
Arroz común	260
Arroz integral	70
Harina de maíz	300
Garbanzos	150
Porotos	150
Lentejas	110
Arvejas secas	130

*Kizlansky A, Puentes E. Comportamiento de pastas, cereales y legumbres tratados por cocción. Dieta Vol 51. 1990.

COMO CONGELAR ALIMENTOS

Una vez congelado un alimento, no se puede volver a congelar a menos que cambie de estado. Las verduras se deben congelar limpias, secas y previamente blanqueadas. El blanqueado se realiza sumergiendo las hortalizas en agua hirviendo durante unos minutos e inmediatamente después se pasan a un bol con agua helada. Posteriormente se secan, se embolsan herméticamente, y se marca la bolsa con el contenido y fecha de elaboración, luego se lleva al freezer. Con las frutas ocurre lo mismo, siempre tienen que estar preparadas de alguna forma.

VERDURAS

TABLA DE BLANQUEADO DE LAS HORTALIZAS

Hortaliza	Tiempo de blanqueado	Tiempo de conservación
Acelga y espinaca	1 1/2 minuto	7 meses
Apio	3 minutos	6 meses
Arvejas (peladas)	1 minuto	6 meses
Berenjenas (peladas y en rodajas)	4 minutos	12 meses
Brócoli	4 minutos	6 meses
Coliflor en ramilletes	3 minutos	6 meses
Chauchas	2 minutos	6 meses
Choclo	10 minutos	6 meses
Repollitos de bruselas	4 minutos	12 meses
Zanahoria (en dados)	3 minutos	8 meses
Zapallito (en rodajas)	1 minutos	6 meses

FRUTAS

Si se congelan crudas:

- Peladas, espolvoreadas con azúcar y jugo de limón, para evitar que se oscurezcan.
- Los duraznos, damascos, ciruelas y guindas, se congelan sin carozo.



- Las frutillas, moras y frambuesas, enteras y sin cabito.
- Licuadas.
- Cubiertas con almíbar, preparado a razón de 1 taza de azúcar para medio litro de agua. El almíbar debe estar frío antes de agregarlo a la fruta.

Si se congelan cocidas:

- En compota o puré.

Tiempo de conservación: en general se conservan hasta 12 meses.

PASTAS

Si se congelan crudas conviene congelarlas en forma separada, y posteriormente embolsarlas para que ocupen menos lugar. Y si se congelan cocidas, conviene que estén cubiertas con la salsa.

Tiempo de conservación: hasta 6 meses.

LÁCTEOS

Leche: debe ser pasteurizada y homogeneizada. Se congela en su envase original (excepto el sachet, que al congelarse puede romperse). Debe consumirse dentro de 1 mes.

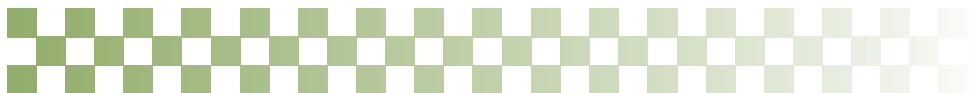
Manteca y margarina: Congelar en su envase original. Dura aproximadamente 3 meses.

Quesos (con cuajo bacteriano o vegetal): los quesos duros y semiduros deben fraccionarse en pequeñas porciones, envueltas en papel aluminio y luego embolsadas. Una vez descongelados, deben consumirse dentro de las 48 horas. El queso rallado puede conservarse en bolsitas pequeñas. Los quesos blandos pueden congelarse, aunque suelen presentar cambios en su aspecto y textura. Se tornan gomosos, aunque no alteran su composición química ni sus condiciones nutritivas. El tiempo de conservación de los quesos varía entre los 3 y 6 meses.

Yogur y ricota: pueden congelarse, pero mezclados con otros ingredientes (ej. postres, rellenos de tartas, etc.)

MASAS

- Las masas crudas se congelan embolsadas y quitando al máximo el aire. Duran hasta 3 meses.
- Las masas de levadura necesitan una cuarta parte más de ésta, ya que el frío retarda la acción del leudado.





- Las masas cocidas se congelan una vez frías. La excepción son los panes y los bizcochuelos que conservan mejor su textura si se los congela mientras aún están tibios.
 - Las tortas a base de manteca se conservan hasta 4 meses y los bizcochuelos hasta 8 meses.
 - El pan casero se puede conservar hasta 6 meses, mientras que el integral y el de salvado, sólo 3 meses.
- Nota: no utilizar en la preparación de masas fécula de maíz, ya que ésta cambia de textura al congelarse.

COMIDAS

- Si cocinamos con la intención de congelar, es conveniente retirar la preparación unos minutos antes de finalizar la cocción, ya que terminará de cocinarse al calentarla en el momento de consumirla.
- No condimentar de más, ya que en algunas preparaciones los sabores se concentran.
- Dejar enfriar las preparaciones antes de llevarlas al freezer.
- El tiempo de conservación depende directamente de sus ingredientes. Aquellos platos con un alto contenido de grasas (guisos, tortas con crema, etc.) tienen menor duración.
- Se sugiere como tiempo máximo de conservación de comidas elaboradas, 3 meses.

PARA DESCONGELAR ALIMENTOS CRUDOS

- Las pastas se descongelan colocándolas directamente en el agua hirviendo con sal.
- Las verduras, como arvejas, choclo desgranado, chauchas, repollitos de brúsculas, coliflor, espárragos y zanahorias, se descongelan durante la cocción en la que se utilizan (en agua hirviendo o en el conjunto vaporizador).
- Las frituras (ejemplo: papas, croquetas, etc.) se retiran del freezer y se llevan directamente al aceite caliente. Se continúa a fuego fuerte, en la cacerola tapada hasta finalizar la cocción. En el caso de las empanadas, no es conveniente dejarlas descongelar, porque la masa se moja y se ablanda pudiéndose romper. Por lo tanto llevar directamente a horno moderado hasta que se cocinen.
- A las masas de tartas y empanadas es necesario retirarlas del freezer y mantenerlas a temperatura ambiente y luego hasta que recuperen su textura normal y recién después se procede a su cocción.



GLOSARIO

ADEREZAR:

Adobar, condimentar. En caso de aplicar aderezos a ensaladas, conviene prepararlos con anterioridad para que se mezclen bien los sabores y adquieran un equilibrio.

AL DENTE:

Expresión italiana que indica que la comida está cocida, pero que todavía está firme al morderla.

BLANQUEAR:

Poner en remojo en agua hirviendo durante unos minutos.

FILETEAR:

Cortar de manera fina, en filetes.

GHEE:

Es aceite de manteca, se obtiene a partir de la cocción muy lenta de la manteca, en el cual se separa la grasa saturada contenida en las sustancias sólidas y dejando solo el aceite.

GLUTEN:

Se presenta como harina, es el núcleo del grano de trigo y contiene un valor proteico muy importante.

GOMASIO:

Preparación compuesta por semillas de sésamo y sal marina.

JULIANA:

Pelar y limpiar cuidadosamente las verduras y cortarlas en forma de bastoncitos muy delgados.

REHOGAR:

Cocer cualquier alimento sobre calor suave.

SAL MARINA:

Sal rica en yodo y con menor cantidad de sodio en su composición que otras sales de mesa.

SALPIMENTAR:

Condimentar con sal y pimienta.

SOFREIR:

Es la acción de colocar sobre poca cantidad de aceite, condimentos y verduras, cocinándolos a fuego moderado, revolviéndolos, sin agregado de agua.

TOFU: queso de soja, de color blanco y muy digerible.

WOK: sartén profunda con mango, generalmente de una aleación de metales antiadherentes, óptimo para cocinar vegetales en su propio vapor.



Para facilitar la comprensión de las recetas, a continuación les brindamos algunas equivalencias de ciertos términos de alimentos, los mismos dependen de las formas que toma la lengua española en los distintos países.

Alcaucil / Alcachofa
Ananá / Piña.
Arvejas / Guisantes verdes / Chicharos
Banana / Plátano
Batata / Boniato / Camote / Papa dulce
Calabaza / Anco
Chauchas / Judías.
Choclo / Maíz dulce / Elote desgranado / Mazorcas
Damasco /Albaricoque / Chabacano
Durazno / Melocotón
Frutillas / Fresas
Porotos / Judías
Jugo / Zumo
Maní / Cacahuete
Manteca / Mantequilla
Morrón / Pimiento ají rojo o verde / Locote.
Palta / Aguacate
Papa / Patata
Remolacha / Beteraba
Repollo / Col común
Repopllo colorado / Col de lombarda.
Ricota / Requesón
Soja / Soya
Zapallito / Zucchini / Calabacín



COMIDA PARA EVENTOS





INGREDIENTES *para 12 porciones.*

Pepino agri dulce	3
Frutillas maceradas	12
Aceitunas negras	12
Aceitunas verdes	12
Queso fontina	12 cuadraditos
Morrón rojo cocido	1
Tomate cherry	12

BROCHETTE VEGETARIANA

PREPARACIÓN:

Cortar el queso fontina en cubos, el morrón en juliana y el pepino agri dulce en rodajas. Armar las brochettes en los palitos apropiados poniendo los ingredientes en el siguiente orden, la aceituna verde, el queso fontina, el morrón, la aceituna negra, el tomate cherry, el pepino agri dulce y la frutilla en la punta.

INGREDIENTES *para 4 porciones.*

Zucchini	1
Morrón verde	1
Pan lactal	3
Champiñones enteros chicos	12
Repollitos de Bruselas	12
Morrón rojo (pimiento, ají dulce)	1
Ciruelas pasas descarozadas	12
Aceite de oliva, sal marina fina, pimienta y orégano.	

BROCHETTES CALIENTES DE VERDURA

PREPARACIÓN:

Limpiar y cocinar los repollitos por hervido o al vapor, luego dejar enfriar. Cortar el morrón en trozos medianos rehogados y el pan lactal en cuatro y tostarlo de ambos lados con manteca y sal. El zucchini en rodajas de un centímetro de espesor, pasadas por harina y freír. Secar con una servilleta de papel absorbente. Limpiar los champiñones y armar las brochettes, colocando cada uno de los ingredientes en forma alternada. Mezclar el aceite de oliva con la sal marina fina. Por último pincelar. Llevar las brochettes a una fuente para horno y calentarlas. Retirar y agregar pimienta de cayena molida.

INGREDIENTES *para 12 porciones.*

Masa para chips (ver pág. 118)
Paté de garbanzo ahumado (ver pág. 57)

CHIPS DE PATE DE GARBANZOS

PREPARACIÓN:

Cortar los panes al medio y rellenar con el paté de garbanzos.

**INGREDIENTES** para 12 porciones.**Masa de tarta medio hojaldre:**

Harina	400
Manteca	200
Sal, agua fría	

Relleno

Roquefort	50 grs.
Apio	1 tallo.
Manteca pomada	100 grs.
Mayonesa de leche	2 cdas. soperas
Nueces	50 grs.

**INGREDIENTES** para 12 porciones.

Queso fresco	300 g.
Roquefort	100 g.
Semillas de sésamo integral tostadas o nueces picadas	70 g.
Duraznos en almíbar escurridos	2 mitades

CONITOS DE ROQUEFORT Y NUEZ**PREPARACIÓN:**

Para la masa: Cortar con cuchillo la manteca y agregar el resto de los ingredientes, hasta formar un bollo consistente. Dejar reposar una hora en la heladera.

Para el armado de los conos: Enmantecar los conos. Cortar tiras de la masa hojaldrada de 3 cm. de ancho y 30 cm. de largo con unos 3 mm. de espesor. Enroscarlos en forma de espiral alrededor del cono desde la base hasta el extremo superior. En ambos extremos debe sobresalir la parte metálica. Llevar a una asadera apoyados sobre la base a horno fuerte hasta que se doren, aproximadamente unos 15 minutos. Retirarlos del horno y dejarlos enfriar. Tomarlos delicadamente con los dedos y pegarlos un golpecito seco en la punta para desmoldar. Deben estar fríos para rellenarse.

Para el relleno: Pisar el roquefort con un tenedor junto con la manteca pomada y agregarle la mayonesa. Debe quedar una crema muy consistente a la cual se le agrega el apio finamente picado. Colocar esta pasta en una manga con una boquilla gruesa y rellenar los conos hasta desbordar, y cubrir la crema con las nueces picadas. Disponerlos en una bandeja en forma circular con la punta hacia adentro.

ESFERAS DE QUESO AZUL Y SESAMO**PREPARACIÓN:**

Se coloca el queso fresco y el roquefort en un bol, se aplasta con un tenedor hasta que tome consistencia de pasta semi-sólida. Se forman bolitas con la mano, en caso de que fuera necesario si se necesita mayor consistencia agregarle 1 cucharadita de salvado de avena que absorbe la humedad. Luego se las pasa por las semillas de sésamo integral tostadas o nueces picadas. Por último, se lo pincha con un escarbadiente y se le agrega en la parte superior un trozo de durazno en almíbar escurrido para darle un toque de color y sabor agrisado.



INGREDIENTES para 12 porciones.

Masa para panqueques (ver pág. 118)	6-8 unid. diámetro 20 cm
Mayonesa de leche	250 grs.
Crema de leche batida	100 cc.
Lechugas	3 hojas
Tomates	2 medianos
Aceitunas verdes sin carozo	80 grs.
Aceitunas negras sin carozo	80 grs.
Queso de máquina	100 grs.
Tomates cherry para decoración	
Pepino en vinagre agri dulce	1 gde.
Morrones cocidos sin piel (pimiento rojo)	2 medianos.
Sal, cantidad suficiente	
Pimienta de cayena molida	
Palta (opcional)	2 medianas



FIAMBRE ALEMAN

(torre de panqueques saladas)

PREPARACIÓN:

Mezclar la crema de leche batida con la mayonesa y agregarle sal a discreción. Cortar los tomates redondos en rodajas finas, las aceitunas en forma longitudinal y el pepino en rodajas finas.

Armado de la torre:

Colocar un panqueque en la fuente a servir y untarlo con la crema descrita en forma generosa. Colocar las aceitunas verdes con el lomo hacia arriba hasta completar la superficie. Luego delicadamente, cubrirla con una fina capa de la crema. Colocar encima el otro panqueque presionándolo delicadamente de forma tal de que la superficie quede en forma horizontal. Volver a cubrir con una capa generosa de la crema y colocar las rodajas de tomate hasta cubrir la superficie, y untarlos levemente con la crema. Colocar el tercer panqueque repitiendo la operación anterior con lechuga, y así sucesivamente con el queso, una parte de las aceitunas negras, el pepino agri dulce, y la última capa con el morrón. Finalmente se cubre con el último panqueque, decorándolo con la manga haciendo cordones rizados y agregándole en forma estética los tomate cherry y el resto de las aceitunas negras. Terminar la decoración con lechuga juliana formando un anillo alrededor de la torre alternando con gajos de limón. Refrigerar en la heladera 4 horas antes de servir.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones.*

Crema de leche	1 pote de 200 grs.
Queso blanco	1 pote.
Queso azul	150 grs.
Apio picado	2 tallos.
Nueces picadas	50 grs.
Agar - agar	10 grs.
Hojas de perejil para decorar.	
Nueces picadas	4 cucharadas soperas
Pimienta negra a gusto.	

FLAN DE QUESO AZUL**PREPARACIÓN:**

Preparar el agar-agar en un litro de agua fría y calentarlo hasta que comience a espesar, dejar entibiar. Colocar el queso roquefort, el apio picado y el agar-agar en una procesadora hasta obtener un puré. Disponer en un bol, agregarle el queso crema, la pimienta, las nueces picadas y la crema de leche semi batida. Poner la preparación en 4 moldes individuales humedecidos con agua fría y llevar a la heladera. Dejar enfriar 3 horas y desmoldar. Decorar con hojas de perejil.





INGREDIENTES para 4 porciones.

Hojas de lechuga	12 unidades
Queso unttable	10 cucharadas
Queso azul	4 cucharadas
Zanahoria	2 unidades chicas
Tomate	2 unidades chicos
Morrón rojo (pimiento)	1 unidad
Choclo desgranado	1/4 de vaso
Asafétida 1 pizca, (especia).	
Aceite de oliva y sal marina a gusto.	

PAQUETITOS DE LECHUGA Y QUESO

PREPARACIÓN:

Picar bien el morrón. Pelar y rallar el tomate y la zanahoria. Lavar las hojas de lechuga y secarlas. Colocar en un bol, el queso unttable, el queso azul pisado con el tenedor, la sal marina, la pimienta y la asafétida, mezclar bien. Agregar los vegetales, revolver, colocar la preparación en una hoja de lechuga y enrollar. Cubrir con papel aluminio. Enfriar como mínimo una hora. Retirar del frío, sacar el papel aluminio y cortar cada paqueto al medio.

Sugerencia

Servir en un plato sobre hojas de lechuga morada, aderezar a gusto.

INGREDIENTES

Melón	1 unidad.
Limón	1/2 unidad.
Salsa golf vegetariana cantidad necesaria.	
(ver pág. 56)	

Sugerencia

Se puede agregar bolitas de queso a la preparación

COPAS DE BOLITAS DE MELON

PREPARACIÓN:

Tornear bolitas de melón con una cuchara especial para ello. Colocar en el fondo de una copa 4 o 5 bolitas, y luego llenar con salsa golf mitad de la copa, mezclándolas con 4 o 5 más. Por último decorar con algunas en su superficie y una rodaja de limón ensartada en el borde. Llevar a la heladera 2 horas aproximadamente.

**INGREDIENTES:** *para 8 porciones.*

Palmitos	1 lata grande de 850 grs.
Ricota descremada	4 tazas
Salsa de soja	4 cucharadas
Polvo de semilla de mostaza	1 cucharadita
Polvo curry	1/2 cucharadita
Perejil picado	1 cucharada
Agua	4 cucharadas
Sal marina	1 1/2 cucharadita
Agar - agar	10 grs.
Berro para decorar.	

INGREDIENTES: *para 5 unidades*

Morrones rojos (pimientos)	5 unidades
Ciruela deshidratada sin carozo	300 grs.
Aceite de mezcla	3 cucharadas
Humo líquido	4 gotas. (opcional)
Sal marina fina	1 cucharadita
Jugo de limón	1 cucharadita

**MOUSSE DE PALMITOS****PREPARACIÓN:**

Hidratar el Agar-agar en el agua fría, y disolver muy bien, calentar hasta que comience a espesar. Procesar en la licuadora los palmitos, la ricota la salsa de soja, el polvo de mostaza, el curry y el agua, formando una crema homogénea. Luego agregar el Agar-agar tibio, el perejil picado y colocar la pasta en un molde previamente aceitado. Llevar a la heladera hasta que se encuentre firme. Decorar con hojas de berro.

PATE DE CIRUELAS**AHUMADAS Y PIMIENTOS****PREPARACIÓN:**

Dejar en remojo las ciruelas 1 hora para que se hidraten. Mientras, se lavan los morrones y se colocan en una asadera con agua al horno. Una vez cocidos se les quita la piel y las semillas y se deja enfriar. Incorporar los morrones en una procesadora junto con las ciruelas hidratadas y el aceite (si fuese necesario se le agrega más aceite si la pasta queda muy espesa). Agregarle el jugo de limón, el humo líquido y la sal marina. Mezclar y dejar enfriar en la heladera 6 horas.



INGREDIENTES: *para 12 pinchos.*

Queso gruyere	12 cuadraditos
Tomates cherry	12 unidades
Hojas de albahaca	12 unidades
Aceitunas negras	12 unidades
Perejil picado	1/2 taza
Aceite de oliva, sal marina fina, pimienta y vinagre.	

INGREDIENTES: *para 12 pinchos.*

Queso fontina	300 grs.
Cerezas	12 unidades
Ananá en almíbar	2 rodajas.
Se debe cortar en 6 sectores cada una.	

INGREDIENTES: *para 6 porciones*

Arroz blanco cocido	4 pocillos de café
Tomate cherry	100 grs.
Espárragos	2 tallos
Apio	1 tallo
Ananá en lata	1 rodaja
Arvejas remojadas	1 lata
Palmitos	3 unidades medianas
Queso untable	4 cucharadas soperas
Mayonesa sin huevo.	
Sal marina gruesa y pimienta	1 pizca
Hojas de lechuga y gajos de limón para decorar	

PINCHOS CAPRESE

PREPARACIÓN:

Salpimentar el queso gruyere y pasarlo por el perejil picado. Insertar en los escarbadientes el queso cortado en cubos, agregar la hoja de albahaca y la aceituna, terminar con el tomate cherry en la punta. Condimentar con aceite de oliva y vinagre.

PINCHOS DE CEREZA, ANANA Y QUESO FONTINA

PREPARACIÓN:

Insertar en los escarbadientes el queso fontina cortado en cubos, agregar un trozo de ananá en almíbar escurrido, y terminar con una cereza.

TIMBAL DE ARROZ

PREPARACIÓN:

Cocinar el arroz con sal marina gruesa. Colocar en un bol los tomates cherry en cuartos, los espárragos cocidos en trozos, el apio en juliana, los palmitos en rodajas, el ananá en trozos, las arvejas escurridas y el arroz blanco cocido frío. Condimentar con mayonesa, queso untable y pimienta. Mezclar y rellenar pots individuales humedecidos con agua, presionar fuertemente hasta compactar y luego desmoldar en la fuente que se va a servir decoradas con hojas de lechuga y gajos de limón.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones.*

Espinaca	1 1/2 atado
Crema de leche	100 cc.
Repollo blanco	12 hojas
Champiñones frescos	1 vaso
Salsa blanca bien condimentada	3/4 de taza
Discos de empanadas de verdadero hojaldre	12 unidades
Sal marina, pimienta, nuez moscada	cantidad necesaria.

VOL-AU-VENT DE ESPINACA**PREPARACIÓN:**

Colocar tres tapas de empanadas superpuestas humedecidas con agua. Presionar con un palote levemente y con un corta pasta de 3 cm menor que el diámetro de la empanada efectuar un corte hasta casi el fondo. Llevar a horno bien caliente durante 6 minutos aproximadamente hasta que se eleven y luego bajar al mínimo durante 15 a 20 minutos para que se cocinen interiormente. Retirar del horno. Dejar que se entibien y con la punta de un cuchillo repasar la marca del corta pasta. Retirar la tapita con cuidado y con una cuchara ahuecar la masa dejando el fondo. Esperar que se enfríen. Mientras, blanquear la espinaca, exprimirla para retirar el exceso de agua y picarla. Colocar en un bol junto con el repollo cocido en juliana, los champiñones cortados en láminas finas y salteadas en manteca, la crema de leche, la sal marina, la pimienta, la nuez moscada y la salsa blanca. Mezclar y rellenar los vol-au-vent. Colocarles la tapa y servirlos calientes o tibios.



COMIDAS INFORMALES

- ACOMPAÑAMIENTOS
- SALSAS Y ADEREZOS
- ENSALADAS
- SOPAS
- ENTRADAS



Aromas

Sabores

Aromas

Proteínas

Pastas

Cereales

Verduras

Pastas

Legumbres

Condimentos

Sabores



INGREDIENTES

Masa para calzone (ver pág. 115)	
Tomates maduros	4
Pimiento verde	1
Pimiento rojo	1
Repollo	6 hojas.
Choclo desgranado	200 grs.
Queso fresco	250 grs.
Albahaca	12 hojas.
Orégano	1 cucharada colmada
Aceite de oliva ½	taza.
Sal marina fina y pimienta negra	a gusto.

Variante

Se puede rellenar también con, ricota, queso gruyere rallado, choclo desgranado, tomate en cubos, albahaca picada, sal marina fina, pimienta negra y orégano.

CALZONE DE VERDURA

PREPARACIÓN:

Lavar los tomates y los pimientos. Cortar los tomates en rodajas y los pimientos en juliana. Picar el repollo. Calentar el aceite de oliva en una sartén y rehogar los pimientos y el repollo. Añadir el choclo y perfumar con las hojas de albahaca previamente lavadas. Reservar. Precalentar el horno a temperatura moderada (180°C).

Armado:

Dividir la masa en cuatro porciones y estirarlas sobre la mesada enharinada. Distribuir una parte de las verduras rehogadas ubicándola en la mitad de la cada una de las porciones de la masa. Cubrirlas con rodajas de tomate y tajadas de queso fresco. Rociar la superficie del relleno con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta a gusto. Espolvorear con orégano. Doblar la masa por el medio, encimar los bordes y presionar para sellarla bien. Acomodar los calzones sobre placas enmantecadas y enharinadas. Cocinar durante 15 a 20 minutos en el horno hasta que la masa resulte seca y dorada. Retirar y servir caliente.



