

PLATOS GOURMET
Bajos en calorías



Carne con pimentón en salsa de tomates

Para 6 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 6 pimientos morrones pelados y sin semillas (para rellenar)
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo rallados finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 300 gramos o 1 ½ taza de carne molida baja en grasa (tártaro)
- 1 tableta de caldo de carne bajo en calorías y sodio
- ¾ taza de salsa de tomates baja en calorías



Paso a paso

1. Sofreír en aceite de oliva la cebolla y el ajo.
2. Dora la cebolla, agregar la carne y la tableta de caldo baja en calorías.
3. Cuando la carne esté cocida agregar la salsa de tomates y cocinas por unos minutos.
4. Luego rellenar con esta preparación los pimientos y hornear por 10 minutos para que el pimentón esté blando.

Pollo a la naranja

Para 5 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 5 porciones de pechugas de pollo sin piel (100 g cada una)
- 250 g de champiñones partidos
- 1 cebolla mediana en rodajas
- 4 zanahorias en rodajas
- 1 vaso de jugo de naranja de 150 cc
- Sal a gusto



Paso a paso

1. En una asadera acomodar las piezas de pollo, los champiñones, la cebolla y las zanahorias.
2. Exprimir las naranjas y al jugo incorporarle un poco de sal.
3. Verter encima del pollo hasta cubrir totalmente todos los ingredientes.
4. Llevar al horno fuerte durante 30 minutos, posteriormente disminuir la temperatura, removiendo y bañando el pollo con el mismo jugo.
5. Retirarlo del horno una vez que las zanahorias estén cocidas. Servir caliente.

Pavo al limón con espárragos

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 4 pechugas de pavo sin piel (100 gr c/u)
- 10 cc de jugo de limón
- 2 cucharadas de cebollín
- 2 cucharadas de harina
- 1 vaso de caldo de carne bajo en calorías (disuelto en agua hirviendo)
- 5 puntas de espárragos



Paso a paso

- Macerar las pechas de pavo con una marinada preparada con el cebollín, el jugo de limón, sal y pimienta durante 2 horas en el refrigerador.
- Cocinar en el horno por 15 minutos.
- Poner en una olla el líquido de la marinada con la ralladura de $\frac{1}{2}$ limón y 2 cucharadas de harina, cocinar hasta que espese.
- Cocinar los espárragos al vapor y finalmente servir las pechugas de pavo salteadas con la guarnición de espárragos.

Hamburguesa de ave baja en calorías

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 320 gr de pechuga de ave sin piel
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- Nuez moscada



Paso a paso

1. Moler las pechugas en una procesadora, mezclar con el huevo y el aceite de oliva.
2. Condimentar esta mezcla a gusto con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Debes moldear en 8 bolas, aplástalas un poco y lleva al refrigerador por unos 10 minutos envueltas en papel celofán.
4. La cebolla se corta en anillos o tiritas y se pone a dorar con un poco de aceite de oliva en aerosol. Luego cocinar las hamburguesas a la plancha o al horno y decorar con la cebolla.

Pechugas de ave marinadas

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 450 g de pechuga de ave sin piel
- 1 limón
- Orégano
- Albahaca
- Laurel
- Tomillo
- Perejil
- Aros de cebolla
- Jengibre
- Pimienta
- Ajo y sal



Paso a paso

1. Retirar la grasa visible de las pechugas de ave.
2. Frotarlas con limón, luego colocarlas en una fuente profunda y condimentar con los ingredientes restantes.
3. Dejarlo en el adobo 2 a 3 horas y cocinarlo a gustos: al horno, a la cacerola o grillada.

Ave al aceto

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 4 pechugas de ave desgrasadas (400 gr c/u)
- ½ vaso de aceto balsámico
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- Hojas de lechuga
- Hojas de escarola
- Estragón
- 1 Limón
- Sal y Pimienta



Paso a paso

1. Cocinar en una olla el apio, la cebolla, el estragón y la pimienta y el aceto durante unos minutos.
2. Añadir el pollo y cocinar durante 15 minutos, luego retirar del fuego, exprimir el limón y se agrega el jugo.
3. Dejar enfriar y reposar en el mismo recipiente toda la noche.
4. En el momento de servir, se corta el pollo en filetes, se pasa a una fuente con las hojas de lechuga y escarola, condimentado con el jugo obtenido en la maceración.

