



50 ALMUERZOS Y CENAS

Sin Gluten



Sorrentinos de Jamón y Queso



INGREDIENTES

Paso 1

- 150 cc de agua
- 4 cdas soperas de harina de mandioca

Paso 2

- 160 g de premezcla sin gluten con goma xántica
- 160 g de harina de maíz
- 80 g de leche en polvo (opcional sin lactosa)
- 5 g de goma xántica
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 huevo
- 150 g de muzzarella
- (opcional sin lactosa)
- 150 g de jamón cocido
-

PASO A PASO

Paso 1 – Chuño

- 1.Colocar el agua en una olla y agregar las cucharadas de harina de mandioca.
- 2.Llevar a fuego mínimo y cocinar hasta obtener una mezcla espesa y transparente. Usar el chuño en caliente.
- 3.Este paso sirve para preparar el chuño (la base elástica que luego se usa para formar la masa de los sorrentinos).

Paso 2 – Sorrentinos

- 1.En un bowl colocar todos los ingredientes secos y agregar el chuño caliente. Empezar a amasar y, una vez unido parte de los secos al chuño, agregar el aceite de oliva y el huevo batido. Unir y amasar.
- 2.Estirar la masa con palo o máquina de pastas hasta lograr un grosor de 1 mm. Dividir la lámina en dos.
- 3.Colocar una de las láminas sobre la placa de sorrentinos, agregar el relleno (jamón y muzzarella), pincelar los bordes con agua y colocar la otra lámina por encima. Sellar y cortar los sorrentinos.
- 4.En una olla con abundante agua caliente, agregar sal y los sorrentinos. Cocinar por 5 a 6 minutos. Servir con la salsa deseada y espolvorear queso parmesano si se desea (opcional sin lactosa).

Tortilla de Espinaca y Garbanzos



INGREDIENTES

- 3 huevos
- ½ taza de garbanzos en lata
- 1 atado de espinacas frescas (o 1 taza de espinaca congelada)
- 1 cebolla de verdeo picada
- 50 g de queso fresco (opcional sin lactosa)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- 1.Preparar los garbanzos: Si son en lata, enjuagar. Pisarlos ligeramente con un tenedor (que no queden puré, solo rotos).
- 2.Blanquear la espinaca: Lavar las hojas y colocarlas en una olla con agua hirviendo por 1 minuto. Escurrir y picar grueso.
- 3.Saltear vegetales: En una sartén antiadherente calentar el aceite y rehogar la cebolla de verdeo 3 minutos. Añadir los garbanzos y la espinaca, saltear 2 minutos más.
- 4.Mezclar con los huevos: En un bowl batir los huevos con sal, pimienta y pimentón. Incorporar la mezcla de garbanzos y espinacas y unir.
- 5.Cocinar la tortilla: En la misma sartén (a fuego medio), volcar la mezcla y cocinar 4-5 minutos, hasta que los bordes cuajen. Dar la vuelta con ayuda de un plato y cocinar 3 minutos más del otro lado.
- 6.Servir: Cortar en porciones. Ideal para acompañar con una ensalada de tomate y palta.

Risotto de Coliflor con Hongos



INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor rallada
- 200 g de hongos mixtos (portobellos, champiñones) en láminas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de caldo de verduras casero
- ½ taza de crema de leche (opcional sin lactosa)
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado (opcional sin lactosa)
- 1 cucharada de manteca (opcional sin lactosa)
- Aceite de oliva, sal, pimienta y perejil

PASO A PASO

1. Saltear los vegetales: En una olla, derretir la manteca con un chorrito de aceite de oliva. Dorar la cebolla y el ajo 3 minutos. Añadir los hongos y cocinar hasta que suelten el agua (aprox. 8 minutos).
2. Cocinar la coliflor: Incorporar la coliflor rallada y mezclar. Agregar el caldo caliente poco a poco, revolviendo como si fuera un risotto tradicional.
3. Crema: Bajar el fuego, añadir la crema y el queso. Cocinar 5 minutos más hasta que espese y quede cremoso.
4. Terminar: Rectificar sal y pimienta. Espolvorear perejil fresco antes de servir.

Tacos de Repollo con Pollo al Curry



INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo cortadas en tiras
- 1 repollo morado (hojas enteras para “tacos”)
- 1 cebolla en juliana
- 1 pimiento amarillo en tiras
- 2 cucharadas de pasta de curry amarillo
- 1 lata de leche de coco
- 1 cucharada de miel
- Jugo de 1 lima
- Cilantro y maní tostado

PASO A PASO

- 1.Cocinar el pollo: En una sartén, sellar las tiras de pollo con un poco de aceite. Retirar y reservar.
- 2.Saltear los vegetales: En la misma sartén, dorar la cebolla y el pimiento durante 5 minutos. Agregar la pasta de curry y mezclar 1 minuto.
- 3.Salsa cremosa: Incorporar la leche de coco, la miel y el jugo de lima. Cocinar 5 minutos más hasta que espese. Volver a agregar el pollo y mezclar.
- 4.Armir los tacos: Usar hojas de repollo como “tortillas” y rellenar con la mezcla. Decorar con cilantro y maní tostado.

