



Recetario

Comidas



Ingredientes:

- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 3
- Harina de garbanzos (o de soja) 1 cda
- Sal marina 1 cdita

Relleno:

- Cebolla 1
- Ajo 1 diente
- Espinaca ½ paquete
- Aceite de oliva virgen extra 1 chorrito
- Ricotta magra 1 cda grande colmada
- Mostaza 1 cda
- Nuez moscada
- Sal marina y pimienta

Salsa Roja:

- Tomates 2
- Cebolla ½
- Ajo 1 diente
- Perejil 2 ramas
- Orégano
- Sal marina
- Azúcar ½ cdita

Salsa Blanca:

- Queso crema %0 grasas 1 cda grande colmada
- Aceite de coco 1 cdita (opcional)
- Nuez moscada
- Sal marina

Receta:

1: Para hacer los crepes hay que mezclar bien o licuar los ingredientes y luego cocinar en una sartén de teflón caliente una parte de la preparación, cuando veas que ya están cocidos, sacar con cuidado y repetir el proceso, así con todos los crepes.

2: Para el relleno picar bien pequeño la cebolla y el ajo, luego sofreír con un poquito de oliva, agregar luego la espinaca bien picada, cocinar un poco y salpimentar. Apagar el fuego y agregar la ricotta, la mostaza y la nuez moscada, mezclar bien y dejar enfriar.

3: Rellenar los crepes con el relleno de espinaca y con cuidado ir poniéndolos en una fuente para horno previamente engrasada con fritolin, uno al lado del otro.

4: Para la salsa blanca es muy simple, mezclamos en una taza los ingredientes y llevamos 15 segundos al microondas y listo, disponer la salsa blanca sobre los canelones.

5: Por último, para hacer la salsa roja hay que picar bien pequeño los tomates la cebolla y el ajo, cocinarlos con un poco de oliva, condimentar con orégano y sal marina. Luego agregar un poquito de azúcar, revolver de vez en cuando y cuando veas que la salsa ya está en su punto con los tomates casi puré, apagar el fuego y agregar el perejil picado. Agregar la salsa roja sobre la salsa blanca de los canelones.

6: Rallar queso port salut por encima y llevar la fuente al horno medio, unos 15 minutos aproximadamente, hasta que esté todo gratinado.



EMPANADAS CON MASA DE BATATA Y CURRY

Comidas_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Batata hecha puré 1 tz
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 1
- Salvado de avena 3/4 tz
- Harina de garbanzos 3/4 tz
- Sal marina 1 cdita
- Curry en polvo 2 cdas
- Semillas de sésamo negro

Relleno:

- carne magra
- cebolla morada
- morrón amarillo
- Ajo y aceitunas
- Toque de salsa de soja.



Receta:

1: Mezclar todos los ingredientes de la masa en un bowl (menos las semillas de sésamo) y amasar con la mano.

2: Dividir la masa en 4 y formar bollos.

3: Forrar una tabla o un plato con papel film, poner un poco de semillas de sésamo y allí mismo aplastar de a uno los bollos y estirar un poco con la mano o palo de amasar en forma de círculo (queda igual que una masa de empanada pero más grande).

4: Hacer el relleno que quieras y poner un poco sobre la mitad de una masa, luego doblarla y con un tenedor con cuidado vamos a aplastar todos los bordes de la empanada para cerrarla.

5: Poner las empanadas en una bandeja engrasada previamente y llevar al horno 150 grados por unos 30 min hasta que las veas un poco doraditas. A disfrutar!



HAMBURGUESA DE POLLO

Comida_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Pechugas de pollo 2
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 3
- Morrón rojo 1/2
- Cebolla 1 pequeña
- Perejil a gusto
- Jugo de limón 1 cda
- Sal marina y pimienta
- Ajo en polvo 1 cdita
- Harina de arroz 1/3 tz



Receta:

1: Primero picamos todas las verduras bien pequeñas y reservamos.

2: Cortamos la pechuga de pollo en trozos, ponemos en la procesadora y le damos play al máximo un ratito.

3: Agregamos las claras de huevo y la harina de arroz (opcional) procesamos nuevamente unos segundos.

