



*Recetas Gourmet,  
para seguir tu Plan Dietarium.  
Disfrutà cocinar y comer,  
saboreando cada bocado.*

### *Mix de verduras*

- ✓ **Ingredientes:** 600 g. zapallitos verdes (4 grandes), 200 g. zanahorias (2 grandes), 200 g. pimiento verde (1 grande), 200 g. pimiento rojo (1 grande), 200 g. pimiento amarillo (1 grande), 250 g. champignones fileteados, 400 g. cebollas (2 grandes), 100 cc salsa de soja (1/2 taza), 20 g. semillas de sésamo (20 g.), sal y pimienta.
- ✓ **Preparación:**  
Pelar las zanahorias y cortarlas en juliana. Cortar el resto de los vegetales en cuadrados de 2 cm. x 2 cm. y 1 cm. de espesor. Blanquear cada vegetal por separado hasta que estén tiernos pero firmes. En una sartén profunda colocar spray vegetal y saltear las cebollas hasta que estén transparentes (si es necesario agregar un poco de caldo para que no se peguen). Incorporar el resto de los vegetales, la salsa de soja y las semillas de sésamo. Mezclar bien todos los vegetales, salpimentar y servir bien caliente.

## *Peceto con salsa agridulce y verduras al vapor*

✓ **Ingredientes:** 600 g. de peceto, 100 g. de mermelada diet de damasco o durazno, 100 g. de mostaza, sal, pimienta, 300 g. de zapallitos (2 medianos), 400 g. zanahorias (2 grandes).

✓ **Preparación:**

Colocar el peceto en una asadera para horno antiadherente, salpimentar y cocinar a horno fuerte durante 15 minutos.

Mezclar en un bowl la mostaza con la mermelada diet.

Retirar el peceto del horno y cubrir con la salsa agridulce. Volver a colocar la asadera en el horno otros 15 minutos hasta completar la cocción (ir incorporando agua a la asadera e medida que sea necesario).

Cocinar las zanahorias y los zapallitos al vapor, cortados en juliana.

Cortar el peceto en rebanadas finas y servir junto con las verduras.

## *Pechugas de pollo con crema light*

✓ **Ingredientes:** 2 pechugas de pollo grandes, 100 cc de leche descremada, 1cda. De fécula de maíz, jugo de 1 limón, ajo, perejil, sal y pimienta.

✓ **Preparación:**

Dorar a fuego medio las pechugas, cuando estén bien doraditas agregar bastante perejil y ajo. Bajar el fuego al mínimo y agregar el jugo del limón, los condimentos y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Cuando las pechugas estén cocinadas agregar la leche con la fécula de maíz disuelta en forma lenta y revolver hasta formar una crema.

Se acompaña bien con una guarnición de chauchas o dados de zanahoria con limón o perejil.