



edición especial

# Recetario

Picaditas de verano

Nº1

## Momento dulce



Visualizar  
en móvil



**Espacio Interdisciplinario**  
Universidad de la República  
Uruguay



**Ministerio  
de Desarrollo  
Social**

Instituto  
Nacional de  
**Alimentación**

scroll



# Lista de recetas

Brownie de chocolate y porotos negros

pag 6



Gorros de papa Noel

pag 7



Trufas de frutos

pag 8



Bombones de coco

pag 9



Turrón crocante con galleta de arroz

pag 10



Cuadraditos de ricotta y frutos rojos

pag 11



Helado cremoso de frutillas

pag 12



Tarta de frutas

pag 13



Vasitos de frutas

pag 14



Helados arcoíris

pag 15



Varitas mágicas

pag 16



Budín inglés con frutas  
abrillantadas

pag 17



# Referencias

---



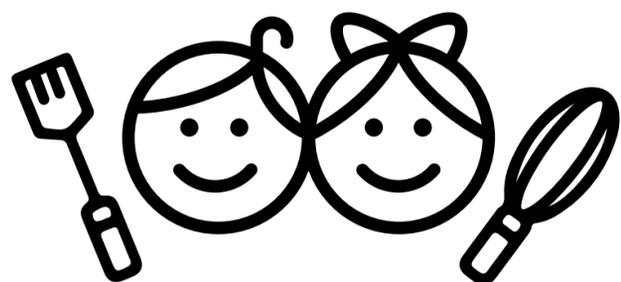
Dificultad



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

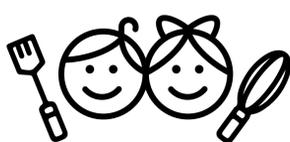
## **Momento dulce**

Para los postres también podés pensar en preparaciones frescas a base de frutas, vegetales y legumbres. Brochettes de frutas, tartas frutales, helados caseros, ensalada de frutas, son sólo algunas opciones. Dejá volar tu imaginación y animáte a probar nuevas opciones, no te vas a arrepentir.



# Brownie de chocolate y porotos negros

★ ★ Media	\$ Medio	 8
--------------	----------	---



Cocina compartida

## Ingredientes

- 1 taza de porotos negros cocidos (pueden ser en lata o frasco ya cocidos)
- ½ taza de aceite
- ½ taza de agua
- 1 huevo
- 2 ctas de vainilla
- ⅔ taza de azúcar
- ½ taza de avena
- 1 cta de polvo de hornear
- ¾ taza de cacao amargo
- ralladura de ½ naranja
- nueces a gusto

## Preparación

- Procesar en licuadora o mixer los porotos negros con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar a un bowl y mezclar con el resto de los ingredientes.
- Colocar en asadera aceitada y cocinar en horno precalentado a temperatura moderada hasta que esté cocida la superficie y al pinchar con un palito salga húmedo y con algunas migas adheridas.

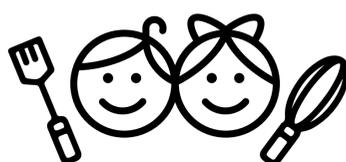
## Tips

Para lograr una textura más suave, procesar previamente la avena hasta obtener una harina y agregarla de esta forma a la preparación. Servir tibio con una bola de helado de crema.



# Gorros de papa Noel

★ ★ Media	\$ Medio	🍽️ 12
--------------	----------	-------



Cocina compartida

## *Ingredientes*

1 brownie de porotos negros  
(ver receta en pagina 6)

12 frutillas medianas

yogur natural espeso o chantilly o  
merengue

## *Preparación*

- Cortar con un cortante redondo 12 círculos de brownie. Poner en el medio con ayuda de una cuchara o manga la crema chantilly o el yogur o el merengue, colocar encima la frutilla y por último agregar una gota de yogur o crema como pom pom.

