

Ricas recetas caseras

COCINA LIGHT

Come sano, come rico



Gastronomía Light

En la actualidad la mayoría de consumidores se interesan cada día más en el cuidado de su salud y su bienestar.

Cuando hablamos de la palabra light en comida, nos referimos a que son alimentos hechos o cocinados con bajas calorías, poca azúcar, pocas grasas, pero esto no es sinónimo de dejar de comer rico, por el contrario, con este recetario, prepararás comida ricas para el paladar, y sobre todo saludables.

Para conseguir elaborarlos se sustituyen algunos de los componentes alimentarios químicos por naturales, éstos son ricos en vitaminas y energéticos y sobre todo cuida nuestra salud y la de todos nuestros órganos

No por ser naturales se debe sacrificar nuestro paladar, el secreto en que tengan rico sabor está en la combinación y preparación de estos.

Además todos sabemos que los alimentos bajos en calorías son de gran ayuda a personas con sobre peso y con algún problema médico.

Es importante conocer que los alimentos aportan energía, la misma que es necesaria para la supervivencia, para el desarrollo en diferentes etapas de la vida como la niñez, adolescencia, vejez, por lo que comiendo de manera sana podemos cubrir adecuadamente la alimentación que nuestro cuerpo necesita

Comiendo alimentos light se puede controlar efectivamente el sobre peso y mantener buena salud, hasta inclusive se puede llegar a adelgazar de manera sana sin perder energía y vitalidad. Esto se recomienda sobre todo con comida preparada en casa, haciendo ejercicios y llevando un estricto control a la hora de la comida, es decir, sin excesos.

En fin, las posibilidades son variadas y actualmente la gastronomía light y natural es una opción saludable, teniendo cuidado de no confundirla con los alimentos endulzados con edulcorantes artificiales o todos los productos industriales acompañados del adjetivo "light"

Este es el primer tomo, colecciónalos, manten tu biblioteca digital con todos los tomos, comienza a comer sano y a bajar algunos kilos que tengas de mas.

Buen Provecho!!



Fabrício Almeida

Indice

Aves

Gelatina de pollo y verduras	7
------------------------------------	---

Carnes

Carne estofada con verduras	10
-----------------------------------	----

Ensaladas

Ensalada de lentejas	13
----------------------------	----

Pastas

Capellini a la Capresse	16
-------------------------------	----

Pescados y Mariscos

Bacalao al horno	19
------------------------	----

Postres y Dulces

Bayonesa de Hojaldre y Cabello de Ángel	22
---	----

Salsas

Cachama en salsa de coco	25
--------------------------------	----

Sopas, Cremas y Caldos

Caldo de verduras	28
-------------------------	----

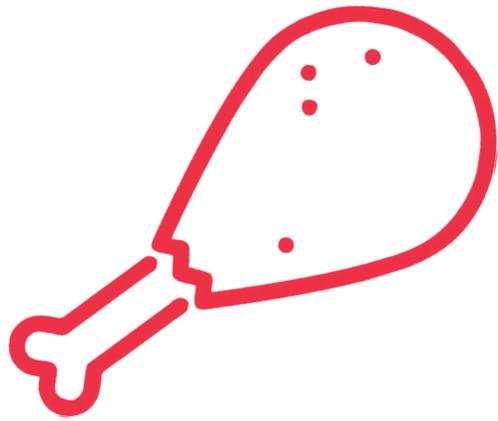
Verduras y Legumbres

Albóndigas vegetarianas de garbanzo	31
---	----

Tabla de Alimentos Nutricional

a.....	34
D.....	34
E.....	34
F.....	34
G.....	34
H.....	34
J.....	34
K.....	34
L.....	34
M.....	34
N.....	34
O.....	34
P.....	34
R.....	34
S.....	34
T.....	34
U.....	34
V.....	34
W.....	34
Y.....	34
Z.....	34

Abreviaturas y Símbolos



Aves

Gelatina de pollo y verduras



Ingredientes

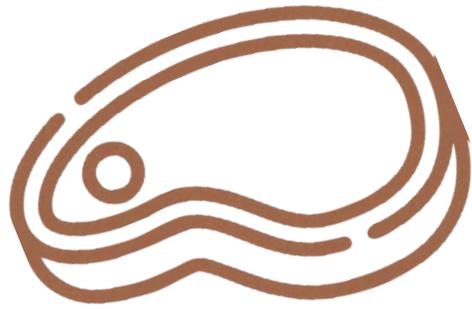
Para 4 personas ▶ **Calorías:** 305 (Bajo) ▶ **Tiempo:** 20 minutos