Sopa Crema de Zapallo y Coco



INGREDIENTES

- 500 g de zapallo en cubos
- 1 lata de leche de coco
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Caldo de verduras (500 ml)
- Aceite de coco, sal y cilantro

PASO A PASO

1. Saltear aromáticos: En una olla, dorar la cebolla, el ajo y el jengibre en aceite de coco durante 3 minutos.
2. Cocinar el zapallo: Añadir el zapallo, el curry y el caldo. Hervir 20 minutos hasta que esté tierno.
3. Licuar: Procesar con la leche de coco hasta lograr una crema suave. Servir con cilantro.

Berenjenas Rellenas con Carne y Muzzarella



INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes cortadas al medio (y ahuecadas)
- 300 g de carne picada magra
- 1 tomate perita en cubos
- 1 huevo
- 100 g de muzzarella en cubos (opcional sin lactosa)
- Orégano, albahaca y sal

PASO A PASO

- 1.Preparar las berenjenas: Hornear las mitades a 180 °C durante 15 minutos. Retirar la pulpa y picarla.
- 2.Hacer el relleno: Saltear la carne junto con la pulpa de berenjena y el tomate. Mezclar con el huevo y las hierbas.
- 3.Hornear: Rellenar las berenjenas, agregar la muzzarella y hornear 20 minutos más.

Guiso de Lentejas con Zapallo y Chorizo

Colorado



INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas remojadas 2 horas (o 1 lata escurrida)
- 200 g de chorizo colorado en rodajas
- 300 g de zapallo kabutia en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 morrón rojo en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 litro de caldo de verduras
- Aceite de girasol, sal y
- pimienta

PASO A PASO

1. Dorar el chorizo: En una olla grande, sellar las rodajas de chorizo sin aceite hasta que suelten su grasa. Retirar y reservar.
2. Hacer el sofrito: En la misma grasa, dorar la cebolla, el morrón y el ajo durante 5 minutos. Agregar el pimentón y mezclar rápidamente.
3. Cocinar las lentejas: Incorporar las lentejas escurridas, el zapallo, el laurel y el caldo. Hervir a fuego bajo 30-40 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Últimos toques: Agregar nuevamente el chorizo en los últimos 10 minutos de cocción. Rectificar sal y servir con perejil fresco.

Pollo al Limón con Ensalada de Palta y Huevo



INGREDIENTES

- 2 supremas de pollo
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharada de miel
- 1 diente de ajo machacado
- 1 palta hass madura
- 2 huevos duros
- 1 tomate perita en cubos
- Hojas verdes (lechuga, rúcula)
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PASO A PASO

- 1.Marinar el pollo: Mezclar el jugo de limón, la miel, el ajo, sal y pimienta. Dejar las supremas en esta mezcla durante 20 minutos.
- 2.Cocinar: En una sartén, dorar el pollo 5 minutos por lado con un poco de aceite. Bañar con el jugo de la marinada y cocinar 2 minutos más.
- 3.Ensalada: Cortar la palta y los huevos en láminas. Armar un lecho de hojas verdes, tomate, palta y huevo. Aliñar con aceite de oliva y sal.
- 4.Presentación: Servir el pollo caliente con la ensalada y un chorrito del jugo de la sartén por encima.

Merluza con Salsa de Tomate y Aceitunas



INGREDIENTES

- 2 filetes de merluza
- 1 lata de tomates cubeteados (400 g)
- ½ taza de aceitunas verdes descarozadas
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PASO A PASO

- 1.Preparar la salsa: En una sartén con aceite de oliva, dorar la cebolla durante 3–4 minutos. Agregar las alcaparras, el laurel y las aceitunas. Mezclar.
- 2.Añadir el tomate: Incorporar la lata de tomates cubeteados y cocinar a fuego medio 10 minutos.
- 3.Cocinar la merluza: Colocar los filetes sobre la salsa, tapar y cocinar 8–10 minutos a fuego bajo, hasta que el pescado esté tierno.
- 4.Terminar: Rectificar sal y pimienta. Servir caliente con la salsa por encima.

Noquis de Papa y Espinaca con Salsa de Queso Azul



INGREDIENTES

- 2 papas medianas hervidas y pisadas
- 1 atado de espinaca cocida y escurrida
- 1 huevo
- 3 cucharadas de fécula de mandioca
- 100 g de queso azul disuelto en ½ taza de crema (opcional sin lactosa)
- Nuez moscada
- Sal
-

PASO A PASO

- 1.Masa: Mezclar la papa, la espinaca picada, el huevo, la fécula y los condimentos. Formar los ñoquis.
- 2.Hervir: Cocinar los ñoquis en agua hirviendo hasta que suban a la superficie. Escurrir.
- 3.Salsa: Derretir el queso azul con la crema. Bañar los ñoquis y gratinar 5 minutos.

Estofado de Carne con Calabaza y Hierbas



INGREDIENTES

- 500 g de carne (peceto) en cubos
- 300 g de calabaza en cubos
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino tinto
- 1 cucharada de romero fresco
- Caldo de carne
- Aceite
- Sal
-

PASO A PASO

- 1.Dorar la carne: En una olla, sellar los cubos de carne con aceite. Retirar.
- 2.Sofrito: Dorar la cebolla, la zanahoria y el ajo. Devolver la carne a la olla, agregar el vino y dejar que reduzca.
- 3.Cocción lenta: Añadir la calabaza, el romero y el caldo. Cocinar 1 hora y media a fuego bajo.

