



edición especial

# Recetario

Picaditas de verano

Nº3

## Placeres salados



Visualizar  
en móvil



**Espacio Interdisciplinario**  
Universidad de la República  
Uruguay



**Ministerio  
de Desarrollo  
Social**

Instituto  
Nacional de  
**Alimentación**

scroll



# Lista de recetas

Tostones de ricotta y albahaca

pag 5



Rolls de zucchini

pag 6



Envueltos de lechuga rellenos

pag 7



Baguette rellena

pag 8



Huevos sorpresa

pag 9



Tapas

pag 10



Croquetas de garbanzos y berenjena

pag 11



Empanadas de banana y queso

pag 12



Tarta de pasas de uvas con zapallitos y puerros

pag 13



Fainá, choclo, zanahoria y queso

pag 14



Muffins de verduras

pag 16



Bocaditos de Espinacas acelga

pag 17



# Referencias

---



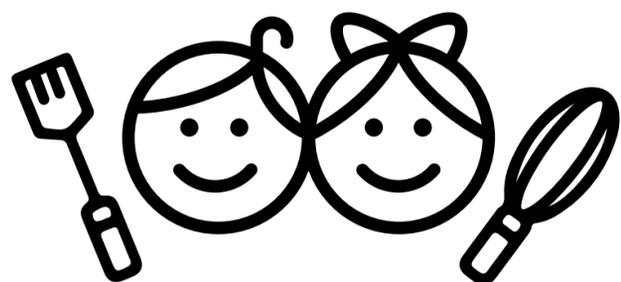
Dificultad



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



# Tostones de ricotta y albahaca

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



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

- 8 rodajas de ricotta de corte
- 8 rodajas de tomate
- 8 hojas de albahaca
- aceite de oliva (o el que tengas en casa)
- 1 diente de ajo

## Preparación

- En un sartén rociar con aceite, aplastar el diente de ajo, dejarlo unos segundos para que desprenda sabor. Colocar las rodajas de ricotta hasta que doren de un lado y del otro. Retirar y colocar sobre la ricotta, rodaja de tomate y hoja de albahaca, al momento de servir rociar con aceite o algún pesto.

## Tips

También puedes procesar la ricotta con algún fruto seco hasta formar una pasta consistente y condimentar, darle la forma que te guste y hacer el mismo procedimiento.

## Si te gusta lo agridulce

Animate a probar con cebollas o zanahorias caramelizadas o los tomates agridulces (Ver capítulo “Delicias untables” - pag 16).



# Rolls de zucchini

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



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

- 2 zucchinis medianos
- 3 cdas de pesto o albahaca picada  
orégano u otra hierba para aromatizar a gusto
- 3 cdas de aceite de oliva  
(o el que tengas en casa)
- 200 g de ricotta  
(si es de corte procesar con un poco de aceite)
- ½ taza de nueces
- sal y pimienta a gusto
- ½ zanahoria cortada en bastones finitos
- ¼ morrón rojo cortado en bastoncitos finitos
- hojas de rúcula

## Preparación

- Cortar los zucchinis a lo largo con una mandolina o con un cuchillo, cortando lo más fino que puedan.
- Retirar el exceso de agua con papel absorbente (este paso es importante ya que el zucchini contiene mucha agua). En un sartén con un poco de aceite, colocar los zucchinis, condimentar con sal y pimienta a gusto, dorar de ambos lados.
- Hacer relleno procesando la ricotta, aceite, nueces, pesto o hojas de albahaca.  
Lavar y escurrir las verduras, cortar en bastoncitos las zanahorias y morrón.
- En caso de que los zucchinis no sean muy anchos, tomar de a dos. Colocar 2 cucharaditas de relleno sobre la rebanada de zucchini y esparcir, acondicionar los bastones y rúcula uno a lado del otro. Enrollar sin apretar mucho. Se puede pinchar un escarbadiantes.

## Tips

Podés sustituir el zucchini por berenjenas, o pepino. Probalo con el relleno que más te guste.



