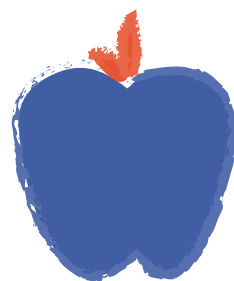
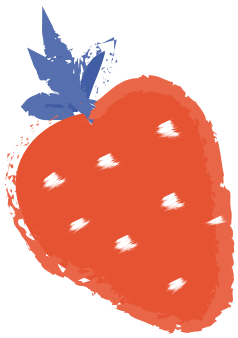
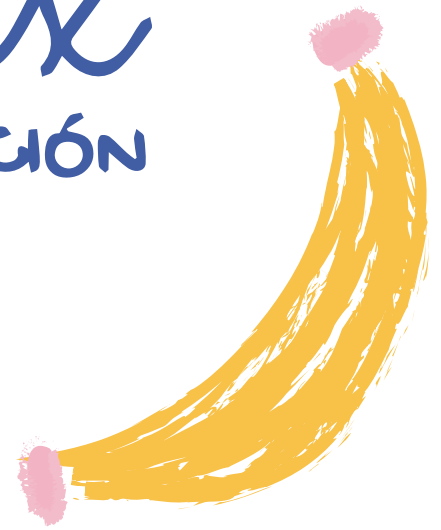




# Daireaux

NUTRICIÓN

**RECETARIO**



“¡hola a todos!”

Mi nombre es

# MARTINA DAIREAUX

LICENCIADA EN NUTRICIÓN.

**¡Gracias** por comprar este lindo recetario con mucho amor que les prepararé para ustedes! Les quiero contar un poco de mi: Mi nombre es **MARTINA DAIREAUX**, soy de Yacanto ( Córdoba / Traslasierra ), tengo 29 años, de libra y soy Licenciada en Nutrición. No saben lo linda que es esta profesión que la disfruto todos los días...

*ayudar y hacerlos sentir cada día un poco más feliz desde la persona que son, icon toda esa luz que tienen para dar!*

Costó mucho mucho, pero con esfuerzo y perseverancia se logra todo en la vida.

Muchos de ustedes me preguntan donde estudié, para los que no saben estudié en la universidad Del Salvador. Para mis estudiantes que siempre me preguntan.. ¿te costó?

Demasiado, no saben lo que estudié, la hice en siete años a la carrera.. fui a un colegio público donde la base no era muy buena, me fue mal en finales y parciales. Pero mi consejo es que...

*nunca se den por vencidos y que le pongan TODO*



Me vine desde Yacanto donde nací, que queda en Traslasierra a 200 kilómetros de Córdoba capital, fué un cambio bastante difícil al principio, sobre todo porque mis amigas se fueron a estudiar a Córdoba y mis papás se quedaron allá y ni hablar que me fui de un pueblo a una gran ciudad. Pero gracias a mi hermano Agustín y mi hermana Florencia, todo este cambio fue más llevadero y ni hablar de mis amigas de la facultad.

No puedo dejar de pensar que eran horas y horas de estudio y uno lo ve tan lejos.. pero cuando menos te lo esperas todo llega, por eso...

*nunca se den por vencidos, todo esfuerzo luego tiene su recompensa.*

Soy una persona muy sensible, alegre, luchadora, frontal y sobre todo amo dormir, comer algo rico y odio las mentiras.

**Ya hace dos años que tengo mi página y amo que hagan mis recetas!**



**¿EMPEZAMOS?**



**[EQUIVALENCIAS]**

**líquidos \\ harinas \\ azúcares**

**[40 RECETAS]**

**20 DULCES \\ 20 SALADAS**

**fácil, rápido y rico**

## [EQUIVALENCIAS]



### [LÍQUIDOS]

1 tsp = 5 ML = 60 GOTAS 1/2 TBS = 7,5 ML

1 TBS = 15 ML = 3 tsp

1/4 TAZA = 60 ML = 4 TBS 1/3 TAZA = 80

ML = 5 TBS = 15 tsp 1/2 TAZA = 120 ML = 8

TBS 3/4 TAZA = 180 ML = 12 TBS

1 TAZA = 240 ML = 16 TBS

2 TAZAS = 480 ML = 1 PINTA

2 TAZAS = 960 ML = 1 LITRO



### [HARINAS]

1 TAZA = 128 GR

1/2 TAZA = 64 GR

1/4 TAZA = 32 GR

1 TBS = 8 GR

### [AZÚCARES]

1 TAZA = 200 GR

1/2 TAZA = 100 GR

1/4 TAZA = 50 GR

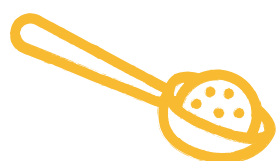
1 TBS = 12,5 GR

### [OTROS]

#### [LEVADURA]

1 TBS = 18 GR

1 tsp = 4 GR



#### [SAL]

1 tsp = 6 GR

### [EDULCORANTE]

1 SOBRE = 4 TBS de azúcar

TBS=CUCHARADA  
tsp=CUCHARADITA

**[DULCE]**

[DULCE]

01

# [BUDÍN DE CHOCOLATE]

*¡¡muy ricas!!*

[INGREDIENTES]

## [PROCEDIMIENTO]

- 01 -

Colocar todos los ingredientes en la licuadora (menos los chips).



- 02 -

Por último mezcla la preparación de la licuadora y rellena el molde de silicona y colócale los chips.

- 03 -

Llevar al horno moderado por 20 minutos.



*¡rinde  
6 porciones!*

120 GRAMOS DE AVENA EXTRAFINA

2 HUEVOS

2 CUCHARADAS DE POLVO PARA HORNO ROYAL

1 POSTRE SER DE CHOCOLATE (SE PUEDE REEMPLAZAR POR CUALQUIER POSTRE LIGHT O YOGUR)

8 SOBRES DE EDULCORANTE

2 CUCHARADAS DE LECHE DESCREMADA EN POLVO

2 TABLETAS DE CHOCOLATE AMARGO DE 20 GRAMOS

1/2 VASO DE LECHE LÍQUIDA

1 CUCHARA DE CACAO AMARGO

CHIPS DE CHOCOLATE

02

# [CUADRADOS DE COCO Y DULCE DE LECHE]

*¡¡son súper fáciles de hacer!!*

[INGREDIENTES]

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Para la base, en un recipiente: mezclar la harina, con el huevo, leche, coco y edulcorante.