Lasagna de Berenjena y Carne Molida (Sin pasta)



INGREDIENTES

- 2 berenjenas en láminas longitudinales
- 300 g de carne molida
- 1 lata de puré de tomates
- 200 g de muzzarella en láminas (opcional sin lactosa)
- Albahaca
- Orégano
- Ajo
- Sal
-

PASO A PASO

1. Asar la berenjen a: Pintar las láminas con aceite y hornear 10 minutos.
2. Armar la lasaña: Alternar capas de berenjena, carne salteada con puré de tomate y especias, y muzzarella. Hornear 25 minutos.

Cazuela de Zapallitos con Huevo



INGREDIENTES

- 4 zapallitos redondos en rodajas
- 1 cebolla en juliana
- 2 huevos
- 50 g de queso rallado (opcional sin lactosa)
- Pimentón
- Sal
- Aceite

PASO A PASO

1. Saltear: Dorar la cebolla y los zapallitos durante 10 minutos.
2. Agregar los huevos: Hacer pequeños huecos en la mezcla, romper los huevos dentro, tapar y cocinar 5 minutos. Espolvorear con el queso.

Nuggets de Pollo con Rebozado de Chía y Maní



INGREDIENTES

Para los nuggets

- 2 pechugas de pollo (500 g) cortadas en cubos
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Sal y pimienta negra

Para el rebozado

- ½ taza de maní molido
- ¼ taza de semillas de chía
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva (para hornear)

PASO A PASO

1. Saltear: Dorar la cebolla y los zapallitos durante 10 minutos.

2. Agregar los huevos: Hacer pequeños huecos en la mezcla, romper los huevos dentro, tapar y cocinar 5 minutos. Espolvorear con el queso.

Nuggets de Lentejas y Avena



INGREDIENTES

Para 15 nuggets

- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- ½ taza de avena instantánea
- 1 zanahoria rallada fina
- 1 cebolla de verdeo picada
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de harina de garbanzos (o linaza molida)
- Sal y pimienta

Para rebozar:

- 1½ taza de copos de maíz triturados (sin azúcar)
- 2 cucharadas de sésamo tostado

PASO A PASO

- 1.Preparar la base: En un bowl, pisar las lentejas con un tenedor. Agregar la avena, zanahoria, cebolla, curry, harina de garbanzos, sal y pimienta. Mezclar bien.
- 2.Formar los nuggets: Tomar porciones, formar bolitas y aplanar. Refrigerar 20 minutos para que afiancen.
- 3.Rebozar: Pasar cada nugget por copos de maíz + sésamo, presionando para que se adhiera.
- 4.Hornear: Cocinar a 180 °C durante 25 minutos.
- 5.Opción: Freír en aceite de girasol 3 minutos por lado.
- 6.Tip: Servir con salsa de palta (palta + limón + cilantro).

Nuggets de Zapallo y Queso con Cobertura de Sésamo



INGREDIENTES

Para 18 nuggets

- 2 tazas de zapallo cocido y pisado
- 1 taza de queso rallado (opcional sin lactosa)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de almendras
- 1 cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta

Para el rebozado:

- ½ taza de sésamo negro + blanco mezclado
- 1 cucharada de levadura nutricional (opcional)

PASO A PASO

1.Mezclar la base: En un bowl unir el zapallo, el

queso, el huevo, la harina de almendras, la nuez moscada, la sal y la pimienta. La masa debe ser maleable (si está muy húmeda, agregar un poco más de harina).

2.Formar los nuggets: Tomar porciones con una cuchara, formar bolitas y aplanar ligeramente.

3.Rebozar: Pasar cada nugget por la mezcla de sésamo (y levadura si se usa), presionando para que se adhiera bien.

4.Hornear: Colocar en una placa aceitada y hornear a 190 °C por 30 minutos, hasta dorar.

5.Truco: Para más crocancia, pincelar con aceite de oliva antes de hornear.

Pizza de Coliflor Crujiente



INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor mediana (rinde 2 tazas de “arroz”)
- 1 huevo
- ½ taza de queso rallado (opcional sin lactosa) (o queso vegano de papa y zanahoria)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva

Cobertura sugerida:

- Salsa de tomate natural
- Queso (opcional sin lactosa)
- Rúcula
- Tomates cherry
- Jamón crudo (post-horneo)

PASO A PASO

1. Procesar la coliflor: Cortar en ramitos y procesar hasta obtener textura de “arroz”. Cocinar 5 minutos en microondas o 3 minutos en agua hirviendo. Escurrir muy bien (exprimir en un repasador).
2. Mezclar la masa: En un bowl combinar el “arroz” de coliflor con el huevo, el queso, el ajo en polvo y los condimentos.
3. Formar la base: Precalentar el horno a 220 °C. Sobre papel manteca, extender la masa formando un círculo de 1 cm de grosor.
4. Hornear: Pintar con un poco de aceite y hornear 20–25 minutos hasta dorar.
5. Agregar toppings: Retirar la base, cubrir con salsa y queso. Hornear 5 minutos más.
6. Finalizar: Terminar con rúcula, tomates y jamón crudo frío.



INGREDIENTES

Para la masa:

- 1 taza de harina de garbanzos (o garbanzos cocidos procesados)
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de curry (opcional)

Cobertura:

- ½ morrón asado en tiras
- 1 berenjena en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceitunas negras
- 1 cucharada de pasta de tomate
- Pimienta negra, orégano

PASO A PASO

Preparar la masa:

1. Si usás garbanzos cocidos, procesar 1 ½ taza de garbanzos escurridos hasta hacer un puré espeso.
2. Integrar:
3. Mezclar todos los ingredientes de la masa hasta lograr una mezcla uniforme.

