

COCINA COMO QUIERAS, EN UN SOLO LUGAR

Platos sabrosos para cada día
(Selección gratuita)



Cocción
tradicional



Olla
multifunción



Air
fryer



Incluye recetas seleccionadas del
recetario completo.

by Luces de Sil

Lo aprendí con y para vos.

¿CÓMO USAR ESTE RECETARIO DIGITAL?

Este recetario está diseñado como un libro interactivo.

Podés usarlo de dos formas:



Pasando las páginas con tu dedo → como si fuera un libro real



Tocando los nombres del índice → vas directo a la receta



Usá “Volver al menú” → para regresar al índice en cualquier momento

¡Disfrutalo a tu ritmo y cociná con el corazón!

Índice

✨ *Este recetario es interactivo: hacé clic en el nombre de cada receta para acceder directamente.*

✨ *En cada hoja de receta también podés volver al índice o al recetario con un solo clic.*

📄 *Recomendamos abrir este archivo con un lector de PDF actualizado para visualizar correctamente los enlaces y símbolos.*

<u>Carta de bienvenida</u>	_____	03
<u>Sobre mí</u>	_____	04
<u>Mini leyenda de cocción</u>	_____	05
<u>Índice de recetas gratuitas</u>	_____	06
<u>Recetas seleccionadas</u>	_____	07
<u>Tips extra</u>	_____	12
<u>Cierre de invitación</u>	_____	13

“BIENVENIDA A BY LUCES DE SIL”

[Volver al índice](#)

Hoy quiero darte la bienvenida no solo a un mini recetario, sino a un pequeño primer paso hacia nuevas posibilidades. Cada receta que vas a encontrar acá es una invitación a animarte, a probar, a disfrutar... sin exigencias y sin límites. Si estás leyendo esto, es porque, igual que yo, creés que siempre se puede aprender algo nuevo.

¡Espero que disfrutes cada plato tanto como yo disfruto compartirlo con vos!
“Lo aprendí con y para vos”.

By Luces de Sil



by Luces de Sil
Lo aprendí con y para vos

“SOBRE MI”

[Volver al índice](#)

No soy chef, ni experta en cocina.
Tampoco soñé toda la vida con enseñar
o emprender.

Simplemente un día entendí que no hay
edad para aprender cosas nuevas,
animarse a crear proyectos propios o
encender pasiones que uno ni sabía
que tenía.

"By Luces de Sil" nació como un desafío
personal: salir de mi zona de confort,
aprender desde cero y demostrarme (y
demostrarte) que siempre se puede
empezar algo diferente.

Si yo pude animarme, vos también
podés.

“Lo aprendí con y para vos.”





MINI LEYENDA DE COCCION

[Volver al índice](#)

☀ Métodos de Cocción en este recetario:

🔍 **Cocción tradicional**
(olla común, sartén u horno convencional)

🔥 **Olla multifunción**
(programas como saltear, hornear o cocinar a presión)

💨 **Air Fryer**
(cocción rápida y crocante con aire caliente)



by Luces de Sil
Lo aprendí con y para vos

by Luces de Sil

Lo aprendí con y para vos

RECETARIO

✨ Este recetario es interactivo: hacé clic en el nombre de cada receta para acceder directamente.

✨ En cada hoja de receta también podés volver al índice o al recetario con un solo clic.

📄 Recomendamos abrir este archivo con un lector de PDF actualizado para visualizar correctamente los enlaces y símbolos.



[Volver al índice](#)

- [Dip de zanahoria y queso crema \(entrada\)](#) 🔍 🔥 🍹 7
- [Pollo con salsa de mostaza y arroz \(Plato principal\)](#) 🔍 🔥 🍹 8
- [Zapallitos rellenos \(Plato principal\)](#) 🔍 🔥 🍹 9
- [Papas rústicas con especias y hierbas](#) 🔍 🔥 🍹 10
- [Calabaza al horno con hierbas y queso \(guarnición\)](#) 🔍 🔥 🍹 11

Dip de zanahoria y queso crema

 **TIEMPO ESTIMADO: 20 MINUTOS**

 **PORCIONES: 4**



Ingredientes:

- 2 zanahorias grandes
- 100 g de queso crema (puede ser light)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño (opcional)
- Sal, pimienta y jugo de limón a gusto
- Perejil o ciboulette picado para decorar

[Volver al índice](#) 

Preparación paso a paso:

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas.
2. Cocinarlas hasta que estén tiernas. Dejar enfriar un poco.
3. Procesarlas con el queso crema, el aceite, el ajo (opcional) y los condimentos.
4. Rectificar textura agregando más queso o un chorrito de agua si hace falta.
5. Servir frío en un bowl con perejil por encima y acompañar con tostadas, grisines o vegetales crudos.

