



RECETARIO

EDICIÓN VERANO



Recordar que todos los productos industrializados que se utilicen para las recetas deben estar inscriptos como Libres de Gluten según la legislación vigente.



ENSALADA DE ESPINACA Y QUESOS

✦ Ingredientes:

- 1 atado de espinacas
- 1 paquete de queso en hebras 4 Quesos La Serenísima
- 1 pera
- 10 almendras

3

PORCIONES

✦ Preparación:

Lavar las espinacas, sacarle el tallo. Pelar las peras y cortarlas en finos gajos. Picar las Almendras y tostar en horno 160 grados por 10 minutos. Poner las hojas de espinaca en una linda fuente. Agregar el queso en hebras 4 quesos La Serenísima. Agregar las peras en gajos. Por último, las Almendras tostadas. Justo antes de servir condimentar con la vinagreta.

✦ Vinagreta:

- 1/2 taza de acero balsámico
- 3 tazas de aceite a elección
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1/2 cucharadita de miel (opcional)
- Sal y pimienta a gusto





ENSALADA CROCANTE

◆ Ingredientes aderezo:

- 80 g de morrón asado • 50 g de nueces picadas
- 1 cda de perejil • 3 tomates secos hidratados
- 100 ml de Crema Liviana para cocinar • 1 cda de oliva
- 2 dientes de ajo asados • 3 cdas de jugo de limón • Sal y pimienta

◆ Ingredientes ensalada:

- 4 tazas de hojas verdes • 2 remolachas cocidas
- 1 cebolla en plumas • ½ taza de garbanzos cocidos

◆ Preparación:

Mixear todos los ingredientes del aderezo juntos, hasta obtener una crema, cubrir y llevar a la heladera. Colocar los garbanzos en una placa para horno con un poco de aceite sal y pimienta, cocinar a máximo hasta que estén dorados y enfriar. Pelar las remolachas y cortar en cuartos. En una placa para horno colocar las remolachas, las cebollas, rociar con oliva y cocinar hasta que estén doradas. Enfriar. Colocar sobre un plato fuente las hojas, por encima colocar las cebollas, las remolachas y los garbanzos. Cubrir con el aderezo, rectificar sal y pimienta y servir.

4

PORCIONES





ENTRADA DE RICOTTA BATIDA

★ Ingredientes:

- 300 g de Ricotta semi grasa La Serenísima
- Ralladura de 1 limón
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de hierbas picadas
- 2 tazas de cherrys en mitadas
- 2 tazas de berenjenas en cubitos
- 2 cdas de azúcar rubia
- Sal y pimienta de molinillo
- 3 cdas de oliva
- 1 cda de aceto
- 1 cda de tomillo

6

PORCIONES

★ Preparación:

En la procesadora colocar la ricotta, procesar hasta obtener una crema con textura. Retirar y mezclar junto con el limón, el ajo, las hierbas, la sal y la pimienta. Cubrir y llevar a la heladera mínimo por 1 hora. Colocar en una sartén 1 cucharada de oliva y sartenear los tomates por 3 minutos, agregar el aceto y el azúcar y sartenear por 2 minutos más, salpimentar. Con el resto del oliva sartenear las berenjenas junto con el tomillo hasta que estén doradas. Servir la ricotta junto con las verduras sarteneadas tibias y tostadas.





ENSALADA DE VEGETALES Y HIERBAS

✦ Ingredientes:

- 1 zucchini en láminas finas
- 3 tomates en gajos
- ½ cebolla morada en juliana
- 300 g de Queso Saint Paulin La Serenísima en cubos
- 30 g de nueces picadas

✦ Aderezo:

- ¼ taza de pesto • 3 cdas de oliva • ¼ taza de jugo de limón
- 1 cdita de ralladura de limón • Pimienta en grano

✦ Preparación:

En un bowl mezclar todos los ingredientes para el aderezo, incorporar los cubos de queso, mezclar bien, cubrir y llevar a la heladera por 1 hora. En una fuente acomodar los zucchini, el tomate, la cebolla y por encima el queso junto con el aderezo. Terminar con más pimienta, hojas de albahaca y las nueces picadas.

