

Milanesa de Pollo rellena

Rendimiento: 6 porciones

Calorías por porción: 530 Kcal

Ingredientes

- 1 ½ pechuga de pollo sin piel (800 g)
- 1 ½ taza de avena (240 g)
- 180 g de queso Paraguayo
- 3 huevos medianos
- 1 locote mediano (100 g)
- 1 cebolla mediana (120 g)
- 2 zanahorias pequeñas (140 g)
- 5 cucharadas de aceite (25 mL)
- 2 limones (zumo)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal yodada (5g)
- Pimienta y orégano a gusto



Preparación

1. Mezclar en una fuente el zumo de los limones con pimienta, orégano, sal, y el ajo bien picado.
2. Cortar las pechugas en filetes grandes y condimentar con la preparación anterior. Dejar reposar al menos 15 minutos en la heladera para que absorba todo el sabor. Por otro lado, lavar y cortar en tiras la cebolla, locote y las zanahorias. Rehogarlas con 1 cucharada de aceite.
3. Extender los filetes, rellenar con las verduras y un pedazo de queso Paraguayo y doblar. Pasar los filetes rellenos primeramente por los huevos batidos y luego por la avena. Aceitar con 4 cucharadas de aceite un recipiente para horno, agregar las milanesas y tapar con papel de aluminio.
4. Llevar al horno caliente por unos 15 minutos, luego dar vuelta las milanesas y dejarlo otros 15 minutos más aproximadamente. Una vez que las milanesas estén cocidas, retirar del horno y servir con ensalada.

Ensalada de Poroto

Rendimiento: 6 porciones

Calorías por porción: 220 kcal



Ingredientes

- 250 g de poroto
- 1 tomate mediano (200 g)
- 2 locote verde pequeño (160 g)
- 1 cebolla mediana (120 g)
- 2 huevos medianos
- 3 cucharadas de aceite vegetal (15 ml)
- 2 cucharaditas de sal yodada (10 g)
- Perejil y especias a gusto
- Agua cantidad necesaria

Preparación

1. Dejar en remojo los porotos la noche anterior, o en agua caliente durante por lo menos 1 hora antes de la preparación. Una vez hidratados, desechar el agua de remojo, llevarlos a cocción en abundante agua, con una pizca de sal yodada. Cuando estén blandos, retirar del fuego, escurrir y dejar enfriar.
2. Cortar en cuadritos pequeños el tomate, la cebolla y el locote. Hervir el huevo hasta cocinarlo completamente, retirarlo del fuego, pelarlo y picarlo.
3. En un recipiente, colocar los porotos, las verduras y el huevo duro picado. Mezclar bien.
4. Mezclar las cucharadas de aceite con el vinagre, el perejil y las especias. Agregar esta mezcla a la ensalada justo antes de servir.

Mousse de Mburucuyá

Rendimiento: 6 porciones

Calorías por porción: 120 kcal



Ingredientes

- 3 tazas de yogur natural (600 mL)
- 2 taza de leche descremada (400 mL)
- 2 y ½ taza de agua (500 mL)
- 250 g de pulpa de mburucuyá
- 1 sobre de gelatina sin sabor (24 g)
- 2 cucharadas de edulcorante (10 mL)
- 3 claras de huevo

Preparación

1. Diluir la pulpa de mburucuyá con media taza de agua. Colar la preparación presionando con una cuchara hasta que pase toda la pulpa. Reservar.
2. Hidratar la gelatina con 1 taza de agua caliente y revolver hasta que quede bien disuelto, luego agregar 1 taza de agua fría. Mezclar con la preparación de la pulpa, la leche y el edulcorante y reservar.
3. Batir las claras a punto nieve hasta que queden bien firmes, luego mezclar con el yogur y la preparación reservada con movimientos envolventes hasta lograr una mezcla homogénea.
4. Colocar la preparación en recipientes pequeños y guardar en la heladera hasta el momento de consumir.



Rollitos de carne rellenos de verduras

Rendimiento: 6 porciones
Calorías por porción: 300 kcal

Ingredientes

- 1,2 Kg de carne vacuna sin grasa, en forma de rebanadas delgadas
- 1 zanahoria grande (15 g)
- 1 berenjena mediana (100 g)
- 2 locotes medianos (200 g)
- 2 cebollas medianas (200 g)
- 2 cdas de aceite (10 mL)
- 2 cucharaditas de sal yodada (10g)
- Pimienta y romero fresco a gusto
- 12 palitos de madera (escarbadientes)

Preparación

1. Lavar bien las verduras y cortar en tiras finas.
2. Colocar una sartén al fuego con 1 cucharada de aceite. Rehogar la cebolla, luego agregar la zanahoria, la berenjena y el locote con una pizca de sal yodada y pimienta a gusto y cocinarlas hasta que estén tiernas. Por otro lado, salpimentar las rebanadas de carne y agregar unas hojitas de romero fresco.
3. Rellenar cada rebanada de carne con las verduras salteadas, enrollar y sujetar con palitos de madera (escarbadientes).
4. Aceitar con 1 cda. de aceite un recipiente para horno y agregar los rollitos de carne. También se pueden cocinar sobre la parrilla.
5. Una vez que la carne esté bien cocida, retirar y servir con ensalada de verduras.