- 650 g pechugas de pollo picada
- 100 g jamón cocido en un trozo
- 2 pimientos morrones
- 1 zanahoria
- perejil picado
- 75 g aceitunas verdes deshuesadas
- pimienta
- sal
- nuez moscada
- 1 yogur natural
- 1 ramita menta

Preparación

1. Bate el yogur con la menta y una pizca de sal y pimienta. Reserva la salsa en la nevera.

2. Corta en dados el jamón, los pimientos y la zanahoria bien lavados. Pica las aceitunas. Mezcla todo con el pollo, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.
3. Moja un paño fino de algodón, escúrrelo, extiéndelo y dispón encima la preparación anterior. Forma un rollo, ayudándote con el paño y apretando bien. Enrolla los extremos y átalos como si fuera un caramelo. Cuece al vapor 1 hora.
4. Deja el rollo enfriar y resérvalo en la nevera 24 horas. Retira el paño y sirve la galantina en rodajas finas con la salsa de yogur.
5. El truco: Para dar más sabor a este plato, deja macerar el pollo con un vasito de jerez antes de picarlo.



Carnes

Carne estofada con verduras



Ingredientes

Para 4 personas ▶ **Calorías:** 294 (Bajo) ▶ **Tiempo:** 150 minutos

- 4 osobuco de ternera
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento rojo
- 1 l caldo de verduras
- 2 hojas laurel
- tomillo unas hojas
- 100 g harina
- ½ vaso vino blanco
- aceite de oliva
- sal
- pimienta negra

Preparación

1. Corta unos trozos de hilo de cocina y rodea los trozos de carne atándolos para que no pierdan su forma durante la cocción. Reboza los trozos de carne con un poco de harina en una cazuela con una cucharada de aceite de oliva, marca la carne hasta que esté sellada por completo. Retira y reserva.
2. Pela y corta en dados de 1 cm las zanahorias, las cebollas y el pimiento. Retírale las hojas verdes al puerro y hazle un corte a lo largo. Lava bien el interior y trocéalo en dados de 1 cm. En una cazuela grande pochada la cebolla, el ajo, el puerro y las zanahorias. Una vez pochado, añade los tomates pelados y sin pepitas y rehoga durante 5 minutos más.
3. Incorpora la carne sellada, el vaso de vino, los pimientos y las hojas de laurel. Deja que se evapore el alcohol durante 3 minutos a fuego fuerte. Cubre con el caldo de verduras y deja cocer a fuego medio durante 2 horas, vigilando que no quede muy seco. Sirve bien caliente con unas hojas de tomillo.
4. Sugerencia. Si deseas obtener una salsa más fina, tritura las verduras del cocido con la ayuda de una batidora.



Ensaladas

Ensalada de lentejas



Ingredientes

Para 4 personas ▶ **Calorías:** (Muy bajo) ▶ **Tiempo:** Rápido

- 400 g de lentejas cocidas (pueden ser en conserva, pero si quieres cocerlas en casa [mira estos consejos para cocer legumbres dando click aquí o dirige a la sección Verduras y legumbres - Cocción de legumbres, trucos y consejos](#)).
- 12 tomatitos cereza
- 1 trozo de pimiento rojo y otro verde
- 2 latitas de atún al natural
- Un casco de cebolleta fresca
- Opcional: Unas hojas de hierbabuena o cilantro frescos
- Para la vinagreta: aceite virgen, vinagre balsámico, una pizca de curry en polvo sal y pimienta molida

Preparación

1. Si usas lentejas de bote, en conserva, hay que lavarlas muy bien bajo el grifo y airearlas con un tenedor para que queden sueltas. Si prefieres cocerlas en casa, aparta del fuego cuando estén al dente y escurre bien. Hay que esperar a que estén frías para seguir con la receta.
2. Ponemos las lentejas cocidas, frías y escurridas en un bol. Cortamos los tomates en mitades y los añadimos. Vamos añadiendo también los pimientos cortados en daditos pequeños, la cebolleta el juliana y el atún muy desmenuzado y bien escurrido.
3. Preparamos la vinagreta mezclando muy bien todos los ingredientes hasta que queden perfectamente integrados. La añadimos a las lentejas y mezclamos bien. Reservamos en frío hasta el momento de servir.
4. Cuando vayamos a servir la ensalada, picamos las hierbas frescas y mezclamos bien. Servimos al momento.



Pastas

Capellini a la Capresse



Esta receta es un delicioso platillo de capellini a la capresse. Una deliciosa pasta estilo capresse para darle el toque perfecto a tu platillo. Dos platos en uno pero con un delicioso sabor.

