



Alimentación *Inteligente*

**El Libro de Córdoba Nutrición
que va a cambiar tu vida**

Guía de Alimentación Inteligente y recetas sin harinas ni cereales



Lic Loreley Baravalle nutricionista. Mp: 2610

Córdoba  **Nutrición**

Hola, te saluda la Lic. Loreley Baravalle.

Te entrego gratuitamente este libro para que te animes a cambiar tu vida. La guía de alimentación inteligente explicada paso a paso y una selección de recetas: **FÁCILES Y RICAS!!** para que sin tener experiencia en la cocina las puedas preparar.

No des más vueltas.
La comida puede cambiar tu vida!!

Bienvenidos al mundo
Córdoba Nutrición

"La clave para que esto funcione es NO salirse de esta alimentación"



Conocé nuestras página web

Córdoba  Nutrición

¡ Seguínos en redes !



@cordoba.nutricion



@cordobanutricion

Córdoba  Nutrición



Guía de Alimentación Inteligente

Córdoba  Nutrición



Guía de Alimentación Inteligente

La *Guía de Alimentación Inteligente* es una herramienta para que puedas adelgazar sin pasar hambre, equilibrar tu metabolismo, tus hormonas y mejorar tu salud. ¡Te recomiendo pasarte el día que la inicies!



NO

Alimentos que NO se pueden consumir

- 1- Harinas y cereales:** Pan, pizza, pasta, masa, galletas, copos de cereales, arroz blanco, arroz integral, avena tutucas, quinoa, amaranto, cebada, centeno, etc.
- 2- Azúcar y derivados:** Azúcar blanco, azúcar morena, azúcar de mascabado, miel, golosinas.
- 3- Frutas:** La única fruta permitida en la 1ª semana, es el limón.
- 4- Lácteos:** Leche, yogurt, postres, lácteos.
- 5- Vegetales y legumbres:** Papa, batata, choclo, remolacha, mandioca, soja, porotos, garbanzos, lentejas, porotos, etc.
- 6- Productos light:** Gaseosas, jugos, bebidas como leche de soja, agua saborizada, gelatina light, etc.
- 7- No estos fiambres:** Salchichón, salchica, mortadela, salame.
- 8- Frutas secas ni deshidratadas:** Maní, nuez, almendra, avellana, pasas de uva, de ciruela, etc.



SI

Alimentos de consumo LIBRE

- 9-CARNES:** Cabrito, cordero, cerdo magro, conejo, pollo, vaca: Cuadril, paleta, peceto, lomo, vacío, nalga, molida especial, hígado, lengua, mondongo, etc. **Fiambres magros:** Lomito, pastrón, jamón cocido, crudo, arrollado de pollo, pechuga de pavo, de pollo, etc.
- 10-PESCADOS Y MARISCOS:** Atún, abadejo, caballa, jurel, merluza, lenguado, langostino, calamar, pejerrey, salmón, trucha, etc. Todos están permitidos (excepto en milanesas)
- 11-VEGETALES Y HORTALIZAS:** Aceitunas, acelga, achicoria, ají, ajo, alcaucil, apio, berro, berenjena, brócoli, brotes de soja, cebolla, coliflor, chauchas(pocas), champiñones, espárragos, espinacas, lechuga (repollada, común, escarola), nabo, palmitos, pepino, perejil, pimiento, puerro, rabanito, radicheta, repollo, repollo de brucella, rúcula, zucchini, tomate, cherrys, zapallito verde, Palta: 1 mediana por día. Color naranja: Zanahoria (cruda), zapallo, calabaza o calabacín (2 a 3 veces por semana).
- 12-LÍQUIDOS:** Mínimo 2 lts x día de agua o soda. Café, mate, té, limonada (natural o jugo minerva), sopas caseras.

Alimentos de consumo MEDIDO

- 13- Quesos:** Semiduros (tipo senda), duros (de rallar), cremosos (descremados). Total: 50 grs. = 4 fetas por día. Queso untable (pote) una cucharada sopera (15 grs).
 - 14- Aderezos:** Mayonesa casera, mostaza, aceite de oliva, de maíz, de girasol, mezcla, etc. Total: 50 grs por día = 3 cucharadas soperas.
 - 15- Alcohol:** 1 medida (150 cc) 3 veces por semana, solo vino o champagne.
 - 16- Huevos:** 3 enteros por días, claras libres. Como gusten prepararlos (cocidos, en tortillas, omelette, revueltos con jamón).
 - 17- Semillas:** Chía, sésamo, lino. Total: 30 a 50 grs = 4 cucharadas soperas por día.
- Alimentos dietéticos o light: Edulcorantes, caramelos y chicles sin azúcar (topline, beldent, halls free) Consumo, moderado.

IMPORTANTE: En caso de dolor de cabeza, cansancio, debilidad, calambres o mareos se debe a la falta de azúcar, consume 1 naranja o 2 caramelos.

