



RECETAS

*para las
fiestas*



ENTRANTES

Tomates cherrys rellenos de hummus

Para el hummus de garbanzos:

- ☐ 1 lata de garbanzos cocidos
- ☐ 1/4 taza de aceite de oliva
- ☐ Jugo de 1 limón
- ☐ 1/2 taza de agua fría
- ☐ 1 cda de pimentón dulce
- ☐ Sal a gusto

Procedimiento: Licuar o procesar todo junto y listo (Dura aproximadamente 5 días en un recipiente bien cerrado y guardado en heladera).

Rellenar los tomates cherry cortados por la mitad



Huevos rellenos con atún (teñidos de remolacha)

- ☐ 6 huevos
- ☐ 2 cdas de queso crema
- ☐ Jugo de remolacha (1/2 taza)
- ☐ Yemas de los huevos
- ☐ 1 lata de atún al agua
- ☐ Cebolla (cantidad a gusto)

Hervir los huevos por 10 minutos. Dejar enfriar y partir los mismos por la mitad. Extraer las yemas y reservar.

Poner los huevos cortados por la mitad (sin la yema) en un bol y cubrir con el jugo de remolacha. Dejar reposar durante al menos 30 minutos para que el huevo adquiera el color.

Procesar o mezclar bien los ingredientes del relleno (atún, yemas, queso y cebolla) y rellenar las mitades de los huevos.

ENTRANTES

Pinchos de cherrys, queso, aceitunas y albahaca



- ☐ Tomates cherrys
- ☐ Aceitunas verdes y negras
- ☐ Hojas de albahaca
- ☐ Opcional: salsa pesto
- ☐ Cubos de queso fresco
- ☐ Palos de brochetas



Arbolitos con guacamole

- ☐ Masa de fajitas o tortillas (idealmente grandes)
- ☐ Paltas
- ☐ Molde cortante para arbolito
- ☐ Jugo de limón
- ☐ Cebolla morada y morrón (opcional para decorar)

Cortar con el molde las fajitas/tortillas. Opcional: Pincelar con yema de huevo y llevar a una placa para horno hasta que se doren (10-15 minutos aprox).

Hacer el guacamole, pisando las paltas, agregando jugo de limón, una pizca de sal y luego untar los arbolitos una vez enfriados. Por último decorar con cebolla y morrón cortados chiquitos.

ENSALADAS



Ensalada de peras caramelizadas, rúcula, queso azul y nuez

- ☐ 3 atados de rúcula
- ☐ 3 peras medianas
- ☐ 2 cdas de azúcar
- ☐ 60 grs de queso azul
- ☐ 3/4 taza de nueces partidas
- ☐ Condimentos: aceto balsámico, miel o aceite de oliva.

Cortar un poco los tallos de la rúcula, lavar bien, escurrir y reservar.
Cortar las peras en rodajas y llevar a una sartén con las 2 cdas de azúcar hasta caramelizar.

Cortar el queso azul en trocitos y partir las nueces.

Juntar todo en ensaladera, dejando las rúculas en la base como colchón y el resto de los ingredientes por encima. Condimentar!



Ensalada estilo Waldorf

- ☐ 2 manzanas verdes
- ☐ 2 ramas de apio picado
- ☐ 1/2 taza de pasas de uva
- ☐ 1/2 taza de nueces o almendras
- ☐ 1/4 taza jugo de limón
- ☐ 1 taza de yogur natural

Cortar las manzanas en cubitos pequeños. Picar las ramas de apio.
Simplemente unir todos los ingredientes y mezclar bien.

DULCES

Pinchos de frutas y chocolate



- ☐ Frutillas
- ☐ Bananas
- ☐ Arándanos
- ☐ Kiwi
- ☐ Chocolate amargo para cobertura
- ☐ Palos de brochetas



Heladitos de banana y pasta de maní

- ☐ 3 bananas bien maduras congeladas
- ☐ 3 cdas soperas de pasta de maní sin azúcar
- ☐ Chocolate en barra para cobertura 70% cacao

Congelar las bananas (con 1 noche es suficiente). Se puede optar por congelarlas directamente con la cáscara (Es un poco complicado el pelado posterior, pero la textura queda más cremosa) o bien ya cortadas en rodajitas y tapadas en recipiente hermético.

En una procesadora o bien con mini pimer procesar las bananas junto con la mantequilla de maní hasta lograr una consistencia cremosa.

Rellenar moldes de silicona para palitos (ideal). Se puede utilizar sino cualquier otro molde pequeño (ejemplo para muffins). Insertar palitos para helado y llevar al congelador por unas horas. Derretir a baño maría el chocolate para la cobertura. Retirar los heladitos del molde y sumergir en el chocolate.

DULCES

Barritas de yogur helado con frutos rojos (sólo 2 ingredientes)

- ☐ 8 cdas soperas de yogur natural o griego
- ☐ 100 gramos de frutos rojos congelados

Opcional para darle dulzor: Miel, sirope de arce, esencia de vainilla.



Colocar un papel de horno (papel manteca) en la base de un molde, un plato o una bandeja. Verter el yogur (si querés endulzarlo mezclalo previamente con la miel, sirope o esencia) y extenderlo regularmente por toda la superficie. Procura que el grosor sea homogéneo.

Espolvorear los frutos rojos por encima y congelar un mínimo de 2 horas. Transcurrido este tiempo, saca el plato del congelador, rompe el yogur congelado en trozos y ¡a disfrutar!



Dátiles rellenos con pasta de maní

- ☐ 10 dátiles Medjool
- ☐ 2 cdas soperas de pasta de maní sin azúcar
- ☐ 100 grs chocolate en barra para cobertura
- ☐ Nueces picadas: 1/4 de taza

Realizar un corte vertical en cada dátil sin separarlo en mitades y retirar el carozo.

Rellenar los dátiles con la pasta de maní y espolvorear apenas con las nueces. Poner el chocolate picado en un bowl en el microondas o a baño maría hasta que se funda completamente.

Con una cuchara bañar los dátiles rellenos con el chocolate y volver a espolvorear con las nueces. Refrigerar hasta que el chocolate endurezca y listo.

E-BOOK GRATUITO

Cortesía de Lic. Valentina Robetto
prohibida su venta y reproducción sin autorización



CEDIG
CENTRO DE ESTUDIOS DIGESTIVOS

AV. ALSINA 645 I COMODORO RIVADAVIA