

# Recetas para ollas populares



Ministerio  
**de Desarrollo  
Social**

Instituto  
Nacional de  
**Alimentación**

# Sugerencia de menú semanal para ollas populares

L

M

M

J

V

S

D

●

**Lunes**

Cazuela de lentejas y arroz  
Fruta de estación (cítrico de preferencia)

●

**Martes**

Polenta criolla  
Fruta de estación

●

**Miércoles**

Arroz con salsa de legumbres  
Fruta de estación (cítrico de preferencia)

●

**Jueves**

Guiso criollo  
Fruta de estación (cítrico de preferencia)

●

**Viernes**

Ensopado de legumbres  
Mandarina (cítrico de preferencia)

●

**Sábado**

Salteado de vegetales y garbanzos  
(cítrico de preferencia)

●

**Domingo**

Pasta con salsa de tomate  
Fruta de estación



Ministerio  
de Desarrollo  
Social

Instituto  
Nacional de  
Alimentación

# Cazuela de lentejas y arroz

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Aceite	100cc (½ taza)
Pulpa de tomate	200 ml (1 taza)
Cebolla	400 g (4 unidades)
Zanahoria	500 g (5 unidades)
Perejil	50 g (½ taza)
Orégano	10 g (2 cucharadas)
Sal	30 g (2 cucharadas)
Lentejas	600 - 800 g (3 tazas- 5 tazas)
Arroz	800 g (4 tazas)

Se puede agregar carne entre 600 y 1200 g cada 10 porciones.

L

M

M

J

V

S

D



## Preparación

- Lavar, escurrir y picar las verduras.
- Saltar la cebolla en aceite caliente.
- Agregar los condimentos, las verduras y las lentejas (estas últimas previamente lavadas)
- Agregar la pulpa de tomate, cubrir con agua y cocinar a fuego lento hasta que se ablanden las lentejas.
- Agregar el arroz y cocinar hasta completar la cocción.

# Polenta criolla

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Cebolla	200 g (2 unidades)
Puerro	1 unidad
Zanahoria	300 g (3 unidades)
Zapallo	½ kg (5 tazas en cubos)
Boniato	½ kg (4 unidades)
Coliflor	1 unidad chica
Agua	2 litros (8 tazas)
Polenta	300 g (2 tazas)

L



M

J

V

S

D



## Preparación

- Pelar las cebollas, las zanahorias, y los boniatos. Sacarle las hojas al coliflor. Lavar los vegetales y los boniatos. Cortar en cubos pequeños todos los vegetales y los boniatos.
- Colocar en una olla los vegetales, los boniatos y el agua. dejar hervir durante 20 minutos.
- Luego agregar la polenta en forma de lluvia y revolver constantemente.
- Cocinar un minuto más y retirar del fuego.

**Opción:** se puede agregar carne vacuna a 1200 g cada 10 porciones o pollo a 1 unidad cada 8 porciones.

Fuente: Cocina Uruguay

# Arroz con salsa de legumbres

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Arroz	800 g (4 tazas crudo)
Porotos	180 g (1 taza)
Tomate	1600 g (8 unidades)
Cebolla de verdeo	2 unidades
Ajo	2 dientes
Pimentón	1 cucharada
Tomillo u orégano	1 cucharada
Aceite	60 cc (4 cucharadas)

L

M

M

J

V

S

D



## Preparación

- Remojar los porotos. Escurrir y cocinar hasta que estén tiernos.
- Picar la cebolla de verdeo y el ajo, rehogar en aceite a fuego suave.
- Agregar los tomates lavados y picados y el tomillo. Cocinar a fuego suave durante 10 minutos. Agregar los porotos escurridos y el pimentón, cocinar 5 minutos más.
- Cocinar el arroz y servir con la salsa.

# Guiso criollo

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Aceite	100 cc (½ taza)
Pulpa de tomate	200 cc (1 taza)
Cebolla común o de verdeo	400 g (4 unidades o 4 unidades)
Zanahoria	500 g (5 unidades)
Perejil	50 g (½ taza)
Sal	30 g (2 cucharadas)
Zapallo	1100 g (10 tazas en cubos)
Choclo	3 unidades grandes
Lentejas	600 g (3 tazas)
Papá y/o boniato	1200 g (8 unidades)
Arroz	800 g (4 tazas)
Orégano	10 g (1 cucharada)

Se puede agregar carne entre 600 y 1200 g cada 10 porciones.

L

M

M

J

V

S

D



## Preparación

- Lavar, escurrir y picar las verduras.
- Saltar la cebolla en aceite caliente.
- Agregar los condimentos, las verduras.
- Agregar las lentejas previamente lavadas y la pulpa de tomate, cubrir con agua cocinando a fuego lento hasta que se ablanden las lentejas.
- Agregar el arroz y cocinar hasta completar la cocción.

# Ensofado de legumbres y fideos

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Porotos de manteca o garbanzos	800 g
Tomates	500 g (2 unidades grandes)
Cebolla	500 g (5 unidades)
Calabaza	3 kg (2 unidad)
Zanahoria	500 g (5 zanahorias)
Zapallito	500 g (2 unidades grandes)
Cebolla (de verdeo opcional)	5 unidades

Se puede agregar Morrón verde y rojo a 200 g cada uno (2 unidades) cada 10 porciones.

