



*Las recetas prácticas
que acompañan tu Dieta diaria
rica y sana.*

Salsa de tomate dietética

- ✓ 100 g. de tomates pelados.
- ✓ 5 cc. De aceite (1 cdita. de té)
- ✓ Condimentos a gusto
- ✓ Picar el tomate y cocinarlo en su propio jugo con los condimentos, tamizar y agregar el aceite en crudo.

Salsa blanca dietética

- ✓ 5 g. de fécula de maíz (maicena)
- ✓ 100 cc. de leche descremada
- ✓ 5 cc. de aceite
- ✓ nuez moscada, laurel.
- ✓ Disolver la fécula en un poco de leche fría, calentar el resto de la leche con la hoja de laurel hasta que hierva. Sacar el laurel y añadir la fécula revolviendo para que no se agrume. Cocinar 3 a 4 minutos y retirar del fuego. Agregar los condimentos y el aceite en crudo. Mezclar bien.

Soufflé de acelga

- ✓ 100 g. de acelga cocida y exprimida
- ✓ 3 cdas. Soperas de salsa blanca dietética (con leche descremada y sin manteca).
- ✓ 1 huevo
- ✓ Condimentos a gusto
- ✓ Licuar el vegetal cocido, agregarle la salsa blanca y la yema de huevo. Colocarle la clara batida a nieve en forma envolvente. Verter en un recipiente pirex rociado con rocío vegetal. Cocinar a baño María 20 minutos a horno suave.

Budín de vegetales

- ✓ 150 g. de vegetal cocido: zapallito, zanahoria, zapallo
- ✓ 1 huevo.
- ✓ Condimentos a gusto
- ✓ Licuar bien los vegetales, agregarles el huevo crudo y mezclar. Incorporar los condimentos. Colocar la preparación en una budinera de teflón. Cocinar a baño María en horno moderado.

Pizza de tomate

- ✓ Queso por salud descremado rallado 30 g.
- ✓ Tomate 400 g. (2 unidades medianas)
- ✓ Orégano y ají molido a gusto
- ✓ Cortar los tomates en rodajas finas y colocarlas en una fuente. Distribuir el queso sobre el tomate. Espolvorear con el orégano y el ají molido. Hornear 5 minutos en horno moderado. Servir.

Pescado poché

- ✓ 1 filet de pescado Chico.
- ✓ 2 cdas. de jugo de limón
- ✓ Condimentos a gusto
- ✓ 250 CC. De caldo de verduras
- ✓ Disponer el filete en una fuente de horno, condimentarlo, agregar el jugo de limón y las hierbas. Cubrir con caldo y cocinar a horno moderado. Servir con salsas dietéticas.