Cocinar la base:

1. En una sartén antiadherente o plancha, extender la masa formando un “panqueque grueso”.
2. Cocinar a fuego medio 5 minutos por lado con tapa.
3. Armar la pizza:
4. Untar la base con la pasta de tomate. Agregar morrón, berenjena y aceitunas. Condimentar.
5. Hornear:
6. Llevar a horno fuerte 5 minutos para calentar y dorar los bordes.

. Pizza de Coliflor Crocante



INGREDIENTES

Masa:

- 1 coliflor mediana (rinde 3 tazas de “arroz”)
- 1 huevo
- ½ taza de queso rallado (opcional sin lactosa)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta

Toppings sugeridos:

- Salsa pesto
- Tomates cherry
- Queso brie (opcional sin lactosa)

PASO A PASO

1. Procesar el coliflor:
2. Triturar en crudo hasta obtener un “arroz”. Cocinar al vapor 5 minutos y escurrir muy bien (exprimir con repasador).
3. Mezclar la masa:
4. Combinar el “arroz” de coliflor con el huevo, el queso rallado, ajo en polvo, sal y pimienta.
5. Formar la base:
6. Extender sobre placa con papel manteca formando un disco de 1 cm de grosor.
7. Hornear a 220 °C durante 20 minutos o hasta que dore.
8. Agregar toppings:
9. Cubrir con pesto, tomates cherry y queso brie.
10. Gratinar 5 minutos más.

Pizza de Lentejas (Vegana, sin huevo)



INGREDIENTES

Masa:

- 1 ½ taza de lentejas cocidas
- 3 cucharadas de harina de garbanzos
- 1 cucharada de lino molido + 3 cucharadas de agua (huevo vegano)
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta

Cobertura:

- Berenjenas asadas
- Cebolla caramelizada
- Tomates cherry
- Verdes a elección
-

PASO A PASO

1. Procesar las lentejas hasta obtener un puré.
2. Mezclar con harina de garbanzos, lino + agua, pimentón, sal y pimienta.
3. Estirar la masa en una sartén aceitada. Cocinar 5 minutos por cada lado.
4. Agregar las coberturas y hornear 10 minutos a 180 °C.

Pizza de Polenta (Sin horno, sartén)



INGREDIENTES

- 1 taza de polenta instantánea
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- Salsa a gusto
- Queso (opcional sin lactosa)

PASO A PASO

- 1.Cocinar: Preparar la polenta con agua y sal hasta que espese.
- 2.Enfriar: Verter en un molde circular y refrigerar 1 hora.
- 3.Dorar bases: Cortar en “bases” y dorar en sartén con un poco de aceite, 5 minutos por lado.
- 4.Toppings: Agregar salsa y queso. Tapar 2 minutos para derretir.

Ravioles de Berenjena con Relleno de Ricotta y Espinaca



INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- Sal

Relleno:

- ½ taza de ricotta (opcional sin lactosa)
- ½ taza de espinaca picada y cocida
- 1 cucharada de queso parmesano (opcional sin lactosa)
- Sal, pimienta y nuez moscada

Salsa keto:

- ½ taza de salsa de tomate sin azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Albahaca fresca

PASO A PASO

- 1.Preparar láminas: Cortar la berenjena en láminas longitudinales finas (3 mm) con cuchillo o mandolina.
- 2.Colocar las láminas en un colador, espolvorear sal y dejar reposar 20 min para quitar amargor.
- 3.Enjuagar y secar bien con papel absorbente.
- 4.Hacer el relleno: Mezclar ricotta, espinaca, queso parmesano, sal, pimienta y nuez moscada.
- 5.Armar los ravioles:
- 6.Colocar una cucharadita del relleno en el centro de una lámina.
- 7.Cubrir con otra lámina y presionar bordes para sellar.
- 8.Cocinar:
- 9.En una sartén con un poco de aceite de oliva, cocinar los ravioles 2–3 min por lado a fuego medio.
- 10.Salsa y servir:
- 11.Calentar la salsa de tomate y verterla sobre los ravioles.
- 12.Decorar con albahaca fresca.

Canelones de Acelga con Carne y Salsa Blanca Keto



INGREDIENTES

Hojas:

- 8 hojas grandes de acelga

Relleno:

- 300 g de carne picada
- ½ cebolla picada
- 1 huevo
- Especias a gusto

Salsa:

- 1 taza de crema (opcional sin lactosa)
- 50 g de queso crema (opcional sin lactosa)
- Nuez moscada

PASO A PASO

1. Blanquear: Hervir las hojas de acelga 1 minuto. Escurrir.
2. Relleno: Saltear la carne con cebolla y especias. Mezclar con el huevo.
3. Armar: Rellenar las hojas, enrollar y colocar en una fuente.
4. Salsa: Cubrir con crema y queso crema.
5. Gratinar: Llevar al horno 15 minutos hasta dorar.

Lasagna de Berenjena con Salsa Bolognesa Keto



INGREDIENTES

Capas:

- Láminas de berenjena asadas

Relleno:

- Carne molida con salsa de tomate y especias

Cobertura:

- Queso mozzarella (opcional sin lactosa)
- Queso parmesano (opcional sin lactosa)

PASO A PASO

1. Asar las berenjenas: Cortar en láminas, pintar con aceite y hornear hasta que estén tiernas.
2. Armar la lasaña: Alternar capas de berenjena, carne y queso. Repetir.
3. Hornear: Llevar al horno 25 minutos a 180°C hasta gratinar.

