

Cenas Livianas Sin Harinas

Recetario saludable digital

Autor: David Jana

Ideas prácticas para resolver almuerzos y cenas con verduras, proteína y preparaciones simples, sin depender de masas o harinas.

Material digital para leer desde celular, tablet o computadora.

Ideas prácticas para resolver almuerzos y cenas con verduras, proteína y preparaciones simples, sin depender de masas o harinas.

Total de recetas: 200

1. Canastitas de brócoli con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

2. Tarta sin masa de brócoli con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

3. Wraps de brócoli con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

4. Pastel liviano de brócoli con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

5. Rollitos de brócoli con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

6. Tomates rellenos de brócoli con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

7. Berenjenas gratinadas de brócoli con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

8. Zucchini rellenos de brócoli con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

9. Tortilla al horno de brócoli con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

10. Cazuelita de brócoli con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de avena fina

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el brócoli con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

11. Canastitas de zucchini con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zucchini con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

12. Tarta sin masa de zucchini con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zucchini con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

13. Wraps de zucchini con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

14. Pastel liviano de zucchini con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

15. Rollitos de zucchini con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

16. Tomates rellenos de zucchini con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

17. Berenjenas gratinadas de zucchini con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zucchini con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

18. Zucchini rellenos de zucchini con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zucchini con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

19. Tortilla al horno de zucchini con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

20. Cazuelita de zucchini con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

21. Canastitas de espinaca con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

22. Tarta sin masa de espinaca con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

23. Wraps de espinaca con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

24. Pastel liviano de espinaca con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

25. Rollitos de espinaca con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

26. Tomates rellenos de espinaca con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

27. Berenjenas gratinadas de espinaca con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

28. Zucchini rellenos de espinaca con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

29. Tortilla al horno de espinaca con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 1 huevo

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

30. Cazuelita de espinaca con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el espinaca con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

31. Canastitas de berenjena con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el berenjena con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

32. Tarta sin masa de berenjena con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

33. Wraps de berenjena con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

34. Pastel liviano de berenjena con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

35. Rollitos de berenjena con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

36. Tomates rellenos de berenjena con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el berenjena con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

37. Berenjenas gratinadas de berenjena con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el berenjena con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

38. Zucchini rellenos de berenjena con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

39. Tortilla al horno de berenjena con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

40. Cazuelita de berenjena con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el berenjena con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

41. Canastitas de calabaza con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el calabaza con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

42. Tarta sin masa de calabaza con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

43. Wraps de calabaza con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

44. Pastel liviano de calabaza con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

45. Rollitos de calabaza con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

46. Tomates rellenos de calabaza con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

47. Berenjenas gratinadas de calabaza con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

48. Zucchini rellenos de calabaza con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de queso crema descremado

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el calabaza con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

49. Tortilla al horno de calabaza con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el calabaza con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

50. Cazuelita de calabaza con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el calabaza con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

51. Canastitas de zanahoria con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

52. Tarta sin masa de zanahoria con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

53. Wraps de zanahoria con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

54. Pastel liviano de zanahoria con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de carne magra picada
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

55. Rollitos de zanahoria con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zanahoria con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

56. Tomates rellenos de zanahoria con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zanahoria con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

57. Berenjenas gratinadas de zanahoria con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

58. Zucchini rellenos de zanahoria con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

59. Tortilla al horno de zanahoria con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

60. Cazuelita de zanahoria con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zanahoria con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

61. Canastitas de coliflor con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

62. Tarta sin masa de coliflor con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

63. Wraps de coliflor con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

64. Pastel liviano de coliflor con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

65. Rollitos de coliflor con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

66. Tomates rellenos de coliflor con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

67. Berenjenas gratinadas de coliflor con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de yogur natural

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el coliflor con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

68. Zucchini rellenos de coliflor con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el coliflor con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

69. Tortilla al horno de coliflor con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el coliflor con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

70. Cazuelita de coliflor con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

71. Canastitas de acelga con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

72. Tarta sin masa de acelga con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

73. Wraps de acelga con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

74. Pastel liviano de acelga con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el acelga con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 huevo y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

75. Rollitos de acelga con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el acelga con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

76. Tomates rellenos de acelga con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

77. Berenjenas gratinadas de acelga con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

78. Zucchini rellenos de acelga con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el acelga con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

79. Tortilla al horno de acelga con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el acelga con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 huevo y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

