

AÑO 2025



# RECETAS KIZOMETREAS

**IDEAS COPADAS PARA USAR LAS FRUTAS Y  
VERDURAS DEL BOLSON!  
TODAS LAS SEMANAS VAMOS INCORPORANDO  
NUEVAS RECETAS**

**¡NO TE LO PIERDAS!**

# Índice

## Recetas Saladas



### Acelga

QUICHE DE VERDURAS

BUÑUELOS DE ACELGA

TARTA DE ACELGA

### Arvejas

¿CÓMO COCINAR Y QUÉ HACER CON LAS ARVEJAS?

### Albahaca

PESTO DE ALBAHACA

### Apio

IDEAS DE ENSALADAS CON APIO

SOPA CREMA DE APIO

SOPA DE VERDURAS

### Alcaucil

¿COMO PREPARAR EL ALCAUCIL?

### Brócoli

BROCOLI REBOZADA

PASTEL DE BROCOLI Y PAPA

CROQUETAS DE BRÓCOLI

ÑOQUIS DE BRÓCOLI Y PAPA

# Índice



## Berenjena

BERENJENAS A LA PARMESANA

BERENJENAS AL ESCABECHE

PASTA DE BERENJENA (BABAGANOUSH)

MILANESAS DE BERENJENA

PIZZETAS DE BERENJENA

## Chaucha

SOPA CREMA DE ESPINACA Y CHAUCHA

CHAUCHA AL HORNO

¿CÓMO COCER LA CHAUCHA?

## Coliflor

PURE DE COLIFLOR

COLIFLOR REBOZADA

COLIFLOR AL HORNO

PIZZA DE COLIFLOR

FALSO COUS COUS DE COLIFLOR

FILETES DE COLIFLOR CON SALSA CHIMICHURRI

MILANESAS DE COLIFLOR

## Choclo

TARTA DE CHOCLO

EMPANADAS DE HUMITA

## Cebolla

AROS DE CEBOLLA

# Índice



## Espinaca

PANQUEQUES DE ESPINACA

LASAGNA DE ESPINACA Y ACELGA

TORTILLA DE ESPINACA

CROQUETAS DE ESPINACA

CANELONES DE ACELGA Y ESPINACA

SOPA CREMA DE ESPINACA

## Lechuga

ROLLITOS DE LECHUGA

## Rúcula

FIDEOS CON PESTO DE RÚCULA

ENSALADA DE DURAZNO, RUCULA Y QUESO FETA

## Rabanito

RABANITOS ASADOS

ENSALADA DE RABANITOS

## Pepino

ENSALADA DE PEPINO

AGUA DE PEPINO

## Repollo

ENSALADA COLESLAW

REPOLLO ASADO

HOJAS DE REPOLLO RELLENAS

WOK DE VEGETALES

# Índice



## Papa

PAPAS RELLENAS

PIZZA CON MASA DE PAPA

BASTONES DE PAPA Y QUESO

## Remolacha

ÑOQUIS DE REMOLACHA

BORSCH (SOPA DE REMOLACHA)

## Palta

PALTA RELLENA

AVOCADO TOAST

TEMAKI (CONITOS DE SUSHI)

POKE

GUACAMOLE

MAYONESA DE PALTA

## Tomate

TARTA CAPRESSE

TOMATES RELLENO

QUICHE DE TOMATE CHERRY

## Zanahoria

MAYONESA DE ZANAHORIA

## Zapallo Anco

ZAPALLO ANCO RELLENO

ÑOQUIS DE ZAPALLO ANCO O CALABAZA

# Índice



## Zapallo Cabutia

ZAPALLO CABUTIA RELLENO

TARTA DE ZAPALLO CABUTIA Y ESPINACA

PURE DE ZAPALLO CABUTIA

## Zapallitos

ZAPALLITOS RELLENOS

TARTA DE ZAPALLITOS

## Zucchini

CROQUETAS DE ZUCCHINI Y ZANAHORIAS RELLENAS

TARTA DE ZUCCHINI

CROQUETAS DE ZUCCHINI Y ZANAHORIA

ROLLITOS DE ZUCCHINI RELLENOS CON JAMÓN Y QUESO

FIDEOS DE ZUCCHINI

## BONUS

FIDEOS CASEROS

WOK DE VERDURAS

# Índice

## Recetas Dulces



### Arándanos

BUDÍN DE ARÁNDANOS

### Banana

PANCAKES DE AVENA Y BANANA

BUDÍN DE BANANA

### Batata

DULCE DE BATATA

### Ciruelas

CRUMBLE DE CIRUELAS

### Durazno

HELADO DE DURAZNO

### Frutillas

MERMELADA DE FRUTILLAS Y ARÁNDANOS

### Manzana

TORTITAS DE MANZANA

BUÑUELOS DE MANZANA

TORTA DE MANZANA

### Mandarina

BUDÍN DE MANDARINA

MOUSSE DE MANDARINA

ENSALADA DE HOJAS VERDES Y MANDARINA

# Índice

## Recetas Dulces



### Naranja

BIZCOCHO DE NARANJA

FLAN DE NARANJA

### Limón

BUDÍN DE LIMÓN

GALLETITAS DE LIMÓN

LEMON PIE

### Sandía

HELADO DE SANDÍA

### Pera

PERAS AL MALBEC

### Yogurt

YOGURT CASERO

### Jugos

TOP IDEAS DE JUGOS CON FRUTAS Y VERDURAS



## RECETA KILOMETRERA

### PALTA RELLENA

---

#### INGREDIENTES

1 lata de 170 gr de atún al natural

1 palta

300 gr de queso crema

50 gr nueces partidas (opcional)

2 huevos duros picados

2 cebollitas de verdeo picadas

En un bol mezclar el queso crema, las nueces partidas, el huevo duro, la cebollita de verdeo y el atún al natural

Partir la palta al medio, extraer el carozo y rellenar con la mezcla anterior.

OTRAS OPCIONES: También la pueden rellenar con pollo, o por ejemplo con langostinos o camarones, queda de diez!

Es decir utilizan la misma mezcla pero le cambian el atún por otro ingrediente.

Además, queda muy bien si en lugar de nuez le agregan por ejemplo tomatito cortado finito, y decoran por encima con cilantro, que le da un gusto increíble!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### AVOCADO TOAST

---

#### INGREDIENTES

- 1 rodaja de pan de semillas o campo
- 1 palta
- Cantidad necesaria de aceite de oliva
- Gotas de jugo de limón
- Sal, a gusto
- Pimienta
- Ají molido u otro condimento que uiera utilizar
- 1 huevo

Tostar las rodajas de pan de semillas. Pisar la palta, sin que llegué a ser un puré y untarla en la tostada.

Rociar con aceite de oliva extra virgen y unas gotas de jugo de lima / limón (opcional, obvio), y condimentar con sal, pimienta negra y ají molido si lo quieren picante.

sumergir el huevo y dejarlo por 6 minutos. Retirarlo y enfriar en un bol con agua con hielo.

Cascar el huevo cuidadosamente y colocarlo sobre la tostada con palta.  
Servir.

NOTA: El huevo lo pueden hacer poche o cocido y cortarlo en rodajas, como más les guste!

Le pueden agregar una feta de queso y jamón entre el pan y la palta, queda muy rico también, y más potente!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA TEMAKI (CONITOS DE SUSHI)

### INGREDIENTES

1/2 zucchini

1/2 pepino

1/2 zanahoria

1 Lata de atún / salmón (lo que  
quieras)

2 Paltas

Queso crema (tipo philadelphia)

Algas de sushi

Arroz doble carolina o arroz de sushi

Salsa de soja



Bueno, esta es mi receta de conitos de sushi. La pueden personalizar como quieran, es decir, agregarle otras verduras, o hacerla con salmón o kanikama en lugar de atún.

Yo usé arroz doble carolina, lo lavé varias veces para quitarle el almidón, y después lo cociné como un arroz común (per pueden buscar cómo cocinar el arroz para sushi y les va a quedar mejor). Yo tenía vinagre de arroz (que es el que usa para sushi, así que una vez frío le agregué unos chorritos).

Las verduras que quieran poner dentro del conito las van a cortar en tiritas finitas.

Y ahora, agarramos un alga para sushi, y yo les pongo: una tira de queso crema, el atún, unas tiritas de verduras (zanahoria, pepino, zucchini), y unas tiritas de palta.

Una vez que está todo, lo envuelvo tipo conito.

Y obviamente, le voy echando salsa de soja a medida que lo voy comiendo.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA ZAPALLO ANCO RELLENO

### INGREDIENTES

- 1 zapallo anco
- 1 cebolla chica
- 1 lata choclo blanco cremoso
- 1 cda manteca
- 1 cda fécula de maicena o harina
- 1 taza leche
- 1 cda aceite de coco u otro
- sal, pimienta, nuez moscada
- Queso fresco cremoso

Lavar y cortar el zapallo al medio a lo largo,  
Quitarle las semillas, hacer unos cortes tipo rejilla.

Colocarlo en fuente de horno honda en la que se verterá un fondo  
de agua

Salar y poner el aceite sobre el zapallo, llevar a horno de 220 °.  
En sartén rehogar cebolla, sumar el choclo enlatado (puede ser  
opción natural obviamente), la leche, manteca, la fécula o harina.

Cocinar unos minutos y condimentar a gusto.

Derretir un poco de queso cremoso en trocitos.

De a ratos verificar la cocción, llevará 40-45 min aprox. e ir  
agregando agua en la fuente porque se irá consumiendo, puede  
mojarse el zapallo con algo de leche hacia el final de la cocción

Cuando el zapallo se sienta ya cocido, rasparle el centro  
desahaciendolo todo, verter el preparado de choclo encima  
Finalmente poner los trozos de quesos y gratinar 8 -10 min.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### ÑOQUIS DE ZAPALLO ANCO O CALABZA

---

#### INGREDIENTES

800 gr de calabaza

250 gr de harina

1 yema de huevo

150 gr de queso fresco

150 gr de queso rallado

Sal

Pimienta

Nuez moscada

Aceite de oliva

Salsa para cubrir los ñoquis

Cocinar la calabaza de cualquier manera que no sea hervida: puede ser al horno, al vapor o al microondas. No debe ser hervida así no absorbe agua. Debe quedar lo más seca posible.

Hacer un puré de calabaza y cuando esté tibia agregar la yema, la sal, la pimienta, la nuez moscada y la harina tamizada. En lo posible, no usar tanto las manos para no pasarle calor. Unirlo con un cornet o una espátula hasta conseguir un bollo bien homogéneo.

Formar choricitos y darle la forma a los ñoquis con un tenedor o una ñoquera enharinada.

Hervir por unos minutos, hasta que floten.

Colocar en una fuente con una capa de salsa en la base y luego ponerle el resto de la salsa por encima. Agregarle el queso y gratinar en horno fuerte. Listo!!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA FIDEOS CON PESTO DE RÚCULA

### INGREDIENTES

Fideos secos (a gusto)  
1 taza (chica) de aceite  
4 dientes ajo (grandes)  
1 taza queso rallado  
1 taza nueces  
1 atado rúcula  
Sal a gusto

Lavar muy bien la rúcula, centrifugarla y cortar en tiraS.  
Colocar en el vaso de la procesadora el aceite, los dientes de ajo  
cortados al medio, el queso rallado y procesar.

Cuando todavía no se formó una crema pareja agregamos las  
nueces y procesamos hasta obtener la consistencia deseada  
según nuestro gusto.La consistencia es a gusto de cada uno (a mí  
me gusta saborear los trocitos de nuez)

Una vez cremoso y todos los ingredientes procesados, estará  
listo el pesto para usar a nuestro gusto.

Si sobra se puede guardar en un frasco muy bien tapado y en  
heladera cubriendo la superficie con aceite por no más de 4/5  
días. Se puede usar también para acompañar carnes, etc..

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## PAPAS RELLENAS

---

### INGREDIENTES

- 6 papas grandes
- 1 cebolla picada
- 1 taza de brócoli hervido y picado
- 1 taza de choclo en grano
- 100 g de queso crema
- 2 cebollas de verdeo
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 2 tazas de queso en hebras

Lavar bien las papas, pincharlas con un tenedor, envolverlas en papel aluminio. Cocinarlas en horno precalentado a temperatura alta (200°C) hasta que estén tiernas. Ahuecar el centro con una cuchara.

Saltar las cebollas hasta que estén transparentes, agregar el brócoli, el choclo, las cebollas de verdeo en rodajas y la papa que se retiro del centro.

Agregar el queso crema, condimentar e incorporar la mitad del queso en hebras.

Rellenar las papas y espolvorear la superficie con el resto del queso. Llevar al horno a temperatura media (180°C) y gratinar.

Retirar y servir.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PIZZA CON MASA DE PAPA

---

#### INGREDIENTES

100 grs papas

350 g harina

1 cdta sal

10 g levadura fresca

1/2 cda azúcar

c/n agua

2 cdas aceite

tomates cherry o salsa paea pizza

Salsa para pizza sin cocción

mozzarella o queso fresco a gusto

Lavar bien con cepillo y poner a hervir las papas con su cáscara en abundante agua.

Pinchar con tenedor hasta el centro para corroborar que estén bien cocidas. Sacar del agua, pelar. Hacer un puré seco.

En un bol mezclar bien la harina con la sal; hacer un hueco en el centro y poner la levadura ya disuelta con el azúcar en 1/4 taza de agua tibia, revolver un poco con el dedo, agregar el aceite y agregar el puré. Seguir uniéndolo todo, formar un bollo. Dejar descansar por media hora.

Aceitar la pizzera, colocar el bollo, con la yema de los dedos mojados con aceite, ir esparciendolo, aplastando dejar nuevamente que leve y hornear a 200° por 15 minutos para que se haga piso. Colocar la salsa si lo elegís, el queso o el queso y los tomatitos. Llevar 10 minutos más al horno.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA BASTONES DE PAPA Y QUESO

### INGREDIENTES

4 papas.

