

Cultiva creatividad culinaria

Encuentro de cocina en Flores, Trinidad
2019



Cocinada en Flores

Promoviendo el Derecho a la Alimentación Adecuada

La labor que desarrollan cocineros y cocineras de los centros de primera infancia es crucial en el proceso de incorporar buenos hábitos alimentarios, enseñar a comer, a degustar alimentos caseros, así como a disfrutar de la producción de frutas, verduras y legumbres de la región.

En el primer Encuentro de Cocina “Cultiva Creatividad Culinaria” realizado en el departamento de Flores el 31 de mayo y el 1º de junio pasados, participaron 80 cocineros y cocineras del lugar. La finalidad del evento compuesto de cinco talleres fue destacar el significado del derecho a una alimentación adecuada mediante la revalorización de la comida casera, el uso de alimentos producidos de forma amigable con el ambiente y el destaque de la cultura alimentaria nacional, con foco en equipos de cocina que trabajan con población infantil y adolescente.

En estas instancias llevadas a cabo en las cocinas del Centro Guidaí, de CETP-UTU y del Restaurant 71 de Inda, se compartieron experiencias, habilidades, y conocimientos, con un grupo humano muy entusiasta y diverso compuesto por, estudiantes de gastronomía, artesanos gastronómicos, cocineros, así como padres y madres de niños que concurren a centros infantiles.

Volver a cocinar, utilizando alimentos naturales, favorecer habilidades culinarias, revalorizar la comida casera y reflexionar sobre la calidad de los alimentos que seleccionamos, es un desafío que tenemos como sociedad.

Actualmente la alimentación infantil está plagada de alimentos y bebidas ultraprocesados con exceso de grasa, sal y azúcar.

Este estilo alimentario está dañando la salud de nuestros niños, ya que favorece el sobrepeso, la obesidad y enfermedades como la diabetes, presión alta, afecciones coronarias y cáncer, entre otras.

Para abordar entre todos esta compleja problemática, resulta decisivo cambiar los ambientes o entornos alimentarios y ¡volver a la comida casera!, atendiendo a la premisa que, en la primera etapa de la vida es donde se adquieren los hábitos que se mantendrán a lo largo de toda la existencia

ALBÓNDIGAS de LENTEJA Y POLLO

INGREDIENTES

- 1 k de suprema de pollo
- ¾ t de lentejas cocidas
- 100 g cebolla
- 50 g de Morrón rojo
- 50 g de zanahoria rallada
- 1 cda (15 g) de queso crema
- Orégano
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharada de perejil
- 1 cdta de condimento verde
- Hojas de laurel
- 3 cdas de aceite

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 30'
NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO
APTO PARA CELÍACOS Y DIABÉTICOS

PROCEDIMIENTO

- Hervir las lentejas junto con los dientes de ajo y el laurel
- Procesar el pollo en crudo con el ajo, perejil, y el resto de condimentos
- Picar la cebolla y el Morrón y rehogarlos en una cucharada de aceite
- Mezclar los vegetales con el queso crema, las lentejas cocidas y escurridas y la cebolla y el Morrón rehogados.
- Incorporar al pollo procesado y mezclar hasta que se vuelva pastosa.
- Con la mezcla lograda, humedecer las manos con agua limpia y formar bolas
- Llevar al horno (200°C) en tortera aceitada aprox. 30', dar vuelta y cocinar por 10' más

- 🔥 Acompañar con una salsa de tomate, o tomate en cubos
- Se pueden sustituir las lentejas por garbanzos o arvejas.



FAINÁ de VERDURAS

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO
APTO PARA CELÍACOS

INGREDIENTES

- 5 huevos
- 2 t de leche (½ l)
- 1/3 t de aceite
- 3 y ½ t de harina de arroz (700 g)
- 3 ctas polvo de hornear
- 1y ¼ t de queso rallado
- 1 ramita de perejil fresca
- 150 g de cebolla de verdeo
- 5 o 6 hojas de acelga
- Nuez moscada
- 1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