**- 02-**

Mezclar, si falta leche agregar más.

**- 03-**

Estirar sobre dos moldes para tartas chiquitos con un poco de rocío vegetal y hornear por 10 minutos hasta que se cocine.

**- 04-**

Cuando ya este cocinada, ponerle por arriba una capa de dulce de leche con una cuchara.

**- 05-**

Por ultimo incorporar el coco.

**- 06-**

Llevar las dos tarteras al horno a fuego mínimo, hasta que se dore la parte de arriba (10 minutos aproximadamente) y dejar enfriar para cortar.

### PARA LA BASE:

100 GRAMOS DE HARINA INTEGRAL

50 GRAMOS DE COCO

1 HUEVO

3 CUCHARAS DE LECHE DESCREMADA LÍQUIDA

5 SOBRES DE EDULCORANTE

### PARA EL RELLENO:

100 GRAMOS DE DULCE DE LECHE

50 GRAMOS DE COCO

*¡rinde 4 porciones!*



[DULCE]

03

## [BUDÍN DE MANZANA]

*¡¡es súper rica!!*

### [INGREDIENTES]

60 GRAMOS DE HARINA INTEGRAL

60 GRAMOS DE AVENA INSTANTÁNEA

2 HUEVOS

15 SOBRES DE EDULCORANTE

2 CUCHARAS SOPERAS DE POLVO PARA HORNO

1 CUCHARA SOPERAS DE LECHE EN POLVO

4 MANZANAS

*¡rinda 6 porciones!*

### [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Colocár todos los ingredientes en la licuadora (menos una de las manzanas).



- 02-

Colocár sobre el molde, previamente haberle puesto aceite vegetal.

- 03-

Colocar las manzanas y por arriiba la mezcla.

- 04-

Llevar a horno moderado por 20 minutos y lllllo.





04

# [PEPAS INTEGRALES DE DULCE DE LECHE]

*¡¡son muy ricas!!*

## [INGREDIENTES]

100 GRAMOS DE AVENA  
INSTANTÁNEA

ESENCIA DE VAINILLA  
(CANTIDAD SUFICIENTE)

1 Y 1/2 BANANAS (SI NO  
QUIEREN BANANA LE PUEDEN  
AGREGAR UN HUEVO)

6 SOBRES DE  
EDULCORANTE

DULCE DE LECHE  
(CANTIDAD SUFICIENTE)

*¡rinde  
5 pepas!*

## [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.

- 02-

Con las manos formar las galletas con la masa.

- 03-

Colocar sobre una placa para horno previamente engrasada con aceite de oliva o en spray.

- 04-

Hacer un huequito con el pulgar en el centro de la galleta.

- 05-

Colocar un poco de dulce de leche.

- 06-

Hornear a fuego medio-alto por 30 minutos aproximadamente.



05

[TORTA DE  
ARÁNDANOS]*¡¡muy fácil de hacer!!*

## [INGREDIENTES]

200 GRAMOS  
DE AVENA (2 TAZAS)

3 HUEVOS

10 SOBRES DE  
EDULCORANTE2 CUCHARAS SOPERAS  
DE POLVO PARA HORNO1 CUCHARA SOPERA DE  
ESENCIA DE VAINILLA1 PUÑADO DE ARÁNDANOS  
(PUEDE SER CUALQUIER FRUTA)

RALLADURA DE UN LIMÓN

*¡rinde  
5 porciones!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Colocár todos los ingredientes en la licuadora.

**- 02-**

Colocár sobre el molde de torta, previamente haberle puesto aceite vegetal.

**- 03-**

Colocar la mezcla y por arriba colocarle los arandanos.

**- 04-**Llevar a horno moderado por 20 minutos.

06

# [CHEESECAKE FRUTOS ROJOS]

*¡¡muy muy rica!!*

## [INGREDIENTES]

### PARA LA BASE:

60 GRAMOS DE AVENA

1 CUCHARADA SOPERA  
DE MANTECA

ESENCIA DE VAINILLA

AGUA (CANTIDAD SUFICIENTE)

5 SOBRES DE  
EDULCORANTE

### PARA EL RELLENO:

1 POTE GRANDE DE  
CASANCREM  
(500 GRAMOS)

1 PUÑADO DE FRUTOS  
ROJOS (250 GRAMOS)

5 SOBRES DE  
EDULCORANTE

1 SOBRE DE GELATINA

35 ML DE AGUA HIRVIENDO

MERMELADA DE  
ARÁNDANOS

*¡rinda  
8 porciones!*

## [PROCEDIMIENTO]

### - 01-

Para la base, en un recipiente: mezclar la avena junto con el agua, manteca, esencia, edulcorante y formar una base en una budinera o molde de torta.

### - 02-

Aparte, colocar en otro recipiente, el queso crema, edulcorante y hidratar la gelatina en agua y luego mezclar todo junto.

### - 03-

Por último agregar la mezcla homogénea primer molde.

### - 04-

Cuando este todo listo, llevar a la heladera hasta que se haga y al último decorar con mermelada y los frutos rojos.

### - 05-

Por último decorar con frutos rojos.

[DULCE]

07

## [GALLETITAS DE COCO Y LIMÓN]

*¡¡muy ricas!!*

### [INGREDIENTES]

50 GRAMOS DE AVENA  
(MEDIA TAZA MÁS O MENOS)

50 GRAMOS DE COCO

1 LIMÓN EXPRIMIDO  
(USAR EL JUGO, OJO CON EL TAMAÑO, SÍ LES QUEDA MUY AGUADO AGREGUEN MÁS AVENA)

RALLADURA DE UN LIMÓN

2 CUCHARADITAS DE  
POLVO PARA HORNEAR

10 SOBRES DE  
EDULCORANTE  
(1 SOBRE ES EQUIVALENTE A CUATRO CUCHARADAS DE TE DE AZÚCAR Y A CUATRO GOTAS)

1 HUEVO

*¡rinde  
9 galletitas!*

### [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Primero hacer una corona con las avena, edulcorante, coco, y el polvo para hornear.

