

Nº10

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

Ensalada de naranja y cebolla

pag 6



Remolacha al horno

pag 7



Galletitas de zapallo

pag 8



Licuada de espinaca, zanahoria y naranja

pag 10



Limonada super fresca

pag 11



Malfatti de acelga y ricota

pag 12



Puré de coliflor

pag 14



Tortilla de lechuga

pag 15



Arrollado de pollo espinaca y ricota

pag 16



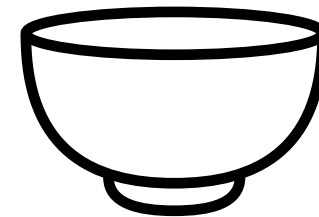
Referencias



Dificultad



Costo estimado
de una porción



Total de
porciones



Introducción

Te compartimos la décima edición de nuestro recetario rico, barato y saludable basado en la lista inteligente de verduras y frutas de estación.

Anímate a disfrutar de la cocina y compartir estas ricas recetas con la familia.

Te invitamos a cultivar tu creatividad culinaria.

Dejanos tus comentarios en  @indamidesuy



COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 25 DE AGOSTO AL 7 DE SEPTIEMBRE DE 2020



LECHUGA



ZAPALLO KABUTIÁ



BRÓCOLI



ZANAHORIA



ESPINACA



REPOLLO



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA

[Ver más](#)



Ensalada de naranja y cebolla

★ Fácil	\$ Bajo	🍽️ 2
------------	---------	------

Ingredientes

½ cebolla

2 naranjas pequeñas

3 cdas de vinagre

2 cdas de aceite

Pimienta a gusto, mejor si es recién molida

Sal a gusto

Preparación

- Pelar la cebolla y cortarla en aros muy finos.
- Colocar la cebolla en un bol con el vinagre, la sal y algo de pimienta. Dejar macerar 10 a 15 minutos, hasta que se ablande.
- Pelar las naranjas quitando toda la piel blanca y cortarlas en rodajas finas. Disponerlas en una fuente.
- Cuando la cebolla se haya transparentado un poco, notándose que se ablandó; escurrirla y colocarla sobre la naranja.
- Condimentar la preparación con aceite y pimienta. De creerlo necesario agregar una pizca de sal.

Tips

Esta receta es una forma diferente de mezclar dos ingredientes frescos, de sabores fuertes. Funciona como un buen acompañamiento de alguna preparación de cordero por su característico sabor o de algún pescado azul graso (atún, palometa, cazón).



Remolacha al horno

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 2
------------	---------	-----

Ingredientes

- 4 a 5 remolachas
- 1 cda de aceite
- 2 ctas de hierbas, como orégano, laurel en polvo, tomillo u otros
- ½ cta de ajo en polvo
- pimienta negra a gusto

Preparación

- Precalentar el horno a 200°C.
- Lavar, pelar y trocear las remolachas, ponerlas en un bol junto con el resto de los ingredientes y remover hasta que estén bien integrados.
- Poner las remolachas en una bandeja para horno (con papel de hornear o no) y hornear durante 30 o 40 minutos o hasta que estén tiernas.

Tips

Las remolachas asadas son un excelente snack. ¡Animate a probarlas! Además las podés usar como ingrediente junto a otros vegetales crudos para armar una ensalada nutritiva y deliciosa, o servirla con queso en cubos.



Galletitas de zapallo

★ Fácil	\$ Bajo	🍪 10
------------	---------	------

Ingredientes

- 2 tazas más 2 cdas colmadas de harina
- ½ cda de canela en polvo
- ¼ cta de sal
- ½ cda de nuez moscada
- ¼ cda de jengibre
- 2 cdas de polvo de hornear
- ½ taza más 2 cdas de aceite
- ½ taza de azúcar
- 1 cda de ralladura de limón o de naranja
- 1 huevo
- 1 taza de puré de zapallo

Preparación

- Hacer puré de zapallo.
- Mezclar en un bol: harina, canela, sal, nuez moscada, jengibre y polvo de hornear.
- Mezclar aparte: aceite, azúcar, ralladura de limón o de naranja, 1 huevo y puré de zapallo. Agregar los ingredientes húmedos a los secos y formar la masa.
- Descansar la masa 15 minutos. Formar las galletitas y hornear a 200° C por 15 minutos.

Tips

Se puede utilizar zanahoria en lugar de zapallo. Estas galletas están buenísimas para compartir en familia en casa o llevarla para la merienda de la escuela o el trabajo. Incluías en las celebraciones infantiles. Te invitamos a ponerles un glaseado de limón por arriba o transformarlas en un alfajor de dulce de leche o membrillo.



El 16 de octubre se celebra el **día mundial de la alimentación**. En esta fecha se reflexiona sobre los logros y los retos de la humanidad para que todas las personas tengan acceso a una alimentación adecuada y sostenible.

La pandemia de COVID-19 se ha sumado a este desafío, amenazando la seguridad alimentaria de muchas personas, por pérdidas de fuentes de ingreso o acceso a alimentos diversos e inocuos.

