

Verduras Que Sí Dan Ganas

Recetario saludable digital

Autor: David Jana

Recetas para convertir verduras simples en platos sabrosos, saciantes y fáciles de repetir.

Material digital para leer desde celular, tablet o computadora.

Recetas para convertir verduras simples en platos sabrosos, saciantes y fáciles de repetir.

Total de recetas: 200

1. Lasagna liviana de zucchini con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

2. Tortilla de zucchini con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

3. Hamburguesas de zucchini con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado

- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

4. Rollitos de zucchini con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

5. Tarta de zucchini con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

6. Croquetas de zucchini con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

7. Wok de zucchini con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

8. Gratín de zucchini con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

9. Ensalada tibia de zucchini con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

10. Rellenos de zucchini con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

11. Lasagna liviana de brócoli con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el brócoli y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó pollo y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

12. Tortilla de brócoli con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el brócoli y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó ricota y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

13. Hamburguesas de brócoli con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

14. Rollitos de brócoli con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

15. Tarta de brócoli con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

16. Croquetas de brócoli con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

17. Wok de brócoli con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

18. Gratín de brócoli con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

19. Ensalada tibia de brócoli con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

20. Rellenos de brócoli con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

21. Lasagna liviana de berenjena con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

22. Tortilla de berenjena con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado

- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

23. Hamburguesas de berenjena con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

24. Rollitos de berenjena con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

25. Tarta de berenjena con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

26. Croquetas de berenjena con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

27. Wok de berenjena con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

28. Gratín de berenjena con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

29. Ensalada tibia de berenjena con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

30. Rellenos de berenjena con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el berenjena y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó hongos y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

31. Lasagna liviana de espinaca con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el espinaca y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó semillas y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

32. Tortilla de espinaca con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

33. Hamburguesas de espinaca con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

34. Rollitos de espinaca con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

35. Tarta de espinaca con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

36. Croquetas de espinaca con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

37. Wok de espinaca con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

38. Gratín de espinaca con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

39. Ensalada tibia de espinaca con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

40. Rellenos de espinaca con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

41. Lasagna liviana de zanahoria con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado

- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

42. Tortilla de zanahoria con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

43. Hamburguesas de zanahoria con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

44. Rollitos de zanahoria con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

45. Tarta de zanahoria con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

46. Croquetas de zanahoria con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

47. Wok de zanahoria con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

48. Gratín de zanahoria con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

49. Ensalada tibia de zanahoria con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el zanahoria y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó queso magro y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

50. Rellenos de zanahoria con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el zanahoria y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó huevo y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

51. Lasagna liviana de calabaza con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

52. Tortilla de calabaza con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

53. Hamburguesas de calabaza con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

54. Rollitos de calabaza con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

55. Tarta de calabaza con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

56. Croquetas de calabaza con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

57. Wok de calabaza con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

58. Gratín de calabaza con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

59. Ensalada tibia de calabaza con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

60. Rellenos de calabaza con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado

- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

61. Lasagna liviana de coliflor con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

62. Tortilla de coliflor con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

63. Hamburguesas de coliflor con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

64. Rollitos de coliflor con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

65. Tarta de coliflor con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

66. Croquetas de coliflor con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

67. Wok de coliflor con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

68. Gratín de coliflor con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el coliflor y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó hongos y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

69. Ensalada tibia de coliflor con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el coliflor y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó lentejas y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

70. Rellenos de coliflor con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

71. Lasagna liviana de acelga con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

72. Tortilla de acelga con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

73. Hamburguesas de acelga con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

74. Rollitos de acelga con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

75. Tarta de acelga con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

76. Croquetas de acelga con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

77. Wok de acelga con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

78. Gratín de acelga con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

79. Ensalada tibia de acelga con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado

- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

80. Rellenos de acelga con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

81. Lasagna liviana de remolacha con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

82. Tortilla de remolacha con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

83. Hamburguesas de remolacha con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

84. Rollitos de remolacha con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

85. Tarta de remolacha con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

86. Croquetas de remolacha con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

87. Wok de remolacha con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el remolacha y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó queso magro y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