Sal, pimienta y nuez moscada.

200 g de panceta ahumada

200 g de queso provolone

4 cdas de harina.

300 g de muzzarella.

3 huevos.

Una taza de harina.

Pan rallado, c/n.

Aceite para freír, c/n.

Perejil.

Hacer un puré cocinando las papas en el horno con cáscara.

Condimentar con sal y pimienta.

Agregar la panceta ahumada bien picadita y el queso provolone rallado.

Formamos bien el puré hasta que quede bien firme.

Sobre un papel film, expandir un poco de puré y darle forma rectangular.

Poner unos bastones de muzzarella y darle forma ayudándose con el papel film.

Llevar al frío unos minutos y retirarles el papel.

Pasar por el harina y luego por el huevo y el pan rallado.

Llevar a freír en aceite caliente, retirar sobre papel absorbente y servir espolvoreados con perejil.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### ZAPALLITOS RELLENOS

#### INGREDIENTES

- 3 Zapallitos redondos
- 1/4kg. de carne picada (o soja versión vegetariana)
- 1 puerro
- 1 cebolla de verdeo
- 1 cebolla
- 1 trozo de ají morrón
- 1 diente de ajo
- 1 Puñado de aceitunas (opcional)
- 6 Trozos de queso mantecoso
- 1 Cda. de queso rallado
- 1 Cda. de pan rallado



Picar la cebolla, la cebolla de verdeo, el puerro, el morrón y el ajo.

Saltearlo en aceite hasta que la cebolla esté transparente.

Incorporar la carne picada al sofrito. Ir revolviendo hasta que la carne esté bien separada y unida con las verduras. Terminar de cocinar. Serán unos 15-20 minutos. Dejar enfriar.

Hervir los zapallitos por 10 minutos. Sacar del fuego y enfriar. Cuidado que no se pasen de cocción. No deben romperse.

Una vez fríos, cortarlos por la mitad y ahuecarlos, con una cucharita.

Picar la pulpa de zapallitos y descartar el agua que vayan soltando.

Unir al relleno de carne: la pulpa de zapallitos picada y las aceitunas, picadas, si decidiste ponerle. Mezclar bien.

Colocar los zapallitos en la fuente de horno y rellenar.

Colocar encima de cada zapallito, un trozo de queso

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### TARTA DE CHOCLO

---

#### INGREDIENTES

- 1 lata choclo crema
- 2 choclos cocidos desagranados
- 1 cebolla blanca
- 1/2 morrón
- 100 gr queso cremoso
- 70 gr de queso crema
- 1 chorro de crema de leche o nata
- Sal y pimienta

Picar la cebolla y el morrón rojo. Saltearlos en una sartén.

Agregamos la latade choclo crema escurrida y el choclo en granos.

Salpimentar y dejar cocinar entre 3 a 5 minutos más.

En un bol mezclar el choclo, el queso crema, la crema de leche y la mitad del queso cremoso en cubitos y revolver hasta integrar.

Agregar el relleno a una tartera con la masa y colocar el resto del queso cremoso en cubos en la parte de arriba. Pueden ponerle tapa si gustan, yo prefiero sin así se gratina el queso.

Llevar al horno a 180° hasta que esté dorada la masa y la superficie.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### EMPANADAS DE HUMITA

#### INGREDIENTES

- 12 discos de masa para empanadas
- 3 choclos frescos o 2 latas de maíz
- 1 cebolla grande
- 1 pimienta roja
- 50 gramos de manteca
- 3 cucharadas de harina
- 500 ml de leche
- 100 gramos de queso rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- 1 huevo batido (para pintar las empanadas)

Desgrana los choclos. Pica finamente la cebolla y el pimienta roja. En una sartén grande, derretí la manteca y sofreí la cebolla y el pimienta hasta que estén tiernos.

Añadí el chorclo a la sartén y cocina por unos minutos más, removiendo constantemente.

En otra sartén, derrite un poco de manteca, añade la harina y cocina por unos minutos. Agrega la leche poco a poco, batiendo constantemente para evitar grumos. Cocina hasta que espese.

Combinar todo: Incorpora la salsa bechamel al maíz y mezcla bien. Añade el queso rallado y condimenta con sal, pimienta y nuez moscada. Cocina por unos minutos más hasta que el queso se derrita. Deja enfriar.

Ahora si, armá las empnadas con el relleno, al horno, y a disfrutarlas!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### TARTA CAPRESSE

---

#### INGREDIENTES

3 huevos

Sal y pimienta, a gusto

1 ramito de albahaca

1 taza de crema de leche

150 g de mozzarella rallada

100 g de tomates cherry

3 cucharadas de queso rallado

Batir los huevos y añadir la albahaca, la crema, sal y pimienta.

Colocar la mozzarella sobre la masa.

Cubrir con los tomates cortados en rodajas finitas, o con los tomates cherrys y espolvorear con queso rallado.

Distribuir la mezcla de queso y huevo.

Hornear 30 minutos en moderado o hasta que la superficie se dore.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### TOMATES RELLENOS

---

#### INGREDIENTES

5 tomates redondos

1/2 cebolla

1/3 taza de arroz cocido

1 huevos duros

1 latas de atún

2 cucharadas de queso untable  
descremado

2 cucharadas de salsa caesar  
(opcional)

4 cucharadas de mayonesa

Sal y pimienta a gusto



A cada tomate quitarle una rodaja muy fina de la parte superior para acceder al interior. Retirarles las semillas y todo el jugo.

Colocarlos sobre una bandeja con la abertura hacia abajo para que se escurran.

En un bowl colocar la cebolla cruda picada, el arroz cocido, los huevos duros picados y el atún desmenuzado, mezclar.

Agregar el queso untable descremado, la salsa caesar y la mayonesa, mezclar.

Agregar los condimentos, mezclar.

Condimentar el interior de los tomates con un poquito de sal y pimienta. Rellenarlos con la preparación.

Colocarlos sobre una bandeja uno al lado del otro. Decorarlos con las rodajas de huevo duro, las rodajas de aceitunas y el ciboulette picado.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## CROQUETAS DE ZUCCHINI Y ZANAHORIAS RELLENAS

---

### INGREDIENTES

2 zucchinis o zapallitos

2 zanahorias

2 huevos

1/2 taza de harina de garbanzos o  
harina de avena

100 g de queso fresco descremado

Rallar los zucchinis y las zanahorias. Colocar sobre un colador y quitar el exceso de agua apretando con las manos.

Añadir en un bowl los vegetales, los huevos y la harina.

Condimentar.

Formar bolitas con las manos, apretar con las manos para quitarles el exceso de agua y colocar un cuadradito de queso en el centro. Darle forma redonda y colocar en una placa para horno aceitada.

Hornear 20 minutos a fuego fuerte hasta que estén dorados.

También las podés EMPANAR con hSALSITA O DEEP para acompañar: de zanahoria, remolacha, o un buen ali oli.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA ENSALADA COLESLAW

---

### INGREDIENTES

Medio repollo blanco o colorado.

2 zanahorias.

Sal gruesa o en escamas.

1 manzana.

2 cucharadas de mayonesa.

3 cucharadas de crema.

1 cucharada de mostaza de Dijon.

1 cebolla (puede ser blanca o morada).

1 cucharada de vinagre y 1 chorrito de limón (opcional).



Cortar el repollo en tiritas muy muy finas. Se puede hacer con una mandolina también. Lo ideal sería que el grosor en el que quede la col sea casi en hilos.

Poner el repollo en un bol y realizar lo mismo con las zanahorias, la cebolla y la manzana.

Mezclar bien los tres ingredientes y amasarlos con la mano para que se distribuyan de forma homogénea.

Para la salsa mezclar en un bol aparte cuatro cucharadas de crema con la mayonesa y la mostaza. Añadir un chorrito de vinagre y mezclar todo con tenedor hasta obtener una salsa unida y homogénea.

Aliñar la ensalada con la salsa, mezclar bien para que se reparta con la col, con la zanahoria, la cebolla y la manzana.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### ENSALADA DE DURAZNO, RUCULA Y QUESO FETA

---

#### INGREDIENTES

4 duraznos

2 paquetes de rúcula

200 g de queso feta

Aceite de oliva

Aceto balsámico

Nueces (opcional)

Cortar los duraznos al medio, descarozarlos y colocarlos, boca abajo, sobre una plancha caliente, con un poco de aceite de oliva, para marcarlos y dorarlos. Conservar.

Colocar en un bowl la rúcula lavada, los duraznos y desmenuzar el queso feta sobre la preparación.

Preparar el aliño con aceite de oliva y aceto balsámico. Condimentar la ensalada y servir. Si se quiere se pueden sumar nueces picadas.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## ¿CÓMO COCINAR Y QUÉ HACER CON LAS ARVEJAS?

---

Lo primero que vamos a hacer es presionar vainas desde un lado y fácilmente se abrirán. Adentro están las arvejas propiamente dichas! Así que pelamos todas las vainas (o lo que vayamos a usar).

Las ponemos en agua hirviendo y las cocinamos entre 2 a 5 minutos.

Para cortar la cocción y que no queden muy blandas las enjuagamos con agua fría. Y listo para usarlas en lo que queramos.

¿Qué te sugerimos prepararte? A parte de una buena ensalada, unas ARVEJAS RANCHERAS.

Para eso vamos a rehogar la cebolla en juliana en un poco de aceite. Agregamos 1/2 vaso de tomate, una pizca de azúcar y cocinar unos minutos.

Condimentar con pimentón, sal, orégano y comino.

Agregar las arvejas, mezclar, ahuecar y deslizar un huevo en cada hueco. Cocinar hasta que cuajen. Terminar con perejil picado. Podés sumarle un poco de jamón crudo, queda muy rico!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## TOP IDEAS DE JUGOS CON FRUTAS Y VERDURAS

---

### BANANA Y ESPINACA:

energizante y se recomienda para mejorar el rendimiento físico y mental.

### LECHUGA, MANZANA Y LIMÓN:

Actúa como desintoxicante.

### REMOLACHA, BANANA Y NARANJA:

ayuda a mantener saludables tu sistema cardiovascular y tu hígado.

### NARANJA, ESPINACA Y MANZANA:

la vitamina C en las naranjas te dará energía y ayudará a tu cuerpo a absorber el hierro en la espinaca. La manzana aporta dulzura y fibra.

### ZANAHORIA, NARANJA Y JENGIBRE:

rico en vitaminas A, K y C, las cuales mantienen tu piel lustrosa y son excelentes para la vista.

### JUGO DE POMELO:

mejora la digestión y la absorción de nutrientes. Rico en vitamina C, fibra y flavonoides.

### FRUTILLA, KIWI Y ESPINACA:

le brindan a tu cuerpo la cantidad de hierro que necesita para prevenir la anemia.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### **BROCOLI REBOZADA**

---

#### INGREDIENTES

Un brócoli entero

2 huevos

100 gramos de pan rallado

3 cucharadas de harina de trigo

Aceite de oliva o común

Un poco de pimienta negra molida

Una pizca de sal

Lava el brócoli y después separa sus flores del tallo. Una vez tengas separados tus flores, cortalos en trocitos más chiquios y más o menos iguales. Cuando los tengas cortados, cocinalos al vapor durante un par de minutos para que se ablanden un poco. Secalos bien.

Para rebozar el brócoli. Bati los dos huevos, añadí los 100 gramos de pan rallado en un plato. Luego, poné el brócoli dentro de una bolsa apta para alimentos y añadín las tres cucharadas de harina de trigo, un poco de pimienta negra molida y una pizca de sal.

Una vez los floretes de brócoli queden bien rebozados de harina, sal y pimienta, pasá uno por uno, primero por el huevo batido y después por el pan rallado.

Freí el brócoli en aceite bien caliente. Quitales el excedente de aceite con papel absorbente.

Por último, una recomendación: sirve el brócoli rebozado recién frito y en caliente para que esté en su momento perfecto, es decir, crujiente por fuera y jugoso por dentro.

Agregale un buen deep para acaompañar! Como por ejemplo de zanahoria!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PASTEL DE BROCOLI Y PAPA

---

#### INGREDIENTES

4 papas medianas

1 brócoli

1 cebolla

300 ml de crema de leche

3 huevos

25 g de manteca

1 hoja de laurel

Tomillo (opcional), Pimienta, Aceite de oliva

Sal

Lava las papas y cocelas con agua y el laurel 25 minutos. Escurrí y pelá.

Precalienta el horno a 180 °C.

Machaca las papas, salpimienta y mezcla con la manteca. Forrá un molde desmontable de unos 20 cm de diámetro con papel de horno. Yo uso en realidad una masa de tarta, proque me gusta más.

Cubrí la base y las paredes del molde con la papa y horneá unos 15 minutos, hasta que empiece a dorarse.

Saltea la cebolla 5 minutos con aceite y salpimienta. Cocé el brócoli al vapor, o hervilo hasta que esté al dente.

Mezcla los huevos con la crema de leche y salpimienta. Repartí el brócoly cortadito y las cebollas sobre la papa, introducí la mezcla de crema dec leche y huevo y hornea 35 minutos. Decora con tomillo (opcional).

