



PESCADO DE RÍO PARA SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN APOYADOS POR **INDA**

Protocolo de manejo
Julio 2020



Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay



**Ministerio
de Desarrollo
Social**

**Instituto
Nacional de
Alimentación**



Visualizar
en móvil



Lista de recetas

**Pastel de pescado,
arroz y salsa blanca**

pag 8



**Pastel de pescado
y verduras**

pag 9



Albóndigas

pag 10



Hamburguesas

pag 11



Falsa langosta

pag 12



Croquetas

pag 13



Pescado al graten

pag 15



**Milanesa de
pescado al horno**

pag 16



**Chupín de
pescado**

pag 17



**Pescado al horno
con salsa blanca**

pag 18



**Pescado al horno
con salsa de tomate**

pag 19





Introducción

En el marco de la ley de Producción Familiar Agropecuaria y Pesca Artesanal N° 19.292 desde Inda se impulsa la compra de pescado de río a pescadores artesanales para Servicios apoyados por el Instituto.

Dicha compra fue asignada a la Cooperativa Pesquera de Consumo Andresito (Coopesconand), siendo una Organización Habilitada por el Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca para proveer al Estado a través del mecanismo resuelto en la citada Ley. En esta compra se proveerá de pulpa picada de tararira congelada y de filet de vieja de agua congelada a servicios de Río Negro (Young), Flores (Trinidad) y Durazno (Ciudad de Durazno).

Cada servicio realizará la preparación que más se adapte a sus posibilidades, de acuerdo al número de usuarios, personal disponible para la elaboración y equipamiento.

¿Por qué incluir pescado en el menú ?

Los motivos que llevan a iniciar esta experiencia piloto se vinculan con la necesidad de favorecer emprendimientos de productores y pescadores regionales, que significan fuentes laborales para la zona, así como facilitar el consumo en la población de un alimento nutritivo por su aporte en grasas de buena calidad, proteínas de alto valor biológico y vitaminas y minerales importantes para la nutrición humana.

Ácidos grasos omega 3

Vitamina B12

Proteína

Vitamina A

Hierro

Calcio

Yodo

Zinc

Selenio

Vitamina D



Productos a recibir

Pulpa picada de tararira (*Hoplias malabaricus*) congelada

Envasado de a 1 kg

Sin aditivos de ninguna clase

Filet de vieja de agua (*Loricariidae*) congelada

Envasado de a 1 kg

Sin aditivos de ninguna clase

Frecuencia de entrega

La entrega se realizará los días lunes cada 15 días, es decir que se recibe el volumen necesario para ese período utilizando una vez por semana, excepto Durazno que recibe para 1 vez por quincena.

Los ajustes de cantidades se podrán solicitar hasta el día miércoles anterior ya que el pedido a la Cooperativa se realiza los días jueves.

Transporte

El proveedor deberá realizar la entrega en vehículo que cumpla todos los requisitos para el transporte de pescado y contar con todas las habilitaciones vigentes.

Forma de presentación del producto

Envase primario: envases de polietileno o de otro material adecuado (según reglamentación vigente).

Envase secundario: Fundas o cajas de cartón conteniendo entre 10 y 20 paquetes del producto (10-20 kg).

Rotulación

En el envasado debe lucir la siguiente información (decreto 315/1994 del R.B.N):

- tipo de producto
- lista de ingredientes
- contenidos netos
- identificación del origen
- identificación del lote
- fecha de duración mínima
- preparación e instrucciones de uso del alimento

Vencimiento

Debe estar vigente al momento de su recepción.

Control de recepción

Controlar que se cumplen con las condiciones detalladas en el presente protocolo y que lo que se recibe coincida con el detalle del remito (variedad de pescado y la cantidad controlada con balanza). En caso de no haber diferencias, debe firmar 2 vías y dejar copia en el servicio.

Registrar las observaciones necesarias en el documento (diferencias detectadas) antes de avalar el documento (por ej. diferencia en el kilaje).

