

ALIMENTACION SANA

Una nueva revista de Atina Chile

Gran regalo navideño

RECETARIO

Las mejores recetas del año

Descarga Gratis N° 2 Aquí!

INDICE

Ensalada de colores
Aliño para ensaladas
Croquetas de tofu y quinoa
Croquetas de lentejas con nueces
Omelette primavera
Zapallos italianos rellenos
Tartaleta de alcachofas
Tabule de couscous
Sopa verde de hortalizas
Sopa cremosa de champiñones
Crema de puerros
Crema de zapallo
Lentejas caseras
Risotto de champiñones y alcachofas
Pescado asado
Pescado al romero y tomillo
Pescado al papillote
Quínoa graneada
Pasta de berenjenas asadas
Fetuccini con salsa de callampas secas
Guiso de arroz y verduras
Pan integral
Panqueques integrales
Leche de almendras
Masala chai
Sémola con leche
Clafoutis de membrillos
Tiramisú
Bavarois de frutillas
Queque
Galletas simples

ENSALADA DE COLORES

Para 4 personas

Ingredientes

1 tomate(s) grande
1/2 cebolla(s)
1/2 lechuga(s) escarola grande
1/2 pimiento(s) grande, pelado y sin semillas
16 aceituna(s) negras
2 huevo(s) duros cortados en cuatro
8 rábanos limpios
1 limón(es) grande (su jugo)
aceite
Sal y pimienta a gusto



Preparación

Lave bien la lechuga y escúrrala, córtela en trozos largos.
Corte la cebolla y el pimiento en tiritas. Remoje estos ingredientes en agua caliente con sal durante 10 min. Luego lávelos en abundante agua fría y estílelos.
Lave el tomate y córtelo en cuadritos.
Lave bien los rabanitos y córtelos en rodajas.
Sazone todos los ingredientes separadamente.
Arregle una fuente para la mesa colocando primeramente la lechuga, luego el tomate, la cebolla con el pimiento y los huevos duros.
Decore con rabanitos y aceitunas.

ALIÑO PARA ENSALADAS

Ingredientes

1 medida de aceite de oliva
1/2 medida de salsa de soya
1/2 medida de vinagre de manzana
Semillas de sésamo tostadas

Preparación

Coloca la mezcla en una botellita o alcuza y agita bien antes de aliñar la ensalada.

CROQUETAS DE TOFU Y QUINOA

(Para 14 unidades)

Ingredientes

2 tazas Quinoa cocida
½ bloque Tofu firme
½ Cebolla picada finamente
½ taza Almendras molidas
Panko para empanizar
Aceite de maní
4 cuchd. Salsa de Soya liviana
4 cuchd Mirin (Vino para cocinar)
¾ taza agua
1 cucht. Wasabi en pasta

Preparación

Hierva el tofu en agua por 2 minutos para darle más firmeza. Ponga sobre papel absorbente para retirar el exceso de humedad.
Muela el tofu con un tenedor y mézclelo con la quinoa cocida.
Agregue la cebolla y las almendras, mezclando con la mano para formar una pasta uniforme. Forme 14 croquetas aplanadas de igual tamaño. Ponga en una bandeja y refrigere por 20-30 minutos.
Pase las croquetas por el panko y fríalas en poco aceite hasta dorar por ambos lados.
Haga una salsa con los 4 últimos ingredientes para servir con las croquetas
Sugerencias: Servir con bróccoli y zanahoria al vapor, más repollo picado fino.

CROQUETAS DE LENTEJAS CON NUECES

(4 personas)

Ingredientes

1 taza de lentejas
1 taza de nueces molidas
1 puerro
pan rallado para apanar
sal
1 huevo

Preparación

Cocer las lentejas con poca agua (sólo cubrir las) 20 minutos hasta que estén tiernas, escurrirlas y dejar enfriar. Pasarlas por la licuadora y mezclar con las nueces, el puerro picado chiquitito y la sal.
Batir el huevo y mezclar con lo anterior, formar bolitas y apanarlas, colocar las croquetas en la bandeja del horno y a fuego medio por 10 minutos.
Se pueden mezclar con una salsa de tomates para servir.