Tres métodos de cocción:

Modo Tradicional:

1. Hervir las zanahorias en olla común con agua y sal durante 10-12 minutos.
2. Colar, enfriar y procesar con el resto de los ingredientes.

Modo Olla Multifunción:

1. Cocinar en función Vapor o Presión baja durante 5 minutos con 1 taza de agua.
2. Colar, dejar entibiar y procesar todo junto.

Modo Air Fryer:

1. No se recomienda para cocer la zanahoria.
2. Puede usarse solo para tostar los pancitos a 170 °C por 4 minutos.

Variantes / Tips extra:

- **Podés agregar curry, comino o cúrcuma para un toque especiado.**
- **Para una versión vegana, reemplazá el queso crema por hummus o puré de garbanzos.**
- **Queda excelente como entrada en reuniones informales o picadas.**
- **También puede servirse como salsa para acompañar croquetas o milanesas de vegetales.**

Pollo con salsa de mostaza y arroz

•  **Tiempo estimado: 40 minutos**

•  **Porciones: 2 a 3**

Ingredientes

Para el pollo:

- 2 supremas de pollo
- 1 cda de mostaza
- ½ taza de crema de leche o queso crema
- 1 cdita de ajo en polvo
- Sal y pimienta

Para el arroz blanco:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- Sal

Preparación paso a paso

1. Cocinar el arroz: llevar al fuego con las 2 tazas de agua y sal. Cocinar tapado a fuego bajo hasta que se evapore el líquido (15–18 min).
2. Dorar las supremas en aceite, 3–4 minutos por lado.
3. Agregar la mostaza, la crema y los condimentos. Cocinar 5 minutos más hasta que la salsa espese.
4. Servir con el arroz blanco.

Tips

- Podés sumar arvejas o zanahoria al arroz.
- Usá leche evaporada en vez de crema para aligerar.



[Volver al índice](#) 

Modos de cocción



Tradicional:

1. Arroz: en olla con 2 tazas de agua y sal, 15–18 min.
2. Pollo: sartén 6–8 minutos, luego 5 min con la salsa.



Olla multifunción:

1. Arroz: función “Arroz” o “Manual” con 2 tazas de agua.
2. Pollo: función “Saltear”, luego “Cocer lento” con salsa 5–7 min.



Air fryer:

- Cocinar el pollo a 180 °C durante 15 min.
- Salsa hacerla aparte en sartén.
- Arroz se cocina por separado.


✓ Sugerencia de acompañamiento

- Ideal para acompañar con una ensalada fresca o zapallitos grillados.”



Zapallitos rellenos al horno con arroz y queso

 **Tiempo estimado:** 50 minutos

 **Porciones:** 2 a 3

[Volver al índice](#) 



Ingredientes:

- 3 zapallitos redondos
- ½ taza de arroz cocido
- 1 huevo
- 1 cda de queso rallado
- 1 cda de queso crema o ricota
- ½ cebolla picada
- 1 cda de aceite
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Queso extra para gratinar



Preparación paso a paso:

1. Lavar los zapallitos y cortarles la tapa. Ahuecarlos con una cuchara, reservar la pulpa.
2. Cocinar los zapallitos al vapor o en agua durante 5–8 minutos (deben quedar tiernos pero firmes).
3. Rehogar la cebolla y la pulpa picada en una sartén con aceite.
4. Mezclar con el arroz cocido, el huevo, los quesos, sal y condimentos.
5. Rellenar los zapallitos con la mezcla y espolvorear queso por encima.
6. Cocinar hasta que los zapallitos estén dorados y el queso gratinado.



Métodos de cocción:

Modo Tradicional:

1. Hornear en fuente aceitada a 180 °C durante 20–25 minutos, hasta que gratinen.

Modo Olla Multifunción:

2. Cocinar los zapallitos en función Vapor – 5 minutos (con 1 taza de agua).
3. Luego armar y cocinar con función Hornear – 20 minutos (olla sin tapa o con tapa entreabierta).
4. Para gratinar más: usar función Grill si la olla tiene, 3–5 minutos.

Modo Air Fryer:

5. Cocinar los zapallitos cocidos y rellenos en recipiente apto a 180 °C durante 10–12 minutos.
6. Gratinar con más queso los últimos 2 minutos.



Variantes / Tips extra (complemento)



Versión con carne picada:

- Reemplazá la mitad del arroz por 150 g de carne picada salteada con cebolla, ajo y condimentos.
 - Podés usar carne vacuna, de pollo o mezcla.
 - Saltear la carne con un chorrillo de aceite, condimentar con sal, pimienta, pimentón o comino a gusto.
 - Mezclarla con el resto del relleno (arroz, queso, huevo, etc.) y continuar con la receta igual.
 - Esta variante aporta más proteína y es ideal para plato único.
- Consejo: Si usás carne que te sobró de otra preparación (tipo carne al horno o guiso), es una excelente manera de aprovecharla!