Tarta de Espinaca y Queso con Masa de Almendras



INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de almendras
- 1 huevo
- 3 cdas de manteca derretida
- ½ cdta de sal

Relleno:

- 1 atado grande de espinaca (o 300 g congelada, escurrida)
- 200 g de queso crema (opcional sin lactosa)
- 3 huevos
- 100 g de queso rallado (opcional sin lactosa)
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1.Preparar la masa:

2. Mezclar harina de almendras, huevo, manteca derretida y sal hasta lograr una masa homogénea.

3.Forrar el molde:

4. Colocar la masa en un molde enmantecado, presionando base y bordes. Prehornear 10 min a 180°C.

5.Relleno:

6. Saltear cebolla y ajo en aceite. Agregar la espinaca y cocinar hasta que pierda volumen. Escurrir bien.

7.En un bol, mezclar huevos, queso crema, queso rallado y condimentos. Incorporar la espinaca escurrida.

8.Armado y cocción:

9. Volcar el relleno sobre la masa precocida.

10. Hornear 25–30 minutos a 180°C hasta dorar.

Tarta Caprese con Masa de Semillas



INGREDIENTES

PASO A PASO

Masa:

- 1 taza de semillas de girasol molidas
- ½ taza de sésamo molido
- 1 huevo
- 2 cdas de aceite de oliva

Relleno:

- 3 tomates en rodajas
- 200 g de queso mozzarella en láminas (opcional sin lactosa)
- ½ taza de albahaca fresca
- 2 huevos batidos
- ½ taza de crema (opcional sin lactosa)

1.Masa:

2. Mezclar semillas, huevo y aceite. Forrar el molde y hornear 10 min a 180°C.

3.Armado:

4. Alternar capas de tomate, queso y albahaca.

5.Horneado:

6. Verter por encima la mezcla de huevos y crema.
7. Cocinar 25 minutos.

Hamburguesas de Pollo y Espinaca



INGREDIENTES

- 500 g de pollo picado (pechuga o muslo)
- 1 huevo
- ½ taza de espinaca picada y cocida (bien escurrida)
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Procesar:
2. En un procesador, mezclar el pollo, huevo, espinaca, jengibre y perejil hasta integrar.
3. Formar:
4. Armar 4 hamburguesas y refrigerar 15 minutos para que firmen.
5. Cocinar:
6. En sartén con aceite, cocinar 5–6 minutos por lado hasta dorar.

Hamburguesas Veganas de Lentejas y Avena



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- ½ taza de avena molida (sin gluten)
- O 1 cda de semillas de chía + 3 cdas de agua
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de perejil picado
- Aceite de oliva

PASO A PASO

- 1.Procesar: Triturar las lentejas con avena, comino y perejil.
2. Si usás la opción vegana, agregar la mezcla de chía hidratada.
- 3.Formar: Armar 4 hamburguesas y refrigerar 15 minutos.
- 4.Cocinar: Dorar en sartén con aceite 4 minutos por lado.

Hamburguesas de Cerdo y Manzana



INGREDIENTES

- 500 g de carne de cerdo picada
- ½ manzana verde rallada
- 1 huevo
- 1 cucharadita de romero seco
- Sal
- Pimienta

PASO A PASO

- 1.Mezclar: Combinar cerdo, manzana rallada, huevo, romero, sal y pimienta.
- 2.Formar: Armar 4 hamburguesas.
- 3.Cocinar: Dorar en sartén con aceite, 5 minutos por lado.

Salteado de Carne con Brócoli y Salsa de Soja



INGREDIENTES

- 300 g de carne (lomo o cuadril) en tiras finas
- 2 tazas de brócoli en arbolitos
- 1 cebolla morada en juliana
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de salsa de soja sin gluten
- 1 cda. de jengibre rallado
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 1 cda. de semillas de sésamo tostadas

PASO A PASO

1. Saltear la carne: En un wok o sartén grande, calentar aceite y dorar la carne a fuego fuerte 2-3 minutos. Reservar.
2. Vegetales: En la misma sartén, saltear ajo, jengibre y cebolla 1 minuto. Agregar brócoli y cocinar 4 minutos.
3. Integrar: Volver a poner la carne, añadir salsa de soja y aceite de sésamo. Mezclar bien.
4. Terminar: Espolvorear semillas de sésamo.

Salteado de Pollo con Verduras y Curry



INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo en cubos
- 1 pimiento rojo y 1 amarillo en tiras
- 2 zanahorias en bastones finos
- 1 cda. de curry en polvo
- 1 taza de leche de coco
- 1 cda. de aceite de coco
- Cilantro fresco

PASO A PASO

- 1.Dorar el pollo: Saltear los cubos de pollo en aceite de coco hasta dorar. Reservar.
- 2.Verduras: En la misma sartén, saltear las verduras 5 minutos. Agregar el curry y la leche de coco. Cocinar 3 minutos más.
- 3.Integrar: Volver a incorporar el pollo y mezclar bien. Decorar con cilantro fresco.

Salteado de Hongos y Espinaca con Huevo



INGREDIENTES

- 200 g de hongos mixtos (portobellos, champiñones)
- 2 puñados de espinaca fresca
- 2 huevos
- 1 cda. de manteca
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Saltear hongos: En una sartén con manteca, saltear los hongos 5 minutos. Agregar la espinaca y cocinar hasta que se marchite.
2. Agregar huevos: Hacer un hueco en el centro, romper los huevos y revolver suavemente. Cocinar 2 minutos más hasta integrar.