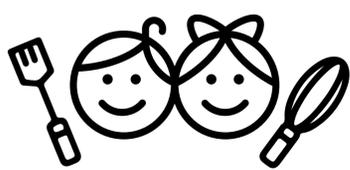
## *Tips*

Es importante dejar enfriar el brownie para decorar.



# Trufas de frutos

★ Fácil	\$ Medio	🍽️ 10
------------	----------	-------



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

## *Ingredientes*

1 taza de nueces

1 taza de dátiles sin carozo o pasas de uvas

2 cdas de cacao en polvo puro

ralladura de naranja a gusto

opcional: coco rallado

## *Preparación*

- En un mixer procesar las nueces, luego agregar los dátiles y el cacao, procesar hasta obtener una pasta. Llevar unos minutos a la heladera para tomar más fácil la pasta, hacer bolitas con las manos. Enfriar en la heladera hasta antes de servir.

## *Tips*

También podés pasar las trufas por coco rallado.



# Bombones de coco

★ ★ Media	\$ Medio	🍽️ 20
--------------	----------	-------



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

- 150 g de leche en polvo
- 150 g de azúcar
- 120 ml de agua
- 150 g de coco
- coco rallado para cubrir

## Preparación

- En una olla hervir el agua y el azúcar, hasta disolver (formar un almíbar). Aun estando tibio el almíbar, licuamos para darle aire. Incorporamos la leche en polvo de a poco y seguimos licuando hasta consistencia mas espesa. Enfriar. Agregamos el coco rallado a la preparación y mezclar.
- Dejar enfriar en la heladera 30 minutos y Retirar. Con la ayuda de una cuchara y un poco de aceite en las manos formamos pequeñas bolitas. Las pasamos por coco rallado, acondicionar en pirotines. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

## Tips

Podés hacerlos de cacao, agregando a la preparación 120 g de cacao.



# Turrón crocante con galleta de arroz

★ ★ Media	\$ Medio	🍽️ 15
--------------	----------	-------



Apta para Celíacos.

## *Ingredientes*

- 2 tazas de chocolate cobertura (cuanto más cacao mejor)
- 140 g de maní tostado sin sal
- ralladura de naranja a gusto
- 2 galletas de arroz sin sal

## *Preparación*

- Procesar los maní e ir mezclando para integrar la preparación hasta lograr una pasta mantecosa. Por otro lado, a baño maría derretir el chocolate cobertura cortado en trozos.
- Mezclar la pasta de maní con el chocolate derretido y agregar los trozos de galleta de arroz. Forrar la budinera con papel film, verter la preparación y llevar al freezer unos 30 minutos.

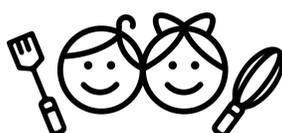
## *Tips*

Podés agregar frutos secos picados.



# Cuadraditos de ricotta y frutos rojos

★ Fácil	\$ Medio	🍲 15
------------	----------	------



Cocina compartida

## Ingredientes

### Masa

2 tazas de harina  
4 cdas de aceite  
½ taza de azúcar  
agua cantidad necesaria

### Relleno

400 g de ricotta  
vainilla  
2 huevos  
½ taza de azúcar  
3 cdas de almidón de maíz  
ralladura de 2 limones  
1y ½ taza de frutos rojos o cantidad a gusto

## Preparación

- Para la masa, en un bowl mezclar la harina junto con el azúcar y el aceite. Agregar agua, cantidad necesaria hasta formar la masa. Colocar la masa en un molde cuadrado preferentemente, forrado con papel manteca, extender la masa de forma pareja y pinchar. Llevar unos minutos al horno, hasta que apenas empiece a cocinarse la masa.
- Para el relleno, mezclar todos los ingredientes y batir con ayuda de una batidora hasta que queden bien integrados. (La ralladura de los 2 limones le va a dar el toque de frescura). Verter el relleno sobre la masa y agregar los frutos rojos a gusto.
- Llevar a horno a temperatura moderada durante 30 minutos o hasta pinchar en el centro con palito y salga limpio.

