

Lasaña de Vegetales de Pollo al Pomodoro

Ingredientes	Cantidad	Procedimiento
Zucchini Berenjena	100 gr 100 gr	Zucchini, Laminas delgadas Berenjena, Laminas delgadas, desangradas y secas* *Poner las berenjenas en una solución de agua con sal por unos 20 minutos hasta que el agua este oscura. Sacar y secar.
<u>Salsa de Pomodoro</u>		
Tomate Maduro Ajo Aceite de Oliva Albahaca Mango Maduro Sal Pimienta	200 gr 10 gr 20 gr 5 gr 50 gr 1 gr 1gr	Tomate en cuartos. En una sautesse calentar el aceite de oliva, agregar los tomates, el ajo y la albahaca, sal y pimienta, agregar un poquito de agua y tapar. Cocinar hasta que el tomate este blandito. Dejar enfriar y procesar y tamizar. En caso de que los tomates no estén muy maduros se recomienda usar dátil, panela, mango maduro o miel para endulzar.
Pechuga de pollo* Ajo Cebolla Cabezona Acelga china Queso Mozzarella Queso Parmesano	150 gr 5 gr 30 gr 100 gr 80 gr 50 gr	Pollo: Picarlo finamente o pasarlo por el procesador. Cebolla: Picada finamente doble cincelado Acelga china: Picada en tiritas
En una sartén poner aceite a calentar, saltear el pollo con cebolla y ajo, agregar la acelga china y cocinar 2 minutos hasta que la fibra ablande. Agregar la salsa de tomates y mezclar. En un molde o refractaria previamente engrasado con un poquito de aceite o mantequilla, disponer una capa de berenjena y zucchini. Poner la mezcla del pollo , queso y salsa al pomodoro. Intercalar		

		<p>capas y finalizar con salsa de tomate y quesos.</p> <p>Llevar al horno por 20 minutos y gratinar.</p> <ul style="list-style-type: none"> El pollo debe estar molido o picado. Se puede cambiar por carne molida de pavo, res o cerdo.
--	--	---

Ensalada de Pomelo y Piña

Ingredientes	Cantidad	Procedimiento
Rúgula	100 gr	Pomelo o naranja tangelo: A vivo
Pomelo Rosado	100 gr	Piña Cubos pequeños (macedonia)
Piña	50 gr	Aguacate: Cubos pequeños o tajadas
Aguacate	80 gr	Apio: Cubos pequeños (macedonia)
Apio	30 gr	Cebolla: emincé (pluma)
Cebolla morada	20 gr	Albahaca entera
Albahaca	10 gr	
Aceite de Oliva	20 gr	
Cilantro	5 gr	Cilantro picado
Ajo	3 gr	Jengibre rallado
Jengibre	3 gr	Ajo picado
Vinagre de Vino		
Tinto	25 gr	
Panela	10 gr	