



# Recetario de invierno



Cocinandoando  
•NUTRICIÓN• VALENTINA MARTINEZ

# SOBRE MI

Soy Valen, licenciada en nutrición y cocinera de oficio en redes sociales. Cocino desde muy chica pero durante la carrera de nutrición entendí que la cocina era una de mis vocaciones.

Les presento mi segundo ebook, busco que te animes a cocinar, que puedas incorporar verduras y frutas en invierno de maneras fáciles, saludables y calentitas, ideales para el clima invernal. En el recetario vas a encontrar 20 recetas saludables, fáciles, con ingredientes accesibles, adaptadas a todos los gustos y necesidades. ¡Confío en que te vas a divertir mucho cocinando como yo lo hice en todo el proceso del ebook!

***¡Muchas gracias por confiar nuevamente en mi!***

Valen 

# ÍNDICE

**Caldito y sopa**

**04**

**Entradas y dips**

**05**

**Brochettes de pollo**

**09**

**Rebel Burguer**

**10**

**¡En la olla!**

**12**

**Pastas**

**16**

**Panes y pizzas**

**18**

**Dulces**

**22**

**Equivalencias**

**27**

**Reemplazos**

**28**



90 minutos



Apto para freezer  
(6 meses)



30 cubitos



Vegano



SIN TACC

# CALDITO CASERO

***Esta preparación es muy versátil, será la base de alguna de las recetas de este Ebook. Por eso, te recomiendo que tengas alguno de estos cubitos en el freezer. Yo elegí estas verduras pero vos puedes usar las que tengas disponibles, la idea es aprovechar aquellas que ya no están tan lindas.***

Cortar todas las verduras con cáscara, no importa si quedan muy grandes, ni que no estén perfectas o parejas entre sí. En una olla grande colocar el aceite y las verduras, saltearlas unos minutos.

Después agregarle el vino y subir la temperatura al máximo hasta que se evapore el alcohol. Luego bajar el fuego y tapar la olla dejando un pequeño espacio para que salga el vapor.

Cocinar por aproximadamente 1 hora, revolviendo cada tanto como para que no se queme el fondo. Una vez que las verduras pierden su estructura, pisarlas con un tenedor o procesarlas.

Con ayuda de un papel de cocinar aceitar cubeteras y colocar la mezcla en ellas, llevar al freezer y ¡listo! Ya tenes caldito para 6 meses aproximadamente.

Para disolverlo simplemente tienes que colocarlo en agua hirviendo.

Cada cubito rinde ½ litro de caldo.

## INGREDIENTES

- > 3 rodajas de zapallo.
- > Un zapallito verde.
- > Un zucchini.
- > Un puñado de hojas de remolacha.
- > Una cebolla.
- > 3 dientes de ajo.
- > Una zanahoria.
- > 2 Tomates tomates.
- > 3 ramas de puerro.
- > Un rama de apio.
- > Un morrón.
- > 100 cc de vino blanco o tinto.
- > Una cucharada de aceite.





## RECETAS

Originales de Valentina Martínez  
[@cocinandonado\\_](#)

## FOTOGRAFÍA

Julieta Santos  
[@julieta\\_santos](#)

## PLANTILLA DE DISEÑO

Juan Martín Pietraroia  
[@jmpietraroia](#)

## CORRECCIÓN

Carolina Frahi y Magdalena Heer