L

M

M

J

V

S

D



## Preparación

- Remojar los porotos desde el día anterior (de preferencia).
- Picar cebolla, el tomate y rehogar en aceite, rallar zanahoria, calabaza y zapallitos.
- Cocinar y agregar los porotos, cubrir con agua tibia y cocinar 2 hs aprox., hasta resultar una sopa espesa.
- Agregar los fideos y cocinar hasta finalizar la cocción.

# Salteado de vegetales y garbanzos

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Cebolla	200 g (2 unidades)
Zanahoria	600 g (6 unidades)
Papa	600 g (4 unidades)
Calabacín	1000 g (4 tazas o 1 unidad)
Acelga	1 atado
Espinaca	1 atado
Hojas de remolacha	1 atado
Ajo	2 dientes
Garbanzos cocidos	4 tazas
Sal	1 cucharada

Se puede agregar Morrón rojo a 200 g (2 unidades) cada 10 porciones.

L

M

M

J

V

S

D



## Preparación

- Lavar y pelar los vegetales. Cortar la cebolla, (morrón opcional), las zanahorias, las papas y el calabacín en cubos pequeños. Blanquear las hojas verdes y picar.
- Saltear en un sartén aceitado primero la cebolla, el morrón y las zanahorias, luego el ajo picado, las papas y el calabacín.
- Por último incorporar las hojas verdes blanqueadas, los garbanzos y los condimentos.

**Nota:** blanquear consiste en hervir parcialmente un alimento y colocarlo en agua fría para detener el proceso de cocción.

# Pasta con salsa de tomate

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Pasta	1 kg (20 tazas)
Aceite	100 cc (½ taza)
Pulpa de tomate	1000 cc (5 tazas)
Cebolla	400 g (4 unidades)
Zanahoria	500 g (5 unidades)
Papa y/o boniato	1500 g (entre 9 y 10 unidades)
Perejil	50 g (½ taza)
Sal	30 g (2 cucharadas)
Orégano	10 g (1 cucharada)
Ajo	2 dientes

Se puede agregar Morrón a 200 g (2 unidades grandes) cada 10 porciones.

L

M

M

J

V

S

D



## Preparación

### Salsa de tomate

- Saltar la cebolla, (morrón opcional) y el ajo. Incorporar la pulpa de tomate. Agregar la zanahoria rallada o picada, el perejil, el orégano, la sal.
- Agregar papa y boniato, picado en cubos y cubrir con cantidad suficiente de agua.
- Cocinar hasta finalizar la cocción a fuego bajo.

### Pasta

- Cocinar la pasta en abundante agua y un puñado de sal.
- Colar y servir con el estofado.

# Recetas extra

## Polenta o fideos con tuco de lentejas

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Harina de maíz	1000 g (6 ½ taza)
Aceite	100 cc (½ taza)
Pulpa de tomate	200 cc
Cebolla	400 g (4 unidades)
Zanahoria	500 g (5 unidades)
Perejil	50 g (½ taza)
Orégano	10 g (1 cucharada)
Lentejas	600 - 800 g (3 tazas - 5 tazas)

Se puede agregar carne entre 600 y 1200 g cada 10 porciones en sustitución de las lentejas.

En caso de preparar pasta con tuco, sustituir la polenta por fideos a razón de 1200 gramos cada 10 usuarios.

El resto de la receta se mantiene igual.



### Preparación

- Remojar las lentejas la noche anterior (de preferencia).
- Escurrir y cocinar hasta que estén tiernas. Reservar.
- Saltar la cebolla y la zanahoria en aceite.
- Agregar la pulpa de tomate, los condimentos y cocinar a fuego lento.
- Agregar las lentejas cocidas.
- Aparte, cocinar los fideos o harina de maíz.
- Colar en el caso de los fideos. Disponer en recipiente adecuado.
- Servir el tuco de lentejas caliente sobre los fideos o harina maíz.

# Guiso de lentejas

Ingredientes para 10 porciones en gramos o centímetros cúbicos

Ingredientes	Cantidad (peso bruto)
Lentejas	450 g (2 ½ taza)
Zanahoria	200 g (2 unidades)
Boniato	120 g (1 unidad)
Aceite	15 cc (1 cucharada)
Cebolla	100 g (1 unidad)
Papa	300 g (2 unidades)
Laurel	1 hoja

Se puede agregar morrón a 90 g (1 unidad) cada 10 porciones.



## Preparación

- Poner las lentejas en remojo la noche anterior (de preferencia).
- Pelar la cebolla, las zanahorias, las papas y el boniato. Lavar. Cortar las zanahorias, las papas y el boniato en cubos.
- Picar la cebolla y el morrón. Saltarlos en el aceite.
- Agregar las lentejas, el laurel, la sal y agua suficiente para cubrir todos los ingredientes.
- Cuando el agua empieza a hervir, agregar las zanahorias, las papas y el boniato. Revolver. Dejar cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas. Si hace falta más agua, agregarla de a poco.