

Nº9

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

Cazuela de cerdo

pag 6



Pascualina de espinaca en crudo

pag 7



Pastel de pescado y verduras

pag 8



Rollitos de lechuga

pag 10



Nidos rápidos de verduras

pag 11



Salsa de limón

pag 12



Flan de mandarina

pag 13



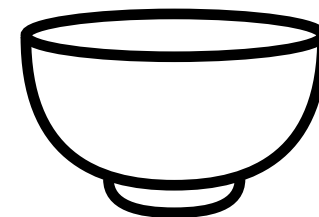
Referencias



Dificultad



Costo estimado
de una porción



Total de
porciones



Introducción

Te compartimos el número 9 de nuestro recetario rico, barato y saludable basado en la lista inteligente de verduras y frutas de estación.

Animate 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 8 AL 21 DE SETIEMBRE DE 2020



LECHUGA



ZAPALLO KABUTIÁ



REMOLACHA



ZANAHORIA



ESPINACA



REPOLLO



NABO

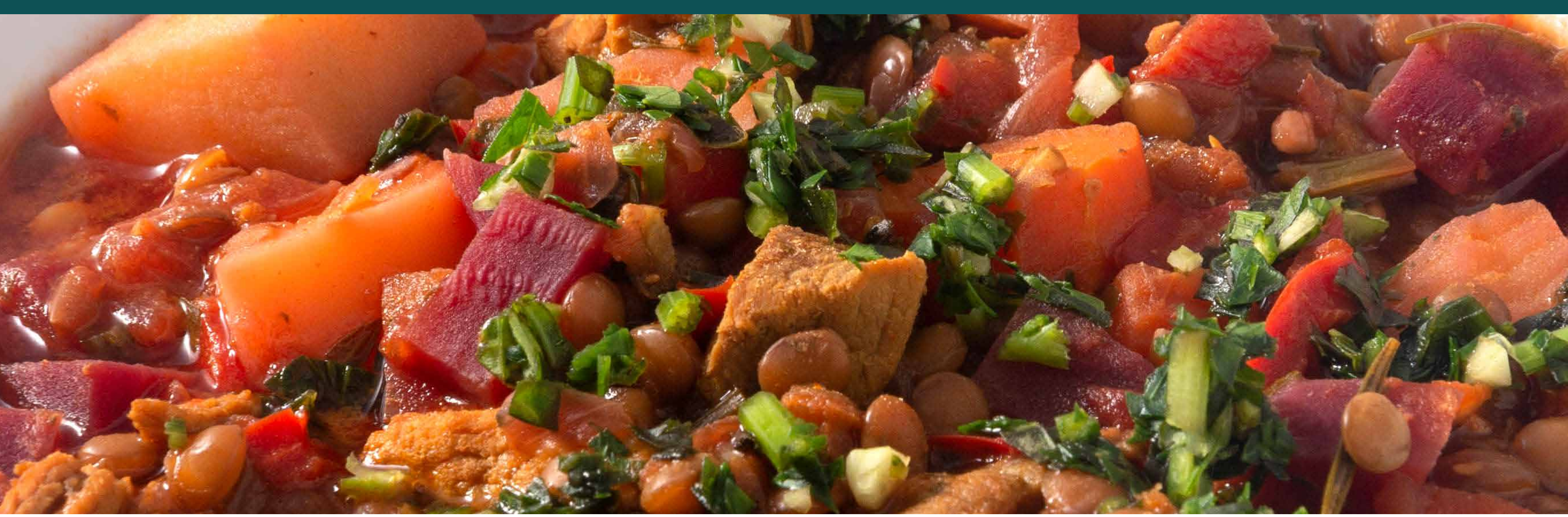


LIMÓN



MANDARINA

[Ver más](#)



Cazuela de cerdo

★ ★ Media	\$ Medio	🍲 10
--------------	----------	------

Ingredientes

1 cebolla grande
½ morrón grande
2 tomates medianos
2 zanahorias
1 remolacha
½ repollo
4 papas medianas
Perejil, romero
1 taza de lentejas
½ kg de pulpa de cerdo
2 cdas de aceite
1 taza de pulpa de tomate
2 tazas de agua
Sal cantidad suficiente

Preparación

- Pelar la cebolla, el tomate, las remolachas y las papas. Limpiar el morrón y la zanahoria. Lavar, procesar o picar todas las verduras (excepto las papas) y rehogar en aceite.
- Cortar la bondiola en cubitos pequeños, picar en pequeños trocitos los ajos y el perejil e incorporar al rehogado. Luego de unos minutos, agregar las lentejas (crudas), la pulpa de tomate, una pizca de sal, un poco de agua y dejar cocinar aproximadamente 20 minutos.
- Agregar la papa cortada en cubos y el resto del agua, cocinar otros 10 minutos o hasta que las papas estén tiernas.

