



CURSO DE COCINA SALUDABLE

Docente: David Lazar.



Introducción:

En este segundo curso de cocina saludable, conoceremos nuevas recetas y técnicas para tener una alimentación saludable, pero sobre todo que sea deliciosa, en esta ocasión nos adentraremos en el mundo de las cremas, ensaladas, postres y platos fuertes que serán novedosos, deliciosos y económicos, serán recetas que podremos aplicarlas en nuestra vida cotidiana.

Contenido:

Primera semana:

Día # 1.

Crema de puerros.

Melonada (bebida).

Día # 2.

Copa de yogurt colorida con frutas y nueces.

Segunda semana:

Día # 3.

Coleslaw con yogurt y filete cerdo a la plancha.

Limonada de frutillas con menta.

Día # 4.

Pechuga de pollo al papillote con verduras y papas mimosas salteadas con perejil.

Tercera Semana:

Día # 5.

Lemon Pay a la copa.

Ponche de fresas. (Bebida).

Día #6.

Crema de zapallo.

Cuarta semana platos fuertes:

Día #7.

Pimientos rellenos de espinaca, pollo, requesón y mozzarella.

Sueño de duraznos (bebida).

Día # 8

Ceviche de chochos y Jugo de naranja con papaya y miel.

CREMA DE PUERROS



Tiempo de preparación: 60 minutos.

Cantidad: 2 a 4 porciones.

Ingredientes:

Puerros 2 unidades.

Papa grande cortada en dados 1 unidad.

Diente de Ajo 1 unidad. Picada finamente.

Zanahoria pequeña Picada en cubos pequeños. 1 unidad.

Aceite de Oliva virgen extra C/N.

1 cubito de caldo de verduras (opcional)

1 litro de caldo de verduras o agua caliente.

Sal y pimienta al gusto.

Preparación:**Primer paso:**

Lavar todos los ingredientes, pelar la papa cortarla en cubos y pelar la zanahoria y picarla en cubos, picar el diente de ajo y cortar en dados la cebolla.

Segundo paso:

Calentar la olla en fuego medio y poner el aceite de oliva, incorporar todos los ingredientes previamente picados y con la ayuda de una cuchara de palo ir revolviendo si dejar que se doren, buscando que todos se ablanden y la papa se suelte formando una especie de pure, incorporar el caldo de verduras y mezclar.

Tercer paso:

Llevar todo a la licuadora y poner un poco del agua o caldo de verduras, y licuar , llevar nuevamente a la olla y poner la cantidad de caldo o agua necesaria buscando el punto de espesor de la crema a gusto personal , y dejar hervir por 15 minutos para terminar hacer rectificación de sabores y listo.

Emplatar: Servir en un plato sopero y acompañado por pan y decorar con unas rodajas de cebolla puerro salteadas en aceite de oliva.

MELONADA



Cantidad: 2 personas.

Ingredientes:

½ melón blanco dulce, sin semillas.

½ melón amarillo, sin semillas.

1 taza de zumo de naranja.

Naranja 1 unidad.

Preparación:

Primer paso:

Con una cuchara poner la pulpa de los melones en una licuadora.

Segundo paso:

Licuar a poca velocidad, cortar en gajos la naranja y agregar a la bebida.

Emplatar: Servir melonada en vasos cortos, con hielo.

COPA DE YOGURT COLORIDA CON FRUTAS Y NUECES



Ingredientes:

150gramos de frambuesas.

Mango 1 unidad, pelado, deshuesado y picado.

200 gramos de yogurt griego natural.

Kiwis 3 unidades pelados y cortados en rodajas.

50 gramos de Nueces tostadas y picadas para decorar.

Preparación:**Primer paso:**

Triturar las frambuesas hasta obtener un puré.

Segundo paso:

Limpia el recipiente y tritura el mango hasta obtener un puré, añada el yogurt y mézclalo ligeramente de modo que se ven las estelas de mango.

Tercer paso:

Repartir en vasos altos el yogurt, la mezcla de frambuesas y las rodajas de kiwi en capas alternas, terminando con una capa de yogurt y repetirlo por cuatro veces.

Cuarto paso:

Esparcir las nueces tostadas encima antes servir.

Emplatar: Servir vasos grandes o pequeños, transparentes para poder apreciar los colores.

COLESLAW CON YOGURT Y FILETE DE CERDO



Ingredientes:

½ col blanca, cortada en tiras finas.

½ col morada, cortada en tiras finas.

1 zanahoria, cortada en tiras finas.

Aderezo:

½ taza de yogurt natural.

¼ taza de vinagre de vino blanco.

¼ taza de aceite de oliva.

1 cucharadita de azúcar.

1 cucharada de miel.

Sal y pimienta.

Primer paso: Cortar la col en chifonade fina, cortar la zanahoria en juliana fina, poner todo en un tazón y reservar.

Segundo paso: En un bowl poner todos los ingredientes del aderezo y mezclar.