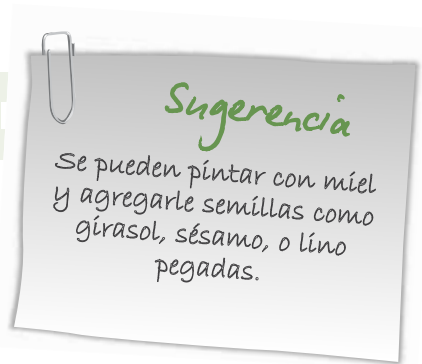


EMPANADAS

Ver masa para empanadas integrales (ver pág. 117)

COMBINACIONES POSIBLES

- **Queso, champiñones y miel:** champiñones salteados con manteca, queso cuartirolo o fresco crema, sal, pimienta y miel 1 cucharadita.
- **Queso roquefort y nueces:** queso cuartirolo y roquefort cortado en cubos chicos, nueces picadas.
- **Capresse:** tomate cortado en cubos, queso cuartirolo descremado, aceitunas negras y albahaca fresca picada, sal, pimienta.
- **Ricota, tomate, zucchini:** Cortar el tomate en cubos, rehogar el zucchini cortado en cubos. Aparte colocar en un bol la ricota bien condimentada y con un poquito de crema de leche. Incorporar el zucchini y el tomate. Mezclar y rellenar las empanadas.
- **Ricota:** tomate fresco cortado en cubos, albahaca picada, ricota descremada condimentada con especias y salpimentada, y queso cuartirolo descremado.
- **Humita:** salsa blanca bien condimentada; choclo desgranado, morrón y repollo verde cortado en juliana y rehogado, queso rallado.
- **Soufflé de espinaca:** espinaca cocida y picada, crema, repollo y morrón cortado en juliana y rehogado, queso cuartirolo descremado. Salpimentar, mezclar todo y rellenar.
- **Tropical:** palmitos en rodajas, ananá en trocitos, mozzarella y salsa golf (mezcla de mayonesa de leche y ketchup picante)
- **Soja:** cortar repollo y morrón en juliana y rehogarlo con poco aceite. Luego incorporar puré de tomate y agregarle sal, azúcar, orégano y comino. Se le agregan aceitunas fileteadas. Y por último se incorpora la soja texturizada hasta que se hidrate 2 o 3 minutos. Una vez cocinada la soja, se le retira el líquido y se coloca la preparación en un bol. Y se rellenan las empanadas.



INGREDIENTES *para 24 unidades.*

Tapas de empanadas integrales	2 docenas
Quinoa bien cocida	550 grs.
Pepitas de girasol peladas	150 grs.
Sésamo tostado	30 grs.
Apio cortado en daditos	1/2 taza
Repollo blanco cortado en juliana	1 1/2 tazas
Morrón rojo cortado en daditos	1 taza
Pasas de uva sin semilla	3/4 de taza
Aceitunas negras descarozadas picadas	50 grs.
Aceite de girasol	5 cdas. soperas
Pimentón dulce	1 cda.
Comino en polvo	1 cucharadita
Sal fina marina a gusto.	
Pimienta blanca molida a gusto.	

EMPANADA DE SEMILLAS

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 200 grados centígrados. Pincelar dos asaderas o placas para el horno con aceite. Colocar en una sartén aceite, el repollo, el pimiento, las pasas, el apio y las aceitunas mezclando muy bien. Llevar a fuego fuerte y calentar todo mientras se revuelve constantemente, para que los ingredientes se cocinen parejo .

Una vez calientes, añadir las pepitas de girasol y el sésamo, cocinar por unos minutos. retirar y mezclar con la quinoa cocida.

Mezclar aceite con el pimentón y el comino. Y condimentar la preparación del relleno, y reservar hasta que se enfríe bien y recién sazonar con sal y pimienta.

Separar las tapas de empanadas y rellenar con una cucharada colmada de esta mezcla. Pincelar el borde de la masa con un poco de agua y cerramos efectuando el repulgue. Acomodar en las placas sin que se toquen. Cocinar durante 10 a 12 minutos en horno muy fuerte, hasta que la masa se dore y se despeguen las empanadas de la placa.

Morrón rojo: *pimiento rojo o locote.*





PIZZAS

Ver masa para pizzas (ver pág. 119)

COMBINACIONES POSIBLES

- Queso fresco, tomate en rodajas y palmitos.
- Queso fresco, tomates en rodajas y albahaca.
- Queso fresco, morrón y aceitunas negras.
- Espinaca, champiñón, salsa blanca condimentada y queso parmesano.
- Queso fresco, tomate en cubitos y berenjenas grilladas.
- Queso fresco, queso roquefort y ananá.
- Queso fresco, zapallitos en rodajas grilladas, choclo y morrones.
- Queso fresco, rúcula y queso parmesano.
- Queso fresco, zapallitos, morrón, berenjena y zanahorias en juliana rehogadas.
- Queso fresco y chocolate blanco.

TARTAS

Ver masa para tarta salada integral o masa de mijo de y chia (ver página 115 o 121)

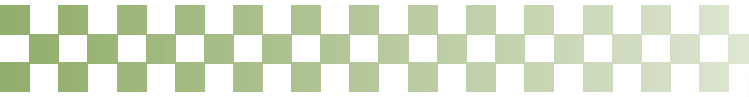
COMBINACIONES POSIBLES

- **Soufflé de zapallo y choclo:** zapallo cocido al vapor y pisado con crema y una pizca de sal, choclo desgranado, queso parmesano. Condimentar con pimienta.
- **Calabaza, rúcula y almendras:** Puré de zapallo bien condimentado y un aliño de rúcula y almendras picadas con aceite de oliva.
- **Zapallito y calabaza:** se coloca en la tartera primero una capa de zapallo cocido al vapor y pisado con crema y una pizca de sal; otra capa de zapallito en cubos y repollo blanco en juliana rehogados; y por encima queso cuartirolo en cubos.



- **3 quesos:** queso roquefort, parmesano, cuartirolo, cortado en daditos; condimentado con crema, tomillo y orégano.
- **Queso y morrón:** queso gruyere en cubos, morrón en juliana, tomates secos picados; condimentado con orégano y pimienta negra.
- **Tricolor:** Cortar el zapallo en cubos y cocinarlos, hacer puré y agregarle los granos de choclo cocidos. Cocinar la espinaca, exprimir el exceso de agua y picarla. Rehogar repollo, e incorporarlo junto con la espinaca a una salsa blanca integral bien condimentada previamente hecha. Colocar en la base de la tarta el puré de zapallo y luego la espinaca con la salsa blanca.
- **Mix de verduras:** berenjena y zanahoria cortada en cubos chicos; morrón y repollo cortado en juliana, aceitunas picadas, choclo desgranado, sal marina fina, pimienta y asafétida. Todas las verduras se rehogan antes de rellenar la tarta. Se espolvorea con crema, semillas de girasol, de sésamo y de zapallo.
- **Brócoli:** brócoli cocido y picado; repollo y morrón cortado en juliana rehogado; salsa blanca integral bien condimentada, mezclar y volcar en la tartera. Por encima agregarle queso cuartirolo descremado, pimienta negra y semillas de zapallo.
- **Ricota, verdura y queso Port Salut:** zanahoria en cubos y rehogada; tomate en cubos y queso en cubos; ricota bien condimentada con pimienta, sal marina, nuez moscada y orégano. Se mezcla todos los ingredientes y se rellena la tarta.
- **Rúcula, tomate, muzzarella y aceitunas negras:** tomate en cubos, aceitunas negras y rúcula picada, queso fresco en daditos. Se condimenta con crema una cucharada y sal marina 1 pizca.
- **Berenjenas:** berenjena cocida rehogada cortada en cuadraditos, choclo cremoso blanco, choclo desgranado amarillo, morrón rojo en juliana rehogado, champiñones fileteados rehogados, salsa blanca condimentada y queso fresco en daditos. Espolvorear con semillas de girasol.





IDEAS PARA ARMAR SANDWICHES

PANES: salvado, 4 cereales, árabe, de campo, o de centeno.

- Queso untable light, choclo y berenjenas.
- Salsa golf, palmitos y morrón, queso en fetas.
- Mayonesa vegetariana, queso en fetas y ananá.
- Mayonesa vegetariana, queso en fetas y morrón.
- Mayonesa vegetariana, queso en fetas y aceitunas.
- Mayonesa vegetariana, queso en fetas, rúcula y tomate.
- Mayonesa vegetariana, queso en fetas, tomate y albahaca.
- Mayonesa vegetariana, champiñones, queso en fetas y espinaca.
- Queso untable light, apio, queso roquefort, aceitunas y morrón.
- Queso untable, queso en fetas, puré de palta, tomate y berenjenas.
- Mayonesa vegetariana, zanahoria rallada y aceitunas negras o verdes picadas.
- Mayonesa vegetariana, tomate, zanahoria rallada, choclo y berenjenas.
- Mayonesa vegetariana, tomate, zanahoria rallada y aceitunas negras o verdes en rodajas finas.
- Mayonesa vegetariana, tomate, zanahoria rallada, queso en fetas y brotes de alfalfa.



PARA ACOMPAÑAR PANCITOS, TOSTADAS Y GRISINES

INGREDIENTES:

Crema de leche	200 grs.
Salvia fresca	2 hojas
Albahaca fresca	2 hojas
Tomillo fresco	1 cdtá.
Sal marina fina y pimienta a gusto.	

INGREDIENTES:

Zanahoria	100 grs.
Papa	1 unidad grande
Mostaza en polvo	1 cucharadita
Curry	1 pizca
Aceite de girasol de primera presión en frío	15 ml.
Sal marina fina y jugo de limón	cant. neces
Humo líquido (opcional).	4 gotas

INGREDIENTES:

Zanahorias cocidas	3/4 taza
Garbanzos cocidos	1 taza
Jugo de limón	1 cda. sopera
Orégano seco	1/4 de cda. sopera
Chorro de salsa de soja.	
Sal marina fina a gusto si la prefiere más salada.	
Semillas de mostaza molidas junto con pimentón dulce	1 cdtá de té
Pimienta de cayena recién molida.	
Humo líquido (opcional)	4 gotas
Aceite de girasol	4 cucharadas

CREMA DE HIERBAS

PREPARACIÓN:

Picar las hierbas. En una sartén colocar la crema y llevarla a ebullición, incorporar las hierbas y dejar espesar, retirar del fuego y salpimentar.

MAYONESA VEGETAL

PREPARACIÓN:

Cocer las zanahorias trozadas al vapor y agregar la papa cocida sin piel, salpimentar, agregar mostaza en polvo, una pizca de curry y el limón. Licuar, agregando aceite hasta formar una pasta, rociándola con 4 gotas de humo líquido.

MAYONESA DE GARBANZO

PREPARACIÓN:

Moler las semillas de mostaza con el pimentón dulce. Luego colocar todos los ingredientes en una licuadora con 3 cucharadas soperas de agua, 4 de aceite, jugo de limón y el chorro de salsa de soja; procesar. La mayonesa debe quedar espesa en caso contrario agregar más zanahoria o 2 cucharadas de salvado de avena. Finalmente agregar las gotas de humo líquido que le realzará el sabor. Enfriar en heladera por 4 horas antes de usar.

Variante

Colíflor con morrones,
paltas con aceitunas,
Zapallo con crema de
leche, siempre licuados
junto con aceite, limón
y sal marina fina
a gusto.

PARA ACOMPAÑAR

INGREDIENTES:

Leche	1 pocillo de café
Aceite de girasol	1 vaso
Mostaza en polvo	1 cucharadita
Cúrcuma en polvo	1 cucharadita
Azúcar	1 cucharadita
Jugo de limón	1/2 limón
Sal fina	1 puñado
Perejil picado o cilantro, opcional	

MAYONESA
VEGETARIANA
CON LECHE

PREPARACIÓN:

Colocar la leche a temperatura natural (si está fría se corta) en la licuadora o en un recipiente para usar con minipimer, agregarle el polvo de cúrcuma, el azúcar y el polvo de mostaza. Comenzar a batir eléctricamente incorporando el aceite con un chorro finito hasta que se torne una mezcla cremosa. Introducir la sal y el jugo de limón, batir un poco más hasta que espese, se le puede agregar más aceite. Opcional, incorporar perejil picado o cilantro. Dejar enfriar en la heladera varias horas.

SALSA GOLF:

PREPARACIÓN: efectuar la mayonesa de leche como en la receta anterior y agregarle al final los tomates secos remojados y el azúcar. Enfriar la preparación antes de usarla.

INGREDIENTES:

Ricota	100 grs.
Nueces	100 grs.
Agar-agar	10 grs.
Albahaca	2 ramitas.
Queso unttable	300 grs.
Tomate cherry, sal marina fina y pimienta.	

MOUSSE DE QUESO

PREPARACIÓN:

Mezclar el queso con la ricota y las nueces previamente picadas. Salpimentar e incorporar el agar-agar previamente disuelto en 1/2 lt. de agua fría y luego calentado hasta que espese. Mezclar todo y disponer la preparación en una budinera de 4 x 20, forrada con papel adherente y enfriar en la heladera por espacio de 2 horas aproximadamente. Retirar, desmoldar y servir sobre hojas de albahaca y tomates cherry.



**INGREDIENTES:**

Berenjenas	6 unidades
Morrón rojo	1 unidad
Repollo blanco	6 hojas
Aceite de oliva	1/4 de vaso
Aceitunas negras	50 grs.
Coriandro	1/2 cdita.
Comino	1/4 de cdita.
Sal marina fina	a gusto.
Pimienta cayena	a gusto.
Mayonesa vegetariana	3 cucharadas

PATE DE BERENJENAS**PREPARACIÓN:**

Precalentar el horno a 180 grados C. Colocar las berenjenas previamente pinchadas con un tenedor en una fuente para horno pincelada con aceite. Una vez cocidas, se pelan y se cortan en daditos. Reservar. Aparte cortar el morrón y el repollo en juliana, rehogarlos unos 10 minutos, agregarle las aceitunas picadas, el comino y el coriandro. Mezclar bien y llevar a una licuadora, incorporarle las berenjenas, la mayonesa, el aceite de oliva, la pimienta cayena y la sal marina fina. Procesar unos segundos hasta que quede un puré cremoso. Si tiene poca consistencia agregarle salvado de avena 1 cucharada para espesar. Llevar a la heladera 3 horas antes de servir.

INGREDIENTES:

Garbanzos cocidos	1 1/2 taza grande
Aceitunas verdes sin carozo	100 grs.
Aceite de girasol primera presión en frío	3/4 pocillo de café
Sal marina fina	2 cditas. de café
Pimienta de cayena molida	1 pizca
Humo líquido (opcional)	4 gotas
Mayonesa vegetariana (opcional)	3 cdas.

PATE DE GARBANZOS**PREPARACIÓN:**

Se coloca en la licuadora el aceite, los garbanzos cocidos, las aceitunas, la mayonesa, la sal marina y la pimienta. Se licua y si es necesario se le agrega caldo de la misma cocción de los garbanzos. Por último cuando tome la consistencia de pate agregarle la sal, la pimienta de cayena molida y el humo líquido. Reposar y enfriar en heladera 12 hs.





PARA ACOMPAÑAR

INGREDIENTES:

Lentejas cocidas	1 1/2 taza
Morrón rojo	1/4 unidad
Morrón verde	1/4 de unidad
Salsa de soja	4 cdas. soperas
Aceite de girasol primera presión en frío	4 cdas.
Sal marina fina	a gusto
Humo líquido (optativo).	
Mayonesa vegetariana (opcional).	3 cdas.

PATE DE LENTEJAS

PREPARACIÓN:

Se coloca en la licuadora el aceite, las lentejas, los morrones verdes y rojos crudos o cocidos sin piel, la mayonesa, sal marina y salsa de soja, se licua hasta que tome consistencia de pate. Si esta muy espeso le agrega aceite o caldo. Dejar enfriar 12 horas como mínimo en la heladera.

INGREDIENTES:

Porotos blanco cocidos	1 1/2 taza
Perejil picado	3/4 taza
Aceite de girasol primera presión en frío	3/4 de pocillo de café
Mayonesa vegetariana	3 cdas.
Sal marina fina	1 cdita. de café
Pimienta negra o cayena	1 pizca

PATE DE POROTOS

PREPARACIÓN:

Se coloca en la licuadora el aceite de girasol, los porotos cocidos, el perejil, la mayonesa, la sal marina y la pimienta negra o cayena. Se licua y si queda un paté muy espeso se le agrega el caldo de la misma cocción de los porotos.

INGREDIENTES:

Palta	2 medianas
Tomate	1 mediano
Mayonesa vegetariana	3 cdas.
Aceite de oliva	1 cda.
Jugo de limón	1 cda.
Sal marina fina	a gusto
Pimienta negra	1 pizca

PATE DE PALTA

PREPARACIÓN:

Cortar la palta al medio, quitarle el carozo y con una cuchara retirar la pulpa. Colocar en un bol, agregar el aceite, el jugo de limón, el tomate picado, la mayonesa la sal marina y la pimienta. Mezclar bien y servir. Es conveniente enfriar.



SALSAS Y ADEREZOS

INGREDIENTES:

Yogur natural	1 pote.
Mostaza en polvo	1 cdita.
Curry en polvo	1 cdita.
Ketchup picante (sin ajo ni cebolla)	1 cdita.
Jugo de limón, sal marina fina y pimienta	cant. necesaria

ADEREZO FRANCÉS

PREPARACIÓN:

Colocar en un recipiente el yogur natural, la mostaza, el curry, el Ketchup, el limón, la sal y la pimienta. Mezclar bien y servir.

INGREDIENTES:

Yogur natural	1/4 de pote
Perejil picado	1 cda.
Jugo de limón	1 cda.
Curry	1 pizca.
Azúcar	1 pizca
Sal marina fina	a gusto

ADEREZO VERDE

PREPARACIÓN:

Colocar en un recipiente el yogur natural, el perejil picado, el jugo de limón, el curry, el azúcar, y la sal marina fina. Mezclar bien y servir frío.

INGREDIENTES:

Aceite de oliva	2 cdas.
Salsa de soja	2 cdas.
Jugo de limón	2 cdas.
Semillas de sésamo integral tostadas	1 cda. sopera

ADEREZO CON SÉSAMO

PREPARACIÓN:

Colocar en un recipiente el aceite de oliva, la salsa de soja, el jugo de limón y las semillas de sésamo integral tostadas.



SALSAS Y ADEREZOS

INGREDIENTES:

Queso blanco	1 cda. de postre
Ketchup picante (Salsa de tomate picante)	1/2 cdita.
Sal marina fina y pimienta a gusto.	

INGREDIENTES:

Yogur entero sabor natural	1/2 pote
Queso untable puede ser saborizado.	1/2 pote
Sal marina fina y pimienta a gusto.	

INGREDIENTES:

Manteca o ghee (manteca clarificada).	1 cda.
Harina integral	1 cda.
Leche	300 cc.
Nuez moscada y sal marina fina	1 pizca.
Pimienta	a gusto

Variante

Se puede reemplazar
la harina integral
por la harina común.

SALSA DE QUESO

PREPARACIÓN:

Colocar en un recipiente el queso blanco, el Ketchup, la sal y la pimienta. Mezclar bien y servir.

SALSA DE YOGUR

PREPARACIÓN:

Se mezcla el yogur con el queso untable y luego se le agrega la sal marina y la pimienta..

SALSA BLANCA INTEGRAL

PREPARACIÓN:

Derretir 1 cucharada de manteca en una sartén, agregar 1 cucharada de harina integral y mezclar. Retirar del fuego, incorporar 300 cc. de leche a temperatura natural y unir bien para evitar que se formen grumos. Volver la preparación al fuego y cocinar revolviendo hasta espesar. Condimentar con la nuez moscada, la pimienta y la sal marina fina.

**INGREDIENTES:**

Puré de tomate	500 cc.
Zanahoria mediana	1 unidad
Repollo blanco	2 hojas
Albahaca	6 hojitas
Perejil picado	1 cda.
Hoja de laurel	2
Aceite de oliva	1 cda.
Sal marina fina y azúcar	1 pizca
Pimienta cayena a gusto.	

SALSA DE TOMATE**PREPARACIÓN:**

Poner en una cacerola el aceite y el repollo picado fino. Luego la pulpa de tomate, la zanahoria rallada y el laurel. Tapar la cacerola y una vez que levante el hervor, destapar y dejar cocinar unos minutos. Incorporar el perejil picado, la asafétida y las hojas de albahaca picadas. Condimentar con sal, azúcar y pimienta. Dejar unos minutos más hasta que la salsa espese ligeramente.

Sugerencia

Se puede agregar 4 gotas de humo líquido

INGREDIENTES:

Crema de leche	360 cc.
Manteca	50 grs.
Almidón de maíz cantidad suficiente.	
Azafrán	1 cda. de café
Sal marina fina, pimienta y nuez moscada	1 pizca

SALSA CREMA DE AZAFRAN**PREPARACIÓN:**

Poner a derretir la manteca a fuego lento, agregar el almidón de maíz hasta que absorba la manteca. Luego agregar la crema de leche a chorros siempre a fuego lento y revolviendo. A medida que espese agregar más crema de leche hasta que tome una consistencia adecuada. Agregarle el azafrán, la sal, la nuez moscada y la pimienta. Dejar a fuego suave unos minutos.





SALSAS Y ADEREZOS

INGREDIENTES:

Champiñones	50 grs.
Queso unttable	150 grs.
Crema de leche	360 cc.
Manteca	50 grs.
Almidón de maíz cantidad suficiente.	
Humo líquido	3 gotas
Sal marina fina, pimienta cayena y nuez moscada	1 pizca

SALSA CREMA DE HONGOS

PREPARACIÓN:

Cortar los champiñones en láminas y rehogarlos en manteca. Reservar. Aparte poner a derretir la manteca a fuego lento, agregar el almidón de maíz hasta que absorba la manteca. Luego agregar la crema de leche a chorros siempre a fuego lento y revolviendo. A medida que espese agregar más crema de leche hasta que tome una consistencia adecuada. Incorporar el queso unttable, la sal marina fina, la pimienta cayena y la nuez moscada. Agregar las láminas de los champiñones. Finalmente rociar con 4 gotas de humo líquido y revolver.





ENSALADAS

INGREDIENTES:

Tomate	1 unidad
Palta	1 unidad
Morrón rojo	1 unidad
Jugo de limón	1/2 vaso
Almendras	10 unidades
Sal marina fina	1 pizca
Aceite de oliva	1 cda.
Semillas de calabaza	10 u
Semillas de sésamo integral tostadas	1 cda.

ENSALADA DE PALTA

PREPARACIÓN:

Picar el tomate, la palta y el morrón. Colocar en una ensaladera y agregarle las semillas de calabaza, las semillas de sésamo integral tostadas, las almendras fileteadas, el aceite, sal y el jugo de limón, mezclar.

INGREDIENTES: *para 6 porciones*

Apio	6 tallos
Manzanas rojas	5 unidades
Porotos de soja cocidos	1 1/2 taza
Pasas de uva rubias	2 cdas.
Yogur natural	1 cda.
Aceite de oliva	1 cda.
Mayonesa sin huevo	1 cda.
Azúcar rubia y sal marina fina	1 pizca.
Jugo de 1 limón.	
Agua cantidad necesaria.	

ENSALADA DE MANZANA Y POROTOS DE SOJA

PREPARACIÓN:

Pelar las manzanas y cortarlas en cubos. Reservarlas en agua con limón. Mezclar en un bol la mayonesa sin huevo, el yogur natural, la azúcar orgánica, el aceite de oliva y la sal. Escurrir las manzanas y agregarle el apio cortado en rodajas, los porotos de soja cocidos, la preparación anterior y las pasas de uva. Mezclar y servir enseguida.



ENSALADAS

ENSALADAS COMBINACIONES POSIBLES

- Rúcula y lechuga de manteca, en juliana y tomates secos en cuartos. Condimento con limón, mostaza, sal marina fina, crema y semillas de girasol.
- Rúcula y lechuga morada de manteca, en juliana y hongos cocidos, en láminas; nueces. Condimento con aceite de oliva, vinagre, yogur natural, azúcar orgánica, sal marina fina y pimienta.
- Rúcula, en juliana y roquefort en cubos. Condimento con pimienta y crema.
- Lechuga mantecosa en juliana, tomate en cubos, pepino en rodajas gruesas, aceitunas negras picadas. Condimentar con aceite de oliva, jugo de limón, sal marina fina y pimienta.
- Repollo, en juliana y roquefort en cubos. Condimento con pimienta y crema.
- Corazón de alcaucil, en cuartos; palmitos en rodajas, apio en tiras finas. Condimento con limón, mostaza, sal marina fina, crema y semillas de sésamo.
- Espinaca cruda, en fina juliana y champiñones frescos, en láminas; queso gruyere en cubos. Condimento con sal marina fina, pimienta, crema y semillas de calabaza.
- Palmitos, en rodajas finas y palta, en cubos; lechuga mantecosa, en fina juliana y almendras tostadas. Condimento con aceite de oliva, vinagre, sal marina fina y mostaza.
- Palta en cubos; pepinos cortados en rodajas finas y brotes de alfalfa. Condimento con aceite de oliva, vinagre, azúcar orgánica, sal marina fina y pimienta.
- Manzana, en cubos; apio en rodajas, nueces. Condimento con crema, sal marina fina, pimienta y mayonesa sin huevo.
- Papas cocidas cortadas en cubos; chauchas. Condimento con crema, semillas de sésamo y algas Nori.
- Papa cocida en cubos, corazón de alcaucil en cuartos, aceitunas negras al medio, nueces al medio. Condimento con queso untable, páprika, gotas de limón, sal marina fina y pimienta.
- Tomate y queso descremado, en cubos; chauchas y granos de choclo. Condimento con aceite de oliva, sal, vinagre, azúcar orgánica, semillas de zapallo, sal marina fina y pimienta.
- Tomate en cubos; zanahoria rallada fina; repollo colorado en juliana y brote de alfalfa. Condimento con aceite de oliva, vinagre, sal marina fina y pimienta.
- Repollo blanco en juliana; zanahoria y manzana rallada fina. Condimento con crema, ketchup, vinagre y sal marina fina.