Solo pueden firmar las personas autorizadas del servicio (firma, aclaración y cédula). Registrar ingresos y egresos del producto en la planilla semanal de víveres frescos.

Forma de conservación y almacenamiento

Por su naturaleza, la carne de pescado es muy lábil y se deteriora fácilmente. Mantenerlo a baja temperatura con una buena cadena de frío es clave para detener o enlentecer los procesos naturales de deterioro. Para ello se deben aplicar las buenas prácticas de manipulación e higiene ya conocidas por el personal de los Servicios: correcto y permanente lavado de manos, higiene personal, evitar hábitos que puedan contaminar al alimento (toser, estornudar, rascarse la nariz, fumar, salivar, usar el celular, etc), limpieza y desinfección de equipos, superficies y todo material en contacto con el producto.

Temperatura de conservación: -18°C

Vida útil:

*freezer a -18°C: 12 meses

*congelador de heladera a 10°C: 3 meses

* refrigerado a 4°C: 1 día

Para minimizar riesgos de contaminación se recomienda descongelar en heladera durante 24 hrs únicamente el volumen necesario a elaborar en el día.

Si el equipo no es exclusivo para el almacenamiento del pescado, tener en cuenta que esté bien envuelto para no transmitir olores a otros productos.

Recuerde que el producto descongelado no se puede volver a congelar.

En caso de contar con stock del producto pasadas las 2 semanas, se deberá informar a las Nutricionistas referentes para descontarlo de la entrega siguiente.

Vías de contacto

Dpto. de Flores y Durazno
Nta. Estefanía Platero
eplatero@mides.gub.uy
092.526.108

Dpto. de Río Negro
Nta. Lucía Machado
lmachado@mides.gub.uy
098.199.234

División Planificación Nutricional
2.915.01.10
Rosario Tagliabue/Marcela Balás
mbalas@mides.gub.uy
rtagliabue@mides.gub.uy

Recetas

Para elaborar con pulpa
picada de tararira



Pastel de pescado, arroz y salsa blanca

Ingredientes en peso bruto para

 **10 porciones**

Ingredientes

2 kg de pulpa de pescado
750 g de arroz
360 g de cebolla
4 dientes de ajo (12 gr)
500 g de zanahoria
50 g de queso rallado
30 g de perejil
cantidad suficiente de sal y orégano
50cc de aceite

Salsa blanca

1000 cc de leche
120 g de fécula de maíz
50 cc de aceite
cantidad suficiente de sal

Preparación

- Saltear la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada o cortada en rodajas, incorporar el pescado para que absorba los sabores. Condimentar con perejil, orégano y sal.
- Cocinar el arroz.
- Preparar la salsa blanca mezclando la fécula con la leche fría. Cocinar hasta que tome consistencia. Retirar del fuego y agregar el aceite. Condimentar.
- Mezclar el arroz con la salsa blanca, dejando una pequeña cantidad de ésta para cubrir el pastel.
- Colocar en asadera aceitada una base de arroz, colocar el pescado por encima y otra capa de arroz. Cubrir con salsa blanca y espolvorear con queso rallado. Llevar a horno moderado y gratinar.

Peso aproximado de porción cocida: 480gr



Pastel de pescado y verduras

Ingredientes en peso bruto para

 **10 porciones**

Ingredientes

2 kg de pulpa picada de pescado
perejil a gusto
4 dientes de ajo
150 g de cebolla
150 g de morrón rojo
2 kg de papa
1 kg de zapallo
5 huevos
1 atado de acelga
nuez moscada y sal

Preparación

- Rehogar la cebolla y el morrón cortados en juliana. Agregar el pescado y condimentar con perejil y sal. Reservar.
- Cocinar la acelga, escurrir y picar. Agregarle 2 huevos batidos. Hervir las papas y el zapallo y hacer puré. Agregar 3 huevos batidos y nuez moscada.
- Con esta mezcla cubrir el fondo y bordes de una asadera aceitada, luego agregar el relleno de pescado y finalizar con la acelga. Espolvorear con queso rallado.
- Llevar a horno a 200°C durante 30 minutos.