88. Gratín de remolacha con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el remolacha y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó huevo y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

89. Ensalada tibia de remolacha con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

90. Rellenos de remolacha con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

91. Lasagna liviana de morrones con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dale buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

92. Tortilla de morrones con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

93. Hamburguesas de morrones con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

94. Rollitos de morrones con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

95. Tarta de morrones con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

96. Croquetas de morrones con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

97. Wok de morrones con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

98. Gratín de morrones con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado

- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

99. Ensalada tibia de morrones con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

100. Rellenos de morrones con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

101. Lasagna liviana de zucchini con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

102. Tortilla de zucchini con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

103. Hamburguesas de zucchini con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

104. Rollitos de zucchini con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

105. Tarta de zucchini con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

106. Croquetas de zucchini con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el zucchini y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó lentejas y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

107. Wok de zucchini con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untado para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el zucchini y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó arroz integral y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

108. Gratín de zucchini con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

109. Ensalada tibia de zucchini con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

110. Rellenos de zucchini con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zucchini lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zucchini en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zucchini y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

111. Lasagna liviana de brócoli con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

112. Tortilla de brócoli con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

113. Hamburguesas de brócoli con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

114. Rollitos de brócoli con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

115. Tarta de brócoli con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

116. Croquetas de brócoli con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

117. Wok de brócoli con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado

- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

118. Gratín de brócoli con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

119. Ensalada tibia de brócoli con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

120. Rellenos de brócoli con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá brócoli en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el brócoli y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

121. Lasagna liviana de berenjena con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

122. Tortilla de berenjena con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

123. Hamburguesas de berenjena con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

124. Rollitos de berenjena con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

125. Tarta de berenjena con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

126. Croquetas de berenjena con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

127. Wok de berenjena con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

128. Gratín de berenjena con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

129. Ensalada tibia de berenjena con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

130. Rellenos de berenjena con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de berenjena lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá berenjena en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el berenjena y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

131. Lasagna liviana de espinaca con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

132. Tortilla de espinaca con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

133. Hamburguesas de espinaca con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

134. Rollitos de espinaca con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

135. Tarta de espinaca con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

136. Croquetas de espinaca con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado

- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

137. Wok de espinaca con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

138. Gratín de espinaca con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

139. Ensalada tibia de espinaca con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

140. Rellenos de espinaca con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de espinaca lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá espinaca en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el espinaca y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

141. Lasagna liviana de zanahoria con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

142. Tortilla de zanahoria con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

143. Hamburguesas de zanahoria con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

144. Rollitos de zanahoria con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el zanahoria y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó lentejas y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

145. Tarta de zanahoria con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el zanahoria y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó arroz integral y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

146. Croquetas de zanahoria con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

147. Wok de zanahoria con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

148. Gratín de zanahoria con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

149. Ensalada tibia de zanahoria con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

150. Rellenos de zanahoria con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de zanahoria lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá zanahoria en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el zanahoria y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

151. Lasagna liviana de calabaza con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

152. Tortilla de calabaza con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

153. Hamburguesas de calabaza con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

154. Rollitos de calabaza con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

155. Tarta de calabaza con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado

- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

156. Croquetas de calabaza con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

157. Wok de calabaza con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

158. Gratín de calabaza con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

159. Ensalada tibia de calabaza con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

160. Rellenos de calabaza con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá calabaza en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el calabaza y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

161. Lasagna liviana de coliflor con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

162. Tortilla de coliflor con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

163. Hamburguesas de coliflor con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el coliflor y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó huevo y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

164. Rollitos de coliflor con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el coliflor y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó garbanzos y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