## Tips

Podés sustituir los frutos rojos por otra fruta o frutos secos o chips de chocolate.



# Helado cremoso de frutillas

★ ★ Media	\$ Medio	🍵 8
--------------	----------	-----



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

½ taza de agua

1 taza de azúcar

500 g de frutos rojos (frutillas, arándanos)

800 ml de crema de leche bien fría.

## Preparación

- En una olla colocar la mitad de la cantidad de agua y reservar el resto.
- Agregar azúcar y frutos rojos. Llevar a fuego e ir revolviendo, cuando empieza a hervir la fruta, bajar el fuego, continuar revolviendo y cocinar por unos 5 minutos más hasta tener las frutas bien cocidas en el almíbar.
- Retirar y agregar el resto del agua reservada y procesar toda la preparación. Llevar al freezer por una hora. Batir la crema de leche bien fría durante 3-5 minutos hasta obtener consistencia (al dar vuelta el bowl no se cae).
- Retirar la salsa de frutos rojos del freezer, verter con movimientos envolventes y de a poco a la crema batida, integrar todo con intensidad. Llevar nuevamente al freezer tapado, a los 40 minutos retirar y batir para mayor cremosidad. Dejar en el freezer por varias horas antes de servir.

## Tips

Es importante batir la preparación mientras se enfría para una mayor cremosidad.



## Tarta de frutas

★ ★ Media	\$ Medio	🍽️ 12
--------------	----------	-------



Cocina compartida

### Ingredientes

Crema pastelera

1 lt de leche

6 cdas de almidón de maíz

6 cdas de azúcar

4 yemas

1 cda de vainilla

Masa

2 tazas de harina

$\frac{3}{4}$  taza de azúcar

$\frac{1}{2}$  taza de aceite

1 cta de polvo de hornear

1 huevo

1 cda de agua

ralladura de limón

Fruta: frutillas, kiwi, arándanos a gusto.

1 sobre de gelatina sin sabor

### Preparación

- Para la masa colocar en un bowl harina, polvo de hornear, aceite, azúcar, ralladura de limón y el huevo con cucharada de agua apenas batido, unir con las manos hasta formar la masa. Llevar a la heladera por unos minutos. Retirar, estirar y forrar con la masa una tortera aceitada. Hornear a 180 °C hasta dorar. Dejar enfriar y desmoldar la masa.
- Para la crema pastelera hervir la leche con la mitad del azúcar. Batir hasta espumar las yemas con vainilla.
- Mezclar en un bowl el almidón de maíz y el resto del azúcar. Incorporar las yemas, cuidando no formar grumos. Verter la leche caliente sobre la preparación y mezclar. Colocar nuevamente en la cacerola y llevar al fuego revolviendo. Cuando rompa el hervor, cocinar por 2 minutos hasta lograr consistencia espesa deseada.
- Reservar y dejar enfriar cubierto con papel film. Lavar, pelar y cortar las frutas, escurrirlas. Decorar. Preparar la gelatina según instrucciones, cuando la gelatina empiece a coagular pintar las frutas. Dejar en heladera hasta servir.

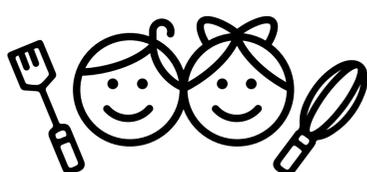
### Tips

Ideal para hacer con fruta de estación



## Vasitos de frutas

★ Fácil	\$ Medio	🍵 6
------------	----------	-----



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

### *Ingredientes*

- 1 taza de frutillas cortadas en mitad
- 1 taza de kiwis cortados en cubos
- 400 g de yogurt natural espeso
- 1 taza de granola o bizcochuelo

### *Preparación*

- En un vasito, ir colocando y alternando por capas los ingredientes.

### *Tips*

Podés combinar infinitas variedades de frutas.