Tercer paso: Mezclar el aderezo con las verduras de manera envolvente, buscando que incorpore el aderezo con los vegetales dando cremosidad

Filetes de cerdo:



Primer paso:

Sazonar los filetes con sal pimienta, ajo en polvo, aceite y pimentón.

Segundo paso:

Calentar la plancha o parilla y ponerlos hasta que estén cocidos.

LIMONADA DE FRUTILLAS CON MENTA



Ingredientes:

2 tazas de frutillas.

4 limones sutiles.

Hojas de menta fresca C/N.

Miel de abeja 2 Cucharadas.

Hielo.

Agua hervida C/N.

Preparación:

Primer paso:

Exprimir los limones y reservamos la mitad de uno para nuestra decoración final, mientras tanto lavamos bien las frutillas y les quitamos el tallo, llevamos todo a la licuadora y nos reservamos unas cuantas para la decoración.

Emplatado: Servir en un una copa o vaso, que estén fríos, se pueden poner frutillas cortadas y rodajas de limón para servir con una hoja de menta.

PECHUGA DE POLLO A LA PAPILOTE CON PAPAS MIMOSAS SALTEADAS CON PEREJIL



Ingredientes:

1 pechuga de pollo.

1 limón.

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

1 cucharadita de mostaza Dijon (o amarilla)

1 diente de ajo.

1 rama de tomillo fresco.

2 zanahorias pequeñas.

2 champiñones grandes en rodajas.

1/2 pimiento rojo o amarillo picado en juliana gruesa.

1 pizca de sal.

1 pizca de pimienta.

Preparación:

Primer paso

Hacer un adobo con el jugo de limón y la ralladura adicionando el aceite de oliva, la mostaza el diente de ajo machacado, el tomillo. la sal y la pimienta, mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta.

Segundo paso:

Sellar la pechuga en la sartén ya previamente condimentada con el adobo anterior, sellar por dos minutos cada lado.

Tercer paso:

Cortamos papel aluminio un cuadrado grande lo untamos con aceite de oliva , pondremos los vegetales para formar una cama , sobre la cual colocaremos la pechuga de pollo sellada , poniendo un poco más de adobo.

Cuarto paso:

Envolver todo con el papel aluminio, buscando hacer un paquete que quede muy bien sellado, lo colocaremos en una lata y lo metemos al horno precalentado a 300 grados, de 25 a 30 minutos.

Quinto paso:

Sacar del horno y dejar enfriar de 2 a 4 minutos para proceder a servir.

Emplatado: Servir adentro del papel aluminio abriéndolo de manera uniforme, por la parte de arriba, acompañado por la guarnición que será de papas mimosas salteadas.

PAPAS MIMOSAS SALTEADAS CON PEREJIL



Ingredientes:

Papas grandes peladas 2 unidades.

Aceite de oliva 2 cucharadas.

Perezil finamente picado 2 cucharadas.

Sal y pimienta C/N.

Preparación:

Primer paso:

Con la ayuda de un sacabocados pequeño sacar bolitas de papa y ponerlas en agua.

Segundo paso:

Cocinarlas desde agua fría con una pizca de sal, durante 8 minutos verificando que estén cocidas, para ello pincharemos una bolita de papa y si caen sola es que están cocidas. Retirarlas cortar con agua fría la cocción y escurrirlas bien.

Tercer paso:

En un sartén poner las dos cucharadas de aceite de oliva, poner las papas en el aceite caliente y saltearlas por 5 minutos hasta que se doren, ya doradas poner el perezil saltar dos veces y están lista para servir.

LIMÓN PAY A LA COPA



Ingredientes:

25 galletas Marías trituradas.

2 cucharadas de mantequilla, derretida.

225 gramos de queso crema.

1 lata de leche condensada.

5 cucharadas de jugo de limón.

Preparación:

Primer paso:

Colocamos las galletas dentro de un recipiente y mezclamos con la mantequilla derretida y reservamos.

Segundo paso:

Aparte, batiremos el queso crema junto con la leche condensada dentro de otro tazón, hasta integrar perfectamente. Vierte el jugo de limón y bate bien, hasta que la mezcla se esponje.

Tercer paso:

Para armar el pay, distribuiremos una capa delgada de galletas en el fondo de una copa vaso o frasco (1 taza de capacidad) y agrega 2 cucharadas del relleno. Repetiremos el procedimiento 2 veces más.

PONCHE DE FRESAS



Ingredientes:

1 taza de rodajas de fresa frescas.

½ taza de yogurt de fresa light.

1 taza de leche descremada.

½ taza de jugo de manzana.

Preparación:

Primer paso:

Poner todos los ingredientes en una licuadora y mezclarlos bien.

Segundo paso:

Poner en vasos altos y servir.

CREMA DE ZAPALLO



Ingredientes:

Zapallo cortado en cubos 2 tazas.