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### CROQUETAS DE BRÓCOLI

#### INGREDIENTES

Brócoli 1  
Puerro 20 g  
Dientes de ajo 2  
Harina de trigo 25 g  
Pimentón dulce 5 g  
Leche 250 ml  
Mantequilla 25 g  
Huevos 1  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal

Hervimos el brócoli durante cuatro minutos, escurrimos bien y dejamos enfriar. Picamos el brócoli en pequeños trozos. Rehagomaos el puerro y el ajo cortadito en una sartén con la manteca. Añadimos el pimentón e inmediatamente agregamos el brócoli picado y removemos. Añadimos la harina y mezclamos bien. Dejamos que se tueste durante un par de minutos, removiendo de vez en cuando. Regamos con la leche y continuamos removiendo mientras la mezcla espesa. Ajustamos el punto de sal y dejamos cocer a fuego suave durante 20 minutos antes de retirar del fuego, verter sobre un recipiente hondo y cubrir con papel film tocando la masa para evitar que se forme costra. Una vez fría la masa, tomamos porciones de igual tamaño y les damos forma de croqueta alargada. Las pasamos por huevo batido, luego por pan rallado y las freímos en una sartén con abundante aceite bien caliente.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA ÑOQUIS DE BRÓCOLI Y PAPA

---

### INGREDIENTES

400 g de harina

300 g de patata

200 g de brócoli

2 yemas de huevo

3 cs de queso rallado

Sal

Hervir la papa con el brócoli. Una vez que estén blandos, tritura o pasa por un pasapurés las verduras hervidas.

En este caso es preferible que estén un poco pasadas de cocción para que se deshagan más fácilmente

Añade las yemas de huevo y el queso rallado y mezcla con un tenedor.

Incorpora la harina poco a poco, mezclando sin amasar demasiado.

Termina de amasar sobre la mesa, tenemos que conseguir una masa sin grumos y que no se nos pegue en los dedos. Haz una bola con la masa resultante y corta trozos más manejables.

Estira haciendo una tira y corta trocitos de un dedo de largo. Intenta que todos salgan más o menos del mismo tamaño.

Dales su forma característica a los ñoquis con una tablilla para ñoquis o con ayuda de un tenedor, aunque puedes dejarlos simplemente cortados en trocitos. En una olla con abundante agua hirviendo y sal cuece los ñoquis y retíralos cuando floten.

Listo! Acompañalos con una buena salsa!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## TARTA DE ZUCCHINI

---

### INGREDIENTES

1 Masa para tarta

3 Zucchini

1 Cebolla

Cebollita de verdeo

3 Huevos

200 gr de queso crema

100 g de queso fresco

Cortar los zucchini en rodajas finas, picar la cebolla y la cebollita de verdeo y disponer en una placa para horno con aceite de oliva, sal y pimienta.

Cocinar a temperatura moderada (180 grados) durante 30 minutos.

Dando vuelta las verduras dos o tres veces durante la cocción.

Mezclar los huevos con el queso crema, sal y pimienta. Agregar el queso cortado en cubitos y las verduras horneadas.

Colocar la masa en un molde, agregar el relleno y doblar los bordes hacia adentro.

Cocinar en el horno a temperatura fuerte (200 grados) hasta que la masa esté dorada.

¡Y A DISFRUTAR!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





★★★★★  
**RECETA KILOMETRERA**  
**BERENJENAS A LA**  
**PARMESANA**

---

**INGREDIENTES**

2 berenjenas.

1 lata de tomates pelados /  
triturados.

1 cebolla.

500 g de quesos parmesano y  
mozzarella.

Albahaca.

Harina para rebozar. Aceite para freír.

**La salsa**

Sofreír la cebolla y luego agregar un par de ramas de albahaca.

Agregar los tomates triturados junto con una pizca de sal. Cocinar por 30 minutos a  
fuego medio.

**Las berenjenas**

Lavar y cortar en rodajas finas a lo largo. Ahora ubicar las porciones en un  
recipiente con un poco de sal por arriba de cada rodaja, una arriba de la otra. Dejar  
en reposo por 1 hs para que pierdan amargor.

Pasado el tiempo enjuagar con agua quitando el excedente de sal. Escurrirlas y  
secarlas bien.

Rebozar cada rodaja con un poco de harina antes de freír.

Freír las berenjenas a fuego alto. Retirarlas del aceite cuando estén doradas por  
ambos lados y secar cada una sobre un papel absorbente.

En una fuente para horno colocar una delgada capa de salsa de tomate y por arriba  
acomodar una base de berenjenas. Así sucesivamente. Por arriba de la albahaca  
agregar queso parmesano rallado y un poco de mozzarella.

Arriba del queso comenzar nuevamente el proceso de capas, berenjena, salsa,  
albahaca y queso. Repetir el proceso con todos los ingredientes finalizando con una  
capa de parmesano.

Llevar a horno precalentado a 180 por 25 minutos.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA **BERENJENAS AL ESCABECHE**

### INGREDIENTES

- 3 berenjenas grandes
- 2 litros de vinagre de manzana
- 1 litro de aceite de oliva
- Menta o hierbabuena
- Orégano fresco
- 3 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo

Lavar la berenjena y cortarla en rodajas de un centímetro de espesor. Después cortarlas en bastones en diagonal. La idea es poder tener bastones de más o menos un centímetro de ancho.

Colocar un trapo en la base de un colador y poner una capa de berenjenas. Salarlas. Poner otra capa de berenjenas y así hasta terminarlas.

Tapamos con un plato, una tapa de tupper, lo que quieran. Colocar un peso que asegure que la tapa esté presionando las berenjenas. Dejarlas así toda la noche.

### **Ahora si...**

Sacar las berenjenas del colador y secar bien hasta sacarle el máximo de humedad posible.

En una olla colocamos el vinagre y la misma cantidad de agua. Llevar esa mezcla a ebullición y cocer las tiritas de berenjenas por 3 minutos.

Retirar del fuego, colar o sacar con una espumadera y extender sobre una mesada o fuente hasta que se enfríen.

Pelamos y picamos bien chiquito el ajo y las hierbas. El laurel queda entero. Una vez que las tiritas de berenjenas estén frías: mezclar con las hierbas picadas y rectificar sabores.

Colocar esta mezcla, ayudándonos con una cuchara en un frasco hermético esterilizado. Cada vez que se pone una capa de berenjenas hay que agregar una capa de aceite de oliva y aplastar con un palo o mortero para quitarle todo el aire. Completar el frasco, volver a aplastar con el mortero hasta sacar todo el aire, cubrir con aceite y repetir.





## RECETA KILOMETRERA CROQUETAS DE ZUCCHINI Y ZANAHORIA

---

### INGREDIENTES

2 zucchinis o zapallitos

2 zanahorias

2 huevos

1/2 taza de harina de garbanzos o  
harina de avena

100 g de queso fresco descremado

Rallar los zucchinis y las zanahorias. Colocar sobre un colador y quitar el exceso de agua apretando con las manos. Añadir en un bowl los vegetales, los huevos y la harina. Condimentar.

Formar bolitas con las manos, apretar con las manos para quitarles el exceso de agua y colocar un cuadradito de queso en el centro. Darle forma redonda y colocar en una placa para horno aceitada.

Hornear 20 minutos a fuego fuerte hasta que estén dorados.

YAPA! Previamente a hornearlos también los pueden pasar por huevo y pan rallado!

SALSA: Podes hacer una buena salsita para mojar las croquetas! Mi preferida es la de zanahoria! Para eso vas a hervir 2 zanahorias, y cuando estén las vas a procesar con un diente de ajo, sal, pimienta y aceite de oliva!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## ROLLITOS DE ZUCCHINI RELLENOS DE JAMON Y QUESO

### INGREDIENTES

Zucchini

Jamón

Queso

Para rebozar: huevos +  
condimentos + rebozador

Con un pela papa cortar en tiritas el zucchini. Podes hacerlas con un cuchillo pero la idea es que queden bien finitas. Sobre una funte poner en tandas uno al lado del otro y con una servilleta secar. La idea es sacarle el mayor líquido posible.

Para armar el rollito poner unas 5 tiritas de zucchini bien pegaditas sin que quede espacio y encima unas fetas de jamón y queso.

Erenollar con cuidado sin que se rompa y para que no se te abra ponerle algún pinche o escarbadiante.

Para rebozar primero pasar por huevos con condimentos y después por el rebozador, yo usé cereales y pan rallado.

Llevar a horno precalentado a 180 hasta dorar.

Podés rellenarlo de lo que quieras!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### FIDEOS DE ZUCCHINI

---

#### INGREDIENTES

- 4 zucchinnis grandes
- 2 dientes de ajo
- 10 tomates cherry
- Albahaca
- queso rallado, a gusto

Cortar la piel del zucchini con pelapapas o con mandolina.  
Cortar una capa más de pulpa del zucchini sin llegar a las semillas.

Cortar bien finito las capas de zucchini, para que parezcan fideos.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear los fideos con el ajo picado y los tomatitos.

Servir con hojas de albahaca.

BONUS: los podés hacer con cualquier salsa!

Por ejemplo: una rica salsa blanca o una buena pomarola.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### ¿COMO PREPARAR EL ALCAUCIL?



Cortar la parte superior del alcaucil: alrededor de 2 cm de la punta del alcaucil.

Retirá las hojas más pequeñas. Cortar el exceso de tallo, dejando hasta 3 cm en el alcaucil. Los tallos pueden ser más amargos pero a algunas personas les gusta comerlos. Los núcleos internos de los tallos saben como el corazón.

Enjuagá los alcauciles en agua fría corriente. Mientras, abrí un poco las hojas para que el agua entre más fácilmente.

En una olla grande, colocá bastante agua como para cubrir los alcauciles. Agregá una rodaja de limón (esto evitará que se oxiden).

Cubrir la olla. Llevar a ebullición y reducir el fuego a fuego lento.

Cociná durante 25 a 35 minutos o más, hasta que las hojas exteriores se puedan sacar fácilmente.

Una vez ya cocido, se recomienda comerlo tibio. Retirá las hojas exteriores, de a una por vez. Sumerjé el extremo blanco y carnoso en el dip, jugo de limón o salsa elegida. Colocá el extremo liviano en la boca, con el lado sumergido hacia abajo, tirá y raspá con los dientes . Así vas comiendo la parte carnosa.

¡LO MAS RICO ES EL CORAZÓN!

¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!

@KILOMETROCEROLP





## RECETA KILOMETRERA

### TARTA DE ZAPALLITOS

#### INGREDIENTES

- 6 zapallitos (o menos para tarta mediana)
- 1 cebolla
- 1/2 morrón rojo
- 3 huevos
- 2 cdas de queso crema
- 150 gr de queso fresco o mozzarella
- Sal y pimienta
- Masa de tarta

Cortar los zapallitos en cubos medianos, la cebolla y el morrón. Poner en una sartén aceite y vamos a saltear la cebolla y el morrón rojo por unos pocos minutos. Sumar los zapallitos y los dejamos dorar por unos 5 minutos. Es importante esperar a que se evapore el agua que largan los zapallitos, sino la tarta va a quedar aguada. Reservar los zapallitos a un costado hasta que se enfríen o templen. Mientras esperamos colocamos los huevos con el queso crema y les damos con el tenedor hasta que queden homogéneos. Ahora sí, si ya le bajó la temperatura a las verduras y la mezcla está bellamente unida le agregamos el queso en cubitos y la mezcla de cebolla, morrón y zapallitos. Mezclar bien y salpimentar a gusto. Colocar el relleno en una masa de tarta colocada en un molde (queda bien con cualquiera pero con una masa crocante la rompe) y llevamos a horno a 180° por unos 30 minutos.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## IDEAS COPADAS DE ENSALADAS CON APIO

---

### ENSALADA DE APIO, TOMATE Y PALTA:

Fresquísimas e ideales para el veranito! El secreto está en cortar la palta en rodajas, sumarle el apio y el tomate, y colocar por encima de la ensalada ralladura y jugo de limón.

### ENSALADA DE APIO, MANZANA, NUECES Y QUESO FRESCO;

El elemento estrella acá es la salsa que le agregamos: Pela y tritura el pepino junto con el zumo de limón y una pizca de sal. Ahora añade el yogur, un chorro de aceite de oliva y un buen puñado de hierbabuena picada. Bate bien con una varilla hasta conseguir una salsa suave y homogénea.

### ENSALADA DE APIO, LECHUGA, ZAAHORIA, CEBOLLA:

Para ponerle un buen ondín le vamos a sumar semillas de girasol y una buena vinagreta de limón que va a tener:

1 cdta. de cebolleta picadita finamente, 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra, 1-2 Cdas. de zumo de limón, 1/2 cdta. salsa de mostaza en grano, 1/2 cdta. de miel, sal y pimienta al gusto.





## RECETA KILOMETRERA

### SOPA CREMA DE APIO

---

#### INGREDIENTES

1 Papa

3 Ramas de apio

1 Puerro

1 Cucharada de manteca

1 cebolla

Sal, pimienta negra y aceite de  
oliva



Pela y pica la cebolla, el puerro y las papas en cubos.

Lava los apios y pícalos.

Poné en una olla la manteca y el aceite y lleva a fuego medio.

Añade la cebolla y el puerro y sartenealos durante 5-10 minutos.

Agrega el apio y dale un par de vueltas. Añadí las papas y sarteneá  
otro par de minutos.

Echa agua hasta cubrir. Sólo hasta cubrir.

Lleva a ebullición, baja el fuego, tápalo y deja hacer durante 20  
minutos o hasta que las papas y el apio estén tiernos.

Poné a punto de sal y pimienta y tritirá todo con una minipimer o  
licuadora.

Listo! Yo como condimento le suelo agregar por encima un poco de  
queso rallado, pero es opcional!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### SOPA DE VERDURAS

---

#### INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 puerro
- 2 ramas de apio
- 1 zanahoria mediana
- 2 rodajas de calabaza
- 1 batata mediana
- 1 choclo mediano
- 4 hojas de acelga
- 3 litros de agua
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva, a gusto

Lavar y pelar todas las verduras.

Picar la cebolla y el ajo. Cortar el puerro en juliana (tiritas) y saltear en una olla con dos cucharadas de aceite de oliva. Salpimentar y cocinar durante 3 minutos.