Entonces ¿qué podemos hacer desde nuestros hogares?

- Evitá desperdiciar alimentos, planificá y comprá sólo las porciones que necesites.
- Siempre que puedas favorecé a productores artesanales que utilizan alimentos de producción local o regional.
- Comprá en tu comercio de barrio y en ferias locales.
- Elegí alimentos naturales y comida casera y evitá los productos ultra-procesados con exceso de grasa, sodio (sal) y/o azúcar.
- Si podés, hacé compost.
- Reciclá, reducí y reutilizá.

¿Te sumás al desafío?

¡Nuestras acciones son nuestro futuro!



Licuada de espinaca, zanahoria y naranja

★ Fácil	\$ Bajo	🍵 2
------------	---------	-----

Ingredientes

- ¼ atado de espinaca cruda
- 1 zanahoria chica
- 1 naranja
- 5 o 6 ramas de perejil
- Jugo de 1 limón chico
- 1 cda de miel

Preparación

- Limpiar los vegetales y licuar todo junto.

Tips

Esta es una receta para que pruebes otro tipo de licuados, tal vez no tan dulces. Puede sacarte de un apuro en una merienda o puede ser parte de un desayuno.



Limónada super fresca

★ Fácil	\$ Bajo	🍵 3
------------	---------	-----

Ingredientes

- Jugo de 2 limones
- 3 vasos de agua
- Jengibre rallado a gusto
- 1 vaso de hielo

Preparación

- Limpiar los vegetales y licuar todo junto.

Tips

Esta bebida refrescante es ideal para cualquier momento del día. Puede agregarse menta fresca o tallos de apio que queda delicioso.



Malfatti de acelga y ricota

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

Ingredientes

- ¼ kg de ricota
- 1 huevo
- 1 taza y 2 cdas de harina
- ½ atado de acelga (o 1 atado de espinaca)
- ¼ taza de queso rallado
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Lavar bien la acelga, separar los tallos de las hojas y hervir las hojas durante unos minutos. Dejar enfriar y escurrir muy bien.
- Picar bien chiquita la acelga ya hervida y escurrida y reservar. Deshacer con ayuda de un tenedor la ricota, condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y agregar el queso rallado. Mezclar bien.
- Agregar a esta mezcla de ricota un huevo y la acelga picada, ir agregando harina de a poco para que se vaya formando una pasta pegajosa, reservar algo de harina para el armado.
- Para el armado, pasar las manos por harina, tomar una cucharadita de mezcla y hacer una bolita (no importa la forma, pueden ser alargados, redondos, o como salgan, por eso se llaman malfatti, mal hechos en italiano, lo importante es que sean del mismo tamaño). Ir reservando las bolitas en la mesada con harina.
- Poner una olla grande con abundante agua. Cuando rompa hervor, poner los malfatti apenas unos minutos, cuando flotan están listos. Servir con salsa de tomate o la salsa que más te guste.

Salsa de tomate básica

- Para una salsa de tomate simple, se pone una cucharadita de aceite en un sartén y un diente de ajo apenas aplastado, se agregan 4 tomates maduros picados (o una lata de tomates si estamos fuera de estación). Se baja el fuego a mínimo y se condimenta con una cucharadita de azúcar para sacar la acidez del tomate, una pizca de sal, pimienta y orégano o albahaca. Dejar reducir y listo, sirve para acompañar cualquier pasta o para pizza.

Tips

Se pueden hacer con hojas de acelga, espinaca, remolacha o una mezcla de hojas. Con los tallos de la acelga se pueden hacer unas ricas milanesas para una picada. Se hierven unos minutos, se dejan enfriar, se condimentan y se pasan por harina, luego huevo batido y luego pan rallado y al horno, vuelta y vuelta.



¿Cómo hervir la acelga para conservar sus propiedades nutritivas y sensoriales?

Lavar las hojas, retirar los tallos y colocar en una olla, no es necesario agregar más agua que aquella que permanece en las hojas luego del lavado. Alcanza con solo cubrir el fondo con agua.

Los primeros 2 minutos cocinar destapada y luego tapar continuando la cocción durante 4 o 5 minutos.

Una acelga bien cocida es aquella que conserva un color verde vivo.



Puré de coliflor

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 4
------------	---------	-----

Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 papa (opcional)
- 2 cdas de aceite o manteca
- 2 cdas de leche
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Cortar en trozos el coliflor y hervir en agua junto con la papa. Cuando la papa y el coliflor estén blandos al pinchar con un tenedor, sacar y escurrir.
- Poner en un bol y puretear, agregar el aceite o manteca, la leche, la sal y la pimienta. Se puede agregar más o menos leche según se quiera un puré más espeso o más cremoso.

Tips

Es una variante del puré de papas. Se puede hacer el puré solo de coliflor, sin incluir papa. Es muy fácil y es ideal para acompañar carnes o pescados.



