

Recetas Invernales Simples, Ricas y Saludables

DESAYUNO ENERGÉTICO

Jugo de Naranja y Pomelo

Ingredientes:

- Jugo de 1 naranja, 1 pomelo, té o café
- 1 taza de leche tibia descremada o yogurt descremado
- 3 cucharadas de avena y 3 almendras

Preparación: Mezcle todos los ingredientes y bébelo frío



ALMUERZO Y CENA

ENTRADA: Sopa de Espinaca y cebolla

- ½ kilo de espinacas, 1 cebolla
- Agua hirviendo, Sal, pimienta, aceite de oliva

Preparación: poner en una olla la cebolla picada en cubos, dorar sin aceite hasta que esté transparente, agregar las espinacas picadas y el agua, cocinar durante 15 min, dejar enfriar y licuar.



PLATO DE FONDO: Lasaña de Verduras

Ingredientes:

- 1 zapallito italiano, 1 cebolla y 200 gr de champiñones.
- 2 Tomates, 200 grs de carne molida o pollo picado.
- 100 gr de queso, hojas de albahaca, sal y pimienta a gusto.

Preparación: Picar el zapallito en láminas delgadas y reservar. Picar cebolla en cubos y champiñones y agregar a un sartén sin aceite, agregar la carne molida, triturar los tomates e incorporar al sartén con el resto de ingredientes, sal-pimentar y cocinar por 30 minutos aprox. o hasta que la carne y verduras estén cocidas. En una fuente poner las láminas de zapallito de forma de cubrir totalmente el fondo de ésta, agregar una capa de la salsa y luego otra de zapallitos alternadamente, agregando láminas delgadas de queso y albahaca picada. Hornear por 15 a 20 minutos y servir de inmediato.