165. Tarta de coliflor con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

166. Croquetas de coliflor con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

167. Wok de coliflor con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

168. Gratín de coliflor con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

169. Ensalada tibia de coliflor con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

170. Rellenos de coliflor con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá coliflor en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el coliflor y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

171. Lasagna liviana de acelga con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

172. Tortilla de acelga con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

173. Hamburguesas de acelga con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

174. Rollitos de acelga con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado

- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

175. Tarta de acelga con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

176. Croquetas de acelga con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

177. Wok de acelga con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

178. Gratín de acelga con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

179. Ensalada tibia de acelga con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

180. Rellenos de acelga con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de acelga lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá acelga en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el acelga y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

181. Lasagna liviana de remolacha con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

182. Tortilla de remolacha con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el remolacha y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó lentejas y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasó la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactó apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevó al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usó sartén, cocinó a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminó con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortó las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

183. Hamburguesas de remolacha con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavó y cortó remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteó la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cocinó la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregó el remolacha y cocinó hasta que esté tierno. Condimentó con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporó arroz integral y mezcló con cuidado. Buscó que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

184. Rollitos de remolacha con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

185. Tarta de remolacha con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

186. Croquetas de remolacha con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

187. Wok de remolacha con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada

- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

188. Gratín de remolacha con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

189. Ensalada tibia de remolacha con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

190. Rellenos de remolacha con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de remolacha lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá remolacha en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el remolacha y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

191. Lasagna liviana de morrones con salsa de tomate

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá salsa de tomate y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de lasagna liviana: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

192. Tortilla de morrones con semillas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de semillas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá semillas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tortilla: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

193. Hamburguesas de morrones con queso magro

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado

- 1 taza de queso magro
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá queso magro y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de hamburguesas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

194. Rollitos de morrones con huevo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de huevo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto

- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá huevo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rollitos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

195. Tarta de morrones con garbanzos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá garbanzos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de tarta: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

196. Croquetas de morrones con pollo

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso unttable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá pollo y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de croquetas: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

197. Wok de morrones con ricota

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de ricota
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.

2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.

3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.

4. Integrar el complemento: Incorporá ricota y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.

5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de wok: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.

6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.

7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

198. Gratin de morrones con hongos

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de hongos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá hongos y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de gratín: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

199. Ensalada tibia de morrones con lentejas

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de lentejas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá lentejas y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de ensalada tibia: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.

200. Rellenos de morrones con arroz integral

Porciones: 2 a 3 porciones

Tiempo estimado: 25 a 40 minutos

Ideal para: sumar verduras de manera rica y práctica

Ingredientes

- 2 tazas de morrones lavado y cortado
- 1 taza de arroz integral
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 huevo o 2 cucharadas de queso untable para ligar
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto
- Queso rallado o semillas para terminar, opcional

Preparación Paso a Paso

1. Preparar la verdura: Lavá y cortá morrones en piezas parejas. Si larga mucha agua, salteá la verdura primero para concentrar sabor y evitar que la receta quede húmeda.
2. Saltear aromáticos: En una sartén con aceite de oliva, cociná la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y perfumados.
3. Sumar el protagonista: Agregá el morrones y cociná hasta que esté tierno. Condimentá con sal, pimienta, orégano y pimentón.
4. Integrar el complemento: Incorporá arroz integral y mezclá con cuidado. Buscá que cada bocado tenga verdura, sabor y algo de textura.
5. Dar forma: Pasá la mezcla al formato de rellenos: fuente, moldes, rollitos o medallones. Compactá apenas para que mantenga la forma.
6. Cocinar y dorar: Llevá al horno a 190°C hasta que la superficie esté dorada y el centro firme. Si usás sartén, cociná a fuego bajo y tapado.
7. Servir con ganas: Terminá con queso rallado, semillas o hierbas frescas. Serví caliente o tibio, acompañado de una ensalada simple.

Tip saludable: Cortá las verduras de manera atractiva y dales buen dorado: cambia por completo las ganas de comerlas.