



RECETAS  
**Proteicas**  
para la cena

## Roast Beef acompañado de ensalada verde

### Ingredientes

- 100 gramos de roast beef
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta a gusto

### Para la ensalada:

- 2 tazas de mix de hojas verdes (lechuga, mizuna, espinaca, rúcula)
- 1 cucharada de almendras o maní picado (sin sal)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o palta
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 pizca de sal de mar



### Paso a paso

1. En una sartén caliente, sellar el trozo de filete, es importante realizar este paso con el sartén como se indica, ya que gracias a este paso se logra un dorado superficial, pero el centro de la carne queda más crudo. Condimentar con sal y pimienta.
2. Luego dejar reposar por unos 20 minutos y cortar en finas láminas.
3. Para la ensalada, mezclar todos los ingredientes en bowl, condimentar con aceite de oliva, sal y jugo de limón.

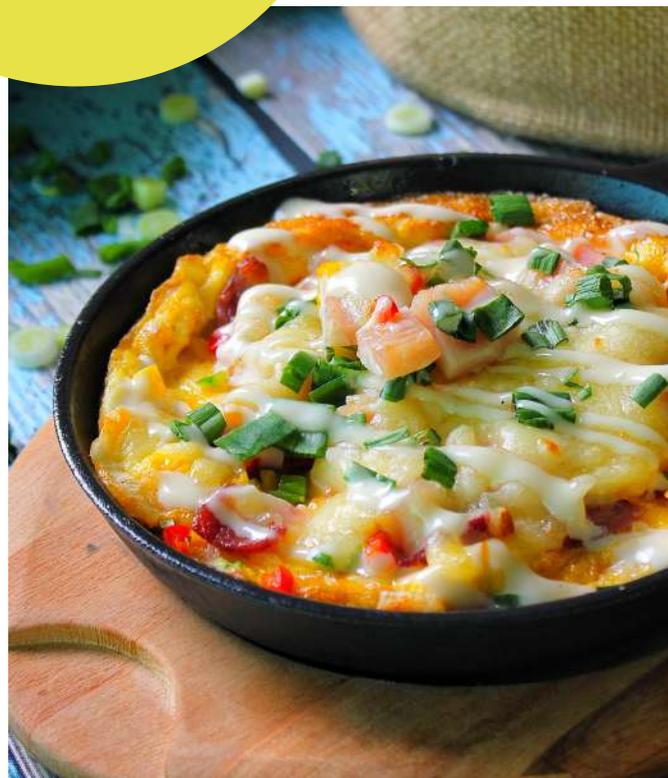
## Frittata con ensalada de lechuga y rúcula

### Ingredientes

- 1 huevo
- 2 claras
- 2 bastones pequeños de brócoli (25 g)
- 2 espárragos cocidos al dente
- 3 champiñones
- 1 cucharada de ciboulette
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta negra o mix
- 1 cucharadita de aceite de oliva u palta

### Ensalada de hojas verdes:

- 1 taza de lechuga
- 1 taza de rúcula
- 1 cucharada aceto balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva o palta



### Paso a paso

1. En una sartén a fuego medio, saltear en 1 cucharada de oliva el cebollín, champiñones, brócoli y tomates. Reservar.
2. En un bowl batir los huevos, incorporar el salteado, condimentar con sal y pimienta.
3. Calentar una sartén pequeña con 1 cucharada de aceite de oliva y agregar la mezcla.
4. Cocinar a fuego alto por unos 4 minutos, luego bajar el fuego a medio, tapar y cocinar por 3 minutos más.