Puntos centrales

1- Coma sólo cuando tenga hambre

2-Tenga a mano la comida apta



Lic. Loreley Baravalle

Aclaración: **No está obligado a cumplir horarios**, por ejemplo: si no tiene hambre a la hora del desayuno no coma, hágalo **cuando realmente sienta hambre**. Al 3° o 4° día notará que va perdiendo el deseo de comer, y **si no tiene hambre NO COMA**. El problema se puede presentar cuando tiene hambre y no tiene la comida apta a mano.

Es fundamental ORGANIZARSE y llevar con usted siempre la comida.



Lista de compras recomendada

1° semana:

Ejemplos de DESAYUNO Y MERIENDA

- Mates, té o café
- 2 fetas de queso y fetas de jamón
- Omelette con aceitunas, tomate, vegetales
- Sandwichs con los panes aptos: Recetas de los panes que se puede hacer desde la 1° semana [acá.](#)

Nota: Como observara son salados todos los panes. No puede comer ninguna preparación dulce la 1° semana (a excepción de las bebidas como el te, mate, café).

Todos los panes debe hacerlos durar 2 días o más. Los que son en unidad como el pan de taza, puede comer 2 por día.

Videos recomendados para que vea la 1° semana:

- [Organización desde la 1° semana.](#)
- [Hacer el pan de taza.](#)

2° semana:

Si lo desea puede incorporar:

- 1 fruta fresca al día (cualquier fruta, por la mañana o tarde, pero no de postre).
- Gelatina Light (se puede de postre) 1 o 2 porciones al día.
- Preparaciones dulces del recetario de Córdoba nutrición.

- Videos recomendados para la 2° semana:

- [Uso adecuado de la balanza.](#)
- [Beba agua y aumente su metabolismo.](#)
- [Artículo para leer: ¿Hambre físico o hambre emocional?](#)

Puntos centrales

3º semana:

Ídem a la segunda semana.

- Cenando lo más liviano posible, sin carnes (rojas, blancas).
- Tome mucha agua y muévase cada día más.

Videos recomendados para la 3º semana:

- *Como tratar la constipación.* 📌
- *¿Cada cuanto comer?* 📌

4º semana:

Es momento de incorporar la sopa ácida.

- Desde esta semana y en adelante la clave para seguir bajando de peso es cenar sólo la sopa ácida y moverse.
- Aclaración: desde la 4º semana en adelante no se incorporan nuevos alimentos. Usted va eligiendo con consciencia y disciplina que va a comer en base a los alimentos permitidos.

Videos recomendados para la 4º semana:

- *Actividad física.* 📌
- *La importancia de los controles en el descenso de peso.* 📌

Si usted solo no puede, le ofrecemos nuestro **servicio de adelgazamiento por video llamada.**

Será atendido por nuestro equipo de profesionales. Lo ayudaremos para que empiece lo más pronto sin salir de su casa.



Índice

Desayunos

- Pan en taza
- Pan indicado
- Pan de semillas en licuadora
- Tostadas de lino
- Tortilla matera sin harina
- Pan de miga sin harinas
- Chipá de queso y orégano

Comidas

- Arrolladitos de zucchinis
- Berenjenas rellenas de pollo
- Bombas de puré de coliflor
- Canelones con salsa
- Cupcakes de espinaca con champiñones
- Fajitas de pollo (sin harina)
- Hamburguesa de pollo y espinaca
- Malfatti de ricota y espinacas
- Pionono de Omelette
- Pollo rebozado con sésamo

Postres

- Bombones de cacao y semillas
- Budín de peras sin harinas
- Carrot cake sin harinas
- Cheesecake de maracuyá
- Frutillas con crema light
- Galletas de naranja
- Isla flotante
- Merengues de vainilla y coco
- Mousse de duraznos
- Panqueque de manzana

Bebidas

- Agua saborizada con arándanos
- Agua saborizada con manzana verde
- Agua saborizada con pera y canela
- Agua saborizada sandía y limón
- Agua saborizada con uvas
- Frappé de limón
- Té caliente de Hibiscus
- Limonada con chía
- Limpieza intestinal



Recetas Desayunos



PAN EN TAZA

Ingredientes:

- 1 huevo grande
- 2 cucharadas (tamaño té) de semillas de sésamo blanco molido
- 2 cucharadas de semillas de chía molida
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
- 2 cucharadas de aceite de coco o de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de vinagre (el que usted prefiera)
- 1 pizca de provenzal
- Sal a gusto

Opcional: 3 aceitunas cortadas en rebanadas

Preparación:

- Colocar los ingredientes en una taza grande apta para microondas.
- Mezclar hasta integrar.
- Llevar a microondas por 3 a 4 minutos hasta obtener una consistencia semiseca.
- Retirar y desmoldar con una cuchara.
- Dejar enfriar y cortar a la mitad.