Salteado de Lentejas con Panceta y Huevo



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas (o de lata)
- 100 g de panceta en cubos pequeños
- 1 huevo duro picado
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdita. de pimentón ahumado
- ¼ cebolla pequeña picada
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- 1.Preparación previa:
- 2.Si usás lentejas secas: cocinarlas 20–25 min en agua con sal y escurrir bien.
- 3.Hervir el huevo 10 min y picarlo.
- 4.Cocinar la panceta:
- 5.En una sartén caliente, dorar la panceta a fuego medio–alto 5–6 min hasta que quede crujiente.
- 6.Retirar y reservar sobre papel absorbente.
- 7.Saltear vegetales:
- 8.En la misma sartén (con la grasa de la panceta), saltear la cebolla 3–4 min hasta transparentar.
- 9.Agregar lentejas:
- 10.Sumar las lentejas y mezclar. Saltear 4–5 min más hasta que se calienten bien.
- 11.Integrar:
- 12.Agregar la panceta.
- 13.Sumar el huevo picado y el vinagre de manzana.
- 14.Mezclar suave para no deshacer el huevo.

Salteado de Palta y Tomate con Huevo Poché



INGREDIENTES

- 1 palta Hass madura
- 1 tomate perita grande
- 2 huevos frescos
- 1 cda. de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdita. de vinagre blanco (para los huevos)
- Hojas de rúcula (opcional)
- Sal marina y pimienta negra
- Semillas de chía o sésamo (para decorar)

PASO A PASO

Hacer los huevos poché:

1. En una olla pequeña, hervir agua con vinagre.
2. Cascar el huevo en un cuenco.
3. Con el agua en suave hervor, hacer un remolino y deslizar el huevo.
4. Cocinar 3 minutos y retirar con espumadera. Reservar tibio.

Preparar la base:

1. Cortar la palta y el tomate en cubos de 2 cm.
2. En una sartén, calentar el aceite a fuego bajo.
3. Agregar solo el tomate y saltear 1 minuto para templarlo (sin cocinar demasiado).
4. Apagar el fuego e incorporar la palta. Mezclar suave.

Servir:

1. Colocar la mezcla en un plato, sumar el huevo poché encima.
2. Condimentar con sal, pimienta y decorar con semillas.
3. Agregar rúcula si se desea.

Pastel de Berenjenas y Queso



INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes en láminas de ½ cm
- 200 g de queso muzzarella en fetas
- 1 taza de salsa de tomate casera
- 1 cda. de orégano
- Aceite de oliva

PASO A PASO

- 1.Preparar berenjenas:
2. Asar las láminas 5 minutos por lado con un poco de aceite.
- 3.Armaz:
4. En un molde, alternar capas de berenjena, salsa, queso y orégano.
- 5.Gratinar:
6. Hornear 15 minutos a 200°C hasta que burbujee y el queso dore.



INGREDIENTES

- 2 tazas de choclo fresco rallado
- 1 huevo
- 1 cda. de queso rallado
- Relleno:
- 300 g de carne molida
- 1 cdita. de pimentón dulce
- 1 huevo duro picado

PASO A PASO

Base:

1. Mezclar el choclo, el huevo y el queso rallado.
2. Prehornear 10 minutos.

Relleno:

1. Saltear la carne con pimentón.
2. Agregar el huevo duro picado e integrar.

Finalizar:

1. Verter el relleno sobre la base y hornear 20 minutos más hasta dorar.



INGREDIENTES

- 2 bifes de chorizo (250 g c/u)
- 2 puñados de rúcula fresca
- ½ taza de láminas de queso parmesano
- Jugo de ½ limón
- 3 cdas. de aceite de oliva virgen extra
- Sal gruesa
- Pimienta negra

PASO A PASO

1. Preparar la carne:
2. Sellar los bifes en una sartén bien caliente con 1 cda. de aceite.
3. Cocinar 2 minutos por lado para término medio.
4. Reposo:
5. Retirar y dejar reposar 5 minutos, cubiertos con papel aluminio.
6. Armar la ensalada:
7. Mezclar la rúcula con el queso parmesano.
8. Aliño:
9. Condimentar con jugo de limón, aceite, sal y pimienta.
10. Servir:
11. Cortar la carne en tiras y colocar sobre la ensalada.

Pollo al Limón con Ensalada de Palta y Tomate



INGREDIENTES

- 2 supremas de pollo
- 1 palta en cubos
- 1 tomate perita en gajos
- ½ cebolla morada en pluma
- Jugo de 1 limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de orégano seco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Marinar el pollo:
2. Mezclar las supremas con jugo de ½ limón, sal y pimienta.
3. Dejar reposar 15 minutos.
4. Cocinar el pollo:
5. Dorar en sartén caliente con aceite, 5 minutos por lado.
6. Reservar.
7. Ensalada:
8. Mezclar la palta, el tomate y la cebolla.
9. Aliño:
10. Condimentar con el jugo de limón restante, aceite y orégano.
11. Presentación:
12. Servir el pollo caliente acompañado de la ensalada fría.

