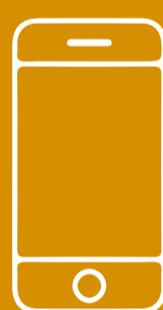


Nº5

Recetario

Platos ricos, baratos
y saludables



Visualizar
en móvil



Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay



Ministerio
de Ganadería,
Agricultura y Pesca



Ministerio
de Desarrollo
Social

Instituto
Nacional de
Alimentación

scroll



Lista de recetas

Scones con ciboulette

pag 7



Guisado de repollitos de bruselas con carne

pag 8



Fainá de zanahoria

pag 9



Crema de Naranja

pag 11



Pollo con miel y limón

pag 12



Tortilla de repollo y zanahoria

pag 13



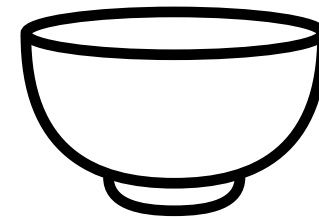
Referencias



Dificultad



Costo estimado
de una porción



Total de
porciones



Introducción

Te compartimos el 5to número de nuestro recetario rico, barato y saludable basado en la lista inteligente de verduras y frutas de estación.

Como en cada edición te proponemos recetas diferentes y novedosas para compartir en familia.

¡Te invitamos a cultivar tu creatividad culinaria!

Dejanos tu mensaje en  @indamidesuy



COMÉ POTENTE CON LA

LISTA INTELIGENTE

DEL 14 AL 27 DE JULIO DE 2020



REPOLLO



ZAPALLO KABUTIA



PEREJIL



ZANAHORIA



CIBOULETTE



REPOLLITO DE BRUSELAS



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA

[Ver más](#)



¿Cómo desinfectar los alimentos envasados, las frutas y verduras?

Alimentos envasados: limpiar la superficie de los envases antes de guardarlos (con solución de hipoclorito de sodio), y realizar el lavado de manos con agua y jabón luego de su manipulación.

Frutas y verduras (especialmente si se van a consumir crudas): sumergir en agua con hipoclorito al 5%, es decir, una cucharadita de tamaño de té de hipoclorito por litro de agua. Dejar actuar durante 5 minutos y enjuagar con abundante agua.



Scones con ciboulette

★ Fácil	\$ Medio	🍽️ 24
------------	----------	-------

Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 ciboulette
- 1 cda polvo de hornear
- 5 g sal
- 4 cdas aceite
- $\frac{3}{4}$ taza leche
- $\frac{3}{4}$ taza queso rallado (opcional)

Preparación

- Mezclar la harina con el polvo de hornear y la sal.
- Colocar en el centro la leche y el aceite.
- Picar el ciboulette y agregar a la mezcla anterior.
- Unir los ingredientes con la mano sin amasar.
- Estirar la masa con la mano con un grosor de 3 cm aprox.
- Cortar círculos de diámetro a elección.
- Aceitar asadera, colocar las piezas y pintar con huevo.
- Precalentar horno a 200°C y hornear durante 15 minutos.
- Retirar y servir.

Tips

ideal para acompañar con el mate o para servir a la hora de la merienda.



Guisado de repollitos de bruselas con carne

★ Fácil	\$ Medio	🍲 4
------------	----------	-----

Ingredientes

- ½ cebolla
- 1 cda de aceite de oliva (u otro)
- 1 calabacín o kabutiá
- 1 taza de repollitos de bruselas
- ½ kg de carne picada
- 2 papas
- 1 diente de ajo
- orégano, tomillo y perejil a gusto
- cantidad necesaria de sal y pimienta
- ½ taza de tomate

Preparación

- Cortar las repollitos de Bruselas en dos partes y las papas en trozos pequeños.

Picar finamente el diente de ajo, cebolla y el tomate. Reservar.
- Poner a hervir las coles de Bruselas en una olla honda con suficiente agua y un poquito de sal durante 5 minutos. Escurrir.
- Saltear el ajo picado y la cebolla picada durante un par de minutos. Añadir la carne molida y cocinar hasta que la carne esté cocida.
- Agregar las papas y el tomate picado, sazonar con orégano, tomillo, y sal al gusto. Continuar cocinando tapado a fuego bajo durante 10 minutos.
- Añadir las coles de Bruselas y condimentar.

