



Edición especial
Qatar 2022

Recetario

PICADITAS MUNDIALISTAS



Visualizar
en móvil



Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay



Ministerio
de Ganadería,
Agricultura y Pesca



de
Alimentación

scroll

Lista de *Recetas*

Delicias untables

Hummus de garbanzos con remolacha



pag 7

Mayonesa de zanahoria



pag 9

Lactonesa de ajo



pag 10

Pesto de palta



pag 11

Queso crema casero



pag 12

Pepinos a la menta



pag 13

Untable de boniato zanahoria con naranja



pag 14

Tomates agridulces



pag 15

Se vienen los crocantes

Chips De Kale



pag 17

Crackers de semillas



pag 18

Grisines de porotos negros



pag 19

Garbanzos crocantes



pag 20

Palitos crocantes de vegetales



pag 21

Placeres salados

Tostaditas de ricota capresse



pag 22

Rolls de zucchini



pag 23

Envueltos de lechuga rellenos



pag 24

Baguette rellena



pag 25

Huevos sorpresa



pag 26

Tapas



pag 27

Croquetas de garbanzo y berenjena



pag 29

Empanadas de banana y queso



pag 30

Tarta de pasas de uvas con zapallitos y puerros



pag 31

Fainá de choclo, zanahoria y queso



pag 32

Muffins de verduras



pag 33

Torrejas de espinaca/ acelga



pag 34

Momento dulce

Brownie de chocolate
de porotos negros



pag 37

Gorros de papá noel



pag 38

Trufas de frutos



pag 39

Bombones de coco



pag 40

Turrón crocante con
galleta de arroz



pag 41

Cuadraditos de ricota
y frutos rojos



pag 42

Helado cremoso de
frutillas



pag 43

Tarta de frutas



pag 44

Vasitos de frutas



pag 45

Helados arcoiris



pag 46

Varitas mágicas

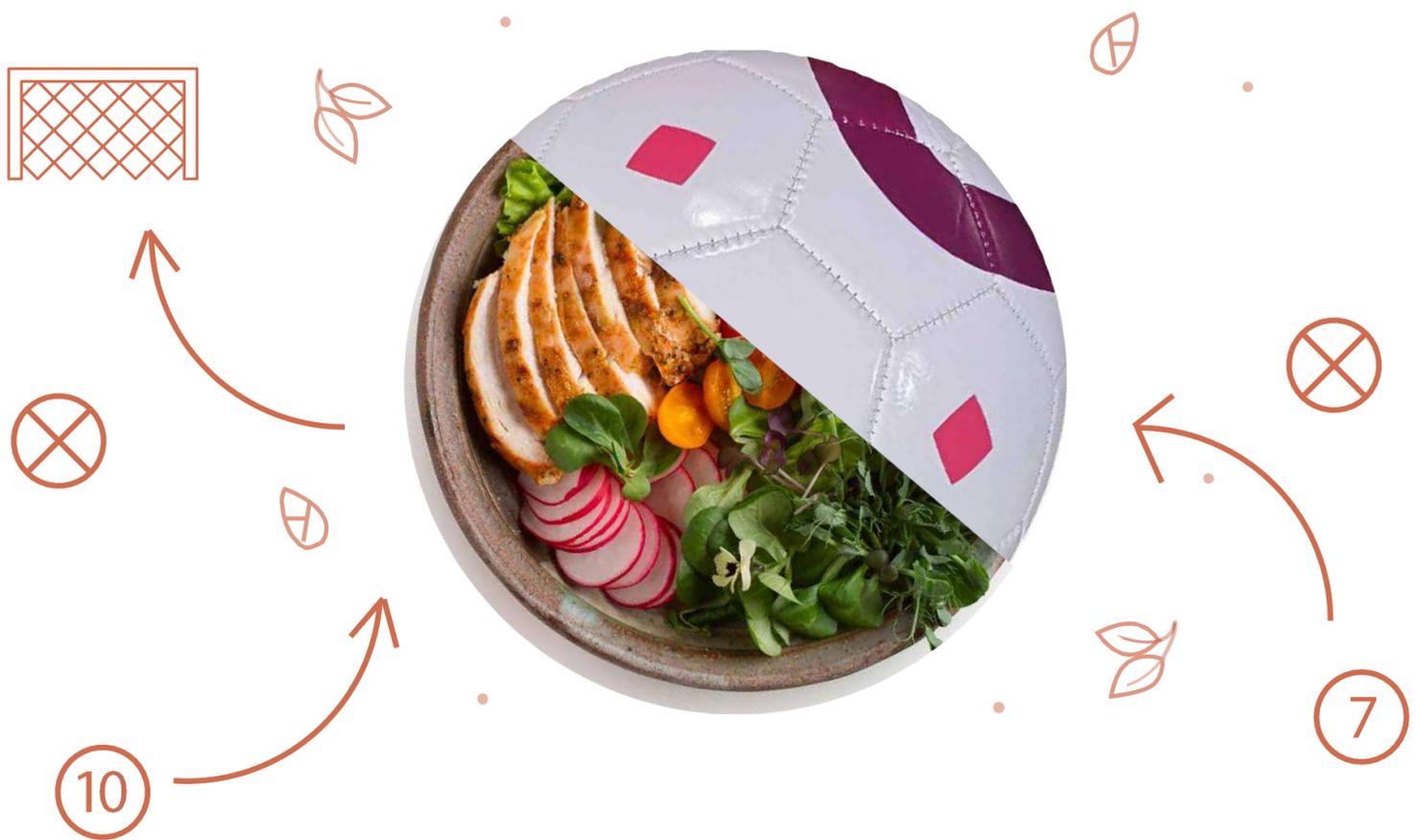


pag 47

Budín inglés con frutas
abrillantadas



pag 48



Introducción

En esta edición te damos opciones fáciles y ricas para que puedas preparar picadas novedosas y saludables, ideales para compartir en familia y con amigos mientras disfrutás de los partidos del mundial y también para acompañar en tus vacaciones.

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 en la cocina.

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

Te invitamos a compartir tu receta en nuestras redes: Instagram:



@indamidesuy



@inda_uy

Referencias



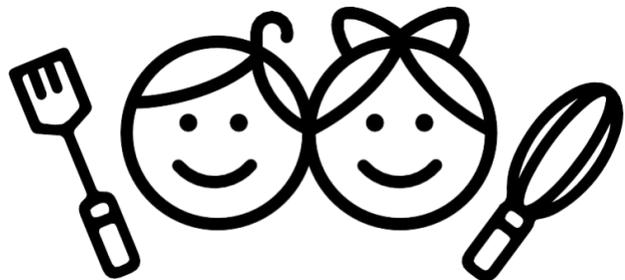
Dificultad



Costo estimado
de una porción