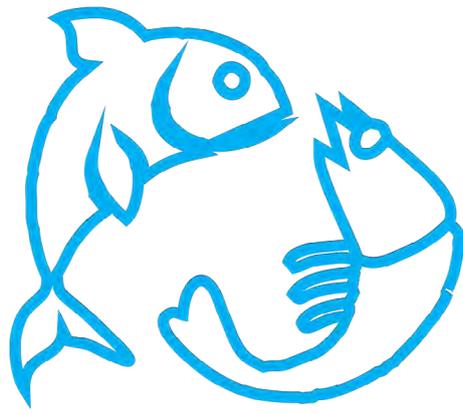
Ingredientes

Para 4 porciones ▶ **Calorías:** (Bajo) ▶ **Tiempo:** 35 minutos

- 1/2 libras de pasta, capellini, sin cocer
- 1/2 tazas de aderezo italiano, 'de la casa' estilo toscano
- 1 cebolla amarilla, finamente picada
- 2 dientes de ajos, bien picados
- 3 tazas de jitomate cherry, partidos por la mitad
- 1 taza de queso mozzarella, parcialmente descremado, de baja humedad y desmenuzado
- 1/3 tazas de albahaca, fresca, finamente picada

Preparación

1. Cuece la pasta la como se indica en el paquete.
2. Calienta el aderezo, mientras tanto, en un sartén antiadherente grande a fuego medio-alto.
3. Añade la cebolla y el ajo; cocina revolviendolos durante 2 min.
4. Añade los tomates; cocinalos, revolviendo de vez en cuando, durante 5 min. o hasta que esten completamente calientes.
5. Escurre la pasta.
6. Agrega la mezcla de tomate; mezcla todo ligeramente.
7. Añade los piñones y la albahaca, cocina un minuto y sazona. Termina con queso parmesano.



Pescados y Mariscos

Bacalao al horno



Por si no lo sabrías, 100 gramos de bacalao fresco tienen tan solo 78 calorías. Por tal motivo es uno de los pescados más recomendados cuando se quiere perder peso.

Ingredientes

Para 4 personas ▶ **Calorías:** (Bajo) ▶ **Tiempo:** 30 minutos

- 4 rodajas de bacalao
- 2 cebollas
- 1 calabacín
- 1/4 taza de aceitunas rebanadas (opcional)
- 4 dientes de ajo
- 4 ramas de perejil fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta negra
- Sal

Preparación

1. Tu primer paso es precalentar el horno a 180°C. Te recomendamos que si puedes conseguir el bacalao fresco o congelado siempre será mucho mejor que el salado,

sobre todo para esta receta "light" en la que debes tener a raya la cantidad de sal y aceite que utilizarás.

2. Si vas a usar el pescado congelado, asegúrate de descongelarlo con suficiente tiempo de antelación, sécalo bien antes de usarlo. Si por el contrario consigues un buen lomo de bacalao fresco, lávalo debajo del grifo, sécalo, córtalo en 4 trozos y salpimenta. Reserva.
3. Pela las cebollas y córtalas en rodajas. Los ajos láminalos después de pelarlos también. Lava el calabacín y córtalo en rodajas finas. Lava el perejil, corta finamente y reserva para el final.
4. Calienta el aceite de oliva en una sartén y agrega las cebollas, espolvorea un poco de sal y deja pochar por unos minutos a fuego medio. Después agrega los ajos, da un par de vueltas y retira todo a un plato.
5. Vierte la cebolla pochada con los ajos en una fuente, luego coloca las rodajas de calabacín y encima acuesta las rodajas de bacalao con la piel hacia arriba.
6. Añade finalmente las aceitunas y cubre con el aceite de oliva sobrante.
7. A continuación, hornea durante 20 minutos. Si el pescado está muy grueso debes aumentar el tiempo de cocción. Cuando hayas comprobado que ya está listo, retira del horno.
8. Sirve tu bacalao al horno light mientras esté bien caliente y decora con el perejil picado



Postres y Dulces

Bayonesa de Hojaldre y Cabello de Ángel



Ingredientes

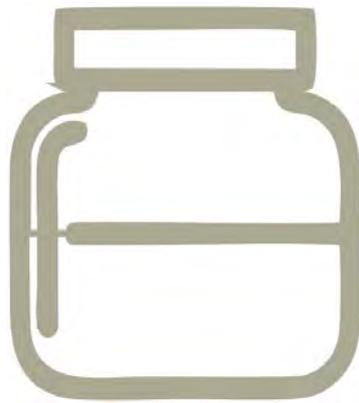
Para 6 u 8 unidades de 30 x 20cm ▶ **Calorías:** Bajo ▶ **Tiempo:** 50 minutos

- 1 plancha de hojaldre rectangular
- 1 huevo batido para pintar
- 2 latas cabello de ángel de 500 gr cada una
- Ajonjolí

Preparación

1. Para empezar extendemos la plancha de hojaldre y la colocamos sobre una bandeja de horno sobre papel satinado. Puedes usar el mismo papel que trae el envase de hojaldre refrigerado.

