

EBOOK RECETAS SALADAS

MÁS DE 20 RECETAS RICAS Y SALUDABLES

SOFIA ULLOA
NUTRICIONISTA

01 INTRODUCCIÓN

02 RECETAS CON PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

- Merluza austral con papas camotes
- Pollo con espinacas/tomate
- Pizza con masa de coliflor
- Panqueques rellenos de pollo-espinaca-ricotta
- Croquetas de atún
- Quiche de espinaca-pollo
- Albóndigas de pavo
- Lasaña de espinaca-salmón
- Quiche de cebolla
- Tortilla de zanahoria

03 RECETAS PARA TODOS LOS GUSTOS

- Lasaña de berenjenas
- Pad Thai
- Tallarines de zapallito italiano
- Ratatouille
- Puré de coliflor
- Pastel de Choclo
- Salsa de coliflor
- Zapallito italiano relleno

04 RECETAS VEGANAS

- Croquetas de brócoli con cuscús
- Crema de zapallo y garbanzos
- Ceviche de champiñones
- Garbanzos con curry
- Quinoa con verduras
- Pan casero
- Arroz de coliflor
- Hamburguesa de porotos negros y quinoa
- Salsa boloñesa vegana



INTRODUCCIÓN

Mi nombre es Sofia Ulloa, soy Nutricionista con Magíster en Nutrición (Pontificia Universidad Católica), Diplomado de Enfermedad Celíaca, Alergias e Intolerancias Alimentarias (INTA, Universidad de Chile), Curso sobre Alimentación Vegetariana (AADYND) y Certificación Internacional de Alimentación y Nutrición Vegetariana (Instituto Universitario Vive Sano).

Siempre me ha gustado cocinar, desde chica estuve en talleres de repostería y me encantaba preparar recetas dulces (en ese entonces era todo con azúcar, ni pensar agregarle endulzante a las preparaciones). Creo que gran parte de mi amor a la cocina es porque mi mamá siempre cocino y todo le quedaba exquisito!

Una de las recomendaciones claves que les doy a mis pacientes es que preparen recetas ricas y saludables. Es fundamental ir variando la alimentación cuando estas siguiendo alguna pauta nutricional (independiente del objetivo que tengas), no sólo para que no te aburras de comer siempre lo mismo, sino que también para aprovechar los diferentes nutrientes que puedes encontrar en los alimentos.

Es por eso que decidí crear este Ebook de Recetas Saladas, para que puedas variar tu alimentación, preparando recetas ricas, saludables y fáciles. Además los ingredientes son súper asequibles y económicos.

Vas a encontrar recetas para personas omnívoras (que consumen carnes) y recetas veganas. También hay recetas que pueden ser para ambos.

Cada receta tiene el aporte nutricional por porción, aparece el contenido de carbohidratos, proteínas, grasas y fibra.

Al preparar cada receta, ten en cuenta las siguientes abreviaciones:



l taza

l taza de 200 ml



cdta

cucharadita de 5 cc



cda

cucharada de 10 cc

Te aseguro que no te arrepentirás de preparar estas recetas!! Ahora sólo queda ponerse a cocinar!

RECETAS CON PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

RECETAS QUE CONTIENEN CARNES BLANCAS, PESCADOS O HUEVO,
IDEALES PARA IR DISMINUYENDO EL CONSUMO DE CARNES ROJAS

MERLUZA AUSTRAL CON PAPAS CAMOTES



1 PORCIÓN



20 MIN

INGREDIENTES

- 140 g de merluza o reineta
- 120 g de papa camote
- 2 cdtas de aceite de oliva (10 cc)
- Sal, pimienta, jugo de limón, merkén, orégano o condimentos de tu gusto

PREPARACIÓN

- Lavar el camote y cortarlo a lo largo en forma de bastones. La idea es que queden en tamaños iguales.
- Poner los bastones de camote en un bowl y agregar 1 cdta de aceite de oliva, sal, pimienta, merkén, orégano o cualquier otro condimento que te guste. Mezclar bien.
- Poner las papas sobre una lata o fuente apta para el horno, yo las puse sobre una lata que estaba cubierta con alusa foil.
- Llevar al horno precalentado a 180° (el calor debe estar por ambos lados)
- Por mientras, poner 1 cdta de aceite de oliva en un sartén, y poner el pescado (la piel debe quedar abajo). Condimentar con sal, pimienta y un poco de jugo de limón. Luego tapar el sartén para que se cocine por arriba.
- Cuando estén doradas las papas puedes darlas vueltas, para que se doren por todos lados.
- Cuando este cocido el pescado (ojo con el tiempo para que no quede seco) apagas el fuego y está listo para disfrutar con tus papas camotes!!

APORTE NUTRICIONAL (1 PORCIÓN)

400 kcal
26.1 g de proteínas
11 g de grasa
36.7 g de carbohidratos

