

Nº6

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

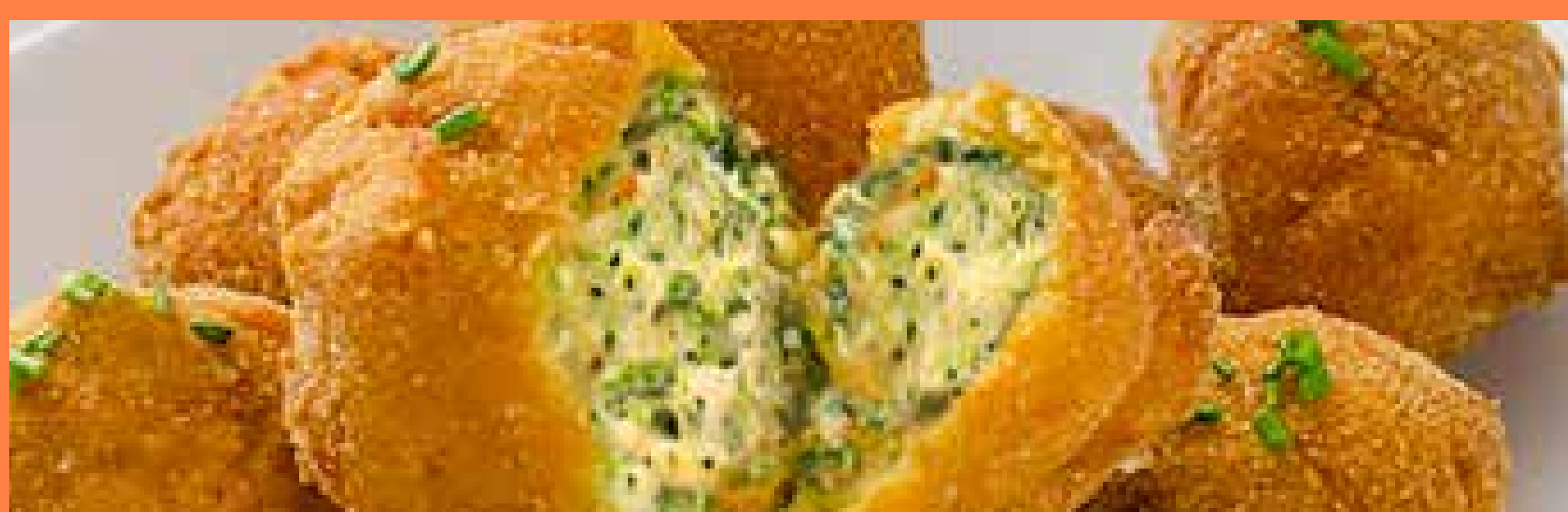
Tarta abierta de puerros y cebolla de verdeo