Costillas de Cerdo con Ensalada de Repollo Morado



INGREDIENTES

- 500 g de costillas de cerdo
- 2 tazas de repollo morado rallado
- 1 zanahoria rallada
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de edulcorante líquido (opcional)
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocinar costillas:
2. Hornear a 180°C por 1 hora, salpimentadas.
3. Ensalada:
4. Mezclar repollo y zanahoria.
5. Aliño:
6. Combinar vinagre, mostaza y edulcorante.
7. Presentación:
8. Servir las costillas con la ensalada crujiente.

Bondiola a la Mostaza con Ensalada de Radicheta y Huevo



INGREDIENTES

- 500 g de bondiola
- 2 cdas de mostaza Dijon
- 1 atado de radicheta
- 2 huevos duros en cuartos
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- 1.Preparar bondiola:
2. Untar la pieza con mostaza, sal y pimienta.
- 3.Hornear:
4. Cocinar a 180°C durante 1 hora.
- 5.Ensalada:
6. Mezclar radicheta con los huevos.
- 7.Aliño:
8. Condimentar con aceite de oliva y sal.
- 9.Presentación:
10. Cortar la bondiola en fetas y servir con la ensalada.

Entraña con Ensalada de Tomate y Albahaca



INGREDIENTES

- 400 g de entraña
- 2 tomates perita en rodajas gruesas
- 1 puñado de albahaca fresca
- 3 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo picado
- Sal gruesa y pimienta negra
- Jugo de ½ limón
- 2 huevos duros en cuartos
- 1 cda de aceite de oliva (para la carne)

PASO A PASO

- 1.Preparar carne:
2. Sazonar la entraña con sal y pimienta.
- 3.Cocción:
4. En sartén o parrilla bien caliente, cocinar 3–4 min por lado (para término jugoso).
5. Retirar y dejar reposar 5 min antes de cortar.
- 6.Ensalada:
7. En un bol, mezclar tomates y albahaca.
- 8.Aliño:
9. Batir aceite, jugo de limón, ajo, sal y pimienta.
10. Verter sobre los tomates y mezclar suave.
- 11.Huevo:
12. Agregar los huevos duros.
- 13.Presentación:
14. Cortar la entraña en tiras diagonales y acompañar con la ensalada fría.



INGREDIENTES

- 2 supremas de pollo (sin piel)
- 1 taza de espinaca fresca salteada
- 50 g de queso tipo mozzarella en fetas
- 1 pepino mediano en rodajas finas
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de mostaza
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- 1.Preparar las supremas:
2. Abrirlas al medio como libro.
- 3.Relleno:
4. Rellenar con espinaca y queso. Cerrar y asegurar con palillos.
- 5.Sellado:
6. Dorar en sartén con aceite 2 min por lado.
- 7.Horneado:
8. Pasar a una bandeja y hornear 15 min a 180°C.
- 9.Ensalada:
10. Mezclar pepino con vinagre, aceite, mostaza y sal.
- 11.Presentación:
12. Servir el pollo relleno caliente con la ensalada fría.
- 13.Variante:
14. Agregar 1 cda de yogur natural al aliño para mayor cremosidad.

Matambre de Cerdo a la Parrilla con Ensalada de Zanahoria y Jengibre.



INGREDIENTES

- 600 g de matambre de cerdo
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 1 cda de jengibre fresco rallado
- Jugo de 1 limón
- 1 cda de semillas de sésamo tostadas
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- 1.Preparar la carne:
2. Sazonar el matambre con sal y pimienta.
- 3.Cocinar:
4. Llevar a la parrilla o sartén fuerte y dorar 6–7 min por lado.
- 5.Reposo:
6. Retirar y dejar reposar 10 min antes de cortar.
- 7.Ensalada:
8. Mezclar zanahoria, jengibre y sésamo.
- 9.Aliño:
10. Agregar jugo de limón, aceite y sal (si querés, una pizca de miel).
- 11.Armado:
12. Cortar el matambre en fetas finas.
- 13.Servicio:
14. Servir con ensalada crujiente.
- 15.Acompañamiento ideal:
16. Puré de coliflor.

Chorizo de Cerdo con Ensalada de Repollo Blanco



INGREDIENTES

- 4 chorizos de cerdo (parrilleros)
- 2 tazas de repollo blanco rallado
- ½ cebolla morada en juliana
- 2 cdas de vinagre de manzana
- 1 cda de perejil picado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocinar los chorizos:
2. Pinchar los chorizos y asar en parrilla o sartén 10–12 minutos, girando para que no se quemen.
3. Ensalada:
4. Mezclar repollo y cebolla.
5. Aliño:
6. Condimentar con vinagre, aceite, sal y pimienta.
7. Servir:
8. Chorizos calientes con ensalada bien fría.
9. Opcional:
10. Agregar 1 cda de crema para suavizar el repollo.

Entraña con Ensalada de Tomate y Albahaca



INGREDIENTES

- 400 g de entraña
- 2 tomates perita en rodajas gruesas
- 1 puñado de albahaca fresca
- 3 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo picado
- Sal gruesa y pimienta negra recién molida
- Jugo de ½ limón
- 2 huevos duros en cuartos (opcional)

PASO A PASO

- 1.Preparar la carne:
2. Sazonar la entraña con sal y pimienta.
- 3.Cocinar:
4. En una sartén o parrilla bien caliente, cocinar 3–4 minutos por lado (término jugoso).
- 5.Reposo:
6. Retirar y dejar reposar 5 minutos antes de cortar.
- 7.Ensalada:
8. En un bol, mezclar tomates y albahaca.
- 9.Preparar aliño:
10. Batir aceite, jugo de limón, ajo, sal y pimienta.
- 11.Integrar:
12. Verter el aliño sobre los tomates y mezclar suavemente.
- 13.Servir:
14. Cortar la entraña en tiras diagonales.
15. Acompañar con la ensalada fresca.
16. (Opcional: agregar los huevos duros.)

