

GUISOS Y TORTILLAS  
**Livianos en calorías**



## Budín de zapallitos italianos

Para 6 personas

Porción: 6 trozos, 1 por persona

### Ingredientes

- 6 zapallitos italianos cocidos, pelados y picados
- ½ cebolla picada fina
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de oliva en aerosol PAM
- 1 tarro de crema batida baja en grasa o light
- 1 yema
- 2 claras
- 1 ajo molido



### Paso a paso

1. Lavar muy bien los zapallitos, cortarles ambos extremos y picarlos en trozos pequeños, sin pelarlos. Luego debes cocer en una olla con agua hirviendo y sal por 7 a 10 minutos hasta que estén tiernos, escurrir y reservar.
2. En una sartén calentar el aceite, freír la cebolla y el ajo picado hasta que la cebolla esté dorada y agrega los zapallitos, las claras previamente batidas, la yema, la crema baja en grasa, sal, y pimienta.
3. Unir los ingredientes y dejar al fuego bajo por solo 5 minutos.
4. Vierta en una fuente para horno y llevar al horno alto por 10 minutos.
5. Sirve y disfruta de esta exquisita preparación.

## Tortilla tricolor

Para 4 personas

Porción: ¼ unidad

### Ingredientes

- 1 cebolla picada fina
- 1 taza de porotos verdes deshilados, picados a lo largo y cocidos
- 1 zanahoria pelada y rallada
- 1 yema
- 2 claras
- Aceite de oliva en aerosol



### Paso a paso

1. Saltear la cebolla en aceite de oliva en aerosol. Una vez dorada, agregar la zanahoria y los porotos verdes.
2. Batir las claras y la yema, y mezclar con las verduras.
3. Verter la preparación en un satén de teflón con un poco de aceite de oliva en aerosol, cocinar por un lado y luego dar vuelta la tortilla, finalmente servir.

## Berenjena con zapallitos italianos

Para 4 personas

Porción:  $\frac{3}{4}$  taza aproximadamente.

### Ingredientes

- 2 berenjenas
- 3 zapallitos italianos
- 1 diente de ajo picado fino
- 4 tomates pelados
- 1 cebolla picada fina
- Aceite de oliva en aerosol
- Sal y pimienta



### Paso a paso

1. Pelar cortarlos en rodajas las berenjenas y los zapallitos italianos.
2. Calentar en un sartén el aceite de oliva freír la cebolla y el ajo.
3. Incorporar las berenjenas, los zapallitos y salteé.
4. Cortar en trozos los tomates, agregarlos a la preparación, agregar sal y pimienta a gusto, dejar cocinar por 15 minutos más aproximadamente.

## Budín de coliflor

Para 4 personas

Porción: 1 trozo promedio

### Ingredientes

- ½ coliflor cocida y desmenuzado
- 1 yema
- 3 claras
- ½ taza de crema baja en grasa o light
- pimienta, sal y nuez moscada
- 1 ½ cucharada de cebolla previamente salteada en aceite de oliva en aerosol



### Paso a paso

1. Juntar todos los ingredientes y la yema.
2. Por otro lado, batir las claras a punto nieve y unir con los otros ingredientes.
3. Hornear en una fuente previamente enmantecuada por 30 minutos.

## Pastel de zapallo

Para 4 personas

Porción: 1 trozo promedio

### Ingredientes

- 4 zapallitos italianos medianos
- 1 taza de champiñones frescos y rebanados
- 3 berenjenas
- 2 tomates lavados y rebanados en láminas
- Ralladura de limón
- 2 cucharadas de perejil picado
- 3 ajos molidos o rallados finos
- 1 yema
- 3 claras
- 1 taza de leche descremada
- Sal y pimienta



### Paso a paso

1. Cortar los zapallitos italianos y las berenjenas en rodajas.
2. Colocar en una fuente para llevar al horno una capa de zapallitos italianos, luego los champiñones, las berenjenas y las láminas de tomate.
3. Batir las claras, mezclar con la leche, agregar sal y pimienta.
4. Verter la preparación sobre las verduras y llevar la fuente al horno a fuego medio por 20 a 25 minutos.

## Tomaticán

Para 4 personas

Porción:  $\frac{3}{4}$  taza aproximadamente.