OMELETTE PRIMAVERA

Ingredientes

1 cuhdta. de mantequilla
4 huevos ligeramente batidos
3 cuchdas de leche
pimienta
3 cuchdas de cualquier queso

Relleno:

1 cuchdta de mantequilla
2 puerros picados
6 champiñones rebanados
1/2 pimiento morrón rojo rebanado
Cilantro fresco picado



Preparación

Relleno: derrite la mantequilla, fríe el puerro, champiñones, pimiento y cilantro por 2 minutos, sácalas del sartén, pero mantenlo caliente.

Derrite la mantequilla, aparte revolver los huevos, leche y pimienta, vaciar en sartén y cocinar a fuego suave hasta que estén casi cuajados, vierte el relleno en el centro de la omelette y espolvorea el queso. Dóblala y listo.

ZAPALLOS ITALIANOS RELLENOS

Para 4 personas

Ingredientes

4 zapallo(s) italianos
1/2 cebolla(s) picada
1 zanahoria(s) picada
1/4 pimiento(s) picado
1 diente ajo picado
1/2 taza(s) arroz
125 gr carne molida o carne de soya previamente remojada y escurrida
1/2 taza de salsa de tomates
sal , pimienta, orégano a gusto

Preparación

Freír cebolla, añadir ajo, pimiento, perejil y zanahoria. Incorporar la carne y arroz. Sofreír bien. Cortar el tallo de los zapallos italianos, ahuecar. Añadir la pulpa al sofrito anterior y cocinar por unos minutos. Rellenar los zapallos italianos. Poner los zapallos parados en una olla para que no se salga el relleno. Verter a la olla 1/2 litro de agua y cocinar aproximadamente 15 minutos.

TARTELETA DE ALCACHOFAS

Ingredientes

Para la masa de Tarta:

- 1 huevo
- 2 tazas harina (ojalá integral)
- 2 cuch. de mantequilla o ghee (más sano)

Para el relleno:

- 6 alcachofas
- 1 diente de ajo
- 1 puerro o media cebolla
- 3 cuch aceite oliva
- 4 cuch de perejil picado fino
- sal
- 1/2 taza de vino blanco o agua
- 2 yogurts natural o 1/4 kg.de ricota(pero es más caro)
- 2 huevos
- queso parmesano (opcional)



Preparación

Tarta:

Mezcla la harina con la mantequilla ,y el huevo ,más la pizca de sal , cubre una lata de tartaletas y lleva al horno por 15 min. hasta que esté cocida .

Relleno:

Para limpiar la alcachofa ,primero sácale las hojas más externas , hasta llegar a las hojas más tiernas , luego corta la punta de la alcachofa dejando el tercio inferior ,dónde está el fondo. Corta el fondo por la mitad y limpia los pelitos con una cuchara .Sumerge inmediatamente a una ollita con agua y jugo de 1 limón o vinagre para que se oxiden lo menos posible. No es complicado

Luego en una olla con el aceite ,sofríe el ajo ,la cebolla , la mitad del perejil un rato , luego pon el vino blanco o agua ,cocina a fuego lento por 10 minutos , añade las alcachofas cortadas en cuartos ,sal y agrega una taza de agua fría , deja cocinar a fuego medio por 20 minutos a olla tapada.

Cuando termine deja enfriar y lleva a la licuadora todo , puedes pasar todo por el colador ,para que así la fibra del tallo de la alcachofa se vaya.

Prepara en un bol el yogurt natural con el perejil restante ,los huevos batidos y el queso rallado más sal a gusto.

Rellena la tarta con el puré de alcachofas que licuaste y cubre con la mezcla de yogurt más huevos y queso , hornea a fuego bajo hasta dorar , por 30 min.