Pollo Teriyaki Keto con Ensalada de Coliflor



INGREDIENTES

Para el pollo:

- 2 supremas de pollo
- ½ taza de salsa de soja sin gluten
- 1 cdita de jengibre rallado
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1 cda de semillas de sésamo

Para la ensalada:

- 2 tazas de coliflor en arbolitos

PASO A PASO

1. Marinar:
2. Mezclar salsa de soja, jengibre y ajo. Sumergir el pollo y dejar reposar 30 minutos.
3. Cocinar:
4. Dorar las supremas en sartén 5 minutos por lado, bañándolas con la marinada.
5. Ensalada:
6. Blanquear el coliflor 2 minutos en agua hirviendo. Escurrir.
7. Saltear 3 minutos en sartén con 1 cda de la salsa teriyaki del pollo.
8. Presentación:
9. Cortar el pollo en láminas y servir sobre el coliflor.
10. Espolvorear semillas de sésamo.

Empanadas Empanadas de Carne con Masa de Harina Integral



INGREDIENTES

Preparar la masa:

- 2 tazas de harina integral de trigo
- ½ taza de avena molida (o harina de avena sin gluten si hace falta)
- 1 huevo
- ½ taza de agua tibia
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cdita de sal

Relleno:

- 400 g de carne picada magra
- 1 cebolla picada fina
- 1 morrón rojo pequeño en cubos
- 2 cdas de aceitunas verdes picadas
- 1 huevo duro picado
- 1 cdita de comino
- Pimentón y pimienta a gusto
- 1 cda de aceite

PASO A PASO

Preparar la masa:

1. En un bowl, mezclar harina integral, avena y sal.
2. Hacer un hueco en el centro y agregar huevo, aceite y agua tibia.
3. Integrar hasta formar una masa homogénea.
4. Amasar 5 minutos, envolver en film y dejar reposar 30 minutos.

Preparar el relleno:

1. Saltear cebolla y morrón con aceite hasta dorar.
2. Agregar la carne, condimentar y cocinar 10 minutos.
3. Incorporar aceitunas y huevo duro picado. Mezclar y dejar enfriar.

Armado:

1. Estirar la masa con palo (2 mm de grosor).
2. Cortar círculos de 12 cm.
3. Rellenar, cerrar con repulgue y pincelar con huevo batido (opcional).

Cocción:

1. Hornear a 180°C por 20–25 minutos, hasta dorar.



INGREDIENTES

Masa:

- 1 ½ taza de harina de arroz integral
- ½ taza de fécula de mandioca
- 2 cdas de semillas de chía + 6 cdas de agua (gel)
- 1 huevo
- 3 cdas de aceite de coco derretido
- Sal y pimienta

Relleno:

- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- 1 cebolla morada en juliana
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza de caldo de verduras
- 1 cdita de curry en polvo
- 1 cda de perejil fresco picado

PASO A PASO

Preparar la masa:

1. Hidratar la chía con el agua durante 10 minutos hasta formar gel.
2. Mezclar harina de arroz + fécula.
3. Agregar huevo, aceite de coco, sal, pimienta y el gel de chía.
4. Amasar hasta integrar y dejar reposar 20 minutos.

2. Preparar el relleno:

1. Saltear cebolla y zanahoria.
2. Agregar pollo desmenuzado, caldo y curry.
3. Cocinar 5 minutos. Incorporar el perejil.

3. Armado y cocción:

1. Estirar la masa y cortar discos.
2. Rellenar y cerrar.
3. Hornear a 190°C por 15–18 minutos.

Milanesas de carne con rebozado saludable



INGREDIENTES

- 500 g de carne magra (nalga, cuadrada o bola de lomo)
- 2 huevos
- 1 taza de avena molida o copos finos
- Condimentos a gusto (ajo en polvo, orégano, pimienta, sal)

PASO A PASO

1. Cortar la carne en bifos finos y parejos.
2. Batir los huevos con los condimentos.
3. Pasar cada bife por el huevo batido y luego rebozar con la avena molida.
4. Acomodar en una bandeja y rociar con aceite en spray.
5. Cocinar:

Horno: 200 °C por 25 minutos

Airfryer: 190 °C por 12-15 minutos

Hasta que estén bien doradas y crocantes.

Pastel de papa saludable



INGREDIENTES

TIEMPO TOTAL: 35 MIN

INGREDIENTES

- 500 G DE CARNE PICADA MAGRA
- 3 PAPAS GRANDES
- 2 CEBOLLAS
- CONDIMENTOS: PIMENTÓN, COMINO, PIMIENTA, SAL
- LECHE VEGETAL O DESCREMADA PARA EL PURÉ

PASO A PASO

- 1.Rehogá la cebolla picada y agregá la carne. Condimentá y cociná hasta dorar.
- 2.Herví las papas, hacé un puré sin manteca, solo con leche y sal.
- 3.En una fuente, poné la carne en la base y cubrí con puré.
- 4.Horneá 15 min para dorar o gratiná en air fryer.