pag 7



Croquetas de brócoli rellena con queso

pag 8



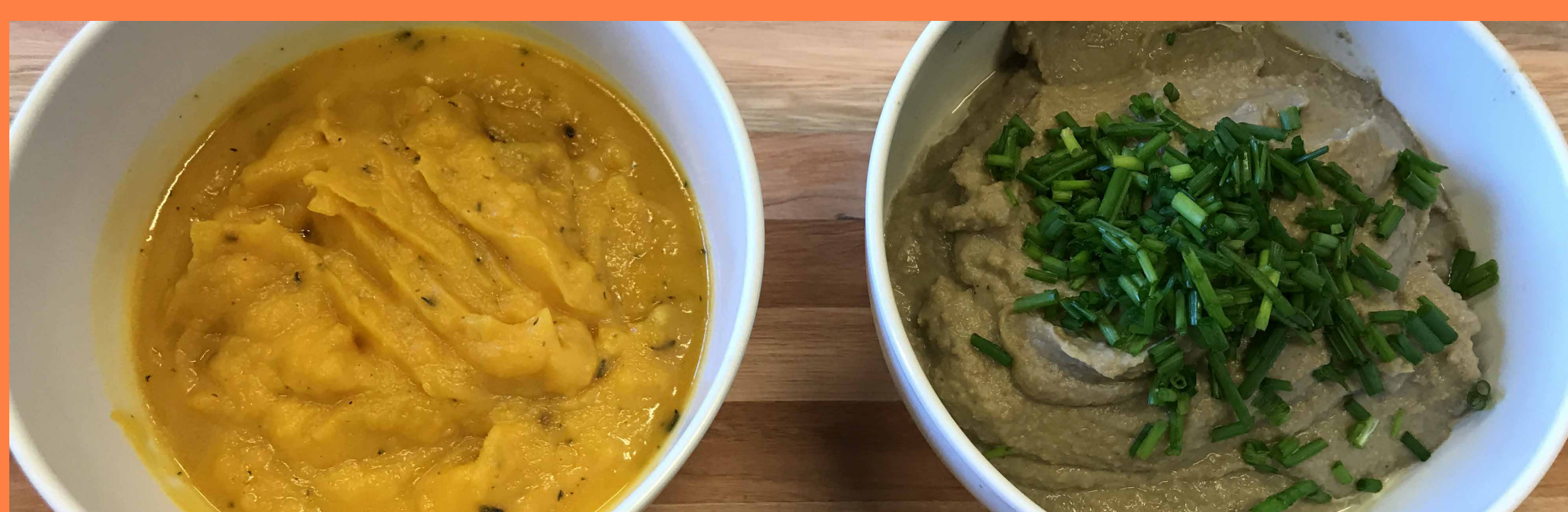
Muffins de naranja

pag 10



Mayonesa de zanahoria

pag 11



Repollitos de bruselas al horno con salsa blanca

pag 13



Ensalada de repollo (coleslaw)

pag 14



Galletitas de miel, limón y semillas de chía

pag 16



Curry de zapallo cabutiá y garbanzos

pag 17



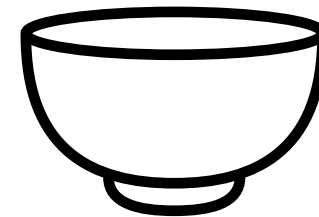
Referencias



Dificultad



Costo estimado
de una porción



Total de
porciones



Introducción

Te compartimos el sexto número de nuestro recetario rico, barato y saludable.

Como en cada edición, las preparaciones que te sugerimos están pensadas de acuerdo a la lista inteligente de verduras y frutas de estación.

Te invitamos a cocinar en casa y compartir la mesa en familia.

Animate! y dejanos tus comentarios en



@indamidesuy



COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 28 DE JULIO AL 10 DE AGOSTO DE 2020



CEBOLLA DE VERDEO



ZAPALLO KABUTIÁ



BRÓCOLI



ZANAHORIA



REPOLLO



REPOLLITO DE BRUSELAS



LIMÓN



MANDARINA



KARANJA

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: sumergir en agua con hipoclorito al 5% "(una solución de 5cc -una cucharita de tamaño té- de solución de hipoclorito de sodio por litro de agua), dejar actuar durante 5 minutos, especialmente si se van a comer crudas.



Tarta abierta de puerros y cebolla de verdeo

★ Fácil	\$ Bajo	🍽️ 6
------------	---------	------

Ingredientes

Para la masa:

- 12 cdas de harina
- 10 cdas de leche fluida
- 8 cdas de aceite
- Cantidad suficiente de sal
- Almidón de maíz cantidad necesaria para hojaldrar la masa

Para el relleno:

- 2 puerros
- 1 cebolla de verdeo
- 1 taza de salsa blanca espesa
- ¼ morrón rojo

