

Nº7

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

Risotto de
mandarina

pag 7



Pollo anaranjado

pag 8



Sopa crema
de brócoli

pag 9



Ensalada waldorf

pag 10



Zapallo kabutiá
relleno de rúcula
y lentejas

pag 11



Torta de
tomate

pag 12



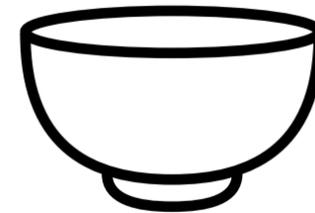
Referencias



Dificultad



Costo estimado
de una porción



Total de
porciones



Introducción

Te compartimos el séptimo 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 11 AL 24 DE AGOSTO DE 2020



APIO



ZAPALLO KABUTIÁ



BRÓCOLI



ZANAHORIA



RÚCULA



TOMATE



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: 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.



Risotto de mandarina

| | | |
|------------|----------|-----|
| ★ Fácil | \$ Medio | 🍲 3 |
|------------|----------|-----|

Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 4 mandarinas
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 4 tazas de caldo de verduras o agua
- 3 cdas de aceite
- perejil fresco picado
- 3 cdas al ras de queso rallado
- sal y pimienta cantidad necesaria

Preparación

- Lavar los vegetales. Hacer jugo de dos mandarinas.
- En un sartén rehogar en 1 cucharada de aceite la cebolla, ajo y apio picados muy fino por aproximadamente 5 minutos con fuego moderado. A continuación agregar el arroz hasta tostarlo.
- Añadir el jugo de las mandarinas hasta que se absorba. Luego agregar caldo hasta cubrir el arroz, revolver la preparación y una vez se haya absorbido repetir el procedimiento hasta que el arroz esté cocido.
- Hacia el final de la cocción añadir los gajos de 2 mandarinas, cortados en trocitos y sin la piel blanca.
- Apagar el fuego y añadir el perejil picado, el queso rallado, sal, pimienta y una cucharada de aceite. Mezclar bien y servir.

Tips

En esta época de frío, las mandarinas son ideales para las comidas de entre horas. En vez de comer un alfajor o chocolate es bueno elegir una fruta cruda. Y las mandarinas son muy prácticas por su tamaño y facilidad para ser peladas.



Pollo anaranjado

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

Ingredientes

4 zanahorias

2 cebollas grandes

5 naranjas

4 presas de pollo sin piel

(según preferencia se puede hacer con pechuga o con pata muslo)

2 cdas de aceite

Sal a gusto

Pimienta a gusto

Opcional curry, cúrcuma , pimentón
(puedes usar la que tengas, todas o ninguna)

Preparación

- Lavar los vegetales. Pelar y cortar en tiritas finas las zanahorias y las cebollas.
- Exprimir el jugo de las naranjas y mezclar con las zanahorias las cebollas cortadas y los condimentos.
- Poner sal y pimienta a la presas de pollo. Si se eligió pechuga de preferencia cortarla en cuartos.
- Verter la mezcla de los vegetales en una asadera de horno y poner las presas de pollo arriba. Hornear hasta que el pollo esté dorado y las cebollas y zanahorias blandas.
- Servir la presa de pollo acompañado de las zanahorias y cebollas.

Tips

Para tener un plato más energético se puede servir esta preparación acompañado de arroz, polenta, quinoa u otro.



Sopa crema de brócoli

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

Ingredientes

- ½ brócoli grande
- ½ cebolla
- 2 tazas de caldo
- 2 cdas de aceite
- 4 cdas de leche
- Pimienta a gusto
- Tomillo a gusto
- Nuez moscada a gusto

Preparación

- Cocinar el brócoli en agua hirviendo durante 3 minutos.
- Licuar el brócoli cocido con el caldo de pollo y la cebolla. Agregar pimienta.
- En una cacerola verter la mezcla de la licuadora, dejar cocinar 2 minutos. Agregar la leche, una pizca de nuez moscada y tomillo a gusto. Cocinar a fuego bajo durante 10 minutos. Revolver de vez en cuando.
- Servir con unas gotas de aceite.
- También podés agregar a cada plato un puñadito de semillas como sésamo, lino o zapallo tostadas para darle un toque crocante.

Tips

El brócoli es de la familia de las crucíferas y en su sabor y aroma característicos guarda sus cualidades anticancerígenas.

