



edición especial

Recetario

Picaditas de verano

Nº1

Delicias untables



Visualizar
en móvil



Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay



**Ministerio
de Desarrollo
Social**

Instituto
Nacional de
Alimentación

scroll



Lista de recetas

Hummus de garbanzos con remolacha

pag 6



Mayonesa de zanahoria

pag 8



Lactonesa de ajo

pag 10



Pesto de palta

pag 11



Queso crema casero

pag 12



Pepinos a la menta

pag 14



Untable de boniato zanahoria a la naranja

pag 15



Tomates agridulces

pag 16



Referencias



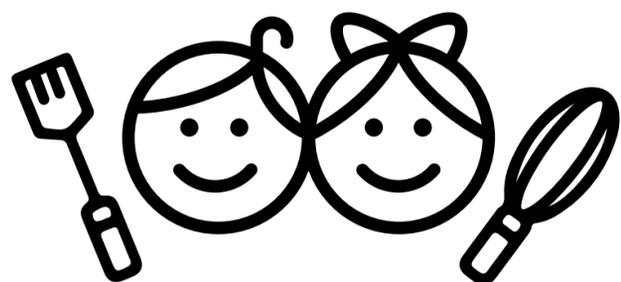
Dificultad



Costo estimado
de una porción



Total de
porciones



Cocina compartida



Apta para Celíacos.



Introducción

Estos últimos años tan especiales nos han desafiado en muchos aspectos, uno de ellos es LA COCINA, es por eso por lo que en esta edición te damos algunas opciones para que puedas preparar picadas novedosas, ricas, fáciles y sanas, ideales para los días de calor, aunque también las podés hacer en cualquier otro momento del año.

Esta estación nos ofrece diversas variedades de frutas y verduras sabrosas, nutritivas y a buen precio. Las combinaciones que se pueden preparar son infinitas, así que te invitamos a innovar y a consumirlas como más te guste.

Muchas de las ideas que te compartimos en esta edición son perfectas para involucrar a los más chicos.

Algunas recetas son creaciones de cocineras y cocineros de los centros CAIF y Nuestros Niños, Sabores Andantes, así como otras que realizamos con los más chicos de nuestras familias.

Compartí tu experiencia en nuestras redes:



@indamidesuy



@inda_uy

DELICIAS UNTABLES

Algunos untables...

Te sugerimos preparar patés, hummus, mayonesas o untables caseros a base de verduras y legumbres. Son fáciles de elaborar, se pueden comer de diversas maneras, tanto con vegetales crudos como para untar en diferentes panificados. Quedan muy ricos y coloridos. **¡Animate a probarlos!**



Hummus de garbanzos con remolacha

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 6
------------	---------	-----



Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 3 cdas de jugo de limón
- 3 cdas de aceite oliva
(o el que tengas en casa)
- ½ cta de pimentón
- Pimienta y sal a gusto
- Perejil picado a gusto

Preparación

- Procesar en mixer o licuadora la mitad de los garbanzos con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporar el resto de los garbanzos y seguir procesando hasta lograr una pasta más espesa.
- Agregar un poco de agua, si es necesario para facilitar el procesado.
- Agregar ½ remolacha hervida en la procesadora junto con el resto de los ingredientes para que quede color rosa.
- Conservar en la heladera tapado. Al momento de servir, agregar el perejil picado.

Tips

En caso de no contar con licuadora o mixer una vez hervidos los garbanzos puretealos a mano.

Otras variantes a tener en cuenta:

A la base de garbanzo agregarle la pulpa de una berenjena asada o agregar pesto de hierbas verdes a gusto

Sustituí los garbanzos por porotos negros o por arvejas

Incluir legumbres en tus comidas

siempre es una buena opción: son sabrosas, versátiles y súper nutritivas.

Recordá que podés cocinar mucha cantidad de cualquiera de las legumbres (garbanzos, porotos, lentejas) y congelar lo que no uses. Después es sólo descongelar y están listas para formar parte de tus picadas o platos favoritos.



Mayonesa de zanahoria

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 8
------------	---------	-----



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

Ingredientes

- 4 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- Jengibre a gusto
- Sal y pimienta a gusto
- 3 cdas de aceite de oliva
(o el que tengas en tu casa)

Preparación

- Lavar y pelar las zanahorias. Cortarlas en rodajas. Cocinar en una olla con agua hirviendo, junto con un diente de ajo, el jengibre y la sal, hasta que estén tiernas. Colarlas reservando $\frac{1}{2}$ taza de agua. Licuar las zanahorias, junto con la $\frac{1}{2}$ taza de agua, el otro diente de ajo, un chorro de aceite y la pimienta, hasta obtener una mezcla de textura homogénea.

Tips

Podés sustituir la zanahoria por 1 taza de puré de zapallo o de calabacín.

Cocinar con los más chicos de la casa

Cocinar con los niños de la familia además de potenciar su desarrollo, promueve a probar y familiarizarse con los alimentos saludables, frutas, legumbres y verduras.

Se involucran y vinculan con la cocina y los alimentos, les resulta más fácil aprender a disfrutarlos. Además, olerlos, tocarlos, probarlos y realizar sus propias creaciones jugando y compartiendo con sus seres queridos, los ayuda a incorporar habilidades necesarias para la vida.

Estas experiencias únicas los enriquecen y las recordarán siempre, generando asociaciones positivas con los alimentos naturales y la cocina casera.

La diversión, el afecto, y el encuentro con otros es la mejor forma de aprender a comer rico y sano.



Lactonesa de ajo

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 6
------------	---------	-----

La lactonesa es una variante de la mayonesa pero sin huevo, es fácil y rápida de hacer.



Apta para Celíacos.

