#### Recetario - Sulundo - Sulu



Recomendado por:

Dra. Ana Inverso, Pediatra Intensivista, especialista en Nutrición

Patricia Piñeyro, Licenciada en Nutrición



# Hamburguesas de quinoa y espinaca por filim

# Ingredientes:

- · 1 taza de quinoa
- · 1 taza de espinacas
- · ½ taza de zanahoria rallada
- · Orégano
- · Pimienta
- · Ciboulette

# Preparación:

Lavar en un colador con abundante agua la quinoa hasta lograr que el agua quede transparente.

Hervir en 3 tazas de agua la quinoa.

Dejar enfriar.

Cortar y picar espinaca bien pequeña.

### En un bowl mezclar:

La Quinoa, la espinaca, la taza de zanahoria rallada y agregar los gustos aromáticos.

Formar las hamburguesas y distribuirlas en una placa aceitada para horno.

Hornear a 180 ° por 15 minutos o hasta que tomen color.



# Soufflé de berenjena y zapallitos por Ana

# Ingredientes:

- · 2 zapallitos limpios y con cáscara
- · 1 berenjena limpia y con cáscara
- · 3 huevos
- · Pizca de pimienta
- · 2 cdas. queso crema light (o como alternativa ricota de pote)
- · 1 cda de polvo de hornear
- · ½ taza queso muzarella (rallada es más práctico)
- · Perejil y hojas de albahaca (a gusto)
- · 2 cdas de semillas de sésamo
- · Aceite de oliva o canola (cantidad necesaria)

Receta ideal para acompañar con ensalada de tomate, repollo y zanahoria.

### Preparación:

Aceitar molde apto para horno (transparente queda lindo).

Batir con tenedor 2 huevos (apenas para integrarlos) junto al queso crema y el polvo de hornear. Condimentar la mezcla con la pimienta y las hierbas deseadas picadas.

Cortar los zapallitos y la berenjena en rebanadas finas, colocarlas en el molde alternando las capas. Cuando se llega a cubrir la mitad incorporar los 2 huevos batidos y el queso muzarella.

Terminar de cubrir con lo que reste de los vegetales.

Cubrir la superficie con el huevo (batido) restante.

Espolvorear las semillas de sésamo y el queso parmesano rallado.

Terminar con unas gotitas de aceite en la superficie.

Horno precalentado 180° - 30 minutos. Al apagar cubrir cuidadosamente el molde con papel aluminio (para que no se reseque), y dejar reposando en el horno hasta que entibie.

Opcional:

Agregar a la preparación 100% grs de jamón magro en trocitos.

# Hamburguesas de garbanzos por Sylvana

# Ingredientes:

- · Garbanzos cocidos: 400g
- Harina de avena o la que tengas:
  4 a 6 cdas (la harina de avena la hacés licuando la avena común)
- · Puerro: 1 ud. chica
- · Zanahoria rallada fina: 2 chicas
- · Ajo picado: 2 dientes
- · Curry, pimentón, pimienta, sal a gusto.

# Preparación:

Dejar en remojo los garbanzos por 12 horas. Enjuagar.

Rehogar el puerro, zanahoria y ajo y procesar.

Colocar todos los ingredientes (menos la harina de avena) en una procesadora o mixer y procesar.

En un bowl colocar la mezcla e incorporar la harina y condimentos. Mezclar y debe quedar con consistencia espesa.

Formar las hamburguesas con un hamburguesero o con las manos y llevarlas a un sartén previamente aceitado.

Cocina por unos minutos y luego, cuidadosamente, darlas vuelta y dorarlas del otro lado.

8 hamburguesas





# Galletitas de manzana y avena por Magdalena

# **Ingredientes:**

- · 3 ½ tazas de avena
- · 2 huevos
- $\cdot \frac{1}{2}$  taza de azúcar
- · 2 cucharadas de aceite
- · 1 cucharadita de royal
- · 4 manzanas ralladas

#### OPCIONAL:

- · Pizca de canela a gusto
- · Pizca de nuez moscada a gusto
- · Semillas de sésamo

# Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar unos minutos para que la avena se hidrate.

Hacer bolitas y achatar para que queden con forma de galleta.

Llevar al horno a 180 grados hasta que estén dorados los bordes.

¡Dejar enfriar y disfrutar!