Preparación

- En un bols colocar la harina, la sal, el aceite y la leche. Revolver bien y amasar un poco con las manos. Estirar la masa con la ayuda de un palote y hojaldrar con el almidón de maíz, doblar la masa como si fuera un pañuelo y en cada doblez ir esparciendo el almidón de maíz. Luego de haber realizado este proceso colocar la masa por unos minutos en heladera.
- Cortar finamente la cebolla de verdeo, los puerros en rodajas finas, y el morrón en cubitos pequeños. Saltear en una sartén con un poquito de agua. Salpimentar y agregar la salsa blanca espesa. Mezclar bien.
- Estirar la masa con un palote de amasar y acondicionarla en una asadera previamente aceitada y enharinada.
- Esparcir el relleno sobre la masa y hornear a fuego moderado hasta que se dore.

Tips

La masa sirve de base para el relleno de cualquier tarta (pollo; acelga o espinaca; tomate, queso y albahaca; gallega con atún; brócoli; entre otras).

Si te gusta que la tarta quede más dorada, se puede agregar un huevo batido esparcido sobre el relleno, y algo de queso rallado.

Si preferís podés hacer el doble de la receta de la masa y hacer una tapa y te queda como torta.

En ese caso también se puede esparcir un huevo batido sobre la masa para que quede más dorada.

Salsa blanca espesa para la tarta de puerros y cebolla de verdeo

Ingredientes

- 1 taza de leche fluida
- 2 cdas de almidón de maíz
- Nuez moscada a gusto

Procedimiento

Mezclar el almidón de maíz con ¼ taza de leche fría. Revolver con una cuchara hasta disolver. Calentar las ¾ taza de leche restante y revolviendo agregar el almidón hidratado previamente. Cocinar a fuego medio hasta que espese, revolviendo constantemente.

Tips

Para una salsa blanca liviana disminuir a la mitad el almidón de maíz. Para una salsa blanca mediana usar 1 ½ cucharada de almidón de maíz. El almidón de maíz puede ser sustituido por harina de trigo.

La salsa blanca sirve para relleno de tartas, canelones con verduras, o acompañar fideos con vegetales.



Croquetas de brócoli rellena con queso

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

Ingredientes

- 1 brócoli de unos 500 gr
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 cda de harina (sopera colmada)
- 1 taza de queso rallado al gusto
- Sal, nuez moscada cantidad necesaria
- 2 huevos
- Pan rallado para empanar, cantidad necesaria

Preparación

- Procesar el brócoli crudo (sin el tallo), agregarle ajo picado o rallado al igual que harina, queso rallado, sal, nuez moscada y mezclar todo.
- Luego armar bollitos con la mano y rellenar con queso mozzarella.
- Empanar pasando por huevo y pan rallado. Hornear durante 20 minutos o hasta que estén dorados.

Tips

Puede servirse para acompañar carnes o con ensalada fresca. También puede formar parte de una picada saludable.



Podés tener tu propia huerta en casa con plantas aromáticas para utilizar en tus comidas. De esta forma les darás un sabor increíble utilizando menos sal!

Tenés una gran variedad para elegir, mirá:

Aromáticas anuales (duran solo una estación)
Albahaca
Cilantro
Perejil
Aromáticas Perennes (viven varios años)
Ciboulette
Comino
Estragón
Orégano
Romero
Tomillo



Muffins de naranja

★ Fácil	\$ Bajo	🍷 12
------------	---------	------

Ingredientes

100 g de manteca
2 huevos
2 tazas de harina
1 cta de polvo de hornear
1 taza de azúcar
2 naranjas
1 cta esencia de vainilla
Pirotones

Preparación

- En un bowl tamizar la harina, el polvo de hornear y el azúcar. En otro bowl batir apenas el huevo, la leche, esencia de vainilla, las naranjas y la manteca pomada*.
- Añadir los ingredientes secos a los húmedos y mezclar hasta que no se vea la harina. No debe llevar más de un minuto, la preparación tiene que quedar grumosa.
- Rellenar los pirotones hasta cubrir $\frac{3}{4}$ del molde. Llevar a horno 25 minutos o hasta que estén dorados.