Nota: Puede hacer un sándwich con vegetales y fiambre, comerlo solo o con la pasta de aceitunas. Es para microondas, no para horno, pues la cocción es diferente.

Rinde para 2 unidades.



PAN INDICADO

Ingredientes:

- 5 claras de huevo
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada (tamaño té) de polvo para hornear
- 100 g de queso blanco rocío vegetal
- Salar (muy poco)

Preparación:

- Batir las claras a punto nieve, agregar el polvo para hornear y la sal.
- Revolver con un tenedor la yema junto con el queso untado y añadir cuidadosamente a la preparación de las claras.
- Integrar con movimientos envolventes.
- Verter la mezcla en una bandeja de horno untado con rocío vegetal armando panes individuales. Puede usar un molde de hamburguesas para formar los panecillos.
- Introducir al horno precalentado y hornear durante 15 a 20 minutos.

Nota: Porción, esta preparación debe hacerla rendir 2 días o más.



PAN DE SEMILLAS EN LICUADORA

Ingredientes:

- 5 huevos
- 3 cucharadas soperas de semillas de chía
- 3 cucharadas soperas de semillas de lino
- 1 cucharada soperas de semillas de sésamo
- 1 cucharada de postre de polvo para hornear
- Pizca de bicarbonato de sodio
- Pizca de sal

Preparación:

- Colocar los 5 huevos en la licuadora, agregar las semillas, el polvo para hornear, la pizca de bicarbonato de sodio y de sal.
- Licuar hasta que la mezcla tome consistencia homogénea y las semillas queden molidas. Obtendrá una crema densa.
- Llevar a molde de budín inglés previamente rociado con aceite vegetal.
- Llevar a horno caliente 10 a 15 minutos así se levanta, luego bajar la temperatura y cocinar por 10 minutos más para que se cocine el interior.
- Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

Nota: Si tiene semillas molidas puede usarlas igualmente.

Puede usar los moldes descartables de budín inglés (aluminio) y reutilizarlos.



TOSTADITAS DE LINO (MICRO/HORNO)

Ingredientes:

- 1 huevo grande
- 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas
- 1 cucharada tamaño te de queso crema
- 1 cucharada tamaño té de polvo para hornear
- 1 pizca de sal, orégano o especias a gusto.

Preparación:

- Batir el huevo hasta unificarlo, agregar las semillas molidas, el polvo de hornear, la pizca de sal, los condimentos y el queso untable hasta que se integren los ingredientes.
- Colocar la preparación en moldes individuales aptos para microondas (pueden ser tazas de cerámica) con una altura de no más de 1 cm. o en moldes para horno.
- Llevar a microondas en potencia media 2 a 3 minutos hasta obtener una consistencia seca, o a horno precalentado 7 a 10 minutos.

Nota: Agregar más segundos si la consistencia sale húmeda. Si lo hace en horno puede llevarlas a la tostadora para que la consistencia salga más seca.

Esta preparación rinde 2 porciones.



TORTILLA MATERA SIN HARINA

Ingredientes:

- 5 claras batidas a punto nieve
- 2 yemas
- 3 cucharadas de queso blanco
- 5 cucharadas soperas de semillas de sésamo molidas
- 1 cucharada soperas con aceite de coco o aceite de oliva
- 1 cucharadita de goma xantica
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Pizca de sal

Preparación:

- En un bol, mezclar las yemas, el queso blanco, las semillas de sésamo, la goma xantica el bicarbonato y la sal.
- Agregar las claras a punto nieve suavemente y con movimientos envolventes a la mezcla de las yemas.
- Colocar la preparación en una pizzera o molde redondo en forma de tortillas y llevar a horno precalentado durante 20 minutos.
- Dejar enfriar y servir.

Nota: Se puede cocinar en olla Essen precalentada. Usar fuego medio. Porción recomendada: 1 Unidad grande.



PAN DE MIGA SIN HARINAS

Ingredientes:

- 4 claras
- 1 yema
- 2 cdas. soperas de coco rallado procesado o sésamo blanco procesado
- 1 cdita. de goma xantica o xantana
- 1 cda. sopera de ghee

Preparación:

- Por un lado, batir las claras a punto nieve, añadir a las claras montadas la harina y la goma xantica e integrar con movimientos envolventes.
- Por otro lado, añadir a la yema, la cda. de ghee. Mezclar muy bien
- Luego, agregar la mezcla de yema y ghee a las claras e integrar la masa.
- Colocar la preparación en una placa rectangular (poner papel vegetal o manteca para que no se pegue).
- Llevar a horno precalentado (temperatura media) por 10 minutos o hasta ver que la base se encuentra dorada.
- Dejar enfriar y luego rellenar.

Nota: Untar 1 cda. de ghee a la masa y luego rellenar con jamón, queso, aceitunas y las verduras que más te gusten.