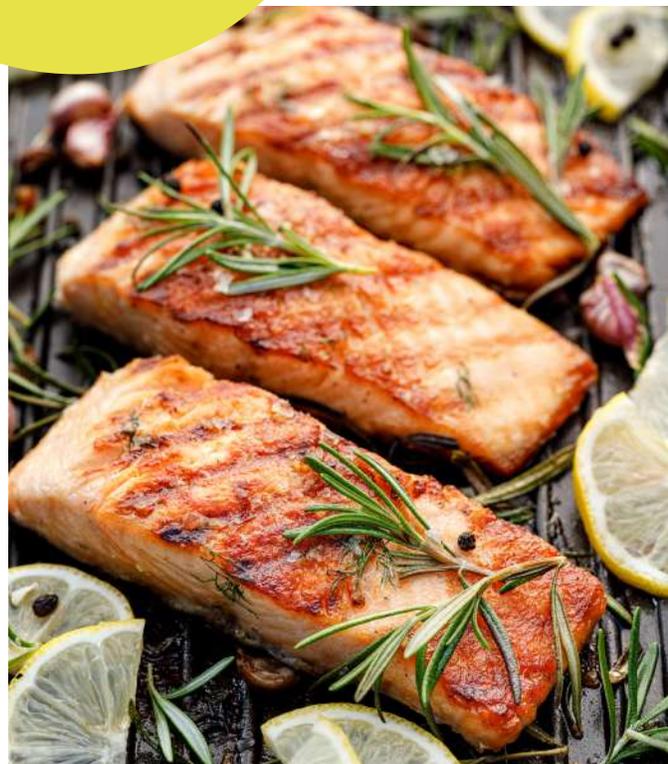
Salmón o trucha al limón

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 400 gr de pescado (salmón, trucha o merluza) (100 gr c/u)
- 150 gr de limón
- 300 cc de jugo de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 30 gr de perejil picado fino
- Pimienta, sal
- Nuez moscada a gusto
- Canela a gusto



Paso a paso

1. Cortar el limón en rodajas y cubrir la base de una fuente de horno.
2. Condimentar el pescado con la sal, pimienta, la nuez moscada y la canela.
3. Mezclar el aceite, el jugo de limón y el perejil cubrir el pescado y hornear a temperatura media por 10 a 15 minutos.
4. Bañar el pescado constantemente con el jugo durante la cocción.

Salmón con puerro y almendras

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 4 trozos de salmón (100 gr c/u)
- 1 puerro
- ½ vaso de crema baja en grasa
- 2 ramitas de perejil
- 3 cucharadas de almendras picadas



Paso a paso

1. Lavar el puerro y el perejil y picarlos muy fino por separado.
2. Lavar los trozos de salmón y condimentar con sal y pimienta.
3. En una sartén con rocío de aceite de oliva en aerosol, saltear el puerro a fuego lento, agregar los trozos de salmón y dejar que se doren por ambos lados, girándolas cuidadosamente.
4. Agregar la crema baja en grasa, el perejil y las almendras. Cocinar durante 2 minutos más a fuego medio, retirar y servir.

Ensalada agridulce

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 3 tazas de pechuga de ave cocida y trozada (300 gr)
- 1 manzana verde pelada y trozada
- 1 taza de apio picado fino
- 1 yogurt natural descremado
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de edulcorante líquido
- 20 gr de nueces picadas en trozos muy pequeños



Paso a paso

1. Cortar las pechugas en cubos pequeños.
2. Colocar en una fuente para ensaladas el pollo con la manzana y el apio.
3. Mezclar el yogurt, el curry, el edulcorante y aderezar la ensalada con esta preparación.
4. Llevar al refrigerador por 2 horas y en el momento de servir espolvorear con las nueces picadas.

Lomo al yogurt

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 4 filetes de lomo liso (100 gr c/u)
- 200 gr de yogurt descremado sabor natural
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 2 cucharadas soperas de champiñones rebanados
- 1 cucharadita de nuez moscada



Paso a paso

1. Cocinar los filetes de lomo vuelta y vuelta, a la plancha o al horno.
2. Mezclar los champiñones con el yogurt y la salsa inglesa.
3. Agregar una pizca de sal.
4. Calentar sin llegar a sobre cocer, finalmente retirar y condimentar con nuez moscada.

Filetes con curry

Para 4 personas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 4 filetes de vacuno (100 gr c/u)
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de yogurt natural
- 1 cucharadita de curry
- 2 cucharaditas de aceite de oliva



Paso a paso

1. Calentar en una sartén el aceite de oliva y dorar los filetes salpimentados por ambos lados durante 4 minutos.
2. Retirar la carne del fuego, disponerla sobre una fuente y reservarla en caliente.
3. Pelar la cebolla, picarla fina y saltearla en el mismo sartén de la carne por 3 a 4 minutos hasta que esté blanda.
4. Incorporar el yogurt bajo en grasa, espolvorear con el curry y revolver hasta que la salsa quede homogénea. Verterla sobre los filetes y servir rápidamente.