Batata gratinada

Rendimiento: 6 porciones
Calorías por porción: 240 kcal



Ingredientes

- 800 g de batata
- 3 tazas de leche descremada (600 mL)
- 100 g de queso Paraguay
- 2 cucharadas de fécula de maíz (40 g)
- 1 cucharadita de sal yodada (5g)
- Nuez moscada a gusto

Preparación

1. Lavar y pelar las batatas. Cortarlas en rodajas.
2. Hervir las rodajas de batatas aproximadamente por 10 min.
3. Agregar un poco de salsa blanca en el fondo de una fuente y colocar una capa de batata luego la salsa y así hasta la mitad de la fuente.
4. Cubrir las batatas con un poco de salsa blanca y queso Paraguay, luego llevar a horno mínimo hasta gratinar.

Preparación Salsa Blanca

1. Diluir la fécula de maíz con un poco de la leche fría.
2. Luego en una olla calentar la leche a fuego medio y luego agregar la preparación anterior, condimentar y revolver hasta conseguir la consistencia deseada.

Compota de mamón

Rendimiento: 6 porciones
Calorías por porción: 204 Kcal



Ingredientes

- 600 g de mamón
- 250 g de azúcar
- 5 unidades de clavo de olor
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

1. Lavar y pelar el mamón, retirar las semillas y cortarlas en rodajas gruesas.
2. Colocar el mamón en una olla, agregar el azúcar, el clavo de olor y el agua hasta que cubra la mitad de la fruta.
3. Cocinar con la olla tapada hasta que estén tiernas las rodajas de mamón.
4. Retirar del fuego, enfriar y luego servir.

Lomo de cerdo al horno con verduras

Rendimiento: 6 porciones

Calorías por porción: 400 Kcal

Ingredientes

- 1,2 kg de lomo de cerdo
- 2 papas medianas (400 g)
- 2 zanahorias grandes (300 g)
- 2 cebollas medianas (240 g)
- 2 locotes verdes pequeños (160 g)
- 2 cucharadas de aceite (10 mL)
- 2 cucharaditas de sal yodada (10 g)
- Pimienta y romero fresco a gusto



Preparación

1. Salpimentar el lomo de cerdo, luego sellar con 2 cucharadas de aceite en una sartén grande. Girar el lomo de cerdo para que quede sellado todas las partes del lomo. Colocar en una fuente para horno y reservar.
2. Precalentar el horno a 200 °C.
3. Lavar todas las verduras. Pelar y cortar en rodajas las papas y las cebollas; las zanahorias y locotes cortar en tiras.
4. Agregar la papa y las verduras cortadas alrededor del lomo, salpimentar las verduras y agregar el romero fresco a gusto.
5. Llevar al horno caliente por 40 a 50 minutos aproximadamente.
6. Una vez listo, retirar del horno y servir con guarnición y ensalada de verduras crudas.

Sopa paraguaya saludable

Preparación

1. Lavar, pelar, cortar y rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Luego retirar del fuego y reservar.
2. Lavar, pelar y cortar en trozos el zapallo. Hervir durante 10 minutos, retirar, hacer puré y reservar.
3. Lavar, cortar las zanahorias en rodajas finas. Hervir hasta que estén tiernas, retirar, hacer puré y reservar.
4. En un recipiente mezclar el puré de zapallo con la harina de maíz y el puré de zanahoria.
5. Luego incorporar la cebolla, la leche, los huevos batidos, el aceite y la sal yodada.
6. Mezclar todo muy bien, agregar el queso Paraguay picado y revolver con movimientos envolventes.
7. Colocar la mezcla en una fuente para horno aceitada, y llevar a horno caliente durante 30 minutos aproximadamente o cuando la parte superior tome una apariencia dorada.
8. Retirar del horno y esperar unos minutos antes de cortar y servir.



Rendimiento: 6 porciones

Calorías por porción: 300 Kcal

Ingredientes

- 2 ½ tazas de harina de maíz (250 g)
- 1 cebolla mediana (120 g)
- 150 g de queso Paraguay
- ½ taza de zapallo picado (100 g)
- 1 zanahoria mediana (200 g)
- 3 huevos medianos
- 1 ½ taza de leche descremada (250 mL)
- 5 cucharadas de aceite (25 mL)
- 1 cucharadita de sal yodada (5g)

Helado de Mango

Rendimiento: 6 porciones

Calorías por porción: 85 Kcal

Ingredientes

- 300 g de mango congelado (o cualquier otra fruta)
- 2 bananas medianas (140 g)
- 1 ½ taza de yogur natural (300 g)

Preparación

1. Triturar en la licuadora las frutas del helado. Revolver hasta que quede una textura cremosa.
2. Si se prefiere más helado, meter en el congelador y revolver de vez en cuando para que no cristalice.

