

Recetas con alto contenido de cobre

Galletas de Mantequilla de maní y plátanos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de horneado: 10-15 minutos

Se obtienen alrededor de 28 galletas

Ingredientes

125 g de mantequilla, ablandada

150 g de azúcar acaramelada

1 huevo batido

1 cucharadita de polvos de hornear

125 g de mantequilla de maní crujiente

150 g de harina blanca

100 g de trozos de plátano seco

28 unidades de maní crudo pelado

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes, excepto el plátano, en una procesadora de alimentos y mezcle bien. Luego agregue el plátano agitando la mezcla.
2. Formar bollos del tamaño de una nuez y póngalos en papel enmantequillado, dejando suficiente espacio para que la mezcla se disperse a medida que se hornea. Usando la palma de la mano, aplane levemente la mezcla.
3. Presione un maní entero en el medio de cada galleta y hornee a 190° C / 375° F por 10 a 15 minutos o hasta que se comience a dorar en los bordes.
4. Dejar enfriar un poco y retirar con la ayuda de una espátula para traspasar las galletas a una bandeja para que se enfríen completamente.

Por galleta: 126 calorías, 8 g de grasa (de los cuales 3 g son grasas saturadas), 0,5 g de fibra y 0,05 mg de cobre.

Barras 3 Semillas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de horneado: 25-30 minutos

Se obtienen 15 barras pequeñas

Ingredientes

250 g de mantequilla sin sal

250 g de azúcar morena

4 cucharadas de jarabe dorado

425 g de avena para porridge

75 g de semillas de zapallo

75 g de semillas de girasol

50 g de semillas de sésamo

Preparación

1. Enmantequille levemente una bandeja de hornear de 20 x 28 cm. Derrita la mantequilla, el azúcar y el jarabe en una cacerola de base pesada hasta que se disuelvan.
2. Retire del fuego, agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Eche con la cuchara la mezcla a la bandeja preparada, nivele la superficie y hornee a 180° C / 350° F durante 25 a 30 minutos o hasta que se doren. La mezcla aún estará muy blanda en el centro.
4. Deje enfriar en la bandeja por 10 minutos y luego corte en 15 cuadrados. Cuando estén fríos, transfiera a un recipiente sellado. No trate de sacar las barras mientras están calientes porque se pueden quebrar. Por barra: 390 calorías, 22 g de grasa (de los cuales 10 g son de grasa saturada), 3 g de fibra y 0,3 mg de cobre.

Tartas de Tomate y Pesto

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de horno: 10-15 minutos

Se obtienen 4 porciones

Ingredientes

375 g de masa lista para preparar en paquete

1 huevo chico batido

4 cucharaditas de pesto verde fresco

20 tomates de cocktail partidos a la mitad

Sal y pimienta negra recién molida

4 cucharaditas de piñones levemente tostados

Ensalada fresca para servir

Preparación

1. Caliente el horno a 200° C / 400° F.

2. Estire la masa y corte en cuatro círculos de 10 cm de diámetro (tamaño de un plato de taza de té). Con la punta de un cuchillo, marque otro círculo para formar un borde de 1 cm, y pase una brocha con el huevo batido. Póngalas en una bandeja para hornear y perfore cada una en el centro con un tenedor.

3. Distribuya el pesto en el medio. Ponga los tomates sobre la masa con el corte hacia abajo y sazone con sal y pimienta recién molida. Esparcir los piñones.

4. Transfiera al horno y hornee por 10-15 minutos. Servir con alguna ensalada fresca.

Por tarta: 570 calorías, 40 g de grasa (de los cuales 1 g es grasa saturada), 1 g de fibra, 0,4 mg de cobre.

Risotto de Champiñones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30-35 minutos

Se obtienen 4 porciones

Ingredientes

25 g de champiñones secos en paquete

50 g de mantequilla

1 cebolla, picada fina

1 diente de ajo, pelado y picado fino
400 g de champiñones naturales, cortados gruesos
300 g de arroz arbóreo (risotto)
2 cucharadas de aceite de oliva
1,2 litros de caldo de verduras
Sal y pimienta negra recién molida
50 g de queso parmesano rayado
Jugo y rayadura de _ limón
Tiritas de queso parmesano para decorar

Preparación

1. Ponga los champiñones secos en un bol pequeño y vierta 150 ml de agua hervida y deje rehidratar por lo menos 20 minutos. Drene bien.
2. Caliente la mantequilla en una cacerola de base pesada. Agregue la cebolla y cocine por 5 minutos.
3. Caliente la sopa de verduras en una sartén separada. Agregue los champiñones naturales y secos a la sartén con la cebolla y sofríe por 2 a 3 minutos. Agregue el arroz y aderezos y continúe cocinando revolviendo la mezcla durante 1 a 2 minutos.
4. Agregue la suficiente sopa para cubrir el arroz y continúe cocinando, revolviendo constantemente hasta que se haya absorbido la sopa. Continúe agregando sopa de esta manera hasta que se absorba completamente y el arroz se vea blando.
5. Saque del fuego y vierta el queso parmesano, el jugo y rayadura de limón. Adorne con tiritas de queso parmesano y sirva inmediatamente.