TABULE DE COUSCOUS

Ingredientes

- 1 pepino cortado en cuadritos chicos
- 2 tomates cortados en cuadritos, la receta decía que usar tomates pintones, pero yo prefiero esos rojos y jugosos.
- 1 puerro picado fino
- 1/2 cebolla picada fina
- 1/2 pimiento morrón verde cortado en cuadros
- 1 taza de burgol o couscous que viene pre-cocido, se lava bien en un colador de malla fina y se dejar escurrir
- perejil
- el jugo de 1 limón
- aceite de oliva
- sal

Preparación

Mezclar todo y aliñar.



SOPA VERDE DE HORTALIZAS (para 6 personas)

Ingredientes

- 3 Puerros (parte blanca) trozados y lavados
- 3 Cd. Aceite de olivas puro
- 1 Cd. Jugo de limón
- 3/4 Tz. Perejil en hojas
- 2 Tz. Espinacas picadas
- 2 Tz. Arvejitas
- 2 Tz. Lechuga picada
- 5 Tz. Agua fría
- Sal y pimienta fresca

Preparación

Caliente el aceite de olivas y saltee en él los puerros, añadiendo el jugo de limón y una taza de agua. Deje cocinar tapado a fuego medio por 20 minutos. Añada las demás verduras, las cuatro tazas de agua y continúe cocinando por 15 minutos más. Sazone a gusto y deje enfriar un poco antes de licuar y servir con perejil picado.

SOPA CREMOSA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes

1 cuchda. de mantequilla
2 cuch.de aceite de oliva
2 puerros
1 diente de ajo
2 bandejas de champiñones
4 rebanadas de pan integral

Preparación

Calientas en una ollita 1 cuchda. de mantequilla con 2 cuch.de aceite de oliva, le agregas 1 o 2 puerros picados hasta que estén un poco blandos y con un diente de ajo picado.

Agrega los champiñones (2 bandejas , bien lavados o pelados) ,le puedes agregar unas ramitas de tomillo y cocina hasta que suelten sus jugos ,unos 5 minutos .

Agrega 6 tazas de agua fría y cuando comience a hervir ,baja el fuego ,y agrega 4 rebanadas de pan integral.

Pon sal y pimienta (si quieres) tapa la olla y deja cocinar como por 20 minutos.

Retira del fuego y deja enfriar ...

Pasa por la licuadora hasta tener una sopa suave y cremosa.

CREMA DE ZAPALLO

Ingredientes

1 kg de zapallo picado en trozos
1/2 cebolla picada en pluma
1 cuchda de curry
2 cuchdas aceite oliva
4 zanahorias picadas
5 tazas de agua
sal



Preparación

En una olla mediana calienta el aceite y pon a dorar la cebolla, agrega los trozos de zapallo y zanahoria, salteando unos minutos. Añada el agua y la sal a gusto, deje hervir. Baje el fuego y cocine por 20 minutos, retire y deje enfriar para licuar hasta que quede suave y cremosa.

CREMA DE PUERROS

Ingredientes

3 papas
5 puerros cortados en trozos pequeños
agua
sal
aceite de oliva
pan en cubitos
espárragos para adornar.

Preparación

Sacar primeras hojas a los puerros, cortar en trozos pequeños con algo de verde, dorar en aceite. Agregar las papas picadas, sal y cocer por 30 minutos. Pasar por la licuadora, poner una cucharada de aceite (si queda muy espeso agregar agua o leche). Adornar con espárragos y pan frito con ajo.

LENTEJAS CASERAS

4 personas

Ingredientes

2 1/2 tazas de lentejas remojadas la noche anterior
1 corte de zapallo anaranjado (calabaza)
1 taza de arroz
1 diente de ajo
1/4 cebolla o 1 puerro picado fino
hierbas a gusto (orégano, perejil, cilantro)
1/2 pimiento morrón cortado en cubitos
1 zanahoria rallada
sal.