# Envueltos de lechuga rellenos

★ Baja	\$ Medio	🍲 10
-----------	----------	------



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

- 1 lechuga mantecosa de hoja grande
- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 1 remolacha
- 1 manzana
- 100 g de queso magro
- 1/2 cebolla
- 1 palta
- 1 limón

## Preparación

- Lavar bien la lechuga, elegir las hojas más grandes, secar y reservar. Pelar las zanahorias, la manzana y la remolacha y rallar con la parte fina del rallador. Picar bien finita la cebolla. Picar el tomate, la palta y el queso magro en bastones.
- Para armar los rolls, quitar la parte crocante de la hoja de lechuga, en el centro agregar un poco de cada ingrediente, condimentar con sal y un poco de limón, hacer un rollito, doblando las puntas como un paquetito y servir. Si las hojas son muy chicas superponer dos hojas para hacer el rollo

## Tips

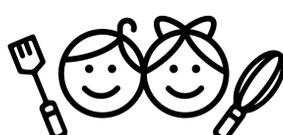
Pueden servir como entrada, como parte de una picada o un almuerzo liviano. Si se sirven como picada cortar a la mitad los rollos y pinchar con un escarbadiantes para que no se abran.

El relleno puede variar a gusto o con lo que se tenga disponible. También se puede agregar al relleno atún, pollo hervido o puré de legumbres (garbanzos, porotos o lentejas) para obtener un plato más completo.



# Baguette rellena

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 10
------------	---------	------



Cocina compartida

## Ingredientes

- 1 pan baguette fresco
- 220 g de atún o pescado desmenuzado que gustes
- 1 manzana rallada
- 2 cdas de queso crema o lactonesa o mayonesa zanahoria  
(ver recetas en capítulo delicias untables)
- hojas de rúcula o kale (o las que prefieras)
- ¼ morrón picado
- 2 huevos duros
- 6 aceitunas
- 1 cda de aceite de oliva  
(o el que tengas en casa)
- sal, pimienta, ajo, cúrcuma

## Preparación

- Cortar los extremos del pan baguette, con la ayuda de un cuchillo ahuecar, retirarla miga y reservar. Preparar el relleno mezclando la miga de pan con el resto de los ingredientes, integrar bien.
- Rellenar la baguette comenzando desde un extremo con la ayuda de una cuchara e ir empujando, dar vuelta y rellenar del otro lado. Envolver en papel film y llevar a la heladera hasta el momento de servir, cortar las rodajas

## Tips

Otra forma de presentar: cortar la baguette a la mitad de forma longitudinal y rellenar.

También puede ser una opción de bocados calentitos colocando unos minutos antes al horno antes de servir.

No te las pierdas, ¡próbalas con el relleno que más te guste!



# Huevos sorpresa

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



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

6 huevos

hojas de verduras repollo blanco  
(o la que tengas, de remolacha, kale, endivia, acelga)

1 cebolla

¼ morrón rojo

1 diente de ajo

6 cdas de queso crema

6 cdas de queso rallado

sal, pimienta, ajo-perejil

aceite

## Preparación

- Lavar y picar la cebolla, ajo y morrón. En un sartén con un poco de aceite saltear las verduras y reservar. Lavar las hojas seleccionadas, con la ayuda de un cuchillo o tijera quitar la nervadura del centro. Sumergir unos minutos en agua hirviendo. Retirar y secar las hojas. Cubrir bien con las hojas los moldes previamente aceitados.
- Condimentar las hojas a gusto. Agregar una cucharada del salteado, romper un huevo para cada canastita de hojas, agregar por encima cucharada de queso crema y condimentos a gusto.
- Cubrir con queso rallado, es opcional cerrar la canastita con parte de las hojas con la ayuda de escarbadietes o dejarlas abiertas.
- Llevar a hornear por unos 15 minutos aproximadamente o hasta ver que el huevo está cocido.

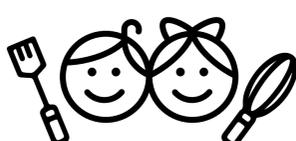
## Tips

Dejar enfriar bien para desmoldar con cuidado.



## Tapas

★ ★ Media	\$ Bajo	🍲 12
--------------	---------	------



Cocina compartida

### Ingredientes

- 2 tazas de harina
- ¾ taza de agua tibia
- ¼ taza de semillas que gustes (opcional)
- sal, pimienta a gusto
- ¼ taza de aceite
- 1 cta de sal
- 1 cta polvo de hornear
- orégano a gusto

### Preparación

- Para la masa, en un bowl colocar la harina, sal, polvo de hornear, semillas y orégano.
- En el centro vertemos el agua tibia y el aceite, amasamos hasta obtener una suave. Llevar a reposar 10 minutos a la heladera. Dividir en bollos en tamaños iguales, estirar con la ayuda de un palote círculos de 15 cm de diámetros. En una sartén cocinar hasta dorar de ambos lados.

**Relleno:** Ponele color y sabor combinando verduras crudas y salteadas, hummus, legumbres y/o carnes que tengas servidas en tu mesa.

