



RECETAS *EXPRESS*

Lic. Rodríguez Nazarena
MP 4849



AVOCADO TOAST

- Tostadas pan integral
- 1 huevo
- ½ palta
- Queso
- Semillas

Paso:

Tostar el pan

Cocinar los huevos en una sartén

Armar las tostadas con queso untado, huevo, arriba palta.

Opcional: semillas, tomate.



ENSALADA DE GARBANZOS

- ½ lata de garbanzos
- Tomate
- Zanahoria
- Cubos de pollo
- Rucula
- Condimentos
- Aceite

Paso:

Cocinar en una sartén cubos de pollo.

Una vez cocido, agregar tomate en cubos, zanahoria rallada, media lata de garbanzos cocidos, rucula, aceite y jugo de limón.



WRAP DE CARNE

- Hummus de garbanzos
- Tomate
- Zanahoria
- Cubos de Carne
- Palta
- Condimentos
- Masa de wrap integral

Paso:

Para el hummus , procesar $\frac{1}{2}$ lata de garbanzos con jugo de limon,sal y aceite.

Cocinar la carne cortada fina en una sarten.

Armar los wraps



ENSALADA DE ATÚN

- Arroz integral o yamani
- Tomate
- Zanahoria
- 1 lata de atún
- Repollo
- Condimentos
- Huevo duro

Paso:

Cocinar el arroz y una vez que esta listo, agregar atún al natural, huevo duro repollo cortado, zanahoria rallada y tomate en cubos. Perejil, limon y sal.



PANCAKE DE AVENA

- 1 Huevo
- 3 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Endulzante
- Esencia de vainilla

Paso:

Batir un huevo, agregar avena, polvo para hornear, endulzante. Integrar hasta que quede homogéneo. Cocinar en una sartén caliente y engrasada. Una vez que salen burbujitas dar vuelta la preparación y terminar la cocción 1 minuto. Opcional acompañar con fruta, frutos secos, miel



MILANESA DE POLLO

- Bife de pechuga
- Salvado de avena
- Mix de semillas
- Condimentos
- Huevo

Paso:

Batir un huevo y agregar los bifes de pechuga de pollo, condimentar y rebozar en una mezcla de salvado de avena y mix de semillas.

Cocinar en una placa con aceite vegetal en el horno por 20 minutos.



TORTILLA DE VEGETALES

- 4 Huevos
- 1 Zanahoria
- Chauchas congeladas (un puñado)
- 1 Zapallito
- 1 Cebolla

Paso:

Hervir la zanahoria, saltear zapallito y cebolla, luego agregar las chauchas congeladas (pueden ser frescas, en ese caso cocinar junto con las zanahorias). Batir los huevos, condimentar y agregar los vegetales cocidos. Opcionar agregar cubos de queso cremoso. Colocar la preparacion en una fuente aceitada. Cocinar en el horno por 30 minutos.



TARTA INTEGRAL

- Harina integral: 2 tazas (aprox. 250g).
- Aceite: 1/4 de taza
- Agua fría: 1/2 taza (agregar de a poco).
- Sal: 1 cucharadita
- Mix de semillas

Paso:

En el centro de la harina colocar el aceite, el agua y los condimentos y semillas. Integrar todo hasta formar una masa lisa. Luego estirar y colocar en un molde aceitado. Cocinar en el horno por 10 minutos hasta que este dorada la masa y luego rellenar a gusto. Sugerencias : pollo / atun / vegetales