

RECETAS SALADAS HIPERCALORICAS

SOPA CREMA

Sopa con papa, calabaza, choclo y otros vegetales para dar sabor. Licuar y complementar con crema, queso de rallar o fresco y cubitos de pan dorados en manteca o aceite.

TARTA DE CHOCLO 4 porciones

Picar 2 cebollas y rehogarlas en manteca. Mezclar 1 lata de choclo con la cebolla, sal, pimienta y nuez moscada. Forrar una tartera con masa para tarta y rellenar con la mezcla anterior. Batir 4 huevos con 1 taza de leche y 3 cdas de queso rallado. Agregar trocitos de queso fresco. Echar sobre el relleno. Hornear.

CAPPELETIS GIGANTES 4 porciones

Preparar 12 discos de masa para empanadas. Mezclar 250 gr de ricota entera con 4 cdas de queso de rallar, jamón cocido picado, nueces picadas a gusto, 1 huevo y 2 cdas de crema o aceite. Condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Disponer el relleno sobre los discos y cerrar bien los bordes. Cocinar en agua hirviendo con sal. Retirarlos con espumadera. Disponer en una fuente y servir con salsa de tomate y salsa blanca preparada con manteca ó crema. Espolvorear con queso rallado, gratinar y servir.

BUDÍN DE ZANAHORIA Y CHOCLO

Hervir 500 gr de zanahoria y reducirlas a puré, mezclar con 2 tazas de salsa blanca espesa, condimentar. Agregar 500 gr de choclo, 3 huevos y 100 gr de queso rallado. Condimentar. Volcar la mezcla en una budinera y hornear. Derretir sobre el budín queso cremoso.

ARROLLADO DE CARNE PICADA 4 porciones

Disponer 800 kg de carne picada en un boudin, condimentar a gusto y agregar 2 huevos, 1 taza de pan remojada en leche, 1 cebolla rallada. Enmantecar una hoja de papel de aluminio y extender sobre ella la carne formando un rectángulo. Cubrir la carne con fetas de jamón cocido, queso rallado, huevos cortados a la mitad, tiras de morrón y de zanahoria.

Arrollar con cuidado ayudándose con un cuchillo. Envolver todo en papel de aluminio. Hornear y servir.

MASA TIERNA PARA TARTAS

Desmenuzar entre los dedos 100 gr de manteca en 200 gr de harina leudante y sal. Agregar 100 gr de queso crema y unir hasta obtener una masa suave y compacta.

Puede utilizarse para masa salada ó dulce como tarta de manzana, agregando a la mezcla ¼ taza de azúcar.

TARTA DE QUESO ESPECIAL 4 porciones

Extender en tartera enmantecada y enharinada una tapa de la masa tierna para tartas. Distribuir en el fondo 100 gr de panceta picada. Picar 4 cebollas chicas, cocinarlas en manteca y volcarlas sobre la panceta. Batir 3 huevos con una taza de leche, sal, pimienta y otros condimentos a gusto. Agregar 100 gr de queso semiduro rallado. Echar sobre las cebollas. Hornear.

RECETAS DULCES HIPERCALORICAS

BANANAS CON CREMA DE VAINILLAS

Mezclar 2 yemas con $\frac{3}{4}$ litros de leche, 3 cdas de azúcar y 2 sobres de gelatina sin sabor. Cocinar revolviendo hasta espesar un poco. Dejar enfriar y agregar 200 cc de crema chantilly. Incorporar esencia de vainilla a gusto y bananas cortadas en trozos finos. Distribuir en compoteras y enfriar bien.

TARTA DE RICOTA

Moler 200 gr de galletitas dulces tipo Lincolnd y mezclar con 50 gr de manteca. Forrar una tartera apretando bien con una cuchara. Batir 4 huevos y agregar 1 kg de ricota, 10 cdas de azúcar, 1 cda de manteca, 1 cda de fécula de maíz y 1 cdta de esencia de vainilla. Echar la mezcla sobre la masa y hornear 30 minutos. Agregar pasas de uvas y nueces picadas.

MOUSSE DE FRUTILLA FACIL

Preparar 1 paquete de gelatina de frutilla como indica el envase. Cuando empiece a espesar, agregar 150 grde crema chantilly y 3 claras batidas a nieve con 2 cdas de azúcar. Unir suavemente y enfriar en un molde humedecido.

BOCADITOS DE NUEZ

Mezclar $\frac{1}{2}$ litro de leche con 2 latas de leche condensada, $\frac{1}{2}$ taza de nueces y 2 sobres de gelatina sin sabor. Hervir. Disponer molde rectangular humedecido y enfriar en heladera. Cortar en cuadrados y decorar con un copete de dulce de leche o crema chantilly y $\frac{1}{2}$ nuez.

CROCANTE DE MANZANA

Deshacer entre los dedos $\frac{1}{2}$ taza de manteca con 1 taza de harina; agregar y mezclar $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y 1 cdta de canela.

Distribuir las manzanas peladas y cortadas en rodajas en una fuente enmantecada, rociarlas con jugo de limón. cubrir con la mezcla anterior y hornear hasta que la manzana esté tierna. Puede servirse tibia con helado de vainilla o crema chantilly.

MASITAS DE LIMÓN

Batir 100 gr de margarina con 200 gr de azúcar, agregar 1 huevo y seguir batiendo hasta que consistencia cremosa. Agregar la ralladura y jugo de 1 limón. Agregar poco a poco 300 gr de harina leudante alternando con $\frac{1}{4}$ taza de leche.

Colocar la masa estirada en asadera enmantecada y sin enharinar. Hornear 50 minutos a fuego moderado. Dejar enfriar y bañar con 1 taza de azúcar impalpable mezclada con 1 cdta de jugo de limón y 1cdta de agua caliente. Cortar en porciones.

MORENITOS

Derretir 4 barras de chocolate con 150 gr de manteca. Batir 2 tazas de harina con 4 huevos y agregar a la mezcla anterior. Incorporar 2 tazas de harina con 1 cdta de polvo de hornear y nueces a gusto. Distribuir en placa cuadrada enmantecada y enharinada. Hornear a fuego medio 20 minutos aproximadamente. Retirar y cortar en cuadraditos antes de que se enfríe.

GALLETITAS DE AVENA

Mezclar 2 huevos con $\frac{2}{3}$ taza de aceite y $\frac{3}{4}$ taza de azúcar con 1 cdta de esencia de vainilla. Agregar ralladura de un limón. Incorporar 2 tazas de harina con 2 cdas de polvo de hornear y 2 tazas de avena. Agregar nueces y pasas de uva a gusto.

SUGERENCIAS DE "ENTRE COMIDAS"

- Postres de leche (flan, maicena, helado)
- Yogur con frutas secas, desecadas y copos de cereal
- Helados
- Torta de queso (ver receta)
- Licuado de fruta con crema, helado y azúcar
- Frutas secas (nueces, almendras, maní, avellanas)
- Frutas desecadas (orejanes de ciruela, damasco)
- Galletitas con frutas secas
- Sándwich con fiambres, queso, mayonesa, huevo duro
- Pizza
- Pochoclo con azúcar
- Copos de cereal con leche y cacao