Ingredientes

- ¼ taza de leche fría
- ½ taza de aceite
- Sal y pimienta a gusto
- ½ diente de ajo

Preparación

- Poner los ingredientes en el vaso de la licuadora o mixer. Mixear apenas hasta que tome consistencia de mayonesa.

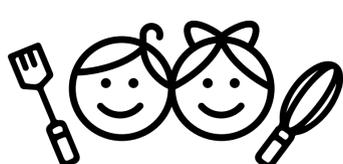
Tips

Probala también con hojas de albahaca, perejil o rúcula. ¡Dejá volar tu imaginación y ponle los sabores que más te gusten!



Pesto de palta

★ Baja	\$ Medio	🍲 8
-----------	----------	-----



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

Ingredientes

- 1 palta
- 1 diente de ajo
- 3 cdas de aceite oliva
(o el que tengas en casa)
- 2 cdas jugo de limón
- 15 hojas de albahaca
- $\frac{3}{4}$ taza de nueces
- pimienta a gusto

Preparación

- Poner todos los ingredientes en el vaso de la licuadora o mixer. Procesar hasta obtener una pasta. Conservar en la heladera tapado hasta el momento de servir.

Tips

Probalo con brócoli u otras verduras, se puede sustituir las nueces por almendras, maní o el fruto seco que más te guste.



Queso crema casero

★ ★
Media

\$ Bajo

 6



Apta para Celíacos.

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 4 cdas de vinagre o limón
- 1 cta de sal
- 2 cdas de manteca

Preparación

- Apartar $\frac{1}{3}$ taza de leche y colocar el resto en una olla y se lleva casi a ebullición. Retirar del fuego y agregar el vinagre.
- Revolver con espátula de madera o teflón y colar. Descartar el líquido y colocar el resto (la ricotta) en la licuadora con la leche que se había apartado, la manteca y la sal.
- Licuar hasta que la mezcla quede homogénea, colocar en heladera por 2 horas, y queda pronto para consumir.

Tips

Se puede saborizar con hierbas u otros condimentos como ciboulette, albahaca, pimentón, orégano, entre otros.

Ideal para untar, rellenos y darles sabor a tus preparaciones.

RECORDÁ QUE:

Para comer y acompañar la salsas se puede utilizar además de pan, tostadas, galletas o grisines caseros una enorme variedad de **vegetales frescos cortados en bastones o mitades**, por ejemplo, bastones de zanahoria, morrón, pepino, tallos de apio, tomates cherry o rabanitos, barquitos de palta, brócoli, entre otros.

También es una excelente idea poner frutas en la mesa de picada: frutillas, uvas, arándanos, pera, durazno, melón, ananá, kiwi, naranja. Te dejamos algunas ideas:



Se pueden sumar a la mesa quesos, frutos secos (de preferencia sin sal agregada y horneados), pasas de uvas o arándanos, garbanzos crocantes, entre otras ideas.

También te recomendamos hacer chips de vegetales como: kale, remolacha, boniato, etc.

¡Son fáciles de hacer y riquísimos!



Pepinos a la menta

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 8
------------	---------	-----



Apta para Celíacos.

Ingredientes

- 1 pepino pelado
- menta picada a gusto
- 3 cdas queso crema o ricotta
- 1 cda aceite de oliva (o el que tengas en casa)
- sal y pimienta

Preparación

- Colocar en un bowl el pepino, lavado, pelado y cortado en rodajas con una cucharada de sal, dejarlo unos minutos.
- Lavar bien para quitar la sal y escurrir. Procesar con el resto de los ingredientes y condimentar a gusto.
- Conservar en la heladera tapado hasta el momento de servir.

Tips

Para aderezar y darle un sabor fresco a tus ensaladas, sustituir el queso crema por yogurt natural sin azúcar.



Untable de boniato zanahoria a la naranja

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 8
------------	---------	-----



Apta para Celíacos.

Ingredientes

- 1/2 taza de puré de boniato zanahoria
- 1/2 taza de maní tostado y picado
- cilantro picado a gusto
- jugo de 1/2 naranja
- 2 cdas de queso crema
- 1 cda de aceite oliva
(o el que tengas en casa)
- sal, pimienta

Preparación

- Lavar y hervir el boniato zanahoria. Cuando este cocido, retirar y pelar.
- Procesar todos los ingredientes, condimentar con aceite, sal y pimienta, hojitas de cilantro.
- Conservar en la heladera tapado. Al momento de servir espolvorear con maní picado, y cilantro picado.

Tips

Para que quede más gustoso podés asar el boniato zanahoria con cáscara.



Tomates agridulces

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 8
------------	---------	-----



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

Ingredientes

2 tomates cortados en cubitos o cherrys a la mitad

albahaca a gusto

2 cdas de azúcar

ralladura de limón a gusto

1 diente de ajo

2 cdas de aceto balsámico o vinagre

sal, pimienta

aceite de oliva (o el que tengas en casa)

Preparación

- Lavar y cortar en cubitos los tomates. Calentar un sartén, agregar aceite y el diente de ajo picado.
- Agregar los tomates cortados y saltar. Cuidar que no se queme el ajo. Cuando empiece a romper la piel de los tomates, agregar azúcar y aceto o vinagre. Cocinar unos segundos más y revolver para que se mezclen los sabores. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Condimentar con sal, pimienta, ralladura de limón. Conservar en la heladera tapado hasta el momento de servir y agregar la albahaca picada y fresca.

Tips

Servir sobre algún crocante, aprovechar el pan poco fresco para hacer tostaditas para acompañar.

Ver más:

Recetarios

Picaditas de verano

Se vienen los crocantes

Placeres salados

Momento dulce