Picar el apio, tanto tallos como hojas, y agregar a la olla. Cocinar 2 minutos más.

Cortar la zanahoria, la calabaza y la batata en cubos de un centímetro. Desgranar el choclo. Cortar las hojas de acelga en tiras de un centímetro de ancho aproximadamente.

Agregar a la olla lo cortado anteriormente e incorporar el agua.

Cocinar a fuego medio hasta que las verduras estén cocidas -al pincharlas deben estar blandas, pero no se desarmarse para mantener la textura- y que el líquido se reduzca para concentrar los sabores, aproximadamente 40 minutos.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA **RABANITOS ASADOS AL ROMERO**

---

### INGREDIENTES

300 g de rábanos

2 dientes de ajo

2 ramitas de romero fresco

1 limón

50 ml de vino blanco

aceite de oliva virgen extra

pimienta negra molida

sal.

Precalentar el horno a 200° C y preparar una fuente. Lavar bien los rabanitos y cortar el pedúnculo -aunque las hojitas pequeñas son comestibles-. Cortar en cuartos o por la mitad. Colocarlos en la fuente y regar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, ralladura de limón y un poco de vino. Añadir el romero -podemos usar un par de cucharadas en seco- y salpimentar, incorporando los dientes de ajo sin pelar.

Hornear durante unos 25-30 minutos, removiendo la bandeja a mitad del tiempo y añadiendo un poco más de vino, si se desea. Vigilar hacia el final de la cocción y sacar cuando estén al punto deseado.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA ENSALADA DE RABANITOS

---

### INGREDIENTES

1 paquete de rabanitos

2 limones

Mucho perejil

2 dientes de ajo

Opcional picante: 2 rodajas de  
jengibre, 1 trozo de ají puta parió  
(chile picante)

Aceite de Oliva. Sal y Pimienta

Lo primero que vamos a hacer es lavar bien los rabanitos (sin los tallos obvio) y cortarlos en rodajas bien bien finitas, casi que se tendría que poder ver por la rodaja. Los ponemos en una fuente y los reservamos.

Ahora vamos a picar el ajo y el perejil, y si te decidiste por la opción picante, el jengibre y el ají (o el que hayas elegido!) Todo esto picado más la sal, la pimienta y el jugo de limón nos van a servir de marinada para nuestra ensalada de rabanitos. Cubrimos los rabanitos con la marinada, cuidando que llegue bien a todos, y lo llevamos a la heladera hasta la hora de servir, mínimo media hora, cuanto más tiempo, mejor!

El contacto con el limón va a hacer que los rabanitos queden blandos pero crocantes a la vez!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### QUICHE DE TOMATE CHERRY

---

#### INGREDIENTES

Masa para tarta, 1 u

Tomates cherry, 250 g

Queso parmesano, 50 g

Huevos, 2 u

Crema de leche, 300 g

Albahaca fresca (opcional)

Pimienta negra molida, c/s

Sal, c/s

Aceite de oliva virgen extra

Queso mantecoso, 40 g

Colocar los tomates cherry en una bandeja para hornear y rociar con un poco de aceite de oliva. Asar en el horno durante unos 10 minutos, hasta que estén ligeramente caramelizados.

En un bol aparte, batir la crema de leche y los huevos. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Añadir el queso parmesano, las hojas de albahaca y la mitad de los tomates cherry.

Verter la mezcla sobre la masa de tarta (precocida en el horno) y terminar por encima con el resto de los tomates cherry.

Distribuir los trozos de queso mantecoso por encima de la mezcla. Hornear durante aproximadamente 30-35 minutos, o hasta que la quiche esté dorada y firme al tacto. Dejar enfriar un poco antes de servir.

PLUS: Agregale a la mezcla unos trocitos de queso roquefort, queda delicioso!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## QUICHE DE VERDURAS

---

### INGREDIENTES

- 1 masa quebrada o brisé
- 1 taza de verduras variadas picadas (champiñones, cherry, morrón, cebolla, brócoli, etc.)
- 1 taza de queso rallado (queso cheddar, suizo, mozzarella, etc.)
- 3 huevos
- 1 taza de crema de leche o leche
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada grande de aceite de oliva

Precalentar el horno a 180°C. En una sartén grande con aceite a fuego medio saltear las verduras picadas hasta que estén tiernas. Reservar. Forrar un molde para tarta con la masa quebrada o brisé. Pinchar el fondo con un tenedor para evitar que se hinche y precocinar la masa 10 minutos..

En un bol batir los huevos, agregar la crema de leche o leche y mezclar bien. Salpimentar a gusto.

Colocar las verduras salteadas sobre la masa precocida en el molde y verter la mezcla de huevo y crema. Distribuir de manera uniforme y espolvorear con queso rallado.

Hornear 30-40 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar antes de cortar en porciones.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA ENSLADA DE PEPINO QUE LA ROMPE

### INGREDIENTES

- 2 pepinos medianos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana o el jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo picado o rallado (opcional)
- Sal y pimienta a gusto
- Hierbas frescas como menta o perejil (opcional)
- 1 taza de yogurt natural (es opcional pero recomendamos fuerte)

Lavar bien los pepinos y, opcionalmente, pelarlos.

Cortar los pepinos en rodajas finas o en tiras.

En un bol, mezclar el aceite, el vinagre o limón, el ajo, el yogurt (si se usa) la sal y la pimienta.

Agregar los pepinos al bol y mezclar bien. Si es posible, dejar reposar por alrededor de 30 minutos en el refrigerador.

Decorar con hierbas frescas antes de servir y disfrutar.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## AGUA DE PEPINO

---

### INGREDIENTES

1 pepino grande, lavado (se puede pelar opcionalmente)

2 limones

Agua fría

Hielo a gusto

Menta para decorar (opcional)

Cortar el pepino en rodajas finas y colocar en un recipiente. Exprimir el jugo de los limones y agregarlo sobre el pepino. Dejar reposar la mezcla durante 10-15 minutos para que los sabores se mezclen.

Agregar agua fría y hielo a gusto. Revolver bien. Servir con unas hojas de menta y disfrutar bien fría.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### POKE

---

#### INGREDIENTES

- 450 gr de pescado fresco (atún, salmón u otro de tu elección)
- 200 gr de arroz blanco hervido
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de ajonjolí tostado
- 1 cucharadita de cebolla verde
- 1 cucharadita de algas marinas
- 1/2 palta (aguacate)
- Rodajas de pepino fresco

Cortar el pescado en cubos uniformes y colocarlos en un bol.

En un bol pequeño mezclar la salsa de soja y el aceite de sésamo para marinar el pescado.

Verter sobre los cubos de pescado y mezclar suavemente.

Refrigerar 15-20 minutos para que el pescado absorba los sabores.

Acomodar el arroz con el pescado sin mezclarlos. Agregar el ajonjolí, la cebolla verde picada y las algas marinas.

Antes de servir agregar cubos de palta y rodajas de pepino. Se puede mezclar suavemente o servir así para que el comensal lo haga.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### GUACAMOLE

---

#### INGREDIENTES

Paltas a punto, 2 o 1 según quieras

Jugo de limón, 1

Cebolla morada (o la comun), 1/2  
mediana

Tomate, 1 mediano

Hojas de cilantro fresco picado, 2  
cucharadas

Sal y pimienta a gusto

Pelar y cortar la pulpa de las paltas en cubitos pequeños y aplastarlos con un tenedor hasta que quede un puré. Yo las suelo meter en la procesadora, y eso hace que me quede una pastita super homogénea.

Mezclar inmediatamente con el jugo de limón y el cilantro (opcional). Cortar los tomates y la cebolla en cubitos pequeños y agregarlos, revolviendo para integrarlos.

BONUS: También le pueden agregar una cucharadita de aceite de oliva.

Yo le suelo agregar queso cremoso tipo casancrem (o cualquiera) cuando proceso la palta. Queda una textura super cremosa.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA MAYONESA DE PALTA

---

### INGREDIENTES

2 paltas maduras

Jugo de 1 limón

1 huevo cocido

Sal a gusto

4 cdas de aceite de oliva

Sal, pimienta y ají picante

La receta más fácil de la historia!

Poné todos estos ingredientes en una procesadora (tené en cuenta por favor que la palta va pelada he! Y sin el carozo). Como te contaba, meté todo en la procesadora, o colocala en un recipiente y pasale la minipimer.

Listo! Podés decorar si querés con unas hojitas de cilantro!

Es una salsa ideal para sumarle como base a cualquier sandwich o también a una tostada, para agregarle después unos huevos revueltos! Obvio huevos agroecológicos de kilómetro cero (guiñe guiñe).

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA ROLLITOS DE LECHUGA

---

### INGREDIENTES

1 taza de arroz cocido.  
aceite de oliva y condimentos.  
1/2 lata de atún.  
2 huevos  
1C de mayonesa.  
1C de queso crema.  
1/2 palta.  
jugo de limón.  
cherrys.  
hojas de lechuga.

Una receta súper fácil e ideal para el veranito platense.

Lo primero que vas a hacer es hervir el arroz.

A parte vas a preparar en bowl la salcita: mezclás el atún, con los huevos, la mayonesa, el queso crema, la palta, el jugo de limón y el cherry (sisi, todo eso). Te va a quedar un estilo guacamole.

Ahora si, vas a tomar las hojas de lechuga y las vas a rellenar con un poco de arroz y la super salsa. Enrollá y listo!

BONUS! También queda muy rico rellenándola con el arroz, y un poco de jamón, queso, tomate y palta!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### AROS DE CEBOLLA

---

#### INGREDIENTES

1 cebolla.

150 g. de harina.

150 ml. de soda.

1 cucharadita de pimentón dulce.

1 cucharadita de levadura.

Pan rallado c/n.

Sal.

Aceite de oliva.

(Rinde para 2 personas)

Pelar y cortar en rodajas finas la cebolla, más o menos de 1 cm de grosor. Separar cada capa de la cebolla cuidadosamente. Deberían quedar con forma de aritos.

Meterlos en agua fría durante unos 30 minutos.

Mezclar en un bol la harina, levadura, soda fría, sal, una cucharadita de pimentón hasta que quede cremoso y sin grumos.

Sacar las cebollas del agua, tirarles un poco de sal y meterlas en la mezcla, tienen que quedar completamente recubiertos.

Retirar el exceso de masa de las cebollas y pasarlas por pan rallado. Reservamos en un plato y repetimos el proceso de rebozado con los demás aros.

Freír a fuego fuerte. Contar 30 segundos y retirarlos, dejando que reposen sobre una rejilla o servilleta para escurrir el exceso de aceite. Así tendrás listos unos crujientes aros de cebolla caseros.

BONUS: SALSITAS con las que acompañar los aros:

MAYONESA DE CILANTRO: mezclando cilantro, yogurt, mostaza y mayonesa.

SALSA AGRICULCE: mezclamos miel, ketchup, salsa de soja, ajo o jengibre (opcional)

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA PASTA DE BERENJENA (BABAGANOUSH)

---

### INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 3 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado y pimentón para decorar

Precalentar el horno a 200°C. Lavar las berenjenas y hacerles pequeñas incisiones. Colocar las berenjenas y los dientes de ajo en una bandeja para horno y asar unos 40-45 minutos.

Una vez frías, pelar las berenjenas y retirar los ajos asados. Extraer el exceso de líquido de la pulpa de berenjena para asegurar una textura más consistente.

Colocar la pulpa de berenjena en un bol junto con el tahini, el ajo asado y picado, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Usar una batidora o procesadora para mezclar todo hasta obtener una consistencia suave. Probar y ajustar los sabores según sea necesario. Refrigerar durante al menos 1 hora antes de servir para que los sabores se integren bien. Decorar con pimentón y perejil fresco antes de servir.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA MILANESAS DE BERENJENA

---

### INGREDIENTES

2 berenjenas

1 puñado de sal

2 tazas de pan rallado

4 cucharadas de queso rallado

2 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de ajo picado

1 cucharadas de orégano

3 huevos

Cortar las berenjenas longitudinalmente, de un centímetro de grosor. Frotar las láminas de berenjena con la sal. Colocarlas en un colador y dejarlas reposar 30 minutos.

Lavarlas en abundante agua y secarlas.

Batir los huevos, salpimentar. Pasar las berenjenas por la mezcla. Pasarlas por el pan rallado mezclado con el orégano, el queso rallado y el perejil. Deben quedar bien cubiertas.

Colocarlas en una sartén con un poquito de aceite o llevarlas a horno unos 10 minutos.

Tips:

Incorporar hierbas frescas como albahaca o tomillo para intensificar el sabor.

Una vez que las des vuelta, las podés hacer napolitana, poniendole salsa de tomate y queso! Quedan un diez!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PIZZETAS DE BERENJENA

---

#### INGREDIENTES

Berenjena 1

Tomate 1

Cebolla blanca 1

Queso Mozzarella 150 g

Dientes de ajo 1

Aceite de oliva virgen extra 10 ml

Sal

Pimienta negra molida

Vamos a cortar la berenjena en rodajas de un centímetro de grosor aproximadamente. Ahora las vamos a colocar en una bandeja para horno, sazonar con sal y pimienta y rociar con aceite de oliva. Las ponemos en el horno caliente, a 180°C, por unos 30 minutos aproximadamente.

Mientras tanto, vamos a picar la cebolla así como el diente de ajo y el tomate al que habremos previamente retirado todas las semillas. Calentamos aceite de oliva en una sartén y freímos la cebolla por un par de minutos. Agregamos entonces el ajo y el tomate. Revolvemos, sazonamos con sal y pimienta y dejamos en la lumbre (a intensidad baja) por unos 10 minutos.