Tortilla de lechuga

★ Fácil	\$ Bajo	🍽️ 4
------------	---------	------

Ingredientes

- 1 lechuga
- 3 huevos
- 2 cdas soperas de harina
- 1 cda polvo de hornear
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cda de aceite

Preparación

- Lavar bien la lechuga y cortar las hojas en tiras delgadas para poder hacer la tortilla. Reservar. En un recipiente aparte batir los huevos.
- Agregar las tiras de lechuga y mezclarlas bien. Después, para que la tortilla quede esponjosa y voluminosa, añadir poco a poco la harina sin dejar de mezclar. Es importante no introducir toda la harina de golpe para evitar que se formen grumos. Añadir sal y pimienta a gusto.
- Poner una sartén antiadherente a calentar con el aceite, verter la mezcla y esparcirla por toda la sartén. Cocinar durante 3 minutos de cada lado.

Tips

Serví la tortilla acompañada de arroz o con una ensalada fresca como tomate y zanahoria rallada.



Arrollado de pollo con espinacas y ricota

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 4
------------	---------	-----

Ingredientes

- 1 suprema grande de pollo sin piel
- 1 atado de espinaca
- ¼ morrón rojo
- 1 cda de condimentos (mezclando tomillo, orégano y nuez moscada)
- 1 cda de perejil fresco
- 1 pizca de sal
- ¼ kg de ricota de corte
- 3 huevos

Preparación

- Mixear las supremas crudas. Condimentarlas, agregar perejil fresco y una pizca de sal. Reservar. Preparar huevos duros y reservar. Lavar, escurrir y picar las espinacas. Reservar. Estirar la mezcla de pollo sobre un nylon film con ayuda de un palote. Cubrir con una capa de espinacas picadas y otra de ricota. Sobre estas, colocar los huevos cortados en rodajitas y el morrón en julianas. Con la ayuda del film, formar un rollo.
- Precalentar el horno a 180 °C. Hornear durante 30 minutos.
- Diez minutos antes de finalizada la cocción, retirar el film y continuar horneando hasta la cocción completa

Tips

Servir con salsa de tomates frescos y albahaca picada. También podés usar una salsa 1: salsa agridulce con miel.

Salsa agridulce con miel: 2 cdas de miel, 3 cdas de vinagre (preferentemente de manzana), 2 cdas de aceite (puede ser oliva) y una pizca de sal. Mezclar todos los ingredientes y listo para servir!

Es importante recordar que:

Muchos de los productos que se usan para el desayuno de niños y niñas tienen excesivas cantidades de azúcar, a pesar de que se promocionan como “saludables”. Además, generalmente son más costosos.

Elegí para tus desayunos alimentos naturales o preparaciones a base de ellos, es muy rico, sano y más económico!! y de esta manera reducirás el consumo de azúcar, grasas y sodio del día.

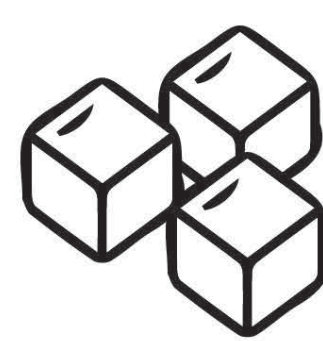
¿QUÉ LE VAS A DAR DE DESAYUNAR HOY?



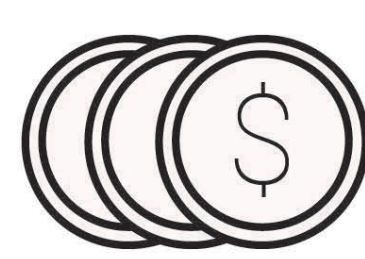
Yogur de vainilla con cereales

19 gs

\$ 34



Azúcar agregado



Costo



Leche con vainilla, pan flauta y membrillo

7 gs

\$ 13



Azúcar agregado



Costo

Una merienda basada en productos ultra-procesados puede contener un exceso de azúcar. Esto predispone a los niños y niñas a padecer enfermedades en la niñez y vida adulta y genera preferencia por los alimentos demasiado dulces.

Para tus meriendas preferí alimentos naturales o preparaciones a base de ellos. Será más sano, rico y barato. ¡Animate a probar!

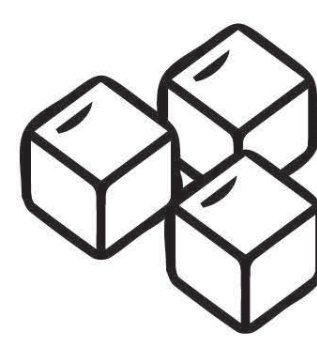
¿QUÉ LE VAS A DAR DE MERENDAR HOY?



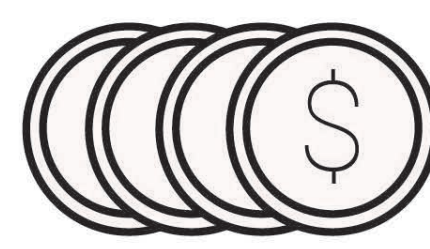
Postre lácteo con bizcocho dulce

21 gs

\$ 41



Azúcar agregado



Costo



Leche con cocoa, scon casero y banana

7 gs

\$ 18



Azúcar agregado



Costo