

Estas son las recetas que concursan por el primer lugar de nuestro Master Cocina Saludable

Crema de espinaca y filete de pechuga asada con ensalada y aderezo

Crema de espinaca (4 porciones)

Ingredientes:

- 250 gramos de espinaca lavada y troceada
- 2 tazas de leche descremada
- 1 taza de agua
- Sal al gusto

Preparación:

Se cocina la espinaca con leche y sal, luego se licua, y al servir se le agrega un chorrito de crema de leche descremada.



Pechuga asada y ensalada

Ingredientes:

- 2 filetes de pechuga, medianos
- 1 aguacate lorena o papelillo
- 1 lata maíz dulce tierno o 250 gr de maíz tierno desgranado y salteado
- 500 gramos de piña Golden
- 1 lechuga pequeña
- 2 tomates milano, medianos
- 1 cebolla cabezona roja, mediana
- 2 dientes de ajo

Preparación:

Se adoban los filetes de pechuga con sal y ajo triturado y se asan a la plancha. Para la ensalada, se cortan en cubos medianos tanto el aguacate como el tomate, la cebolla se pica en cubos muy pequeños. La piña se corta en rodajas retirando previamente el corazón. La lechuga se lava muy bien y se seca, luego se corta en trozos grandes. Finalmente, se monta el plato con los filetes de pechuga asados sobre una cama de trozos de lechuga, se añade a uno de los extremos del plato las rodajas de piña y al otro lado del plato se agregan el aguacate en cubitos y el maíz; en el centro se adiciona el tomate y la cebolla (como está en la foto).

El aderezo para la ensalada lo hacemos con 1/4 de cucharadita de sal, 1/4 taza de zumo de naranja, 1 cucharada de miel, 1 cucharadita de vinagre blanco, 1/4 taza de aceite de oliva, 1 cucharada de perejil fresco picado finamente; integramos todos los ingredientes en un recipiente y mezclamos.



Okonomiyaki

Ingredientes:

- 1 taza de harina de avena
- 1/2 taza de agua
- 1 huevo
- 1 taza pequeña de lechuga finamente picada
- 1 taza pequeña de zucchini o pepino cohombro finamente picado
- 1 taza de pechuga, carne picada en julianas (tiras), puede usar camarones si está dentro del presupuesto.

Sugerencia: Se pueden usar las verduras de temporada como espinaca, cebolla cabezona, tomates cherry, repollo, etc.

Preparación:

Mezclar en un recipiente la harina con el huevo y el agua, luego agregar lo demás ingredientes a la mezcla. Precalentar una plancha o un sartén con un mínimo de aceite de oliva y dejar cocer la mezcla alrededor de 8 a 10 minutos por cada lado.

Salmón navideño en salsa criolla

Ingredientes:

- Salmón 250 Gramos
- Pimentón
- Cebolla roja
- Tomate
- Zucchini (verde y amarillo)
- Aguacate
- Aceite de oliva
- Salsa vinagreta
- Arroz blanco (decorado con 3 uvas pasas)
- Brócoli

Preparación

Lavar el salmón. Realice un sofrito con aceite de oliva, tomate, cebolla y pimentón picado bien fino o en julianas según lo prefiera, tape y deje hervir por 10 minutos. Para la ensalada, picar Zucchini verde y amarillo, tomate, pimentón, cebolla roja y brócoli en cuadritos pequeños, adicionar vinagreta y pimienta; revolver.



Parfait saludable

Crumble de avena

Ingredientes:

- 120 gramos de avena en polvo
- Una pizca de sal
- Una pizca de canela
- 2 gramos de hinojo fresco o seco
- 60 gramos de mantequilla derretida

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C por 10 minutos
2. Picar finamente el hinojo si es fresco
3. En un tazón mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien integrados
4. En una bandeja, sobre papel encerado, esparcir bien la mezcla hasta formar una capa delgada, con un tenedor pinchar la mezcla intentando separarla en trozos.
5. Hornear la mezcla a 180° por 15 minutos o hasta que esté dorada. Pinchar y mezclar periódicamente la mezcla con un tenedor para formar un tipo de arena.
6. Dejar enfriar y reservar

Kumis de vainilla

Ingredientes:

- 340 Ml de kumis a temperatura ambiente
- Media cucharada de esencia de vainilla
- 3 gramos de gelatina sin sabor
- 15 Ml de agua

Preparación

1. Agregar en forma de lluvia la gelatina sin sabor al agua, revolviendo constantemente para prevenir grumos. Dejar reposar hasta que se solidifique.
2. Mezcla la esencia de vainilla con el kumis.
3. Derretir la mezcla de la gelatina sin sabor e integrarla con el kumis con un globo de mano o una cuchara.
4. Dejar reposar la mezcla en la nevera de 30 minutos a una hora.
5. Remover la mezcla de kumis con un globo de mano o una cuchara hasta obtener una consistencia suave.
6. Reservar.

Puré de mango

Ingredientes:

- 150 Gr de mango
- 300 Mil de agua

Preparación:

1. Pelar el mango y licuarlo junto con el agua hasta obtener un puré.
2. Llevar a una sartén antiadherente y cocinar a fuego medio hasta obtener una mezcla más espesa.
3. Dejar enfriar y reservar.

Para el montaje:

1. En un vaso de vidrio, agregar un poco de crumble de avena hasta obtener una base uniforme. Es importante hacer presión sobre el crumble, con el fin de generar una capa.
2. Agregar un poco de kumis de vainilla hasta llenar a la mitad del vaso.
3. Agregar el puré de mango sobre la mezcla, de forma que se vean tres capas: una de crumble, una de kumis de vainilla y una de puré de mango.

Perfecto para el desayuno o como algo ligero para disfrutar entre comidas. Rico, fácil y nutritivo.



Tortita de atún, puré de papa y ensalada

Tortita de atún y quinoa

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- 3 cucharadas soperas de quinoa (previamente cocinada)
- 3 huevos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de miga de pan
- Media cebolla cabezona finamente picada
- Cilantro finamente picado al gusto
- Sal y pimienta

Preparación:

En un recipiente hondo se mezclan todos los ingredientes, se moldea la mezcla al gusto ya sea en croqueta o tortita, y se pone en el sartén con un poquito de aceite de oliva, se dora por cada lado.



Puré de papa

Ingredientes:

- 3 papas grandes
- 1 sobre pequeño Crema de leche
- 1/2 taza de leche deslactosada
- 2 cucharadas de Mantequilla ghee (preparada en casa)
- Cebolla, ajo y hoja de laurel al gusto
- Sal y pimienta

Preparación:

Se cocinan las papas sin pelar, con un tallo de cebolla larga, un diente de ajo, una hoja de laurel y sal. Una vez se haya cocinado muy bien las papas, pelarlas y presionar hasta convertirlas en pure, agregar leche, crema de leche y la mantequilla, mezclar bien llevar a la estufa a fuego bajo para obtener un pure cremoso.

Ensalada fresca

Ingredientes:

- Rúcula
- Tomate Cherry
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Seleccionar la rúcula, ponerla en agua con un poquito de vinagre al igual que los tomates cherry, enjuagar y cortar los tomates en mitades y la rúcula partirla en trozos medianos, mezclar con sal, pimienta y aceite de oliva.

Ya conociste las 5 exquisitas preparaciones que hicieron nuestros compañeros en familia, ahora puedes contarnos cuál es la mejor para ti, dándonos tu voto aquí.

