

Nº8

# 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

Espinacas a la crema

pag 6



Ensalada de invierno

pag 7



Pastel tricolor

pag 8



Repollos rellenos

pag 10



Galletas de coco y naranja

pag 11



Budín de limón y yogur

pag 12



Vinagreta de mandarina

pag 13



Muffins de brócoli

pag 14



# *Referencias*

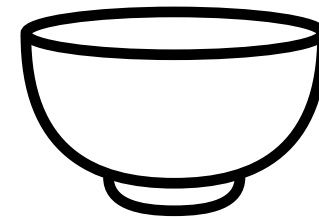
---



Dificultad



Costo estimado  
de una porción



Total de  
porciones

---



## ***Introducción***

Te compartimos el octavo número 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 SETIEMBRE DE 2020



LECHUGA



ZAPALLO KABUTIÁ



BRÓCOLI



ZANAHORIA



ESPINACA



REPOLLO



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA

Ver más



# Espinacas a la crema

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

## Ingredientes

5 tazas de espinacas crudas, lavadas y picadas, sin los tallos

3 cdas de harina o almidón de maíz

2 cdas de aceite

1 ½ taza de leche fluida

Nuez moscada rallada

Sal y pimienta

## Preparación

- En una sartén grande con tapa, calentar el aceite y agregar la harina o el almidón de maíz, y cocinar revolviendo por 2-3 minutos hasta que esté cocida y burbujeando.
- Sacar la sartén del fuego, agregar la leche lentamente y revolver con batidor manual para evitar grumos, una vez incorporada toda la leche devolver al fuego, y dejar que vuelva a hervir revolviendo. Bajar el fuego al mínimo.
- Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta a gusto. Agregar las espinacas crudas y revolver, tapar y dejar cocinar 2 minutos y revolver nuevamente. Probar, ajustar los condimentos si es necesario y servir caliente.

## Tips

Se puede agregar cebolla en cubos pequeños, en ese caso dorar la cebolla en el aceite y continuar con el resto de la receta. Para decorar se puede utilizar perejil picado.

Esta receta se puede acompañar con carne roja, pollo o pescado, así como también con fideos o arroz.



# Ensalada de invierno

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

## Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 trozo de zapallo kabutiá
- 1 boniato zanahoria
- 1 papa
- 1 cebolla o 3 cebollines
- hojas de lechuga
- hojas de rúcula u otra hoja verde
- 2 huevos
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Otros condimentos a gusto.

## Preparación

- Precalentar el horno a 200°
- Lavar bien las verduras y las hojas verdes. Pelar las verduras (menos la cebolla) y cortarlas en trozos chicos a medianos, más o menos todos del mismo tamaño de un bocado. La cebolla cortarla en cuartos con cáscara o dejar enteras si son cebollines.
- Poner todas las verduras en un bol junto con los condimentos (sin la sal) y un poco de aceite, mezclar bien para que se impregnen de aceite y condimentos y poner en una asadera. Hornear en horno pre calentado fuerte hasta que estén doradas.
- Preparar mientras tanto una ensalada verde cortando las hojas con la mano y mezclando.
- Cuando las verduras estén prontas sacar la asadera y dejar que entibien. Hacer mientras tanto un huevo pasado por agua. Se ponen los huevos con cáscara en una olla con agua fría. Se lleva a fuego y cuando rompe hervor se cuentan 3 minutos y se sacan. Pelar y servir. Para servir el plato se disponen las hojas verdes debajo, luego las verduras y por último el huevo. Condimentar con vinagreta de mandarinas.

## Tips

Aquí te mostramos diferentes variaciones que le podés hacer a esta ensalada.

Opcionales para sumar al momento de hornear: tomate, morrón, repolitos de bruselas, coliflor, berenjena, zapallito, zucchini, calabacín, entre otros.

Opcionales para la ensalada verde: Lechuga mantecosa, lechuga, morada, lechuga crespita, berro, mizuna, kale, mostaza, radicheta, espinaca, entre otros.



# Pastel tricolor

★ ★ Media	\$ Bajo	 8
--------------	---------	--

## Ingredientes

- ½ zapallo kabutiá
- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 3 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 atado de espinaca cocida
- 3 cdas de queso rallado
- Pimentón, pimienta, orégano: a gusto

## Preparación

- Lavar el zapallo, cortar en trozos y cocinar en una olla hasta que esté bien cocido. Hacer un puré y reservar. Procesar los garbanzos con una puritera, licuadora o mixer. Mezclar con los huevos y reservar.
- Pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltearlos en sartén aceitado o con agua hasta que estén cocidos. Agregar la espinaca y los condimentos. Retirar del fuego y reservar.
- Colocar en asadera o tortera aceitada primero los garbanzos procesados, luego la preparación de espinaca, y por último el puré de zapallo.
- Cubrir con el queso rallado y hornear a temperatura media hasta dorar.

## Tips

Este pastel tricolor es ideal para servir acompañado de una ensalada de hojas.





## ¿Cómo hacer compost?

El compost es el producto de la transformación de residuos orgánicos por la acción de diversos organismos en presencia de aire y humedad.

¿Qué materiales se pueden compostar?

Hojas, yuyos, pastos y estiércol de animales, restos viejos de poda, aserrín y virutas.

Restos de cocina: cáscaras de frutas, de verduras y de huevos, yerba, té y café.

Otros productos: cartones, toallas de papel y bolsas de papel.

Evitá utilizar carnes, comida cocida, papeles con tinta como periódicos y revistas.

¿Cuál es el procedimiento?

Apilá los distintos materiales que se van a usar, formando capas intercaladas de restos de cocina, paja, estiércol y tierra.

Estará listo en 3 a 4 meses.