Retiramos las berenjenas del horno y las recubrimos con la salsa de tomate que acabamos de hacer así como con trocitos de queso mozzarella. Volvemos a poner en el horno por otros 10 a 15 minutos.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA MAYONESA DE ZANAHORIA

---

### INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes
- 1 huevo fresco (opcional)
- 1/2 taza de aceite de girasol o de oliva suave (o más si se desea una consistencia más líquida)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas. Cocinar las zanahorias en agua hirviendo o al vapor durante unos 15-20 minutos, hasta que estén bien tiernas.

Colocar las zanahorias cocidas en una licuadora o procesadora de alimentos. Si se usa huevo, añadirlo en este momento.

Mientras se va procesando agregar el aceite de a poco para que la mezcla emulsione. Para una opción más líquida, se puede agregar un poco más de aceite.

Agregar el jugo de limón, sal, pimienta, y el diente de ajo (opcional). Procesa hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y hasta obtener una mezcla cremosa.

Si la mayonesa de zanahoria queda muy espesa, agregar un chorrito de agua o más limón, (comienza con 1 cucharada) hasta obtener la textura deseada. Listo, disfrutar la mayonesa de zanahoria en la preparación que se prefiera.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### BUÑUELOS DE ACELGA

#### INGREDIENTES

1 atado de acelga.

10 hojas de remolacha (opcional, puede ser espinaca también, o nada)

2 huevos.

1 diente de ajo.

100 gr. de harina leudante.

Queso rallado.

Sal.

Pimienta.

Mostaza.

Aceite para fritura (si lo hacés frito, sino no)

Lavar y picar bien fino la verdura.

En un recipiente aparte colocar los huevos, el queso rallado y la harina leudante (si es tamizada mejor). Mezclar hasta integrar todo.

Condimentar con una pizca de sal, pimienta y 1 cda. de mostaza. Sumar las hojas picadas en el mismo recipiente y mezclar. Con las manos bien limpias o con dos cucharas agarrar porciones de la mezcla, formar bolitas e ir las colocando en una fuente para horno con un poco de aceite en la base.

Llevar al horno precalentado a 200°. Cocinar y dar vuelta los buñuelos cada 5 minutos, cuando estén doraditos por fuera es porque ya están listos.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### TARTA DE ACELGA

---

#### INGREDIENTES

- 1 base de masa para tartas
- 1 atado de acelgas
- 1 cebolla mediana
- 100g. de queso cremoso
- 2 cdas de crema (nata) de leche
- Queso rallado
- Pan rallado
- Semillas de sésamo
- Mostaza suave
- Aceite
- Sal y pimienta

Hervir apenas la acelga y picarla.

Saltear la acelga con la cebolla, cortada en tiras finas hasta que la cebolla esté transparente.

Agregar la crema de leche y el queso, cortado en trozos. Mantener con el fuego en mínimo, moviendo para que el queso se derrita y se una con la crema.

Salpimentar y agregar media cucharada gorda de la mostaza suave. Unir revolviendo de a poco.

Disponer la masa en una tartera y colocar el relleno uniformemente. Acomodar los bordes para que queden parejos, hacer repulgue o lo que sepas.

Llover por arriba del relleno que quedó al descubierto: queso rallado, pan rallado y por último, semillas de sésamo.

Hornear 20min. o hasta que el relleno esté crocante y amarronado y los bordes cocidos.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PESTO DE ALBAHACA

---

#### INGREDIENTES

50g. de hojas de albahaca

Aceite de oliva

20g. de nueces (o piñones)

2 cdas. de queso rallado\*

Sal gruesa

2 dientes de ajo

Pelar los dos dientes de ajo y machacarlos en el mortero con un poco de sal gruesa. Quedará algo así como una pasta.

Comenzamos a poner de a poco la albahaca con unos pocos granos de sal gruesa. Esto lo hacemos varias veces. Vamos machacando en partes hasta completar toda la albahaca. Siempre con unos granos de sal gruesa.

Agregar ahora las nueces. Machacar hasta que estén molidas.

Agregar el queso rallado y unir toda la preparación.

A partir de ahora, ir intercalando machaque con chorros de aceite de oliva, hasta que el pesto tenga la textura deseada.

NOTA: Si no tenés mortero, como es mi caso, podés usar la minipimer o procesadora. Simplemente fui colocando todos los ingredientes y listo! Fui incorporando el aceite de oliva hasta que la pasta tuvo una textura que me pareció buena. Tengan en cuenta que no se hecha demasiada salsa a los fideos, ya que el pesto es particularmente fuerte.

Con unas cucharadas por plato esta bien, pero es muy personal!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### FIDEOS CASEROS

---

#### INGREDIENTES

Para calcular por persona:

1 huevo

100 gr de harina 0000 (aunque también se puede usar 000)

1 cda de aceite de oliva (opcional)

Una pizca de sal (opcional)

Poner la harina y la sal en un bol, integrar y hacer un hueco en el medio.

Agregar el huevo y el aceite si eligen agregarle. Batir un poco con una cuchara o tenedor y unir en una masa.

Una vez que se haya integrado todo muy bien a amasar! Amasar unos 15 o 20 minutos y dejar descansar por media hora.

En este paso hay que estirar la masa: ya sea con máquina de pastas o con un palo de amasar el proceso es el mismo. Hay que estirar la masa, doblarla y volverla a estirar. Una y otra vez hasta que quede del grosor que estamos buscando. Si es con la máquina hay que ir bajando un número cada vez, si es con el palote hay que amasar con más fuerza!

Se debe cortar en la forma que se prefiera, se espolvorea con harina y se deja orear unos 30 minutos.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### WOK DE VERDURAS

---

#### INGREDIENTES

- 1 Cebolla
- 1 Morrón
- 1 Zanahoria
- 1 Zucchini
- Unas hojas de repollo
- 1 Berenjena
- 1 Brócoli
- 1 Ajo picado
- Sal c/n
- Pimienta

Cortar todas las verduras y reservarlas.

Calentar un wok o un sartén con un poco de aceite de oliva en la base, cuando está caliente se agregan las verduras. Comenzar a cocinar a fuego fuerte.

Cada tanto mover un poco el sartén o con una espátula, pero con movimientos suaves evitando que se rompan. Continuar dorando.

Pasados 10 minutos, agregar un poco de agua y la tapa. Se cocina así por 5 minutos más.

Pasado el tiempo, ya está casi listo. Por último se agrega la sal, el ajo picado y la pimienta. No volver a colocar la tapa, continuar cocinando y revolver cada tanto por 10 minutos más.

Comprobar que los vegetales estén correctamente cocidos. Apagar el fuego y servir el wok de verduras como acompañamiento o plato principal.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### REPOLLO ASADO

#### INGREDIENTES

1 kilogramo de repollo

tomillo fresco

perejil

cilantro

(los condimentos que tengas/quieras)

aceite de oliva virgen extra

sal

Precalentar el horno a 180°.

Eliminar las hojas más toscas del repollo. Cortar por la mitad y trocear esa mitad en cuartos.

Embadurnar cada cuña de repollo con aceite, sal al gusto, hojas de tomillo. Colocar el repollo en una bandeja de horno y cocinar durante 45 minutos o hasta que el repollo esté tierno y ligeramente dorado. Dar la vuelta a mitad de cocción.

Servir recién horneado con unas ramitas de tomillo encima.

También lo podés hacer con cilantro y perejil, que queda riquísimo!

Es una receta ideal para usar de guarnición!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### HOJAS DE REPOLLO RELLENAS

---

#### INGREDIENTES

1 repollo mediano

500 granos carne picada o molida  
(vacuno o cordero, yo uso vacuno)

200 gramos arroz

1 diente ajo picado finito

1/4 cdta canela molida

1/4 cdta comino molido

1/2 taza aceite de oliva

Jugo de 1-2 limones

Sal. Pimienta

Colocar el repollo en agua hirviendo lo pueden ir dando vueltas si no cabe. Mientras tanto, lavan el arroz, agregan la carne, la canela, el comino, la sal, la pimienta, el ajo, la mitad del aceite de oliva y mezclan bien. Van sacando las hojas del repollo, las pasan por agua fría y les cortan la parte dura (la reservan).

En una olla ponen al fondo todos los trozos duros y feos del repollo, sobre eso irán poniendo los rellenitos.

Estiran las hojas de repollo, las estiran, agregan relleno y las doblan.

Los van poniendo en la olla sobre los trozos duros de repollo.

Una vez listas, agregan sal, el resto del aceite, el juguito de limón, cubren con agua (caliente en lo posible), ponen un plato plano boca abajo para que no se les muevan y floten, tapan y llevan a ebullición.

Las hierven por cerca de 60 minutos a fuego bajito y las retiran, déjenlas reposar un rato antes de servir.

Las pueden comer solitas o con ensalada de pepino y yogurt.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### ÑOQUIS DE REMOLACHA

#### INGREDIENTES

2 remolachas  
1 papa mediana  
1 taza de harina  
1 huevo  
1 chorro de aceite  
Sal y pimienta  
(para 4 personas)

Poner a hervir las remolachas, pelada y cortada en cuartos.

Cuando la remolacha esté a mitad de cocción, agregar la papa pelada.

Terminar de cocer las dos.

Las remolachas: sacarlas y escurrirlas. Dejar que se evapore toda el agua que tengan y enfriar. Pasar por la minipimmer hasta obtener un puré fino.

La papa: sacarla, escurrirla y hacer un puré fino, con la papa aún caliente.

Dejar enfriar.

Mezclar los dos purés y formar una corona en la mesada. Agregar en el centro el huevo, sal, pimeinta y la mitad de la harina. Unir y amasar un poco. Ir agregando más harina a medida que la masa lo necesite. Una vez que tengamos una masa suave, no muy pesada, dejar reposar unos 10 minutos.

Cortar trozos de masa y hacer, primero, los choricitos.

Luego cortar del tamaño deseado, unos 2cm.

Poné el agua, y cuando esté hirviendo, agregá la sal, un chorro de aceite y tus ñoquis de remolacha. Están listos cuando empiezan a flotar.

NOTA: Los podés acompañar con una buena salsa blanca o de crema de leche.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### BORSCH (SOPA DE REMOLACHA)

---

#### INGREDIENTES

- 3 remolachas
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 2 tallos de apio
- ½ pepino
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 1 chorro de aceto balsámico (1 cda.)
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

Hervir las remolachas y las zanahorias peladas y cortadas en una olla junto con uno de los tallos de apio, la cebolla, el laurel, sal y pimienta. Hervir hasta que la remolacha esté blanda, tarda bastante.

Una vez que esté, retirar la olla del fuego y dejar reposar hasta que esté tibia. Ahora la vamos a pasar por la minipimmer o licuadora, la idea es seguir hasta que se convierta en una crema bien fina, sin grumos. Pueden ir frenando y chequeando la textura.

Agregar el tomate crudo y pelado, el pepino también pelado y el otro tallo de apio. Volver a triturar hasta que esté nuevamente bien lisa.

Agregar el aceto, un chorrito de aceite y revolver. Rectificar sal y pimienta.

La vamos a llevar a la heladera hasta la hora de servir.

Decorar con un buen chorro de aceite de oliva.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PÚRE DE COLIFLOR

---

#### INGREDIENTES

Para dos personas:

1 papa mediana

1/2 coliflor

1/2 cda. de manteca

1 chorro de leche

Sal y pimienta

Opcional: nuez moscada



Separar la coliflor en "arbolitos" y lavarla. Pelar la papa.

Hervirlas en una olla con agua hasta que la papa esté lista. La coliflor deberá quedar bien blanda, así se integrará bien al puré.

Colar las papas y coliflor y aplastar inmediatamente, en caliente.

Agregar la manteca, la sal y la pimienta. Seguir aplastando hasta que la manteca se derrita.

Agregar el chorro de leche y unir bien. Al final, podés ponerle un chorrito de aceite de oliva encima. ¡Listo! Ya tenés una de las recetas saludables para niños más resultonas que conocerás.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### COLIFLOR REBOZADA

---

#### INGREDIENTES

Para cuatro personas:

1 coliflor mediana

1 cucharada de vinagre

2 tazas de harina de trigo 000

2 huevos

Sal y pimienta a gusto

Aceite vegetal para freír

Pimentón ahumado para decorar  
(opcional)

Lavar la coliflor y cortarla en flores de tamaño similar retirando las hojas y las partes más duras del tallo. Cocinarlas al vapor, microondas o en agua hirviendo con una cucharada de vinagre durante unos 5 minutos hasta que esté ligeramente tierna, pero que no se desarme. Escurrir y dejar enfriar. En un bol grande, mezclar la harina, los huevos batidos, la sal y la pimienta. Batir hasta obtener una masa suave y espesa. Dejar reposar unos minutos.

Calentar abundante aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Sumergir las flores de coliflor en la masa de rebozado, asegurándose de cubrirlas completamente.

Colocar las flores de coliflor en el aceite caliente y freír hasta que estén doradas y crujientes. Asegurarse de rotarlas para que se doren de manera uniforme. Retirar y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Espolvorear con pimentón ahumado por encima. Servir calientes y ¡a disfrutar!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### COLIFLOR AL HORNO

---

#### INGREDIENTES

- 1 coliflor grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 4 huevos
- 1 taza de queso rallado (como queso cheddar o mozzarella)
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de manteca derretida
- Opcional: hierbas frescas picadas como perejil o cebollino para decorar

Precalentar el horno a 200 °C. Lavar y cortar la coliflor en floretes, colocarlos en una bandeja para horno enmantecada. Regarlos con aceite de oliva y salpimentar a gusto. Mezclar bien para asegurar que estén cubiertos de manera uniforme.

Hornear la coliflor durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que esté tierna y ligeramente dorada. Remover los floretes a mitad de la cocción para que se cocinen de manera uniforme.

En un tazón aparte, batir los huevos y sazonar con sal y pimienta a gusto. Retirar la bandeja del horno y verter los huevos batidos sobre la coliflor horneada.