Preparación

Escurrir las lentejas, poner a cocerlas con suficiente agua con el corte de zapallo entero en olla corriente 10 - 15 minutos aproximadamente. Aparte sofríe 1 diente de ajo picado con el puerro picado, una vez tierno agregas el morrón y la zanahoria y reservas para agregar a la olla de lentejas. Cuando ya esté casi listo incorporar el arroz (con olla destapada) agregas el sofrito de verduras, sazonar y cocer a fuego lento. Sacar el corte de zapallo y moler, que quede como puré. Incorporar a las lentejas. Verificar la cocción del arroz y el sabor. Cuando ya está todo listo, servir de inmediato adornado con hierbas.

RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y ALCACHOFAS

Ingredientes

1 taza de arroz de grano corto.
4 alcachofas, cocidas y con el caldo de la cocción.
2 bandejas de champiñones, salteados en mantequilla.
sal
pimienta
aceite oliva
queso rallado
1 paquete de callampas secas, lavadas en agua caliente y darles un hervor para que aumente de tamaño.
1/2 cebolla picada en cubos.

Preparación

Luego que las alcachofas estén cocidas, sácale la comida a las hojas con una cuchara y reservar el fondo.
En una olla con el aceite de oliva sofríe la cebolla, cuando esté tierna agrega el arroz . De a poco anda virtiendo el caldo, parte con 1/2 taza, revuelve sin que se pegue, el arroz te va pidiendo y agregas más caldo revolviendo mientras hierve el arroz .Luego echas los champiñones y callampas picadas, sigues revolviendo y agregando más caldo. Recuerda que la consistencia del Risotto es bien mojado, así que no tengas miedo en mojar y mojar el arroz con tu caldo de alcachofas. Cuando pasen 20 min. aprox. el arroz va a estar cocido y agregas la comida de las alcachofas y sigues revolviendo , a ésta mezcla espesa le agregas sal y pimienta y el queso rallado . Sirve calientito.
Hay quienes le agregan crema, pero lo hace más calórico.

PESCADO ASADO (para 4 personas)

Ingredientes

1 unid. pescado (de 2 kg.)
zumo de limón
sal y pimienta
1 taza cerveza

Preparación

El pescado se limpia por dentro y sin quitar las escamas. Se marina con el jugo de limón, sal y pimienta. Se pone a asar como la carne, primero por donde está abierto y después se voltea por el lado de las escamas y se baña con la cerveza.

PESCADO AL ROMERO Y TOMILLO

Ingredientes

4 lomo merluza
2 cebolla mediana
4 tomate maduro grande
2 diente ajo
romero
tomillo
aceitunas negras



Preparación

Se sofríe la cebolla y el ajo en buen aceite de oliva, cuando ya se está poniendo la cebolla transparente, añadir los tomates rallados.

Dejar sofreír lentamente hasta eliminar un poco el agua del tomate, añadir tomillo al gusto, unas ramitas de romero natural, y unas aceitunas negras.

Una vez ya esté hecha esta salsa, verter sobre el pescado que se habrá colocado en una budinera que pueda ir al horno.

Meter en el horno a temperatura suave hasta que el pescado esté hecho. Debe quedar jugoso.

PESCADO AL PAPILOTE

Ingredientes

Papel de aluminio.
Pescado en filetes (puede ser corvina, merluza, congrio, etc)
Zanahorias.
Puerros.
Sal.
Pimienta.
Tomillo.
Aceite de Oliva.
Jugo de Limón.

Preparación

Precalentar el horno a 200°.

Preparar trozos suficientemente grandes de papel de aluminio (uno por cada filete de pescado), con la parte brillante hacia arriba y untarlos con un poco de aceite.

Cortar las zanahorias en Juliana y los puerros en trocitos pequeños. Poner sobre el papel un puñado de las verduras, el pescado y otro puñado de verduras.

Salpimentar, echar un chorro de limón abundante, 1 poquito de tomillo y coronar con una cucharadita de mantequilla.

Doblar el papel de aluminio sobre el pescado y cerrar en forma de almohadón.