- 02-

Luego ir colocando el jugo de limón, huevo y luego integrando todo.

- 03-

Amasar y colocarle la ralladura de limón.

- 04-

Luego estirar bien finita sobre una placa.

- 05-

Cortar en forma redonda con un molde o con cualquier cosa redonda.

- 06-

Por último llevar a una fuente para horno previamente engrasada y hornear por 15 minutos a 200° ir controlando hasta que estén listas. Dejar enfriar y lllllistoooo!!!!



08

## [TURRÓN]

*¡¡muy fácil de preparar!!*

## [INGREDIENTES]

1 PAQUETE DE  
GALETITAS DE AGUA150 GRAMOS DE AVENA  
INSTANTÁNEA1 SACHET DE BAÑO DE RE-  
POSTERÍA (150 GRAMOS)ESENCIA DE VAINILLA  
(CANTIDAD SUFICIENTE)7 SOBRES DE  
EDULCORANTE3 CUCHARADAS SOPERAS  
DE DULCE DE LECHE*¡rinde  
6 porciones!*

## [PROCEDIMIENTO]

## - 01-

Colocar en un recipiente, la avena, el dulce de leche, el edulcorante, la esencia de vainilla y el chocolate (derretido previamente a baño maría).

## - 02-

Mezclar con una cuchara, hasta que esté todo homogéneo.

## - 03-

Hacer una capa con las galletitas y luego poner la mezcla de avena y así ir haciendo capas.

## - 04-

Una vez finalizado colocar la última capa con avena y por arriba le puse chocolate cobertura águila para que quede más rico.

## - 05-

Por último llevar a la heladera, hasta que se enfríe.

09

# [TIRAMISÚ SALUDABLE]

*¡¡muy muy rica!!*

## [INGREDIENTES]

8 VAINILLAS

200 GRAMOS  
DE CASANCREM

3 SOBRES DE  
EDULCORANTE

3 CUCHARADAS DE CAFÉ  
INSTANTÁNEO

1 TABLETA DE CHOCOLATE  
INDIVIDUAL PARA DECORAR

*¡rinde  
6 porciones!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Primero remojar las vainillas en café, hasta que absorban líquido.

**- 02-**

Aparte mezclar el casancrem con el edulcorante.

**- 03-**

Formar una capa con las vainillas remojadas, luego colocar el queso crema, luego otra capa de vainillas y así hasta terminar y decorar con queso crema y chocolate picado.

10

[TORTA  
DE RICOTA]*¡¡muy rica!!*

[INGREDIENTES]

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Colocar la harina, huevo, edulcorante y los demás ingredientes , hacer una masa y olocar sobre una fuente para torta y llevar a horno por 15 minutos.

**- 02-**

Aparte procesar en la licuadora todos los ingredientes del relleno y colocar sobre la primera base.

**- 03-**

Llevá al horno moderado por 30 minutos .

**- 04-**

Una vez listo,dejar enfriar, colocarle muuuucho dulce de leche y listo.

PARA LA MASA:

**60 GRAMOS** DE HARINA INTEGRAL

**1 HUEVO**

**1 CUCHARADA** DE POLVO PARA HORNEAR

**1 CUCHARADA** DE ESENCIA DE VAINILLA

**15 SOBRES** DE EDULCORANTE

PARA EL RELLENO:

**200 GRAMOS** DE RICOTA MAGRA

**1 HUEVO**

**5 SOBRES** DE EDULCORANTE

**1 CUCHARADA** DE ESENCIA DE VAINILLA

*¡rinde  
6 porciones!*

11

## [SABLÉ DE ALMENDRAS]

*¡¡es una bomba y muy fácil!!*

## [INGREDIENTES]

60 GRAMOS  
DE ALMENDRAS  
(SE TIENEN QUE PROCESAR TODAS)

60 GRAMOS  
DE COCO RALLADO

1 HUEVO

ESENCIA DE VAINILLA

MANTEQUILLA DE MANÍ

15 SOBRES DE  
EDULCORANTE

DULCE DE LECHE  
CASAMCREM

FRUTOS ROJOS

*¡rinda  
6 porciones!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Primero procesar las almendras en una licuadora y hacer una pasta con el coco, edulcorante, mantequilla de maní, huevo y formar una masa con todos los ingredientes.

**- 02-**

Mezclar bien hasta que este todo homogéneo y dividir en cuatro partes iguales

**- 03-**

Luego estirar cada parte y hacer lo discos.

**- 04-**

Dejar reposar por 10 minutos.

**- 05-**

Por último llevar a horno moderado por 20 minutos y decorar.





12

## [TORTA DE CHOCOLATE]

*¡¡es una bomba y muy fácil!!*

## [INGREDIENTES]

**120 GRAMOS**  
DE AVENA (UNA TAZA)

2 HUEVOS

**10 SOBRES DE**  
EDULCORANTE  
(1 SOBRE ES EQUIVALENTE A  
CUATRO CUCHARADAS DE TE DE  
AZÚCAR Y A CUATRO GOTAS)

**2 CUCHARAS SOPERAS**  
DE POLVO PARA HORNO

**2 CUCHARAS SOPERAS**  
DE LECHE EN POLVO

**1 YOGUR SER DE**  
VAINILLA FIRME

**1 CUCHARADITA DE**  
ESENCIA DE VAINILLA

**1 TABLETA INDIVIDUAL DE**  
CHOCOLATE

**1 CUCHARADA DE CHO-**  
COLATE AMARGO

DULCE DE LECHE Y CASAN-  
CREM (PARA DECORAR)

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Colocár todos los ingredientes en la licuadora.

**- 02-**

Colocár sobre el molde de torta, previamente haberle puesto aceite vegetal.

**- 03-**

Llevar a horno moderado por 20 minutos y listo.  
Luego decorar con la mezcla de chocotorta.