Tips

se pueden bañar con glasé, mezclando el jugo de limón con el azúcar impalpable (100g aproximadamente). Revolver hasta obtener una consistencia ligera. Retirar del horno, dejar enfriar y colocar una cucharada de glasé por encima de los muffins.

*Manteca pomada se refiere a la misma manteca que al estar a temperatura ambiente logra una textura ideal para trabajarla. Está fría pero maleable, se la llama así porque su textura es similar a una pomada o a una crema lo que permite trabajarla bien integrándola fácilmente a la preparación que se necesita.



Mayonesa de zanahoria

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

Ingredientes

- 4 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- Jengibre a gusto
- Sal a gusto
- Aceite de oliva a gusto
- Pimienta a gusto

Preparación

- Lavar y pelar las zanahorias. Cortalas en rodajas.
- Cocinar con el ajo, el jengibre y la sal hasta que estén tiernas. Colarlas reservando ½ taza de agua.
- Licuar las zanahorias junto con el agua, el otro diente de ajo, un chorro de aceite de oliva y la pimienta, hasta obtener una consistencia cremosa.

Tips

Podés utilizarla como dip en tostadas o canastitas decorando con hojitas de perejil. También va muy bien para acompañar con carnes y croquetas como para picada como las que te propusimos de brócoli y mozzarella. Se puede combinar con palta.



A la hora de cocinar...

Agregá mínima cantidad de sal posible. Para realzar el sabor de las comidas usá limón, cebolla, puerro, ajo, orégano, laurel, perejil, pimienta, cilantro entre otros condimentos naturales que podes combinar.

Si cocinas en agua, que sea la menor cantidad posible y controlar los tiempos para concentrar los sabores. Tené en cuenta que la cocción si es por vía seca (horno, parrilla, salteado, plancha) los sabores se conservan más.

Agregale hierbas aromáticas a los aceites y vinagres para perfumar tus preparaciones.

Las posibilidades son casi infinitas ¡Animate a probar diferentes combinaciones!



Repollitos de bruselas al horno con salsa blanca

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 3
------------	---------	-----

Ingredientes

½ kg de repollitos de Bruselas

1 cda de aceite

3 cdas de queso rallado

Para la salsa blanca:

1 Taza de leche

¼ Taza de harina

1 cda de aceite

Nuez moscada y sal a gusto

Cantidad suficiente de queso rallado

Preparación

- Lavar los Repollitos y quitarles el cabo. Cortarlos en 4 y saltear con un poquito de aceite. Colocar en una asadera previamente aceitada, y cubrir con salsa blanca espesa. Llevar al horno hasta terminar la cocción. Unos minutos antes de quitar del horno, cubrir con queso rallado hasta gratinar.
- Para la salsa blanca
- Disolver la harina con la leche fría. Cocinar a fuego bajo hasta que tome consistencia, revolviendo continuamente. Retirar del fuego y agregar el aceite. Condimentar y agregar el queso rallado.

Tips

Como acompañamiento en almuerzo o cena, para servir con carnes o ensaladas frescas.



Ensalada de repollo (coleslaw)

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

Ingredientes

- ½ repollo
- 2 zanahorias
- 1 manzana
- 6 cdas de yogur natural sin azúcar
- 2 cdas de jugo de limón
- Sal y pimienta

Preparación

- Lavar el repollo y cortarlo en tiras lo más finas posibles. Rallar gruesa la zanahoria, pelar y cortar en tiras bien finas la manzana.
- Unir en un bowl con las manos hasta que los tres ingredientes queden bien mezclados.
- Aparte, mezclar el yogur con el jugo de limón, sal y pimienta y verter sobre la mezcla anterior. Revolver bien y servir.

Tips

Se puede agregar cebolla cortada bien fina. También pueden agregarse pasas de uva y menta fresca picada.



¿Por qué tener una huerta orgánica?