3-4

PORCIONES





OMELETTE SOUFFLÉ

✦ Ingredientes:

- 3 claras • 3 yemas • 1 cda de hierbas • 1 verdeo picado
- 100 g de Queso Port Salut Light La Serenísima
- 20 g de Queso Rallado La Serenísima • 1 tomate perita fresco picado
- Sal y pimienta

2

PORCIONES

✦ Preparación:

Batir las claras a punto nieve. Con movimientos envolventes agregar las 3 yemas, las hierbas, el queso rallado, la sal y la pimienta. Calentar una sartén con un poco de aceite y colocar la mitad de la preparación y cocinar a fuego mínimo por 2 minutos. Colocar sobre la mitad del omelette la mitad del Queso Port Salut Light (previamente rallado), la mitad de la cebolla y la mitad de los tomates. Tapar la sartén y cocinar por 4/5 minutos más. Doblar a la mitad sobre sí y servir. Repetir para hacer el otro omelette.





BERENJENAS NAPOLITANAS

✦ Ingredientes:

- 3 berenjenas
- 300 g de queso Mozzarella
- 4 tomates
- Orégano
- C/n de aceite de oliva
- Sal y pimienta

✦ Preparación:

Cortar las berenjenas en láminas. Pincelar con aceite de oliva y grillar de ambos lados en una plancha caliente. Salpimentar. Cortar el queso Mozzarella y los tomates en rodajas. Apilar las láminas de cada berenjena napolitana, alternando capas de berenjenas con el tomate y el queso. Finalizar con el tomate y el queso. Cocinar en un horno precalentado a temperatura media (180°C) hasta que el queso se funda. Espolvorear con orégano y servir.

4

PORCIONES





PAQUETITOS DE PESCADO

✦ Ingredientes:

- 1 kg de filets de pescado • 2 cdas de Manteca La Serenísima
- 150 g de puerros • 100 g de nueces • ½ cdita de cilantro molido (opcional) • 150 g de Queso en Hebras La Serenísima
- 360 ml de Crema La Serenísima • Sal y pimienta

5

PORCIONES

✦ Preparación:

En una sartén derretir la manteca y cocinar los puerros picados chiquitos hasta que estén transparentes. Agregar las nueces previamente picadas y el cilantro. Salpimentar y cocinar hasta dorar. Reservar. Salpimentar los filets (chicos y limpios) de ambos lados, colocarlos sobre una tabla y en el medio colocar la mitad del Queso en Hebras y los puerros con las nueces. Doblar a la mitad y colocar 2 filets en cada cazuelita para horno, cubrir con crema y el resto del Queso en Hebras. Cocinar en horno precalentado a moderado (180°C) entre 15 y 20 minutos hasta dorar.





PALETAS HELADAS DE DOLCELLA Y DULCE DE LECHE

✦ Ingredientes:

- 200 g de Crema La Serenísima
- 50 g de Dolcella La Serenísima
- 30 g de Dulce de leche Repostero La Serenísima
- C/n de baño de repostería para decorar

✦ Preparación:

Batir el Dolcella con la Crema de leche hasta que quede consistencia medio punto. Rellenar moldes para paletas por la mitad. Agregar corazón de Dulce de leche. Cubrir con el resto de la crema. Emparejar con espátula. Llevar al freezer por 8 hs. Desmoldar y decorar con hilos de baño de repostería. Llevar nuevamente al freezer hasta el momento de consumir. **Rinde 2 paletas grandes o 4 pequeñas.** Si no tenés moldes de paletas podés armar el postre en un recipiente y servirlo en compoterías.

2

PALETAS
grandes





LECHE CREMOSA DE ARÁNDANOS

✦ Ingredientes:

- 225 ml de Leche Zero Lactosa La Serenísima
- Hielo a gusto
- 200 g de Crema chantilly
- 100 g de arándanos congelados

✦ Preparación:

Procesar los arándanos congelados con 20 cc de agua helada, hasta obtener una especie de pasta helada lo más lisa posible. Incorporar la preparación de arándanos junto con la crema con movimientos suaves y envolventes. Llevar al freezer por 20 minutos. Colocar en 2 vasos arándanos extras congelados, hielo y la leche, cubrir con la crema de arándanos y servir.

2

PORCIONES





Información exclusiva para Profesionales de la Salud
www.lecheynutricion.com.ar - din@mastellone.com.ar

 +54 9 11 6166-8174