Fuente: Alimentos en la huerta, manual para la producción y consumo saludable.

[Ver más](#)



# Repollos rellenos

★ ★ Media	\$ Medio	🍲 4
--------------	----------	-----

## Ingredientes

- 1 repollo blanco chico
- ½ kg de carne picada
- ¼ taza de arroz blanco
- 6 tomates maduros
- 1 cebolla
- ½ morrón
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- 1 cta de azúcar
- Aceite
- ½ taza de agua

## Preparación

- Lavar el repollo, separar las hojas una a una y ponerlas unos minutos en una olla con agua hirviendo hasta que ablanden, es solo un poco, no deben romperse. Sacar y escurrir. Mezclar en un bol la carne picada cruda, con el arroz crudo y 2 tomates picados en cubos, condimentar con sal y pimienta y entreverar bien.
- Tomar una a una las hojas de repollo y poner una cucharada de relleno de carne en el centro, hacer un rollito y doblar los bordes hacia abajo, como si hiciéramos paquetitos.
- En una olla, hacer una salsa de tomate picando la cebolla, los ajos y el morrón bien chiquitos, saltear en aceite y agregar los 4 tomates picados en cubos (puede ser salsa de tomate o una lata de tomate natural). Agregar una pizca de sal, una cta de azúcar y pimienta. Disponer los paquetitos de repollo en la salsa uno al lado y encima del otro. Agregar media taza de agua. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo unos 20 minutos aproximadamente hasta que la carne y el arroz estén bien cocidos.

## Tips

Sería ideal acompañar esta preparación con una ensalada de lechuga y zanahoria rallada condimentadas con una vinagreta a base de limón.



# Galletitas de coco y naranja

★★ Media	\$ Medio	 20
-------------	----------	--

## Ingredientes

- ¼ taza de aceite
- ½ taza de azúcar
- 2 yemas de huevo
- Ralladura y jugo de 1 naranja
- 1 cda de vainilla
- 1 taza y 2 cdas de harina 0000
- 1 taza de coco rallado
- 1 cda de polvo de hornear

## Preparación

- Batir el aceite con el azúcar, hasta obtener una crema. Incorporar las yemas, la vainilla, la ralladura y el jugo de naranja. Agregar tamizando la harina y el polvo de hornear, incorporar el coco.
- Mezclar todo formando una masa, envolver en papel film y llevar a la heladera por 2 horas. Retirar la masa y estirla hasta un espesor de 5 mm, cortar con un cortador de galletitas.
- Colocar las galletitas en una asadera aceitada. Hornear a 200 °C por 10 minutos.

## Tips

El tiempo en la heladera es fundamental para poder trabajar la masa.



# Budín de limón y yogur

★ ★ Media	\$ Medio	🍽 6
--------------	----------	-----

## *Ingredientes*

3 huevos

1 taza de azúcar

1 taza de yogur natural sin azúcar  
(importante que sea sin azúcar ni edulcorante)

1 cta de vainilla

1 cta de sal

1 limón

1 taza y ½ de harina

2 ctas de polvo de hornear

Opcional: semillas de chía o amapola

## *Preparación*

- Batir bien los huevos con el azúcar, incorporar el yogur, la ralladura del limón y la vainilla.
- Cernir juntos y agregar la harina, la sal y el polvo de hornear a la preparación líquida. Mezclar de forma envolvente, por último agregar dos cucharadas de jugo de limón y las semillas de chía y verter en budinera enmantecada.
- Hornear en horno medio por unos 40min, hasta pinchar y que el palillo salga seco. Dejar enfriar antes de cortar.

## *Tips*

Si el yogur tiene sabor dulce, ya sea por azúcar agregada o por edulcorante, disminuir a la mitad o sacar directamente el azúcar de la receta.



# Vinagreta de mandarina

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

## *Ingredientes*

1 cta de miel

1 cta de vinagre

2 ctas de jugo de mandarina

4 ctas de aceite

Sal

Pimienta

## *Preparación*

- En un bol pequeño poner la miel, el vinagre y el jugo de mandarinas.
- Mezclar bien. Agregar de a poco el aceite y continuar batiendo hasta que la mezcla se incorpore bien.
- Agregar sal y pimienta a gusto. Usar para condimentar ensaladas.

## *Tips*

Esta vinagreta la podés hacer de limón en lugar de mandarina.



# Muffins de brócoli

★ Fácil	\$ Bajo	🍪 2
------------	---------	-----

## Ingredientes

- 1 huevo
- ¼ taza de aceite
- ½ taza de leche
- 1 y ¼ taza de harina
- 1 cta polvo de hornear
- taza queso rallado
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta
- 1/2 brócoli
- Pirotines o molde de muffins de silicona

## Preparación

- Batir el huevo con aceite y leche. Agregar poco a poco la harina con el polvo de hornear.
- A esa mezcla agregar el queso rallado, un diente de ajo rallado, y el brócoli previamente hervido y picado.
- Poner en moldes de muffins y hornear hasta que esté dorado.

## Tips

si no tenés moldes de muffins podés hacerlo en budinera o en asadera tipo fainá.

Esta mezcla sirve de base, pueden agregarse otras verduras.



## **Algunas ideas para evitar el desperdicio de alimentos**

Cuando vayas a comprar elegí también las verduras y frutas que no tienen una “forma perfecta”, la forma no cambia su calidad nutricional.

Si tenés frutas o verduras muy maduras aprovechalas en alguna torta, budín, licuado o sopa. Por ejemplo: budín o torta de manzana o banana, sopa de tomate, salsas, licuados, etc.

Si te sobra arroz o pasta, podés hacer croquetas, tortilla, soufflé, ensalada.