- Repollo, hinojo y lechuga mantecosa en juliana fina; tomates cherry a la mitad y queso gruyere en cubos. Condimento con aceite de oliva, vinagre, azúcar orgánica, sal marina fina y pimienta.
- Repollo en juliana, zanahoria rallada, pasas rubias. Condimento con queso crema, aceite de oliva y pimienta.
- Zanahoria rallada fina, granos de choclo y pasas de uva. Condimento con aceite de oliva, vinagre, sal marina fina y pimienta.
- Zanahoria en tiritas salteadas, espárragos y champiñones cocidos. Condimento con aceite de oliva, vinagre, azúcar orgánica, semillas de girasol, mostaza sal marina fina y pimienta.
- Zanahoria rallada fina, lechuga en juliana y almendras tostadas. Condimento con aceite, vinagre, yogur natural, azúcar orgánica, sal marina fina y pimienta.
- Lentejas cocidas con sal; tomates en cubos; zanahoria rallada fina y morrón en juliana. Condimento con queso untable descremado, gotas de limón y perejil picado.

ENSALADAS AGRIDULCES

- Rúcula y radicheta, en juliana fina y pera en cubos. Condimento con aceite, vinagre, yogur natural, azúcar orgánica, sal marina fina y pimienta.
- Palta y naranja en gajos. Condimento con jugo de naranja exprimido, crema, pimienta y sal marina fina.
- Naranja, en gajo; champiñones frescos, en láminas y rabanito en rodajas finas. Condimento con aceite de oliva, vinagre, yogur natural, azúcar orgánica, jugo de naranja, sal marina fina y pimienta.
- Manzana verde rallada fina y remolacha cocida rallada. Condimento con aceite de oliva, limón y sal marina fina o con crema o mayonesa.
- Porotos de soja cocidos, manzana en cubos y apio en rodajas. Condimento con yogur natural, aceite de oliva, vinagre, sal marina fina y pimienta.
- Repollo blanco en juliana, manzana verde en cubos, remolacha rallada, pasas de uvas rubias, queso gruyere en cubos, semillas de calabaza. Condimento con aceite de oliva, vinagre, yogur natural, azúcar orgánica, sal marina fina y pimienta.
- Palmito en rodajas, ananá en trozos, champiñones frescos en láminas y queso gruyere en trozos. Condimento con aceite de oliva, vinagre y sal marina.



SOPAS

INGREDIENTES: para 4 porciones

Arvejas partidas secas	300 g
Pan lactal blanco	4 rebanadas
Manteca cantidad necesaria	
Agua	1 litro
Sal marina gruesa	1/2 cdita. de café
Sal marina fina	1/2 cdita de café
Pimienta de cayena a gusto.	
Nuez moscada molida	1/4 de cdita.

INGREDIENTES: para 4 porciones

Espinaca	2 atados
Repollo blanco	8 hojas
Caldo de verduras naturales	1 litro
Champiñones grandes	4 unidades
Crema de leche	6 cdas.
Nuez moscada	1/4 de cdita.
Curry	1/4 de cdita.
Mezcla de especias	1/4 de cdita.
Sal marina y pimienta blanca a gusto.	

SOPA DE ARVEJAS

PREPARACIÓN:

Remojar las arvejas en la noche anterior. Poner el agua a hervir con la sal gruesa y cuando rompe el hervor arrojar las arvejas en la olla. Cocinar hasta que estén tiernas aproximadamente 40 minutos. Mientras cortar el pan lactal en cuadraditos y saltearlos con manteca. Retirar las arvejas del fuego, colocar en una licuadora, agregar sal fina marina y nuez moscada, procesar la preparación. Servir la sopa con pimienta cayena molida y los croutones de pan.

SOPA DE ESPINACA

PREPARACIÓN:

Lavar las hojas de espinaca y los champiñones, luego cortarlos al medio. Picar el repollo blanco. Colocar en una cacerola caldo de verduras naturales y se agrega el repollo y los champiñones. Cuando rompe el hervor agregar la espinaca hasta que esté blanqueada. Luego retirar del fuego y colar. Reservar aparte el caldo. Por otro lado licuamos los sólidos con una parte del caldo: vamos a obtener una crema ligera que incorporamos nuevamente a la cacerola. Agregamos la crema, los condimentos y sazonamos a gusto con sal y pimienta. Cocinamos sobre fuego suave, revolviendo constantemente hasta que espese.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Pan lactal blanco	4 rebanadas.
Manteca o ghee	
(manteca clarificada)	cantidad necesaria.
Calabaza rallada	1 taza
Agua	1 litro
Apio	4 tallos
Choclo desgranado	3/4 taza
Zapallitos	1 unidad
Espinaca	8 hojas
Sal marina fina y pimienta	a gusto.
Queso de rallar (opcional)	4 cucharadas

INGREDIENTES:

Tomates en cubitos	3 unidades
Albahaca	8 hojas
Queso unttable	1/2 pote
Perejil picado	1 cucharada
Sal marina fina	1 cucharadita
Pimienta negra	a gusto.

SOPA DE VERDURAS CON CROUTONS**PREPARACIÓN:**

Colocar la calabaza en cubos, el choclo, el apio en rodajas, el agua y el zapallito en cubos en la cacerola. Condimentar con sal y cocinar hasta obtener una textura cremosa. Mientras, cortar el pan lactal en cuadraditos y saltearlos con manteca. Incorporar la espinaca a la cacerola unos minutos antes de terminar la cocción. Servir la sopa con los croutons de pan.

SOPA CAPRESSE**PREPARACIÓN:**

Colocar en una cacerola aproximadamente un litro de agua, agregar los tomates en cubitos, las hojas de albahaca y la sal marina fina; cocinar y luego entibiar, mezclando el queso unttable y la pimienta a gusto.





SOPAS

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Choclo desgranado fresco	400 grs.
Apio	2 pencas picadas
Manteca o ghee (manteca clarificada)	50 grs.
Caldo de verduras naturales	1 1/5 litros.
Hiervas aromáticas (laurel, orégano, tomillo, coriandro)	
Almidón de maíz	1 cda. disuelta en agua fría.
Jengibre molido	1/4 de cucharadita
Semillas de Kummel	1/4 de cucharadita
Sal marina fina a gusto.	
Pimienta de tres colores de molinillo.	
Crema de leche	4 cucharadas
Asafétida a gusto.	

INGREDIENTES:

Calabaza	750 grs.
Hinojo	750 grs.
Repollo blanco	8 hojas
Repollo morado	3 hojas
Agua	11/2 litro.
Laurel	2 hojas.
Nuez moscada	1 pizca.
Manteca ghee o aceite de primera presión en frío	4 cdas.
Crema de leche	4 cdas.
Sal marina, pimienta cayena a gusto.	
Tomillo	1 pizca.
Asafétida a gusto.	

SOPA CREMA DE CHOCLO**PREPARACIÓN:**

Colocar en una cacerola los granos de maíz frescos, la penca del apio en trozos, el ghee y el caldo de verduras naturales. Llevar al fuego y tapar hasta que rompa el hervor sobre fuego fuerte. Luego disminuir a fuego lento, destapar la cacerola y mantener un hervor suave durante 15 a 20 minutos. Retirar del fuego y licuar la preparación. Llevar nuevamente la preparación licuada a la cacerola previamente lavada, y poner a fuego suave nuevamente. Incorporar la fécula disuelta en agua fría, las hierbas, el jengibre, las semillas de Kummel, la crema de leche y el humo líquido Sazonar con la sal marina y pimienta a gusto. Por último cocinar revolviendo en forma constante suavemente hasta obtener una preparación cremosa.

SOPA CREMA DE HINOJO Y CALABAZA**PREPARACIÓN:**

Cortar el hinojo en trozos medianos, la calabaza en trozos pequeños y picar finamente los repollos. Rehogar todos los ingredientes en ghee o aceite. Luego incorporamos el agua, la calabaza, y el laurel cuando rompe el hervor. Cocinar a fuego lento hasta que se reduzca la preparación. Retirar del fuego y colar los vegetales y licuarlos reservando el caldo que se vuelca nuevamente en la cacerola junto con las verduras licuadas y le agregamos la crema. Condimentamos con las especias, la sal marina la pimienta de cayena y la asafétida. Revolver constantemente sobre fuego suave hasta obtener una consistencia cremosa. Servir bien caliente.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Garbanzos secos	200 grs.
Repollo blanco chico	1/2
Zanahoria	1 pequeña
Agua	2 litros
Humo líquido a gusto.	
Asafétida a gusto.	
Pimentón	1/2 de cucharadita
Sal marina fina	1 cucharadita
Pimienta cayena a gusto.	
Aceite de primera presión en frío o ghee	4 cucharadas

SOPA DE GARBANZOS**PREPARACIÓN:**

Enjuagamos muy bien los garbanzos y los dejamos en remojo de la noche anterior. Luego escurrimos en un colador hasta usarlos. Cortar el repollo en juliana y rallar la zanahoria. En una cacerola volcar las verduras y el ghee o aceite, mezclar y rehogar. Luego agregamos los garbanzos, el agua fría y tapamos la cacerola. Sobre fuego fuerte cocinamos hasta que rompa el hervor, entonces bajamos el fuego y mantenemos la cocción con un temblor suave y siempre con la cacerola tapada. Cocinamos hasta que se absorban las dos terceras partes del líquido y los garbanzos estén bien tiernos. En ese momento colamos, reservando el caldo de la cocción y todos los sólidos los volcamos en una licuadora para triturar. Procesar añadiendo caldo a la preparación, para facilitar la tarea y conseguir una consistencia cremosa y ligera. Es conveniente que la sopa quede más líquida pero bien molida, pues el exceso de líquido lo eliminamos luego por reducción. Pasamos la sopa por un cernidor de trama fina y eliminamos así todos los grumos. Volcamos la sopa a la cacerola previamente enjuagada y hacemos romper el hervor. Bajamos el fuego y agregamos, el pimentón, la sal y la pimienta. Mantenemos un hervor suave de la sopa hasta evaporar el exceso de líquidos. Servimos bien caliente. Queda muy bien perfumar con unas hojitas de albahaca fresca y unas gotas de salsa de soja.





ENTRADAS

ENTRADAS

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Pan de campo (ver pág. 124)	4 rebanadas
Champiñones	300 grs.
Muzzarella	150 grs.
Crema de leche	150 grs.
Perejil picado	1/2 taza.
Manteca	40 grs.
Sal marina fina y pimienta.	

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Tomates	4 unidades grandes
Arroz yamaní	8 cdas. soperas cocidas
Zanahoria	1 grande
Zapallito	1 grande
Apio	2 tallos
Arvejas remojadas	1/2 taza
Mayonesa de leche	2 cdas. de postre
Queso untable	4 cdas. de postre
Semillas de sésamo integral tostadas	4 cdas. de café

BRUSCHETTA DE QUESO Y HONGOS**PREPARACIÓN:**

Cortar el queso y distribuirlo en las rodajas de pan, llevar al horno a fuego moderado. Mientras tanto, saltear los champiñones fileteados con la manteca, dejar unos minutos y echar la crema de leche, el perejil picado, y salpimienta. Dejar cocinar dos minutos más, y luego retirar los panes del horno y agregarles la crema de champiñones por encima. Servir calientes.

TOMATES RELLENOS CON ARROZ YAMANÍ**PREPARACIÓN:**

Ayudándose con un cuchillo filoso cortar la parte superior de cada tomate sacándole una tapita, vaciarlos y sazonar con sal y pimienta. Colocarlos boca abajo sobre una rejilla para que se escurran. Aparte mezclar en un bol el queso untable con la mayonesa de leche; y luego incorporarle el arroz yamaní cocido, la zanahoria rallada, el apio en rodajas, el zapallito crudo rallado y las arvejas. Unir todo, salpimentar y colocar el relleno en cada tomate y espolvorear encima con las semillas de sésamo integral tostadas.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Tomates	4 unidades grandes
Porotos aduki	12 cucharadas
Zanahoria	1 unidad mediana
Choclo desgranado	1/2 vaso
Repollo colorado	3 hojas
Aceitunas verdes	10 unidades
Queso untable	4 cucharadas
Salsa de soja	2 cucharadas

TOMATES RELLENOS CON POROTOS ADUKI**PREPARACIÓN:**

Ayudándose con un cuchillo filoso cortar la parte superior de cada tomate sacándole una tapita, vaciarlos y sazonar con sal y pimienta. Colocarlos boca abajo sobre una rejilla para que se escurran. Aparte mezclar en un bol el queso untable con la salsa de soja; y luego incorporar los porotos aduki cocidos, la zanahoria cocida en cubitos, los granos de choclo, el repollo en juliana, las aceitunas picadas, salpimentar. Unir todo, colocar el relleno en cada tomate.

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Arvejas	1 lata
Queso untable	1 pote
Zapallo	600 grs.
Crema de leche	100 cc.
Queso parmesano	4 cdas. soperas.
Sal marina fina, pimienta y nuez moscada a gusto	

FLAN DE ZAPALLO, QUESO Y ARVEJAS**PREPARACIÓN:**

Cocinar el zapallo al vapor, luego preparar el puré con un chorrito de crema de leche, sal, nuez moscada y pimienta. Agregar las arvejas y el queso untable. Mezclar. Repartir la preparación en 4 cazuelitas enmantecadas. Volcar sobre la preparación anterior salsa blanca y queso parmesano. Llevar a horno a temperatura moderada durante 15 minutos aproximadamente.



ENTRADAS

INGREDIENTES:

Masa del arrollado (ver pág. 122)**Relleno:**

Queso en fetas	8 unidades
Zanahoria	1 mediana
Morrón rojo	1/2 unidad
Aceitunas verdes y negras descarozadas	1/2 vaso
Tomate	1 unidad grande
Palmitos	3 unidades
Queso untable	1 pote
Mayonesa sin huevo	4 cdas.
Sal marina fina y pimienta cayena	gusto.
Aceite de girasol primera presión en frío o ghee (manteca clarificada)	2 cdas.

INGREDIENTES:

Quinoa	250 grs
Tomates	2 unidades
Zucchini	2 chicos
Morrón rojo	1 chico
Zanahorias	2 medianas.
Queso gruyere rallado	100 grs.
Salsa blanca condimentada, cant. necesaria	
Azúcar rubia	3 cdas.
Harina integral	3 cdas.
Harina de gluten	3 cdas.
Sal marina a gusto.	
Curry	1 cda.
Comino en polvo	1 cdita.
Tomillo	1 cda.
Orégano	1 cda.
Perejil fresco picado	1 cda.

PAN ARROLLADO

PREPARACIÓN:

Rallar la zanahoria, cortar el morrón cocido en juliana, el palmito en rodajas, las aceitunas al medio y el tomate en cubos. Preparar el relleno disponiendo todos los ingredientes en un bol, mezclar bien y salpimentar.

Distribuir el queso untable sobre la masa junto con la mayonesa, volcar el relleno en el medio y arrollar. Poner en un molde tipo budín inglés, levemente pincelado con aceite o ghee. Practicar unos cortes en la superficie, espolvorear con harina integral y dejar levar. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 20 a 30 minutos, aproximadamente. Desmoldar y servir caliente.

CROQUETAS DE QUINOA FRIAS

PREPARACIÓN:

Lavar la quinoa, hervirla sin sal por 10 minutos y colarla. Reservar. Rehogar en una sartén con manteca la zanahoria rallada, los zucchini en cubitos y el morrón en juliana.

Condimentar con curry, comino y orégano.

Revolver y cocinar a fuego bajo. Luego colocarlas en un bol junto con la quinoa cocida, el tomate, el queso rallado, la salsa blanca, el azúcar, la harina integral, la harina de gluten, el perejil y la sal marina fina. Mezclar bien y esperar que se enfríe. Armar las croquetas no muy gruesas. Pincelar con aceite una fuente para horno, disponer las croquetas y cocinar a horno mediano hasta dorar. Darlas vuelta y dorar del otro lado.

*Sugerencia**Servir frío o caliente
acompañado
con una ensalada*

-5-

GUARNICIONES



Aromas

Sabores

Aromas

Proteínas

Pastas

Cereales

Verduras

Pastas

Legumbres

Condimentos

Sabores





INGREDIENTES *para 4 porciones*

Zapallo anco	8 rodajas
Tomate fresco	16 rodajas
Queso cuartirolo descremado	150 grs.
Albahaca	16 hojas
Aceite cantidad necesaria.	

INGREDIENTES *para 4 porciones*

Zapallo anco	8 rodajas
Almendras picadas	1/4 de taza
Miel cantidad necesaria.	
Aceite de oliva cantidad necesaria.	

INGREDIENTES

Manzana	1,100 kg.
Canela a gusto.	
Agua	4 cucharadas
Anís	1/2 cucharadita
Clavo de olor	1 unidad
Tomillo	1 cucharadita
Pimentón	1 cucharada de postre
Jengibre	1 cucharada de postre
AjÍ seco molido	1 unidad
Azúcar rubia	4 cdas. de postre
Ghee (manteca clarificada) o aceite vegetal	1 cda. de postre

ZAPALLO CAPRESSE

PREPARACIÓN:

Colocar el zapallo cortado en rodajas de 1,5 cm de espesor en una fuente impregnada con aceite de oliva. Una vez cocido, agregarle el queso fresco y las rodajas de tomate. Llevar a horno nuevamente para que se derrita el queso. Servir con 2 hojas de albahaca encima del tomate.

CALABACITAS DULCES

PREPARACIÓN:

Cortar 8 rodajas de zapallo de 1,5 cm. de espesor, y colocar en una asadera untada previamente con aceite de oliva poca cantidad. Una vez cocido, agregarle lentamente la miel y rociar con almendras picadas, hasta que se doren.

CHUTNEY DE MANZANA

PREPARACIÓN:

Pelar las manzanas, quitar las semillas, y cortar en trozos pequeños. Colocar en una olla el ghee o el aceite y calentar hasta que empiece a humear, añadir el jengibre, la canela, el pimentón, el anís, el clavo de olor y el ajÍ. Revolver hasta que el anís esté oscuro unos segundos y agregar el tomillo y la manzana. Mezclar bien hasta dorar las manzanas 5 minutos aproximadamente, luego incorporar el agua, tapar la olla y cocinar durante 15 minutos. Por último con un tenedor deshacer las manzanas en la olla y espolvorear el azúcar. Aumentar el fuego y revolver constantemente hasta espesar la preparación. Servir a temperatura ambiente.



Sugerencia

Se pueden servir
con pate de lentejas
o de garbanzos

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Zapallo calabaza	8 rodajas
Zapallito	8 rodajas gruesas
Tomate	8 rodajas gruesas
Champiñones grandes	2 unidades
Queso fresco	100 g.
Perejil	cantidad necesaria.
Aceite de oliva	cantidad necesaria.
Limón	cantidad necesaria

TORRE DE VERDURAS ASADAS**PREPARACIÓN:**

Precalentar la asadera. Cortar el zapallo en rodajas de 1/2 cm. de espesor, el zapallito y el tomate en rodajas gruesas, y los champiñones filetearlos. Cocinar en una asadera untada previamente con aceite, poca cantidad, primero las rodajas de zapallo y zapallitos, luego las de tomate y los champiñones. Mientras se cocinan las verduras picar el perejil y agregarle unas gotas de limón y una cucharadita de aceite de oliva. Reservar. Una vez cocidas las verduras, se procede al armado. Se coloca una rodaja de zapallo en la base, por encima una feta de queso fresco, luego una rodaja de zapallito, otra feta de queso fresco, una rodaja de tomate y 2 rodajas de champiñones. Se espolvorean con la preparación del perejil, el aceite y el limón.

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Berenjenas	2 grandes
Queso fresco	200 grs.
Aceitunas negras	12
Tomate	2 chicas
Avena instantánea	cantidad necesaria
Sal, orégano y pimienta	a gusto.
Aceite de girasol	primera presión en frío cantidad necesaria.

MILANESAS DE BERENJENAS RELLENAS**PREPARACIÓN:**

Cortar a la mitad las berenjenas grandes en forma longitudinal, tomar una de ellas y hacerle una incisión longitudinal sin llegar al fondo de la misma de manera de que queden 2 tapas unidas. Repetir lo mismo con el resto. Salar con sal gruesa para quitarle el jugo ácido y dejar reposar 15 minutos. Luego lavarlas frotando bien para retirar la sal. Colocar en una asadera pincelada con aceite y llevar a horno a temperatura moderada. Una vez precocidas, se retira del horno y se rellena con las aceitunas trozadas, el tomate en rodajas y el queso fresco en trozos. Salpimentar y agregar orégano. Se comprimen las tapas manualmente, se humedecen con agua y se pasan por avena instantánea. Poner en una asadera con aceite caliente hasta que se vuelva crocante.



INGREDIENTES

Zanahoria	2 grandes
Apio	1 tallo
Crema cantidad necesaria.	
Mayonesa	1/2 cdas. de postre
Sal marina fina y pimienta.	

PURÉ DE ZANAHORIA CON MAYONESA Y APIO

PREPARACIÓN:

Cocinar las zanahorias por hervido con sal. Colocar en un bol, agregarle crema y pimienta, hacer un puré. Luego incorporarle la mayonesa y el apio cortado en rodajas. Mezclar bien y servir.

INGREDIENTES *para 4 porciones*

Champiñones fileteados	1 vaso
Repollo blanco	10 hojas grandes
Hinojo	4 tallos
Perejil picado	1 puñado
Sal marina fina y pimienta	1 pizca
Estragón	1 pizca
Azafrán	1 pizca

SALTEADO DE HONGOS, REPOLLO E HINOJO

PREPARACIÓN:

Cortar el repollo y el hinojo en juliana, y los champiñones en finas láminas. Picar el perejil. Disponer las verduras en una sartén con una cucharada de aceite, agregarle la sal, la pimienta, el estragón y el azafrán. Rehogarlas tapadas durante 10 minutos revolviendo cada tanto.

INGREDIENTES *para 4 porciones*

Repollo blanco	6 hojas grandes
Repollo colorado	6 hojas grandes
Arvejas	1 lata remojadas
Zanahorias	2 grandes
Coliflor chico	1/2
Opcional pimienta verde o rojo	1/2
Coriandro	1 cdita.
Sal marina fina y pimienta	1 pizca
Aceite de girasol primera presión en frío	1 cda. sopera

REVUELTO DE VERDURAS Y ARVEJAS

PREPARACIÓN:

Cortar el repollo colorado, blanco, las zanahorias, el coliflor y el pimiento en juliana. Colocar las verduras en una sartén con aceite de girasol y cocinar tapadas. Revolver mientras se cuecen. Unos minutos antes de terminar la cocción incorporar sal, pimienta, coriandro y las arvejas. Mezclar, cocinar 3 minutos y servir.

**INGREDIENTES:** para 4 porciones

Papas grandes	2
Salsa blanca bien condimentada	1 vaso
Crema de leche	1/2 vaso
Aceitunas negras	150 grs.
Alcaparras	2 cdas. soperas
Queso gruyere rallado	8 cdas. soperas
Champiñones	10 grandes
Aceite de girasol cantidad necesaria.	
Manteca o ghee (manteca clarificada)	30 grs.

INGREDIENTES:

Papa	1 kgr.
Harina de garbanzos cantidad necesaria	
Sal Marina	1 cdita.
Pimienta de cayena	1 pizca
Perejil picado	1/2 vaso

TOSTADAS DE PAPA**PREPARACIÓN:**

Lavar bien las papas y secar.
Cortar cada una a lo largo en rodajas de aproximadamente 1/2 cm.

Calentar a fuego bajo una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, colocar la mitad de las papas, dando vuelta para que se doren uniformemente. Salpimentar. Freír el resto de las papas. Secar en papel absorbente. Calentar el horno a temperatura baja. Cortar los champiñones y las aceitunas negras. Saltear en una sartén con la manteca, a fuego medio 4 o 5 minutos. Mezclarlos con la salsa blanca y la crema. Agregar las alcaparras y reservar. Colocar sobre cada rodaja la preparación reservada y espolvorear con el queso gruyere. Hornear hasta que se dore el queso y servir inmediatamente.

Variante

- 1) Salsa blanca con queso azul.
- 2) Paté de lentejas (ver pag. 58)

CROQUETAS DE PAPA**PREPARACIÓN:**

Rallar las papas en forma gruesa, agregarle la sal, la pimienta y el perejil picado, Volcar esta preparación en un bowl mezclando suavemente con la harina de garbanzos. Tomar con delicadeza con las yemas de los dedos, sin apretar, montoncitos, formando conitos y disponerlos en una placa aceitada en horno a temperatura fuerte hasta que se doren.



INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Papas	4 grandes
Queso untable	1 pote
Crema de leche	50 grs.
Queso de rallar	5 cdas. soperas
Mostaza en polvo	1 cdas. de postre
Curry	1 pizca
Miel	1 cdtita. de café
Romero	1 pizca
Pimienta a gusto.	

PAPAS DULCES CON QUESO Y MOSTAZA

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar las papas en cubos. Cocinarlas por hervido con sal, una vez que hierva el agua bajar el fuego y cocinarlas durante 15 minutos. Mientras colocar en un bol el queso untable, la crema, la mostaza, la pimienta, el romero y la miel previamente calentada. Disponer las papas en una fuente para horno enmantecada y distribuir la mezcla la preparación anterior. Espolvorear con el queso de rallar y cocinar durante 30 minutos a temperatura alta.

