

Nº1

Recetario

Platos ricos, baratos
y saludables



Visualizar
en móvil



Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay



**Ministerio
de Desarrollo
Social**

**Instituto
Nacional de
Alimentación**

scroll



Lista de recetas

Fainá de lentejas

pag 5



Crema de remolacha

pag 6



Hamburguesas de atún y papa

pag 7



Ñoquis de calabaza

pag 8



Pastel de polenta, carne y espinacas

pag 9



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.



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.



Fainá de Lentejas

| | | |
|-------------|---------|-----|
| ★★ media | \$ Bajo | 🍲 6 |
|-------------|---------|-----|



Celíacos: Sustituir la harina de trigo por harina de arroz apta y utilizar un polvo de hornear apto.



Hipertensos: Utilizar condimentos (hierbas aromáticas) para sustituir la sal.

Ingredientes

- 2 Huevos
- ½ Taza de lentejas crudas
- ½ Taza de harina
- 2 Cucharaditas de polvo de hornear
- ½ Taza de aceite
- ¾ Taza de agua
- 1 Cucharadita de sal
- 1/2 cebolla

Preparación

- Colocar en el recipiente de la licuadora el aceite, los huevos, la harina, el polvo de hornear, las lentejas, la sal y la cebolla picada. Licuar hasta obtener una pasta homogénea.
- Hornear en una asadera previamente aceitada y enharinada.

Tips

En caso de no contar con licuadora, hervir las lentejas y hacer un puré previamente.

*Fuente: Basado en Recetario "Cocina Uruguay



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.



Crema de Remolacha

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



Celíacos: Utilizar almidón de maíz apto.

Ingredientes

2 y 1/2 Tazas de leche*

2 Remolachas chicas cocidas y hechas puré

2 Cucharadas de almidón de maíz o harina

3 Cucharadas de azúcar

***Reconstitución de leche en polvo:** Para obtener medio litro de leche fluída: agregar 5 cucharadas soperas de leche en polvo a la mitad de la cantidad de agua tibia previamente hervida. Mezclar bien para evitar que se formen grumos y agregar agua hervida hasta completar medio litro.

Preparación

- En un recipiente colocar el almidón de maíz o harina, agregar la leche de a poco, y mezclar hasta que se disuelva.
- Agregar el azúcar y las remolachas pureteadas o licuadas.
- Volcar la preparación en una olla y cocinar, revolviendo continuamente hasta que espese la preparación.

Variantes: se puede sustituir la remolacha por 2 zanahorias chicas cocidas o por zapallo cocido. Se puede agregar ralladura de naranja o mandarina.

*Fuente: CAIF "Nuestra Placita" (Mercedes, Soriano)



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.



Hamburguesas de papa y atún

| | | |
|-------------|---------|-----|
| ★★ media | \$ Bajo | 🍲 5 |
|-------------|---------|-----|



Celíacos: Utilizar harina de maíz apta para el empanado.

Ingredientes

- 2 Papas medianas
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas de queso rallado o de untar
- 1 Huevo
- 1 Lata atún (180gr)
- Cantidad suficiente de pan rallado o harina de maíz
- Condimentos a gusto (perejil, orégano, etc.)

Preparación

- Pelar y cortar las papas en cubos. Hervir o cocinar al vapor. Mientras tanto picar la cebolla y ajo y saltear con agua.
- Una vez cocido, pisar las papas con un tenedor, incorporar la cebolla y ajo cocidos. Agregar un huevo batido, el queso y el atún. Condimentar a gusto, y llevar a la heladera 5-10 minutos para que endurezca un poco la mezcla.
- Formar bolitas, pasar por el rebozador deseado (pan rallado o harina de maíz) y presionar para dar forma de hamburguesa.
- Colocar en asadera con un poco de aceite y llevar a horno precalentado. Cocinar de ambos lados.

Tips

Se puede realizar solo de papas, o utilizar una papa y un boniato.



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.



Ñoquis de Calabaza

| | | |
|-------------|---------|-----|
| ★★ media | \$ Bajo | 🍲 6 |
|-------------|---------|-----|

Ingredientes

- 1 Kg de calabaza o zapallo
(2 ½ tazas de calabaza pureteada)
- 2 Papas medianas
- 4 y 1/2 Tazas de harina de trigo
- 2 Huevos
- Una pizca de sal

Preparación

- Lavar las papas y la calabaza. Cortar la calabaza en trozos medianos y quitarle las semillas. Poner a hervir todo junto o cocinar al vapor hasta que estén tiernas. Luego escurrir bien en un colador, pelar y puretear todo junto.
- En un bol colocar la harina, los huevos, una pizca de sal e incorporar el puré.
- Mezclar bien usando las manos para unir los ingredientes, hasta lograr una masa suave y blanda. Formar cilindros y cortar los ñoquis. Se pueden pasar por el tenedor para darle forma.
- Cocinar en abundante agua hirviendo y retirarlos apenas suben a la superficie, se pueden retirar de a poco con espumadera o colar todos juntos en colador.
- Servir calientes con la salsa que guste.

Tips

Super divertido para hacerla con los más pequeños de la casa.



**Animate a probar
nuevas recetas**

Potenciá tu creatividad culinaria



Pastel de polenta carne y espinacas

| | | |
|-------------|---------|-----|
| ★★ media | \$ Bajo | 🍲 6 |
|-------------|---------|-----|



Apta para celíacos si se utiliza una harina de maíz apta

Ingredientes

- 1 Taza de harina de maíz
- ½ Kg de carne picada
- ½ Cebolla mediana
- 1 Diente de ajo
- 1 Taza de espinaca cocida
- 2 Cucharadas de queso rallado
- *1 Taza de salsa blanca mediana

Preparación

- Picar y saltear en un poco de aceite el ajo y la cebolla junto con la carne picada.
- Picar la espinaca y condimentar a gusto.
- Preparar la salsa blanca.
- Preparar la polenta con agua de forma habitual.
- En asadera aceitada colocar en capas: polenta, carne, espinaca, cubrir con polenta y finalizar con salsa blanca. Espolvorear queso rallado y llevar a horno hasta dorar.

***Para la salsa blanca mediana Ingredientes:**

- 1 Taza de leche
- 1 Cucharada 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. Condimentar. Cocinar revolviendo durante 1 minuto más después del hervor.

Tips

Se puede servir con ensalada de tomate y lechuga u otra ensalada fresca. La espinaca puede ser sustituida por acelga, hojas de remolacha o brócoli.

Al momento de la compra, seleccionar aquellas hojas que presenten un color verde vivo, sin daños y manchas, señal de frescura del alimento. Las hortalizas de hojas verdes como espinaca o acelga se conservan mejor si la guardamos bien lavadas y escurridas en heladera, duran 5 días. Si la hervimos antes se pueden guardar en freezer por varios meses.



**Las frutas son
el postre ideal**