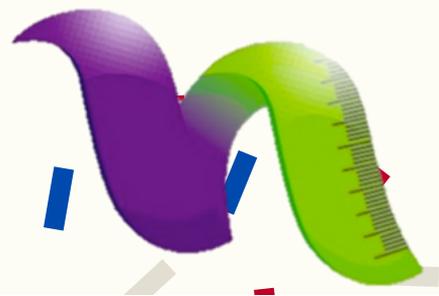
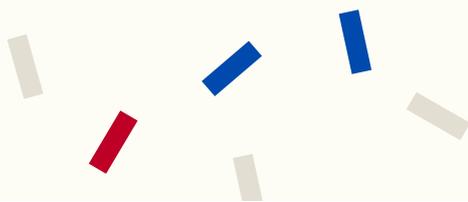
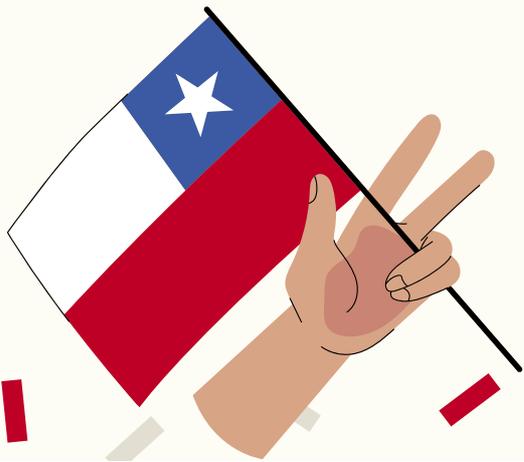




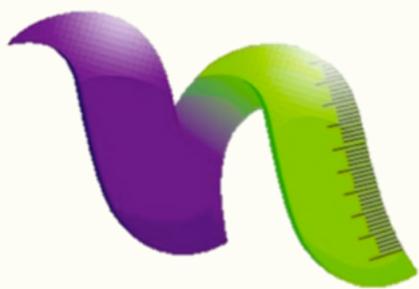
RECETAS Y TIPS

FIESTAS PATRIA



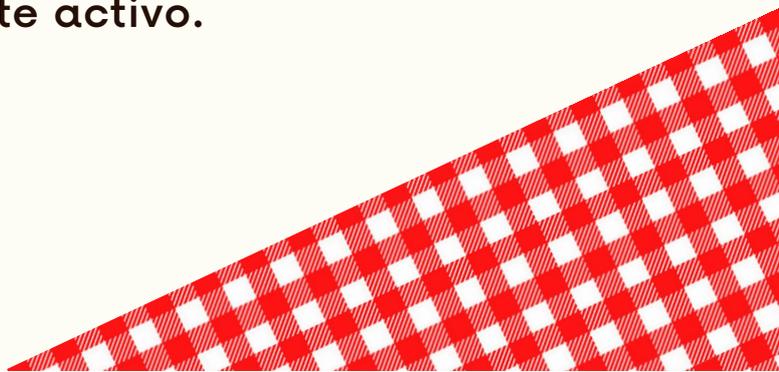
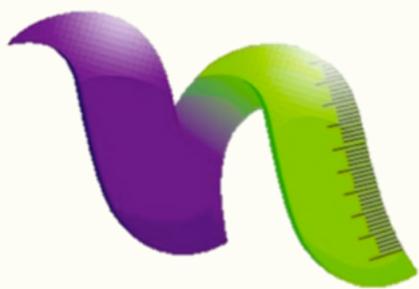
RECOMENDACIONES

- No te saltes comidas: No tomar desayuno nos puede llevar a comer a la hora de almuerzo de manera compulsiva y mayores cantidades.
- Horas antes de un asado se recomienda tomar mucha agua y comer cosas livianas (fruta, yogurt) , ya que ayuda a mantener una sensación de saciedad por su aporte de fibra.
- Compartir es clave para disminuir las calorías o cantidades grandes, puedes compartir una empanada o un anticucho ó el postre.
- Aprovechar los días feriados para salir a correr, caminar o andar en bicicleta. El ejercicio ayuda a aumentar el gasto energético. (También una buena opción es jugar los juegos típicos para las fiestas patrias, bailar)
- Mantener una dieta liviana la semana antes del 18: preferir frutas, verduras, guisos, tortillas, carnes magras. Evita comer azúcares, pan y grasas.