Peso aproximado por porción cocida: 450 grs



Albóndigas

Ingredientes en peso bruto para



10 porciones

Ingredientes

3.5 kg papas

2 kg de pulpa picada de pescado
laurel y limón

1 cta sal

½ docena de huevos

perejil picado a gusto

½ kg de pan rallado

aceite para untar asadera

Preparación

- Precocinar la pulpa de pescado con laurel y limón.
- Lavar, pelar, cortar y cocinar las papas.
- Preparar el puré.
- Mezclar el pescado con el puré, los huevos, el perejil y la sal. Dejar entibiar.
- Formar las albóndigas y pasar por el pan rallado.
- Colocar en asadera aceitada.
Hornear a 180°C por 20 minutos.

Tips

Servir acompañadas de arroz con verduras cocidas.

Peso aproximado por porción cocida:
400 grs (2 unidades)



Hamburguesas

Ingredientes en peso bruto para



10 porciones

Ingredientes

- 2 kg de pulpa picada de pescado
- 300 g de puerro
- 200 g de morrón rojo
- 200 g de zanahoria
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- orégano a gusto
- 1 cta sal
- pan rallado cantidad necesaria

Preparación

- Pre cocinar el pescado con las verduras previamente salteadas.
- Colocar la preparación en un bol, agregar los condimentos y el huevo. Mezclar todo muy bien.
- Armar las hamburguesas. Rebozar con el pan rallado.
- Colocarlas en asadera previamente aceitada. Hornear a 180°C por 12-15 minutos hasta dorar.

Tips

Acompañar con puré, papas y boniatos al natural o arroz, agregando verduras cocidas.

Peso aproximado por porción cocida: 250 grs (2 unidades)



Falsa langosta

Ingredientes en peso bruto para

 **10 porciones**

Ingredientes

- 2 Kg de pulpa picada de pescado
- 6 huevos
- 250 g zanahorias
- 250 g cebollas o cebolla de verdeo
- 200 cc de pulpa de tomate
- Perejil a gusto
- 2 Cdas de queso rallado
- 1 Hoja de laurel
- Pan rallado o avena para unir (aprox 1 taza)

Preparación

- Pre cocinar el pescado con el laurel. Por otro lado rallar las zanahorias o cortar en rodajas finas. Incorporar los huevos y mezclar.
- Incorporar a la mezcla el pescado, el perejil, pan rallado o avena, queso y condimentar con sal y pimienta.
- Aceitar budinera, espolvorear con pan rallado y verter la mezcla.
- Llevar a horno 20 minutos aproximadamente.

Tips

Acompañar con papas al natural o arroz con perejil o arvejas.

Peso aproximado de la porción 250 g



Croquetas

Ingredientes en peso bruto para

 **10 porciones**

Ingredientes

2 Kg de pulpa de pescado

500 g cebolla grande o cebolla de verdeo.

200 g zanahoria

Perejil a gusto

Orégano a gusto

Harina para rebozar

Preparación

- Hervir el pescado con condimentos a gusto. Procesar y reservar.
- Picar y rehogar la cebolla y zanahoria. Mezclar con el pescado y condimentar.
- Armar las croquetas rebozando con la harina.
- Colocar en asadera aceitada y llevar a horno fuerte hasta dorar, unos 20 minutos.

Tips

Acompañar con ensaladas cocidas, o arroz, o puré mixto.

Peso aproximado de la porción cocida:
300 g (2 unidades)

Recetas

Para elaborar con los
filetes de vieja de agua



Pescado al graten

Ingredientes en peso bruto para



10 porciones

Ingredientes

2 kg de filetes de pescado

1250 cc de agua

4 hojas de laurel

360 g de cebolla

80 g de queso rallado

cantidad suficiente de sal

Salsa blanca

1000 cc de leche

120 g de fécula de maíz

50 cc de aceite

Cantidad suficiente de sal y
nuez moscada

Preparación

- Pre cocinar el pescado con el laurel y la cebolla picada.
- Preparar la salsa blanca mezclando la fécula con la leche fría. Cocinar hasta que tome consistencia. Retirar del fuego y agregar el aceite. Condimentar.
- Colocar en fuente de horno el pescado mezclado con la cebolla, cubrir con la salsa blanca, espolvorear con queso rallado y gratinar.