Para la cocción de esta hortaliza te recomendamos, cortarlo en arbolitos y cocinarlo en poca cantidad de agua hirviendo durante 3 a 5 minutos y al sacarlo colocarlo rápidamente en agua fría, si es con hielo mejor. Esto conserva el color y el sabor, la técnica se llama blanqueamiento. De este modo hasta lo podrás congelar para guardarlo.



Ensalada waldorf

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

Ingredientes

- 8 cdas de yogur natural sin azúcar
- 1 cda de jugo de limón
- 2 manzanas grandes roja o verde
- 3 tallos de apio
- ¼ taza de nueces en trozos
- sal a gusto
- pimienta a gusto

Preparación

- Lavar las manzanas y el apio. Pelar las manzanas, sacar las semillas y cortarlas en dados.
- Picar finamente los tallos de apio. Picar las nueces en trozos pequeños.
- Disponer en un bol los ingredientes y mezclarlos junto con el yogur, el limón, la sal y la pimienta.

Tips

La ensalada en sí puede ser un buen acompañamiento o si se le agregan trozos de pechuga de pollo cocido podrás lograr un plato más completo como comida principal.



Zapallo kabutiá relleno de rúcula y lentejas

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

Ingredientes

- ½ de Zapallo kabutiá
- Tomillo a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Para el relleno:
- 4 tazas de rúcula
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 huevo
- ¼ taza de queso rallado

Preparación

- Ahuecar el zapallo kabutiá retirando las semillas y condimentar.
- Colocar en una asadera con agua y cocinar en horno a temperatura media hasta que quede tierno.
- Saltear la cebolla y el ajo picado hasta que estén cocidos. Retirar del fuego y agregar la rúcula lavada y picada, las lentejas y el huevo. Rellenar el kabutiá con esta mezcla. Espolvorear con el queso rallado y llevar al horno para gratinar.

Tips

Cuando prendas el horno para otra cosa, animate a hornear un zapallo entero o medio zapallo, envuelto en papel aluminio.

Vas a experimentar un sabor más acentuado y dulce que te va a encantar. Ya te queda pronto para usarlo en otras preparaciones, como puré, sopa o mezclarlo para hacer una torta.



Torta de tomate

| | | |
|--------------|---------|-------|
| ★ ★ Media | \$ Bajo | 🍽️ 16 |
|--------------|---------|-------|

Ingredientes

Para la masa:

4 huevos

¼ taza de aceite

1 y ¼ taza de azúcar

2 y ½ tomates maduros

2 tazas de harina

2 cdas de polvo de hornear

Para la cobertura:

1 tomate

¾ tazas de azúcar

Preparación

- Lavar los huevos y los tomates. Cocinar, licuar y colar los tomates. Reservar el jugo. Batir los huevos hasta que dupliquen su volumen. Agregar el azúcar y continuar batiendo. Cernir la harina junto al polvo de hornear e incorporar a la preparación delicadamente. Agregar el jugo de tomate. Llevar al horno precalentado en asadera aceitada y enharinada.

Cobertura:

- Licuar y colar el tomate, reservar el jugo. Cocinar el jugo con el azúcar hasta quedar consistente.
- Colocar la cobertura caliente sobre la torta.

Tips

Un postre diferente! podés servirla sin la cobertura, así consumirás menos azúcar.



La cantidad de pérdidas y desperdicios de alimentos es algo que nos quita el sueño. Gran parte de estas pérdidas son causadas porque muchos vegetales al momento de la cosecha y posteriormente en el mercado no logran satisfacer la estética buscada por los consumidores para ese alimento. Por lo que para contribuir a disminuir las pérdidas y desperdicios de alimentos te recomendamos contemplar aspectos como la madurez y no tanto la forma o el brillo.



Es época de cítricos y sus cáscaras están buenísimas!

Las cáscaras de los cítricos tienen diversos usos. Se pueden secar o usar frescas. Te pasamos a contar cómo: se debe lavar bien la fruta y rallar al momento de usar con la parte fina del rallador, solo el exterior sin llegar a la parte blanca (porque es amarga). Podés usarla para aromatizar cremas, galletas, bizcochuelos, así como también para dar un toque especial al momento de servir un plato como arroces, estofados o guisos.

¡Y no sirven solamente para cocinar... sino también para limpiar!
Secá las cáscaras al sol y usalas en infusiones o como aromatizador de ambiente.

Otro uso es en limpieza de la cocina, colocando las cáscaras de mandarina en una taza de agua 3 minutos en el microondas, el vapor que genera dentro limpia el interior del mismo y quita los olores.