4: Agregamos las verduras y los condimentos, volvemos a procesar para integrar.

5: Con las manos (o podes usar moldes) tomamos parte de la masa y le damos forma de hamburguesitas.

6: Podes guardar en el freezer congeladas y sacarlas cuando quieras y cocinar al horno o a la plancha. A disfrutar!



ALBONDIGAS DE TOFU

Comida_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Tofu duro fresco 200gr
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 3
- Zanahoria 1
- Cebolla 1
- Champiñones 4
- Ajo 1 diente
- Perejil picado
- Harina de soja (o arroz) 1/2 tz
- Semillas de sésamo 4 cdas
- Salsa de soja 1 chorrito
- Sal marina
- Pimienta negra

Acompañamiento:

- Puré de batatas y salsa de tomate casera



Receta:

1: Para comenzar a hacer las albóndigas primero hay que desmenuzar el tofu en un recipiente.

2: Después vamos a preparar el salteado para las albondigas. Picamos la cebolla y el ajo y rallamos gruesa la zanahoria, luego cocinamos todo esto en una sartén con un poquito de aceite de oliva por aprox. 10 minutos, moviendo cada tanto con una cuchara de madera. Por ultimo agregamos los champiñones picados y salteamos un minuto más con sal y pimienta.

3: Agregamos el salteado a un bowl junto con el tofu desmenuzado y luego incorporamos los demás ingredientes: salsa de soja, harina de soja, perejil picado, semillas de sésamo, sal y pimienta a gusto.

4: Y en este momento es donde vamos a agregar las claras de huevo EGGCELLENCE y mezclar bien todo. Luego formar las albondigas tomando con las manos un poco de la preparación y formar las bolas del tamaño que queramos.

5: Ir poniéndolas en una fuente para horno previamente rociada con aceite vegetal y llevar al horno 200 grados por unos 15 o 20 min hasta que estén doradas.

6: Podes acompañar estas albóndigas con lo que quieras, pero yo les propongo que prueben con un puré de batatas y hacer una salsa de tomate natural que va a servir para bañar las albondigas. A disfrutar!



SOUFFLE DE ESPINACA

Comida_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Espinaca 1 atado
- Harina de arroz (o garbanzos) 4 cdas colmadas
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 5
- Queso crema (bajo en grasas) 3 cdas
- Cebolla 1
- Ajo 2 dientes
- Nuez moscada 1 cda
- Sal marina y pimienta a gusto
- Queso port salut light 150 gr aprox.

Receta:

1: Lavar la espinaca y secarlas bien.

2: Picar la cebolla y el ajo y rehogar con un chorrito de oliva.

3: Procesar las hojas de espinaca lavadas, con la cebolla y el ajo rehogado, los condimentos, la harina de arroz el queso crema, el queso port salut rallado (o en trozos) y las claras de huevo.

4: Volcar la preparación en un molde previamente engrasado, por arriba rallar un poco más de queso port salut o algún parmesano y llevar al horno 150 grados por aproximadamente 40 min hasta que esté bien dorado por arriba. Servir y a disfrutar!





TERRINA DE VEGETALES

Comida_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Brócoli 1 tz
- Puré de calabaza 1 tz
- Mix jardinera (arvejas, choclo, chaucha, zanahoria) 1 tz
- Cebolla 1
- Ajo 2 dientes
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 6
- Sal marina y pimienta a gusto
- Condimento para pizza 1 cda
- Harina de arroz 1/3 tz
- Queso port salut light a gusto



Receta:

1: Primero hay que blanquear el brócoli poniendo los arbolitos 2 minutos en agua hirviendo, los colar y picas.

2: Por otro lado hay que pisar la calabaza para hacer puré (yo recomiendo hacer la calabaza asada por que queda más seca y con un sabor mejor)

3: Picamos la cebolla y el ajo y salteamos en una sartén con un poco de oliva, cuando están doraditas salpimentamos y agregamos el mix jardinera con choclo, arvejas, chaucha y zanahoria picada (podes agregar las verduras que te gusten o tengas en tu heladera). Cocinamos para dorar un poco y apagamos el fuego.