### Tips

Si las servís rellenas y enrolladas, no las tuestes mucho para que no se partan al enrollar. Otra muy buena opción es con forma de cono o cucurucho, cortar la tapa a la mitad, darle la forma, sujetar con escarbadiantes en parte inferior y llevar a horno durante unos minutos hasta dorar y adquiera la forma.



# Croquetas de garbanzo y berenjena

★ ★ Media	\$ Medio	🍲 12
--------------	----------	------



## Ingredientes

- ½ kg de garbanzos cocidos
- 2 ctas de harina de garbanzo (o la que tengas)
- 1 berenjena grande
- ½ taza de queso rallado
- 1 cda de aceite oliva (o el que tengas en casa)
- 2 cdas de curry en polvo
- ½ cda de ajo rallado
- ½ cdita de comino en polvo
- ½ cdita de sal
- 1 huevo
- ½ taza de harina de maíz (se puede sustituir por pan rallado)

## Preparación

- Precalentar el horno a 180°. Cortar la berenjena por la mitad a lo largo y hacer unos cortes en la pulpa. Colocar en una asadera rociar con un poco de aceite, condimentar y asar hasta que la pulpa esté tierna. Retirar del horno y dejar enfriar.
- Escurrir y secar los garbanzos, triturarlos con un mixer o puretear hasta obtener una mezcla homogénea. Separar la pulpa de la berenjena y agregarla al puré.
- Añadir las especias y 2 cucharaditas de harina de garbanzo, queso rallado, mezclar bien hasta que todo esté integrado. Formar pequeñas bolitas con la masa y reservar. Para el empanado, pasar por huevo y harina de maíz.
- (Sí deseas el huevo se puede sustituir por 2 cucharadas de harina de garbanzo con 4 cucharadas de agua). Colocar en asadera y hornear a 180° hasta dorar.

## Tips

Podes sustituir los garbanzos por lentejas o porotos negros.



# Empanadas de banana y queso

★ ★ Media	\$ Bajo	 12
--------------	---------	--



Cocina compartida

## Ingredientes

2 bananas

½ taza de harina de avena  
(se puede sustituir por harina de trigo)

½ taza de harina de maíz

½ cebolla

¼ morrón rojo

queso rallado cantidad necesaria

sal, pimienta, orégano

opcional: aceitunas

## Preparación

- Lavar y cortar las bananas con cáscara en rodajas. Llevar a hervir unos minutos hasta que estén tiernas. Retirar, quitar las cáscaras y pisar. En caso de no tener harina de avena, procesar la avena hasta obtener la consistencia de harina. Agregar a las bananas pisadas la harina de avena y de maíz, condimentar a gusto y mezclar hasta formar la masa. Llevar a la heladera a reposar por unos minutos hasta que esté fría para manipular la masa con mayor facilidad.
- Retirar de la heladera, hacer bollitos de masa iguales, espolvorear con harina de maíz en caso de ser necesario, colocar el bollito entre dos nylon y extender con ayuda de palote. Estirar la masa en forma de círculo, colocar en el centro el queso rallado, el salteado de cebolla, morrón y condimentar con orégano a gusto. Darle forma de empanada tamaño copetín o la que gustes.
- En un sartén precalentado sin aceite, cocinar a fuego lento de ambos lados hasta dorar.

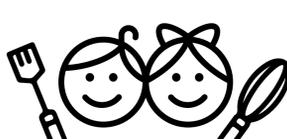
## Tips

Podés probarlas con verduras salteadas o carnes, queda muy rico el toque dulce de la masa con el salado del relleno.



# Tarta de pasas de uvas con zapallitos y puerros

★ ★ Media	\$ Medio	🍲 15
--------------	----------	------



Cocina compartida

## Ingredientes

Masa

2 tazas de harina

½ taza de agua tibia

1 huevo

¼ taza de aceite

1 cda de polvo de hornear

Relleno

2 cebollas

2-3 zapallitos

4 puerros

2 dientes de Ajo

200 g de queso crema

2-3 huevos

¾ taza de pasas de uvas

## Preparación

- Lavar los vegetales. Cortar en rodajas los zapallitos, los puerros y cebolla y picar el ajo. En un sartén saltear los vegetales hasta que estén cocidos. Condimentar y dejar enfriar. Agregar el queso crema, huevos y pasas de uvas. Mezclar toda la preparación.
- Para la masa, cernir la harina en un bowl, agregar el aceite, polvo de hornear y agua tibia. Unir hasta alcanzar la consistencia de una masa. Estirar la masa y acondicionar en asadera aceitada. Verter el relleno. Llevar a horno a 180 °C por 30 minutos aproximadamente o hasta que este cocido. Retirar y servir.

