



## **RECETARIO SALUDABLE DE INVIERNO**

### *Sopas y comidas calientes con verduras*

#### ***Sopa crema de calabaza y jengibre***

##### Ingredientes

- \* 1/2 calabaza
- \* 1 zanahoria
- \* 1 trocito de jengibre fresco
- \* 1 cda de aceite de oliva
- \* Caldo o agua
- \* Sal y pimienta

##### Preparación

1. Hervir la calabaza y zanahoria hasta que estén blandas
2. Licuar con el jengibre y el aceite de oliva
3. Agregar caldo hasta lograr la textura deseada
4. Salpimentar

LIC. JULIA BOLOGNANI  
NUTRICIONISTA  
M.P.3799  
@nutricionistajuliabolognani



### ***Sopa de brócoli y queso (proteica)***

#### Ingredientes

- \* 1 brócoli
- \* 1/2 cebolla
- \* 1 huevo o 30 g de queso
- \* Caldo
- \* Sal, pimienta y nuez moscada

#### Preparación

1. Cocinar el brócoli con la cebolla en caldo
2. Licuar
3. Agregar el huevo en forma de hilo (mezclando) o el queso
4. Condimentar

### ***Guiso liviano de verduras y pollo***

#### Ingredientes

- \* 1 pechuga de pollo en cubos
- \* 1 zucchini
- \* 1 zanahoria
- \* 1/2 morrón



\* Caldo

\* Especias a gusto

#### Preparación

1. Sellar el pollo en una olla
2. Agregar las verduras cortadas
3. Incorporar caldo y cocinar a fuego medio
4. Condimentar y dejar espesar naturalmente

#### ***Salteado caliente de verduras con huevo***

#### Ingredientes

\* Brócoli

\* Zanahoria

\* Zapallito

\* 1 o 2 huevos

\* Aceite de oliva

\* Sal y especias

#### Preparación

1. Saltear las verduras en aceite de oliva

LIC. JULIA BOLOGNANI  
NUTRICIONISTA  
M.P.3799  
@nutricionistajuliabolognani



2. Agregar los huevos y revolver
3. Cocinar hasta integrar
4. Condimentar

### ***Berenjenas al horno con queso***

#### Ingredientes

- \* 1 berenjena
- \* Queso a elección
- \* Aceite de oliva
- \* Orégano y sal

#### Preparación

1. Cortar la berenjena en rodajas
2. Colocar en una fuente con aceite de oliva
3. Hornear hasta que estén tiernas
4. Agregar queso y gratinar



### ***Sopa detox de verduras verdes***

#### Ingredientes

- \* Espinaca cocida
- \* 1 zucchini
- \* 1 rama de apio
- \* Caldo
- \* Sal y pimienta

#### Preparación

1. Cocinar todas las verduras en caldo
2. Licuar
3. Ajustar textura con más caldo
4. Condimentar

### ***Puré rústico de coliflor***

#### Ingredientes

- \* 1 coliflor
- \* 1 cda de queso crema o aceite de oliva
- \* Sal y pimienta



## Preparación

1. Hervir el coliflor hasta que esté blando
2. Procesar o pisar
3. Agregar queso crema o aceite
4. Condimentar

## ***Sopa de batata y zanahoria***

### Ingredientes

- \* 1 batata
- \* 1 zanahoria
- \* 1/2 cebolla
- \* Caldo
- \* 1 cda de aceite de oliva
- \* Sal y cúrcuma o pimentón

### Preparación

1. Hervir todos los ingredientes
2. Licuar con el aceite de oliva
3. Ajustar textura con caldo
4. Condimentar



### ***Sopa de pollo casera***

#### Ingredientes

- \* Pollo (pechuga o carcasa)
- \* 1 zanahoria
- \* 1 rama de apio
- \* 1/2 cebolla
- \* 1 diente de ajo
- \* Agua
- \* Sal y pimienta

#### Preparación

1. Hervir todos los ingredientes durante 40 minutos
2. Retirar el pollo y desmenuzar
3. Volver a integrar
4. Condimentar

### ***Wok de verduras con carne***

#### Ingredientes

- \* Carne en tiras
- \* Brócoli



- \* Morrón
- \* Zucchini
- \* Aceite de oliva
- \* Salsa de soja baja en sodio (opcional)

#### Preparación

1. Sellar la carne a fuego fuerte
2. Agregar las verduras
3. Saltear durante 5–7 minutos
4. Condimentar