CHIPAS DE QUESO Y ORÉGANO

Ingredientes:

- 8 cucharadas de sésamo blanco procesado (en licuadora)
- 1 huevo
- 3 cucharadas soperas de queso blanco
- 50 grs. de queso tipo senda rallado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal y orégano a gusto
- 1 cucharada postre de polvo para hornear

Preparación:

- Integrar todos los ingredientes hasta formar una masa húmeda y homogénea, dividir en bollitos iguales, espolvorear orégano y llevar a horno precalentado por 10 o 15 minutos.

Nota: Salen 8 chipas. Porción recomendada: 2 unidades.





Recetas Comidas



ARROLLADITOS DE ZUCCHINIS

Ingredientes:

- 1 zucchini chico
- 100 g de queso cremoso
- 1 cucharada de perejil
- 1 cebolla de verdeo
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta
- Rocío vegetal
- Palillos o palitos chinos

Preparación:

- Cortar el zucchini a lo largo, en cuatro láminas finas y dorar junto con el ajo en una sartén untada con rocío vegetal.
- Cuando las láminas tomen color, dar vuelta, condimentar y agregar el perejil. Dejar enfriar.
- Saltear la cebolla de verdeo añadirle condimentos.
- Extender las láminas de zucchini, colocar una cucharada de la preparación en un extremo, sumarle cubitos del queso y enrollar suavemente. Sujetar con los palillos.
- Para terminar, llevar a microondas o dar un golpe de horno así derrite el queso. Servir frío o caliente.

Nota: Se puede reemplazar el zucchini por berenjena y la cebolla de verdeo por pimiento rojo rehogado o en vinagre.



BERENJENAS RELLENAS DE POLLO

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- ½ pimiento
- 1 pechuga de pollo
- 1 tomate
- 4 fetas de queso
- Sal y pimienta
- Rocío vegetal

Preparación:

- Cortar las berenjenas por la mitad, ahuecar el centro y dejarlas en reposo con sal. Reservar la pulpa.
- Rehogar la cebolla, el pimiento y el pollo.
- Agregar la pulpa de las berenjenas y el tomate cortado. Condimentar.
- Disponer las berenjenas en una fuente untada con rocío vegetal, rellenar y colocar por encima una feta de queso.
- Gratinar durante 15 minutos en el horno.

Nota: Rinde 4 porciones



BOMBAS DE PURÉ DE COLIFLOR

Ingredientes:

- 3 tazas de coliflor cruda
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 huevos
- 1 cucharadas sopera de queso untable
- 100 gr de queso cremoso cortado en cubitos
- 100 gr de jamón cocido cortado en tiritas
- Sal a gusto, pimienta
- Nuez moscada
- Provenzal

Para el rebozado:

- 1 huevo
- 3 cucharadas de semillas de sésamo molido
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Provenzal

Preparación:

Para el puré de coliflor:

- Colocar la coliflor en una olla con agua hirviendo. (también se puede cocinar al vapor)
- Una vez que levante hervor, dejar cocinar 10 minutos o hasta que al picarla con un cuchillo se sienta suave.
- Colar y colocar en la procesadora junto con el aceite de oliva y queso untable.
- Procesar hasta que tenga consistencia lisa y sazonar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada.
- Dejar enfriar en la heladera.

Para el rebozado:

- Mezclar los ingredientes en una taza mediana.
- Llevarlas al microondas 4 o 5 minutos hasta que endurezca (controlando que no se quemé).
- Molerla con la mano hasta obtener un fino molido.

Para las bombas:

- Hacer bolitas con el puré de coliflor.
- Ahuecar y rellenar con el queso cremoso y jamón.
- Tapar con puré nuevamente y armar la bomba.
- Pasarlas por los huevos batidos y condimentados (sal, pimienta y provenzal) y por el rebozado. Puede hacer este procedimiento dos veces.
- Colocarlas en una placa para horno rociada con aceite vegetal en aerosol.
- Llevar a horno caliente hasta que se doren.
- Servir calientes.

Nota: Se recomienda acompañarlas con ensaladas de hojas verdes. También son una excelente opción para comer a la tarde, frías.



CANELONES CON SALSA

Ingredientes:

- 4 panqueques sin harina
- 2 tazas de acelga o de espinacas cocidas, picadas y escurridas.
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo picado
- 1 clara
- 2 cucharadas de queso blanco descremado
- 1 cucharada de queso rallado
- Sal y pimienta
- Rocío vegetal
- **Para la salsa:** 1 tomate redondo, ½ cebolla pequeña y condimentos

Preparación:

- Picar la cebolla y el pimiento, rehogar junto con el ajo y agregar la acelga.
- Dejar enfriar la preparación e incorporar la clara y el queso blanco. Condimentar.
- Rellenar los panqueques, enrollarlos y disponerlos en una fuente para horno.
- Preparar la salsa y coronar los canelones.
- Llevar a horno precalentado a 180° durante 25-30 minutos.
- Retirar del horno, agregar el queso rallado y servir.