Tips

Servir acompañado de arroz o puré mixto

Peso aproximado por porción cocida:
350gr



Milanesa de pescado al horno

Ingredientes en peso bruto para

 **10 porciones**

Ingredientes

- 2 kg de pescado
- 3 dientes de ajo
- 30 g de perejil
- 550 g de pan rallado
- 5 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de leche
- 2 ctas de sal fina
- cantidad necesaria de orégano,
adobo y nuez moscada
- 50 cc de aceite

Preparación

- Lavar, escurrir y picar el perejil. Condimentar el pescado con sal y perejil picado.
- Batir los huevos y agregar la leche.
- Pasar los bifés de pescado primero por pan rallado, luego por la mezcla de huevo y leche y volver a pasarlas por pan rallado.
- Hornear en horno moderado hasta que doren.
- Servir.

Tips

Acompañar con papas al natural, puré mixto o arroz agregando verduras cocidas.

Peso aproximado por porción cocida:
200gr



Chupín de pescado

Ingredientes en peso bruto para



10 porciones

Ingredientes

- 2 kg de pescado
- 350 cc de aceite
- 360 g de cebolla
- 400 g de puerros
- 400 g de zanahoria
- 4 dientes de Ajo (12gr)
- 45 g de perejil
- 30 g de apio
- 750 cc de pulpa de tomate
- Cantidad suficiente de sal

Preparación

- Cortar las verduras. Calentar el aceite y un poco de agua en una olla de fondo grueso.
- Distribuir las verduras salteadas previamente, en camadas con el pescado.
- Agregar agua y pulpa de tomate hasta cubrir.
- Cocinar a fuego suave, sin revolver hasta que el pescado esté cocido.

Tips

Servir acompañado de arroz o puré

Peso aproximado por porción cocida:
230g



Pescado al horno con salsa blanca

Ingredientes en peso bruto para



10 porciones

Ingredientes

- 2 kg de pescado
- 4 dientes de ajo
- 30 g de perejil
- cantidad suficiente de sal y orégano
- 50cc de aceite
- 100cc de pulpa de tomate
- 20 g de queso rallado para gratinar

Salsa blanca

- 1000 cc de leche
- 120 g de fécula de maíz
- 50 cc de aceite
- Cantidad suficiente de sal y nuez moscada

Preparación

- Colocar el pescado en una asadera previamente aceitada, condimentar y cubrir con el ajo y perejil picado.
-
- Llevar a horno moderado (180°C) durante 20-25 minutos aproximadamente hasta que esté bien cocido. Retirar del fuego y cubrir con la salsa blanca, decorar con salsa de tomate y queso rallado. Gratinar en horno fuerte.

Para preparar la salsa blanca mezclar la fécula con la leche fría. Cocinar hasta que tome consistencia. Retirar del fuego y agregar el aceite. Condimentar.

Tips

Servir acompañado de arroz o puré mixto

Peso aproximado de la porción 200 g



Pescado al horno con salsa de tomate

Ingredientes en peso bruto para

 **10 porciones**

Ingredientes

- 2 kg de pescado
- 6 dientes de ajo
- 30 g de perejil
- Cantidad suficiente de sal y orégano
- 50cc de aceite
- 300 g de morrón picado o cebolla de verdeo
- 1000 cc de salsa de tomate.

Preparación

- Colocar el pescado en una asadera previamente aceitada, condimentar y cubrir con el ajo y perejil picado.
- Cubrir con morrón picado o cebolla de verdeo. Llevar a horno moderado (180°C) durante 20-25 minutos aproximadamente hasta que esté bien cocido. Retirar del fuego y cubrir con la salsa previamente condimentada

Tips

Servir acompañado de arroz o puré.

Peso aproximado de la porción 180 g