Tips

se puede elaborar con arroz en lugar de papas. Podes combinar con más vegetales.

Los guisados son una comida ideal para invierno ya que nos aportan mucha energía. Además, es una excelente forma de consumir vegetales en los días más fríos.



Fainá de zanahoria

★ Fácil	\$ Medio	🍪 6
------------	----------	-----

Ingredientes

- 8 zanahorias cocidas y licuadas
- 4 huevos
- 1 pizca de sal
- 4 cdas de polvo de hornear
- 1 taza de leche
- 1 taza de harina
- $\frac{3}{4}$ taza de queso rallado

Preparación

- Batir los huevos, agregar de a poco la leche y luego los ingredientes correspondientes, llevar a horno durante 20 minutos.

Tips

Una forma novedosa de servirlo es cortarlo en láminas finas y rellenar con verduras de estación (de hoja verde para combinar los colores).



Recordá:

La clave para alimentarnos saludablemente es basar nuestra alimentación y la de los más pequeños en alimentos naturales y comidas preparadas en casa, con pequeñas cantidades de azúcar y sal.

Preparar comidas en casa también nos da la oportunidad de crear nuestras propias recetas, compartir y divertirnos con familia o amigos.

Los productos ultraprocesados, como nuggets, hamburguesas congeladas, panchos, galletitas, alfajores y refrescos, tienen cantidades excesivas de azúcar, grasas, grasas saturadas y sal, pero son bajos en fibra, vitaminas y minerales. Además, suelen ser altos en calorías y, por sus características, suelen inducirnos a comer más de lo necesario, lo que nos predispone a aumentar de peso. Consumirlos frecuentemente aumenta nuestra probabilidad de desarrollar enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer.

Por eso, es mejor evitarlos.