CUPCAKES DE ESPINACAS CON CHAMPIÑONES

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas cocidas
- 300 g de champiñones
- 200 g de ricota
- 5 claras
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta
- Rocío vegetal

Preparación:

- Hervir las espinacas durante 30 segundos, enjuagar con agua fría, escurrir y cortar.
- Filetear los champiñones y dorar junto con el ajo en una sartén untada con rocío vegetal.
- En un bowl, desmenuzar la ricota e integrar junto con las espinacas y los champiñones.
- Batir las claras a punto nieve, agregar la yema e incorporar a la preparación con movimientos envolventes. Condimentar.
- Disponer en un molde para cupcakes y llevar a horno caliente hasta dorar.



FAJITAS DE POLLO (SIN HARINA)

Ingredientes:

Para las fajitas:

- 1 huevo entero
- 2 claras
- 2 cucharaditas (tamaño té) de polvo para hornear
- 2 cucharadas soperas de semillas de lino molido
- Sal y pimienta
- Rocío vegetal

Para el relleno:

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- ½ pechuga de pollo
- 2 cucharadas de queso rallado
- Hojas de lechuga
- Condimentos

Preparación:

- Mezclar los ingredientes de las fajitas en un bowl y cocinar la preparación, por partes, en una sartén antiadherente.
- Cortar la cebolla en aros, los pimientos y el pollo en tiras.
- En una sartén untada con rocío vegetal, rehogar el pollo y las verduras. Condimentar y agregar el queso rallado.
- Rellenar las fajitas con hojas de lechuga, el pollo y las verduras rehogadas. Servir.



HAMBURGUESAS DE POLLO Y ESPINACA

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 taza con espinaca cocida
- 1/2 cebolla
- 1/2 morrón verde
- Sal, orégano, pimienta a gusto, aceite de coco para untar

Preparación:

- Picar el pollo crudo bien chiquito o licuarlo.
- En el mismo recipiente colocar los condimentos, la cebolla, el morrón crudo y la espinaca.
- Luego formar bollitos y aplastarlos hasta que tomen forma de hamburguesas.
- Colocarlos en una placa para horno a 180° por unos 20 minutos untada con aceite de coco o rocío vegetal.

Nota: Puede usarse para hacer sándwiches con panes aptos. Como platos principales acompañándolas con ensaladas o guarniciones de vegetales. O para picotear a la tarde, para evitar llegar con hambre a la noche.



MALFATTI DE RICOTA Y ESPINACAS

Ingredientes:

- 500 g ricota magra
- 3 tazas de espinacas cocidas y bien escurridas
- $\frac{3}{4}$ cucharada sopera de ajo deshidratado
- 1 cebolla blanca pequeña
- Sal
- Nuez moscada o especias a gusto
- Rocío vegetal
- Salsa de tomates casera
- Opcional: queso rallado

Preparación:

- Procesar la cebolla pelada, rehogar y disponer en un bowl.
- Agregar las espinacas, la ricota, el ajo deshidratado y los condimentos. Mezclar bien.
- Dar forma de bolitas a la preparación y disponer sobre una fuente para horno untada con rocío vegetal.
- Cocinar en horno precalentado a 180° durante 25 minutos hasta que se doren.
- Servir caliente con salsa de tomates y queso rallado.

Nota: Rinde para 2-3 personas. La ricota y las espinacas deben estar bien escurridas.



PIONONO DE OMELETTE

Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 claras
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharadas de queso blanco
- 1 taza de espinacas hervidas
- Sal
- Pimienta
- Rocío vegetal

Preparación:

- Batir el huevo, las claras, el polvo para hornear y los condimentos. Dejar reposar durante algunos minutos.
- Verter la preparación en una fuente rectangular untada con rocío vegetal y cocinar en el horno durante 10-15 minutos.
- En un bol, mezclar el queso blanco y las espinacas picadas.
- Rellenar el omelette, enrollar y cortar en pedazos.

Nota: Rinde para 1 persona. El pionono también se puede rellenar con atún, tomates, pimientos y jamón cocido entre otras alternativas.



POLLO REBOZADO CON SÉSAMO

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 clara de huevo
- $\frac{3}{4}$ taza de semillas de sésamo
- Sal y pimienta al gusto
- Rocío vegetal

Preparación:

- Cortar la pechuga en tiras y condimentar.
- En un bol, batir la clara de huevo hasta que quede espumosa y agregar el pollo.
- Colocar las semillas de sésamo en un plato y rebozar las tiras de pollo.
- Disponer en una fuente para horno untada con rocío vegetal.
- Llevar al horno y cocinar durante 15 minutos de cada lado.
- Retirar del horno y servir.

Nota: Rinde 2 porciones.



