



MEAL PREP

Programa Empower

Ideas para cocinar rico & saludablemente

Romina Stoppani . Licenciada en Nutrición . Chef Profesional

LIGUES

REEMPLAZOS DE HUEVO CON FUNCIÓN ESTRUCTURAL EN LAS PREPARACIONES DE COCINA PARA AQUELLOS QUE NO CONSUMEN

1. 1 cucharada de semillas de lino molidas + 3 cucharadas de agua, mezclar hasta que gelatiniza = 1 huevo
2. 1 cucharada de semillas de chia molidas + 1/3 de taza de agua, mezclar hasta que gelatiniza = 1 huevo
3. 1 cucharada de agar agar + 1 cucharada de agua = 1 huevo
4. 1 banana madura = 1 huevo
5. ¼ taza de puré de compota de manzana = 1 huevo
6. 3 cucharadas de agua + 3 cucharadas de harina de avena = 1 huevo
7. 3 cucharadas de aquafaba = 1 huevo
8. 4 cucharadas de harina de garbanzos + 4 cucharadas de agua = 1 huevo

SOJA TEXTURIZADA

Base

Saltear cebolla, morrón y zanahoria. Puede ir cortado chiquito o procesado
Agregar soja texturizada previamente hidratada, sal, orégano, provenzal, pimentón dulce
Agregar tomate fresco y/o salsa de tomate y un poco de agua y dejar cocinar hasta que el líquido reduzca a la mitad.

Recetas

1. Pasta con salsa bolognesa: agregar más salsa de tomate y dejar cocinar hasta que reduzca un poco y los sabores se unifiquen. Servir con fideos idealmente integrales, en porciones según se indica en el plan.
2. Empanadas: a la base agregar aceitunas y huevo duro si sos ovo vegetariano y servir sobre discos de masa.
3. Zapallitos rellenos: agregar la pulpa del zapallito o zucchini (pre hervidos o al vapor así se cocinan más rápido) y rellenar, se pueden terminar al horno.
4. Pastel de calabaza: agregar tomate en cubos, aceitunas y huevo en el caso que seas ovo vegetariano. Realizar un puré de calabaza y hacer el pastel.
5. Torre de berenjenas: intercalar berenjenas con la base y cocinar en una fuente al horno

LENTEJAS + ARROZ INTEGRAL

Base

Cebolla, ajo y verdeo cortado en cubitos. Procesar lentejas hidratadas 24hs junto con arroz integral hervido hasta armar una pasta. Incorporar sal, un poco de mostaza, perejil fresco y orégano en cantidad
Amasar la mezcla hasta que se aglutina. Si se consume huevo, se puede agregar para facilitar el armado.

Recetas

1. Albóndigas con vegetales / puré / pastas / arroz: dar forma circular a la mezcla base, tamaño pequeño para que pueda comerse con cuchara, poner en una placa o tupper y guardar en el freezer. Luego de congeladas pueden guardarse en bolsas ya porcionadas. Se pueden cocinar sobre una salsa típica de tomate con muchos vegetales y servir las así o con acompañamientos.
2. Hamburguesas: armar esferas más grandes con la mezcla base, aplanar para dar estructura de hamburguesa congelar tal como se indica con las albóndigas.

GARBANZOS + QUINOA

Base

Cebolla, Morrón, zanahoria, ajo, verdeo, zucchini o zapallito, remolacha y zapallo. Cortar todo en tiritas y saltear. Lavar la quinoa dos veces frotándola sobre sí misma y recién ahí hervirla para retirar la saponina que le da sabor amargo. Cocinar los garbanzos hasta completar cocción. Los garbanzos se pueden procesar para dar lugar al hummus junto con limón, ajo y sal. Mezclar todo con la base. Como guarniciones o parte del plato considerar arroz, fideos, fajitas, masa de tarta y empanadas
Agregados extras: salsa de soja, salsa de tomate, queso vegetal o blanco y/o huevos en el caso de ser vegetariano ovo lacto.

Recetas

1. Fajitas: a la mezcla de base agregar una cucharada de mostaza junto con salsa de soja y se condimenta. Servir las fajitas con palta y el salteado.
2. Wok: proceder de la misma manera. Como condimento puede ir salsa de soja o también con salsa de tomate. Servir solo o junto con arroz o fideos en cantidades indicadas.
3. Empanadas: a la mezcla inicial con pollo agregar sal, orégano, un poco de salsa de tomate para que aporte jugo, huevos duros en caso de ser ovo vegetariano y armar las empanadas.
4. Tarta: mezclar el salteado con huevo y queso blanco o vegetal. Colocar sobre una tartera y llevar a horno hasta completar cocción. En el caso de no consumir huevo se puede hacer un ligue con semillas de chía o lino hidratadas en agua hasta lograr la consistencia de gel.
5. Fritatta: a la preparación de vegetales mezclar con huevo colocar en una budinera o tortera con aceite en spray, llevar al horno hasta completar cocción del huevo. Si no se consume huevo se puede lograr el mismo efecto con harina de garbanzos y agua, hasta lograr una pasta tipo engrudo que le da consistencia a la fritatta.