RECOMENDACIONES

- Evitar lo máximo posible los embutidos como el chorizo, longaniza, vienesa, prietas, hamburguesas, ya que son altos en sodio, grasas y colesterol.
- Incluir verduras asadas a la parrilla : zapallitos italianos, berenjenas, cebolla, pimentón.
- Acompañar el asado con abundantes ensaladas como de tomate, cebolla, lechuga, apio/palta etc.-
- Beber abundante agua durante las fiestas patrias, si no te guste el agua natural puedes añadir trozos de frutas, rodajas de limón, etc.
- Recuerda que vale mas lo del año que lo que consumes en 3 días.
- No compenses la sobre ingesta con el ejercicio, solo mantente activo.





**LISTO
EN 15
MIN**

MASA INTEGRAL DE EMPANADAS

INGREDIENTES:

- 250 gr de harina de trigo
- 200 gr de harina de trigo integral
- 50 gr de maicena
- 125 gr de margarina o aceite de oliva

(PARA 12 EMPANADAS)

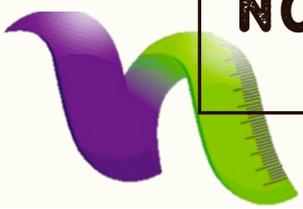
- 170 cc de agua tibia
- 1/2 cucharadita de levadura
- 20 gr de azúcar
- 1 cucharadita de sal

PREPARACION

1. En un bol tamiza la harina (pásala por un colador), luego incorpora la levadura, azúcar y sal, mezcla todo.
2. Agrega la margarina en 3 tandas, y con la manos anda "pellizcando" la masa para incorporar la margarina.
3. Comienza a agregar el agua de a poco, amasa fuertemente por varios minutos hasta lograr una masa blanda y homogénea.
4. Uslerea la masa formando un rectángulo de unos 30 x 20 cm aprox. Colócala en una tabla y tapa con una bolsa de plástico o paño. Refrigerera y deja reposar mientras haces el relleno.

NOTAS:

Para personas con intolerancia al gluten la harina de trigo se puede reemplazar por harina de maíz, o cualquier harina libre de gluten





**LISTO
EN 1
HORA**

PINO DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES:

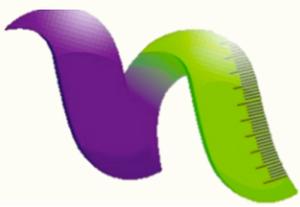
(PARA 12 UNIDADES)

- 1,2 kg de champiñones
- cortados en láminas gruesas (6 bandejas)
- 2 cebollas picadas en cubos pequeños
- 4 dientes de ajo picados fino
- 1 cucharadita colmada de de ají de color
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta

NOTAS:

Como ingrediente opcional puede ser 1 cucharada de vino tinto.

El relleno puedes reemplazar por otras cosas usando la misma base de la cebolla con especias.





**LISTO
EN 1
HORA**

PINO DE CHAMPIÑONES

PREPARACION DEL PINO DE CHAMPIÑONES

1. Calienta una olla a fuego alto, agrega un chorrito generoso de aceite de oliva y sofríe el ajo con la cebolla por unos 10 minutos revolviendo de vez en cuando.
2. Agrega las especias: laurel, ají de color, comino, sal y pimienta. Revuelve e incorpora agua de a poco, mezcla todo y baja el fuego, cocina por 30 minutos más, esto es importante para que la cebolla no quede fuerte. Debe quedar blanda.
3. Mientras en un sartén o wok aparte, saltea los champiñones con un poquito de aceite, hasta que se doren, unos 5 minutos es suficiente. Cuando esté lista tu cebolla agrega los champiñones a esa olla y mezcla todo. Rectifica sabor probando la sal y aliños, agrega lo que creas que falte
4. Ya tienes tu pino listo, ahora quítale un poco el exceso de líquido filtrándolo con un colador, esto ayuda a que la masa de la empanadas no se rompa.
5. Deja enfriar a temperatura ambiente, también esto ayuda a que la masa no se rompa. Tibio casi frío también sirve.





LISTO
EN 40
MIN



BROCHETAS DE TOFU

INGREDIENTES:

- 600 gr de tofu firme cortado en cubos de 3×3 cm
- 4 dientes de ajo molido o picado fino
- 3 cucharadas de salsa de soya (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 pimentón cortado en cuadrados de 2×2 cm
- 1 cebolla morada cortada en cuadrados de 2×2 cm