Por porción: 430 calorías, 12 g de grasa (de los cuales 6 g son de grasa saturada), 1.5 g de fibra, 0.8 mg de cobre

Torta de Almendra y Chocolate

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de horno: 60-70 minutos

Para 10-12 porciones

Ingredientes

200 g de chocolate sólido con 70% de cacao
2 cucharaditas de gránulos de café instantáneo
200 g de azúcar morena
200 g de mantequilla sin sal, ablandada
4 huevos, separados
200 g de almendra molida
100 g de maicena, cernida
Azúcar flor para espolvorear
Crema y frambuesas frescas al servir

Preparación

1. Enmantequille levemente una bandeja de 23 cm (9 pulg) de poca profundidad de fondo suelto. Recubra la base con papel mantequilla. Precaliente el horno a 180° C/350° F
2. Ponga los gránulos de café en un bol de tamaño medio y agregue una cucharada de agua hervida y agite para disolver. Quiebre el chocolate en el bol y póngalo a bañomaría para derretirlo.
3. Batir la mantequilla y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Batir la yema de los huevos, uno a la vez. Agregue batiendo el chocolate, las almendras y la maicena.

4. En un bol grande y limpio batir las claras hasta que estén firmes. Ponga un cuarto de la clara batida en la mezcla de chocolate para soltarla y luego agregue cuidadosamente el resto de las claras. Vierta la mezcla en la bandeja preparada y hornee durante 60 a 70 minutos o hasta que el dedo rebote al tocarla. Cubra con un papel mantequilla por 40 minutos.

5. Deje que la torta se enfríe completamente antes de sacarla cuidadosamente de la bandeja.

6. Al servir, corte la torta y espolvoree un poco de azúcar flor y sirva con crema y unas pocas frambuesas frescas.

Por porción: 525 calorías, 36 g de grasa (de los cuales 16 g son de grasa saturada), 1,5 g de fibra, 0,4 mg de cobre

Ostiones Dorados con Puré de Arvejas a la Menta

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Se obtienen 4 porciones

Ingredientes

25 g de mantequilla

2 chalotas o _ cebolla chica, cortada fina

300 g de arvejas frescas o congeladas

8 hojas de menta fresca

150 ml de crema

Sal y pimienta negra recién molida

20 ostiones grandes sin su concha

1 cucharada de aceite de oliva

Un poco de aceite de oliva adicional para rociar

Menta fresca para decorar

Preparación

1. Derretir la mantequilla en una sartén chica y cocinar las chalotas o cebolla a fuego medio por 5 minutos o hasta que estén blandas.

2. Ponga las arvejas y dos hojas de menta en una sartén grande con salmuera hirviendo y cocine por 5 minutos o hasta que estén muy tiernas. Drene bien y luego transfíralas a una batidora o procesadora de alimentos junto con el resto de la menta, las chalotas o cebolla, la crema y sazón al gusto. Mezcle para formar un puré grueso. Lleve una sartén limpia y recaliente a fuego lento.

3. Cubra los ostiones con un poco de aceite de oliva y póngalos en una parrilla caliente y dore por 2 minutos por lado o hasta que estén bien dorados y totalmente cocinados.

4. Para servir, ponga el puré en el medio de un plato blanco grande y cinco ostiones en el borde del plato. Adorne con hojitas de menta fresca y espolvoree con pimienta negra.

Por porción: 395 calorías, 23 g de grasa (de los cuales 4 g son de grasa saturada), 4 g de fibra, 0,3 mg de cobre.

Camarones con Calabacín a la plancha y limón

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Se obtienen 4 porciones

Ingredientes

- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 6 calabacines grandes en tajadas longitudinales delgadas
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 diente de ajo, pelado
- Rayadura y jugo de 1 limón chico, con pulpa
- 2 cebollines, cortados gruesos
- 450 g de camarones cocidos y pelados

Preparación

1. Ponga los calabacines en un bol grande, rocíe 2 cucharadas de aceite de oliva, agregue sazón al gusto y mezcle bien (la mejor forma de hacerlo es con las manos).
2. Cocine los calabacines en lotes en una parrilla caliente por 2 a 3 minutos por lado o hasta que estén tiernos.
3. Ponga el ajo, los cebollines, la pulpa del limón y el resto del aceite en una batidora o procesadora de alimentos y procese hasta tener una mezcla suave.
4. Caliente un wok o una sartén grande, agregue los camarones y el limón y sofría por 1 a 2 minutos.
5. Disponga los calabacines en una pequeña pila en un plato de servir y arriba ponga los camarones. Decore con rayadura de limón. Por porción: 334 calorías, 22 g de grasa (de los cuales 3 g son de grasa saturada), 1 g de fibra, 0,9 mg de cobre. 🌱