## Pollo mantequilla de maní y ensalada apio pera

### Ingredientes

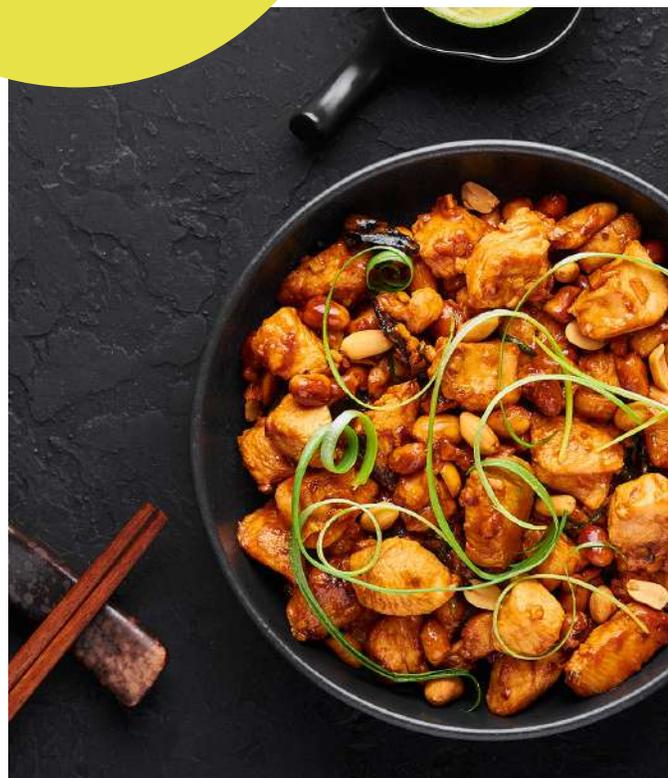
- 100 gramos de pechuga de pollo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de aceite de oliva o palta

### Ensalada

- 1 taza de apio picado
- 1 cucharadita de ciboulette
- ¼ de pera
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta negra

### Dressing

- 1 cucharadita de aceite de palta u oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Pizca de sal de mar



### Paso a paso

1. Aderezar la pechuga de pollo con la mostaza y pimienta.
2. Sellar en una sartén con aceite de oliva por ambos lados hasta dorar.
3. Luego bajar el fuego a medio, agregar sobre la pechuga de pollo la mantequilla de maní, tapar y dejar cocinar por 10 a 15 minutos.
4. En bowl mezclar todos los ingredientes de la ensalada, condimentar con aceite oliva, limón y sal.

## Chaufa quínoa

### Ingredientes

- ½ taza de quínoa cocida al dente (50 gramos)
- 30 gramos de dientes de dragón
- 1/4 zapallo italiano (100 gramos)
- 1 cebollín
- 1 cda. de pimentón rojo
- 80 gramos de posta rosada o pollo
- 1 cda. de soya light
- 2 cdtas. de aceite de oliva o palta
- Pimienta



### Paso a paso

1. En un wok saltear con aceite la carne picada en cubos a fuego alto por 2 minutos.
2. Incorporar los vegetales, condimentar con soya y pimienta.
3. Cocinar por aproximadamente 3 minutos y agregar la quínoa. Esperar que solo tome temperatura nuevamente y apagar.

## Rollitos primavera

### Ingredientes

- 2 láminas de papel de arroz
- 40 gramos de zanahoria en juliana
- 8 láminas de pepino en juliana
- 1/4 de una palta mediana
- Hojas de cilantro y menta
- 2 láminas de lechuga francesa
- 4 camarones
- 50 gramos de pechuga de pollo
- 1 cdta. de aceite de oliva o palta
- Pimienta
- Sal de mar

### Para la salsa:

- 2 cdas. soperas de yogurt sin sabor 0% grasa
- 1 cda. sopera de mayonesa light
- Pizca de sal y pimienta
- Ralladura de ajo fresco
- Ralladura de jengibre
- 1 cdta. de semillas de sésamo
- Pizca de comino y eneldo



### Paso a paso

1. En una sartén caliente, saltear con aceite de oliva el pollo en cubos pequeños, condimentar con ajo, sal y pimienta. Cocinar por 5 minutos.
2. Agregar a la sartén los camarones y cocinar por 2 minutos más.
3. Luego montar en el centro de cada lámina de arroz una porción de cada vegetal, agregar 2 camarones y trozos de pollo.
4. Untar el borde de cada lámina con agua y luego enrollar.
5. En un bowl pequeño con ayuda de una cuchara mezclar el yogurt junto a los condimentos para la salsa.
6. Untar los rollitos en la salsa y disfrutar.