NOTAS: Puede agregar las verduras que desee a las brochetas



**LISTO
EN 40
MIN**



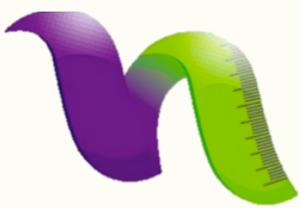
BROCHETAS DE TOFU

PREPARACION DE LAS BROCHETAS

1. Primero marinar el tofu: En un bol agregar el tofu, el ajo, la salsa de soya y el aceite de oliva. Mezclar todo y dejar reposar unos 20 minutos tapado en el refrigerador.
2. Para armar las brochetas: pon 4 cubos de tofu en cada una intercalando con la cebolla y el pimentón.
3. Guarda el juguito que queda del marinado del tofu para usarlo en la parrilla.
4. Asar las brochetas en la parrilla a fuego medio para que se dore el tofu, ir girándolo y pincelarlo con el juguito del marinado.
5. Retirar del fuego cuando ya esté bien dorado
6. Sirve junto a tus verduras asadas

NOTAS:

Cuida que el tofu no se pegue a la parrilla girándolo de vez en cuando y con el pincelado. Si se te sigue pegando puedes pincelarlo con más aceite o la misma parrilla.





**LISTO
EN 20
MIN**

CHAMPIÑONES RELLENOS

INGREDIENTES:

(PARA 6 PORCIONES)

- Champiñones 20 unidades
- Jamón de pavo 50gr
- Queso crema Light 50 gr
- Sal y pimienta

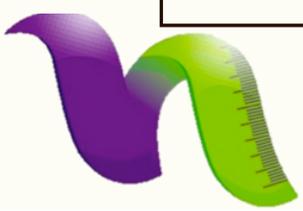
Picar finamente el jamón y mezclarlo con el queso crema. Salpimentar.

Ahuecar los champiñones con la ayuda de una chuchara y rellenarlos con la mezcla.

Poner un trozo de alusa en la parrilla y sobre esta los champiñones rellenos, hasta que el queso se caliente.

NOTAS:

También se pueden cortar por la mitad para acompañar las ensaladas.





**LISTO
EN 15
MIN**

ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES:

- Tomate 2 unidades
- Pepino 2 unidades
- Quesillo 100 gr

(PARA 4 PORCIONES)

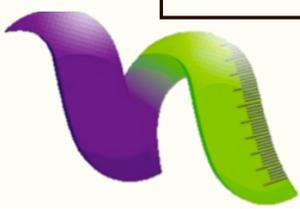
- Aceite de oliva 1 cucharada
- Oregano
- Jugo de limón
- Sal y pimienta

PREPARACION:

Lave bien las verduras y pélelas. Pique los tomates, pepinos y quesillo en cubos y sazone con el aceite, jugo de limón y el resto de los aliños.

NOTAS:

Puede añadir aceitunas y una cama de lechuga para la ensalda.





**LISTO
EN 50
MIN**



**BERENJENAS A
LA PARRILLA CON
VINAGRETA**



INGREDIENTES:

- Berenjenas 2 unidades medianas
- Vinagre balsamico
- Ciboulette 2 cucharas

(PARA 4 PORCIONES)

- Aceite de oliva 2 cucharas
- Ajo 2 dientes
- Sal y pimienta

PREPARACION:

Lave bien las berenjenas y córtelas en rodajas de 1 cm de grosor. Colóquelas en un colador y espolvoree ligeramente con sal. Deje reposar 30 minutos para que exuden. Para la vinagreta, mezcle en un bol el aceite, vinagre, los ajos molidos, sal y pimienta. Reserve. Lave las berenjenas con agua fría y séquelas bien con toalla nova. Ubique las berenjenas en una fuente o bol y agregue la mitad de la vinagreta mezclando bien. Finalmente coloque las berenjenas sobre la rejilla de la parrilla y áselas dando vueltas para dorar ambos lados. Si es necesario, pincele con el resto de la vinagreta. Cuando estén listas, mezcle con la vinagreta restante y espolvoree con el ciboulette finamente picado.





**LISTO
EN 15
MIN**

PASTA CAPRESE

INGREDIENTES:

(PARA 4 PORCIONES)

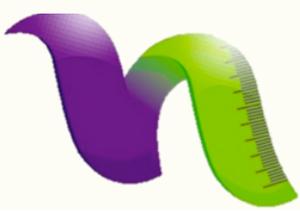
- Berros 4 tazas
- Endivia 2 unidades
- Ricotta ligth 4 cucharadas
- Lechuga 4 hojas
- Manzana 1 unidad
- Aceto balsamico

PREPARACION:

Lave bien las frutas y verduras.

Pique los berros, endivias, lechuga y manzana y mezcle en un bol.

Para el aderezo mezcle la ricotta con el aceto balsámico y vierta sobre la ensalada.



GRACIAS POR ESTAR JUNTO A
NOSOTROS



Edición 2022

**Realizado por equipo Nutriplas SpA
Nta. Marcela Wunderlich Campistó**