*¡rinda  
6 porciones!*

13

# [ALFAJORES DE MAICENA]

*¡¡muy ricos y fáciles de hacer!!*

## [INGREDIENTES]

**100 GRAMOS** DE AVENA EXTRAFINA INSTANTÁNEA (SE PUEDE REEMPLAZAR POR CUALQUIER HARINA)

**100 GRAMOS** DE MAICENA

**1 CUCHARADITA** DE POLVO PARA HORNO

COCO RALLADO PARA DECORADO

DULCE DE LECHE

**10 SOBRES** DE EDULCORANTE

RALLADURA DE **1/2 LIMÓN**

**1 HUEVO**

LECHE (CANTIDAD SUFICIENTE)

### INFO NUTRICIONAL DE UN ALFAJOR:

- 165 kcal

- 26 gramos de hidratos de carbono

- 1,9 gramos de fibra

## [PROCEDIMIENTO]

### - 01-

Precalentar el horno a 180 grados

### - 02-

En un recipiente mezclar, el huevo, con el edulcorante y la ralladura de limón.

### - 03-

En otro recipiente mezclar, la maicena, la avena y el polvo para horno

### - 04-

Integrar las dos preparaciones, con las manos hasta lograr una masa homogénea, agregar la leche, ir poniendo de a poco hasta que se forme una masa.

### - 05-

Estirar en una superficie con un palo de amasar, y cortar con tapitas.

Colocar las tapitas en una fuente para horno por 8-9 minutos (controlar que no se quemen).

### - 06-

Cuando estén fríos rellenar con dulce de leche y a los costados decorar con el coco rallado.

*¡rinde 6 alfajores!*

14

# [BUDÍN CARROT CAKE]

*¡¡muy ricaaa!!*

## [INGREDIENTES]

2 HUEVOS

1 ZANAHORIA RALLADA  
JUGO Y RALLADURA DE 1  
NARANJA

2 CUCHARADAS DE  
EDULCORANTE LÍQUIDO

ESENCIA DE VAINILLA C/N

CHIPS DE CHOCOLATE

ALMENDRAS NUECES

1 CUCHARADA DE POLVO  
PARA HORNEAR

100 GRAMOS DE AVENA

100 GRAMOS DE  
HARINA INTEGRAL

1 YOGUR SER FIRME

### PARA EL RELLENO:

2 CUCHARADAS DE  
CASANCREM

1 CUCHARADA DE  
EDULCORANTE

ESENCIA DE VAINILLA C/N  
1 HUEVO

*¡rinde  
5 porciones!*

## [PROCEDIMIENTO]

### - 01-

Colocar en un bowl la zanahoria rallada, los huevos, ralladura y jugo de una naranja, el edulcorante y la vainilla, integrar muy bien.

### - 02-

Incorporar avena, yogur, harina y polvo para hornear. También almendras, nueces y chips, opcionales. También se puede perfumar con canela.

### - 03-

Aceitar un molde para budín o torta, volcar la mitad de la mezcla, con una cuchara hundir un poco en el centro y agregar el relleno, cubrir con el resto de la mezcla.

### - 04-

Se puede cubrir con frutos secos y cocinar en horno moderado por aproximadamente 20/30 minutos. La consistencia debe quedar firme, también puede cocinarse colocando una bandeja por debajo del molde para que no se queme.

Una vez frío desmoldar y cortar.

15

# [ALFAJORES CON SEMILLAS Y DULCE DE LECHE]

*¡¡son una bomba!!*

## [INGREDIENTES]

120 GRAMOS DE AVENA INSTANTÁNEA

30 GRAMOS DE SEMILLAS  
ESENCIA DE VAINILLA  
(CANTIDAD SUFICIENTE)

1 HUEVO

15 SOBRES DE EDULCORANTE (10 SOBRES DE ZUCRA EQUIVALEN A 3 CUHARADITAS DE HILERET ZUCRA LÍQUIDO)

DULCE DE LECHE  
CANTIDAD SUFICIENTE

*¡rinda  
4 alfajores!*

## [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.

- 02-

Con las manos formar las tapas de alfajores con la masa.

- 03-

Colocar sobre una placa para horno previamente engrasada con aceite de oliva o en spray y hornear por 30 minutos en horno moderado.

- 04-

Una vez listas las tapas hacer los alfajores .

16

[CHEESECAKE  
MIRTHA]*¡¡es una bomba y muy fácil!!*

## [INGREDIENTES]

PARA LA BASE:10 GALLETITAS INTEGRALES  
CACHAFAZ DE ALGARROBA2 CUCHARADAS SOPERAS  
DE MANTECA LIGHTPARA EL RELLENO:1 POTE GRANDE DE QUESO  
CREMA (500 GRAMOS)1 POTE DE DULCE DE LECHE  
(500 GRAMOS)10 SOBRES DE  
EDULCORANTE

1 SOBRE DE GELATINA

35 ML DE AGUA HIRVIENDO

*¡rinda  
7 porciones!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Para la base, en un recipiente: mezclar las galletitas junto con la manteca y trituralas bien con la mano o con ayuda de un teneder y formar una base en una budinera o molde.

**- 02-**

Aparte, colocar en otro recipiente, el queso crema, dulce de leche, edulcorante y hidratar la gelatina en agua y luego mezclar todo junto.

**- 03-**

Por último agregar la mezcla homogénea al primer molde.

**- 04-**

Cuando este todo listo, llevar a la heladera hasta que se haga.

**- 05-**

Por último decorar con chocolates y galletitas.

[DULCE]

17

## [TORTA DE LIMÓN]

*¡¡muy muy rica!!*

[INGREDIENTES]

### [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Colocar todos los ingredientes en la licuadora.

- 02-

Colocar sobre el molde de torta, previamente haberle puesto aceite vegetal.

- 03-

Colocar la mezcla y por arriba colocarle el chocolate y las almendras.

- 04-

Llevar a horno moderado por 20 minutos.