MILANESAS DE SEITAN — ZUCCHINI — BERENJENAS - CALABAZA

El apanado puede hacerse con media parte de avena extra fina y meda parte de copos de maíz sin azúcar, todo procesado. Este le aporta crocantes y por ello no necesita agregado de aceite para lograr esa sensación

1. + vegetales asados como zanahoria, zapallo, morrón y cebolla + vegetales frescos
2. Choclo en mazorca + ensalada de tomate, rúcula, repollitos y chauchas
3. Puré de papas + ensalada de zanahoria, tomate
4. Papas al horno con cáscara + ensalada de tomate y remolacha

TARTAS

Base

Saltear cebolla, morrón y ajo. Puede ir cortado chiquito o procesado. Agregar sal y provenzal.
Ligue: Batir 2 huevos con 2 cucharadas de queso blanco por cada tartera de 8 porciones en caso de ser ovo lacto. Sino reemplazar por alguna de las opciones de equivalencia de huevo.

Recetas

1. Espinaca/Acelga: Agregar espinaca o acelga cortada finita, incorporar el ligue.
2. Choclo: agregar choclo fresco idealmente, en segundo lugar congelado y en tercero enlatado. Incorporar el ligue y cocinar.
3. Calabaza: agregar puré de calabaza (se puede cocinar la calabaza o el zapallo al horno para que no absorba tanta agua), agregar el ligue y cocinar.
4. Zapallitos: a la mezcla base agregar zapallitos cortados chiquitos y saltear. Escurrir los vegetales, incorporar el ligue y cocinar sobre la masa de tarta.

CAZUELAS

Base

Saltear zanahoria, cebolla, tomate fresco, zapallito, morrón, zapallo, borocoli, coliflor, repollitos, repollo y ajo, todo cortado en cubos medianos. Agregar sal, orégano, provenzal, ají dulce.

Recetas

1. Cazuela de legumbres: colocar garbanzos, porotos mung, porotos pallares, porotos negros porotos de soja y/o lentejas, todo ya cocido. Incorporar salsa de tomate y/o agua hasta tapar. Cocinar hasta completar la cocción, incorporar agua si es necesario para evitar que se seque.
2. Cazuela de cereales: igual, pero con quinoa, arroz integral, fideos integrales, trigo burgol, etc.
3. Cazuela de vegetales: agregar espinaca o acelga cortada en porciones pequeñas junto con salsa de tomate.
4. Cazuela de "carne": agregar albóndigas de legumbres y cereales o soja texturizada.

A BASE DE VEGETALES CON AGREGADO DE HUEVO O LIGUE

1. Buñuelos de acelga/espínaca al horno o sartén sin aceite
2. Tortilla de papas, con morrón y cebolla / Tortilla de acelga/espínaca.
3. Papa rellena / Morrón relleno / Zucchini relleno / Berenjena rellena: morrón, cebolla, y zapallito salteado. Rellenar con los vegetales el vegetal cocido y/o ahuecado y llevo al horno.
4. Frittata: vegetales salteados + ligue: al horno en placa con papel aluminio previamente engrasado.
5. Croquetas: puré de papas + acelga/espínaca picado y escurrido + sal al horno.

PASTAS

Opciones calientes

- 1) Salsa bolognesa de soja
- 2) Estofado de garbanzos
- 3) Albóndigas veggies
- 4) Salsa rosa: salsa de tomate + queso blanco o queso vegetal

Opciones frías

- 1) Ensalada de fideos tirabuzón integrales, tomate, choclo, zanahoria, aceitunas, arvejas, brócoli y repollitos
- 2) Ensalada de arroz yamaní, kale, rúcula, tomate, zanahoria asada, remolacha asada y semillas
- 3) Ensalada de lentejas o quinoa, palta, lechuga, tomate, zanahoria, tofu, remolacha

}

ENSALADAS

Base verde: lechuga o espinaca

Ingrediente crocante: choclo, zanahoria, remolacha, manzana verde, maní, repollo, chauchas, hinojo, etc.

Ingrediente suave: palta, tomate, zapallo asado, zapallitos salteados, berenjenas grilladas

Proteína: tofu, lentejas, porotos, garbanzos, quinoa, soja, texturizado de soja, frutos secos

Extras: aceitunas, papa con cáscara, tomates cherry, semillas