



## Lista de ingredientes y recetas

---

Cita con nutricionista Emilia Scarpa - Julio 2024, 20:00 hrs

### 1. Pantrucas

#### Ingredientes:

- Ajo: 3 dientes
- Pimentón: 1/4 de unidad
- Pimentón en polvo: 1 cda
- Aceite de oliva: 1 cda
- Soya texturizada: 1 taza
- Harina: 1 taza
- Agua: 1/2 taza para la masa y 1 lt para la sopa.
- Sal
- Zapallo: 1 1/2 taza
- Porotos verdes: 1 taza
- Caldo de verduras: 1 unidad

### Preparación:

- 1 - Hidratar la soya texturizada con agua hirviendo por 10 minutos.
- 2 - Saltear el ajo y pimentón picados con la soya texturizada y especias (ají color) por 5 minutos.
- 4 - Agregar el agua, caldo y las verduras (zapallo y porotos verdes).
- 6 - Mientras las verduras se cocinan, comenzar a preparar las pantrucas.
- 7 - En un bowl agregar la harina, sal y agua, mezclar hasta obtener una masa. Amasar hasta lograr una masa homogénea.
- 8 - Estirar la masa y cortar las pantrucas.
- 9 - Agregar las pantrucas de a una cuando zapallo ya esté cocinado y dejar cocinar por 10 min.
- 10- Listo para servir.

## **2. Sopa de garbanzos**

### Ingredientes:

- Ajo: 3 dientes
- Cebolla: 1/2 unidad
- Zanahoria: 2 medianas
- Aceite de oliva: 1 cda
- Garbanzos: 500 gr / equivalen 2 cajas en conserva
- Puré de tomates: 1/2 taza
- Agua: 700 cc
- Caldo de verduras: 1 unidad
- Zapallo: 1 taza
- Apio: 2 bastones
- Espinaca: 1 taza
- Sal a gusto

### Preparación:

- 1 - Picar ajo, cebolla y zanahoria, luego saltear con especias (pimentón en polvo) por 5 minutos.
- 2 - Agregar garbanzos y puré de tomates mezclar y dejar un par de minutos.
- 4 - Luego incorporar el agua con el caldo a la preparación.
- 5 - Agregar zapallo y apio.
- 6 - Dejar que la sopa hierva, mantener por 5 minutos y luego reducir el fuego.
- 7 - Cuando el zapallo este casi listo agregamos las espinacas. 9 - Dejamos cocinar por 5 min.
- 8 - Listo para servir.