## Gazpacho

### Ingredientes

- 1 tomate maduro
- Pizca de ajo rallado
- 2 cdas. de cebolla morada
- 1 cdta. de aceite de oliva o palta
- 1/4 de pepino con cáscara
- 1 cdta. de vinagre de jerez
- 2 cdas. pimentón rojo
- Pizca de salsa tabasco
- Sal de mar
- Pimienta
- ½ rabanito
- 3 galletas de salvado



### Paso a paso

1. Trozar el tomate en cuartos y agregar a licuadora junto a todos los ingredientes.
2. Licuar y luego refrigerar por al menos 30 minutos. Esto ayudará a enfriar y a que se desarrollen los sabores.
3. Acompañar láminas de rabanito y 3 galletas de salvado.

## Ensalada tibia de endibia

### Ingredientes

- 1 unidad de endibia limpia y con las hojas separadas
- 100 gramos de pechuga de ave
- ½ huevo duro
- ½ taza de porotos verdes
- ¼ cebolla morada
- 3 aceitunas negras
- 1 cucharadita de aceite oliva o palta
- Sal de mar
- Pimienta



### Paso a paso

1. Picar la carne de ave en cubos grandes y reservar.
2. Blanquear los porotos verdes en agua hirviendo por 2 minutos, escurrir y reservar.
3. Poner las hojas de endibias con las puntas hacia fuera en un plato plano, reservar.
4. En una sartén agregar aceite de oliva, saltear la cebolla a fuego medio. Luego agregar los cubos de carne de pavo y cocinar por 10 minutos.
5. Luego agregar los porotos verdes, aceitunas, condimentar con sal, pimienta y cocinar por 2 minutos más.
6. Vaciar el salteado en el centro del plato con las endibias, agregar el huevo duro, las aceitunas picadas y a disfrutar.

## Burschetta de salpicón de atún sobre pan integral

### Ingredientes

- 2 rebanadas de queso light
- 1 cda. de aceite oliva o palta
- 2 tajadas de 1 centímetro de grosor de pan integral bajo en sodio

### Para el salpicón:

- 1 tarro de atún al agua
- 1 cda. de mayonesa vegetal light
- 1 cda. de cilantro picado
- 2 cdas. de cebolla morada en cubitos
- 1 cda. de pimentón rojo
- 1 cda. de pimentón verde
- 1 cda. de ají verde picado
- Ralladura y jugo de ½ limón sutil
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta



### Paso a paso

1. Con ayuda de un tenedor moler el queso, condimentar con oliva, pimienta y reservar.
2. Abrir y desaguar el tarro de atún, eliminando toda el agua que trae.
3. Luego mezclar el atún con los vegetales, añadir la mayonesa, ralladura y jugo de limón.
4. Mezclar hasta obtener una mezcla uniforme y reservar.
5. Hornear las láminas de pan en el horno a 190° C por un minuto, este paso nos ayudará a conseguir una tostada crujiente.
6. Luego monta el queso molido sobre las tostadas y luego el salpicón de atún.

## Sopa Verde

### Ingredientes

- 10 espárragos
- 2 tazas de brócoli
- 1 pizca de ajo
- 1 bastón de apio
- 1 taza de berros
- 1/2 hoja de laurel pequeña
- 1 taza de espinaca
- 1 pizca de sal de mar
- 4 a 5 tazas de agua



### Paso a paso

1. En una olla disponer todos los vegetales y cubrir con agua fría.
2. Cocinar a fuego alto por aproximadamente 25 minutos.
3. Luego vaciar a una licuadora los vegetales sin el agua de la cocción.
4. Licuar y agregar poco a poco el caldo de la cocción. Condimentar con sal y pimienta.