Espolvorear el queso rallado y el pan rallado sobre la coliflor y los huevos. Volver a colocar la bandeja en el horno y hornear durante otros 10-15 minutos, o hasta que el queso esté derretido y dorado, y los huevos estén cocidos.

Retirar del horno y decorar con hierbas frescas picadas (opcional).

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PIZZA DE COLIFLOR

---

#### INGREDIENTES

Para 1 pizza:

1 coliflor pequeña

1 huevo

2 cdas. de salsa de tomates

Queso mozzarella

Sal y aceite

Rallar la coliflor con la parte fina del rallador (o en una procesadora). Solo la parte de los arbolitos, el resto lo podemos reservar para otra preparación. Llevar esta coliflor rallada al microondas unos 9 minutos, a máxima potencia.

Sacar y dejar entibiar.

Mezclar con el huevo batido y salar. Quedará una especie de masa amarillenta.

Extender en la pizzera, con papel de cocina rociado con aceite. Se pega mucho, así que no dejen de hacer esto.

Llevar a horno medio, unos 20 minutos o hasta que esté dorada por abajo.

Darla vuelta y, en la parte de arriba (la que se doró en la primera parte), poner la salsa de tomates y el queso mozzarella.

Llevar a horno hasta que el queso se derrita. Enchufar la pizza de coliflor con confianza, no suele fallar.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA FALSO COUS COUS DE COLIFLOR

---

### INGREDIENTES

Para dos porciones:

1 coliflor chica

1 zucchini (calabacín) chico

1 zanahoria

1 cebolla

1 puerro

1 diente de ajo

1 puñado de almendras peladas y  
tostadas

1 puñado de pasas (opcional)

1 cdita. de curry

Sal, pimienta y aceite



Rallar la coliflor (solo la parte de los arbolitos) con la parte fina del rallador. También puede ser en procesadora pero hay que tener cuidado de que no quede una pasta. Reservar.

Cortar las zanahorias y el puerro en rodajas, el ajo picado, la cebolla y el zucchini en trozos medianos.

Calentar aceite en una sartén y colocar la zanahoria. Dorar de ambos lados. Agregar el resto de las verduras y sofreír unos 4-5 minutos. La idea es que queden crocantes.

Agregar la coliflor rallada (el falso cuscús) y saltear unos 3-4 minutos. Condimentar con la sal, la pimienta y el curry. Agregar las almendras fileteadas y las pasas, si decidiste ponerlas. Saltear unos minutos más, revolviendo para que todo tome color.

Retirar y servir, decorado con almendras enteras.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA FILETE DE COLIFLOR CON SALSA CHIMICHURRI

---

### INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta negra molida
- 30 ml de vinagre de vino blanco
- 40 ml de Jugo de limón
- 60 g de cebolla
- 6 g de pimentón picante
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de perejil fresco
- 5 g de orégano seco.

Retiramos las hojas de la coliflor y la cortamos en filetes de, aproximadamente, 1.5 centímetros de grosor. Los colocamos en una bandeja de horno. Pincelamos con aceite de oliva virgen extra y salpimentamos al gusto. Cocemos en el horno, precalentado a 200 °C, durante 15 minutos o hasta que los filetes de coliflor estén ligeramente dorados. Si pinchamos con un palillo podremos comprobar el punto de cocción y dejarlos más o menos tiempo según preferencias.

Mientras tanto preparamos la salsa chimichurri. En el vaso de una batidora introducimos el vinagre, el jumo de limón, la cebolla picada, el pimentón picante y el diente de ajo. Añadimos un poco de sal y pimienta negra. Trituramos hasta obtener una masa espesa sin grumos. Añadimos el aceite de oliva virgen extra, las hojas del manojo de perejil (también podemos usar perejil seco) y el orégano seco. Trituramos de nuevo y ya tenemos lista la salsa para servir con nuestros filetes de coliflor que nos esperan en el horno.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### MILANESAS DE COLIFLOR

---

#### INGREDIENTES

1 cabeza Coliflor  
2 unidades Huevos  
50 gr Queso parmesano.  
c/n Cebolla de Verdeo  
Sal a gusto  
c/n Pan rallado  
Aceite para freír  
c/n Harina

Hervir la coliflor y colarlo. Una vez frío pisarlo con un tenedor. Agregar un huevo, la cebolla de Verdeo, el queso, la sal y dos cucharadas de pan rallado (se puede cambiar por avena) mezclar todo.

Tomar cantidades con las manos, hacer bolas haciendo presión, achatarlas y pasarlas por harina, luego por huevo y por último por pan rallado.

Calentar el aceite a fuego medio y cuando esté caliente colocarlas y dorarlas de ambos lados. Retirar y apoyar en papel absorbente.

Acompañarlas con lo que más les guste.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## PANQUEQUES DE ESPINACA

---

### INGREDIENTES

2 huevos

250 g de harina

500 cc de leche

1/2 atado de espinaca

Sal, a gusto

Lavar las hojas de espinaca. Secarlas. Cortar los tallos y picarlas. Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Licuar hasta lograr una crema homogénea.

Calentar una sartén de teflón. Si se desea, pintarla con aceite. Verter la mezcla de a cucharones y formar los panqueques.

Rellenar a gusto.

### Tips

Para una opción vegana, reemplazar los huevos con 2 cucharadas de harina de garbanzo mezcladas con 4 cucharadas de agua y usar leche de soja o almendra.

Separar con papel manteca y guardarlos en el freezer en bolsas herméticas para usar cuando se necesiten.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## LASAGNA DE ESPINACA Y ACELGA

---

### INGREDIENTES

1 Morrón

1 Cebolla

1 Zanahoria

3 Dientes de Ajo

1 Atado de Espinaca

1 Atado de Acelga

1 Paquete de ricota

Masa para lasagna

Queso rallado

Salsa de Tomate

En una olla vamos a colocar un chorrito de aceite, un caldito de verdura y ponemos a sofreir la cebolla, el ajo, el morron y la zanahoria rallada.

Cuando estén listas sumamos la acelga y la espinaca (previamente lavadas y extraídos los tallos).

Cuando ya esté todo cocido, yo lo saco del fuego y le incorporo un paquete de ricota y un poco de queso rallado (opcional).

Ya tenemos el relleno. Ahora vamos a hidratar la masa para lasaña (tal cual dice en el paquete), y colocamos un piso de masa y un piso de mezcla. Así sucesivamente hasta agotar la mezcla.

Arriba de todo colocamos un ultimo piso de masa, y después por encima agregamos salsa de tomate o salsa blanca, con un poco de queso rallado!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## TORTILLA DE ESPINACA

---

### INGREDIENTES

1 atado de espinaca.

1 cebolla.

1 ajo.

2 huevos.

Aceite de oliva.

Sal.

Pimienta.

Queso rallado de preferencia.

Lavar muy bien toda la verdura y picarla en pequeñas porciones. Una vez logrado llevarlas a cocción y reservarlas cocidas.

Por otro lado picar bien fino la cebolla junto con un ajo, saltear ambos sobre un poco de aceite y reservar.

Con un tenedor batir dos huevos con una cdita de sal y una pizca de pimienta. En un recipiente mezclar la espinaca ya fría junto con la cebolla salteada, sumar el queso rallado y los huevos batidos.

Llevar un sartén al fuego con un poco de aceite en la base y una vez caliente volcar ahí toda la preparación.

Cocinar por 5 minutos a fuego medio. Cuando se comienzan a desprender los bordes coloca un plato por arriba para girar la tortilla y cocinar 5 minutos más por el otro lado.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA CROQUETAS DE ESPINACA

### INGREDIENTES

1 cebolla mediana.

250 gr. de espinaca.

300 ml. de leche.

60 gr. de harina común.

Aceite. Sal. Nuez moscada.

Para rebozar las croquetas:

1 taza de harina

2 huevos

200 gr. de pan rallado

Cocinar las espinacas, ya sea al vapor, hervidas o salteadas.

Poner al fuego una sartén con un chorrito de aceite en la base y calentar. Ahora agregar una cebolla bien bien picada y dorar, después agregar  $\frac{1}{2}$  taza de harina y remover mientras esta se cocina. Cocinar por 10 minutos a fuego medio/bajo.

Mientras, en otro recipiente poner a calentar 300 ml. de leche.

Pasado el tiempo sumar la leche caliente en a la salsa y mezclar enérgicamente por unos minutos mientras espesa.

Agregar las espinacas cocidas y picadas bien chiquito. Agregar sal y nuez moscada, continuar removiendo e integrando todo hasta terminar de cocinar por 10 minutos más. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Preparar el rebozado, por un lado una taza de harina. En otro recipiente dos huevos batidos y 200 gr. de pan rallado.

Tomando pequeñas porciones del relleno de espinaca formar bolitas y rebozar. Primero se pasa por la harina, después por huevo y para finalizar el pan rallado.

Repetir este proceso con toda la mezcla.

Llevar a horno hasta dorar o freír una por una en abundante aceite

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA CANELONES DE VERDURA

### INGREDIENTES

#### Ingredientes para la masa

500 cc de leche

250 g de harina 0000

25 g de manteca derretida

2 huevos

Sal, a gusto

#### Ingredientes para el relleno

500 g de ricota firme

500 g de espinaca o acelga

100 g de queso rallado

1 cebolla

2 dientes de ajo

Para la masa, integrar los ingredientes con un batidor de mano. Dejar reposar 20 minutos en la heladera. Cocinar en una sartén antiadherente con manteca y formar los panqueques uno por uno.

Para el relleno, saltear la cebolla junto al ajo. Reservar. En un bowl, colocar la espinaca y/o acelga cocida y escurrida, la ricota, los condimentos, el queso y el salteado de cebolla.

Colocar un poco de relleno en cada panqueque y enrollar hasta formar un tubo, colocar en una fuente profunda apta para horno. Una vez dispuestos todos los canelones, bañar con una capa de salsa de tomate y luego con una capa de salsa blanca.

Agregar el queso rallado y llevar al horno hasta dorar.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## SOPA CREMA DE ESPINACA

### INGREDIENTES

1 Atado de espinaca

3 Papas

Media cebolla

Leche (la cantidad depende de la consistencia que quieras)

Sal, pimienta, condimentos a gusto

Opcional:

Queso mantecoso

Queso de rallar

Semillas (de zapallo o las que quieras)

Un chorrito de crema de leche

Ponemos a hervir la media cebolla y las papas (previamente peladas y cortadas por supuesto).

Una vez que ya estén hechas, o sea blanditas (para verificar esto podemos pinchar con un cuchillo), vamos a agregar la espinaca (previamente lavada por supuesto).

Vamos a dejar unos 3 minutos más o menos las hojitas. Retiramos del fuego y colamos todo para sacarle el agua.

En una olla vamos condimentar y mixear todo con la minipimer.

Agregamos la leche. La cantidad de leche depende obviamente de lo espesa o líquida que la quieran. Mientras más leche le pongan, más líquida quedará!

Y listo! Receta hecha. Yo le agrego un poquito de queso mantecoso cuando lo mixeo, y después para servir le agrego un poco de queso de rallar, semillas y un chorrito de crema de leche. Pero es opcional.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### ZAPALLO CABUTIA RELLENO

#### INGREDIENTES

- Zapallo Cabutia 1 u.
- Espinaca 250 Gr. (1 atado)
  - Cebolla 1 u.
  - Ajo 1 diente.
- Queso Quartirolo 250 Gr.
- Sal y Pimienta a gusto
- Aceite de Oliva
- Nuez Moscada a gusto
- Perejil a gusto (opcional)

(LO PODÉS RELLENAR CON LO QUE QUIERAS)

#### Pre-cocción del Zapallo

Cortar la parte superior del zapallo (tipo sombrero, tapa) y reservar.

Comenzar a limpiar el zapallo quitando todas las semillas y pulpa que pueda haber.

Salpimentar a gusto y luego añadir aceite de oliva por el interior y los bordes.

Ubicar sobre una fuente para horno, colocar la "tapa" y hornear durante 1 hora a temperatura media (180°C), hasta que el zapallo esté tierno.

#### Para el relleno

En una sartén a fuego medio, poner un poco de aceite de oliva y añadir la cebolla y ajo.

Salpimentar a gusto y cocinar durante 5 minutos. Añadir la Espinaca fresca, mezclar y cocinar durante unos 5 minutos más. Retirar del fuego y colocar todo dentro de una fuente. Reservar.

Cortar el Queso Quartirolo (o el que quieras) en cubos y reservar.

#### Rellenar y Gratinar

Retirar el zapallo del horno y quitar la "tapa". Luego, con una cuchara, raspar el interior del zapallo para hacer más delgadas las paredes. También colocar dentro de la fuente con el relleno. Hacer presión con un tenedor para formar un puré e incorporar al resto de los ingredientes. Añadir nuez moscada a gusto, mezclar y añadir el queso (reservar un poco para luego). Mezclar nuevamente.

Colocar todo el relleno dentro del zapallo, hacer un poco de presión para cubrir todo el interior. Por último colocar en la superficie los cubos de queso que reservamos.

Hornear durante unos 15 minutos a temperatura alta (220°C) o hasta gratinar el queso.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### TARTA DE ZAPALLO CABUTIA Y ESPINACA

---

#### INGREDIENTES

- 1 masa para tarta bien hojaldrada
- 4 cucharadas de manteca derretida  
(para la masa philo)
- 1 calabaza chica
- 1 atado de espinaca
- 3 huevos
- 300 g de queso mantecoso o  
mozzarella
- 100 cc de crema de leche o queso  
crema
- Sal, pimienta y nuez moscada

Estirar las masas philo sobre la mesada, untarlas con manteca derretida y ubicar una encima de la otra. Colocar dentro del molde aceitado. Reservar.