Recetas Postres



BOMBONES DE CACAO Y SEMILLAS

Ingredientes:

- 1 banana mediana
- 2 cucharadas soperas de cacao amargo
- 2 cucharadas soperas de queso blanco descremado
- 3 cucharadas soperas de semillas de chía, lino y sésamo
- 2 cucharadas soperas de coco rallado
- Esencia de vainilla
- Edulcorante
- 1 cubetera
- Papel film

Preparación:

- En el vaso de la minipimer colocar la banana, el cacao, el queso blanco, esencia de vainilla y edulcorante. Licuar.
- Colocar la preparación en un bol junto con las semillas. Mezclar.
- Con ayuda de una cuchara, colocar la preparación en una cubetera.
- Llevar al freezer o congelador y dejar enfriar.
- Retirar de la heladera 5 minutos antes de servir para que los bombones recuperen la textura cremosa.
- Pasar los bombones sobre coco rallado y servir.

Nota: Si desea que los bombones adquieran la forma circular que los caracteriza, utilice una cubetera de formas redondas.



BUDÍN DE PERAS SIN HARINAS

Ingredientes:

- 2 peras ralladas
- 5 claras
- 1 yema
- 2 cucharaditas (tamaño té) de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 taza grande de coco rallado (150 g)
- Edulcorante
- Rocío vegetal

Preparación:

- Batir las claras junto con la yema, el coco rallado, la esencia de vainilla, el polvo para hornear y el edulcorante durante 5 minutos.
- Agregar las peras ralladas y mezclar suavemente.
- Colocar la preparación en un molde a su elección untado con rocío vegetal y llevar a horno Pre calentado al mínimo durante 45 minutos a fuego medio (180 °C).
Servir frío.



CARROT CAKE SIN HARINAS

Ingredientes:

- 300 g de queso blanco
- 1 huevo
- 4 claras
- 1 cucharada sopera de esencia de vainilla
- 1 cucharada tamaño té de ralladura de limón
- Edulcorante en polvo
- Rocío vegetal

Para la cobertura:

- 2 tazas de frutos rojos
- 1 cucharada de queso blanco descremado
- Edulcorante

Preparación:

- Mezclar con la minipimer el queso, el huevo, las claras, la esencia de vainilla, la ralladura de limón y el edulcorante.
 - Disponer la preparación en moldes de muffins untados con rocío vegetal.
 - Llevar a horno precalentado a 180° y cocinar durante 45 minutos.
 - Procesar los frutos rojos junto con el queso blanco y servir junto con el cheesecake.
- Nota: Se puede hacer con frutillas, arándanos, frambuesas o moras.



CHEESECAKE DE MARACUYÁ

Ingredientes:

- 300 g de queso blanco
- 1 huevo
- 2 claras
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 maracuyá grande
- Esencia de vainilla
- Edulcorante
- Agua

Preparación:

- Cortar el maracuyá y colocar en un bol.
- Agregar 2 cucharadas soperas de agua y edulcorante. Calentar y reservar.
- En un bol, mezclar el queso blanco, los huevos, el jugo de limón y su ralladura, esencia de vainilla, edulcorante y 3 cucharadas tamaño té del jugo de maracuyá sin semillas.
- Batir hasta lograr una mezcla homogénea.
- Colocar la preparación en moldes individuales para muffins y cocinar a temperatura de 180° durante 15 minutos.
- Desmoldar y servir con el jugo de maracuyá y sus semillas.

Nota: Si el maracuyá no tiene mucho jugo, puedes agregarle más agua. El tiempo de cocción será mayor si colocas la preparación en una budinera. Si quieres agregarle una base, puedes hacerla con la preparación de los panqueques sin harina.



FRUTILLAS CON CREMA LIGHT

Ingredientes:

- 600 g de frutillas
- 4 cucharadas de queso blanco
- Edulcorante
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Jugo de 1 naranja

Preparación:

- Cortar las frutillas lavadas en mitades, disponerlas en un bol y agregar edulcorante.
- Añadir el jugo de la naranja y dejar macerar durante 1 a 2 horas en la heladera.
- En otro recipiente, mezclar el queso blanco con el edulcorante y la esencia de vainilla.
- Mezclar la preparación de queso con las frutillas escurridas o decorarlas con copetes de queso por encima.



GALLETAS DE NARANJA

Ingredientes:

- 4 cdas. soperas coco rallado
- 4 cdas. soperas sésamo blanco molido
- 1 1/2 cdtita. polvo para hornear
- 1 huevo grande
- 3 cdas. soperas aceite coco
- Ralladura de una naranja
- 1 chorrito del jugo de la naranja naranja
- Edulcorante a gusto

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes.
- Llevar a moldes individuales apto microondas. Colocar no más de 1 cm de alto por molde, para que queden finitas.

Cocción:

En microondas: por 5 a 7 minutos hasta que se cocinen, potencia media/alta.