Hornear de 15 a 30 minutos según el grosor de los filetes. Presentar recién hechos directamente en los platos (cuidado al abrirlos porque tendrán salsa).

QUÍNOA GRANEADA

Ingredientes

2 Tazas de Quínoa pelada
2 Tazas de agua (o caldo de verduras)
Zanahoria rallada
Sal



Preparación

Enjuagar y colar la Quínoa, agregar el agua hirviendo y las verduras. Cocinar a fuego bajo o con un tostador por aprox. 20 minutos (hasta que se consuma el agua, salen hoyitos del hervor sobre la Quínoa y cuando el grano se ponga transparente. Apagar el fuego y dejar tapada.
Esta quinoa la puedes comer como acompañamiento.

PASTA DE BERENJENAS ASADAS (Para 6 personas)

Ingredientes

2 Berenjenas grandes
4 Cd. Jugo de limón
1 Dt. Ajo picado muy finamente
4 Cd. Yogurt natural
3 Cd. Sésamo tostado
1 Ct. Aceite de sésamo tostado
2 Cd. Aceite de olivas extra virgen
1 Tomate maduro, picado finamente
3 Cd. Perejil picado para decorar
Sal a gusto

Preparación

Precaliente el horno a medio. Corte las berenjenas en mitades a lo largo y pinche por el lado cortado con un tenedor, cuidando de no romper la piel. Aceite una lata pequeña y ponga las berenjenas con el lado cortado hacia abajo y hornee por 20-25 minutos, dejando tostar a piel. Retire y deje enfriar.
Remueva la pulpa de las berenjenas, desechando las semillas. Muela la pulpa con un tenedor y mézclela con los demás ingredientes en una fuente. Sazone a gusto y decore con perejil picado.
Sirva con verduras crudas, galletas o pan pita tostado.

FETUCCINI CON SALSA DE CALLAMPAS SECAS

Ingredientes

172 kg de callampas remojadas en agua caliente por 20 minutos y/o champiñones
1 cebolla cortada en juliana
3 ajos picados
2 chalotas
1 vaso de vino tinto
2 cucharadas de mantequilla
Pimienta
Hierbas (perejil, laurel)
Sal
1 paquete de fetuccini
Agua



Preparación

Dorar la cebolla , ajo, chalotas en aceite, añadir las callampas, el vino hasta que reduzca a la mitad, luego media taza de caldo (verduras). Al retirar añadir 2 cucharadas de mantequilla y hierbas.
Poner sobre los fetuccini cocidos al dente.

GUISO DE ARROZ Y VERDURAS (Para ocho a diez raciones)

Ingredientes

3 tazas de arroz (de su preferencia)
Perejil picado fino
Cebolla picada fina
Pimentón (rojo y/o verde) en tiritas
Zanahoria a cuadritos o tiritas
Acelga picada finita
Ajo en lonjas
Papas en cuadritos
Apio en rodajas de 1 cm.
Aceite vegetal para freír
1 cuch. de orégano molido
1 pizca de comino molido
Agua hirviendo para la cocción

Preparación

En una olla poner el aceite y sofreír todas las verduras, previamente bien lavadas y peladas, escurridas y cortadas de la manera que se indica. Agregar el arroz y sofreír hasta que tome un tono translúcido, que no se dore, agregar sal a gusto y las especias si son de su gusto (orégano y comino), enseguida agregar el agua hirviendo, revolver todo una sola vez. Poner a fuego muy bajo durante 25 a 35 minutos, esto va a depender de la calidad de la olla, las revestidas son más seguras a la hora de no quemar los ingredientes. Tener en cuenta que por cada taza de arroz debe agregarse dos tazas de agua hirviendo. Este arroz tan nutritivo acepta cualquier acompañante.

También puede amoldarlo y servirlo en medio del plato, alrededor agregar hojas de lechuga previamente aliñadas en sal, aceite y limón. Para hacerlo más decorado agregue aceitunas en lonja, a modo de flor, sobre el arroz amoldado.

