



edición especial

# Recetarios

Picaditas de verano

Nº2

SE VIENEN LOS  
CROCANTES



Visualizar  
en móvil



**Espacio Interdisciplinario**  
Universidad de la República  
Uruguay



**Ministerio  
de Desarrollo  
Social**

Instituto  
Nacional de  
**Alimentación**

scroll



# Lista de recetas

Chips de kale

pag 5



Crackers de semillas

pag 6



Grisines de porotos negros

pag 7



Garbanzos crocantes

pag 8



Bastones de vegetales crocantes

pag 9



# Referencias

---



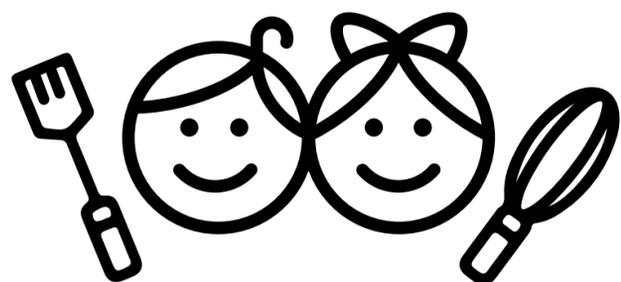
Dificultad



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



# Chips de kale

★ Fácil	\$ Bajo	🍽️ 6
------------	---------	------



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

1 atado de kale

¼ taza de aceite

Sal a gusto

Pimienta, pimentón y curry a gusto

## Preparación

- Lavar el kale, quitar la nervadura central de cada hoja con un cuchillo o tijera y cortar las hojas en trozos grandes.
- Mezclar en un bowl con el aceite y los condimentos hasta que las hojas estén bien mojadas. Colocar las hojas de forma separada en una asadera.
- Cocinar en horno precalentado a temperatura moderada hasta comenzar a dorar.
- Retirar del horno, dejar enfriar y consumir inmediatamente.

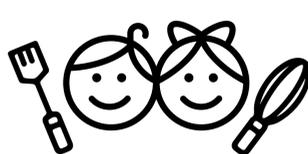
## Tips

Cuidar que no se quemem, dado que se cocinan muy rápido.



# Crackers de semillas

★ ★ Media	\$ Medio	 6
--------------	----------	--



Cocina compartida

## Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- ½ taza de harina blanca o harina de avena
- Semillas de sésamo, girasol, lino, chía
- 3 cdas de aceite de oliva  
(o el que tengas en casa)
- ½ taza de agua

## Preparación

- En un bowl ponemos las harinas, hacemos un hueco en el medio y ponemos el resto de los ingredientes.
- Mezclar hasta formar una masa. Dejar descansar tapada 20 minutos.
- Estirar la masa en una mesada hasta obtener espesor bien fino, cortar con cortantes de galleta con la forma que quieras, hornear a 200°C hasta que estén doradas.
- Dejar enfriar para que queden crujientes

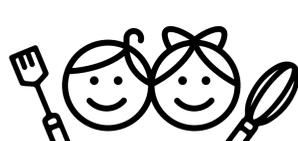
## Tips

También se puede estirar la masa, colocar en asadera y hacer los cortes (rectángulos, cuadrados) en la misma asadera sin llegar a cortar del todo la masa, esto lo que permite es partirlas en galletas más pequeñas al sacar del horno.



# Grisines de porotos negros

★ ★ Media	\$ Bajo	🍲 40
--------------	---------	------



Cocina compartida

## Ingredientes

- ½ kg de harina de trigo
- ½ cta de sal
- ¼ taza de aceite
- 1 cta de levadura seca
- 1 taza de agua tibia
- 1 cta azúcar
- 1 taza de porotos negros cocidos  
(pueden ser enlatados o en frascos ya cocidos)
- 4 cdas de aceite para pintar

## Preparación

- Mezclar la harina con la sal, hacer un hueco en el centro y agregar el aceite. En otro bowl mezclar la levadura con el agua tibia y el azúcar y dejar reposar 10 minutos. Agregarla en el hueco con el aceite y mezclar todo hasta formar una masa homogénea, suave y lisa. Tapar y dejar leudar en ambiente tibio hasta duplicar el tamaño.
- Pisar los porotos negros y agregarlos a la masa. Estirla con palote sobre una mesada enharinada hasta que quede fina. Cortar los grisines con cuchillo, colocarlos en una asadera aceitada y pintarlos con aceite. Cocinar en horno precalentado a temperatura moderada hasta dorar.

## Tips

Se pueden conservar en un frasco o en una bolsita con cierre hermético para que duren más.



# Garbanzos crocantes

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



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos o lata de garbanzo escurridos
- 1 cda de aceite de oliva (o el que tengas en casa)
- tomillo a gusto
- curry a gusto
- pimentón a gusto
- 1 diente ajo o en polvo

## Preparación

- Mezclar los garbanzos con el aceite y los condimentos. Colocar los garbanzos en un sartén a fuego bajo junto con el diente de ajo aplastado. Cocinar hasta que se doren y queden crujientes.

## Tips

También se pueden cocinar en horno a temperatura baja, sobre una asadera cubierta con papel manteca, hasta que estén crocantes.

¡Variá los sabores combinando los condimentos que más te gusten!



# Bastones de vegetales crocantes

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



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

## *Ingredientes*

- 1 zanahorias
- 1 zucchini o zapallito
- 1/4 calabacín
- 2 huevos
- 2 taza de harina de maíz
- sal y pimienta a gusto
- orégano
- opcional: agregar semillas
- aceite de oliva (o el que tengas en casa)

## *Preparación*

- Lavar las verduras, pelar la zanahoria y el calabacín. Cortar las verduras en bastoncitos o la forma que gustes.
- Con un papel absorbente apretar para quitar bien el agua.
- Condimentar con sal, pimienta y orégano. Pasar por huevo y empanar con la harina de maíz y semillas.
- Colocar en asadera aceitada y horno precalentado a 180 C, hornear por 40 minutos o hasta dorar.

## *Tips*

Al sacar del horno colócalos sobre papel absorbente y presiona suavemente.

Ver más:

# Recetarios

Picaditas de verano

Delicias untables

Placeres salados

Momento dulce