En Horno pre calentado: a temperatura caliente 15 a 20 minutos o hasta que doren.

Dejar enfriar en heladera.

RINDE: 10 o más galletas (dependiendo de la altura que se les dé).

Nota: Se deben guardar en heladera (cómo todos los productos que tienen huevo). Son ideales para Frezar.



ISLA FLOTANTE

Ingredientes:

- 5 claras de huevo
- 8 sobres de edulcorante en polvo
- 1 cucharada tamaño té de polvo de hornear
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita ralladura de limón

Preparación:

- Batir las claras a punto nieve y agregar el edulcorante en forma de lluvia mientras se sigue batiendo hasta obtener una consistencia firme.
- Agregar la esencia de vainilla, la ralladura de limón y el polvo de hornear, mezclar suavemente.
- Verter el contenido dentro de un molde de flan presionando ligeramente a medida que se lo vuelca. Al finalizar golpear el molde para evitar que se formen burbujas.
- Colocar el molde en una fuente con agua y cocinar a baño maría en horno pre calentado a 180 grados durante 30 minutos. Retirar. Dejar enfriar y colocar en heladera.
- Por otro lado, preparar el caramelo con 2 o 3 cucharadas soperas de agua, esencia de vainilla un chorrito, 2 o 3 cucharadas de edulcorante líquido. Cocinar a fuego lento sin revolver, haciendo girar el recipiente si hace falta hasta que espese.
- Para desmoldar colocar el molde boca abajo sobre una fuente y dejarlo 5 minutos. Colocar el caramelo encima y llevar a la heladera.

Nota: Servir bien frío. Se puede acompañar con la crema pastelera de coco.



MERENGUES DE VAINILLA Y COCO

Ingredientes:

- 3 claras
- 1 cucharada tamaño té de esencia de vainilla
- 2 cucharadas soperas de coco rallado
- Edulcorante en polvo
- Rocío vegetal

Preparación:

- En un bol, colocar las claras, la esencia de vainilla y el edulcorante. Batir a punto nieve.
- Agregar el coco rallado suavemente y con movimientos envolventes para que las claras no se bajen.
- Con una manga pastelera o dos cucharitas de postre formar los merengues sobre una bandeja untada con rocío vegetal.
- Llevar al horno precalentado a temperatura de 100 °C y cocinar con el horno entre abierto durante 30 minutos para que los merengues se sequen y no se doren.
- Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Nota: Se puede procesar el coco previamente para que la consistencia quede más homogénea.



MOUSSE DE DURAZNOS

Ingredientes:

- 4 duraznos
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 3 cucharadas de queso
- 2 claras
- Esencia de vainilla
- Edulcorante

Preparación:

- Pelar los duraznos, cortar en mitades y colocar en una olla con agua y edulcorante. Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos hasta que estén tiernos.
- Retirar los duraznos con una espumadera. Reservar.
- Hidratar la gelatina en $\frac{1}{2}$ taza del líquido de los duraznos y calentar hasta que espume. Retirar y dejar enfriar.
- En la licuadora, colocar los duraznos, el queso blanco, la gelatina disuelta y esencia de vainilla.
- Licuar hasta obtener una crema homogénea y luego colocar en un bol.
- Batir las claras a punto nieve a baño maría para que se produzca la cocción.
- Incorporar las claras a la preparación suavemente y con movimientos envolventes para que no se bajen.
- Llevar a la heladera y dejar enfriar durante 3-4 horas.

Nota: Cuide que el recipiente que use para batir las claras a baño maría no tenga contacto con el agua, sino solo con el vapor para no acelerar la cocción durante el batido a punto nieve. Los duraznos se pueden reemplazar por frutillas, cerezas, mango, etc.



PANQUEQUE DE MANZANA

Ingredientes:

- 1 manzana chica
- 3 claras
- 1 cucharada sopera de coco rallado
- 1 cucharadita (tamaño té) de polvo para hornear
- Esencia de vainilla
- Edulcorante
- Canela
- Rocío vegetal

Preparación:

- Pelar la manzana y cortar en rodajas finas.
- Cocinar con un poco de agua, edulcorante y canela, en una sartén durante algunos minutos.
- En un bol, batir las claras, el polvo para hornear, el coco rallado, la esencia de vainilla y unas gotas de edulcorante.
- Colocar la fruta en una sartén untada con rocío vegetal, calentar y agregar la preparación por encima.
- Cocinar a fuego medio de cada lado durante algunos minutos.

Nota: Se puede reemplazar la manzana por una pera o un durazno.





Recetas Bebidas

AGUA SABORIZADA CON ARÁNDANOS

Ingredientes:

- 1 L de agua
- 1 puñado de arándanos
- 1 limón
- Hojas de menta

Preparación:

- Lavar los arándanos y cortar el limón en rodajas.
- Colocar el agua en un recipiente de vidrio y agregar los ingredientes.
- Dejar reposar en la heladera de 2 a 24 horas para que el agua concentre los sabores.
- Servir bien frío.