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Para la flor:

Papa	1 grande
Aceite de girasol cantidad necesaria	

Para las verduras:

Repollo blanco	2 hojas
Morrón rojo (pimiento)	1/2 unidad
Zanahoria chica	1/4 unidad
Zapallito chico	1/4 unidad
Berenjena chica	2 rodajas
	de 1/2 cm de espesor
Salsa blanca	1/4 de vaso
Sal marina fina y comino	1 pizca
Aceite de girasol cantidad necesaria	

FLORES DE PAPAS CON VERDURA

PREPARACIÓN:

Cortar el zapallito, la zanahoria, la berenjena y el morrón en cubos pequeños. El repollo en juliana. Verter las verduras en una cacerola con una cucharada de aceite, agregar sal y comino y tapar. Dejar rehogar a fuego lento 10 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. Ya cocidas las verduras agregarle la salsa blanca y mezclar. Reservar. Luego pelar la papa y cortarla en láminas muy finas. En una fuente aceitada para horno, disponer las láminas en forma de pétalos de flores. Para ello colocar cada lámina encima de la otra en forma de círculo. Llevar tres minutos al horno para que peguen entre sí. por último freír las flores en una sartén con un poco de aceite, dos minutos por lado. Colocar en un plato y cubrir el centro de la flor con la mezcla de crema y verduras.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Zapallitos	3 grandes
Repollo blanco	8 hojas
Morrón en juliana	1 vaso
Crema de leche	200 cc
Queso fontina rallado	8 cdas. soperas
Aceite de girasol primera presión en frío o ghee (manteca clarificada).	2 cucharadas
Sal marina fina, pimienta cayena y nuez moscada a gusto.	

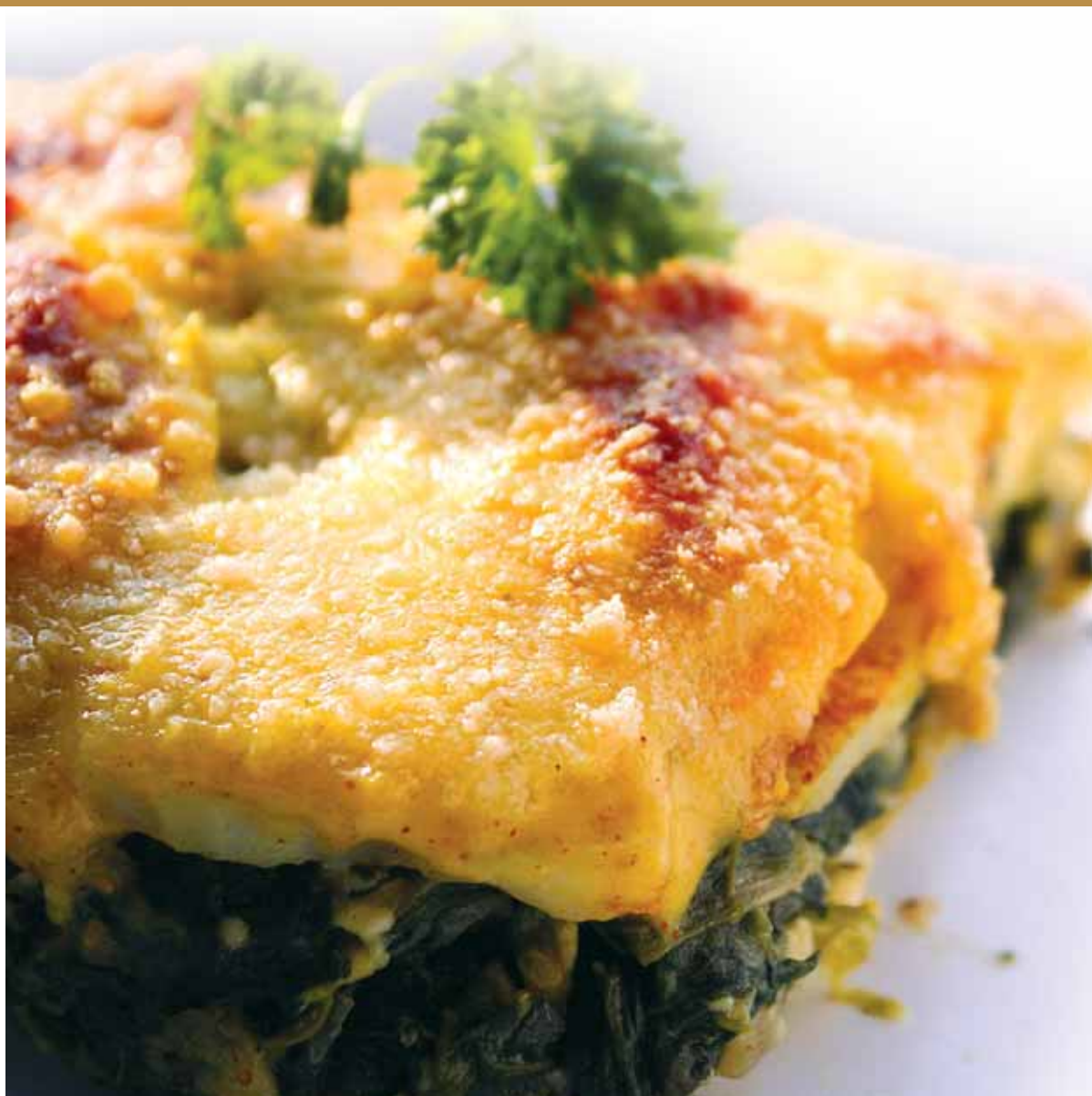
ZAPALLITOS CON CREMA GRATINADOS**PREPARACIÓN:**

Cortar el zapallito en rodajas, el morrón y el repollo en juliana. Rehogar en una sartén con una cucharada de aceite. Una vez cocidas las verduras, disponerlas en una fuente chica para horno y agregarle la crema condimentada y el queso rallado espolvoreado. Llevar a horno hasta dorar el queso.



-6-

PLATOS PRINCIPALES



Aromas



Sabores



Pastas

Aromas

Proteínas



Cereales

Verduras



Pastas

Legumbres



Condimentos



Sabores



INGREDIENTES

Repollo mediano	1 unidad
Arroz yamaní semicocido	1/2 taza
Soja texturizada	1 1/2 taza
Zanahoria	1 mediana
Aceitunas verdes	1/2 taza
Tomate	1 mediano
Caldo de verduras	1 vaso

INGREDIENTES *para 2 porciones*

Repollo blanco	3 hojas
Berenjenas	1/2 unidad chica
Zapallito	1/2 unidad
Zanahoria	1 unidad chica
Morrón	1/2 unidad
Tofu	4 rebanadas de 1/2 cm. de espesor
Semillas de sésamo tostadas	
Semillas de zapallo tostadas	
Miel	1 cda.
Jengibre	1 cdita.
Salsa de soja	cantidad necesaria.
Coriandro a gusto.	
Aceite de oliva	1 cda.
Aceite de girasol primera presión en frío	1 cda.

NIÑOS ENVUELTOS

PREPARACIÓN:

Apartar con cuidado las hojas de repollo y ponerlas 1 a 2 minutos en agua hirviendo. Reservar.

Rallar la zanahoria, y picar el tomate y las aceitunas. Mezclar el arroz yamaní semicocido, con la soja texturizada previamente hidratada en salsa de tomate liviana e hirviendo, la zanahoria, el tomate y las aceitunas; sal, pimienta, comino y coriandro. Colocar en cada hoja de repollo una cucharada grande y arrollar. Disponer las hojas rellenas en una olla, una al lado de la otra. Agregar un vaso de caldo de verduras por encima, tapar y cocinar a fuego medio, bien tapado, hasta que el arroz este bien cocido. Si se secan mucho, rociar con un poco del mismo caldo por encima en mitad de la cocción. Servir un par de hojas por comensal, con la salsa de la cocción.

VERDURAS CON TOFU Y SEMILLAS

PREPARACIÓN:

Cortar en daditos el tofu y preparar una marinada. Mezclar la salsa de soja con la miel hasta que emulsione, agregar el jengibre rallado, el aceite de oliva, las semillas de sésamo tostadas y una pizca de sal. Colocar el tofu en la marinada y dejar reposar media hora. Aparte cortar el repollo y el morrón en juliana; la zanahoria, la berenjena y el zapallito en cubos. Incorporar las verduras en una sartén con una cucharada de aceite de girasol y cocinar tapadas 5 minutos. Luego, el coriandro y la marinada con el tofu, mezclar bien. Cocinar 5 minutos más aproximadamente a fuego moderado.



ROLLOS VEGETARIANOS

PREPARACIÓN:

Colocar en un bol la harina y la sal formando una corona. En el centro agregar el azúcar rubia, la levadura fresca desgranada, el aceite, el curry y el agua tibia. Mezclar todos los ingredientes de a poco y amasar hasta obtener una masa elástica y lisa. Dividir en 4 bollos y estirar en forma rectangular.

Cortar el repollo y el morrón en juliana, los champiñones finamente picados, la berenjena en daditos chicos y la espinaca en juliana. En una sartén con dos cucharadas de aceite o manteca, colocar el repollo, el morrón, los champiñones y la berenjena. Agregarle la sal marina, la pimienta, la asafétida, revolver, tapar y cocinar 10 minutos aproximadamente.

Luego apagar el fuego, incorporar la espinaca, el choclo, las semillas de sésamo integral tostadas y el queso de rallar, mezclar bien, y colocar sobre la mitad de la masa distribuyéndolo en forma pareja. Arrollar formando un cilindro parejo, sellar bien los bordes de la masa con un poco de agua, pincelar con miel y espolvorear con semillas de zapallo. Cocinar en el horno hasta dorar.

INGREDIENTES: *para 6 porciones*

Masa:

Harina de trigo	1 kg.
Curry	1 pizca
Agua	2 tazas
Levadura fresca	50 grs.
Azúcar rubia	1 cucharada
Sal marina fina	1 cucharada
Aceite de girasol primera presión en frío	1/2 taza

Relleno:

Berenjena	1 unidad
Queso de rallar	100 grs.
Repollo blanco	5 hojas
Morrón rojo	2 unidades
Espinaca cocida	2 tazas
Miel cantidad necesaria.	
Choclo desgranado	1/2 vaso
Champiñones frescos	1 taza
Sal marina y pimienta a gusto.	
Semillas de zapallo	2 cdas.
Semillas de sésamo integral tostadas	1 cda.
Aceite de girasol primera presión en frío o manteca	2 cdas.
Asafétida	1 pizca,
Si no se tiene reemplazar por coriandro y tomillo a gusto.	

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Morrón rojo	1/2 unidad
Berenjena	1 mediana
Champiñones	1 vaso
Repollo	3 hojas
Tomate	1 grande
Ricota	3/4 de vaso
Albahaca	6 hojas
Perejil	1 cucharada
Sal marina fina, pimienta, coriandro y tomillo a gusto.	
Envoltura para rollos chinos	8 unidades
Harina 0000 o harina de garbanzos	1 cda. sopera
Agua fría	3 cucharadas.
Aceite de girasol para freír	cantidad necesaria

ARROLLADITOS CHINOS

PREPARACIÓN:

Relleno:

Cortar la berenjena y el tomate en cubos pequeños. Picar el repollo, el morrón, los champiñones, la albahaca, el perejil. Rehogar las verduras en una sartén con una cucharada de aceite de girasol. Agregarle sal, pimienta, coriandro y tomillo. Cocinar tapadas durante 15 minutos aproximadamente revolviendo mientras se cuecen. Luego, incorporar la ricota y cocinar unos 3 minutos más.

Armado:

Precalentar el aceite en una sartén para freír. Disolver la harina con el agua fría y un chorro de vinagre de alcohol o salsa de soja para formar una pasta. Tomar una envoltura y colocar el relleno en el centro de la misma. Sumergir bien untando los bordes con la pasta de harina de manera que quede toda la preparación cubierta. Freír en aceite caliente durante 4 minutos.



**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Espinaca cocida	1 vaso
Repollo blanco	6 hojas
Champiñones	1/2 vaso
Choclo	1/2 vaso
Papas	4 grandes
Queso fresco	120 grs.
Salsa blanca condimentada.	
Sal marina fina a gusto.	
Pimienta cayena a gusto.	
Asafétida	1 pizca
Aceite de girasol primera presión en frío	1 cda.

Sugerencia

Se puede acompañar con una ensalada.

**PAPAS RELLENAS****PREPARACIÓN:**

Precalentar el horno a temperatura alta. Lavar bien las papas, pincharlas con un tenedor y colocarlas en una fuente para horno. Cocinar 1 hora aproximadamente. Aparte saltear con una cucharada de aceite el repollo en juliana, los champiñones fileteados y agregarle, la pimienta y la sal marina fina. Colocar en un bol junto la espinaca blanqueada y picada, y los granos de choclo. Agregar salsa blanca bien condimentada. Reservar. Una vez cocinadas las papas cortar una rebanada delgada de la parte superior de cada papa. Con una cuchara sopera saque un poco de pulpa de cada papa y colóquela en el bol con la preparación anterior mezclando bien. Rellenar las papas y volverlas a calentar, luego colocar por encima de cada una un trozo de queso fresco. Llevar a horno hasta que se dore el queso.

Variaciones de relleno

- 1) Zanahoria y zapallito cortado en cubos pequeños, morrón en juliana, champiñones en trozos, choclo y salsa blanca bien condimentada.
- 2) Choclo cremoso, choclo desgranado, morrón y repollo en juliana rehogado, salsa blanca bien condimentada y queso fresco.

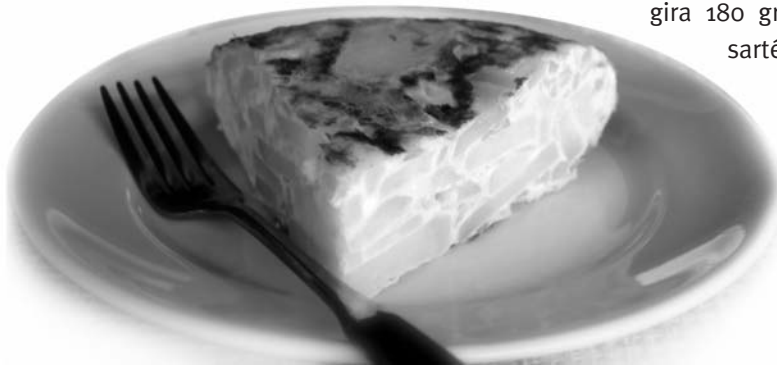
INGREDIENTES: *para 1 tortilla grande*

Papas	1 kg.
Repollo blanco	5 hojas
Apio	3 tallos
Zanahoria	2 medianas
Morrón rojo	1 1/2 unidad
Arvejas	1 lata
Curry	1 cda.
Comino molido	1 cda.
Cúrcuma	1 cda.
Sal marina fina	1 cda.
Especias: orégano, pimentón y ají molido a gusto.	
Harina de trigo blanco	1 1/2 taza
Agua	1 taza
Queso fresco	250 grs.
Manteca o aceite de girasol primera presión en frío cantidad necesaria	

TORTILLA DE PAPAS

PREPARACIÓN:

Cortar el repollo y el morrón en trozos pequeños, la zanahoria en concasé y el apio picado fino. Colocar las verduras en una cacerola con ghee o aceite y rehogar tapadas hasta mediana cocción. Reservar. Pelar las papas cortadas en rodajas de 1/2 cm y rehogarlas en aceite o ghee tapadas a media cocción. Mientras, unir la harina con la sal marina fina, la cúrcuma y las especias, agregarles un poco de agua y batir con un tenedor hasta formar una pasta blanda. Luego agregar un poco más de agua y batir con un batidor eléctrico y dejar reposar 1/2 hora. Por último unir las papas semicocidas, las verduras rehogadas y las arvejas mezclando todo junto con la pasta. Precalentar el aceite o ghee en una sartén antiadherente, agregarle la mitad de esa preparación distribuyéndola parejamente, colocar el queso y volcar la otra mitad, emparejar nuevamente y tapar a fuego bajo. Cocinar unos 35 minutos aproximadamente. Para saber su punto de cocción sacudir la sartén y debe despegarse. Se tapa con una asadera plana con un repasador encima doblado en cuatro, se gira 180 grados de golpe y se vuelve a colocar dentro de la sartén para que termine la cocción en la otra cara.



**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Zapallo anco	1 chico
Repollo blanco	8 hojas
Morrón rojo	
Soja texturizada.	
Puré de tomate	1 pote
Aceitunas verdes sin carozo	50 grs.
Pimenta, nuez moscada a gusto.	
Sal marina fina, azúcar	1 pizca
Comino	1 cdita. de café
Romero y tomillo a gusto.	
Crema de leche	2 cdas
Harina de arroz	4 cdas.

PASTEL DE ZAPALLO**PREPARACIÓN:**

Pelar y cortar el zapallo en cubos y cocinarlo al vapor. Hacer un puré con la crema de leche, nuez moscada y pimienta. Reservar. Mientras, calentar en una cacerolita el puré de tomate con el agregado de 1/2 vaso de agua hirviendo con una pizca de sal y azúcar. Agregarle la soja texturizada y dejar hidratar unos 3 minutos. Una vez cocida la soja, se le retira el líquido colando y reservando el mismo, llevando la preparación a un bol. Aparte cortar el repollo y el morrón en juliana y rehogar en una sartén con una cucharada de aceite. Incorporar al bol junto con las aceitunas picadas, el romero, comino y tomillo, mezclar bien. Encender el horno a 190º C para que se vaya precalentando.

En una fuente para horno, engrasada con una pizca de aceite, colocar el puré de zapallo como una capa extendida en el fondo, encima otra capa con la soja, y una tercera con el puré de calabaza. Llevar a horno y cocinar durante 30 minutos aproximadamente.

A la hora de servir, hay que tener cuidado, porque es fácil que se desmorone un poco si está demasiado caliente.

Para que el pure de zapallo calabaza tome más firmeza, se le puede incorporar 4 cucharadas de harina de arroz.



**INGREDIENTES:** *para 6 porciones*

Espinaca	1 kg.
Miel	2 cadas.
Masa	fila 1 paquete
Ricota descremada	300 g.
Repollo blanco	6 hojas
Queso azul	100 g. (opcional)
Sal marina fina a gusto.	
Manteca clarificada o ghee (manteca clarificada)	60 grs.
Queso gruyere rallado	200 grs.
Semillas de sésamo	
integral tostadas	1 cucharada
Aceite de girasol primera presión en frío	1 cucharada

STRUDEL DE ESPINACAS**PREPARACIÓN:**

Lavar las espinacas. Poner agua a hervir con un puñado de sal marina fina y un chorro de vinagre de manzana. Cocinarlas 2 minutos, enfriarlas y reservar. Cortar en juliana el repollo rehogarlo y enfriar. Picar la espinaca y mezclarla con la ricota, el repollo, el queso azul (opcional) y el queso gruyere rallado. Salar a gusto. Derretir la manteca, estirar las hojas de masa fila y untarlas. Colocar el relleno a 1/3 del extremo y enrollar, la masa debe cubrir por lo menos dos vueltas. Cocinar en horno bien caliente hasta que dore la masa. Retirar, rociar con miel y espolvorear con el sésamo.

Acompañar con ensalada de repollo colorado, zanahoria y manzana.

**Secretitos**

- ✓ El uso de unas gotas de humo líquido en el relleno, realza el sabor.
- ✓ La masa para strudel puede reemplazarse por discos de empanadas de hojaldre. En tal caso estírelos bien finitos con el palo de amasar, para que al cocinarse queden crocantes.
- ✓ El relleno debe estar frío o a temperatura ambiente para que la masa fila no se rompa al enrollarla.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Masa para strudel	1 paquete
Zapallito	2 unidades
Pimiento morrón	1/2 unidad grande
Repollo blanco	6 hojas grandes
Zanahoria	2 unidades medianas
Champiñones	1/2 lata
Papas	100 grs.
Coriandro y comino	1 cdita. de café entre las dos
Sal marina fina y pimienta negra o cayena a gusto.	
Aceite de oliva	1 cucharada

INGREDIENTES: *para 6 porciones*

Morrones rojos	6 medianas
Repollo blanco	8 hojas grandes
Champiñones frescos	1 vaso
Zanahoria	2 medianas
Berenjenas	2 unidades
Salsa de soja a gusto.	
Queso gruyere rallado	8 cdas. soperas.
Coriandro y pimienta cayena a gusto.	
Aceite de girasol primera presión en frío o ghee (manteca clarificada)	1 cucharada

STRUDEL 4 ESTACIONES

PREPARACIÓN:

Para el relleno, lavar bien las verduras y pelar las que sea necesario. Cortar en cubos los zapallitos y las zanahorias; la papa cortarla más chica porque tarda más en cocinarse, y el repollo y morrón en juliana. Luego saltearlas con una cda. de aceite de oliva y antes de que estén al dente agregarles los champiñones laminados y salpimentar, condimentar las especias que desee. Dejar enfriar.

Desplegar la masa, colocar el relleno a 1/3 de un borde y arrollar; llevarlo a una placa enmantecada, pintarlo con aceite y espolvorearlo con especias. Cocinar en horno precalentado y moderado alrededor de 20 minutos o hasta que esté dorado.

PIMIENTOS RELLENOS

PREPARACIÓN:

Lavar los morrones y cortarlos por la mitad a lo largo sacándoles las semillas. Precocer el morrón en una vaporiera hasta la mitad de su cocción, solo unos minutos, vigilar.

Mientras rehogar el repollo cortado en juliana en una sartén con una cucharada de aceite o ghee. Agregar los champiñones cortados en láminas finas y saltear durante 5 minutos. Incorporar las berenjenas y las zanahorias cortadas en cubos pequeños, la salsa de soja, el coriandro y la pimienta cayena a gusto. Mezclar bien y cocinar durante 5 minutos más. Luego retirar y mezclar con el queso gruyere rallado. Posteriormente rellenar los pimientos y cubrirlos con salvado de avena y trocitos de manteca. Llevar a horno caliente 10 minutos.

Sugerencia

Servir calientes acompañados con una ensalada de chauchas y papas aderezados con mayonesa sin huevo.

**INGREDIENTES:** *para 4 crepes*

Masa para panqueques de harina de garbanzos	6 uni. (Ver pág. 116)
Ricota	250 grs.
Zanahoria	1 unidad mediana.
Zapallito zucchini	1 unidad.
Repollo blanco	8 hojas.
Queso fresco	150 grs.
Salsa blanca	3/4 de vaso.
Sal marina fina y pimienta cayena a gusto.	
Aceite de girasol primera presión en frío o ghee	
(mantequilla clarificada)	1 cucharada.

CREPES DE RICOTA Y VERDURA**PREPARACIÓN:**

Cortar el repollo y la zanahoria en juliana, y el zucchini en rodajas finas. Disponer las verduras en una cacerola con una cucharada de aceite de girasol o ghee, una pizca de sal, pimienta cayena y tapar. Cocinar 10 minutos revolviendo cada tanto para que no se queme. Reservar. Aparte en un bol colocar la ricota junto con la salsa blanca bien condimentada (sal marina fina, nuez moscada y pimienta). Revolver y agregar a las verduras cocidas unos 2 minutos. Luego calentar en una cacerola el crepe 30 segundos de un lado, dar vuelta y agregarle un trozo de queso, dejar que se derrita apenas, y retirar. Disponer el crepe en un plato y agregarle la preparación anterior doblando por la mitad.

*Variedades de relleno*

Colíflor, brócoli y pimiento rojo en trozos, rehogados o al vapor. Mezclar con ricota y salsa blanca bien condimentada. Puede o no agregarse queso.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Zapallo	4 rodajas
Berenjenas	1 unidad
Tomate	1 unidad
Ricota	120 g.
Zapallito Zucchini	1 unidad
Queso fresco	150 grs.
Crema de leche	3 cdas.
Sal marina, pimienta y nuez moscada a gusto.	
Comino, orégano, coriandro, pimienta y jengibre a gusto.	
Aceite de girasol de primera presión en frío o ghee (manteca clarificada)	1 cda.

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Zapallo	1/2 zapallo.
Choclo en grano	1/2 vaso.
Ricota	100 grs.
Crema de leche	2 cucharadas.
Espinaca cocida y escurrida	1 de vaso.
Queso fresco	150 grs.
Repollo blanco 6 hojas.	
Salsa blanca	1/2 vaso.
Avena arrollada cantidad necesaria.	
Harina de arroz	4 cucharadas
Manteca o ghee (manteca clarificada)	cant. necesaria.
Sal marina fina, pimienta y nuez moscada a gusto.	
Aceite de girasol primera presión en frío	1 cucharada

BUDÍN DE VERDURAS

PREPARACIÓN:

Cortar la berenjena en forma transversal en rodajas de 1/2 cm, y el zucchini, el zapallo y el tomate en rodajas. Precocer las berenjenas, el zapallo y el zucchini al vapor. Disponer en una sartén una cucharada de aceite o ghee, y las especias (comino, coriandro, orégano, jengibre y curry). Incorporar las verduras unos 3 minutos aproximadamente. Retirar del fuego. Colocar en una budinera rocío vegetal, forrándose con las berenjenas, por encima la ricota bien condimentada (sal marina, pimienta y nuez moscada y crema de leche 3 cucharadas). Luego las rodajas de zapallo, la mitad del queso y las rodajas de zucchini. Se le agrega la otra mitad del queso por encima y las rodajas de tomate. Llevar a horno moderado para calentar la preparación.

BUDÍN DE ZAPALLO, CHOCLO Y ESPINACA

PREPARACIÓN:

Cocinar el zapallo al vapor, luego hacer puré con las 4 cucharadas de arroz. Agregarle los granos de choclo y la ricota condimentada (sal marina fina, pimienta, nuez moscada y crema de leche 2 cucharadas). Mezclar y reservar. Blanquear la espinaca, exprimir el exceso de agua y picarla. Rehogar repollo cortado en juliana y colocarlo en un bol junto con la espinaca y la salsa blanca, mezclar bien. Colocar en una budinera pincelada con aceite o ghee. Volcar la preparación de zapallo, por encima el queso fresco, luego la espinaca con la salsa blanca, y por último espolvorear con un granulado de manteca con avena arrollada. Llevar a horno moderado hasta que se dore.