PAN INTEGRAL

Ingredientes

1 Cd. Azúcar rubia
2 Cd. Levadura seca
2 ½ Tz. Agua caliente
½ Tz. Aceite vegetal
8-9 Tz. Harina integral
2 Ct. Sal

Preparación

En una fuente, mezcle la levadura y el azúcar rubia, añadiendo el agua caliente. Revuelva y agregue 5 Cd. de harina, uniendo bien. Deje reposar por 15 minutos en lugar tibio.

En otra fuente mezcle la harina y la sal, agregando la levadura. Revuelva con un cucharón de madera y añada el aceite, revolviendo hasta que se comience a desprender de los bordes de la fuente. Vuelque a una superficie enharinada y amase por 10 a 15 minutos.

Forme una bola con la masa y déjela leudar en lugar abrigado por 30-40 minutos. Tome la masa y forme panes, que llevará a horno medio, por 25-30. Retire y deje enfriar.



PANQUEQUES INTEGRALES

(12 panqueques)

Ingredientes

2 huevos
2 taza de harina (puede ser integral)
2 Taza de leche (puede ser descremada)
2 cuchdas. de mantequilla

Preparación

Lucías en la juguera la leche, los huevos y la mantequilla, agregas la harina de a poco y sigues licuando.

Y en un sartén antiadherente, pones un poco de ésta mezcla moviendo para cubrir todo el sartén. Y dando vuelta para dorar por el otro lado.

El relleno puede ser dulce o salado.

LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes

1 taza de almendras
4 tazas de agua

Preparación

Dejar remojando las almendras con agua caliente por unos 20 minutos, para sacar la cáscara y van a quedar blancas.

Licuar las almendras limpias con el agua, y si deseas puedes endulzar con miel o azúcar.

Para servir debes colarlas con un colador de malla fina y ya está la leche de almendras.

MASALA CHAI

Ingredientes

2 tajadas de jengibre
2 vainas de cardamomo, semillas molidas
1 clavo de olor
1 tallo de canela, pequeño
3 tz. agua hirviendo
2 tz. leche
2 cd. Té negro
4 cd. azúcar

Preparación

Muela la canela, cardamomo y clavo de olor en un mortero o molinillo eléctrico. En una olla, ponga el agua hirviendo junto con la leche. Añada el té, las especias y el azúcar. Cuando rompa a hervir cuele el líquido, deseche las hojas de té y caliente nuevamente antes de servir.

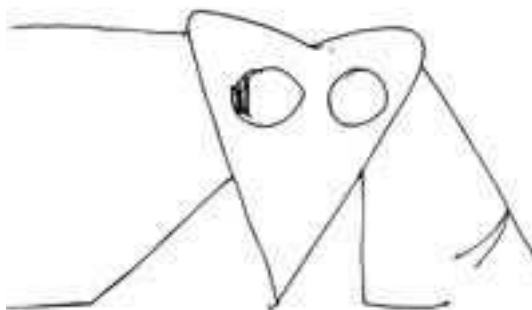
SÉMOLA CON LECHE

Ingredientes

sémola
1 litro de Leche
1/2 taza de azúcar
canela
1 taza de azúcar para hacer caramelo

Preparación

Hervir la leche junto a la canela y el azúcar, una vez hervida añadir la sémola en forma de lluvia....cuando la sémola ya esté cocida, en una olla pongo la taza de azúcar a fuego lento espero que comience a derretirse el azúcar y a dorarse. Cuando el azúcar tome color caramelo vierto a una budinera y sobre esto pongo la mezcla de la sémola. Dejo enfriar para refrigerar.