120 GRAMOS DE HARINA INTEGRAL (UNA TAZA Y MEDIA)

3 HUEVOS

10 SOBRES DE EDULCORANTE

2 CUCHARAS SOPERAS DE POLVO PARA HORNO

2 CUCHARAS SOPERAS DE LECHE EN POLVO

JUGÓ DE UN LIMÓN Y SU RALLADURA

CHOCOLATE BLANCO PARA LA DECORACIÓN

ALMENDRAS

ESENCIA DE VAINILLA (CANTIDAD SUFICIENTE)

*¡rinde 4 porciones!*

18

# [TORTA DE MANDARINA Y NARANJA]

*¡¡muy rica!!*

## [INGREDIENTES]

50 GRAMOS DE AVENA

50 GRAMOS DE HARINA INTEGRAL

2 HUEVOS

15 SOBRES DE EDULCORANTE  
(1 SOBRE ES EQUIVALENTE A CUATRO CUCCHARADAS DE TE DE AZÚCAR Y A CUATRO GOTAS DE EDULCORANTE LIQUIDO)

1 CUCHARA SOPERA DE POLVO PARA HORNO

1 CUCHARA SOPERA DE LECHE EN POLVO

1 MANDARINA (PELADA)

CHOCOLATE

NUECES

1 NARANJA (PELADA)

1 POSTRE SER DE VAINILLA  
ESENCIA DE VAINILLA  
(CANTIDAD SUFICIENTE)

## [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, las mandarinas se pelan y se colocan en la licuadora.

- 02-

Colocar sobre el molde de budín, previamente haberle puesto aceite vegetal.

- 03-

Colocar la mezcla y por arriba colocarle el chocolate y nueces .

- 04-

Llevar a horno moderado por 50 minutos (ir controlando).



*¡rinda  
5 porciones!*

19

# [CHEESECAKE DE DULCE DE LECHE]

*¡¡al microondas!!*

## [INGREDIENTES]

3 CUCHARADAS SOPERAS  
DE QUESO CREMA

1 HUEVO

1 POSTRE SER DE DULCE DE  
LECHE (SE PUEDE INTERCAM-  
BIAR POR TRES CUCHARAS SOPE-  
RAS DE DULCE DE LECHE)

2 SOBRES DE  
EDULCORANTE

### DECORACIÓN:

DULCE DE LECHE

ACEITE SPRAY  
(PARA PONER EN LA TAZA)

*¡rinde  
1 porción!*

## [PROCEDIMIENTO]

### - 01-

Batir todos los ingredientes con una cuchara.

### - 02-

Colocar en una taza o en un recipiente redondo  
previamente haberle colocado aceite en spray.

### - 03-

Cocinar por 2 minutos en potencia máxima al  
microondas.

### - 04-

Desmoldar y colocarle el dulce de leche!



20

# [ALFAJORES DOBLES CON DULCE DE LECHE]

*¡¡son una bombaaa!!*

[INGREDIENTES]

## [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Primero batir los huevos con el edulcorante, luego incorporar el casancrem, polvo para horno y la leche.

- 02-

Mezclar bien hasta que este todo homogéneo.

- 03-

Luego colocar la mezcla en 6 moldes para muffins.

- 04-

Llevar a horno por 15 minutos.

- 05-

Cuando estén listas las tapitas dejar enfriar.

- 06-

Por último cuando estén fríos rellenar con dulce de leche y por arriba bañar con chocolate amargo.

4 CUCHARADAS SOPERAS  
DE LECHE DESCREMADA EN  
POLVO

2 CUCHARAS DE  
CASANCREM

1 CUCHARADITA DE  
POLVO PARA HORNO ROYAL

DULCE DE LECHE

8 SOBRES DE  
EDULCORANTE

2 HUEVOS

CHOCOLATE  
COBERTURA NEGRO

*¡rinde  
6 alfajores!*

**[SALADO]**

[SALADO]

01

# [PANCITOS DE ORÉGANO]

*¡¡muy ricos!!*

[INGREDIENTES]

12 CUCHARADAS  
SOPERAS DE LECHE EN  
POLVO DESCREMADA

2 CUCHARADITAS DE TÉ  
DE POLVO PARA HORNEAR  
ROYAL

3 CUCHARADAS  
DE ORÉGANO

SAL  
(CANTIDAD SUFICIENTE)

2 HUEVOS

*¡rinde  
6 pancitos!*

## [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Primero batir los huevos con la sal, luego incorporar el polvo para horno y la leche en polvo.

- 02-

Mezclar bien hasta que este todo homogéneo.

- 03-

Luego agregarle el orégano.

- 04-

Dejar reposar por 10 minutos.

- 05-

Cuando estén listos, mojar las manos y armar en forma de pancitos.

- 06-

Por último llevar a horno moderado por 15 minutos ( ir controlando).



02

# [PAN INTEGRAL CON MIX DE SEMILLAS CASERO]

*¡¡muy rico!!*

## [INGREDIENTES]

**400 GRAMOS**  
DE HARINA INTEGRAL

**2 SOBRES** DE  
LEVADURA INSTANTÁNEA  
(**20 GRAMOS TOTAL**)

**2 CUCHARADAS**  
**CHIQUITAS** DE  
ACEITE DE OLIVA

SAL (CANTIDAD SUFICIENTE)

AGUA **300 ML**

SEMILLAS

INFO NUTRICIONAL DE  
UN UN PAN INTEGRAL CASERO,  
2 REBANADAS DE 50 GRAMOS:

-21 gramos de hidratos  
de carbono

-5,6 gramos de fibra alimentaria

*¡rinde  
1 pan!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Colocá en un recipiente todos los ingredientes, menos el agua.

**- 02-**

Incorporá de a poco los 300 ml de agua.

**- 03-**

Formar una masa homogénea con las manos.

**- 04-**

Dejar reposar 15 minutos.

**- 05-**

Dejar reposar en el horno ya prendido (al lado), hasta que aumente el doble del volumen.

**- 06-**

Colocá en una budinera o en el molde que quieras y llévalo a horno máximo por 30 a 40 minutos, hasta que quede dorado en los bordes.



03

# [PANCITOS DE QUESO]

*¡¡muy ricos y fáciles de hacer!!*

## [INGREDIENTES]

1 HUEVO

ORÉGANO

30 GRAMOS DE RICOTA MAGRA

100 GRAMOS DE HARINA DE MAÍZ

1 CUCHARADITA DE SAL

1 CUCHARADA DE POLVO PARA HORNO

100 GRAMOS DE CASANCREM

*¡rinde  
XXXX!*

## [PROCEDIMIENTO]

### - 01-

Primero incorporar la ricota, huevo, casancrem y la sal, junto con la harina de maíz. Mezclar hasta que sea una masa homogénea.

### - 02-

Formar bols iguales.

### - 03-

Disponer los bols separados en una placa para horno, estirar hasta darle la forma de pancitos y cocinar por 10 minutos.