80. Cazuelita de acelga con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

81. Canastitas de puerro con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

82. Tarta sin masa de puerro con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

83. Wraps de puerro con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

84. Pastel liviano de puerro con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

85. Rollitos de puerro con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

86. Tomates rellenos de puerro con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 1 cucharada de harina de garbanzos

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el puerro con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

87. Berenjenas gratinadas de puerro con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

88. Zucchini rellenos de puerro con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

89. Tortilla al horno de puerro con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

90. Cazuelita de puerro con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

91. Canastitas de morrones con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

92. Tarta sin masa de morrones con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de carne magra picada
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

93. Wraps de morrones con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el morrones con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

94. Pastel liviano de morrones con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el morrones con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

95. Rollitos de morrones con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

96. Tomates rellenos de morrones con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

97. Berenjenas gratinadas de morrones con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

98. Zucchini rellenos de morrones con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el morrones con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

99. Tortilla al horno de morrones con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

100. Cazuelita de morrones con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

101. Canastitas de brócoli con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

102. Tarta sin masa de brócoli con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

103. Wraps de brócoli con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

104. Pastel liviano de brócoli con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

105. Rollitos de brócoli con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de avena fina

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

106. Tomates rellenos de brócoli con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el brócoli con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 huevo y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

107. Berenjenas gratinadas de brócoli con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el brócoli con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

108. Zucchini rellenos de brócoli con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

109. Tortilla al horno de brócoli con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

110. Cazuelita de brócoli con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá brócoli hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el brócoli con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

111. Canastitas de zucchini con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

112. Tarta sin masa de zucchini con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurri bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

113. Wraps de zucchini con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurri bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

114. Pastel liviano de zucchini con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

115. Rollitos de zucchini con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

116. Tomates rellenos de zucchini con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

117. Berenjenas gratinadas de zucchini con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zucchini con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

118. Zuchinis rellenos de zucchini con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zuchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

119. Tortilla al horno de zucchini con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

120. Cazuelita de zucchini con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zucchini hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zucchini con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

121. Canastitas de espinaca con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

122. Tarta sin masa de espinaca con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

123. Wraps de espinaca con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

124. Pastel liviano de espinaca con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 huevo

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

125. Rollitos de espinaca con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el espinaca con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

126. Tomates rellenos de espinaca con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el espinaca con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

127. Berenjenas gratinadas de espinaca con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

128. Zucchini rellenos de espinaca con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

129. Tortilla al horno de espinaca con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

130. Cazuelita de espinaca con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá espinaca hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el espinaca con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

131. Canastitas de berenjena con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

132. Tarta sin masa de berenjena con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

133. Wraps de berenjena con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

134. Pastel liviano de berenjena con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

135. Rollitos de berenjena con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

136. Tomates rellenos de berenjena con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el berenjena con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

137. Berenjenas gratinadas de berenjena con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el berenjena con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

138. Zucchini rellenos de berenjena con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

139. Tortilla al horno de berenjena con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

140. Cazuelita de berenjena con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá berenjena hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el berenjena con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

141. Canastitas de calabaza con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

142. Tarta sin masa de calabaza con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

143. Wraps de calabaza con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de queso crema descremado

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el calabaza con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

144. Pastel liviano de calabaza con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el calabaza con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

145. Rollitos de calabaza con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el calabaza con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

146. Tomates rellenos de calabaza con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

147. Berenjenas gratinadas de calabaza con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

148. Zucchini rellenos de calabaza con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

149. Tortilla al horno de calabaza con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el calabaza con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

150. Cazuelita de calabaza con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó calabaza hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el calabaza con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

151. Canastitas de zanahoria con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zanahoria con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

152. Tarta sin masa de zanahoria con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

153. Wraps de zanahoria con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

154. Pastel liviano de zanahoria con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

155. Rollitos de zanahoria con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el zanahoria con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

156. Tomates rellenos de zanahoria con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

157. Berenjenas gratinadas de zanahoria con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

158. Zucchini rellenos de zanahoria con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

159. Tortilla al horno de zanahoria con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

160. Cazuelita de zanahoria con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá zanahoria hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el zanahoria con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

161. Canastitas de coliflor con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

162. Tarta sin masa de coliflor con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de yogur natural

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el coliflor con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de yogur natural y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

163. Wraps de coliflor con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el coliflor con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

164. Pastel liviano de coliflor con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el coliflor con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

165. Rollitos de coliflor con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

166. Tomates rellenos de coliflor con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

167. Berenjenas gratinadas de coliflor con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

168. Zucchini rellenos de coliflor con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de garbanzos
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