-7-

PASTAS Y CEREALES



Aromas



Sabores



Pastas

Aromas

Proteínas



Cereales

Verduras



Pastas

Legumbres



Condimentos



Sabores



INGREDIENTES *para 2 porciones*

Arroz yamaní	8 cdas. en crudo
Berenjena	1 grande
Salsa de tomate (ver pág. 61)	

ARROZ YAMANÍ CON SALSA DE TOMATE Y BERENJENAS

PREPARACIÓN:

Cocinar el arroz por hervido con sal marina gruesa, luego colarlo con agua caliente para quitar el exceso de almidón. Cortar la berenjena en cubos pequeños y rehogarla. Incorporar la misma a la salsa de tomate. Emplatar y cubrir con la salsa. Opción coronar con fetas de queso blando y precalentar hasta derretir.

INGREDIENTES *para 4 porciones*

Arroz yamaní	5 tazas cocidas
Perejil	4 ramitas

Salsa:

Yogur entero sabor natural	1 pote
Queso untable	1 pote
Sal marina fina y pimienta a gusto.	
Semillas de zapallo tostadas	8 cdas.

ARROZ YAMANÍ CON PEREJIL Y SALSA DE YOGUR

PREPARACIÓN:

Se cocina el arroz por hervido con sal marina gruesa. Reservar. Mientras, se prepara la salsa de yogur, para ello se mezcla el yogur con el queso untable, se le agrega sal marina fina y pimienta. Una vez frío el arroz se le incorpora la salsa de yogur y las hojas de perejil picadas, se mezcla bien y se espolvorea con semillas de zapallo tostadas.

INGREDIENTES *para 4 porciones*

Arroz yamaní	1 1/2 tazas
Banana	1 unidad grande
Pasas de uva negras sin semillas	4 cdas
Manzana verde	1 unidad grande
Durazno en lata	4 mitades
Ananá en lata	3 rodajas
Yogur natural	2 tazas
Miel de abejas a gusto.	

ARROZ TROPICAL

PREPARACIÓN:

Cocinar el arroz con 3 tazas de agua. Luego colocarlo en un bol y dejar enfriar. Mientras, cortar la manzana rociándola con jugo de limón, en trozos pequeños, efectuar lo mismo con el resto de la fruta. Agregar al arroz junto con el yogur y la miel, a gusto. Mezclar bien y volcar en un molde savarin humedecido, presionar uniformemente para quitar el aire y enfriar por 4 hs. Desmoldar de golpe sobre la fuente a servir.

Sugerencia

Puede reemplazarse por arroz integral común.

**INGREDIENTES:** *para 6 unidades grandes*

Repollo blanco	2 hojas
Mijo	3 pocillos de café
Espinaca	1 atado
Morrón rojo	1/2 unidad chica
Zanahoria	1/2 unidad mediana
Choclo desgranado	1/4 de vaso
Salsa blanca	cantidad necesaria.
Jengibre	a gusto.
Avena instantánea o arrollada	1/2 taza
Semillas de sésamo	2 cdas
Semillas de girasol	2 cdas
Sal gruesa marina	cantidad necesaria.
Sal marina fina, pimienta y nuez moscada	a gusto.
Aceite de girasol primera presión en frío o ghee (manteca clarificada)	1 cda.

Variante

Se puede reemplazar el mijo por arroz yamání, cebada perlada o lentejas.

CROQUETAS DE MIJO**PREPARACIÓN:**

Cocinar el mijo por hervido con nuez moscada y sal marina, a fuego fuerte durante 20 minutos aproximadamente. Mientras, lavar las espinacas, quitarles el tallo central y cortar junto con el repollo y el morrón en juliana y la zanahoria en concasé. Disponer las verduras y el jengibre en una sartén y saltear con dos cucharadas de aceite o ghee durante 5 minutos aproximadamente. Hacer una salsa blanca con 1 taza de leche descremada y luego condimentarla con sal marina fina, pimienta y nuez moscada. Disponer la verdura rehogada en un bol junto con la salsa blanca, el choclo, y el mijo cocido. Mezclar y presionar la masa para que quede compacta. Formamos las croquetas con las manos humedecidas y luego las pasamos por una mezcla hecha con avena instantánea o arrollada, semillas de girasol y sésamo. Disponer en una fuente para horno previamente pincelada con aceite o ghee. Cocinar durante 10 minutos o hasta que estén dorados.

Si lo desea puede moler con las manos galletitas de agua bien secas y mézclelas con harina de maíz (polenta).

Bañe las croquetas en leche y páselas por esta mezcla enfriándolas en el refrigerador.

Fríalas unos minutos por aceite bien caliente, quite el exceso de aceite y disponga las mismas en una placa enmantecada, llevándola al horno hasta que se doren.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Trigo sarraceno	4 tazas cocidas
Berenjenas	1/2 unidad
Morrón en juliana	1 vaso
Choclo desgranado	1 vaso
Aceitunas verdes	120 grs.
Zanahoria	2 unidades medianas
Salsa de soja a gusto.	
Queso unttable	8 cucharadas sopera.
Sal marina gruesa	1 cucharadita
Comino a gusto.	
Levadura de cerveza	
en copos	8 cucharadas soperas.
Aceite de girasol primera presión en frío o ghee	1 cucharada

Variante

*Se puede reemplazar
el trigo sarraceno por cebada
perlada o por porotos aduki.*

TRIGO SARRACENO CON VERDURAS**PREPARACIÓN:**

Hervir el trigo sarraceno con una cucharadita de sal marina gruesa. Reservar en una fuente. Cortar el morrón en juliana, la zanahoria y la berenjena en concasé. Disponer las verduras en una sartén con una cucharada de aceite o ghee. Rehogar 5 minutos, agregar la salsa de soja y el comino, cocinar 5 minutos más tapadas. Retirar del fuego, incorporar el trigo sarraceno junto con el choclo y las aceitunas cortadas en cuartos. Agregarle el queso unttable y revolver. Espolvorear con levadura de cerveza y servir.

Puede reemplazar el queso unttable por crema de leche.

VARIANTE: se puede reemplazar el trigo sarraceno por cebada perlada o por porotos aduki.



**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Zapallitos grandes	4 unidades
Trigo burgol	2 tazas de té cocidas
Morrón	1/2 unidad mediana
Zanahoria	1 unidad mediana
Salsa blanca	cantidad necesaria.
Repollo blanco	8 hojas grandes
Aceitunas verdes	12 unidades
Queso fresco	120 grs.
Asafétida	a gusto.
Sal marina fina	a gusto.
Tomillo seco	1/4 de cdita
Pimienta negra y cayena molida	a gusto.
Nuez moscada molida	1/4 de cdita
Avena arrollada	4 cdas soperas
Semillas de girasol	4 cdas soperas
Aceite de girasol primera presión en frío o ghee (manteca clarificada)	4 cdas.

Variante de Relleno

se puede reemplazar el trigo burgol por arroz integral o por soja texturizada hidratada en salsa de tomate.

ZAPALLITOS RELLENOS CON TRIGO BURGOL

PREPARACIÓN:

Cortar los zapallitos al medio en forma transversal y cocinar al vapor poco tiempo para que no se ablanden mucho, sacarles las semillas para usar en el relleno y ahuecarlos con una cuchara dejando una pared de 1 cm de grosor. Precalentar el horno a temperatura moderada. Luego, cortar la zanahoria en cubos pequeños, y picar las semillas de los zapallitos, el morrón, el repollo blanco, la taza de perejil, las aceitunas. Rehogar con 2 cucharadas de ghee o de aceite, agregar asafétida, revolver bien y reservar en un bol. Hacer una salsa blanca con 1 taza de leche descremada y condimentar bien con sal marina fina, pimienta negra y nuez moscada. Volcar en el bol con las verduras. Agregar el queso fresco cortado en cubos pequeños y mezclar bien. Por último hidratar el trigo dejándolo en remojo con agua hirviendo hasta que se humedezca la superficie, luego colar y colocar en el bol con la preparación anterior. Condimentar con tomillo, sal marina nuevamente y pimienta cayena. Rellenar los zapallitos con abundante preparación. Pincelar una fuente para horno con ghee y acomodar los zapallitos. Espolvorear con un granulado de avena arrollada, semillas de girasol y manteca o ghee. Cocinar durante 20 minutos aproximadamente a fuego moderado.

Sugerencias

- ✓ Servir caliente con un trozo de queso derretido en su parte superior acompañado de una ensalada de papas frías con rodajas de pepino agri dulce o con puré de papas caliente.
- ✓ Se puede servir con tostadas de pan integral.

INGREDIENTES *para 4 porciones*

Porotos aduki	4 tazas cocidas
Zanahoria	2 unidades medianas
Tomate	2 unidades grandes
Queso unttable	1/2 pote
Yogur natural	1/2 pote
Mayonesa de leche o zanahoria	
Salsa de soja un chorro.	
Sal marina fina a gusto.	

POROTOS ADUKI CON ZANAHORIA Y TOMATE

PREPARACIÓN:

Cocinar los porotos en agua con sal. Rallar la zanahoria y cortar el tomate en cubos.

Una vez cocinado los porotos dejar enfriar y agregarle la zanahoria rallada, el tomate en cubos y el queso descremado unttable, la salsa de soja y la mayonesa de leche. Mezclar bien y servir sobre tostadas de pan integral.

INGREDIENTES *para 4 porciones*

Cebada perlada	3 tazas cocidas
Brócoli	1 unidad chica
Salsa blanca bien condimentada	2 tazas
Queso fresco	250 grs.
Semillas de zapallo	3 cdas soperas
Sal marina gruesa cantidad necesaria.	

CEBADA PERLADA CON VERDURAS AL GRATIN

PREPARACIÓN:

Lavar la cebada y hervirla con sal marina gruesa entre 10 y 15 minutos aproximadamente. Reservar. Cocinar el brócoli al vapor y luego cortarlo en trozos pequeños, colocarlo en un bol junto con la cebada y la salsa blanca bien condimentada. Mezclar bien, volcar en una fuente para horno, y agregar por encima el queso fresco y las semillas de zapallo espolvoreadas. Llevar a horno moderado hasta que el queso se dore unos 4 minutos aproximadamente.



Sugerencias

Tostar las semillas con un poco de aceite, sal, pimentón, curry y cilantro hasta que estén doradas y crujientes. Agregar al final de la cocción

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Repollo blanco grande	1 unidad
Quinoa cocida	2 tazas
Tomates perita maduros	4 unidades
Zanahorias medianas	2 unidades
Manzana ácida mediana	1 unidad
Manteca	25 grs
Curry	1 cdta.
Especias dulces (canela, clavo de olor)	1 cdta opcional
Comino	1/4 de cdta.
Pimentón ahumado	1/4 de cdta.
Sal marina fina a gusto.	
Pimienta de molinillo a gusto.	
Mayonesa de leche	

PAQUETITOS DE QUINOA EN REPOLLO**PREPARACIÓN:**

Quitar con un cuchillo finito el corazón del repollo, para separar las hojas, sin que se rompan. En una olla con abundante agua hirviendo y un chorrito de vinagre de alcohol, se blanquean las hojas de repollo hasta que queden tiernas y turgentes. Se refrescan en agua fría y se reservan para rellenar.

Precalentar el horno a temperatura moderada de 160 grados centígrados. Con un cuchillo pelar los tomates y quitar las semillas, y luego se cortan en daditos. Pelar las zanahorias rallándolas finamente. Pelar y cortar en daditos muy chiquitos la manzana.

Derretir la manteca en una cacerola sin que espume y se queme. Añadir las verduras y rehogarlas. Deben quedar turgentes, no demasiado blandas. Mezclar en un bol la quinoa cocida con las verduras rehogadas y condimentar con las especias. Sazonar a gusto y mezclar mucho, presionando los ingredientes para formar una pasta lo más consistente posible.

Tomar una por una las hojas de repollo acomodándola en la palma de la mano, ahuecadas para arriba. Rellenar en forma abundante con la pasta de quinoa cerrando la hoja formando un paquete, distribuyendo en una placa enmantecada. Llevar al horno y cocinar durante 15 a 20 minutos para secar y apenas dorar las hojas y calentar el relleno. Se acompañan los paquetitos con una buena ensalada de remolacha cocida fría y rallada, untada con mayonesa de leche y sal.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Berenjenas grandes	2 unidades
Repollo	6 hojas
Morrón	1 unidad.
Zanahoria	
Soja texturizada	
Salsa de tomate	1 pote
Queso fresco	200 grs.
Sal marina, orégano y pimienta cayena	1 pizca
Azúcar	1 pizca
Comino a gusto.	
Salsa de soja.	
Semillas de girasol un puñado.	

Variante

se puede reemplazar
las berenjenas
por zapallitos.

BERENJENAS RELLENAS CON SOJA**PREPARACIÓN:**

Corte las berenjenas por la mitad a lo largo. Espárzales sal gruesa y déjelas reposar 30 minutos aprox. Enjuague bajo el chorro de agua fría, escurra y seque con toallas de papel.

Saque la pulpa de la berenjena con una cucharada dejando una capa suficiente para sostener la cáscara. Pique la pulpa.

Calentar el aceite o manteca clarificada en una sartén, rehogar el morrón y el repollo cortados en juliana, y la zanahoria rallada. Agregar la pulpa de la berenjena picada. Sazonar con sal marina y pimienta cayena. Cocinar 15 minutos más. Aparte preparar una salsa de tomate bien liviana y condimentada con sal marina, azúcar, orégano, comino y salsa de soja. Cuando hierva incorporar la soja texturizada hasta que se hidrate 2 o 3 minutos. Precaliente el horno a (190°C). Se cuela para separar la soja texturizada de la salsa, reservando la misma y la soja se coloca en un bol junto con el repollo y el morrón rehogado, y la pulpa de la berenjena y las semillas. Se mezcla todo y se rellena las cáscaras de berenjenas. Hornee 15 minutos. Luego lo retira del horno y le agrega el queso fresco, y se lleva a horno 5 minutos más aprox.

**INGREDIENTES:** *para 4 porciones*

Porotos de soja cocidos	4 tazas
Repollo	4 hojas
Morrón	1/2 unidad chica
Espinaca cocida	1 taza
Ricota	150 grs.
Crema de leche	2 cdas. soperas
Sal marina gruesa, sal marina fina a gusto.	
Pimienta cayena, comino, limón, perejil y orégano a gusto.	
Salvado de avena para rebozar cantidad necesaria.	
Aceite de girasol primera presión en frío	2 cdas.

MILANESA DE SOJA CON VERDURAS**PREPARACIÓN:**

Remojar los porotos de soja en agua 12 horas. Luego cocinar por hervido con sal marina gruesa hasta que estén tiernos. Mientras, cortar el repollo y el morrón en juliana. Disponer en una sartén con una cucharada de aceite y rehogar. Reservar. Blanquear la espinaca y exprimirla para retirar el exceso de agua. Luego colocar en una picadora los porotos de soja cocidos aún calientes, las verduras rehogadas, y la espinaca. Procesar unos segundos. Por último colocar esta mezcla en un bol y agregar la ricota condimentada con sal marina fina, pimienta cayena, orégano, nuez moscada y crema de leche. Mezclar muy bien. Tomar porciones de la preparación con las manos y formar las milanesas. Aplastarlas ligeramente. Rebozar con salvado de avena. Colocarlas en una asadera pincelada con aceite 2 cucharadas. Llevar a horno moderado durante 15 minutos. Darlas vuelta, para dorar ambos lados. Retirar y servir.

*Sugerencia**se puede congelar
envueltas con film
individualmente
a -18° C***COMBINACIONES POSIBLES DE BUDINES RELLENOS CON CEREALES**

- ✓ Zapallo con ricota descremada y especias, espinaca con repollo blanco y cebada perlada. Se colocan en capas, la cebada va en el medio.
- ✓ Zapallito, zanahoria y berenjena cortados en cubos pequeños y rehogados con poco aceite, queso fresco y arroz yamaní. Se colocan en capas, primero las verduras rehogadas, luego el arroz integral, y por último el queso fresco.
- ✓ Soja texturizada, zanahoria, morrón y repollo rehogado, aceitunas y acelga o espinaca con salsa blanca. Se mezclan las verduras rehogadas con las aceitunas verdes cortadas y la soja texturizada cocinada con salsa de tomate. Se coloca en la base de la budinera la preparación anterior y arriba la espinaca o acelga con salsa blanca. Se puede espolvorear con queso de rallar. Llevar al horno 3 minutos aprox.

Sugerencia: para lograr firmeza en las mezclas de verduras o cereales cocidos, se puede utilizar algunas cucharadas de harina de arroz en la preparación. Estas dependen de la capacidad de la budinera, pero estimativamente en general se utilizan 4 o 5 cucharadas.



INGREDIENTES: para 4 porciones

Porotos de soja cocidos	1 taza.
Zanahorias cocidas y procesadas	1 taza
Apio cocido	1 taza
Repollo blanco picado	1 taza
Morrón rojo	1 unidad
Crema de leche	4 cucharadas
Queso gruyere rallado	4 cucharadas
Queso fresco	100 g
Tomates picados	1 taza
Espinaca cruda finamente picada	1 taza
Sal marina fina, jengibre, pimienta cayena y nuez moscada a gusto.	
Aceite de girasol de primera presión en frío o ghee	4 cdas.
Avena arrollada	cantidad necesaria.

BUDIN DE SOJA CON VERDURAS

PREPARACIÓN:

Picar el morrón y saltear en una sartén con una cucharada de aceite o ghee. Luego, incorporar el tomate y el apio. Procesar los porotos cocidos y agregar a la sartén unos 2 minutos y volcar en un bol. Reservar.

Aparte, lavar la sartén, y agregar otra cucharada de aceite o ghee, colocar la mitad del repollo picado y la espinaca cruda picada, y saltear unos 5 minutos. Pasar a un bol con 2 cucharadas de queso gruyere rallado, crema de leche 2 cucharadas, sal marina fina, nuez moscada, y jengibre a gusto. Reservar.

Por último, rehogar la otra mitad del repollo y mezclar con la taza de zanahorias cocidas y procesadas con crema de leche 2 cucharadas soperas, queso gruyere rallado 2 cucharadas soperas, sal marina fina y pimienta cayena.

Armado: colocar en un molde pincelado con aceite o ghee la preparación de soja formando una capa, por encima queso fresco. Luego otra capa de la preparación de la espinaca, presionar y colocar la otra capa de zanahorias. Espolvorear con un granulado de avena y mantequilla o ghee. Llevar a horno y cocinar a fuego moderado durante 15 minutos aproximadamente.

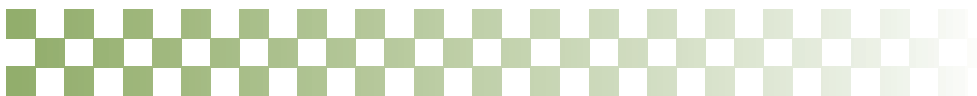
Sugerencia

Se puede acompañar
con una ensalada
de papas y
perejil picado

COMBINACIONES POSIBLES DE HAMBURGUESAS

✓ Arroz yamaní cocido, lentejas cocidas, morrón y repollo blanco salteado con Fritolin, (aceite rociador) salsa blanca poca cantidad para unir. Se pasa toda la preparación por la picadora 20 segundos aprox. Luego se arman las hamburguesas. Se cocinan en el horno con Fritolin.

✓ Quinoa cocida, ricota descremada con espinaca, zanahoria, morrón y repollo con sal y especias


INGREDIENTES: *para 6 porciones*

Soja texturizada previamente hidratada y escurrida	300 grs.
Morrón rojo	1 unidad
Morrón verde	1 unidad
Pan lactal	3 rodajas
Leche en polvo	6 cucharadas
Fécula de maíz	6 cucharadas
Agua 1/2 vaso.	
Queso de rallar	4 cucharadas
Avena arrollada instantánea	5 cdas.
Aceitunas verdes	100 grs.
Aceite de girasol primera presión en frío cantidad suficiente.	
Perejil picado	1 cucharada
Repollo blanco	1/2 unidad
Repollo morado picado	1/4 unidad
Mostaza en grano	1 cucharada
Curry	1 cucharada
Sal marina, pimienta y nuez moscada a gusto.	
Asafétida una pizca.	
Humo líquido	5 gotas (opcional).

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Leche descremada	1 litro
Vitina Sémola	250 grs
Manteca	100 grs
Sal marina cantidad necesaria.	
Especias (tomillo, albahaca, pimienta cayena) a gusto	
Salsa de tomate	1 taza (ver pág.61).
Queso fresco	200 grs

PAN DE CARNE VEGETAL (Soja Texturizada)

PREPARACIÓN:

Freír en un wok o cacerola antiadherente la mostaza hasta que comience a saltar, luego incorporar el repollo morado picado y los morrones picados, dejar rehogar. Posteriormente agregar las demás especies junto con la carne vegetal (soja texturizada hidratada), cocinar por unos instantes y retirar del fuego, agregarles las aceitunas, el pan desmenuzado, la leche, el agua, la fécula, el perejil y el queso, revolver todo, reservar. Hervir las hojas de repollo hasta blanquear (no más de 3 minutos), escurrir de a una sobre un lienzo o repasadores, enmantecar un molde (como de pan) e ir cubriendo con las hojas de repollo superpuestas entre si. Verter la preparación, alisar y doblar sobre el relleno con hojas que sobresalgan, cocinar a baño María, con horno moderado hasta dorar (una hora aproximadamente). Retirar, desmoldar y servir.

ÑOQUIS DE SÉMOLA A LA NAPOLITANA

PREPARACIÓN:

Colocar la leche en una cacerola e incorporar la sal, la manteca y las especies. Prender el horno. Una vez que hirvió verter en forma de lluvia la vitina. Luego en una placa caliente aceitada vuelco la preparación y la aliso con una espátula agregando por encima abundante salsa de tomate y queso fresco. Llevar al horno 3 minutos aprox.

Opción: se puede incluir en el relleno maní partido cocido.





INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Polenta cocida	400 grs.
Caldo	3/4 litros
Berenjenas	2 unidades
Manteca	2 cucharadas
Salsa de tomate (ver pág. 61)	
Aceite de girasol primera presión en frío	1 cda. sopera
Sal marina gruesa	cantidad necesaria.

POLENTA CON BERENJENAS

PREPARACIÓN:

Prepare una polenta espesa en el caldo hirviendo. Unte con manteca los moldecitos. Reserve cerca del calor. Corte las berenjenas en rodajas de 1/2 cm., y dórelas en 1 cda. de aceite rápidamente, por ambos lados. Luego arme una base con las rodajas de berenjenas y desmolde la polenta encima. Salsear y servir.

INGREDIENTES: *para 6 porciones*

Harina de maíz de cocción instantánea	2 tazas
Leche descremada	1 litro
Queso rallado	100 grs.
Aceite de girasol primera presión en frío	1/2 pocillo
Salsa blanca	1/4 vaso

PARA EL RELLENO

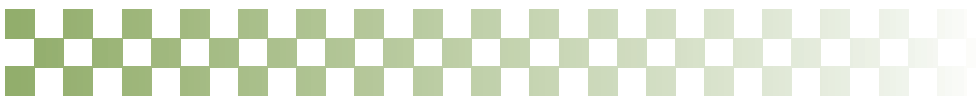
Espinaca cocida	1 atado
Repollo blanco	4 hojas y 1 morada
Zanahoria	1 mediana
Pimiento morrón rojo	1 grande
Arvejas cocidas	1/4 vaso
Ricota descremada	1 taza
Queso gruyere rallado	1 cda.

ARROLLADO DE POLENTA Y ESPINACA

PREPARACIÓN:

Cocer la harina de maíz durante 1 minuto en una olla con leche hirviendo. Condimentar la mezcla con orégano y comino, agregarle el queso rallado y el aceite.

Cubrir una placa con papel aluminio, enmantecado y volcar la polenta estirándola para que quede parejo su grosor. Hornearla durante 30 minutos. Picar finamente la espinaca y el repollo previamente rehogado, cortar en cubos las zanahorias cocidas al vapor mezclar con las arvejas y unir con la ricota y el queso rallado. Distribuir la mezcla sobre la polenta presionándola y enrollarla con prolijidad. Cortarla en rodajas y servirlas.

**INGREDIENTES:** *para 2 porciones*

Leche descremada	2 1/2 taza
Harina de maíz	1 1/2 taza
Manteca	1 cucharada
Queso fresco	150 grs.
Tomates cherry y perejil para decorar.	
Sal marina	1 pizca
Especias: orégano, tomillo, y albahaca	1/2 taza total
Pimienta cayena a gusto.	

POLENTA A LAS FINAS HIERBAS**PREPARACIÓN:**

En una olla antiadherente, hervir la leche con una pizca de sal marina gruesa. Agregar las especias y la pimienta previamente salteadas en ghee o manteca. Echar lentamente la polenta y cocer a fuego muy lento, sin dejar de remover, hasta que absorba todo el líquido y forme una bola. Retirar del fuego y mezclar con el queso fresco. Decorar el plato con los tomates cherry y el perejil.

INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Fideos semolados spaghetti	1 paquete
Zanahoria	2 medianas
Zapallitos	2 chicos.
Repollo blanco	4 hojas
Morrón rojo	1 grande
Brotes de soja	1 taza
Almendras	150 grs.
Jengibre rallado a gusto.	
Semillas de sésamo integral tostadas a gusto.	
Salsa de soja un chorro.	
Pimienta cayena a gusto.	
Aceite de primera presión en frío cantidad necesaria.	