2. Cortamos la plancha en dos mitades iguales.
3. Cubrimos una de las mitades del hojaldre con el cabello de ángel, extendiéndolo bien y por igual. La cantidad de cabello de ángel dependerá un poco de tus gustos. No te pases para que la Bayonesa no resulte empalagosa.
4. Una vez extendido el cabello de ángel, tapamos con la otra mitad de la plancha de hojaldre.
5. Sellamos los bordes con un tenedor, pintamos con huevo batido y espolvoreamos con ajonjolí.
6. Horneamos a 180 °C grados unos 30 minutos hasta que esté bien dorado. Hay que dejar que se enfríe antes de servir.



Salsas

Cachama en salsa de coco



Ingredientes

Para 2 raciones ▶ **Calorías:** (Muy Bajo) ▶ **Tiempo:** 15 minutos

- 2 cachamas, limpias adobas con limón, sal y pimienta
- 1 tarro leche de coco cualquier marca
- 3 tomates
- 2 cebollas cabezona ralladas en guiso
- 3 papas pastusas peladas
- Ensalada light
- 1 manzana verde
- 2 palos apio limpios
- 1/2 paquete crema de leche light preferiblemente
- Frutos secos (maní, nueces, almendras) macerados
- Queso parmesano

Preparación

1. Se porcionan los pescados, aparte se hace un guiso con tomate cebolla, ajo, pimienta, pasados 5 minutos se añade la leche de coco completa, se deja que espese un poco y se mezcla con el pescado. Si deseas adicionas la papa en rodajas lo tapas y das cocción 20 minutos y vas viendo el espesor, depende como veas lo dura de las papas le das la vuelta al pescado para que se cocine de manera uniforme.
2. La ensalada, pelas la manzana, limpias los palitos de apio, maceras los frutos secos, luego de mezclar todo adicional la crema de leche y el queso al gusto, yo le agregue un poco de leche condensada por que me encanta el que le da. Pero es al gusto de cada quien. (Se sugiere crema de leche light, para que no quede tan grasoso, igual el queso pero todo ello es opcional).
3. Emplatar y listo. Servir con con arroz blanco



Sopas, Cremas y Caldos

Caldo de verduras



Ingredientes

Para 8 raciones ▶ **Calorías:** 22 (Muy Bajo) ▶ **Tiempo:** 60 minutos

Ingredientes principales

- 1 kg. de cebolla
- 1 Kg apio con sus hojas
- 1/2 Kg de zanahorias

Otros Ingredientes

- Dientes de ajo
- 1 puerro
- Unas pocas ramas de cilantro
- Hojas de laurel

Preparación

1. Limpia y corta las verduras en trozos medianos, cubos, trozos irregulares, tiras, como quieras, no hay regla aquí.

2. Coloca todos los ingredientes en una olla con 3 litros de agua y pon la temperatura al máximo. Cuando comience a hervir pon el fuego a la mitad y cocina hasta que el líquido reduzca a la mitad. Calcula aproximadamente 45 minutos, dependiendo de tu cocina.
3. Transcurrido este tiempo cuela bien el caldo, déjalo enfriar y guárdalo en recipientes plásticos con tapa.



Verduras y Legumbres

Albóndigas vegetarianas de garbanzo



Ingredientes

Para 15 albóndigas ▶ **Calorías:** Bajo ▶ **Tiempo:** 35 minutos

- 400 gramos de garbanzos cocidos en conserva
- 1/2 cebolla o cebolleta fresca
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- Perejil o cilantro picados
- 1 pizca de comino molido
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Harina y pan rallado