04

## [CEREALITAS CASERAS]

*¡¡muy fáciles!!*

## [INGREDIENTES]

**100 GRAMOS DE HARINA INTEGRAL.****100 GRAMOS DE HARINA DE ALMENDRAS** (SE PUEDE REEMPLAZAR POR HARINA BLANCA O PROCESANDO LAS ALMENDRAS)**1/2 CUCHARADITA DE SAL****1 CUCHARADITA DE POLVO PARA HORNEAR****2 CUCHARAS SOPERAS DE MIX DE SEMILLAS** (AMARANTO, GIRASOL, SÉSAMO BLANCO, NEGRO E INTEGRAL, CHIA, LINO)**2 CUCHARADAS SOPERAS DE ACEITE DE OLIVA****1/4 TAZA DE AGUA***¡rinde 10 galletitas grandes!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Primero hacer una corona con las harinas, la sal, el polvo para hornear y las semillas.

**- 02-**

Luego ir colocando el aceite de oliva y luego el agua de a poco a medida que vamos integrando todo.

**- 03-**

Amasar.

**- 04-**

Luego estirar bien finita sobre una placa.

**- 05-**

Cortar en cuadrados.

**- 06-**

Por último llevar a una fuente para horno previamente engrasada y hornear por 15 minutos a 200° ir controlando hasta que estén listas.

**- 07-**

Dejar enfriar y lllllooooo!!!



05

## [POLLO A LA MOSTAZA]

*¡¡es una bomba!!*

## [INGREDIENTES]

POLLO (UNA PECHUGA)

1/2 MORRÓN

1/2 CEBOLLA

**3 CUCHARADAS  
SOPERAS DE MOSTAZA**

AJO PICADO

SAL

ORÉGANO

*¡rinda  
xxxxx!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01 -**

Cortar en cubos el pollo y cocinar en una sartén con un poquito de aceite de oliva.

**- 02 -**

Aparte cortar morrón, cebolla y cocinar con un poco de salsa de soja.

**- 03 -**

Mezclar todo en una preparación y agrégale mucha mostaza y condimentos.

Liiiisto, es muy fácil y no saben que rico queda!!!!

06

## [ROLLITOS DE PESCADO]

*¡¡es una bomba!!*

## [INGREDIENTES]

**400 GRAMOS** DE FILETE DE MERLUZA (4 FILET DE MERLUZA)

**60 GRAMOS** DE CASANCREM

**30 GRAMOS** DE ESPINACA CONGELADA

**30 GRAMOS** DE BRÓCOLI CONGELADO

SAL

AJO

ORÉGANO

*¡¡inde 4 filetes!!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01 -**

Para hacer la crema, licuar el brócoli, casancrem y un poco de agua.

**- 02 -**

Agregarle los condimentos.

**- 03 -**

Colocar en el filet la espinaca con la ricota.

**- 04 -**

Enrollar.

**- 05 -**

Por último llevalas al horno medio por 25 a 30 minutos, y colocarle la crema de brócoli.

Es muy fácil de hacer, hagan de más, ya que se pueden congelar!!!



07

# [CANELONES CON MASA DE ZANAHORIA]

*¡¡muuy ricos!!*

## [INGREDIENTES]

### PARA LA MASA:

2 CLARAS

100 GRAMOS  
DE ZANAHORIA

2 CUCHARADITAS DE  
LECHE DESCREMADA

1 HUEVO

1 CUCHARAS DE POLVO  
PARA HORNO

1 CUCHARADAS DE SAL

### PARA EL RELLENO:

1/2 MORRÓN

1/2 CEBOLLA  
1/2 ZAPALLITO  
SAL  
ORÉGANO

### PARA LA SALSA:

ESPINACA COCINADA Y CA-  
SANCREM

*¡rinde  
2 canelones  
grandes!*

## [PROCEDIMIENTO]

### - 01-

Para la masa: primero cocinar la zanahoria al vapor (luego licuarlo), luego agregar las claras, que primero son batidas a punto nieve y luego ir incorporando el huevo y así todos los ingredientes y una vez mezclados con una espátula disponerlos en una panquequera o en cualquier sartén para horno, cocinar vuelta y vuelta hasta que se vea cocinado en forma de panqueque.

### - 02-

Una vez listo, dejarlo enfriar.

### - 03-

Aparte cocinar el morrón, zapallitos, cebolla con un poco de aceite de oliva, condimentar y una vez listos rellenarlos con la primer masa.

### - 04-

Aparte hacer la crema con espinaca cocinada con casancrem y colocársela arriba. Salen dos canelones grandes!!!

08

[OMELLETE  
BRÓCOLI]*¡¡muy rico!!*

[INGREDIENTES]

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Para una porción como esta tenés que batir un huevo y dos claras.

**- 02-**

Agregar a esa preparación la sal y orégano y agregarle brócoli cocinado cortado bien chiquito.

**- 03-**

Por último calentá una sartén de teflón, cuando esté bien caliente le ponés la mezcla y en una mitad le pones el choclo, jamón cortado, casancrem y la doblas con la otra mitad, y lo cocinas hasta quede hecho todo!

Queda muyyyyy rico, esta opción es ideal cuando no tenemos mucho tiempo de cocinar!!!!

1 HUEVO MÁS 2 CLARAS

100 GRAMOS DE BRÓCOLI  
(TRES CUCHARADAS  
SOPERA EN COCIDO)3 CUCHARADAS SOPERAS  
DE CHOCLO

1 FETA DE JAMÓN

CASANCREM  
(CANTIDAD SUFICIENTE)

ORÉGANO

SAL

*rende  
1 porción!*

09

## [CONOS DE ATÚN]

*¡¡muy ricas!!*

## [INGREDIENTES]

- 1/2 CEBOLLA
- 1 ZANAHORIA HERVIDA
- 2 LATAS DE ATÚN
- 1/2 BERENJENA
- 1/2 ZUCCHINI
- 1/2 MORRÓN
- 5 TAPAS PARA EMPANADA
- 30 GRAMOS DE CASANCREM (2 CUCHARADAS SOPERAS)
- SAL
- AJO EN POLVO
- ORÉGANO
- PROVENZAL
- SEMILLAS DE AMAPOLA (DECORACIÓN)

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Cortar la cebolla, berenjena, zucchini y zanahoria bien chiquitos para ponerlos en una sartén.