FIDEOS CON VERDURAS SALTEADAS**PREPARACIÓN:**

Cortar el repollo, el morrón y la zanahoria en juliana, y los zapallitos en cubos pequeños. Filetear las almendras. Colocar las verduras en una sartén con 2 cucharadas de ghee o aceite, rehogar. Agregar el jengibre rallado, la pimienta cayena y la salsa de soja, revolver bien. Aparte hervir los fideos al dente, colarlos e incorporarlos a la sartén con las verduras rehogadas. Agregar más salsa de soja, un trozo de manteca bien fría y las almendras junto con las semillas de sésamo. Mezclar bien y cocinar 5 minutos más aproximadamente.



INGREDIENTES: *para 4 porciones*

Harina de arvejas	150 grs.
Harina extra fina integral	150 grs.
Harina de trigo	300 grs.
Aceite de oliva	5 cucharadas
Agua natural	1 1/4 taza
Crema de leche	120 cc.
Sal marina fina y pimienta a gusto.	

FIDEOS DE ARVEJAS**PREPARACIÓN:**

Colocamos todos los ingredientes secos en un bol, hacer un hueco en el centro, y agregar el aceite, la crema y el agua. Ligar los líquidos y de a poco incorporamos los secos, trabajando siempre con los dedos, deshaciendo los grumos y formando una masa tierna, lisa y elástica. Dejamos reposar 20 minutos. Luego estirar la masa con rodillo en forma rectangular. Trabajarla bien enharinada y estirándola de 1 milímetro de espesor. Cortamos los tallarines de un centímetro de ancho y los ponemos a orear colgados de un palo o en la mesada con abundante harina.

Sugerencia: se puede servir con salsa de queso, tomate o rosa (mezcla de salsa de tomates y crema de lache).

COMBINACIONES POSIBLES DE SORRENTINOS O RAVIOLES

- ✓ Ricota: descremada, crema, queso roquefort y nueces picadas, sal, pimienta, nuez moscada. Servir con salsas indicadas en la pág. 61
- ✓ Ricota con almendras: ricota, crema, pimienta, sal, nuez moscada, almendras tostadas picadas y semillas de sésamo integral.
- ✓ Zapallo, queso gruyere y granos de choclo. Servir con salsa crema de azafrán (ver página)
- ✓ Berenjenas con aceitunas negras: puré de berenjenas, crema, sal, pimienta, tomate en cubos, y aceitunas negras. Servir con salsa de tomate (ver pág. 61)
- ✓ Capresse: tomate cortado en cubos, queso cuartirolo descremado y albahaca fresca picada, sal, pimienta. Servir con salsa de tomate (ver pág. 61).
- ✓ Calabaza, rúcula y almendras: puré de calabaza pisado con crema, sal y pimienta; rúcula picada y almendras tostadas picadas con aceite de oliva. Servir con salsa de crema.
- ✓ Rúcula, tomate, mozzarella y aceitunas negras: tomate en cubos, aceitunas negras y rúcula picada, mozzarella en daditos. Servir con salsa de tomate (ver pág. 61).
- ✓ Brócoli: brócoli cocido en trocitos, ricota, queso fresco, queso azul, sal, pimienta, nueces picadas. Servir con salsa a elección.

SUGERENCIAS DE SALSAS DE TOMATES

- ✓ **Salsa de tomates:** puré de tomates 500 grm. 1/2 cucharadita de sal y azúcar, 2 hojas de laurel, opcional orégano o albahaca disecada. Calentar todos los ingredientes juntos hirviendo 4 minutos a fuego bajo, si es necesario agregar un chorro de agua.
- ✓ **Salsa rosa:** Mezclar en partes iguales salsa de tomates y crema de leche
- ✓ **Decoración especial:** Hidratar el contenido de un pocillo de café de orégano con aceite de girasol, calentar en el microondas solo un minuto. Cubrir el plato vacío previamente precalentado con un poco de salsa de tomates. Servir los sorrentinos o raviolos y agregar en la mitad izquierda salsa de tomates, en la otra, salsa rosa y formando una raya en la confluencia de las salsas cubrir con el orégano hidratado.

INGREDIENTES: *para 6 porciones*

Panqueques	12 unidades
(ver masa en pág. 118)	
Espinaca	1 paquete
Repollo blanco	6 hojas
Morrón rojo	1/2 unidad
Ricota descremada	400 grs.
Nueces	70 grs.
Queso fresco	350 grs.
Crema de leche	100 cc
Sal marina fina, pimienta y nuez moscada a gusto.	
Rocío vegetal.	
Salsa blanca (ver pág. 60)	
Salsa de tomate (ver pág. 61)	

CANELONES DE VERDURA Y RICOTA GRATINADOS

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a temperatura mediana. Blanquear la espinaca y picarla. Rehogar el repollo y el morrón cortado en juliana con rocío vegetal. Colocar en un bol la ricota descremada, las nueces picadas y la crema. Agregar pimienta, sal y nuez moscada. Esparcir la mezcla sobre los panqueques, colocar el queso fresco y enrollar. Acomodar en un molde. Bañar con salsa blanca, tomate y una capa de queso rallado, debe quedar bien hidratado. Llevar al horno unos minutos para calentar todo.



INGREDIENTES: para 6 porciones

Caja de masa para lasaña	18 láminas
Espinaca fresca	1 paquete
Ricota descremada	1 kg
Crema de leche	100 cc
Aceitunas verdes	300 g
Soja texturizada	400 g
Puré de tomate	1 litro
Queso fresco	400 g
Salsa blanca	4 tazas (ver pág.60)
Pimentón rojo	1 pizca.
Laurel	4 hojas.
Comino	1 cdita. de café.
Sal marina	fina cantidad necesaria.

LASAGNA VEGETARIANA

PREPARACIÓN:

Lavar la espinaca y cocinar al vapor poco tiempo para que no se deshagan. Luego escurrir y picar. Colocar en un bol con la ricota batida y crema de leche a la cual se ha agregado la asafétida, unas gotas de humo líquido y la sal marina, formando una pasta para el relleno. Preparar la salsa de tomate con pimentón dulce y laurel, sal y azúcar. Separar la mitad de la salsa y agregar a una mitad medio litro de agua hirviendo, más sal fina marina y comino, echarle la soja texturizada hasta que se hidrate y duplique su volumen en el fuego fuerte 2 minutos. Luego agregarle las aceitunas cortadas en rodajas finas a la salsa. Enmantecar una fuente para horno cuadrada con bordes altos si es posible. En un recipiente con agua hirviendo o salsa de tomates caliente, remojar las láminas y colocarlas en la asadera formando una base. Se le agrega arriba la pasta con la mezcla de la ricota y la espinaca emparejándola horizontalmente. Luego se hidrata las segundas tapas y se forman otra capa. Sobre esas se coloca la soja texturizada escurrida y el queso en trozos; y se cubre con la tercer tapa. Luego hay que cubrir a todas las tapas con salsa de tomate restante, deben quedar muy bien hidratadas para que no se sequen las mismas. Cocinar a horno por 20 minutos a fuego medio, cortarlas en porciones adecuadas y servir en el plato agregando la salsa blanca caliente sobre ella. Se puede decorar con semillas de girasol antes de servir.



Sugerencia

Se pueden reemplazar las láminas de masa, por láminas de berenjenas rehogadas con aceite y al final un toque de salsa de soja

**INGREDIENTES:**

Batata	1 kg
Queso de rallar	120 g
Harina de trigo 100 g.	
Crema de leche	3 cucharadas.
Sal marina fina y pimienta cayena	1 pizca.
Aceite de girasol de primera presión en frío	3 cdas.
Salsa crema de hongos (ver pág. 62)	

ÑOQUIS DE BATATA**PREPARACIÓN:**

Pelar y cocinar las batatas en una vaporiera. Luego colocar en un bol, hacer un puré con 3 cucharadas de crema de leche, y agregar la harina, el queso, la sal marina, la pimienta y el aceite. Trabajar la preparación con las manos, si fuese necesario se le agrega 1 cucharada más de aceite. Amasar haciendo tiras de rollitos de 1,5 cm. de espesor y cortar los ñoquis de 3 cm. de largo. Cocer en agua hirviendo, retirar cuando floten y agregar la salsa.

Batata: papa dulce o boniato



-8-

MASAS, PANES YCHIPÁ



Aromas



Sabores



Pastas

Aromas

Proteínas



Cereales

Verduras



Pastas

Legumbres



Condimentos



Sabores



INGREDIENTES

Harina integral o sémola	70 grs.
Agua	320 cc.
Levadura	30 grs.
Orégano o queso gruyere rallado	2 cdas soperas
Sal marina fina	1 cucharadita.
Aceite de girasol de primera presión en frío cantidad necesaria.	

GRISINES

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno. Colocar en un bol la harina integral o la sémola, el orégano o el queso rallado y la sal marina, mezclar. Disolver la levadura con el agua, y volcar en el bol con la harina. Unir en forma homogénea hasta obtener una masa firme. Separar la masa en trocitos y darle la forma de grisines. Disponer en una placa pincelada con aceite. Llevar a horno a una temperatura mediana hasta dorar.



**INGREDIENTES** *para 8 porciones*

Harina de maíz	3 tazas
Miel	3 cucharaditas
Agua	cantidad necesaria.
Sal	cantidad necesaria.
Fécula de maíz	1 cucharada
Aceite de girasol primera presión en frío	cantidad necesaria

INGREDIENTES *para 8 porciones*

Harina 0000	500 gr
Agua	250 cc
Manteca derretida	75gr.
Sal	2 cucharadas
Manteca	300 gr.

MASA PARA TARTA VARIANTE CON MAÍZ**PREPARACIÓN:**

Cocinar la harina de maíz en una cacerola con el agua y la miel. Salarla y revolver.

Humedecer con poco aceite un molde, cubrirla con fécula de maíz y acomodar la polenta. Cocinar hasta que se endurezca en horno moderado y luego rellenar a gusto.

MASA FILA**PREPARACIÓN:**

Cernir la harina 0000 en una superficie enfriada. Colocarla en forma de corona. Poner en el centro el agua, la manteca derretida y la sal. Mezclar los líquidos con los dedos hasta que la sal se disuelva. Incorporar de a poco la harina al líquido, empujándola hacia el centro con un tenedor. Trabajar los ingredientes con el tenedor hasta que queden unidos en

forma de migas. Agregar un poco de agua si las migas se ven un poco secas. Trabajarla hasta formar una bola ligeramente húmeda, y marcar con una X la parte superior para impedir que se achique. Envolver en papel no adherente enharinado y enfriar 30 minutos. Aparte, colocar el resto de la manteca entre dos trozos de papel no adherente. Usar un palote para golpear la manteca que se ablande. Darle la forma de cuadrado de 20 cm de espesor. Llevar a la heladera si se ablandó demasiado. Retirar la masa que estaba en la heladera y sobre una superficie en frío, estirla en forma de cruz, dejando la masa ligeramente más gruesa en el centro. Colocar la manteca en forma de cuadrado en el centro y doblar las cuatro esquinas, estirando la masa un poco para sellar la mantequilla. Enharinar la superficie de trabajo y dar la vuelta al paquete de masa con el reborde para abajo. Golpear suavemente la parte superior con el palote para sellar todos los bordes. Preparar la masa pasando el palo sobre la superficie dos veces para que quede pareja. Estirla en forma de rectángulo, unos 20 por 45 cm, manteniendo las esquinas cuadradas. Estirar, doblarla en tres, dar vuelta, presionar los bordes para sellar. Volver a estirar y doblar por segunda vez. Enfriar 30 minutos. Repetir dos vueltas hasta completar 6 vueltas, estirando muy finamente hasta que quede transparente.

INGREDIENTES *para 2 masas*

Harina de trigo leudante.	1 taza
Harina integral.	1 taza
Polvo de hornear.	1 cda.
Azúcar.	1/2 taza
Manteca derretida.	150 grs.
Vinagre blanco	un chorro
Leche descremada.	100 cc.
Sal marina fina bastante y pimienta	

INGREDIENTES *para 8 porciones*

Harina tipo 000,	500 grs.
Aceite	1/4 de taza.
Leche descremada tibia	5 cdas. soperas
Levadura de cerveza	20 grs.
Azúcar	1/2 cdita.
Sal y pimienta.	
Orégano seco	1 cdita.

MASA INTEGRAL PARA TARTA SALADA

PREPARACIÓN:

Coloco en un bol las harinas, el polvo de hornear, la azúcar, la sal, la pimienta, la manteca derretida. Luego la leche y por último el vinagre. Amasar y luego colocar por trozos, en un molde enmantecado y enharinado aplastando suavemente hasta cubrir el mismo. Pinchar con un tenedor.

MASA PARA CALZONE

PREPARACIÓN:

Volcar la harina sobre la mesada o bol, sazonarla con sal y pimienta a gusto, mezclar y formar una corona. Disolver la levadura de cerveza en leche tibia con el azúcar e incorporarla al centro de la harina junto con el aceite. Comenzar a ligar los ingredientes líquidos, mezclando la harina poco a poco para integrarla, hasta formar una pasta chirle. Utilizar toda la harina restante y continuar con el amasado hasta integrarla completamente. Dejar descansar la masa en un lugar tibio, cubierta con un lienzo, hasta que duplique su tamaño.

**INGREDIENTES** *para 6 crepes*

Harina de garbanzos	1/2 taza
Sal marina fina	1/2 cucharadita
Cúrcuma	1/2 cucharadita
Pimienta de cayena	1 pizca
Agua natural	1 3/4 taza
Aceite de girasol para pincelar.	

INGREDIENTES *para 6 a 8 empanadas*

Harina de trigo	2 tazas.
Aceite de girasol primera presión en frío	10 cucharadas.
Jugo de limón	1 cucharada.
Agua	3/4 taza de té.
Sal marina fina y pimienta a gusto.	

MASA PARA CREPES DE HARINA DE GARBANZOS**PREPARACIÓN:**

En un bol unir todos los ingredientes secos y agregamos el agua en el centro trabajando con un batidor de alambre hasta disolver los grumos y la preparación quede cremosa. Dejamos descansar y volvemos a batir un minuto más de manera que sea una crema chirla, agregando más agua si fuese necesario.

Volcar con un cucharón parte de ésta crema en una sartén caliente untada con aceite y cocinar a fuego moderado, cuando despegue darlos vuelta para finalizar la cocción del otro lado. Apilar y reservar los mismos tapados.

MASA PARA EMPANADAS**PREPARACIÓN:**

Colocar en un bol la harina y el aceite. Unir los ingredientes en forma manual hasta obtener una textura granulosa. Luego, incorporar el jugo de limón, la sal marina fina, la pimienta y el agua de a poco. Amasar hasta formar una masa homogénea y dejar reposar 1 hora. Volcar la masa sobre una mesada enharinada y estirar con un palote hasta obtener un espesor de 1 a 2 mm. Cortar círculos de tamaño adecuado, rellenar con el gusto deseado. Disponer en una fuente para horno pincelada con aceite y hornear a temperatura moderada hasta que se dore la masa.

INGREDIENTES *para 24 empanadas*

Harina integral extra fina	2,5 tazas
Harina de trigo leudante	1,5 taza
Aceite de girasol primera presión en frío	7 cucharadas
Tomillo seco molido	1 cucharadita
Pimienta molida una pizca.	
Pimentón dulce	1/2 cucharadita
Agua tibia	2 tazas aprox.
Sal marina fina y pimienta a gusto.	

INGREDIENTES

Levadura	15 grs.
Azúcar	1 cucharadita
Aceite	20 cc.
Harina integral	200 grs.
Sal	1 cucharadita
Semillas de sésamo y girasol tostadas.	

MASA PARA EMPANADAS INTEGRALES**PREPARACIÓN:**

Colocar en un bol las harinas, la sal marina fina, la pimienta, el tomillo y el pimentón. Mezclar bien y ahuecar en el centro. Incorporar las 2 tazas de agua tibia y el aceite. Mezclar e integrar los ingredientes secos del exterior al interior del hueco.

Formar un bollo de masa muy húmedo, que no se despegue con facilidad de la mano hasta utilizar toda la harina y amasarla en la mesada enharinada aplastando con la palma de la mano. Trabajar doblándola hasta obtener un bollo liso, elástico y seco. Dejar descansar la masa 1 hora mínimo antes de estirar y cortar los discos. Estirar la masa a palote de 1 a 2 milímetros de espesor. Los discos deben ser de 14 cm. de diámetro.

MASA PARA GALLETITAS DE HOJALDRE**PREPARACIÓN:**

Preparar la levadura con agua tibia, la cucharadita de azúcar y una cucharadita de harina. Mezclar la harina integral, con la esponja de levadura, el aceite y la sal, e ir incorporando el agua necesaria. Mezclar y amasar dándoles forma de bollitos, separándolos en seis porciones. Estirarlos bien finitos, encimar tres capas, pincelando entre ellas con aceite o manteca derretida y

Espolvorearlos con harina. Volver a estirar y cubrir la superficie con la mezcla de semillas aplastándolas con palote para que se adhieran. Cortar y colocar en placa aceitada. Precalentar el horno y cocinar a temperatura media aproximadamente entre 10 a 15 minutos.



INGREDIENTES

Levadura de cerveza	20 grs.
Agua	50 cc.
Azúcar orgánica	25 grs.
Harina integral	220 grs.
Ricota	150 grs
Sal marina fina 1 pizca.	

INGREDIENTES *para 20/25 según tamaño*

Harina leudante	1 1/2 taza.
Sal marina fina	1/2 cucharadita.
Cúrcuma una pizca	1/4 de cucharadita
O gotas de colorante artificial amarillo.	
Leche descremada	cantidad necesaria.

INGREDIENTES

Harina de maíz	8 cucharadas
Harina de gluten	7 cucharadas
Sal y agua	cantidad necesaria.

MASA PARA PANES TIPO CHIPS

PREPARACIÓN:

Mezcle la levadura con el agua, el azúcar y la sal. Una la harina integral con la ricota desmenuzada y luego viértale el fermento trabajando con la mano hasta formar una masa. Déjelo levar tapado en un lugar tibio. Luego tome porciones pequeñas y forme pancitos alargados, distribuyéndolos en una placa enmantecada. Deje levar un poco más, precaliente el horno y cocínelos hasta que apenas se doren.

MASA PARA PANQUEQUES

PREPARACIÓN:

Similar a la anterior en el procedimiento, la leche tiene que estar a temperatura ambiente formando inicialmente una mezcla espesa que se ablandará con el agregado de chorros de leche y batido. Dejar descansar y retomar el batido hasta que su consistencia sea fluida. Utilizar esta crema del mismo modo que la receta anterior.

PANQUEQUES DIFERENTES

PREPARACIÓN:

Mezclar las harinas y disolverlas con agua a temp. natural de a poco, revolviendo para que no se formen grumos, agregar sal y alguna especia y dejarlo reposar 1/2 hora. Volver a batir enérgicamente mientras se calienta la panquequera o sartén. Rociar la misma con aceite o mantequilla, verter un poco de la mezcla de consistencia chirla y girar para que cubra toda la superficie, luego dar vuelta para que se cocine del otro lado.

INGREDIENTES

Harina 0000	1 kg
Levadura virgen (o 10gr granulada).	30 grs.
Sal fina	1 cucharadita
Azúcar	1 cucharadita
Aceite de girasol	¾ de pocillo de café
Agua tibia	300 cc
Salsa de tomates.	

INGREDIENTES *para 2 masas*

Harina integral	150 grs.
Harina de trigo 0000	100 grs.
Aceite girasol primera presión en frío	3 cdas soperas.
Sal marina fina	1/2 cucharadita.
Agua	150 cc.

MASA PARA PIZZAS

PREPARACIÓN:

Colocar en un jarro el agua tibia, la levadura, el azúcar y dos cucharadas de harina, esperando que se disuelva por cinco minutos. Verter la harina en un bol con la sal fina agregándole la mezcla de levadura y el aceite. Comenzar a trabajar con una cuchara de madera para unir todo y luego amasar con las manos. Si hace falta se le puede agregar más agua tibia. Formar un bollo suave y pegajoso (liviano). Tapar con un film de polietileno y un paño, dejando descansar hasta que leve el doble, aprox. 40 min. en lugar cálido. Luego dividir en tres bollos si desea pizza media masa o en cuatro bollos para pizza a la piedra, dejando descansar por 15min. más tapados. Prendemos el horno. Finalmente hundimos nuestros dedos en la masa para desgaseificarla y la estiramos con la mano aceitada en una asadera previamente lubricada, la pinchamos y pincelamos levemente con salsa de tomates y al horno por 15/20 minutos a temp. Media. Si la desea tipo a la piedra estírela con palote más finita y cocínela menos tiempo.

MASA PARA STRUDEL

PREPARACIÓN:

Unir todos los ingredientes juntos, hasta obtener una masa firme. Separar en 2 bollos, en un bol aceitado y dejar descansar tapados durante media hora. Estirar cada bollo sobre una mesada enharinada hasta que quede muy delgada. Extender la masa estirada sobre un lienzo o repasador espolvoreado con harina y seguir “estirando” con ayuda de las manos hasta dejarla bien finita. Colocar el relleno que se desee sobre uno de los bordes de cada masa, rociar con unos hilos de manteca o aceite y arrollar con la ayuda del lienzo o repasador. Acomodar ambos rollos sobre una placa aceitada y pincelarlos con aceite. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 30 a 40 minutos, aproximadamente.



INGREDIENTES

Leche	1/8 lt.
Agua temperatura natura	1/8 lt.
Aceite	1 cucharadita
Una pizcas de sal	
Harina 0000	cantidad necesaria.

RELLENO: Puré de manzana espeso y pasa de uva sin semillas o de peras.

MASA PARA STRUDEL OTRA OPCIÓN

PREPARACIÓN:

Mezclar todo los ingredientes con la harina 0000 y formar un bollito blando que haya absorbido todo el líquido. Tapar y dejar reposar mínimo una hora. Estirar con palote y apoyar la masa sobre un paño limpio grande dándole forma de un rectángulo y seguir estirando hasta que quede tan fina que se pueda leer a través de ella. Pintar con manteca derretida, espolvorear con pan rallado o galletitas molidas y cubrir con el relleno de frutas deseado, dejando 4 cm. por lado para poder sellar los extremos. Colocar en una fuente enmantecada, previamente arrollado y hornear hasta que quede crujiente.

INGREDIENTES *para 12 tortillas*

Harina de maíz	2 tazas
Harina integral	1/2 taza
Sal fina marina	1 cdta
Pimentón picante	1 pizca
Agua	3/4 litros

MASA PARA TACOS

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes sólidos y hacer un hueco en el centro, agregando el agua. Ligamos los ingredientes evitando la formación de grumos. Formar una masa tierna, lisa y seca. Dividirla en 12 bollitos y la dejamos descansar media hora, tapada con un lienzo, protegiéndola de las corrientes de aire.

Luego estirar los bollitos del tamaño de una sartén mediana de 20 cm de diámetro y un grosor de 1 milímetro. Calentar la misma pincelada con aceite. Cocinar las tortillas de ambos lados, hasta que la masa esté seca y forme globitos. Retirla bien caliente y se pone sobre una botella aceitada para que la masa se enfríe y seque con forma curva. También puede dejarse la masa en la mesada ligeramente aceitada hasta completar la docena. Es conveniente mantener las tortillas tibias para servir y rellenar a gusto.



INGREDIENTES

Laurel	2 hojas
Mijo	2 pocillos de café
Agua	4 pocillos de café
Chía en polvo	1 pocillo de café
Aceite de oliva	4 cucharadas
Sal gruesa	1 cucharadita

MASA PARA TARTA DE MIJO Y CHIA

PREPARACIÓN:

Colocar en una cacerolita el agua, la sal, el laurel y cocinar el mijo. Luego retiramos las hojas de laurel y dejamos reposar 10 minutos para entibiar. Agregamos las semillas de chía en polvo y el aceite de oliva, mezclamos formando una pasta homogénea. Disponer en un molde de tarta de 26 cm pincelado con aceite, formando una base de 1 cm de grosor. Llevar al refrigerador 30 minutos. Luego se rellena y se cuece durante 30 minutos, hasta que la masa se separe del molde quedando seca y dorada. Cortar caliente para que la masa no se desarme.

INGREDIENTES *para 8 porciones*

Harina 0000	2 tazas
Manteca	150 grs
Azúcar	3 cucharadas
Agua helada	2 cucharadas

MASA QUEBRADA

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes, unir bien cortando la manteca fría en trocitos con un cuchillo, no usar las manos para no darle temperatura a la manteca. Llevar a la heladera 30 minutos antes de usar. Luego estirar la masa bien finita y acomodar en un molde. Pinchar la masa y forrar con papel de aluminio o manteca. Colocarle encima porotos para que no se infle y hornear 4 minutos a horno precalentado a 200 grados centígrados. Retirar el peso y el papel y dejar dorar 4 minutos más. Se arma el postre en el momento de servir. Rellenar la masa y decorar.



INGREDIENTES

Levadura de cerveza fresca	20 grs.
Azúcar	1 cucharadita
Agua tibia	1 pocillo
Harina 000	550 grs.
Sal marina fina	2 cucharaditas
Aceite de oliva	5 cucharadas
Agua tibia cantidad suficiente.	