AGUA SABORIZADA CON MANZANA VERDE

Ingredientes:

- 1 ½ L de agua
- 1 manzana verde
- ½ pepino
- Jugo de 1 limón
- Opcional: hojas de menta

Preparación:

- Cortar la manzana y el pepino en rodajas finas.
- Colocar en un recipiente de vidrio junto con el agua, el jugo de limón y las hojas de menta.
- Dejar reposar en la heladera durante 3-24 horas y servir.



AGUA SABORIZADA CON PERA Y CANELA

Ingredientes:

- 2 L de agua
- 2 peras
- 2 rodajas de jengibre de 1 cm
- 2 ramas de canela

Preparación:

- Cortar las peras en rodajas.
- Colocar el agua en un recipiente de vidrio y agregar los ingredientes.
- Dejar reposar en la heladera de 2 a 24 horas para que el agua concentre los sabores.
- Servir bien frío.



AGUA SABORIZADA CON SANDÍA Y LIMÓN

Ingredientes:

- 2 L de agua
- Jugo de 1 limón o rodajas
- 1 taza de sandía cortada en cubos
- Opcional: medio pepino cortado en rodajas

Preparación:

- Colocar el agua en un recipiente de vidrio y agregar los ingredientes.
- Dejar reposar en la heladera de 2 a 24 horas para que el agua concentre los sabores.
- Servir bien frío.

Nota: El limón se puede reemplazar por una naranja pequeña.



AGUA SABORIZADA CON UVAS

Ingredientes:

- 1 ½ L de agua fría
- 1 lima o limón
- 1 puñado de uvas blancas
- Opcional: ½ pepino
- Hojas de menta.

Preparación:

- Cortar la lima y el pepino en rodajas.
- Colocar el agua en un recipiente de vidrio y agregar las rodajas de lima y pepino, las uvas y las hojas de menta.
- Dejar reposar en la heladera durante 3 horas como mínimo y servir frío.



FRAPPÉ DE LIMÓN

Ingredientes:

- 5 limones
- 2 L de agua
- Opcional: hojas de menta fresca, edulcorante.

Preparación:

- Rallar la cáscara de un limón, solo la parte amarilla, colocar en un bol con los 2 L de agua.
- Cortar todos los limones por la mitad, quitar las semillas y exprimirlos en una juguera.
- Agregar al recipiente con agua, el jugo de limón, la pulpa que quedó en el exprimidor y edulcorante a gusto.
- Batir a mano o con minipimer y dejar reposar 10 minutos.
- Colar y agregar las hojas de menta finamente picadas.
- Llevar al congelador durante 3 horas, picar con un cuchillo y batir.
- Servir en un vaso y decorar con una rodaja de limón.

Nota: Puede consumir la cantidad que desee.



TÉ CALIENTE DE HIBISCUS

Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de flor seca de hibiscus
- 400 ml de agua caliente (hervida)
- Opcional: canela, menta y/o limón

Preparación:

- Colocar en una tetera las 2 cucharadas de hibiscus. Añadir el agua hirviendo. Tapar. Dejar reposar 5 minutos. Servir colando.
- Puede añadir canela, menta o un gajo de limón como decoración.
- Disfrute el sabor del té. Solo si le resulta necesario añada edulcorante

Nota: Las flores le dan al agua un sabor ácido alimonado y lo colorean con un rojo agradable. Si quieres que sea menos intenso, deja el té en el agua menos tiempo o diluye con más agua. El hibiscus se compra suelto en dietéticas. Contiene bajo aporte de hidratos de carbono y alto contenido de sustancias antioxidantes.



LIMONADA CON CHÍA

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de semillas de chía
- $\frac{1}{4}$ L de agua
- 2 L de agua
- $\frac{1}{4}$ L de jugo de limón
- Edulcorante
- Hielo

Preparación:

- Dejar en reposo las semillas de chía con $\frac{1}{4}$ litro de agua durante 2-3 horas.
- Preparar la limonada con el jugo de limón, 2 litros de agua y el edulcorante.
- Agregar las semillas de chía remojadas a la limonada y agitar.
- Servir con hielo.



LIMPIEZA INTESTINAL

Ingredientes:

- 2 zanahorias medianas peladas
- 1 pepino mediano sin cascara
- 1 rama de apio pequeña
- 500 ml de agua fresca
- Hielo a gusto

Preparación:

- Llevar los ingredientes a licuadora.
 - Licuar hasta obtener una mezcla uniforme.
- Beber por la noche.

Nota:

Beneficios:

- *Regulador del peristaltismo (movimiento intestinal)*
- *Mejora piel y cabello*
- *Refuerza el sistema inmune*



Córdoba  Nutrición