- Lavar bien las verduras y picarlas en juliana pequeñas.
- Colocar en un recipiente los huevos, el aceite, la harina, el polvo de hornear y las verduras (crudas).
- Agregar la leche y el queso e ir mezclando hasta formar una masa uniforme
- Poner a calentar previamente la asadera (30 x 25 cm) aceitada por 5 minutos en el horno
- Luego verter la preparación en ella.
- Llevar al horno a 200°C, 20 minutos aproximadamente



Sustituir perejil por Morrón



GRISINES ^{de} ALBAHACA

INGREDIENTES

450 g harina
1y 1/2 cda polvo hornear
75 cc aceite
150 cc de leche
1 y 1/2 cda de hierbas frescas
(albahaca, cibulette, perejil, estragón, o tomillo, etc).

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 15'
NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO

PROCEDIMIENTO

Licuar el aceite, la leche y las hierbas aromáticas
Cernir en un bol la harina y el polvo de hornear
Agregar los líquidos a los ingredientes secos,
amasar hasta formar una masa tierna
Refrigerar por 20 minutos
Estirar la masa y cortar tiras formando grisines chatos.
Hornear por 20 minutos o hasta dorar



Es posible sustituir la albahaca por otras hierbas aromáticas



HUMUS de GARBANZO

INGREDIENTES

450 g de garbanzos

Jugo de 1 limón

2 dientes de ajo

4 cdas de aceite de oliva

6 cdas de aceite

1 puñadito de semillas de comino (opcional)

1 chorrito de agua de cocción de los garbanzos



PROCEDIMIENTO

Volcar el paquete de garbanzos en un bol amplio con agua.

Dejar los garbanzos en remojo desde la noche anterior.

Cocinar en olla presión u olla común hasta que estén cocidos.

Se puede enriquecer el agua de cocción

con alguna verdura como cebolla,

zanahoria, apio y

también hierbas frescas con un puñadito de sal gruesa.

Mezclar los garbanzos cocidos

con el resto de los ingredientes en un recipiente

Procesar o pasar por un mixer hasta formar una pasta.

Agregar un poco de agua de cocción
o aceite de oliva hasta conseguir una textura suave y aún sólida.

Añadir más limón, más ajo, a gusto.

Se sirve frío, espolvoreado con

pimentón dulce y un chorrito de aceite de oliva

Se disfruta sobre tostadas, grisines o verduras crudas (zanahoria, apio)

PAN de ARROZ

INGREDIENTES

- 2 t de arroz crudo
- 4 huevos
- ½ t de leche
- ½ de aceite
- 1 pizca de sal
- 2 cdas de polvo de hornear
- 2 cdtas de vainilla

🔥 Si desea que sea dulce agregar ½ taza de azúcar



NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO
APTO PARA CELÍACOS

PROCEDIMIENTO

- Dejar remojar el arroz por 6 horas, luego colar
- Licuar bien todos los ingredientes por 3 – 5 minutos
- Colocar mezcla en asadera enmantecada y espolvoreada con harina de maíz o de arroz
- Llevar a horno precalentado 180° entre 35 y 45 minutos
- Dejar enfriar, desmoldar y cortar en fetas

PATÉ de BERENJENAS

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 berenjena
- 1/2 morrón
- 1/4 t de vinagre
- 2 dientes de ajo
- 3/4 cda de fécula de maíz
- 1 huevo (chico)
- 1 pizca de Sal cantidad
- 1 cebolla (mediana)

PROCEDIMIENTO

Procesar todos los ingredientes en una licuadora hasta que se forme una crema homogénea
Colocar la crema resultante en una cacerola y cocinarla por unos 15 minutos, revolviendo siempre con una cuchara de madera, dejar enfriar y servir

🔥 Adornar con rama de perejil





PATÉ de MORRÓN

INGREDIENTES

- 3 morrones rojos (grandes)
- 2/3 t de aceite
- 1/4 t de vinagre
- 2 dientes de ajo
- 3/4 cda de fécula de maíz
- 1 huevo (chico)
- Sal (c/s)
- 1 cebolla (mediana)

PROCEDIMIENTO

- Limpiar los morrones y cortarlos en trozos grandes
- Procesar todos los ingredientes en una licuadora hasta que se forme una crema homogénea
- Colocar la crema resultante en una cacerola y cocinarla por unos 15 minutos, revolviendo siempre con una cuchara de madera
- Dejar enfriar y servir