PAN ARABE

PREPARACIÓN:

Colocar en un vaso la levadura desmenuzada con el azúcar y una pizca de sal, cubrirla al ras con agua tibia. Dejar leudar. Aparte incorporar en un recipiente la harina y la sal, hacer un hueco y agregar el aceite y el fermento. Formar una masa intercalando con agua tibia, hasta que se desprenda de las paredes. Dejar leudar en un ambiente tibio, alejado del horno, sin corrientes de aire y tapado con un lienzo o plástico hasta que duplique su tamaño. Luego hacer bollitos y estirarlos con un palote dándole forma redonda o alargada. Acomodar sobre una placa para horno separados entre sí y cocinar 12 minutos aprox. en horno caliente. Retirar y tapar para que no se sequen.

INGREDIENTES

Levadura	25 grs.
Agua	300 cc
Harina integral	300 grs.
Aceite de girasol primera presión en frío	20 cc
Sal marina fina cantidad suficiente.	

PAN ARROLLADO

PREPARACIÓN:

Mezclar la levadura con el agua y una cucharada de harina integral, dejar fermentar. Poner el resto de la harina en un bol y mezclarla con la sal. Ahuecar, incorporar el agua con el fermento y los 20 cc. de aceite. Unir los ingredientes amasando muy bien. Tapar y dejar levar.

Separar la masa en 2 bollos y aplastarlos sobre una mesada aceitada.

Distribuir el relleno elegido en el medio de cada masa y arrollar.

Poner en un molde tipo budín inglés, levemente aceitado. Practicar unos cortes en la superficie, espolvorear con harina integral y dejar levar. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 20 a 30 minutos, aproximadamente.

Relleno sugerido: zanahoria rallada con aceitunas negras picadas y aderezadas. Mezcla en partes iguales de queso fresco y queso azul con apio picado. Tomates secos hidratados, albahaca picada y queso gruyere. Tomatitos cherry aderezados con orégano, aceite y sal y queso blanco. Pepinos agri dulces y zanahoria rallada. Soja texturizada hidratada en salsa de tomate hirviendo con aceitunas picadas, comino en polvo y salsa de soja. Se cuela y deja entibiar hasta utilizar. Morrones rojos verdes y amarillos picados y rehogados, junto con aceitunas negras en rebanadas.

INGREDIENTES

Harina 0000	1 kg.
Levadura fresca o un sobre de lev. granulada	30 grs.
Leche	4 cucharadas
Un chorro de aceite	
Agua tibia	300 cc.
Sal fina	1 cucharadita
Azúcar	1 cucharadita
Manteca	1 cucharada sopera

PAN BLANCO

PREPARACIÓN:

Volcar la harina 0000 y la sal en un bol. Mezclar. Preparar un recipiente con los 300cc de agua, la levadura, el azúcar y 2 cucharadas de harina, dejando reposar 5 minutos. Luego verter la misma sobre la harina junto con la leche, el chorro de aceite y la manteca. Comenzar a unir con cuchara de madera y luego amasar con las manos por 5 minutos, hasta que quede un bollo tierno. Tapar con un film y un paño dejando descansar 40 minutos en lugar tibio hasta que leve el doble.

Precalentar el horno. Tomar porciones con la mano e ir amasándolas formando bolas del tamaño de pelotitas de golf y colocarlas en una fuente aceitada. Marcar una cruz con cuchillo sobre cada una. También puede colocar la masa en molde de budín inglés (alargado) hasta la mitad, previamente aceitado y enharinado. Ambos necesitan una cocción de 20/30 minutos a horno medio.

INGREDIENTES

Harina integral	600 grs.
Harina de centeno	200 grs.
Salvado de avena	200 grs.
Avena (molido tradicional)	200 grs.
Levadura fresca	50 grs.
Sal marina fina	1 cucharada
Agua	1 litro
Semillas de sésamo integral tostadas cantidad a gusto.	
Miel cantidad necesaria.	

PAN 4 CEREALES

PREPARACIÓN:

Mezclar las harinas, la avena, el salvado y la sal. Deshacer la levadura en un poco de agua tibia con una pizca de sal y azúcar, echándola en la preparación anterior. Agregar el resto de agua y unir bien. Dejar reposar media hora, tapada y volver a amasar. Distribuir en dos moldes medianos y aceitados. Dejar levar, pintar con un poco de miel y agregarle las semillas de sésamo integral tostadas. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 25 a 30 minutos, aproximadamente.



INGREDIENTES

Levadura de cerveza	25 grs.
Agua	200 cc
Azúcar orgánica	1 cucharada
Harina integral	300 grs.
Sal marina fina	1 cucharadita
Aceite de girasol primera presión en frío	25 cc

PAN DE CAMPO

PREPARACIÓN:

Hacer una bola liviana con la levadura, el azúcar, 100 cc. de agua y 50 gr. de harina integral. Poner el resto de la harina en un recipiente, ahuecar, incorporar el bollo de levadura en el centro, la sal, el aceite y los 100 cc. de agua restantes. Unir todo hasta formar una masa tierna. Amasar muy bien, dar la forma clásica de pan de campo y colocar en un molde de 24 cm. de diámetro untado con aceite y espolvoreado con harina. Practicarle unos cortes cruzados en la superficie. Espolvorear con un poco de harina y dejar levar tapado, en un lugar tibio. Precalentar el horno y cocinar a temperatura fuerte durante 5 minutos, bajar a temperatura mediana y hornear 30 minutos más, aproximadamente hasta que la corteza se vea dorada.



INGREDIENTES

Harina de centeno	160 grs.
Harina de trigo	160 grs.,
Harina integral extra fina	160 grs.
Agua tibia	1 taza aproximadamente.
Aceitunas negras descorazonadas	60 grs.
Hojas de albahaca	8 unidades.
Aceite de oliva extra virgen	1 1/2 cda
Levadura de cerveza granulada	1/2 sobre
Sal marina fina	1/4 de cdita
Pimienta negra molida	1/4 de cdita

PAN DE CENTENO

PREPARACIÓN:

Colocar en un bol las harinas, la levadura, la sal marina fina y la pimienta. Mezclar y ahuecar en el centro. Agregar el aceite, las aceitunas y las hojas de albahaca picadas, mezclar nuevamente. Incorporar de a poco el agua tibia e ir integrando los ingredientes secos de los bordes hacia dentro intercalando con agua tibia, hasta completar las dos terceras partes de las harinas, manteniendo en el centro una consistencia chirle y la mezcla se vuelve arenosa

Se amasa con las manos y se despegará frotando las mismas formando un bollo, dejándolo leudar, tapado, en un lugar tibio fuera de las corrientes de aire.

Al duplicar su volumen perforar con los dedos la masa y golpearla contra la mesada para quitar los gases. Amasar un poco darle forma rectangular y colocarlo en una asadera aceitada, dejar leudar por segunda vez durante 1,30 hs. Finalmente antes de incorporarlo en el horno precalentado moderadamente, efectuar cortes diagonales y cruzados sobre la masa.

En el piso del horno se habrá colocado una asadera con agua para mantener la humedad durante la cocción y la fuente con la masa en el medio del mismo. Tardará aproximadamente 45 minutos, según el horno y se debe ir completando con agua caliente la asadera inferior a medida que se consume la misma. Controlar las aperturas del horno para que no se enfríe y baje la masa. Cuando se separe del molde la corteza estará crujiente y es el momento de retirarlo del horno y enfriarlo sobre una rejilla.





INGREDIENTES

Harina de maíz de molido fino	100 grs.
Harina integral	400 grs.
Agua hirviendo	270 cc
Agua fría	160 cc
Levadura	50 grs.
Miel	1/4 de taza
Sal marina fina cantidad suficiente.	
Aceite de girasol primera presión en frío	3 cucharadas

PAN DE MAÍZ

PREPARACIÓN:

En un recipiente mezclar la harina de maíz con la harina integral, incorporar el agua hirviendo y luego el agua fría. Mezclar, agregar la levadura diluida en un poco de agua, la miel, la sal y el aceite. Unir bien la mezcla y dejar levar, volver a mezclar y colocar en un molde para budín inglés mediano, levemente aceitado. Dejar levar nuevamente. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana de 25 a 30 minutos, aproximadamente. Dejar entibiar y desmoldar.

INGREDIENTES *para 4 porciones*

Harina de trigo leudante	1 taza
Harina de salvado	2 tazas
Polvo de hornear	2 cucharadas
Sal marina fina	1 pizca
Azúcar	1 cucharada
Leche descremada	1 1/2 taza
Semillas de girasol	30 grs.
Semillas de chía	30 grs.
Semillas de lino	30 grs.
Semillas de sésamo integral tostadas	30 grs.
Aceite de girasol primera presión en frío cantidad necesaria.	

PAN DE SALVADO SEMILLADO

PREPARACIÓN:

Colocar en un bol las dos harinas, el polvo de hornear, la sal marina fina, el azúcar y las semillas de lino, chía y girasol, mezclar bien. Incorporar la leche de a poco y amasar 15 minutos aproximadamente. Formar un bollo, taparlo y dejarlo reposar media hora. Luego amasar formando panes chicos. Disponer en una fuente para horno aceitada separados entre sí. Espolvorear con las semillas de sésamo integral tostadas presionar suavemente para que se peguen y dejar aumentar su volumen unos 15 minutos más. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.



INGREDIENTES

Levadura	35 grs.
Agua	100 cc.
Harina integral	350 grs.
Azúcar	1 cucharada.
Sal marina fina	1 cucharadita.
Yogur natural sin sabor	200 grs.
Aceite de girasol primera presión en frío	2 cucharadas.

PAN DE YOGUR

PREPARACIÓN:

Mezclar la levadura con la mitad del agua, 50 gr. de harina integral, el azúcar y dejar fermentar. Poner el resto de harina en un bol y agregar la sal. Ahuecar, echar el fermento, el yogur, el resto del agua y el aceite. Mezclar bien hasta formar una masa suave.

Colocar la preparación en un molde alargado grande o en 2 medianos, untados con aceite y espolvoreados con harina integral. Dejar levar. Precalentar el horno y cocinar a temperatura mediana durante 35 minutos, aproximadamente.

Verificar que el centro esté cocido; caso contrario, bajar la llama y continuar la cocción. Dejar reposar 10 minutos hasta que entibie y desmoldar. Este pan se conserva blando por varios días.

Sugerencias

Si lo desea dulce puede agregarle una media taza de azúcar junto con la harina y perfumar con esencia de vainilla.

INGREDIENTES

Fécula de mandioca	1 kg
Manteca a temp. natural	200 grs.
Queso roquefort	150 grs.
Queso fresco	350 grs.
Polvo de hornear	2 cdtas. colmadas
Leche tibia cantidad necesaria.	
Sal marina cantidad necesaria.	

CHIPÁ

PREPARACIÓN:

Se mezcla todo formando una masa maleable sin sobrepasarse con la leche. Quedando una masa resistente. Se toman porciones y se amasan bollos. Luego se llevan a una asadera enmantecada, separándolos unos de otros porque aumentan su volumen. Cocerlos en horno caliente sin llegar a dorar. La masa debe cocinarse en el momento que se efectúa porque sino se endurecen. Si se excede la cantidad de leche, quedarán aplastados como una figaza.

DELICIAS PARA LA CEREMONIA DEL TÉ



- ALFAJORES,
GALLETITAS, MASAS
- BIZCOCHUELOS,
TORTAS Y TARTAS DULCE
- TURRONES Y BOMBONES





INGREDIENTES

Manteca	100 grs.
Azúcar impalpable	80 grs.
Harina 000	250 grs.
Leche cantidad necesaria	
Mermelada de frambuesa o frutilla	50 grs.

ALFAJORES CON MERMELADA DE FRAMBUESA O FRUTILLA

PREPARACIÓN:

Batir la manteca con el azúcar y agregar la harina en forma de lluvia hasta formar una masa espesa. Agregar leche para formar una masa homogénea. Colocar papel manteca en una fuente para horno e incorporar la mezcla de a cucharadas para hacer las tapitas redondas dejando unos centímetros entre cada una. Cocinar 15 minutos en el horno precalentado a 160 grados, hasta que estén dorados. Levantar las tapitas y dejar enfriar sobre una rejilla. Armar los alfajorcitos con la mermelada elegida y espolvorearlos con azúcar impalpable.

Sugerencia

Rellenarlos con dulce de naranja y bañarlos con chocolate cobertura semiamargo y enfriar.

INGREDIENTES

Galletitas de chocolate	16 unidades.
Dulce de leche	150 grs.
Mouse de chocolate en polvo	100 grs.
Leche	200 grs. o más.
Baño de chocolate cobertura semiamargo	
Nueces enteras	8 unidades.

ALFAJOR HELADO

PREPARACIÓN:

Colocamos una cucharada bastante importante de dulce de leche a cada galletita. Luego llevarlas al freezer unos 25 minutos. Mientras tanto preparar la mousse de chocolate, se coloca en un bol junto con la leche y batir hasta que tome consistencia. Retirar las galletitas del freezer. Poner una capa de mousse de chocolate a 8 galletitas y luego taparla con las 8 galletitas restantes. Bañarlas en chocolate, colocar una nuez en cada alfajor y llevar al freezer nuevamente 1 hora aproximadamente. Servir bien frío.



INGREDIENTES

Harina de trigo 0000	180 grs.
Sal marina fina	1/2 cucharadita
Bicarbonato de sodio	1/2 cucharadita
Polvo de hornear	1/4 cucharadita
Avena arrollada tradicional	60 grs.
Azúcar rubia	200 grs.
Manteca	140 grs.
Esencia de vainilla	1 cucharadita
Chips de chocolate	1 vaso

INGREDIENTES

Harina 0000	170 grs.
Manteca	135 grs.
Esencia de vainilla	1 cucharadita.
Azúcar impalpable	60 grs.

CHOCOLAT CHIP COOKIES

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a temperatura media (aprox. 180 C). Tamizar la harina con la sal marina fina, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear y la avena, mezclar todo y reservar. Utilizar batidora eléctrica uniendo en un bol la manteca y el azúcar hasta obtener una mezcla esponjosa. Agregar la esencia de vainilla y los ingredientes secos reservados. Formar un bollo y estirar sobre la mesada enharinada con un palote hasta llegar a 1/2 cm de espesor. Cortar con un molde circular u otras formas para galletitas. Luego, disponer sobre una placa enmantecada y enharinada bien separadas entre sí. Llevar a horno y cocinar 15 minutos a temperatura moderada. Retirar de la placa y dejar enfriar.

DULCITAS

PREPARACIÓN:

Batir en un bol la manteca pomada con el azúcar, hasta formar una pasta homogénea. Luego agregar la esencia de vainilla, e incorporar la harina. Mezclar hasta obtener una masa lisa. Dejar reposar en la heladera aproximadamente 40 minutos. Retirar y formar rosquitas. Pasarlas por el azúcar impalpable y colocarlas en una placa para horno limpia. Cocinar durante 15 minutos a temperatura moderada hasta que tomen color. Servir frías.



INGREDIENTES

Azúcar rubia	100 grs.
Manteca	200 grs.
Crocante de maní	100 grs.
Esencia de vainilla	1 cucharada
Harina de algarroba	130 grs.
Harina 000 cernida	500 grs.
Polvo de hornear	1 cucharadita

GALLETITAS DE ALGARROBA

PREPARACIÓN:

Colocar en un bol la manteca y el azúcar rubia, batir. Luego incorporar los demás ingredientes haciendo movimientos envolventes sin amasar. Formar una masa suave y llevar a la heladera 10 minutos. Estirar sobre una superficie enharinada con un palote hasta obtener 1/2 cm espesor. Cortar las galletitas con la forma que desee y disponer sobre una placa enmantecada y enharinada bien separadas entre sí. Llevar a horno moderado durante 10 minutos. .

INGREDIENTES

Harina 000	250 grs.
Azúcar rubia orgánica	80 grs.
Manteca	160 grs.
Polvo de hornear Royal	1 cucharada.
Almendras tostadas finamente picadas	60 g. aprox.
Canela	1/4 de cucharadita.

GALLETITAS DE ALMENDRAS CON CANELA

PREPARACIÓN:

Mezclar la harina, el polvo de hornear, la canela, el azúcar y las almendras tostadas picadas. Derretir la manteca y agregarla a los ingredientes secos. Mezclar suavemente y formar un bollo. Dejar descansar unos minutos y estirar sobre una superficie enharinada hasta 1/2 cm. de espesor. Cortar con un molde para galletitas de distintas formas y llevar a una placa enmantecada y enharinada. Cocinar a horno moderado.



INGREDIENTES:

Leche descremada	200 cc.
Harina de trigo 0000	200 grs.
Aceite de girasol primera presión en frío	110 cc.
Azúcar rubia orgánica	80 grs.
Levadura	2 cucharaditas
Anís	4 cucharaditas

INGREDIENTES para 20 unidades aprox.

Avena arrollada	130 grs.
Harina integral	130 grs.
Polvo de hornear	1 cucharadita
Azúcar rubia	125 grs.
Manteca	40 grs.
Leche descremada	125 cc.
Esencia de vainilla	1 cucharada.
Pasas negras	100 grs.

GALLETITAS DE ANÍS

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a fuego bajo. Colocar en un bol, la harina, el azúcar y mezclar. Luego incorporar la levadura y el anís con movimientos envolventes. Añadir el aceite de girasol, seguir removiendo y verter la leche. Por último amasar bien hasta que quede una masa consistente y elástica. Si fuera necesario agregar más harina. Formar unas bolitas pequeñas, y colocarlas en una placa para horno sin manteca ni harina. Llevar al horno durante 15 minutos a fuego moderado hasta que estén doradas. Servir frías.

GALLETITAS DE AVENA Y PASAS

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno moderadamente. Colocar en un recipiente la harina integral tamizada, junto con el polvo de hornear. Agregar la avena, la levadura y el azúcar rubia y mezclar. En el centro incorporar la manteca derretida, la esencia de vainilla, las pasas negras y la leche. Mezclar haciendo movimientos envolventes sin amasar. Disponer con una cuchara sopera la preparación en una placa para horno previamente enmantecada y enharinada. Llevar a horno moderado hasta que se doren.



INGREDIENTES

Aceite de primera presión en frío	150 CC.
Azúcar negra	3/4 taza
Miel	1/2 taza
Harina 0000	3 taza
Jengibre rallado	2 cucharadas
Bicarbonato de sodio	1 1/2 cda.

GALLETITAS DE JENGIBRE

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 190 °. Mezclar con batidor eléctrico el aceite con el azúcar hasta que quede cremoso. Agregar la miel, la harina, el jengibre y el bicarbonato. Trabajar hasta lograr una masa lisa. Refrigerar 10 minutos y luego estirar la masa hasta obtener un espesor de 4 mm aproximadamente. Cortarlas en las formas deseadas y colocar en una placa enmantecada, horneando por 10 min. Dejar enfriar.

INGREDIENTES

Zanahorias ralladas y cocidas	400 grs.
Azúcar rubia	180 grs.
Salvado de trigo	80 grs.
Harina integral fina	170 grs.
Bicarbonato de sodio	1 cucharadita de té.
Esencia de vainilla	1 cucharada.
Aceite de girasol primera presión en frío	4 cucharadas.
Clavo de olor	3 unidades.
Anís	1 cucharita.
Canela en rama	1 de 5 cm.

GALLETITAS DE ZANAHORIA

PREPARACIÓN:

En una sartén antiadherente colocar el ghee o el aceite y sofreír los clavos de olor, el anís, la canela por 3 a 4 minutos; Retirar la canela e incorporar la esencia de vainilla, revolver y agregar todos los ingredientes secos y las zanahorias cocidas. Amasar y si hace falta, agregar un poco de agua o leche para lograr una masa áspera pero que se pueda trabajar con un palote, se cortan y hornean en placa aceitada por 12 minutos retirar y dejar enfriar.



INGREDIENTES

Manteca	200 grs.
Azúcar impalpable	120 grs.
Leche descremada	180 cc.
Jugo de limón	2 limones
Ralladura de limón	1 limón
Harina 0000	350 grs.

GALLETITAS RAPIDAS DE LIMÓN

PREPARACIÓN:

Colocar en un bol la manteca y el azúcar impalpable (reservar un poco para espolvorear una vez cocidas). Batir hasta formar una pasta. Añadir el jugo y la ralladura de limón con la leche. Luego incorporar la harina mezclando hasta quedar una preparación cremosa y fluida. Por último utilizar la preparación en una manga con pico rizado. En una placa sin manteca ni harina, ir formando rosetas separadas entre sí, apoyando la manga en un punto y presionando. Cocinar durante 15 minutos a temperatura moderada hasta que tomen color. Servirlas frías con azúcar impalpable.

INGREDIENTES

Harina integral	240 grs.
Semillas de sésamo	70 grs.
Semillas de girasol	40 grs.
Harina de Chía	30 grs.
Aceite de girasol de primera presión en frío	200 cc.
Sal marina fina	1 cucharadita.
Agua cantidad necesaria.	

GALLETAS SALADAS

PREPARACIÓN:

Colocar en un bol las harinas, las semillas y la sal marina fina. En el centro hacer un hueco y agregar el aceite. Incorporar un poco de agua y unir la masa hasta que se despegue de las manos. Estirar la masa en una mesada enharinada con un palote y cortar las galletitas no muy gruesas con la forma deseada. Disponer en una fuente pincelada con aceite, a horno moderado hasta dorar las galletitas. Retirar y dejar enfriar.



INGREDIENTES

Aceite de girasol primera presión en frío	4 cdas.
o 120 grs. de manteca temp. natural.	
Harina leudante 0000	250 grs.
Maizena	150 grs.
Azúcar rubia orgánica o miel o azúcar blanca	125 grs.
Salvado	250 grs.
Dulce de leche	200 grs.
Sal	½ cucharadita
Cúrcuma	½ cucharadita
Ralladura de limón cantidad necesaria.	
Coco rallado cantidad necesaria.	

MASA DE ALFAJORES DE MAICENA

PREPARACIÓN:

Colocar en un bol la harina 0000, el salvado, el almidón de maíz, la sal, el azúcar o miel, el aceite o la manteca, el agua, la ralladura de limón y la cúrcuma. Mezclar y amasar bien. Estirar sobre superficie enharinada hasta un espesor de ½ cm. Cortar las tapas de alfajores con un molde redondo. Hornear 10 minutos en horno precalentado. Retirar para que no se pasen de cocción.. Enfriar y armarlos con el dulce de leche de relleno interior y untar todo el perímetro exterior para que el coco rallado se pegue.

INGREDIENTES

Harina ooo leudante	450 gr.
Azúcar rubia orgánica.	400 gr.
Manteca	300 gr.
Azúcar impalpable	100 gr.
Chocolate en polvo	50 gr.

POLVORONES VETEADOS

PREPARACIÓN:

Incorporar en un bol la harina leudante, el azúcar y la manteca derretida. Mezclar bien y separar en dos porciones. A una de ellas incorporar el chocolate en polvo mientras se amasa. Unir ambos bollos y estirar sobre superficie enharinada hasta un espesor de 1/2 cm. Cortar con molde circular grande. Colocarlas en una placa para horno enmantecada y enharinada. Llevar a horno moderado.



INGREDIENTES

Harina 0000	250 grs.
Bicarbonato de sodio	1/2 cucharadita
Polvo leudante de hornear	1 cucharadita
Manteca	150 grs.
Azúcar	100 grs.
Sésamo	50 grs.
Ralladura de un limón y leche cantidad necesaria.	

SCONS DE SESAMO

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a temperatura moderada. Enmantecar la placa y enharinar. Mezclar todos los ingredientes secos y agregarle la manteca y las cuatro cucharadas de leche en el centro. Ligar todo con las yemas de los dedos hasta que la masa sea una pasta cremosa (evitar darle temperatura a la masa con la mano, la manteca no debe derretirse) Estirar la masa de 3cm. de espesor y cortar con un cortapasta de 4cm. de diámetro y acomodar los scones sobre la placa. Cocinar hasta que queden suavemente dorados, retirarlos del horno y cubrirlos con un paño. Servir tibios.





BIZCOCHUELOS, TORTAS Y TARTAS DULCES

INGREDIENTES

Harina de germen de trigo	400 grs.
Polvo de hornear Royal	4 cucharaditas
Manteca	90 grs.
Leche	1 vaso
Azúcar	200 grs.

BIZCOCHUELO

PREPARACIÓN:

Calentar la manteca hasta derretirla, añadirla a la mezcla de harina, el polvo de hornear y el azúcar. Ir agregando la leche hasta que la masa quede cremosa. Poner en un molde previamente untado con aceite. Tiempo de cocción: 5 o 10 minutos a fuego fuerte y 45 minutos a fuego lento moderado.

INGREDIENTES

Harina leudante	4 tazas
Azúcar	2 ½ tazas
Zapallo amarillo cocido	1 ½ taza
Pasas rubias	½ taza
Aceite	½ taza
o (75 gr. de manteca derretida más 75 gr. de aceite)	
Ralladura de limón.	
Leche tibia.	

BIZCOCHUELO DE ZAPALLO

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 190 grados centígrados. Verter en un bol los elementos secos y la ralladura de limón mezclando bien. Hacer un hueco en el centro, agregar el aceite o la otra opción y de a poco la leche tibia revolviendo con una espumadera hasta que quede con la consistencia para bizcochuelo semi espeso. Luego moler el zapallo y agregar a la masa, revolver. La batidora eléctrica mejora la calidad de la preparación. Una vez que la masa esté bien batida y aireada, colocar las pasas pasadas previamente por harina y mezclar. Pincelar con aceite el molde y verter el contenido. Hornear a fuego lento por 30 a 40 minutos. Para saber si está cocido introduzca un cuchillo, si sale con masa adherida al mismo debe seguir horneando.