Por otra parte, pelar y cortar las calabaza en cubitos. Llevarlos a horno precalentado a 180° hasta que estén cocidos pero no dorados. Salpimentar y reservar.

En un bowl, mezclar los huevos, la crema, la calabaza asada, la espinaca lavada y picada, y el queso en trozos. Cubrir la masa philo con los ingredientes.

Llevar a horno a 200°, por 25 minutos o hasta que esté dorada.

#### Tips

Utilizar queso azul o reggianito para sabores más intensos.

Hornear la tarta a 180-190°C para que el relleno se cocine bien sin que la superficie se queme.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PURE DE ZAPALLO

### CABUTIA

#### INGREDIENTES

La cantidad es para un 1,5 kg de puré de calabaza aprox. y salen de allí 4 porciones.

1.5 kg calabaza

Sal

Manteca

Pimienta

Aceite de oliva

Precalentar el horno a 200°C

Limpiamos la cabutia y la cortamos en gajos. Cortá lo que sea que vayas a usar.

Retirar la pulpa y las semillas. (Separamos las semillas de la pulpa y las guardamos para hacer nuestro snack)

Llevamos la cabutia a una placa. Condimentamos con sal, aceite de oliva, pimienta.

Pinchamos la cabutia con un tenedor y llevamos al horno a unos 200°.

La cabutia va a estar más o menos 1-1.30 hs hasta que esté tierna!

Sacar bien toda la pulpa de la cabutia, poniéndola en un bol grande o en el vaso de una batidora.

Triturar hasta que quede una textura cremosa y suave. Este paso puede hacerse aplastando a mano sin ningún problema.

Agregar la manteca, la sal y la pimienta. Seguir aplastando hasta que la manteca se derrita.

Agregar el chorro de leche y unir bien. Al final, podés ponerle un chorrito de aceite de oliva encima. ¡Listo!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## SOPA CREMA DE ESPINACA Y CHAUCHA

---

### INGREDIENTES

400 gr Chauchas

1 Atado de Espinaca

1 Lt.Caldo de Verdura

1 puñado Ciboulette picado

200 gr Crema de Leche

Sal y Pimienta



En una olla colocar el caldo y cocinar las chauchas previamente lavadas y sin los extremos.

Cuando estén tiernas incorporar la espinaca y el ciboulette.

Cocinar 5 minutos.

Salpimentar, mixear y por último agregar la crema de leche.

Tips:

Yo le suelo agregar un poco de queso cremoso antes de mixear.

Y por arriba, cuando emplates, le podés rallar un poco de queso también.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## CHAUCHA AL HORNO

---

### INGREDIENTES

1/4 kg chauchas

1 diente ajo

1 cucharada cebolla seca

2 cucharadas queso rallado

Sal, pimienta y aceite de oliva

Lavar las chauchas y quitarle los extremos. Cortar en 2 o 3 pedazos.

Blanquear sólo por un par de minutos en una olla con agua hirviendo.

Sacarlas del fuego y escurrirlas bien. Colocar en un bowl, poner aceite de oliva, la sal, la pimienta, el ajo y la cebolla seca, revolver bien para que se impregne el aceite. Ponerlas en una fuente para horno y llevarlas a fuego medio, unos 15 minutos. Andá chequeando que no se quemen, movelas de vez en cuando.

Sacalas un ratito y agregale el queso rallado. Llevá la fuente nuevamente al horno y déjalas unos 10 minutos más.

Retirar del horno cuando estén doradas.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### ¿CÓMO COCINAR LAS CHAUCHAS?

---

Lo primero que vamos a hacer, sea cual sea la forma de cocción, es lavarlas y cortarles la puntita. Luego, vas a cortarlas en el largo que quieras según la receta (por ejemplo para risoto las cortarás más finitas que para ensalada).

**Chaucha hervida:** una vez que el agua esté hirviendo, introducí las chauchas cortadas por aproximadamente 10 a 15 minutos. Sacalas cuando estén tiernitas.

**Chaucha al microondas:** Colocarlas en un recipiente apto para microondas: Puede ser una fuente de vidrio o plástico apto para calor. Lo ideal es que tenga tapa (si no, podés usar film plástico apto para microondas, sin sellar completamente para que respire).

Agregar agua: Poné 2-3 cucharadas de agua. No hace falta cubrirlas completamente, con un poco de vapor es suficiente para cocinarlas.

Tapar el recipiente: Tapalo con la tapa o film. Si usás film, dejá una pequeña abertura para que escape el vapor.

Cocinar: Llevá al microondas a máxima potencia entre 4 y 6 minutos, dependiendo de la cantidad y qué tan tiernas las quieras. A mitad de tiempo, podés revolverlas un poco para que se cocinen de manera pareja.

**Chaucha al horno:** precalentamos el horno y las vamos a introducir (ya lavadas y cortadas como mencionamos), en una placa aceitada, por aproximadamente unos 20 a 25 minutos, removiendo en el medio.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### GUISO DE VERDURAS

#### INGREDIENTES

- 1 cebolla 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria 1 papa
- 1 batata (opcional)
- 1/2 calabaza o zapallo
- 1/2 morrón (rojo o verde)
- 1 taza de arvejas (pueden ser congeladas)
- 1 taza de choclo (en grano)
- 1 zucchini o berenjena (opcional)
- 1 tomate grande o 1/2 lata de tomate triturado
- 2 tazas de caldo de verduras (o agua con un caldito)
- Aceite de oliva o girasol
- Sal, pimienta, pimentón, orégano, laurel
- (Opcional) Porotos, lentejas o garbanzos cocidos para hacerlo más nutritivo

Rehogar la base: En una olla grande, poné un chorrito de aceite y rehogá la cebolla picada, el ajo y el morrón durante unos minutos hasta que estén tiernos.

Agregar las verduras duras: Incorporá la zanahoria, la papa, batata y calabaza cortadas en cubos. Cociná unos minutos más removiendo.

Sumar tomate y condimentos: Agregá el tomate picado o triturado, sal, pimienta, pimentón, orégano y una hoja de laurel.

Agregar caldo: Cubrí con el caldo caliente. Bajá el fuego, tapá la olla y dejá cocinar unos 20 minutos, revolviendo cada tanto.

Incorporar las verduras blandas: Sumá el zucchini, arvejas y choclo (y legumbres si usás). Cociná todo junto 10-15 minutos más, hasta que esté todo bien tierno.

Probar y ajustar Probá y corregí sal, pimienta o especias. Si querés, podés pisar un poco con pisapapas para espesar el guiso.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### ENSALADA DE HOJAS VERDES Y MANDARINA

---

#### INGREDIENTES

##### **Vinagreta de mostaza y miel**

Aceite de oliva, 1/4 taza

Ajo picado, 2 dientes

Vinagre de vino blanco, 2 cucharadas

Miel, 3 cucharadas

Mostaza Dijon, 2 cucharadas

Sal, 1/4 cucharadita

Pimienta negra molida fresca, 1/4

##### **Para la ensalada**

Granada sin semillas, 1 (opcional)

Vegetales de hoja frescos, 350 g

Almendras fileteadas, 2/3 taza

Queso feta, 2/3 taza

Mandarinas peladas y en gajos, 4

Mezclar el ajo picado, el vinagre de champán, la mostaza Dijon, la miel, la sal y la pimienta en un bol pequeño. Lentamente rocíe el aceite de oliva, batiendo continuamente.

Volcar en un bol grande los ingredientes de la ensalada: las almendras fileteadas, el queso feta, los gajos de mandarinas y los granos de granada.

Rocíe la vinagreta sobre la ensalada y revuelva para impregnar todos los ingredientes.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### BUDÍN DE LIMÓN

---

#### INGREDIENTES

200 gr de manteca a temperatura ambiente

200 gr de azúcar

250 gr de harina 0000

1 cda de polvo de hornear (10 gr)

Jugo de 1 limón (50 ml aproximadamente)

4 huevos medianos

Ralladura de 2 limones

Precalentar el horno a 170°.

En un bol grande batir los huevos con el azúcar hasta homogeneizar. Si se va a batir con batidora eléctrica hacerlo de 5 a 10 minutos, si es con batidor de globo: a ojo. Hay que batir a blanco. Es decir, hasta que se forme como una crema bien clarita.

Agregar la manteca, la ralladura y el jugo de limón a la mezcla batiendo hasta que se incorpore bien.

Añadir la harina 0000 y el polvo de hornear. Mezclar bien y verter en un molde tipo budín inglés o rectangular previamente enmantecado y enharinado.

Llevar a horno moderado 170° por más o menos 40 o 45 minutos (siempre depende mucho de cada horno). Chequear su cocción con un palito de madera, al pinchar el budín de limón el palito debe salir seco.

Una vez que esté desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla metálica. Luego que enfríe, recomendamos glasear!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### GALLETITAS DE LIMÓN

---

#### INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 300 gr Harina leudante
- 100 gr Azúcar
- 70 ml Aceite
- Ralladura de 1 Limón
- 40 ml del Jugo de medio limón
- 1 cdita esencia de vainilla

En un bowl colocar el huevo y el azúcar batir por 2 minutos, agregar el aceite, la cdita de vainilla, ralladura del limón y el jugo de medio limón.  
Batir por 2 minutos más.

Agregar la harina de a poco, integrar con una espátula hasta notar que se forma la masa, unir la masa con la mano (no amasar) solo unir, una vez que este el bollo formado envolver en un film y llevar a la heladera por 50 minutos

Espolvorear con un poquito de harina la mesada, estirar la masa con un palote y cortar las galletitas (no tan fina).

Colocarlas sobre una placa aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado a 180° y cocinar por 20 minutos aprox.

Rinden aprox para 30 galletitas!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### LEMON PIE

---

#### INGREDIENTES

200g. de galletitas de vainilla

70g. de manteca

4 huevos

1 lata de leche condensada

1/2 vaso de jugo de limón

Ralladura de medio limón

200g. de azúcar

Moler 200 gr de galletitas de vainilla y colocar en un recipiente. Agregar 80-100 gr de manteca derretida. Utilizamos las manos para mezclar hasta que quede con consistencia de arena mojada.

Desparramar la preparación obtenida en una tartera. Aplastarlo bien con las manos.

Por otro lado la crema de limón: separamos yemas y claras de 4 huevos. Colocamos las yemas en un recipiente, agregamos una lata (400gr) de leche condensada y mezclar. Agregamos medio vaso de jugo de limón junto con rayadura de cáscara. Batimos hasta lograr una consistencia espesa. Agregamos la crema de limón encima de la masa que preparamos al principio en la tartera.

Y ahora el merengue francés: empezamos batiendo las 4 claras con batidora hasta que levanten (como si fuera espuma). Agregamos 200 gr de azúcar en forma de lluvia sin dejar de batir, seguimos batiendo hasta lograr la consistencia deseada (bien espeso).

Agregamos el merengue encima de la crema de limón en la tartera. Con una cuchara distribuimos y damos al merengue la forma que deseamos (o la que podamos).

Poner al horno bien caliente. Estén atentos que es apenas un ratito para que se dore el merengue!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA BIZCOCHO DE NARANJA

### INGREDIENTES

- 4 huevos
- 200 g de azúcar
- 250 g de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear o leudante
- 100 ml de aceite de girasol
- 120 ml de jugo de naranja
- Ralladura de 1 naranja
- Manteca para enmantecar el molde

Precalentar el horno a 180 grados.

En un bol grande, batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla espumosa.

Añadir el aceite, el jugo de naranja y la ralladura de naranja y mezclar bien hasta integrar.

Añadir la harina tamizada y la levadura en polvo y mezclar suavemente hasta que quede homogéneo.

Enmantecar y enharinar un molde para bizcochos (22 cm aprox.) y verter la mezcla.

Hornear durante 35-45 minutos o hasta que el bizcocho esté doradito y firme al tacto. Dejar enfriar completamente antes de desmoldar y servir.

BONUS: También le podés sumar ralladura de limón (naranja y limón queda espectacular), o por qué no agregarle unas salmendras o unos chips de chocolate!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### FLAN DE NARANJA

---

#### INGREDIENTES

180 g de azúcar

10 ml de agua

200 ml de jugo de naranja

5 huevos M

300 ml de leche entera

La ralladura de una naranja

Para el caramelo: ponemos en un cazo 80 g de azúcar, 10 ml de agua y 10 ml de jugo de naranja. Llevamos a fuego medio-fuerte. Esperamos unos 5 minutos a que el azúcar empiece a burbujear moviendo de vez en cuando el cazo.

Una vez que el azúcar empieza a burbujear, esperamos dos minutos más. Apagamos el fuego y vertemos el caramelo en el molde que vayamos a usar para el flan.

Preparamos la mezcla del flan de naranja. Para ello, colocamos en un bol 5 huevos y los batimos bien. A continuación, añadimos 100 g de azúcar y la mezclamos con los huevos.

A continuación, añadimos 190 ml de zumo de naranja y mezclamos bien.

Por último, incorporamos a la mezcla la ralladura fina de una naranja. Vertemos esta mezcla en el molde y, para hacer el flan al baño maría, colocamos la flanera en otro recipiente al que le añadiremos agua caliente hasta llegar a la mitad de la altura del molde.

Con el horno precalentado horneamos a 160 °C durante 40-45 minutos. Pasados este tiempo, pinchamos con un palillo para comprobar si sale limpio, lo que significará que ya está listo el flan.

Dejar enfriar para desmoldar.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## CRUMBLE DE CIRUELAS

---

### INGREDIENTES

180 g azúcar

6 ciruelas

100 gr maicena

Para el cruble

200 g manteca

180 g avena

120 g azúcar

240 gr Harina 0000

Cortar las ciruelas en cubitos; con la cáscara; y el azúcar y cocinar en una olla. Una vez que hierve; cocinar a fuego bajo por 20 minutos. Antes de apagar el fuego; agregar la maicena y cocinar 1 minuto más. Apagar y dejar enfriar

En una procesadora (yo no tengo y mezcle todo a mano) mezclar la avena, la manteca bien fría, el azúcar, la harina. Hasta que quede tipo arena.