Adornar con rama de perejil

SUPREMA de POLLO

rellena de vegetales
y toque de miel

INGREDIENTES

- 1,8 k supremas de pollo
- 400 g de zanahorias
- 350 g de puerros
- 200 g de morrón rojo
- 1/4 kg de calabacín
- 1 pizca de sal
- Tomillo, y orégano a gusto
- 1 cda de perejil picado
- 3 dientes de ajos picados



Puede acompañarse de una salsa elaborada con perejil, nueces picadas, albahaca y aceite (procesar), o con cualquier otro vegetal con hierbas



TIEMPO DE ELABORACIÓN: 40'
NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO
APTO PARA CELÍACOS Y DIABÉTICOS

PROCEDIMIENTO

- Lavar todas las verduras, limpiar puerros, pelar las zanahorias y el calabacín, picar todo bien fino
- Saltear el puerro y el morrón, agregar la zanahoria, añadir el calabacín. Condimentar
- Abrir la suprema y machacar suavemente para unificar grosor de la misma, condimentar
- Distribuir sobre las mismas las verduras salteadas.
- Enrollar y cerrar la suprema con palitos de madera o hilo de cocina.
- Rociar con aceite
- Hornear a 180 °c
- Una vez tibias retirar los palitos o el hilo

WRAPS de POLLO

INGREDIENTES

WRAP

1 cta polvo hornear
100 cc de aceite
250 cc de agua tibia

1 pizca sal
RELLENO

1 suprema de pollo
1/2 morrón
2 zanahorias
4 rodajas calabacín
1 y 1/2 cebolla
2 dientes ajo
1 pizca sal
Pimienta
Orégano
2 dientes ajo
c/n aceite



🔥 Tapar siempre la masa para que no se seque
Conservar refrigerado envuelto en film

PROCEDIMIENTO

WRAPS

Cernir los ingredientes secos en un bol

En el centro colocar aceite y agua,
gradualmente hasta formar una masa suave.

Amasar hasta que quede elástica

Dejar descansar 20 minutos

Formar un bastón

Dividir en 20 partes

Formar bollitos

Estirar 2 mm de espesor, de 7,5 de diámetro.

Cocinar sobre plancha caliente 20 segundos aprox. de cada lado

Deben quedar flexibles. Cubrir con repasador

RELLENO

Picar pollo en tiras.

Cortar la zanahoria, zapallo, cebolla, y morrón en julianas fino

Colocar aceite necesario en una sartén

Rehogar cebolla cortada con el ajo y agregar el pollo

Cuando este sellado y cocido retirar del fuego y reservar

En otra sartén colocar un chorrillo de aceite,
y rehogar toda la verdura hasta que esté cocida.

Condimentar a gusto.

Usar indistintamente el pollo o las verduras para rellenar los Wrap.

TALLARINES

de la

HUERTA

INGREDIENTES

MASA:

1kg de harina

6 huevos

pizca sal

VEGETALES SALTEADOS:

4 cebollas

2 morrones rojos

4 zapallitos

4 zanahorias

2 dientes de ajo

150 cc aceite



PROCEDIMIENTO

MASA

Colocar la harina en forma de corona en la mesa;
la pizca de sal en la parte exterior de la corona de harina

En el centro de la corona colocar los huevos de a uno

Tomar la masa de a poco con la mano hasta formar un bollo

Amasar un poco para que quede la masa lisa
y dejar descansar por 15'

Luego, espolvoreando la mesa con harina, estirar bien fina la masa

Una vez estirada espolvorearla por encima con harina y enrollarla

Con una cuchilla bien filosa, cortar los tallarines,
distribuirlos sobre la mesa y dejar descansar

Hervirlos en abundante agua en una olla.