169. Tortilla al horno de coliflor con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

170. Cazuelita de coliflor con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá coliflor hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el coliflor con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

171. Canastitas de acelga con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

172. Tarta sin masa de acelga con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

173. Wraps de acelga con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el acelga con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de avena fina y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

174. Pastel liviano de acelga con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el acelga con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 huevo y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

175. Rollitos de acelga con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

176. Tomates rellenos de acelga con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

177. Berenjenas gratinadas de acelga con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

178. Zucchini rellenos de acelga con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

179. Tortilla al horno de acelga con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el acelga con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

180. Cazuelita de acelga con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de acelga, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó acelga hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el acelga con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 2 cucharadas de queso crema descremado y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

181. Canastitas de puerro con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 cucharada de harina de garbanzos

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cocinó o salteó puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrió bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezcló el puerro con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integró con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregó 1 cucharada de harina de garbanzos y mezcló nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumó una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasó la mezcla a una fuente, moldes individuales o armó la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presionó suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregó el queso por arriba o en el centro. Llevó a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejó reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armó la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

182. Tarta sin masa de puerro con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

183. Wraps de puerro con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

184. Pastel liviano de puerro con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

185. Rollitos de puerro con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

186. Tomates rellenos de puerro con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

187. Berenjenas gratinadas de puerro con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido

- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

188. Zucchini rellenos de puerro con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto

- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchinis rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

189. Tortilla al horno de puerro con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

190. Cazuelita de puerro con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de puerro, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá puerro hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el puerro con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

191. Canastitas de morrones con carne magra picada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de carne magra picada
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con carne magra picada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.

3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.

4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de canastitas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.

7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

192. Tarta sin masa de morrones con hongos salteados

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de hongos salteados
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con hongos salteados, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tarta sin masa con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

193. Wraps de morrones con pollo desmenuzado

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con pollo desmenuzado, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de wraps con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

194. Pastel liviano de morrones con atún al natural

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de atún al natural
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos

- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con atún al natural, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de pastel liviano con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

195. Rollitos de morrones con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de huevo
- 1 cucharada de harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.

2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con huevo, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de rollitos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

196. Tomates rellenos de morrones con ricota magra

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de ricota magra
- 2 cucharadas de avena fina
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con ricota magra, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de avena fina y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tomates rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.

5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

197. Berenjenas gratinadas de morrones con queso port salut light

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de queso port salut light
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con queso port salut light, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 huevo y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de berenjenas gratinadas con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

198. Zucchini rellenos de morrones con lentejas cocidas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con lentejas cocidas, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de queso crema descremado y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de zucchini rellenos con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

199. Tortilla al horno de morrones con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de garbanzos
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con garbanzos, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 2 cucharadas de yogur natural y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de tortilla al horno con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratinar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.

200. Cazuelita de morrones con soja texturizada

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 30 a 40 minutos

Ideal para: almuerzo o cena liviana sin harinas

Ingredientes

- 2 tazas de morrones, ya cocido o salteado y bien escurrido
- 1 taza de soja texturizada
- 1 cucharada de harina de garbanzos

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de queso rallado o mozzarella en cubitos
- Sal, pimienta, pimentón y orégano a gusto
- Rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación Paso a Paso

1. Preparar las verduras: Cociná o salteá morrones hasta que quede tierno pero no aguado. Escurrí bien para que la preparación no pierda forma.
2. Armar el relleno: En un bol mezclá el morrones con soja texturizada, la cebolla, el ajo y los condimentos. Integrá con cuchara hasta que todo quede bien distribuido.
3. Dar cuerpo: Agregá 1 cucharada de harina de garbanzos y mezclá nuevamente. Si la preparación queda muy húmeda, sumá una cucharada extra de avena fina o harina de garbanzos.
4. Formar: Pasá la mezcla a una fuente, moldes individuales o armá la forma de cazuelita con las manos apenas húmedas. Presioná suavemente para compactar.
5. Gratar: Agregá el queso por arriba o en el centro. Llevá a horno precalentado a 190°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.
6. Reposar: Dejá reposar 5 minutos antes de cortar o servir. Ese descanso ayuda a que no se rompa y quede más sabrosa.
7. Acompañar: Serví con ensalada fresca, hojas verdes o una salsa de yogur con limón para una cena liviana y completa.

Tip saludable: Si querés dejarlo listo, armá la preparación y guardala cruda en heladera hasta el momento de hornear.