Total de
porciones



Cocina compartida

Apta para Celíacos.

Delicias Untables

Algunos untables...

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

Opcional: agregar ¼ taza de sésamo, procesar con toda la preparación.

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 hasta el momento de servir.

Otras variantes a tener en cuenta:

A la base de garbanzo agregarle la pulpa de una berenjena asada, o agregar pesto de hierbas verdes.

Sustituí los garbanzos por porotos de negro 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
- Aceite a gusto

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. Licuar las zanahorias junto con $\frac{1}{2}$ taza de agua, el otro diente de ajo, un chorro de aceite y la pimienta, hasta obtener una mezcla de textura homogénea. Conservar en la heladera tapado hasta el momento de servir.

Tips

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



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.

De esta forma los niños se involucran y vinculan con la cocina y los alimentos, y 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. Procesar apenas hasta que tome consistencia de mayonesa. Conservar en la heladera tapado hasta el momento de servir.



Pesto de palta

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



Apta para Celíacos.

Ingredientes

- 1 palta
- 1 diente de ajo
- 3 cdas de aceite
- 2 cdas de jugo de limón
- 15 hojas de albahaca
- ¾ 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.



Queso crema casero

★ ★ Media	\$ Bajo	 6
--------------	---------	---



Apta para Celíacos.

Ingredientes

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

Preparación

- Apartar $\frac{1}{3}$ taza de leche y colocar el resto en una olla. Llevar casi a ebullición.
- Retirar del fuego y agregar el vinagre (o limón). Revolver con espátula de madera o teflón por unos minutos, luego colar.
- Descartar el líquido y colocar el resto (la ricota) 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.



Pepinos a la menta

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



Apta para Celíacos.

Ingredientes

1 pepino pelado
menta picada a gusto
3 cdas de queso crema o ricotta
1 cda de aceite
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.