En un molde de 20x20 sobre papel manteca (si no tenés lo henarinás); armar la base con la mezcla de la masa. Apretando con los dedos. Untar con la mermelada de ciruelas que cocinamos en la olla; y encima tapar con el resto de la masa cubriéndola de manera que quede como "arena" sobre las ciruelas.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA BUÑUELOS DE MANZANA

### INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo
- 1/4 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 2 manzanas, peladas y ralladas
- Aceite para freír

En un bol mezclar la harina, el azúcar, el polvo de hornear, la sal y la canela. En otro bol batir los huevos y luego añadir la leche combinando bien.

Verter la mezcla líquida en los ingredientes secos y unir hasta obtener una masa homogénea.

Incorporar las manzanas ralladas distribuyendo uniformemente. Calentar suficiente aceite en una sartén a fuego medio.

Con una cuchara colocar porciones de masa en el aceite caliente y freír hasta que estén dorados por ambos lados. Retirar y colocar sobre papel absorbente. Opcionalmente, espolvorea con azúcar antes de servir.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA TORTA DE MANZANA

### INGREDIENTES

- 3 manzanas grandes
- 100 g de azúcar
- 50 g de manteca
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 huevos
- 200 g de azúcar (para la masa)
- 100 ml de aceite vegetal
- 150 ml de leche
- 200 g de harina de trigo
- 1 sobre de polvo de hornear (10 g)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Pelar y cortar las manzanas en rodajas finas. En una sartén grande, derretir la manteca y agregar los 100 g de azúcar y la canela. Cocinar a fuego medio hasta que el azúcar se disuelva y comience a caramelizar.

Añadir las rodajas de manzana a la sartén y cocinar por unos 5-7 minutos hasta que las manzanas estén ligeramente blandas y cubiertas de caramelo.

Volcar las manzanas caramelizadas en el fondo de un molde para torta previamente engrasado.

En un recipiente grande, batir los huevos con los 200 g de azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.

Añadir el aceite y la esencia de vainilla, y mezclar bien.

Hornear la torta durante 50 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.

En otro contenedor, tamizar la harina con el polvo de hornear y la pizca de sal.

Añadir los ingredientes secos a la mezcla líquida, batiendo hasta obtener una masa homogénea.

Volcar la masa sobre las manzanas en el molde, asegurándose de cubrirlas completamente.

Hornear la torta durante 50 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA HELADO DE DURAZNO

---

5 Duraznos

395g Leche condensada

350g Crema de leche

Procesar 4 duraznos pelados junto con la leche condensada.

Pasarlo a un bowl y agregarle el durazno que quedó cortadito chiquitito (a mi me gusta que el helado tenga tropezos de fruta).

Batir la crema de leche a punto medio, e ir agregándole la mezcla que ya teníamos. Listo! Llevar a frizer por al menos 6 horas.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





RECETA KILOMETRERA

## MERMELADA DE FRUTILLAS Y ARÁNDANOS

---

### INGREDIENTES

150 gr de arandanos  
500 gr de frutillas  
300 gr de azúcar  
jugo de 1 limón

Lavar las frutillas y quitar los cabos y cortarlas en cuartos.

Lavar los arándanos varias veces.

Poner en un bol las frutas junto con el azúcar y jugo de limón, y dejar reposar mínimo 2 horas

Volcar en una olla y cocinar hasta que hierva, en ese momento bajar el fuego al mínimo y seguir la cocción revolviendo.

Probar con el dorso de una cuchara si ya esta lista, al pasar el dedo no se vuelve a unir.

Envasar tibia.

Rinde un frasco chico.

¡Una excelente idea para desayunar en casa!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PANCAKES DE AVENA Y BANANA

---

#### INGREDIENTES

- 2 bananas
- 100 ml. de leche (de vaca o vegetal)
- 10 cdas. de avena molida o harina de avena
- 2 huevos
- 1 cda. de miel
- 1cdita. de canela

Aplastar la banana y mezclarla con el huevo. Añadir la avena molida, la leche, la canela y la miel y mezclar hasta conseguir una masa homogénea.

Reposar en la heladera 30 min.

Listo!

Precalentá una sartén con un poquito de aceite o manteca.

A hacer los pancakes!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### BUDIN DE BANANA

---

#### INGREDIENTES

3 bananas

1 taza de azúcar

2 y 1/2 tazas de harina leudante

3/4 tazas de aceite neutro (maíz,  
girasol)

Canela para espolvorear

Pisar las 3 bananas con un tenedor como para hacer un pure y reservar en un recipiente. Pueden hacerlo en un plato playa-

Mezclar las dos tazas y media harina con la taza azúcar en un bol.

Agregar las tres bananas pisadas y mezclar bien.

Ir agregando de a poco el aceite, uniendo con tenedor o espátula. No utilizar ningún tipo de batidora o mini pimer porque la mezcla es muy espesa, vamos a hacerlo todo a mano y el budín de banana quedará delicioso!

Cuando esté todo unido, volcar sobre un molde enmantecado y enharinado y aplastar para que quede liso. No esperemos una masa de pizza o de torta, que esté chiclosa es normal y sin embargo no va a pegarse en los bordes.

Espolvorear la superficie del budín de banana con canela en polvo.

Llevar a horno mínimo entre 45min. o 1 hora, o hasta que se vea dorado por encima.

El budín de banana casero está listo!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### HELADO DE SANDÍA

---

#### INGREDIENTES

500 gramos sandía sin cáscara ni  
semillas

200 gramos azúcar impalpable (glass-  
flor)

350 ml crema para batir (nata para  
montar)

jugo de medio limón

Quitarle las semillas a la sandía. Llevarla a licuadora y agregarle el azúcar impalpable y el jugo de medio limón. Reserva en el refrigerador aprox. 1 hora.

Batir la crema a 3/4 o sea semibatida, la crema tiene que estar muy fría y los utensilios como las espas de la batidora y bolw también.

Batí la crema mientras agregas el jugo de sandía que tenias reservado en la heladera, batí un par de minutos hasta mezclar bien.

Tapa el bolw con papel de aluminio y lleva al congelador por 1 hora.

Una vez ha pasado la hora lo sacas y revolvés muy bien lo volvés a tapar. Repetís una vez más esto, y lo llevas al congelador por 2 horas más.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### TORTITAS DE MANZANA

---

#### INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 200 g de harina
- 2 huevos
- 140 g de azúcar
- 1 vaso de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de canela.

Partir los huevos separando las claras de las yemas.

En un recipiente mezclar la harina, el azúcar, la esencia de vainilla, la canela, las yemas, la leche y la pizca de sal. Batirlo todo muy bien.

Pelar las manzanas y, quitándoles el corazón, rallarlas. Mezclar con la masa.

Reposar 30 min en la heladera y listo! Hacer las tortitas a la sartén!

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### BUDÍN DE ARÁNDANOS

---

#### INGREDIENTES

- 1 pote Arándanos o a gusto
- 1 taza harina leudante
- 1/2 taza azúcar
- 1/4 taza aceite neutro
- 1 huevo
- 1/2 taza leche o cantidad necesaria

En un recipiente batir bien el huevo, luego agregar el aceite y la leche, mezclar bien.

Agregar el azúcar batir y luego la harina de a poco, mezclar bien hasta que no quede nada de grumos, por último agregar los arándanos previamente pasado por harina.

Una vez lista la masa disponemos en una budinera aproximadamente de 18 cm. Dependiendo de la budinera se pone manteca y harina para que no se pegue.

Luego llevar a fuego corona por 20 minutos o al horno fuego medio por 20 minutos, o hasta que esté cocido, cómo me doy cuenta que está? Introduzco un cuchillo dentro del budín, si sale limpio ya está, si no, dejo unos minutos más.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### DULCE DE BATATA

---

#### INGREDIENTES

1 kg de batatas o boniatos

700 g de azúcar

Jugo de 1/2 limón (opcional)

1 cucharadita de extracto de vainilla  
(opcional)

1 pizca de sal

Opcional: 1 cucharada de agar agar o 1  
sobre (7 g) de gelatina sin sabor

Pelar las batatas y cortarlas en trozos grandes y uniformes. Colocarlas en una olla con suficiente agua y cocinar a fuego medio hasta que estén bien tiernas (20-30 minutos aprox). Escurrir las batatas y hacer un puré liso y sin grumos. Incorporar al puré el azúcar, el jugo de limón (si se usa), el extracto de vainilla (opcional) y una pizca de sal. Mezclar bien hasta integrar.

Colocar la mezcla en una olla grande y cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente para que no se pegue. Continuar hasta que espese, adquiera un color dorado intenso y se despegue fácilmente del fondo de la olla, aprox. unos 40-50 minutos.

Si se usa agar agar disolver la cucharada de agar agar en un poco de agua caliente y añadirlo a la mezcla, revolviendo bien para que se integre. Si se usa gelatina sin sabor disolver el sobre de gelatina en ¼ taza de agua fría, luego calentarla unos segundos para que se disuelva bien, y agregar a la mezcla.

Cocinar la mezcla unos 2-3 minutos más. Cuando la mezcla esté espesa y consistente, retirar del fuego.

Engrasar ligeramente un molde o forrarlo con papel film. Verter la mezcla en el molde, alisando la superficie con una espátula. Dejar enfriar a temperatura ambiente hasta que tome consistencia, y luego llevar a la heladera por al menos 4 horas o hasta que esté bien firme.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### YOGURT CASERO

#### INGREDIENTES

1 lt. de leche

1 yogurt natural pequeño

2 cucharadas soperas de leche en polvo

Colocar la leche en una olla a fuego medio. No te muevas de al lado de la olla y revolvé de vez en cuando. La temperatura de la leche debe subir a 80°C aproximadamente, o sea, un rato antes de que hierva. Si no tenés un termómetro de cocina (como yo), mirá el borde de la leche: cuando se le empiezan a formar pequeñas burbujas, ni bien empiecen, la sacás del fuego. Sino otro método es el siguiente: la leche va a estar para cuando metas el dedo y no puedas aguantar tenerlo sumergido por más de 5 segundos. Mezclar un cucharón de esta leche tibia con el pote de yogurt natural y las dos cucharadas de leche en polvo. Remover bien hasta unir. Llevar la mezcla de yogurt y leche a la olla, con el resto de la leche y unir, revolviendo.

Ahora vamos a colocar la mezcla en potecitos (previamente esterilizados), o en donde sea que quieras tener tu yogurt. Si no tenés potecitos podés dejarla en la misma olla.

Envolver el recipiente (o los potecitos) con una frazada o con una toalla. Colocar un repasador limpio en la parte de arriba y NO tapar con la tapa del frasco.

Llevar el yogurt casero envuelto a un lugar cerrado: el horno apagado o el microondas por ejemplo.

Dejar así entre 6 y 12 horas. A las 6 horas ya estará listo, pero con un poco más de tiempo mejorará su textura.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### PERAS AL MALBEC

---

#### INGREDIENTES

- 4 peras maduras pero firmes
- 1 botella de vino malbec
- 200 g de azúcar
- 1 rama de canela (opcional)
- 3 estrellas de anís (opcional)
- 1 cáscara de naranja

(Rinde 4 porciones)

Pelar las peras, dejando el cabo intacto.

En una olla profunda, combinar el malbec, el azúcar, la canela, las estrellas de anís y la cáscara de naranja. (Yo lo hice sin la canela y la estrella de anís, y queda tremendo igual, así que estos dos son súper opcionales).

Llevar a ebullición y reducir el fuego a fuego lento. Agregar las peras a la mezcla y cocinar a fuego lento durante 30-40 minutos, hasta que estén tiernas. Tienen que quedar paradas en lo posible y cubiertas por el líquido.

Servir las peras en copas, acompañadas por el almíbar de vino.

BONUS: Se recomienda acompañar el postre con una bocha de helado de crema o vainilla.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### BUDÍN DE MANDARINA

---

#### INGREDIENTES

- 2 mandarinas
- 2 tazas de harina leudante (o harina + 2 cdita. de polvo para hornear)
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 taza de aceite neutro (de girasol o maíz)

Precalentar el horno, como siempre, en súper mínimo.

Batir los huevos con el azúcar.

Agregar una de las tazas de harina y remover hasta unir completamente

Agregar la taza de aceite y lo mismo: remover hasta unir (puede hacerse con espátula o con batidora).

Incorporar la cáscara rallada y el jugo de las 2 mandarinas. Si son muy jugosas, poné solo el jugo de una.

Incorporar la última taza de harina hasta unir.

Llevar a horno suave por 45 minutos o hasta que esté dorado por arriba.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**  
**@KILOMETROCEROLP**





## RECETA KILOMETRERA

### MOUSSE DE MANDARINA

---

#### INGREDIENTES

250 ml de jugo de mandarina

1 sobre de gelatina neutra

1 yogur natural

1 mandarina

Unas hojitas de menta

Calentá 125 ml de agua hasta que rompa a hervir. Retira del fuego, agrega la gelatina y la mitad del jugo. Mezcla bien y deja reposar.

Cuando veas que empieza a espesar, batila con las varillas de tal manera que duplique su volumen. Incorpora poco a poco el resto del jugo mezclado con el yogur.

Reparte la mousse en 4 copas y refrigerá hasta que esté cuajada, unas 4 horas.

Decora las mousses con los gajos de mandarina pelados y la menta.

**¡COMPARTI TU PLATO EN NUESTRA CUENTA DE INSTAGRAM!**

**@KILOMETROCEROLP**