### Ingredientes

- 4 tomates maduros y picados
- 1 cebolla cortada en plumas
- $\frac{1}{2}$  pimentón cortado en tiras
- $\frac{1}{2}$  taza de agua hirviendo
- $\frac{1}{2}$  caldo de carne bajo en calorías o light
- 1 huevo
- 1 taza de porotos verdes cocidos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 150 gramos de carne baja en grasa (en lo posible tártaro)



### Paso a paso

1. Dorar la carne baja en grasa en aceite de oliva con los otros condimentos y el  $\frac{1}{2}$  cubo de carne bajo en calorías disuelto en agua hirviendo.
2. Agregar la cebolla, después los tomates, pimentón y finalmente los porotos verdes.
3. Una vez cocido agregar los 2 huevos y terminar la cocción en 5 minutos.

## Tortilla de vegetales

Para 4 personas

Porción: ¼ Unidad.

### Ingredientes

- 1 taza de zanahoria en cubos
- 1 pimentón grande picado en cubos
- 1 yema
- 3 claras
- 2 tazas de espárragos
- 1 ½ Taza de zapallitos italianos
- Sal, pimienta



### Paso a paso

1. Cocer zapallitos italianos y los espárragos hasta que estén al dente.
2. Luego en un bol, batir los huevos, agregar las zanahorias, el pimentón, los zapallitos italianos y los espárragos.
3. Mezclar bien los ingredientes, agregar sal y pimienta.
4. En un sartén cocinar la preparación primero por un lado y luego por el otro.



## Puré de espinacas

Para 4 personas

Porción: 1 taza aproximadamente.

### Ingredientes

- 1 kilo de espinacas
- ½ Taza de leche descremada
- 1 cucharada de harina
- Sal y pimienta



### Paso a paso

1. Lavar y cocer las espinacas en agua con sal.
2. Luego escurrirlas y procesar en una licuadora hasta que queden como puré.
3. Colocar en una cacerola las espinacas, leche, harina, sal y pimienta.
4. Cocer por 5 a 10 minutos revolviendo constantemente para que la preparación no se pegue.

## Guarnición mediterránea

Para 4 personas

Porción: 1 taza aproximadamente

### Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 4 tomates medianos
- ½ pimentón morrón rojo
- Perejil picado
- Limón
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal



### Paso a paso

1. Lavar las berenjenas y pincharlas con un tenedor en distintas partes.
2. Colocarlas en una fuente y llevarla a horno a fuego suave, se deben dar vueltas varias veces, cuando la cáscara se resquebraja ya están cocidas. Retirar y dejar enfriar.
3. Cortarlas a lo largo y con una cuchara retirar la pulpa.
4. Picar los tomates, la cebolla, el perejil, el ajo y el morrón.
5. Con la pulpa de la berenjena hacer un puré y colocar en una fuente, ubicar encima los ingredientes picados.
6. Condimentar con aceite de oliva, limón o vinagre a gusto y sal. Revolver todo y servir.

## Brochetas de verduras

Para 2 personas

Porción: 2 brochetas

### Ingredientes

- 8 champiñones
- 2 berenjenas
- 2 zapallitos italianos
- 1 pimentón rojo



### Paso a paso

1. Una vez lavadas las verduras, cortar los champiñones por la mitad, las berenjenas y el zapallito en rodajas de 1 cm de espesor y el pimentón en cubos.
2. Poner la verdura en los pinchos siguiendo el orden de los ingredientes.
3. Cocinar los pinchos a la parrilla del horno o a la plancha.

## Morrones rellenos con espinacas

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

### Ingredientes

- 4 pimientos morrones
- 2 espinacas
- ½ taza de arroz integral
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de romero
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta



### Paso a paso

1. Cocinar el arroz integral hasta que este al dente.
2. Cocinar la espinaca al vapor, escurrir y dejar enfriar. Picarlas y procesarlas.
3. Lavar los morrones, sacar la tapita, las semillas. Luego untarlos por dentro con un poco de aceite de oliva y sal.
3. Picar el ajo y el romero finamente.
4. Mezclar la espinaca con el arroz integral, el ajo y el romero, condimentar con sal y pimienta.
5. Rellenar los morrones y poderles la tapita nuevamente. Cocinar al vapor hasta que los morrones estén cocidos (aproximadamente 20 minutos).

## Espárragos con salsa de yogurt

Para 4 personas

Porción: 7 unidades de espárragos aprox.

### Ingredientes

- 800 gr de espárragos
- 2 yogures descremados sabor natural
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Pimienta y sal



### Paso a paso

1. Despuntar los espárragos, lavar bien y cocinar en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Escurrir y reservar.
2. En un recipiente se mezcla el yogurt, la mayonesa baja en grasa, el aceite, el jugo de limón y la pimienta hasta obtener una crema homogénea.
3. Cubrir los espárragos con la salsa y servir tibio.