**- 02-**

Cocinarlos con aceite en oliva y colocar los condimentos

**- 03-**

Una vez cocinando todo, agregar el atún junto con el casancrem y estirar las tapas de empanadas y colocar el relleno en la punta y hacer el cono.

**- 04-**

Llevar a horno por 20 minutos hasta que se complete la cocción.

*¡rinde 5 conos!*

10

[TARTA DE  
VERDURAS]*¡¡muy rica!!*

## [INGREDIENTES]

TAPA PARA TARTA

3 ZAPALLITOS

1/2 BERENJENA

1/2 MORRÓN

1/2 CEBOLLA

1 ZANAHORIA

3 CUCHARAS DE  
CASANCREM

2 HUEVOS (DOS BATIDO)

SAL

ORÉGANO

AJO

MIX DE SEMILLAS

*¡rinde  
1 tarta!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

En un recipiente colocá las cebollas cortadas, junto con el morrón, zapallitos, y cocíalos en una fuente con un poco de aceite de oliva, luego agregá el huevo batido y el casancrem.

**- 02-**

Luego pone la mezcla en la masa de tarta y decorá con el huevo duro y colocar semillas por arriba.

**- 03-**

Por último lleva al horno por 20 minutos a 180 grados.



11

[Malfatti  
de Brócoli]*¡¡muy ricaaa!!*

## [INGREDIENTES]

**100 GRAMOS DE BRÓCOLI  
COCINADO (CUATRO  
CUCHARADAS SOPERAS)**

**100 GRAMOS DE  
RICOTA MAGRA**

**1 HUEVO**

**20 GRAMOS DE HARINA  
INTEGRAL**

**1/2 CEBOLLA**

**1 AJO**

**CASANCREM**

**CREMA DE ZANAHORIA:  
3 CUCHARADAS DE  
CASANCREM Y 1/2  
ZANAHORIA RALLADA**

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Cocinar el brócoli hasta que quede blando.

**- 02-**

Aparte poner en un recipiente el brócoli cocinando, harina integral, ricota, huevo y mezclar hasta que este todo homogéneo.

**- 03-**

Formar bolitas y por dentro colocarle el queso.

**- 04-**

Por último llevar a horno moderado por 10 minutos hasta que complete la cocción!

**- 05-**

Y para la crema, licuar la zanahoria con el casancrem.

*¡rinda  
1 tarta!*

12

# [PIZZA DE ZANAHORIA CON TOMATE]

*¡¡muy ricaaa!!*

[INGREDIENTES]

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01 -**

Primero colocar la harina, luego la zanahoria y los condimentos.

**- 02 -**

Luego amasar y formar una mezcla homogénea.

**- 03 -**

Armar y disponer en una placa para horno y cocinar por 10 minutos.

**- 04 -**

Colocarle por arriba el queso cremoso o por salud y por arriba el tomate y llevar al horno para que se dore un poco y se derrita el queso.



### PARA LA MASA:

**200 GRAMOS** ZANAHORIA RALLADA

**100 GRAMOS** HARINA INTEGRAL

**1 CUCHARA** DE ORÉGANO

**1/2 CUCHARA** DE SAL

### PARA EL RELLENO:

**QUESO CREMOSO (60 GRAMOS)** O QUESO CASANCREM CANTIDAD SUFICIENTE

**1 TOMATE**

**ORÉGANO**

*¡rinda 1 pizza!*

13

[PIZZA DE  
CEBOLLA]*¡¡muy ricaaa!!*

## [INGREDIENTES]

PARA LA MASA:**300 GRAMOS DE CEBOLLA**  
(3 CEBOLLAS BIEN GRANDES)**2 HUEVOS**  
**1 CUCHARA DE ORÉGANO**

SAL

PIMIENTA

**1/2 CUCHARA DE SAL**PARA EL RELLENO:**QUESO CREMOSO (60 GRAMOS)** O QUESO CASANCREM CANTIDAD SUFICIENTE

TOMATES

ORÉGANO

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Primero cocinar la cebolla cortada en rodajas con un poco de salsa de soja y tres sobres de edulcorante.

**- 02-**

Luego agregar el huevo y formar una mezcla homogénea.

**- 03-**

Armar y disponer en una placa para horno en forma redonda y cocinar por diez minutos.

**- 04-**

Colocarle por arriba el queso cremoso, aparte calentar los tomates con un poco de aceite de oliva para colocarlos arriba de la pizza y llevar al horno hasta que se derrita el queso!!!!

*¡rinda  
1 pizza!*

14

[SÁNDWICH  
DE BRÓCOLI]*¡¡muy rico y práctico!*

## [INGREDIENTES]

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Para la masa procesar todo en una licuadora y colocar sobre una fuente rectangular (también puede ser sartén) y llevar a horno moderado por 10 minutos .

**- 02-**

Una vez listo, dejarlo enfriar.

**- 03-**

Aparte cocinar el morrón con un poco de aceite de oliva, condimentar y una vez listos rellenarlos con la primer masa y hacer el sándwich.

PARA LA MASA:

2 HUEVOS

100 GRAMOS DE BRÓCOLI  
CONGELADO Y COCINADO1 CUCHARADAS DE POLVO  
PARA HORNO

1 CUCHARADAS DE SAL

PARA EL RELLENO:

JAMÓN

QUESO

TOMATE

1/2 MORRON

1/2 CEBOLLA

SAL

ORÉGANO

*¡rinde  
2 sándwiches!*



15

## [TORRILLA DE ATÚN]

*¡¡muuuuy rica!*

## [INGREDIENTES]

2 LATAS DE ATÚN

300 GRAMOS DE ZANAHORIA (TRES ZANAHORIAS GRANDES RALLADAS)

1 CEBOLLA

1 MORRÓN

2 HUEVOS BATIDOS  
30 GRAMOS DE CASAN-CREM (DOS CUCHARADAS SOPERAS)

PROVENZAL

AJO

PIMIENTÓN

*¡rinde 1 tortilla!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Cocinar el atún ,cebollas y los morrones con un poco de aceite de oliva.