PAPAS RÚSTICAS CON ESPECIAS Y HIERBAS

[Volver al índice](#)



TIEMPO ESTIMADO: 35 MINUTOS PORCIONES: 3 A 4

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdita de pimentón
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1 cdita de orégano seco o tomillo
- Sal y pimienta a gusto
- Opcional: 1 cdita de provenzal o romero.

Métodos de cocción:

- Tradicional: Horno precalentado a 200 °C – 25-30 min. Girar a mitad de cocción.
- Olla multifunción: Función "Hornear" – 25 min con tapa entreabierta.
- Air fryer: 180 °C – 20 minutos, agitando a mitad de cocción.


Tips extra:


- Acompañan muy bien carnes al horno (ej: Colita de cuadril).
- Podés agregar queso rallado los últimos 5 minutos para un toque gratinado.



by *Luces de Sil*
Lo aprendí con y para vos

Calabaza al horno con hierbas y queso

 Tiempo estimado:
40 minutos

 Porciones:
2 A 3



Ingredientes:

- ½ calabaza mediana (tipo anco o cabutia)
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdita de orégano, tomillo o romero
- 2 cdas de queso rallado (puede ser tipo parmesano o provolone)
- Sal y pimienta a gusto

Tres métodos de cocción:

Modo Tradicional:

- Precalentar el horno a 190°C.
- Cocinar en bandeja durante 35–40 minutos, girando a mitad de cocción.
- Agregar el queso 5 minutos antes de terminar para gratinar.

Modo Olla Multifunción:

- Usar función Hornear o Cocción lenta, olla destapada o con tapa entreabierta.
- Cocinar durante 35 minutos, girando a mitad de tiempo.
- Para gratinar: usar función Grill o Hornear fuerte sin tapa 5 minutos al final.

Modo Air Fryer:

- Colocar las rodajas en la canasta, rociadas con aceite.
- Cocinar a 180°C durante 20–25 minutos, girando a mitad.
- Agregar queso y cocinar 2–3 minutos extra para gratinar.

[Volver al índice](#) 

Preparación paso a paso:

1. Lavar bien la calabaza. Si es tipo anco, se puede dejar la cáscara. Cortar en gajos medianos o en rodajas de 1,5 cm.
2. Colocar en un bol y mezclar con aceite, sal, pimienta y las hierbas elegidas.
3. Distribuir en fuente o bandeja para horno (o recipiente apto para freidora o olla).
4. Cocinar según el método elegido hasta que estén tiernas y doradas.
5. En los últimos minutos, espolvorear con queso rallado y gratinar, si se desea.

Variantes / Tips extra:

- Podés sumar semillas de sésamo o girasol antes de hornear.
- Para una versión dulce, condimentar con miel, canela y nuez moscada.
- Se puede usar calabaza ya cocida para armar puré o como base de relleno.
- Acompaña muy bien carnes al horno, ensaladas o como entrada.



Tips Extra para tu cocina diaria

[Volver al índice](#)

- 1 Adaptá cada receta a lo que tengas en casa.
- 2 No hace falta seguirla al pie de la letra: podés cambiar verduras, carnes o acompañamientos según tu gusto o lo que tengas disponible.
- 3 Probá distintos métodos de cocción.
- 4 Cada receta tiene opciones para cocina tradicional, olla multifunción o air fryer: elegí el que más cómodo te resulte.
- 5 No busques la perfección, buscá el disfrute.
- 6 Cada plato hecho en casa, con amor y a tu ritmo, tiene un sabor único.



[Volver al índice](#)



🌟 ¡GRACIAS POR ACOMPAÑARME!

ESPERO QUE HAYAS DISFRUTADO ESTA PEQUEÑA
SELECCIÓN DE RECETAS TANTO COMO YO
DISFRUTO CREAR Y COMPARTIR NUEVOS
CAMINOS.

ESTE MINI RECETARIO ES SOLO UN ADELANTO.
SI QUERÉS SEGUIR EXPLORANDO SABORES
SIMPLES, SABROSOS Y PENSADOS PARA TODOS
LOS DÍAS, TE INVITO A DESCUBRIR EL RECETARIO
COMPLETO "PLATOS SABROSOS PARA CADA DÍA".

✉️ PARA CONOCER MÁS, ESCRIBIME A:

INSTAGRAM: **@LUCESDESIL**

CORREO ELECTRÓNICO:

LUCESDESIL@GMAIL.COM

¡SEGUIMOS COCINANDO, APRENDIENDO Y
ANIMÁNDONOS JUNTOS!

LO APRENDÍ CON Y PARA VOS.

BY LUCES DE SIL