Tips

Este es un plato completo apto para toda la familia y para personas con diabetes y celiaquía.

Fuente: adaptado de Recetario inclusivo para Centros de Primera Infancia, Inda-INAU-UdelaR.



Pascualina de espinaca en crudo

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

Ingredientes

Para la masa

- 2 tazas de harina (puede ser una integral y otra blanca)
- 1/3 taza de aceite
- 2/3 taza de agua tibia (puede ser leche)
- 1 cda de polvo de hornear
- 1/2 cta de sal

Preparación

- En un bol colocar los ingredientes secos, hacer un hueco en el medio, e incorporar juntos el aceite y el agua hirviendo. Mezclar hasta formar una masa homogénea y dejar reposar. Estirar la masa con palote del tamaño de la tortera.

Para el relleno

- 2 atados de espinaca
- 1/4 taza de arroz blanco crudo
- 1/4 taza de aceite
- 1/4 taza de leche
- 3 huevos
- Queso rallado a gusto

- Lavar y escurrir bien las hojas de espinaca. Cortarlas finamente y ponerlas en un bol grande. Agregar el arroz crudo, la leche, el aceite y la sal. Mezclar bien.
- Estirar la mitad de la masa en una asadera y forrar. Poner la mezcla de espinaca encima de la masa. Hacer tres huecos y poner en ellos huevos crudos, espolvorear por encima queso rallado. Estirar la segunda mitad de la masa y tapar, cerrar la pascualina presionando los bordes. Se puede pintar con un huevo batido y decorar con semillas (sésamo, lino o chía).
- Hornear a 180° hasta que esté dorada.

Tips

Este tipo de pascualina, es mucho más rápida de preparar y concentra todo el sabor de la espinaca. El arroz crudo es fundamental en la receta y no se puede omitir, ya que al cocinarse dentro absorbe los líquidos de la espinaca. ¡Buen provecho!

La misma masa se puede usar para hacer galletas crocantes saladas. Se puede agregar semillas, orégano, queso u otros gustos a la masa en el momento de estirar para saborizarla. Se estira bien finita en una asadera, se marcan los cortes apenas con un cuchillo en la misma asadera y se hornea 5 min. Dejar enfriar para que queden crocantes, partir en tamaño deseado. Son ideales para una picada acompañando quesos y salsas.



Pastel de pescado y verduras

★ ★ Media	\$ Medio	🍲 8
--------------	----------	-----

Ingredientes

- 1 kg de pescado
- 1 cebolla mediana
- 3 zanahorias
- 1 nabo
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- ½ taza de salsa de tomate
- 4 huevos
- 9 cdas de almidón al ras
- ¾ taza de queso rallado
- 3 cucharadas de aceite
- Sal cantidad suficiente
- Orégano y laurel a gusto

Receta de masa:

ver en receta de Pascualina

Preparación

- Hervir el pescado junto con las verduras en trozos grandes, condimentar con laurel y sal, una vez cocidos escurrir bien y retirar las hojas de laurel. Procesar con mixer la cebolla, las zanahorias, los nabos, el apio y el puerro, reservar.
- Desmenuzar el pescado y luego agregarle las verduras procesadas, mezclar bien y agregar la salsa de tomate.
- Aparte mezclar en un recipiente los huevos batidos, queso, almidón de maíz, sal y orégano. Agregar a esta mezcla el pescado con las verduras. Forrar una asadera previamente aceitada con la masa y volcar el relleno, distribuir bien y tapar con el resto de la masa.
- Hornear a 250 °C 45 min aprox.

Tips

Esta receta es ideal para que no se te olvide comer pescado al menos una vez por semana.

Además podés innovar y cambiar los ingredientes por otras verduras.



La importancia de las ferias y los mercados de frutas y verduras.

Las ferias y mercados de frutas y verduras son un ambiente promotor de la salud. Son lugares donde se pueden conseguir frutas y verduras de distinto precio, acorde a su calidad.

Además, en las ferias y mercados se puede establecer un vínculo de confianza con el vendedor que permite conseguir alimentos con las características que nos gustan. También son una forma de poder conocer el origen de las frutas y verduras que consumís y así favorecer la producción local de alimentos.

Si tenés una feria o mercado de frutas y verduras en tu barrio, aprovechá sus ventajas



Rollitos de lechuga

★ Fácil	\$ Medio	🍽️ 4
------------	----------	------

Ingredientes

- 1 lechuga mantecosa de hoja grande
- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 1 remolacha
- 1 manzana
- 100 g de queso magro
- 1/2 cebolla
- 1 palta

Preparación

- Lavar bien la lechuga, elegir las hojas más grandes y reservar. Pelar las zanahorias, la manzana y la remolacha y rallar con la parte fina del rallador.
- Picar bien finita la cebolla. Picar el tomate, la palta y el queso magro en bastones.
- Para armar los rolls, quitar la parte crocante de la hoja de lechuga, en el centro agregar un poco de cada ingrediente, condimentar con sal y un poco de limón, hacer un rollito, doblando las puntas como un paquetito y servir.
- Si las hojas son muy chicas superponer dos hojas para hacer el rollo.

