



QUÍMICA ORGÁNICA

RECETAS SALUDABLES

aces Asociación
Casa Editora
Sudamericana

Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

PIZZA DE FRUTAS

Ingredientes

- Sandía
- Naranja
- Ananá
- Kiwi
- Frutilla
- Banana
- Cereza
- Uvas negras
- Coco rallado

Procedimiento

1. Cortar una rodaja gruesa de sandía (más o menos unos 3 cm de ancho).
2. Corta en triángulos, como si fuesen las porciones de una pizza.
3. Corta todas las frutas a tu gusto. Solo deja la uva entera.
4. Decora toda la sandía con las frutas que hayas cortado.
5. Por último, en forma de lluvia agrega coco rallado.



SMOOTHIE TROPICAL

Ingredientes

- ½ vaso de yogur
- 500 ml de jugo de naranja
- ½ mango picado
- Cubetera o recipiente para hacer hielo
- Frutas adicionales
- Agua

Procedimiento

1. Coloca pedacitos de frutas en el recipiente para hielo y agrega agua.
2. Lleva al freezer hasta que se transformen en hielo.
3. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
4. Sirve el smoothie en un frasco o vaso de vidrio.
5. Agrega los hielos frutales.
6. Decora con una rodaja de limón o naranja, hojas de menta y un sorbete. ¡Delicioso y fresco!



DESAYUNO INTEGRAL

Ingredientes

- 1 taza de yogur (sabor frutilla)
- 2 cucharas de avena
- 1 cda. de chía
- 1 kiwi picado
- 1 pelón u otra fruta picada

Procedimiento

1. Mezcla el yogur con la chía y con la avena; deja descansar esta mezcla por 15 minutos.
2. Coloca, en un vaso, la mitad de la mezcla.
3. Poco a poco, agrega las frutas al vaso, hasta llenar 3/4 partes de él.
4. Agrega el resto de la mezcla de yogur y luego decora con las frutas restantes.
5. Tapa el vaso y déjalo en la heladera. Al día siguiente, es solamente comerlo y ¡a disfrutar!



FESTÍN DE COLOR

Ingredientes

- 1/2 taza de porotos.
- 1 taza de granos de choclo cocidos.
- 1 cebolla finamente picada.
- 1/2 taza de zanahoria.
- 1/2 taza de aceitunas cortadas.
- 1/2 taza de tomate picado.
- 250 g de queso cortado en cubitos (el que más te guste).
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Jugo de dos limones.
- Hojas de perejil finamente picadas.
- Hojas de lechuga.
- Sal.

Procedimiento

1. Coloca todos los ingredientes picados en un recipiente grande.
2. Prepara el aliño con aceite, jugo de limón y sal.
3. Agrega el aliño al resto de los ingredientes.
4. Añade los cubos de queso a la preparación.
5. Arma el plato final con hojas de lechuga y sirve el festín de color.
6. Puedes decorar con perejil picado.



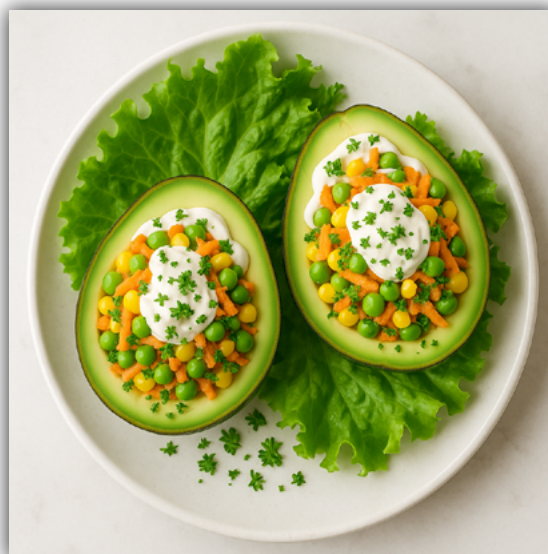
PALTA RELLENA

Ingredientes

- 1 palta.
- 1 zanahoria cocida.
- 1/2 taza de arverjas cocidas.
- 1/2 taza de choclo desgranado cocido.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 1 limón exprimido.
- 3 cucharadas de mayonesa.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 3 hojas de lechuga.

Procedimiento

1. Pica la zanahoria en cuadraditos.
2. Mezcla el choclo, las zanahorias y las arverjas. Reserva el perejil.
3. Mezcla por separado el limón y la sal. Luego, viértelos sobre los ingredientes.
4. Agrega la mayonesa y vuelve a mezclar.
5. Parte la palta por la mitad, saca su carozo y pélala.
6. Rellena el interior de cada mitad de palta con la mezcla preparada y decora por encima con el perejil picado.
7. Sírvelas sobre las hojas de lechuga.



JUGOS REFRESCANTES

Ingredientes

- Jugo 1
- 2 tazas de trozos de sandía sin semilla.
- 1 taza de agua.
- Jugo de 1 limón.
- Jugo 2
- 2 tazas de trozos de mango.
- 1/2 taza de frutillas, frambuesas, arándanos, cerezas, moras o uvas.
- 1/2 taza de jugo de naranja.
- 1/2 taza de agua con gas (no licuar, se agregará al final).
- Jugo 3
- 2 tazas de trozos de piña o ananá.
- 1 banana.
- 1/2 taza de jugo de naranja.
- 1/2 taza de leche de coco.
- 3/4 taza de agua.

Procedimiento

1. Bate todos los ingredientes de los jugos 1 y 3 en la licuadora.
2. En el jugo 2, agrega el agua con gas al finalizar el licuado.
3. ¡Sirvelos bien fríos y con hielo!

