



Curso de
Comida Light



Clase 1: Milanesa de calabaza rellena, empanada en copos de maíz



Ingredientes:

- 1 calabaza (solo la parte sin semillas)
- 150 gr de mozzarella
- 3 huevos
- 1 cda de mostaza
- 1 cdita de perejil
- 1 cdita de provenzal
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1/2 taza de semillas de sésamo
- 4 tazas de copos de maíz
- Aceite, cantidad necesaria
- Sal, a gusto



Clase 2: Copa Helada de Duraznos



Ingredientes:

4 Mitades de duraznos en almíbar
bajos en calorías

1 sobre de gelatina sin sabor (9 gr)

10 cdas de agua fría

2 potes de yogur de vainilla bajas
calorías (240 gr)

4 cdas de queso cremoso untable

Extra: hojas de menta y gajos de
durazno para decorar.



Clase 3: Pizza con 'masa' de verdura



Ingredientes:

1 atado de espinaca o acelga (depende el bolsillo)

1 cebolla

2 tomates

3 huevos

200 gr de queso cremoso descremado o bajo en grasas

1 cda de orégano

Sal y pimienta, a gusto

Un poquito de aceite para la pizzera

Opcional: una taza de salsa de tomate



Clase 4: Tarta de Lujo



Ingredientes:

- 1 masa de tarta común
- 1 lata chica de palmitos
- 1 palta
- 6 bastones de kanikama
- 4 huevos duros
- 2 cdas de perejil picado
- 3 cdas de mayonesa light
- 2 cdas de queso crema light
- 3 cdas de kétchup
- Sal y pimienta, a gusto



Clase 5: Pastel de Pollo y Espinaca



Ingredientes:

2 supremas de pollo

1 cebolla

1 morrón rojo

2 cdas de aceite

1 cda de orégano

1 cda de pimentón

1 cda de provenzal

2 atados de espinaca fresca

1 huevo

3 cdas de queso blanco unttable

200 gr de queso port salut

Sal, pimienta y nuez moscada, a gusto



Clase 6: Helado de Yogur



Ingredientes:

3 potes de yogur de frutilla bajo en calorías (360 gr)

4 potes de yogur neutro bajo en grasas (580 gr) - preferentemente tipo griego o el más cremoso que encuentres

2 cdas de miel

Extra: frutos rojos para decorar