4: En un bowl batimos a penas las claras con un poco de sal, pimienta y condimento para pizza. Agregamos las verduras salteadas y el brócoli picado, mezclamos bien.

5: Luego incorporamos la harina de arroz y volvemos a integrar todo.

6: En un molde de budín engrasado ponemos un poco de harina de arroz o pan rallado por todo el molde y sus costados. En la base cubrimos con nuestro puré de calabaza y arriba volcamos nuestra otra preparación. Agregamos queso port salut cortado en cubos, con un tenedor los hundimos un poco para que quede por dentro.

7: Llevamos al horno 180 grados por unos 30 min aprox hasta que lo veas dorado por arriba, dejamos enfriar y lo desmoldamos. A disfrutar!



TORTILLA DE PAPAS FIT

Comida_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Avena arrollada 1 taza
- Leche de almendras (o la que uses) 1/4 taza
- Claras de huevo **EGGCELLENCE** 3
- Polvo de hornear 1 cda
- Miel pura 1 cda colmada
- Canela 1 cdita
- Endulzante en polvo 2 cda

Topping:

- Crema: queso crema %0 grasas 1 cda + endulzante (se puede agregar 1 cda de
- Whey protein vainilla)
- Frutas: Kiwi y arándanos



Receta:

1: Primero vamos a hidratar los tomates secos cortándolos al medio con una tijera de cocina, los ponemos en un bowl con un chorro de aceto balsámico y agua tibia hasta cubrirlos por 20 min aprox (o hasta que estén blandos).

2: Vamos a cocinar las papas de una forma rápida al microondas: Ponemos las papas chicas (de igual tamaño todas) en un plato hondo, lo envolvemos con papel film y le hacemos agujeritos con un tenedor para que se escape el vapor. Llevar al microondas a la máxima potencia por 8 minutos, luego dejar enfriar las papas y cortarlas en cubos grandes para que no se deshagan.

3: Salteamos en una sartén con una cdita de oliva, la cebolla morada picada y el ajo picado solo hasta que estén cocidas. Reservar. En un bowl vamos a batir las claras con una cda de queso crema bajo en grasas, sal y pimienta.

4: Luego agregamos las papas, el perejil picado, los tomates hidratados (colar previamente y desechar el agua), la cebolla y el ajo salteado. Mezclamos todo.

5: Engrasamos con oliva una sartén antiadherente y cuando esté caliente agregamos nuestra mezcla de la tortilla.

6: Cocinamos a fuego medio con la tapa puesta por unos 10 o 15 minutos hasta que veas que puedas darla vuelta pasando primero la tortilla a un plato y con cuidado la volvemos a poner a la sartén para que se cocine el otro lado. Cocinar unos 5 minutos más y servir.



ZAPALLITOS RELLENOS

Comida_

EGG
CELLENCE

Ingredientes:

- Zapallitos 4 (grandes)
- Cebolla 1
- Queso crema %0 grasas 2 cdas
- Leche descremada 1/4 tz
- Queso roquefort
- Pimienta y sal baja en sodio
- Harina de arroz 2 cdas
- Clara de huevo EGGCELLENCE 4
- Rodaja de pan integral 1



Receta:

1: Primero vamos a cortar los zapallitos a la mitad y hervirlos por 10 minutos.

2: Dejarlos secar boca arriba sobre una rejilla.

3: Sacar la pulpa de los zapallitos con una cuchara y dejarlas dentro de un colador para que sequen, luego picarlas bien chico.

4: Saltear en una sartén con oliva, sal y pimienta.

5: Bajamos el fuego y agregamos las cdas de harina de arroz, luego de a poco la leche sin parar de revolver hasta que espese un poco.

6: Agregar la pulpa de los zapallitos picados, el queso roquefort picado y las 4 claras de huevo, sin parar de revolver hasta que cuaje bien las claras. Apagar el fuego y dejar enfriar.

7: Rellenar los zapallitos. Por arriba vamos a poner una rodaja de pan integral picado y si se quiere un poco más de queso rallado.

7: Llevar al horno fuerte 200 grados hasta que estén dorados por arriba. Servir y disfrutar!



RECETAS by
Santi Repetto.