Colar, escurrir y volcar en una asadera o pirex

VEGETALES

Lavar, pelar, y picar los vegetales, bien finos, en juliana

Saltearlos en un wok y reservar

Verter por encima de la pasta

TARTA de FRUTAS

INGREDIENTES

PARA LA MASA

600 g de harina

150 cc de aceite

180 g de azúcar

2 huevos

2 cda de polvo de hornear

12 cdas de leche

PARA LA CREMA PASTELERA

800 cc de leche

40 g de almidón de maíz

40 g de harina de trigo

125 g de azúcar

2u huevos

1 cda de vainilla

piel de limón

PARA DECORAR

3 u de kiwi

300 g de frutilla

PROCEDIMIENTO

MASA

En un bol colocar la harina, la manteca, el azúcar y el huevo

Unir de a poco con la leche y formar la masa.

Llevar la masa a la heladera por media hora.

Retirar de la heladera, estirar y forrar

con la masa una tortera redonda aceitada y enharinada.

Cocinar en horno moderado 180°C durante 30 minutos.

Retirar del horno.

CREMA PASTELERA

En un bol batir los huevos, el azúcar, el almidón de maíz,

la harina, la vainilla y el limón

con un poco de leche tibia para homogeneizar la mezcla y disolverla bien.

Colocar la leche restante en una ollita y calentar

Agregar la mezcla de los huevos

bien disuelta a la leche caliente

y revolver continuamente con batidor de alambre hasta que rompa el hervor.

Retirar del fuego, y dejar enfriar

ARMADO DE LA TARTA

Verter la crema pastelera encima de la masa cocida.

Decorar con frutas de diferentes colores.

Trozar a gusto.

🔥 Cubrir la crema con film (en contacto directo con la crema) para evitar que se forme nata y llevarla a la heladera hasta que enfríe

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 40'

NIVEL DE DIFICULTAD: BAJO



BROWNIE de POROTOS NEGROS

INGREDIENTES

- 1 y $\frac{1}{3}$ t de porotos negros cocidos
- 3 cucharaditas de vainilla
- 1 y $\frac{1}{2}$ t de agua
- 1 huevo
- 1 y $\frac{1}{2}$ t de aceite
- 1 y $\frac{1}{2}$ t de avena
- $\frac{1}{2}$ cdta de sal
- 1 t de azúcar
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 t de cacao amargo
- Nueces (opcional)

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 15'
NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

PROCEDIMIENTO

- Licuar o mixear los porotos con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla
- Cuando estén bien procesados, colocar en un bol y agregar los demás ingredientes
- Colocar en asadera enmantecada
- Llevar a horno a 180 °C por 30 minutos

🔥 Es posible agregar a la mezcla arándanos frescos



TORTA de CABUTIÁ Y MANZANA



INGREDIENTES

- 4 huevos
 - 1 cda vainilla
 - 70 cc. de aceite
 - 150 g de azúcar
 - 1 y ½ t avena
 - Ralladura de naranja
 - 2 cdas polvo hornear
- PARA EL RELLENO**
- 2 t de cabutiá en cubos
 - 4 t de manzana verde en cubos
 - Azúcar
 - Canela

PROCEDIMIENTO

Para la masa, mezclar todos los ingredientes y cocinar en horno medio con una asadera aceitada y enharinada.

Una vez dorada, retirar del horno y reservar.

En un sartén, colocar tres cucharadas de azúcar y cuando comienza a caramelizar agregar el cabutiá y la manzana.

Agregar la canela y cocinar a fuego bajo hasta dorar. Colocar la preparación sobre la masa. Servir frío o tibio



#equipo #alimentaciónadecuada

A wooden cutting board with a knife on the left and spices on the right. The knife has a black handle and a silver blade. The spices include a pile of red powder, a pile of yellow powder, and a pile of brown powder. There are also some green herbs scattered on the board.

INDA- MIDES Director Gerardo Lorbeer, Joseline Martínez, María Rosa Curutchet, Nicolás Minetti, Blanca Olivera, Daiana Magnani,
Lucía Machado, Fernanda González, Estefanía Platero, Daniella Guerra, Carmen Betancourt, Valeria Pardiñas, Valeria Redón
OTE MIDES FLORES Directora Elena Rodríguez
APOYO INSTITUCIONAL Intendencia de Flores - CETP - UTU Flores - Centro Guidai
EDICIÓN Fernanda Gómez

ISBN 978-9974-902-11-4