Menú Atinado

CLAFOUTIS DE MEMBRILLOS (Para 6-8 porciones)

Ingredientes

5 cd. Mantequilla sin sal
4-5 Membrillos maduros
1 ½ tz. Leche
1 ¾ tz Azúcar rubia
3 Huevos grandes
1 cd. Azúcar de vainilla
Una pizca de sal
2/3 tz. Harina integral fina, cernida

Preparación

Pre-caliente el horno a medio. Enmantequille un molde de tarta o una budinera no muy alta con una cucharada de mantequilla. Pele los membrillos y corte tajadas medianas. Caliente la mantequilla restante en la sartén y cocine las tajadas de membrillos hasta dorar. Agregue 4 cuchd. de azúcar rubia y siga cocinando hasta obtener un caramelo.

En una batidora o licuadora, mezcle la leche, azúcar restante, huevos, azúcar de vainilla y la pizca de sal. Añada la harina y siga mezclando hasta obtener una pasta suave y homogénea. Distribuya las tajadas de membrillo en la fuente y vierta el batido por encima.

Lleve al horno por 30 minutos, hasta que esté dorado y firme al tacto. Deje entibiar y sirva inmediatamente.

TIRAMISÚ **(para una budinera de 6 personas)**

Ingredientes

- 400 grs. de Ricota
- 4 yemas y 4 claras de huevo
- 4 paquetes de galletas de Champaña
- 1/2 taza de café (hecho con café de grano ojalá y esperas que enfríe)
- 1/4 taza de ron (yo acabo de reemplazarlo por Bailey's, crema de whisky)
- 1/3 taza de azúcar
- cacao en polvo

Preparación

Bate las yemas con el azúcar hasta que quede clara la mezcla y espesa. Le pones la Ricota y mezclas. Aparte bates las claras a nieve y se la mezclas a la crema anterior, todo junto lo bates y le incorporas un par de cucharadas de la mezcla de café + licor. Reserva (acá es optativo colocarle 1 taza de crema batida).

Untas las galletas en la mezcla de café con licor y las vas poniendo sobre la budinera, cubriendo todo, encima le pones la mitad de la mezcla de crema cubriendo todas las galletas, luego otra capa de galletas remojadas con café y la última capa de crema. Encima cubres con el chocolate en polvo o si no chocolate rallado y pones en el refrigerador unas horas.

BAVAROIS DE FRUTILLAS **Para 4 personas**

Ingredientes

- 1/2 tarro(s) leche evaporada fría
- 2 cucharadita(s) gelatina sin sabor, disuelta en un poco de agua caliente
- 3 cucharada(s) azúcar flor
- 1/2 taza(s) frutilla(s) licuadas

Preparación

Batir la leche hasta que doble su volumen. Añadir azúcar flor, frutillas y al final la gelatina. Mezclar. Verter en un molde desmoldable pasado por agua. Refrigerar para que cuaje.

QUEQUE

Ingredientes

100 grs. mantequilla
4 tazas de harina
4 yemas
1 taza de azúcar
3 cuhdts de polvos de hornear
1/2 cuhdta de bicarbonato
2 tazas de fruta seca (puede ser nueces, pasas, almendras, higos, ciruelas secas) maceradas en 1 1/2 taza de jugo de naranja y ralladura de naranja



Preparación

Bate la mantequilla con azúcar y yemas, agrega harina, alternando con los polvos y bicarbonato, agregar frutas. No debe quedar una masa blanda. Hornear por 20 minutos a horno medio, ponle un palito de fósforo antes de sacar para que se haya cocido por dentro.

GALLETAS SIMPLES

Ingredientes

175 grs. Harina integral
1/2 cuchdta.de polvos de hornear
1/2 cuchdta.de bicarbonato
1/2 cuchdta.de sal
100grs. de mantequilla
100grs. de azúcar (morena)
1 huevo grande
1/2 cuchdta.esencia de vainilla



Preparación

Mezcla todos los ingredientes formando montoncitos y puedes usar moldes para galletas, hornea por 10 a 15 minutos.

Recetas de:

“El poder Medicinal de los Alimentos” Dr. Jorge Pamplona Roger.

Ximena Burboa del Canto

Pepe Acevedo www.biodeli.cl

Andrea Cantillano www.estilosdevida.cl

<http://www.martita.cl/>

<http://www.afuegolento.com>