Tips

Pueden servir como entrada, como parte de una picada o un almuerzo liviano. Si se sirven como picada cortar a la mitad los rollos y pinchar con un escarbadiantes para que no se abran.

El relleno puede variar a gusto o con lo que se tenga disponible. También se puede agregar al relleno atún, pollo hervido o puré de legumbres (garbanzos, porotos o lentejas) para obtener un plato más completo.



Nidos rápidos de verduras

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

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 remolacha
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de hojas de espinaca o acelga
- 2 cdas de queso rallado
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- Pimienta a gusto

Preparación

- Precalentar el horno a 180°
Pelar las zanahorias y la remolacha y rallar con la parte gruesa del rallador. Pelar y rallar con la parte fina del rallador el diente de ajo. Lavar y picar finamente las hojas de espinaca.
- Batir un huevo con un tenedor, agregar las cucharadas de harina, la sal, la pimienta y el queso rallado. Mezclar bien hasta obtener una pasta, agregar los vegetales a esta pasta y mezclar.
- Aceitar mínimamente una asadera, poner cucharadas de esta mezcla en la asadera y hornear de un lado hasta que esté dorado, dar la vuelta y hornear del otro.

Tips

Se puede sustituir la harina de trigo por harina de arroz para ser apto para personas celíacas. Servir en el momento ya que quedan crocantes, acompañar con ensalada o arroz.



Salsa de limón

★ ★ Media	\$ Medio	🍲 2
--------------	----------	-----

Ingredientes

- 1/3 taza de jugo de limón
- 1/3 taza de caldo casero
- 1 cda de miel
- 1 cda de azúcar
- 1 cda de jengibre rallado
- 1 cda de harina de maíz de cocción rápida
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Colocar el jugo de limón, el caldo, la miel, el azúcar y el jengibre rallado en una olla con 1/2 taza de agua.
- Calentar todo a fuego medio hasta que se disuelva el azúcar. Subir el fuego y cocinar hasta hervir.
- En otro recipiente, mezclar la harina de maíz con un poco de agua e incorporar esta mezcla a la olla. Revolver constantemente hasta que la salsa espese.
- Retirar la olla del fuego, agregar sal y pimienta a gusto. Sirva de inmediato.

Tips

Esta salsa es ideal para acompañar carnes como pollo, cerdo o pescado. ¡Animate a probarla!



Flan de mandarina

★ ★ Media	\$ Bajo	 2
--------------	---------	---

Ingredientes

- 6 mandarinas
- 5 cdas de azúcar
- 4 huevos
- ½ taza de leche
- Para el caramelo:
- 1 cta de jugo de limón
- 4 cdas de azúcar
- Agua cantidad necesaria

Preparación

- Primero preparar el caramelo.
- Mezclar en bol el azúcar, el jugo de limón y un poco de agua y dejar hervir a fuego lento hasta convertirlo en caramelo.
- Está listo cuando comience a adquirir una tonalidad oscura.
- Con este caramelo se cubre todo el molde del flan, tanto la base como las paredes.
- Exprimir cuatro mandarinas y reservar.
Rallar la cáscara de 2 mandarinas.
Batir los huevos con el azúcar.
- Añadir a los huevos batidos la leche, la ralladura y el jugo de mandarina.
Batir hasta que la mezcla sea uniforme.
- Echar esta mezcla en el molde e introducirlo en el horno, a 180°C, a baño María, durante unos 25 minutos.
Cuando haya cuajado, dejar que se enfríe un poco y desmoldar con cuidado.
- Decorar con los gajos de mandarina restantes.
También podés decorar con ralladura de cáscara de limón, con frutos secos o coco rallado.

Tips

Este es un flan con un sabor diferente. Es ideal como postre de un plato principal liviano como los rollitos de lechuga o los nidos rápidos de verdura.



¿La publicidad de alimentos es una fuente confiable de información?

El único objetivo de la publicidad es incentivar el consumo de los productos. Muchas veces nos hace creer que los productos son beneficiosos para la salud o similares a las comidas que podemos preparar en casa. En algunas situaciones nos generan la idea de que necesitamos un producto para ser felices o para compartir un buen momento en familia. Pero esto no es así....

No te olvides que la clave para una alimentación placentera y saludable está en los alimentos naturales y las comidas que preparamos en casa. Sé crítico con la publicidad, especialmente aquella dirigida a niños. La mayoría de los productos comercializados con personajes infantiles o colores llamativos tiene exceso de azúcar