**- 02-**

Cocinarlos en una olla con un poco de aceite de oliva hasta que estén listos.

**- 03-**

Una vez listo todo mezclar todas la zanahoria, junto con los dos huevos batidos y el casancrem.

**- 04-**

Mezclar todo hasta que sea todo homogéneo.

**- 05-**

Colocar aceite en spray en un molde de torta y luego incorporar la mezcla.

**- 06-**

Llevar a horno moderado hasta que se coagule el huevo y este completa la cocción de la tortilla.



16

[CREPES  
INTEGRALES]*¡¡muy ricas!*

[INGREDIENTES]

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01 -**

**Para la masa:** incorporar todos los ingredientes en la licuadora y una vez mezclados con una espátula disponerlos en una panquequera o en cualquier sartén para horno, cocinar vuelta y vuelta hasta que se vea cocinado.

**- 02 -**

Una vez listo, dejarlo enfriar.

**- 03 -**

**Para el relleno:**

OPC 1: Cortar la cebolla y cocinarla con un poco de aceite de oliva y agregarle edulcorante.

OPC 2: Cortar todas las verduras y cocinarlas con un poco de aceite de oliva.

OPC 3: Mezclar la ricota con un poco de espinaca y cocinarla.

PARA LA MASA:

1 HUEVO

**120 GRAMOS** DE HARINA INTEGRAL (SE PUEDE REEMPLAZAR POR CUALQUIER HARINA) ( MEDIA TAZA)

**200 ML** DE LECHE DESCREMADA

PARA EL RELLENO:

OPC 1. VERDURAS

OPC 1. CEBOLLA CAMELIZADA Y MORRÓN

OPC 3. RICOTA

*¡rinda  
3 crepes!*

17

# [RAPIDITAS INTEGRALES CON VERDURA Y POLLO]

*¡¡muy ricas!!*

## [INGREDIENTES]

### PARA LAS RAPIDITAS:

**60 GRAMOS** HARINA INTEGRAL (SE PUEDE REEMPLAZAR POR HARINA COMÚN) (MEDIA TAZA)

**UNA CUCHARADA DE TE** DE ACEITE DE OLIVA

AGUA (CANTIDAD SUFICIENTE)

### PARA EL RELLENO:

**100 GRAMOS** DE POLLO

**1/2** ZANAHORIA

**1/2** CEBOLLA

**1/2** ZAPALLITO

**1 CUCHARADA** DE CASANCREM

*¡rinde  
2 rapiditas!*

## [PROCEDIMIENTO]

### - 01 -

Primero incorporar la harina, agua y la cucharada de aceite de oliva. Mezclar hasta que sea una masa homogénea.

### - 02 -

Formar dos bolos iguales.

### - 03 -

Disponer los bolos separados en una placa para horno, estirar hasta darle la forma redonda y cocinar por 10 minutos.

### - 04 -

Aparte cocinar el pollo y las verduras. Una vez lista la mezcla, colocar por dentro de la rapiditas.

### - 05 -

Llevar a horno moderado por 15 minutos.

18

# [PIZZA INTEGRAL CON ESPINACA]

*¡¡muy rica!!*

## [INGREDIENTES]

### PARA LA MASA:

**60 GRAMOS** HARINA INTEGRAL (SE PUEDE REEMPLAZAR POR HARINA COMÚN)

**UNA CUCHARADA DE TE DE ACEITE DE OLIVA**

**1/2 SOBRE DE LEVADURA LEVEX**

### PARA EL RELLENO:

**50 GRAMOS DE CASANCREM**

**50 GRAMOS DE ESPINACA**

*¡rinda  
1 pizza para  
2 personas!*

## [PROCEDIMIENTO]

### - 01-

Primero disolver la levadura en un cuarto de agua.

### - 02-

Luego incorporar la harina a la levadura hidratada y la cucharada de aceite de oliva.

### - 03-

Formar un bolo y denar 10 minutos reposar.

### - 04-

Armar y disponer en una placa para horno y cocinar por 10 minutos.

### - 05-

Aparte hacera salsa, colocar en la licuadora el queso y la espinaca cocinada, y si hace falta agregarle agua. Una vez lista la mezcla, colocar por arriba de la pizza .

### - 06-

Llevar a horno moderado por 15 minutos.



19

# [HAMBURGUESAS DE ARROZ CON ZANAHORIA]

*¡¡muy ricas y prácticas!!*

## [INGREDIENTES]

100 GRAMOS DE ZANAHORIA RALLADA

1/2 MORRÓN

1 HUEVO (BATIDO)

200 GRAMOS DE ARROZ COCINADO (SEIS CUCHARADAS SOPERAS EN COCIDO)

2 CUCHARADAS DE QUESO CASANCREM

SAL

ORÉGANO

*¡rinde 4 hamburguesas!*

## [PROCEDIMIENTO]

- 01-

Rallar la zanahoria.

- 02-

Aparte poner en un recipiente la zanahoria, junto con el morrón cocinado, arroz, y mezclar hasta que este todo homogéneo.

- 03-

Aparte una vez todo mezclado mezclar con el huevo batido.

- 04-

Formar bolitas y colocarle el queso por dentro y hacerla forma de hamburguesas .

- 05-

Por último llevar a horno moderado por 10 minutos hasta que complete la cocción.

[SALADO]

20

## [HUMMUS CON NACHOS]

*¡¡caseritaaa!!*

[INGREDIENTES]

**150 GRAMOS DE  
GARBANZOS COCINADOS**

**1 LIMÓN (SU JUGO)**

**3 CUCHARADAS SOPERAS  
DE ACEITE DE OLIVA**

**SAL (CANTIDAD SUFICIENTE)**

**RAPIDITAS**

*¡ideal para  
una picada!*

## [PROCEDIMIENTO]

**- 01-**

Hervir los garbanzos .

**- 02-**

Aparte poner en un recipiente los garbanzos con el aceite de oliva, jugo de limón y un poco de sal.

**- 03-**

Licuar todo, decorar con un poco de aceite de oliva y pimientos.

**- 04-**

Aparte cortar las rapiditas en forma de nachos y llevar a cocción.



¡QUÉ LO DISFRUTEN!

**¡¡GRACIAS!!**



@daireauxnutricion



distancia@daireauxnutricion.com