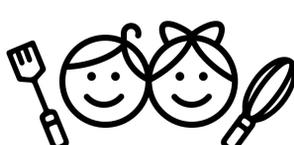
## Tips

¡Utilizá esta receta combinando otras verduras para hacer tartas sabrosas!



# Fainá de choclo zanahoria y queso

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 12
------------	---------	------



Cocina compartida

## Ingredientes

- 1 zanahoria rallada
- 1 choclo o lata de choclo
- 1 taza de leche
- ¼ taza de aceite
- 3 huevo
- ½ taza de harina
- 1 cdita de polvo de hornear
- ½ cdita de sal
- pimienta y orégano a gusto
- 5 cdas de queso rallado

## Preparación

- Lavar, pelar y rallar la zanahoria, hervir el choclo y desgranar. Reservar. Mezclar en un bowl los ingredientes líquidos y luego incorporar la harina, el polvo de hornear, los condimentos y los vegetales.
- Aceitar la asadera y llevar unos minutos al horno previamente precalentado. Verter la mezcla en la asadera. Espolvorear con queso rallado. Hornear a temperatura moderada o hasta dorar.
- Dejar unos minutos enfriar antes de cortar y espolvorear con orégano.

## Tips

Es importante dejar unos minutos enfriar el fainá antes de cortar. ¡Utilizá esta receta para hacer el fainá con los vegetales que más te gusten!

## **Recordá que:**

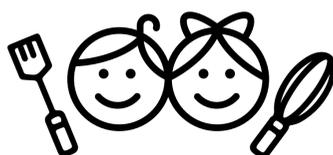
En verano las temperaturas altas hacen que los alimentos se deterioren más rápidamente. Trata de evitar que la comida quede fuera de la heladera mucho tiempo. De esta forma evitarás la posibilidad de enfermarte y desperdiciar menos cantidad de alimentos.

Además, para evitar desperdiciar comida, te recomendamos que sirvas solo lo que se va consumiendo y que dejes el resto almacenado en la heladera. Así podrás consumir la comida que sobra con tranquilidad al día siguiente, combinándola con otras preparaciones.



# Muffins de verduras

★ Fácil	\$ Bajo	🍪 8
------------	---------	-----



Cocina compartida

## *Ingredientes*

- 1 taza y 1cda de harina
- 1 cta de polvo de hornear
- 1 zapallito rallado
- 1 zanahoria rallada o calabacín
- 4 cdas de aceite
- ½ taza de leche tibia
- ½ taza de queso rallado

## *Preparación*

- Lavar y rallar las verduras, escurrir el agua de las verduras. Colocar todos los ingredientes en un bowl, mezclar bien. Verter la preparación en moldes para muffins, llevar a horno precalentado a 180 C durante unos 25 minutos aproximadamente o hasta que al pinchar con un palito salga limpio.

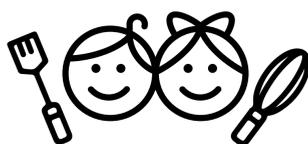
## *Tips*

Utiliza esta receta para hacer infinita variedad de muffins combinando diferentes verduras.



# Bocaditos de Espinacas acelgas

★ Fácil	\$ Medio	🍲 8
------------	----------	-----



Cocina compartida

## Ingredientes

- ½ unidad cebolla
- ½ unidad morrón verde
- ½ unidad morrón rojo
- 10 hojas de acelga/espinaca  
(o las hojas verdes que tengas)
- 2 huevos
- 4 cdas de almidón de maíz
- 4 cdas de harina
- 2 cdas de aceite de oliva  
(o el que tengas en casa)
- ½ taza de queso rallado
- pimienta, orégano, sal

## Preparación

- Lavar y picar las verduras y colocar en un bowl. Agregar a la mezcla orégano, pimienta, sal y aceite. En otro bowl mezclar harina, almidón de maíz, queso rallado y huevos sin batir. Unir esta mezcla a las verduras.
- Para formar los bocaditos colocar de a cucharadas la preparación en asadera aceitada. Hornear hasta que estén dorados.

## Tips

Podés servir las frías o calientitas

## **Incluí verduras en todas tus comidas**

Podés comerlas en ensaladas de vegetales frescos, salteadas o a la parrilla, ensaladas de legumbres, tartas, croquetas, muffins o bocaditos. Elegí las verduras y las formas de prepararlas que más le gusten a tu familia.

Ver más:

# Recetarios

Picaditas de verano

Se vienen los crocantes

Delicias untables

Momento dulce