Untable de boniato zanahoria con naranja

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



Apta para Celíacos.

Ingredientes

- ½ taza de puré de boniato zanahoria
- ½ taza de maní tostado y picado
- cilantro picado a gusto
- jugo de ½ naranja
- 2 cdas de queso crema
- 1 cda de aceite
- sal, pimienta

Preparación

- Lavar y hervir el boniato zanahoria. Procesar todos los ingredientes, condimentar con aceite, sal y pimienta. Espolvorear con maní picado, y cilantro picado. Conservar en la heladera tapado hasta el momento de servir.



Tomates agridulces

★ Fácil	\$ Medio	🍽️ 8
------------	----------	------



Apta para Celíacos.

Ingredientes

2 tazas de 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

Preparación

- Lavar y cortar en cubitos los tomates. Calentar un sartén, agregar aceite y el diente de ajo picado, agregar los tomates cortados y saltear.
- 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 retirar del fuego. Dejar enfriar. Condimentar con sal, pimienta y ralladura de limón.

Conservar en la heladera tapado hasta el momento de servir y agregar la albahaca picada y fresca.

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!



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.



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



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.



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.



Bastones de vegetales crocantes

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



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.



Tostaditas de ricota capresse

★ 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

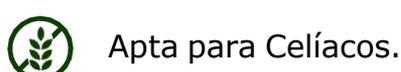
- Cortar los zucchinis a lo largo con una mandolina o con un cuchillo, cortando lo más fino que puedan.
- Retirar el exceso de agua con papel absorbente (este paso es importante ya que el zucchini contiene mucha agua). En un sartén con un poco de aceite, colocar los zucchinis, condimentar con sal y pimienta 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.



Envueltos de lechuga rellenos

★ Baja	\$ Medio	🍽️ 10
-----------	----------	-------



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



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 untadas)
- 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

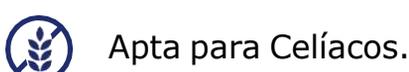
Preparación

- Cortar los extremos del pan baguette, con la ayuda de un cuchillo ahuecar, retirar la 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



Huevos sorpresa

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



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 escarbidentes o dejarlas abiertas.

Llevar a hornear por unos 15 minutos aproximadamente o hasta ver que el huevo está cocido.



Tapas

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



Cocina compartida

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- $\frac{3}{4}$ taza de agua tibia
- $\frac{1}{4}$ taza de semillas que gustes (opcional)
- sal, pimienta a gusto
- $\frac{1}{4}$ 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.

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.



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.



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.



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.



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

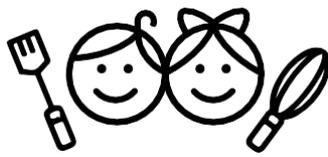
- Lavar, pelar y rallar la zanahoria, hervir el choclo y desgranar. Reservar. Mezclar en un bowl los ingredientes líquidos y luego incorporar la harina, el polvo de hornear, los condimentos y los vegetales.
- Aceitar la asadera y llevar unos minutos al horno previamente precalentado. Verter la mezcla 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.



Muffins de verduras

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



Cocina compartida

Ingredientes

- 1 taza y 1 cda 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.



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.

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.

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 anímate 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.

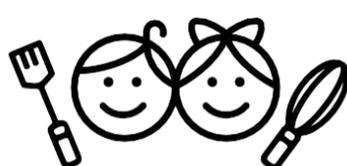
Tips

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.



Trufas de frutos

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



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.



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.



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.



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.



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.



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

¾ taza de azúcar

½ taza de aceite

1cta de polvo de hornear

1 huevo

1cda 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.



Vasitos de frutas

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



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.



Helados arcoíris

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



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

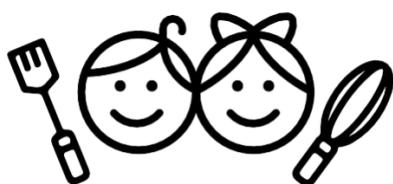
Preparación

- 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.



Varitas mágicas

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



Cocina compartida



Apta para Celíacos.

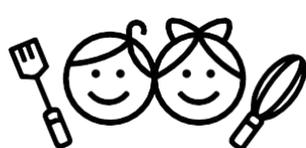
Usando frutas, cortantes de galletitas o un simple cuchillo y palitos de brochette, las posibilidades son infinitas.

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.



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: