

Nº2

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

Hamburguesas
de lentejas

pag 7



Nidos de
calabaza y huevo

pag 9



Milanesas de
berenjena

pag 10



Rebozado de
brócoli y coliflor

pag 11



Fainá de brócoli
y zanahoria

pag 12



Buñuelos
espinaca y queso

pag 14



Muffins de
mandarina

pag 15



Referencias



Dificultad



Costo estimado
de una porción



Total de
porciones



Introducción

La pandemia ocasionada por el coronavirus (COVID-19) ha impactado en nuestra vida cotidiana y nuestras costumbres, incluyendo la reducción de ingresos y pérdida de fuentes laborales de muchas familias uruguayas.

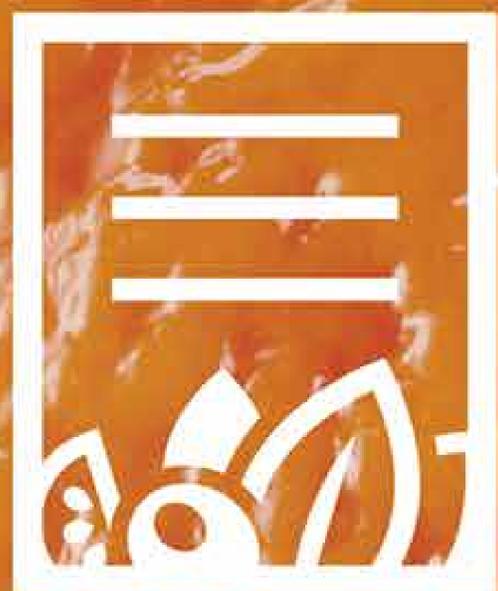
Una de las claves para una alimentación saludable es consumir frutas y verduras de forma diaria y basar nuestra alimentación en comidas preparadas en casa. Estar más tiempo en el hogar nos permite aumentar la proporción de comida casera que consumimos y reducir el consumo de productos y bebidas ultra-procesados, como refrescos, galletitas, fiambres y panchos.

El material que compartimos busca aportar ideas para una alimentación rica, saludable, variada, de bajo costo, utilizando alimentos de estación y de elaboración casera. En este sentido, la Lista Inteligente elaborada por el Mercado Modelo y el MGAP es una excelente herramienta para aprovechar las frutas y verduras más convenientes en cada quincena.

Te proponemos cocinar más en casa y compartir la preparación con otros integrantes de la familia, siempre que sea posible.

A través de la cocina compartida podemos experimentar nuevos sabores, formas de preparación, reducir el desperdicio de alimentos y lograr el máximo aprovechamiento.

Cocinar también es una excusa para distraernos y divertirnos.



COMÉ POTENTE CON LA
L I S T A
INTELIGENTE

DEL 2 AL 15 DE JUNIO DE 2020



ESPINACA



ZAPALLO KABUTIÁ



BRÓCOLI



ZANAHORIA



LECHUGA



APIO



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA

Ver más



Te compartimos 5 claves recomendadas por la organización Mundial de la Salud.

No existe evidencia de que el nuevo coronavirus se transmita a través de los alimentos, pero es muy importante aplicar buenas prácticas de higiene y manipulación.

[Ver claves](#)



¿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.



Hamburguesas de lentejas

| | | |
|-------------|---------|-----|
| ★★ media | \$ Bajo | 🍲 4 |
|-------------|---------|-----|



Celíacos: Sustituir la avena o pan rallado por harina de maíz

Ingredientes

- 1 Taza lentejas crudas (3 tazas cocidas)
- 1 Taza de calabacín crudo rallado
- ½ Taza de avena laminada o pan rallado
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de ajo
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- 1 Huevo

Preparación

- Pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltear en sartén aceitado junto con el calabacín rallado y reservar.
- Hervir las lentejas hasta que estén cocidas (no es necesario remojarlas, si lo desea 4-12 hrs). Procesar 2 tazas de las lentejas con una puretera, licuadora o mixer junto con los condimentos. Agregar el resto de las lentejas y mezclar con la cebolla, el ajo y el calabacín salteados.
- Agregar el huevo e incorporar de a poco la avena laminada hasta obtener una mezcla de consistencia que permita armar con las manos las hamburguesas del tamaño deseado. Luego de armadas, pasarlas por avena para rebozar y colocar en asadera aceitada.
- Cocinar en horno precalentado (o en sartén) a temperatura media hasta dorar de ambos lados.

Tips

Las legumbres crudas como las lentejas, porotos y garbanzos pueden conservarse en seco durante años. Para cocinarlas, debenser previamente lavadas y remojadas por no más de 12 horas (no es necesario en el caso de las lentejas) en abundante agua. Luego se enjuagan y se hierven en agua hasta que ablanden.

Una vez cocidas, no deberían permanecer más de 4 horas a temperatura ambiente, pudiendo ser colocadas en heladera por dos a tres días o en congelador o freezer por varios meses hasta su consumo.



No hay un alimento específico para prevenir el contagio de coronavirus (COVID-19).

La clave está en mantener una alimentación saludable basada en alimentos naturales.



Nidos de calabaza y huevo

| | | |
|------------|---------|-----|
| ★ fácil | \$ Bajo | 🍲 4 |
|------------|---------|-----|

Ingredientes

800 g calabacín, calabaza o cabutiá
4 huevos

Opcional:

Semillas de sésamo, chía, girasol

Preparación

- Cocinar la calabaza y luego pisarla con tenedor hasta obtener un puré.
- Condimentarla con lo que guste (por ejemplo: ajo en polvo, pimienta, sal).
- Aceitar asadera.
- Formar los “niditos” con el puré de calabaza.
- Romper los huevos y colocarlos dentro de cada nido.
- Cocinar en el horno hasta que el huevo coagule.

Tips

Decorar con mix de semillas (sésamo, chía, girasol).



Evitá el consumo de productos ultra-procesados

Refrescos, galletas, panchos, fiambres, nuggets, sopas instantáneas, jugos en polvo. Su consumo habitual te predispone a tener enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.



Milanesas de berenjena

| | | |
|------------|---------|------|
| ★ fácil | \$ Bajo | 🍽️ 3 |
|------------|---------|------|

Cada porción consta de 2 milanesas

Ingredientes

- 1 Berenjena mediana
- 1 Huevo
- Sal y pimienta cantidad necesaria
- Jugo de 1 limón
- Pan rallado cantidad necesaria
- Aceite cantidad necesaria para aceitar asadera

Preparación

- Preparar un bol con agua y jugo de limón.
- Pelar la berenjena y cortarla longitudinalmente e ir colocando en el agua con limón. El ancho de las láminas de berenjena debe ser de aproximadamente 0.5 cm.
- Mientras, batir un huevo y colocarle condimentos que se deseen (perejil, pimienta, orégano, etc.).
- Empanar las láminas de berenjena con huevo y pan rallado y llevar a horno moderado con apenas aceite, dorar de ambos lados y retirar.

Tips

Se puede condimentar el huevo con albahaca fresca, cebollita de verdeo, ciboulette, perejil u otros condimentos frescos.



Incluí verduras en todas tus comidas

Las pastas, arroz y la polenta son opciones ideales para agregarles distintos tipos de verduras. Van a ayudar a que queden más ricas y sabrosas.



Rebozado de brócoli y coliflor

| | | |
|------------|---------|------|
| ★ fácil | \$ Bajo | 🍽️ 6 |
|------------|---------|------|

Ingredientes

- ½ Unidad brócoli
- ½ Unidad coliflor
- 1 Huevo
- ¼ Taza pan rallado
- Sal a gusto
- Condimento a gusto (pimienta, nuez moscada)

Preparación

- Cortar en flores el brócoli y el coliflor. Hervirlos en agua con condimentos hasta que estén apenas blandos.
- Rebozarlos en el huevo batido y luego en el pan rallado.
- Colocar en una asadera aceitada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que estén dorados de ambos lados.

Tips

Podés acompañar con ensalada fresca y arroz o pasta con aceite y perejil.

*Fuente: Recetario “Sabores Andantes”



Animate a probar nuevas recetas

Potenciá tu creatividad culinaria



Fainá de brócoli y zanahoria

| | | |
|------------|---------|------|
| ★ fácil | \$ Bajo | 🍽️ 8 |
|------------|---------|------|

Ingredientes

- 1 Zanahoria
- 4 Flores de brócoli
- 1 Taza leche *
- ¼ Taza aceite
- 3 Huevos
- ½ Taza harina,
- 1 cucharadita polvo de hornear.
- Pizca de sal
- A gusto pimienta

* **Reconstitución de ½ litro de leche en polvo:** colocar 5 cucharadas soperas (con copo) de leche en polvo y agregar revolviendo continuamente 2 tazas de agua tibia previamente hervida (500 cc). Mezclar bien para evitar que se formen grumos.

Preparación

- Lavar, pelar y rallar la zanahoria.
- Cocinar y picar el brócoli. Reservar.
- Mezclar en un bol los ingredientes líquidos y luego incorporar la harina, el polvo de hornear, los condimentos y los vegetales.
- Colocar la mezcla en una asadera aceitada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.

Tips

Podés servirlo decorado con otros vegetales como zucchini a la plancha o tomate rebanado.

***Fuente:** Recetario “Sabores Andantes”



**Las frutas son
el postre ideal**



Buñuelos espinaca y queso

| | | |
|------------|----------|-----|
| ★ fácil | \$ medio | 🍲 4 |
|------------|----------|-----|

Ingredientes

- 3 tazas espinaca picada
- ½ Cebolla
- 2 Huevos
- 3 Cucharadas pan rallado o harina de maíz
- ½ Taza queso dambo (o mozzarella)
- Condimentos a gusto (orégano, sal, pimienta, curry)

Preparación

- Lavar y picar la espinaca y la cebolla, saltar en un sartén con un poco de aceite.
- Picar el queso en cubitos.
- En un bol mezclar todos los ingredientes.
- Colocar la mezcla con cucharas en una asadera aceitada. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar, unos 15 minutos.

Tips

Es ideal para incluir en una picada o para acompañar con el mate.



Cuando salgas a comprar

Al momento de salir al super, feria o almacén a comprar los alimentos revisá tu despensa y heladera. De esta forma podrás tener más claro qué alimentos necesitas y qué alimentos debes consumir antes de que se echen a perder.



Muffins de mandarina

| | | |
|------------|---------|------|
| ★ fácil | \$ Bajo | 🍽️ 8 |
|------------|---------|------|

Ingredientes

- 2 Mandarinas
- 2 Huevos
- ½ Taza aceite
- ½ Taza azúcar
- 2 Tazas de harina (se puede sustituir 1 taza por misma cantidad de avena laminada)
- 1 Cucharada de polvo de hornear
- 1 Cucharadita vinagre

Preparación

- Lavar las mandarinas, cortar a la mitad y quitar las semillas.
- Licuar las mandarinas con cáscara, los huevos, el aceite y si se utiliza avena también.
- En un bol mezclar lo licuado con el resto de los ingredientes.
- Verter en moldes aceitados y hornear 25 minutos a horno medio.

Tips

Previo a colocar la mezcla en los moldes se puede espolvorear con un poco de azúcar, cortar una rodaja de mandarina y colocar en el fondo del molde.

Si no contás con moldes individuales también lo puedes hacer en una asadera pequeña o budinera.



“Comer saludable es más caro”

A veces pensamos que comer saludable es más caro. Eso no necesariamente es así, depende de muchos factores, principalmente de cómo y con qué lo comparemos. Acá te mostramos un listado de precios al mes de mayo de comidas que podemos hacer en casa, que comparamos con algunos productos que cada vez más se consumen en su lugar.



| Preparación casera | Precio para 4 porciones | Producto listo para consumir | Precio para 4 porciones |
|--|-------------------------|---|-------------------------|
| Nuggets caseras de pollo (carne de pollo procesada rebozada y al horno) | \$134 | Nuggets pre fritos de pollo | \$182 |
| Licuada de fruta de estación (fruta y agua potable) | \$31 | Bebida con jugo de fruta en caja, 1 lt | \$72 |
| Scones caseros (harina, aceite, sal, leche y polvo de hornear) | \$25 | Bizcochos | \$171 |
| Torta casera (harina, azúcar, aceite, huevo, polvo de hornear y naranja) | \$59 | Budín | \$57 |
| Hamburguesa de lentejas (lentejas, cebolla, morrón, condimentos) | \$26 | Hamburguesa vegetal pre-frita congelada | \$308 |
| Hamburguesa de carne (carne, cebolla, morrón) | \$182 | Hamburguesa de carne congelada | \$252 |