Crema de Naranja

★ Fácil	\$ Bajo	🍵 4
------------	---------	-----

Ingredientes

5 Naranjas

$\frac{3}{4}$ taza azúcar

6 cdas almidón de maíz

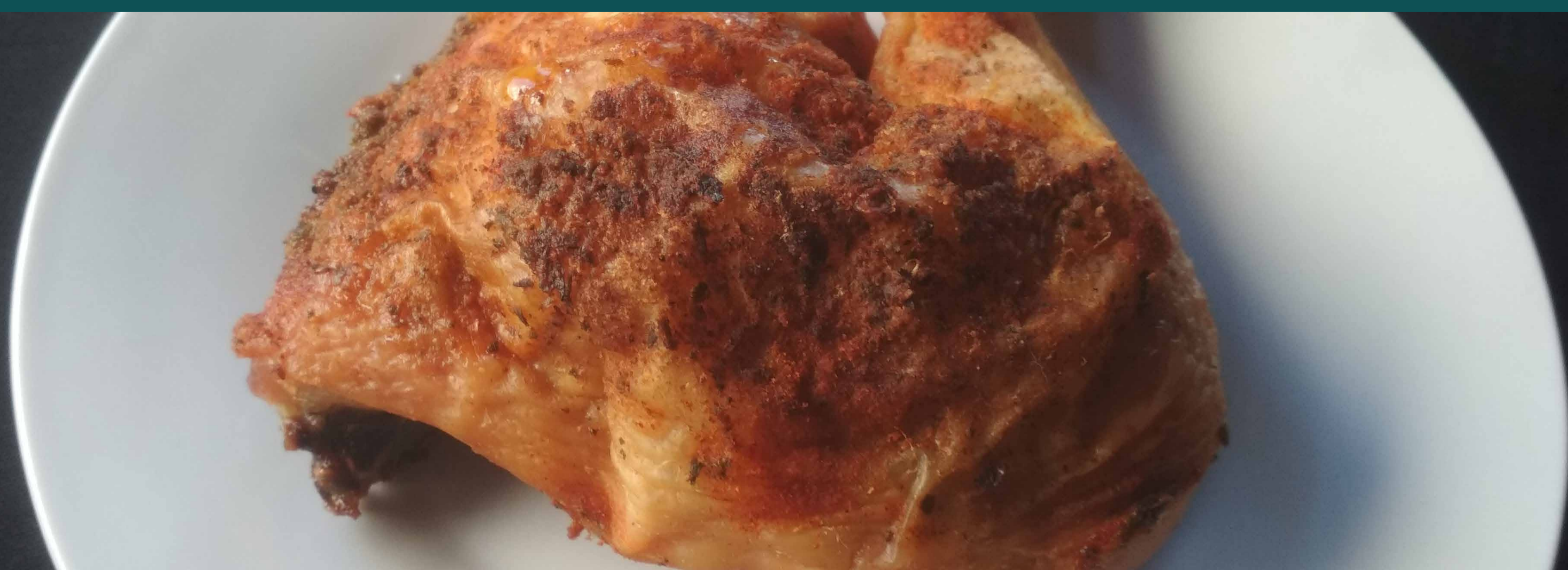
1 cta jugo de limón

Preparación

- Colocar el jugo de las naranjas en un medidor y agregarle agua si fuera necesario hasta llegar a $\frac{1}{2}$ litro (500ml).
- Luego colocar el almidón de maíz en cacerola y disolver con el jugo, agregarle el azúcar y colocar sobre fuego suave y revolver, hasta que hierva por 4 minutos aprox. (comienza a espesar). Allí se le agrega el jugo de limón y se revuelve por última vez.
- Se coloca en el molde y se deja entibiar.

Tips

ideal para el postre o como comida de entre horas.



Pollo con miel y limón

★ Fácil	\$ Medio	🍲 2
------------	----------	-----

Ingredientes

- 2 muslos de pollo
- 1 taza de caldo de verduras (del hervor de las verduras)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/3 taza de jugo de limón
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de orégano

Preparación

En una fuente colocar el pollo con el jugo de limón y el caldo. Agregar también los dientes de ajo, el orégano y el romero. Dejar macerar en heladera por 2 horas.

Retirar los muslos y hornear a 220°C durante 30 minutos.

Retirar, bañar con parte de la marinada en la misma asadera y hornear 30 minutos más o hasta que dore.

En una olla calentar a fuego medio la marinada que resta y la miel.

Hidratar la fécula de maíz y agregarla a la mezcla revolviendo en forma constante.


Retirar el pollo y, al servir, volcar la salsa sobre éste.

Tips

Se puede acompañar con verduras al horno o salteadas, con arroz, con puré mixto.



Tortilla de repollo y zanahoria

★ ★ Media	\$ Bajo	 4
--------------	---------	-------------------------------------------------------------------------------------

Ingredientes

- ½ repollo
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 3 huevos
- 1 taza de harina
- 3/4 taza de agua
- 1 cta de polvo de hornear
- 1 pizca sal
- pimienta a gusto
- 2 ctas de aceite

Preparación

- Hacer una mezcla parecida a la de panqueques con la harina, el agua, la sal, la pimienta, el polvo de hornear y un diente de ajo rallado. Reservar.
- Lavar el repollo, sacar la parte más dura, cortar a la mitad y cortar en tiras lo más fino posible, Rallar las zanahorias y agregar todo a la mezcla de harina y revolver. Agregar los huevos batidos.
- Calentar bien un sartén, poner 1 cta de aceite y verter parte de la mezcla. Cocinar a fuego medio moviendo el sartén el primer minuto, luego bajar a mínimo el fuego y cocinar 5 min más. Dar vuelta y cocinar del otro. Salen 4 tortillas pequeñas o 2 tortillas medianas, deben quedar bien finas.

Tips

Se puede combinar con otras verduras. Es ideal para aprovechar verduras que nos hayan quedado un tiempo en la heladera. También se puede agregar queso rallado o saborear con otros condimentos y hierbas a gusto.

Sugerimos acompañar con carnes y/o vegetales frescos.



Tené en cuenta que:

En el mercado encontramos infinidad de productos envasados, que requieren ninguna o mínima preparación para ser consumidos. Se venden con envases llamativos, muchos imitan la comida casera y algunos se promocionan incluso como saludables.

Es muy importante que, ante estos estímulos, recordemos que la función de la publicidad y de las empresas es vender, no educar ni informar sobre lo que es o no saludable.

No necesitamos de ningún producto que se comercialice como “rico en” vitaminas, minerales, fibra o ningún otro nutriente para gozar de una buena salud. Todo lo que necesitamos está en los alimentos naturales: vegetales, legumbres, frutas, tubérculos, cereales -como el arroz, las harinas y granos-, lácteos, carnes y aceites. Prepararlos en casa es además una gran oportunidad para crear, disfrutar y compartir, a la vez que cuidamos de nuestra salud y nuestro bolsillo.