# Helados arcoíris

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



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

## Ingredientes

- 1 taza de arándanos
- 2 duraznos
- 2 kiwis maduros
- 5 frutillas
- 1 taza de yogur natural sin azúcar
- 4 cditas de azúcar

## Preparación

- Lavar los arándanos y las frutillas, pelar los kiwis y los duraznos. Por separado hacer los colores para el helado con cada fruta. Poner en la licuadora los arándanos, la cuarta parte del yogur, y una cucharadita de azúcar, licuar y reservar. Poner en la licuadora los duraznos pelados, la cuarta parte del yogur, y una cucharadita de azúcar, licuar y reservar.
- Poner en la licuadora las frutillas, la cuarta parte del yogur, y una cucharadita de azúcar, licuar y reservar. Por último, poner en licuadora los kiwis, la cuarta parte del yogur, y una cucharadita de azúcar, licuar y reservar.
- Verter en molde de helado o recipiente apto para congelar primero la mezcla violeta de arándanos, luego la verde de kiwi, luego la amarilla de durazno y por último la de frutillas, poner un palito y congelar.

## Tips

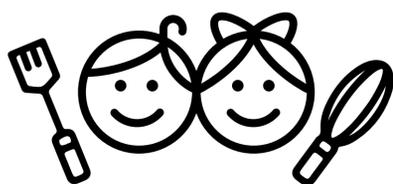
Los helados caseros son ideales para preparar con niños. Son más ricos que los comprados y además son más naturales. La base puede ser yogur o también bananas maduras.

iMezclar con cualquier fruta, si están maduras o si se usa como base la banana no precisa agregar azúcar! Anímate a probar cualquier combinación. Son ideales para usar frutas maduras y así evitar tirarlas.



## Varitas mágicas

★ Fácil	\$ Medio	🍽️ 6
------------	----------	------



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

Usando frutas, cortantes de galletitas o un simple cuchillo y palitos de brochette, las posibilidades son infinitas.

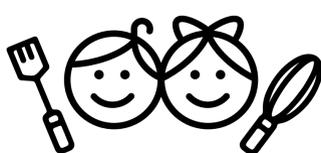
Acá les proponemos una idea de varitas mágicas de sandía y arándanos, puede ser también con uvas y melón, entre otras opciones.

Se corta la sandía con cortante de galletitas de forma de estrella o con el cuchillo, se pinchan 4 o 5 arándanos o uvas y por último la estrella de sandía.



# Budín inglés con frutas brillantadas

★ ★ Media	\$ Medio	🍲 10
--------------	----------	------



Cocina compartida

## Ingredientes

- 200 g de manteca
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- 2 ½ tazas de harina
- 2 cdas polvo de hornear
- ½ cta de vainilla
- 2 ¾ tazas de fruta brillantada
- 1 taza de pasas de uva

## Preparación

- Batir la manteca con el azúcar hasta lograr punto letra agregar de a uno los huevos e ir batiendo.
- Tamizar la harina y polvo de hornear, agregar a la preparación mezclando con movimientos envolventes. Añadir la esencia de vainilla y la fruta previamente enharinada, mezclar bien. Hornear en horno precalentado hasta pinchar con un palito y salga limpio.

## Tips

Podés sustituir la fruta brillantada por frutos secos o trozos de chocolate.



## **Sugerencias de aguas saborizadas naturalmente para refrescarnos**

En esta época es importante mantenerse hidratados y tomar mucha agua. Si queremos darle un sabor diferente al agua, nada mejor que las aguas saborizadas caseras. Te compartimos estas ideas frescas y naturales para que te hidrates sin agregados de azúcar o edulcorantes, saborizantes, colorantes y otras sustancias artificiales.

### **Algunas combinaciones son:**

limón o jengibre y menta  
manzana y canela  
naranja y lavanda  
romero y limón  
frutilla y arándanos  
limón o naranja y albahaca

Te dejamos el link donde podrás encontrar ideas de aguas saborizadas en nuestra colección de Recetarios:

[VER LINK](#)

Ver más:

# Recetarios

Picaditas de verano

Se vienen los crocantes

Placeres salados

Delicias Untables