Preparación

1. Enjuagamos muy bien bajo el grifo los garbanzos hasta que pierdan la espumilla de la conserva. Los escurrimos a conciencia y los colocamos en un bol. Es importante que no les quede líquido.
2. Los vamos triturando con un tenedor hasta que se deshagan y queden como un puré.
3. Pasamos los ajos y cebolla por la picadora o los picamos muy finos. El aspecto debe ser de 'triturado'.
4. Agregamos los huevos batidos, la cebolla y el ajo triturados a los garbanzos en el bol, y vamos incorporando el resto de ingredientes (menos el aceite) mientras mezclamos muy bien.
5. Si la masa queda demasiado espesa, añadimos un poquito de agua. Si queda clara, podemos añadir más garbanzos o un poquito de pan rallado.
6. Formamos bolas con la masa, las pasamos por un poquito de harina o pan rallado para que se compacten, y las salteamos en una sartén con un poquito de aceite. Vamos dando la vuelta con cuidado hasta que estén doradas.
7. Dejamos reposar en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y servimos al momento, [con una salsa de tomate](#) ligera o una ensalada verde.

Tabla de Alimentos Nutricional



A

Alimento (100 gramos)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb. (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Abadejo, ahumado	116	0	25,23	0,96	0
Abulón, al vapor o escalfado	209	11,97	34,05	1,51	0
Acedias Fritas	256	12	17	16	0
Aceite de almendras	884	0	0	100	0
Aceite de cacahuete	884	0	0	100	0
Aceite de coco	892	0	0	99,06	0
Aceite de girasol	884	0	0	100	0
Aceite de maíz	900	0	0	100	0
Aceite de nuez	884	0	0	100	0
Aceite de oliva	884	0	0	100	0
Aceite de sésamo	884	0	0	100	0
Aceite de soja	884	0	0	100	0
Aceite Uva, Pepita	899	0	0	100	0
Aceitunas negras	105	6,06	0,88	9,54	3
Aceitunas verdes	145	3,84	1,03	15,32	3,3
Aceitunas verdes rellenas	128	4,02	1,04	13,22	3,1
Acelga cruda	19	3,74	1,8	0,2	1,6
Acerolas	31	7,5	0,4	0,3	1,1
Aderezo César	542	3,3	2,17	57,85	0,5
Aderezo de miel y mostaza	464	23,33	0,87	40,83	0,4
Aderezo de queso azul o roquefort	484	4,77	1,37	51,1	0,4
Aderezo de yogurt	220	11,75	3,45	18,27	0,1
Agua carbonatada, endulzada	34	8,8	0	0	0
Agua Manantial	0	0	0	0	0
Aguacate crudo	160	8,53	2	14,66	6,7
Ajo crudo	149	33,06	6,36	0,5	2,1
Albahaca cruda	23	2,65	3,15	0,64	1,6
Albaricoque crudo	48	11,12	1,4	0,39	2
Albaricoque, cocido o enlatado, en almíbar espeso	83	21,47	0,53	0,08	1,6
Albaricoque, seco, crudo	241	62,64	3,39	0,51	7,3
Albóndigas suecas con crema o salsa blanca	170	7,22	12,43	9,88	0,3
Alcachofa, cocida, enlatada, hecha con aceite.	67	8,89	3,01	3,1	4,5
Alcachofa, cocida, fresca, hecha con aceite.	74	11,57	2,8	2,95	5,5
Alcachofas	23	2,3	2,9	0,2	9,4
Alitas de pollo, asador	257	0,6	23,42	18,04	0
Almejas crudas / Chirla	86	3,57	14,67	0,96	0
Almejas enlatadas	108	4,46	18,34	1,2	0
Almendras saladas	601	20,18	20,13	53,43	10,5
Almendras sin sal	607	20,38	20,33	53,96	10,6
Almendras sin tostar	579	21,55	21,15	49,93	12,5
Alubias blancas, enlatadas, escurridas, sin grasa añadida	168	30,91	10,84	0,57	7,2

Abreviaturas y Símbolos

Abreviaturas

- ✓ Taza = tza. = tz.
- ✓ Cucharada = cda.
- ✓ Cucharada sopera = c. s. = c/s (en este caso se debe revisar la receta con atención, ya que puede referirse también a cantidad suficiente)
- ✓ Cucharadita = cda.
- ✓ Cantidad necesaria = c. n. = c/n
- ✓ Cucharadita para el postre = c. p. = c/p
- ✓ Cucharadita para el café = c. c. = c/p

Símbolos

- ✓ Kilogramo = kg
- ✓ Gramos = g = gr = grs
- ✓ Miligramo = mg
- ✓ Litro = l
- ✓ Mililitro = ml
- ✓ Centilitro = cl
- ✓ Decilitro = dl
- ✓ Onza = oz
- ✓ Onza fluida = oz fl
- ✓ Galón L= gl
- ✓ Grados Celsius = °C
- ✓ Grados Fahrenheit = °F