BIZCOCHUELO, TORTAS Y TARTAS DULCES

INGREDIENTES

Aceite neutro	250 cc.
Jugo de naranja	250 cc.
Harina leudante	410 grs.
Azúcar	125 grs.
Esencia de vainilla	

BIZCOCHUELO FÁCIL DE VAINILLA

PREPARACIÓN:

Mezclar en un bol el aceite, el jugo de naranjas y la esencia de vainilla. Agregar la harina y el azúcar impalpable, unir todo bien batiendo un rato y luego volcarlo en un molde de torta enmantecado y enharinado de 25 cm. de diámetro por 35 minutos en horno a 200°C. Dejar enfriar y desmoldar.

COBERTURA DE CHOCOLATE: Ingredientes: 125gr. de manteca, 185gr. azúcar impalpable, 4 cucharadas de leche y 4 cucharadas de cacao amargo en polvo.

COBERTURA: PREPARACIÓN: Derretir el azúcar impalpable a baño maría despacio, e ir incorporando el azúcar impalpable y verter la leche necesaria de a poco junto con el cacao. Cubrir la torta y refrigerar dos horas.

INGREDIENTES

Leche	500 cc
Agar-Agar 1 cucharadita (gelatina sin sabor)	
Ralladura de limón	1 cucharadita
Harina de maíz fina instantánea	3/4 taza
Compota de manzana ácida	3 tazas
Miel	4 cucharadas
Canela en polvo.	
Pasas de uvas sin semillas	1 taza
Manteca para pincelar.	

BUDIN DE MAÍZ Y FRUTAS

PREPARACIÓN:

Mezclar la leche fría con el agar-agar (gelatina) y la ralladura de limón. Llevar al fuego y cuando rompe el hervor agregar la harina de maíz en forma de lluvia. Cocinar, sin dejar de revolver, durante 2 minutos.

Agregar la compota de manzana, la miel, las pasas de uvas y distribuir en un molde rectangular, pincelado con manteca y forrado con papel aluminio. Enfriar bien. Desmoldar. Espolvorear con canela en polvo y decorar con uvas.



INGREDIENTES

Harina 000	220 grs.
Manteca pomada	120 grs.
Azúcar impalpable	120 grs.
Leche cantidad necesaria	

INGREDIENTES

Harina leudante	2 tazas
Azúcar	$\frac{3}{4}$ tazas
Manteca derretida	200 grs.
Un chorro de vinagre de manzana	
Leche cantidad necesaria	
Esencia de vainilla	1 cucharadita
Ralladura de limón	1 limón

INGREDIENTES

Harina 000	220 grs.
Manteca pomada	120 grs.
Azúcar impalpable	120 grs.
Leche cantidad necesaria	

MASA BASICA PARA TARTA DULCE

PREPARACIÓN:

Mezclar la harina y el azúcar, luego agregar la manteca quedando una textura como arenilla. Agregar leche hasta formar una masa homogénea. Colocar la masa en un molde de 26 cm de diámetro. Llevar al horno durante 5 minutos a una temperatura de 180 grados para precocinar la masa.



Mezclar los ingredientes secos, agregar la manteca derretida, el vinagre la esencia de vainilla, la ralladura del limón y de a poco la cantidad necesaria de leche hasta formar una masa que se pueda estirar con la mano, de a porciones porque es quebradiza. Forrar un molde de tarta enmantecado y enharinado de 30 cm. de diámetro y llevar a horno medio, entre 10/15 minutos. Desmoldar tibio.

TARTA DE DULCE DE LECHE Y FRUTOS SECOS

PREPARACIÓN:

Cubrir el fondo de la masa de tarta cocida y fría con el dulce de leche. Efectuar un almibar con una taza de azúcar (100 gr), 2 cucharadas de agua y gotas de limón, cuando todo se derrita incorporar a ésta preparación las almendras, las nueces y las ciruelas. Revolver lentamente para que todo se mezcle bien, retirar del fuego y esperar un ratito para que se entibie sin perder su elasticidad. Luego volcarlo en forma pareja sobre la superficie y enfriar. Espolvorear con coco rallado.



BIZCOCHUELO, TORTAS Y TARTAS DULCES

INGREDIENTES

Masa de tarta dulce (ver pág. 141)
Manzanas verdes grandes cortadas
en gajos finos (sin semillas) **5 grandes**
Mermelada dulce diluida (cualquiera)
en ½ vaso de agua tibia, **4 cucharadas**
Azúcar, **4 cucharadas**
Jugo de un limón,
Coco rallado y canela en polvo.

INGREDIENTES

Masa de tarta cocida y fría
(ver pág. 141 segunda opción)
Frutillas **750 grs.**
Leche **500 grs.**
Azúcar **100 grs.**
Esencia de vainilla, un chorrito
Cúrcuma o colorante amarillo **1 pizca**
Maicena **4 cucharadas**
Azúcar para espolvorear cantidad necesaria



TARTA DE MANZANA

PREPARACIÓN:

Colocar la masa en el molde y cubrirla con filas de gajos de manzanas consecutivas, en hileras alternadas de un lado y del otro. Esparcir jugo de limón por encima, el azúcar y la canela. Finalmente pincelar con la mermelada diluida. Llevar a horno 180 °C. durante aproximadamente 20 min. Al retirar espolvorear con coco rallado.

TARTA DE FRUTILLAS

PREPARACIÓN:

Lavar y cortar el cabito de las frutillas la noche anterior, colarlas y rociarlas con el jugo de un limón y espolvorearlas con azúcar. Guardarlas en recipiente tapado toda la noche y quedaran muy bien maceradas y tiernas, reservar el líquido desprendido. Verter en una cacerola la leche, el azúcar, la esencia de vainilla y la maicena disuelta en leche fría. Calentar y revolver constantemente hasta espesar. Retirar del fuego y seguir revolviendo hasta que enfríe y no se queme en el fondo. A temperatura natural verter la crema sobre la masa de tarta cocida y fría. Cortar las frutillas al medio y disponerlas en círculos concéntricos, uno cara abajo y otro cara arriba con las puntas hacia afuera, terminando con una frutilla entera en el centro. Se puede pincelar con cualquier mermelada rebajada con agua tibia para el brillo, o utilizar el líquido desprendido por las frutillas a fuego bajo con una cucharada de maicena disuelta con este mismo líquido hasta espesar. Debe quedar transparente y pincelar.



INGREDIENTES

Harina de trigo 0000	350 grs.
Aceite de girasol	100 cc (1/2 vaso)
Polvo de hornear	4 cucharaditas
Azúcar rubia orgánica 1	0 cucharadas
Maicena	60 grs.
Agua	350 cc.
Cáscara de naranja rallada	1 unidad
Cacao en polvo	5 cucharadas
Manteca para untar el molde.	

TARTA MARMOLADA DE NARANJA

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a fuego moderado. Utilizar la manteca para enmantecar el molde. Colocar en un bol todos los ingredientes excepto el cacao y batir. Agregar más agua si fuese necesario. Luego colocar las 3/4 partes de la masa en el molde. En el resto de la masa se añade el cacao en polvo, un poco más de agua y batir. Poner esta masa de textura más ligera que la anterior encima de la otra formando dibujos y dejar reposar 15 minutos. Llevar a horno moderado 30 minutos aproximadamente. Una vez cocido se la agrega la cobertura de chocolate. Dejar enfriar. Se pueden presentar con una cobertura de mermelada o espolvoreadas con azúcar impalpable.

INGREDIENTES

Harina leudante	500 grs.
Harina integral	260 grs.
Harina de algarroba	200 grs.
Azúcar	3/4 taza
Azúcar negra	1/2 taza
Té	2 cditas. colmadas
Banana	4 unidades bien maduras
Bicarbonato	1 cucharadita
Sal	1/2 cucharadita
Manteca	200 grs.
Granola: pasas, nueces, almendras y castañas, cantidad a gusto.	
Esencia de vainilla bastante cantidad.	
Canela en polvo	2 cdas. de té.
Cobertura de chocolate semiamargo.	
Frutas secas glaseadas.	

TORTA DE BANANA

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes secos. Luego agregarle las bananas previamente pisadas, y la manteca que puede estar derretida o pomada. Unir todo con la mano, quedando una masa firme y compacta. Solo en caso que lo necesite agregar un chorro de leche. Hacer un cilindro con la masa del tamaño del largo del molde. Luego colocarlo dentro del mismo previamente enmantecado y enharinado. Por encima agregar el crocante de maní. Llevar a horno moderado a fuerte durante 40 minutos aproximadamente. Una vez cocinado y frío, cubrirlo con cobertura de chocolate semiamargo y espolvorear con frutas secas glaseadas, cortadas finamente en juliana.



INGREDIENTES

Lentejas	2 tazas hervidas.
Azúcar rubia orgánica común	250 grs.
Azúcar negra	125 grs.
Harina 000	500 grs.
Aceite	1 taza.
Polvo de hornear	4 cucharadas.
Esencia de vainilla	cantidad necesaria.

TORTA DE LENTEJAS

PREPARACIÓN:

Licuar las lentejas con 1/2 taza de aceite. Luego agregarle los demás ingredientes y mezclar. Volcar la preparación en un molde aceitado y enharinado. Llevar a horno moderado por 45 minutos aproximadamente. Se puede cubrir con chocolate o cualquier otro baño preferido.

INGREDIENTES

Harina integral de avena	300 grs.
Polvo de hornear	2 cucharadas
Canela en polvo	1 cucharada
Manteca	140 grs.
Almíbar	140 grs.
Azúcar negra	140 grs.
Zanahorias ralladas	300 grs.
Nueces partidas	50/80 grs.
Pasas de uvas sin semillas	50 grs.
Ralladura de la piel de 1 naranja	
Jengibre rallado	cantidad a gusto

TARTA DE ZANAHORIA Y NARANJA

PREPARACIÓN:

Mezclar en un bol la harina, el polvo de hornear y la canela. En una cacerola derretir la manteca a fuego muy suave y añadir el almíbar y el azúcar. Incorporar esta mezcla a la harina. Finalmente agregar las zanahorias ralladas, las nueces las pasas y el jengibre. Mezclar bien. Verter la mezcla en un molde forrado con papel vegetal. Introducir en el horno precalentado a 180 grados durante 1 hora.



BOMBONES Y TURRONES

INGREDIENTES

Avena instantánea	1/2 taza
Harina de algarroba	1/3
Miel	3/4 taza
Aceite	6 cdas
Agar-agar	3/4 cda

BOMBONES

PREPARACIÓN:

Colocar en una cacerola el aceite, el agar-agar y 3/4 taza de agua hasta que hierva, agregar la avena y la harina mezcladas. Cocinar 10 a fuego mínimo con difusor, revolviendo constantemente, retirar del fuego. Añadir la miel, batir ligeramente y colocar de a cucharaditas en una placa. Enfriar.

INGREDIENTES

Manteca	180 grs.
Cacao amargo en polvo	100 grs.
Azúcar	350 grs.
Avena arrollada	300 grs.
Coco rallado	100 grs.

BOMBONES DE AVENA ARROLLADA.

PREPARACIÓN:

Batir la manteca hasta el punto pomada, agregarle el azúcar, mezclar, e ir incorporando el cacao en polvo y la avena arrollada hasta formar una pasta homogénea. Si resulta muy seca, unas gotas de esencia de vainilla pueden ablandarla. Luego en forma rápida formar bolitas del tamaño de un bombón con las palmas de las manos y pasarlas por coco rallado. Enfriar y servir.





BOMBONES Y TURRONES

INGREDIENTES

Harina de garbanzos	300 grs.
Harina 0000	300 grs.
Azúcar rubia	350 grs.
Manteca	300 grs.
Coco rallado	120 grs.

BOMBONES DE HARINA DE GARBANZOS

PREPARACIÓN:

Derretir la manteca a fuego medio, volcar las harinas alternativamente revolviendo con cuchara de madera hasta que doren, aprox. 15 minutos, agregar la azúcar rubia, mezclar y retirar. Esperar que se enfríe y armar bolitas con las manos del tamaño de un bombón, pasarlas por coco rallado y enfriar. Otra opción es agregarle 50 gr. de chocolate amargo en polvo y 50gr. de praliné de maní, sumergirlos en chocolate cobertura y enfriar.

Sugerencia

Puede usarse esta mezcla para moldes de turrón

INGREDIENTES

Agua	5 cucharadas
Leche condensada	1 1/2 cucharada
Azúcar.	280 grs.
Polvo de almendra	230 grs.
Nueces cantidad a gusto.	
Vainilla en polvo cantidad necesaria.	

TURRÓN

PREPARACIÓN:

Se hace una masa con el agua y el azúcar, y se pone a hervir. Cuando rompa el hervor se saca del fuego y se añade el polvo de almendra, las nueces y se mezcla bien. A continuación se le agrega una cucharada no muy llena de leche condensada y un poco de vainilla en polvo. Se mezcla bien y se pone nuevamente al fuego, bien lento, removiéndolo con cuidado para que no se pegue durante unos 40 o 50 segundos.

Forrar con papel aluminio un molde y se agrega la masa. Una vez frío y cuajado, se retira el papel de aluminio.



INGREDIENTES

Chocolate	200 grs.
Almendras tostadas	150 grs.
Praliné	40 grs.
Manteca de cacao	50 grs.

TURRÓN DE CHOCOLATE

PREPARACIÓN:

Se derrite chocolate a baño María, y se le añade todo el resto de los ingredientes. Se pone en un molde forrado con papel de aluminio y se enfría en el freezer. Cuando se haya endurecido ya se puede quitar del molde.

INGREDIENTES

Bizcochuelo fácil de vainilla (ver pág. 140)	
Dulce de leche repostero	500 grs.
Café bien fuerte	un pocillo
Esencia de vainilla	un chorrito
Coco rallado	250 grs.

TRUFAS

PREPARACIÓN:

Deshacer el bizcochuelo con las manos en migas uniformes, agregarle 200gr. de coco rallado (reservar 50gr.) el dulce de leche, la esencia de vainilla y el café. Mezclar todo preferentemente con las manos suavemente. Tomar porciones y darles formas de bolitas con las manos. Pasarlas por coco rallado, colocarlas en pirotines y enfriar. Preferentemente consumir rápido.



-10-

POSTRES PARA ENDULZAR EL ALMA



Aromas

Sabores

Aromas

Proteínas

Pastas

Cereales

Verduras

Pastas

Legumbres

Condimentos

Sabores



INGREDIENTES

Harina de trigo	380 grs.
Leche	260 cc.
Azúcar	80 grs.
Polvo de hornear	3 cucharaditas
Bicarbonato	1 cucharadita de café
Aceite de girasol	2 cucharadas
Esencia de vainilla	un chorrito.
Aceite	cantidad necesaria.
Bananas	2 unidades
Caramelo líquido	cantidad necesaria.

CREPES DE VAINILLAS

PREPARACIÓN:

Poner al fuego la leche hasta que hierva agregar la esencia de vainilla y retirar. Mezclar la harina de trigo con el polvo de hornear y el azúcar. Agregar el aceite de girasol y la leche y luego batir con la batidora. Agregar agua gradualmente hasta que quede una crema espesa.

En una sartén plana poner 1 cucharadita de aceite. Verter un poco de masa y extender por la sartén. Cocer 3 minutos a fuego medio y dar la vuelta. Sacar cuando esté dorada. Repetir la operación con el resto de la masa.

Servir las crepes con caramelo y bananas en rodajitas cortadas en diagonal.

INGREDIENTES

Masa:

Harina 0000	250 g.
Manteca	230 g.
Azúcar	250 g.

Relleno:

Peras	6 unidades.
Azúcar	6 cucharadas.
Canela	1 cucharadita.
Jugo de limón	de 1/2 unidad aprox.
Almendras tostadas y peladas	cantidad a gusto.

STRUDEL DE PERAS

PREPARACIÓN:

Para la masa: mezclar la manteca, la harina y el azúcar fregando entre las manos (formando un arenado) haciendo un granulado. Dejar descansar en heladera durante 10 o 15 minutos hasta que la manteca tome consistencia. Pelar las peras, sacarles las semillas y el cabito y cortarlas en rodajas finas. Mezclarlas con la canela, el azúcar impalpable y el jugo de limón. En una tartera enmantecada y enharinada colocar la mitad de la masa granulada en la base, acomodando en toda su superficie el mismo espesor, encima colocar las peras hasta cubrir y por arriba de éstas, el resto de la masa bien desmenuzada mezclada con las almendras. Cocinar en horno a temperatura moderada hasta que se dore el strudel, aproximadamente 45 minutos.



INGREDIENTES

Ananá	1 rodaja
Miel	1 cucharadita
Charlotte u otro sabor de salsa como frutillas.	¼ de vaso
Pimienta negra en grano	1 pizca
Helado de crema	1 bocha

ANANA ASADO CON HELADO

PREPARACIÓN:

Condimentar con pimienta en grano 1 rodaja de ananá. Pincelar con la miel. Luego gríllarla 5 minutos de un lado y 5 minutos del otro aproximadamente. Por último servir la rodaja tibia con una bocha de helado encima y el Charlotte o la salsa deseada.

INGREDIENTES

Manzanas	2 unidades
Peras	2 unidades
Manteca	80 grs.
Azúcar negra	100 grs.
Helado de crema para acompañar.	

SALTEADO DE PERAS Y MANZANAS:

PREPARACIÓN:

Pelar las peras y manzanas y cortarlas en gajos. Derretir la manteca e incorporar las frutas. Saltearlas a fuego vivo, hasta que se doren levemente sin que se desarmen. Cubrir las con azúcar negra y seguir salteándolas para que queden caramelizadas. Servir tibias con una bocha de helado de crema.

INGREDIENTES

Peras	3 unidades
Jugo de limón	1 cucharada
Azúcar común	4 cucharadas soperas
Bochas de helado de crema	4
Hojas de menta y cacao en polvo para decorar.	

PERAS CAMELIZADAS

PREPARACIÓN:

Cortar las peras en gajos muy finos y abrirlos en forma de abanico. Preparar un almíbar con el azúcar el jugo de limón y siete cucharadas de agua. El azúcar debe estar totalmente disuelta. Cocinar de 5 a 10 minutos los gajos de pera en el almíbar, según el grosor de los gajos y la madurez de la fruta. Luego se colocan los gajos de pera en abanico en el centro del plato, encima la bocha de helado. Decorar con el almíbar, menta y cacao en polvo.



INGREDIENTES

Manzanas medianas	5 unidades.
Azúcar rubia	80 grs. (1/2 taza)
Azúcar negra	80 grs.
Avena arrollada	1 taza
Harina 0000	1/4 de taza
Manteca blanda	100 grs.
Manteca y azúcar para el molde.	
Helado de crema para acompañar.	

POSTRE DE MANZANA Y CANELA CON CREMA HELADA

PREPARACIÓN:

Enmantecar y espolvorear con azúcar rubia una fuente para horno mediana. Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas finitas. Repartirlas en la fuente. Aparte en un bol mezclar el resto de los ingredientes y trabajarlos ayudándose con un tenedor sin tocar la masa; debe quedar una preparación grumosa. Colocar sobre las manzanas. Llevar a horno de temperatura moderada durante 30 minutos aproximadamente. Servir tibio con una bocha de helado.

INGREDIENTES

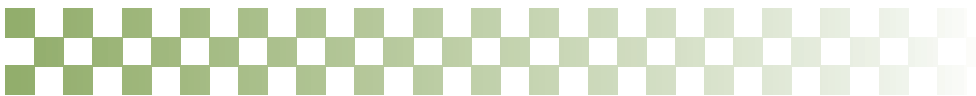
Manzanas verdes	6 unidades
Orejones de damascos	6 unidades
Almendras	1 taza
Limón	1 unidad
Azúcar	1 cucharada
Esencia de vainilla	1 cucharadita
Miel	4 cucharadas

MANZANAS RELLENAS

PREPARACIÓN:

Quitar la parte superior de las manzanas y ahuecarlas con un cuchillo de punta afilada dejando un borde de 1/2 cm. Cortar lo que se retiro de las manzanas en cubitos, rociarlas con jugo de limón. Picar las frutas secas y orejones y unirlos con las manzanas en cubitos, el azúcar, la miel y la esencia de vainilla. Rellenar las manzanas. Espolvorear cada una con una cucharada de azúcar y llevarlas al horno moderado media hora. Cubrir la parte superior con un papel de aluminio. Para que no se rompa la cáscara de las manzanas en el horno, pincharlas con un tenedor en varios lugares.





INGREDIENTES para seis copas

Manteca	100 grs.
Galletitas de cereales molidas a mano	180 grs
Crema de leche	130 grs.
Leche condensada	300 grs.
Jugo de medio limón	

POSTRE COPA DE LIMÓN

PREPARACIÓN:

Derretir la manteca e ir incorporando las galletitas molidas mezclando bien. Colocar éstas en el fondo de las copas. Batir la crema de leche y agregarle la leche condensada y de a poco el jugo de limón. Llenar sobre la base que tienen las copas, (no demasiado). Enfriar. Espolvorear con las mismas galletitas o de jengibre o chocolate molidas con la mano, justo antes de servir para que no se humedezcan.

INGREDIENTES

Manteca	250 grs.
Dulce de leche	8 cucharadas
Azúcar	200 grs.
Cacao amargo	150 grs.
Avena instantánea	240 grs.
Galletitas de agua molidas con la mano	250 grs.
Crema de leche	250 grs.
Azúcar impalpable	100 grs.
Esencia de vainilla un chorrito	
Kiwi	500 grs.

NUGATÓN DE AVENA Y CHOCOLATE

PREPARACIÓN:

Calentar suavemente y no hervir la leche, la manteca, el cacao amargo disuelto previamente con un chorrito de leche, la esencia de vainilla y el azúcar. Retirar del fuego y agregar la avena instantánea y las galletitas molidas. Colocar en una fuente de aluminio rectangular enmantecada hasta obtener un espesor de 2cm. y enfriar en heladera por varias horas. Servir cortados en rectángulos como turrone, decorados con copos de crema batida con azúcar y rodajas de kiwis.





INGREDIENTES

Masa:

Harina ooo	220 grs.
Manteca pomada	120 grs.
Azúcar impalpable	120 grs.

Relleno:

Puré de calabaza	2 1/2 tazas
Azúcar negra	3/4 taza
Queso crema	1 1/2 taza
Harina ooo	2 cucharadas soperas
Pasas se uva rubias	50 grs.
Canela	1 1/2 cdita.
Jengibre rallado	1 cdita.
Nuez moscada	1 cdita.
Polvo de hornear	1 1/2 cda. de postre

TARTA DE ZAPALLO

PREPARACIÓN:

Unir los ingredientes de la masa y tapizar una tartera

Para el relleno colocar todos los ingredientes en una procesadora, menos las pasas y mezclar bien. Por último, agregar las pasas e incorporar el relleno en la tartera y cocinar 25 minutos aproximadamente. Dejar enfriar y servir con helado de crema americana o crema chantillí o almendrado.



Este libro contiene un compilado de recetas propias y otras adaptadas de la siguiente bibliografía:

Cocina para los que no tienen ni idea.

Cecilia Urribarri y Christian Vitale
Editorial Atlántida S.A.
Buenos Aires – 1988.

Cocina tentadora para diabéticoa, celíacos e hipertensos.

Luly Lang – Editorial Atlántida S.A.
Buenos Aires – 2001.

El libro de oro de la cocina.

Para ti – Editorial Atlántida S.A.
Buenos Aires- 2002.

Las 100 mejores recetas de Cocinero.

Molinos Río de La Plata – Editorial NETT S.A.
Buenos Aires – 1997.

La sabrosa cocina de Pool Martin.

Pool Martin – Editorial Brimar.

Revista Nutrición Funcional.

Número 3, Año 1, Mayo 2008.
Editorial GIE S.A – Buenos Aires.

Revista Nutrición Funcional.

Número 4, Año 1, Mayo 2008.
Editorial GIE S.A – Buenos Aires.

Thomas

Sabores

Proteínas

Poster

Froms

Cereales

Verduras

Pastas

Legumbres

Condimentos

Sabores

ALIMENTACION SANA PARA EL ALMA

COCINA VEGETARIANA



El objetivo de este libro es ofrecer soluciones prácticas para aquellos que comienzan el camino del vegetarianismo y para afianzar a aquellos que ya están en el mismo. Para quienes tienen curiosidad espiritual, podrán descubrir que la alimentación vegetariana, influye en nuestro estado mental, volviéndonos más positivos y pacíficos.

Brahma Kumaris es una organización sin ánimo de lucro conformada por una red mundial de centros de enseñanza espiritual presente en 110 países.

El objetivo común de la red es promover una educación destinada a elevar la calidad de vida y el desarrollo del ser humano con el fin de lograr una sociedad más armónica. Enseña un método práctico de meditación que ayuda a las personas a comprender cuáles son sus recursos y valores internos

Las actividades de Brahma Kumaris se brindan como un servicio a la comunidad sin cargo. La estructura de la organización se financia con contribuciones voluntarias.

"Nada beneficiaría más a la salud humana que la evolución hacia una dieta vegetariana".

Albert Einstein.

"Si un hombre aspira a vivir una vida más amorosa y espiritual; su primera decisión debería ser la de abstenerse de matar y comer animales".

León Tolstoi

Todos los aspectos de la vida están interrelacionados. Cuando cocinamos la pureza física es esencial así como la pureza de la mente y los buenos sentimientos. La pureza de pensamientos al cocinar nos proporciona energía sutil impactando en forma integral en nuestra salud. Cuando la energía del pensamiento es bien utilizada nos sentiremos liberados de obstáculos y disfrutaremos del bienestar que proporcionan los tesoros de la vida.

Dadi Janki



B R A H M A K U M A R I S