Cebolla Paiteña 1 unidad. Picada en cubos.

Diente de Ajo 1 unidad. Machacado.

Aceite de oliva 2 cucharadas.

Agua o caldo de verduras (6tazas).

Sal y pimienta cantidad necesaria (C/N).

Crema de leche (Opcional).

Preparación:

Primer paso:

Cortar en cubitos pequeños o medianos la cebolla y picar el ajo, picar el zapallo cubos medianos.

Segundo Paso:

Poner a calentar la olla, ponemos el aceite de oliva, cuando tome temperatura agregamos el ajo y la cebolla, ponemos una pizca de sal y pimienta, con una cuchara de palo removeremos evitando que se queme , cuando veamos que se seca agregamos un poco de agua o caldo para desglasar , haremos este proceso hasta que la cebolla y el ajo formen una pasta , agregamos el zapallo mezclamos nuevamente para se integre todo , después agregamos el agua y dejamos cocinar hasta que el zapallo esté listo.

Tercer paso:

Sacamos el zapallo ya cocinado y lo licuamos con un poco de agua de la cocción, licuamos buscando el punto de espesor que queremos en nuestra crema, ya con todo licuado lo regresamos a la olla y dejamos cocinar 15 minutos mas si deseamos podemos poner un poco de ralladura de naranja a la crema para potenciar su sabor. Rectificamos sabores y esta lista para ser servida.

Emplatar: con una cuchara o una manga pastelera pondremos un poco de crema y con la ayuda de un palillo haremos figuras, pondremos una hoja de perejil crespo y podemos acompañar por crutones.

PIMIENTOS RELLENOS DE ESPINACAS, POLLO, REQUESÓN Y MOZARELLA



Ingredientes:

Pimiento amarillo grande 1 unidad.

Pimiento rojo grande 1 unidad.

Pechuga de pollo 1 unidad.

½ paquete de requesón.

½ queso mozzarella.

1 paquete de espinacas.

Preparación:

Primer paso:

Cocinar el pollo con sal, ajo y una hoja de laurel, dejarlo enfriar y reservar.

Segundo paso:

Cortar los pimientos por la mitad, limpiar y desvenarlos con la ayuda de una cuchara.

Ponerlos en agua hirviendo con sal por 1 minuto, sacarlos y ponerlos en agua fría , secarlos y reservarlos.

Tercer paso:

Poner el pollo desmenuzado en una sartén con aceite de oliva y poner las espinacas picadas saltearlos con sal y pimienta, cuando esté listo poner en un bowl y mezclar con el queso mozzarella rallado y el requesón , reservando un poco de queso rallado.

Cuarto paso:

Con la mezcla lista procedemos a rellenar los pimientos y los ponemos en una placa en un horno precalentado a 200 grados, hasta que este gratinado el queso.

Quinto paso:

Retirarlos del horno y emplatar.

Emplatado: Lo podemos servir en un plato tendido, decorado con perejil fresco.

SUEÑOS DE DURAZNOS



Ingredientes:

2 cucharadas de miel.

1 taza de duraznos frescos cortados en rodajas.

½ taza de yogurt natural.

1 taza de néctar de durazno.

Preparación:

Primer paso:

Poner todos los ingredientes en una licuadora; licuar hasta obtener una mezcla fina y homogénea.

Emplatado: Servir en un vaso grande roca o copas y servir decorados con una media luna de durazno.

CEVICHE DE CHOCHOS



Ingredientes:

1 libra de chochos.

1 cebolla paiteña.

2 tomates.

2 ramas de culantro.

4 limones

2 naranjas

Salsa de tomate al gusto.

Mostaza al gusto.

Aceite 2 cucharadas.

Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Primer paso:

Lavar y escurrir los chochos con ayuda de un colador y reservarlos.

Segundo paso:

Picamos la cebolla en pluma y la lavamos y la dejamos con sal y limón de 5 a 10 minutos. Los volvemos a lavar y los colocamos en un recipiente, bien escurridos.

Tercer paso:

Picamos el tomate en cuadraditos pequeños, el culantro lo picamos finamente, mezclamos esto con la cebolla, añadimos el zumo de limón y de la naranja, ponemos al gusto la salsa de tomate, la mostaza, la sal y la pimienta.

Cuarto paso:

Para finalizar mezclamos todos los ingredientes anteriores, mas dos cucharadas de aceite y procedemos a servir.

Emplatado: Lo podemos servir en copas, cevicheros o platos hondos acompañados por chifles.

JUGO DE PAPAYA CON NARANJA Y MIEL



Ingredientes:

½ Papaya hawaiana picada en cubos.

1 1/2 vasos de jugo de naranja.

2 cucharadas de miel.

Preparación:

Primer paso:

Poner en la licuadora la papaya cortada en cubitos, adicionar el jugo de naranja y las dos cucharadas de miel.

Emplatado: Servir en un vaso de cristal con hielos y decorarlo con un gajo de naranja.