Te permite:

- Mejorar tu alimentación con alimentos sanos, frescos y libres de residuos químicos
- Disminuir los costos de los alimentos porque es una forma fácil y económica de producirlos
- Crear un entorno útil y productivo junto a la casa con variedad de especies, formas y colores
- Vincularse con la naturaleza y aprender más de ella
- Compartir tiempo de su cuidado con la familia
- Incluir a los más pequeños en las actividades de siembra y cosecha
- Colaborar con el medio ambiente reciclando residuos

Conoce más sobre cómo crear tu huerta orgánica



Galletitas de miel, limón y semillas de chía

★ Fácil	\$ Medio	🍪 15
------------	----------	------

Ingredientes

- 1 huevo
- 1/3 taza de aceite de girasol o maíz
- 1 cta Vainilla
- 4 cdas de miel
- 1 limón
- 1 1/4 taza de harina
- 1 cta de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

Preparación

- Lavar el limón, rallar su cáscara (sólo se usa la parte externa del limón, la parte blanca no porque es muy amarga) y reservar. Partir el limón y exprimir una mitad y reservar el jugo.
- Batir apenas el huevo, incorporar el aceite, la vainilla, la miel, el jugo del medio limón y la cáscara del limón rallada. Mezclar bien.
- Agregar a la mezcla líquida, la harina, el polvo de hornear las semillas de chía y la sal.

Mezclar y con la ayuda de una cuchara poner cucharadas de la mezcla en una asadera previamente aceitada.

Hornear en horno 180° hasta que los bordes estén dorados.

Tips

Pueden ponerse en la asadera por cucharadas como en la foto, lo que hace unas galletas más altas y tiernas o con la mano apenas húmeda se pueden hacer bolitas y luego aplastarlas en la asadera, lo que les da forma de galletas más finas y crocantes.

Si no tenés semillas de chía, puede obviarse, también se pueden agregar pasas, coco, y otros sabores. Solo hay que animarse a probar.

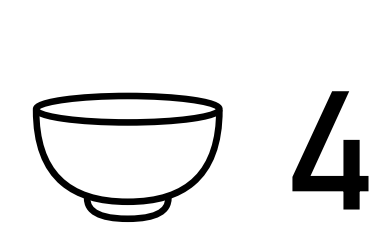


Curry de zapallo cabutiá y garbanzos



Media

\$ Medio



Ingredientes

- ½ zapallo cabutiá (500g aprox.)
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 trozo pequeño de jengibre (tamaño de una moneda)
- 1 tomate maduro
- 400g de garbanzos cocidos (aprox. 200g crudos)
- 2 tazas de agua
- 1 cta de curry en polvo
- 1 cta de pimentón
- Sal y pimienta a gusto
- Perejil para servir

Preparación

- Remojar los garbanzos la noche anterior. Hervirlos en abundante agua hasta que estén cocidos.
- Picar la cebolla, el ajo y el jengibre en trozos chicos. Cortar el zapallo cabutiá en cubos, sacándole con cuidado la cáscara. Y el tomate maduro también cortar en cubos.
- En una olla poner una cta. de aceite, y cocinar apenas la cebolla, el jengibre y los dientes de ajo. Agregar los condimentos (curry, pimentón, sal y pimienta), la calabaza en cubos, el tomate en cubos y agregar la mitad del agua. Cocinar unos 10 min. Aproximadamente hasta que la calabaza comience a ablandar. Agregar los garbanzos cocidos y el resto del agua y cocinar unos 20 minutos más a fuego suave hasta que espese un poco la preparación.
- Se sugiere servir acompañada de arroz blanco. Decorar con perejil y con ralladura de limón al momento de servir.

Tips

Los condimentos pueden variar a gusto personal, puede ser también cúrcuma, canela u otras especias.

Como postre te sugerimos consumir mandarinas ya que este plato tiene un buen aporte de hierro y será mejor aprovechado con el cítrico.