

Nº 4

# 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

Sopa de remolacha

pag 7



Bollitos de lechuga con salsa

pag 8



Zanahorias croqueta

pag 10



Lasaña de zapallo

pag 12



Wraps de pollo y verduras

pag 13



Budín de cacao y remolacha

pag 15



Pastel de limón

pag 16



Pastel de naranja licuado

pag 17



# *Referencias*

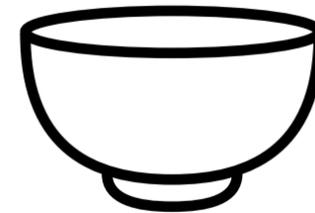
---



Dificultad



Costo estimado  
de una porción



Total de  
porciones

---



## ***Introducción***

Te compartimos el cuarto número 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 tu mensaje en  @indamidesuy



COMÉ POTENTE CON LA  
**LISTA  
INTELIGENTE**

DEL 30 DE JUNIO AL 13 DE JULIO DE 2020



REMOLACHA



ZAPALLO KABUTIÁ



PEREJIL



ZANAHORIA



LECHUGA



REPOLLITO DE BRUSELAS



LIMÓN



MANDARINA



NARANJA

[Ver más](#)



## ¿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.



# Sopa de remolacha

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

## *Ingredientes*

3 remolachas cocidas

1 puerro

4 dientes de ajo

1 hoja de laurel

Jugo de ½ limón

½ cucharadita de tomillo

2 cucharadas de aceite

Una pizca de sal y pimienta

Perejil a gusto

¾ litros de agua

## *Preparación*

- Lavar bien y hervir con la cáscara las remolachas aproximadamente 20 minutos. Retirar, pelar y trozar.
- Cortar el puerro y rehogar en aceite, luego de 6 minutos agregar los dientes de ajo picados (cuidar que no se quemen pues quedan amargos).
- Añadir las remolachas cortadas, el laurel tomillo y el agua. Condimentar con sal y pimienta. Llevar a ebullición durante 7 minutos. Apagar y retirar el laurel. Mixear o licuar hasta lograr una textura suave. Servir y acompañar con unas gotas de jugo de limón y un toque de perejil picado.

## *Tips*

Podés agregarle trocitos de queso en cubos pequeños o semillas tostadas. ¡Ideal para estos fríos!



## Bollitos de lechuga con salsa

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 8
------------	---------	-----

### Ingredientes

4 hojas de lechuga  
1 taza de harina integral  
1 cucharadita de polvo de hornear  
2 Huevos  
2 cucharaditas de aceite  
½ taza de agua aproximadamente  
Queso rallado cantidad necesaria  
2 cucharadas de cebolla de verdeo o morrón  
Perejil a gusto  
Una pizca de sal y pimienta

#### Para la salsa:

3 cucharadas de queso crema  
1 zanahoria chica  
1 cucharadita de aceite  
1 pizca de ciboulette

### Preparación

- Lavar la lechuga y cortar en juliana.
- En un bol colocar la harina integral, el polvo de hornear, los huevos y el aceite. Agregar el agua, mezclar bien, hasta obtener una mezcla homogénea.
- Luego incorporar la lechuga con movimientos envolventes. Saborizar con cebolla de verdeo y perejil bien picados (también puede ser morrón bien picado), sal y pimienta a gusto. Colocar en moldes individuales.
- Espolvorear con queso rallado.
- Llevar a horno precalentado 15 minutos.

**Salsa:** hervir la zanahoria y procesarla o hacer puré. Incorporar el queso crema y agregar el aceite. Mezclar bien y condimentar a gusto. No es necesario agregarle sal, ya que el queso tiene la cantidad necesaria.

### Tips

La cantidad de agua puede variar, lo que debés lograr es una mezcla suave, homogénea.

Ideal para acompañar una picadita de fin de semana.



## ¡Cambiá la comida ultra-procesada por comida casera rica y sana!

Siempre que puedas, tratá de involucrar a los niños en la preparación de sus alimentos, es una excelente oportunidad para pasar un tiempo en familia, aprender a valorar y conocer distintos alimentos y formas de prepararlos.

Comenzá por pequeños cambios, no te impongas grandes esfuerzos que luego serán difíciles de mantener.



### Algunos tips para mejorar nuestra alimentación:

¿Cómo sustituir comida ultra-procesada por comida casera?

Productos ultra-pocesados	Comida hecha en casa
Galletitas empaquetadas	Galletas caseras Frutas o verduras trozadas Fruta seca Granos y semillas
Papas fritas y snacks	Pop casero Chips de verduras caseros
Refrescos y jugos artificiales	aguas saborizadas de tipo casero (te dejamos ejemplos en el recetario N° 3)
Nuggets de pollo congeladas	Milanesitas de pollo caseras



# Zanahorias Croquetas

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

## Ingredientes

### Para la bechamel:

- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias grandes
- 2 cucharadas de aceite
- ½ taza de harina
- 1 y ¼ taza de de leche (300 cc)
- 1 pizca de sal y nuez moscada

### Para el rebozado

- Harina
- 1 huevo
- Pan rallado

## Preparación

- Pelar y picar la zanahoria muy fina a mano o rallarla fina.
- Pelar y picar la cebolla y rehogarla hasta que esté semitransparente.
- Añadir la zanahoria, cocinar unos 5-7 minutos más.
- Incorporar la harina y rehogarla 5 minutos removiendo constantemente con una cuchara.
- Agregar la leche tibia, la sal y la nuez moscada. Remover con una cuchara constantemente a fuego medio hasta tener una textura homogénea y espesa.
- Verter la bechamel en una placa, colocando papel de film encima de la superficie y refrigerar hasta que la preparación esté bien fría.
- Cortar en triángulos con forma de zanahoria, pasar por harina, huevo y finalmente por pan rallado. Hornear a 180° hasta que estén doradas. Presentar con una hojita de perejil.

## Tips

Ideal para hacer con los más chicos de la casa. Un secreto para que no se desarme al rebozar, es que la preparación debe estar bien fría antes de cortar en triángulos.



## ¿Cómo descongelar los alimentos?

Para garantizar que no pierdan su calidad los alimentos, el día previo a su uso, sacalo del freezer y llevalo a la heladera, de forma de que vaya aumentando su temperatura lentamente.

Es importante tener presente que no debemos descongelar y luego volver a congelar los alimentos, puesto que hace que se deterioren y presenten riesgos para nuestra salud.

### **Otras opciones:**

- Desongelarlos en el microondas, si lo vamos a cocinar inmediatamente.
- Directamente al medio de cocción (horno, plancha, hervor), teniendo en cuenta que debemos cocinar a bajas temperaturas y asegurarnos que el alimento se cocine de manera pareja.



# Lasaña de Zapallo Kabutiá y Lentejas

★ Fácil	\$ Medio	🍲 8
------------	----------	-----

## *Ingredientes*

- 1 zapallo kabutiá chico
- Orégano a gusto
- Sal una pizca
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates medianos
- 4 tazas de lentejas cocidas
- 4 cucharadas de salvado de trigo
- 150 gramos de queso en fetas

## *Preparación*

- Pelar y cortar el zapallo kabutiá en rodajas finas.
- Cocinar en horno o microondas hasta que esté tierno. Condimentar y reservar. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltearlos hasta dorar. Licuar uno de los tomates y agregarlo al salteado.
- Incorporar las lentejas y el salvado de trigo. Mezclar y reservar. Colocar en asadera aceitada capas alternadas del calabacín, la preparación de lentejas, el queso en fetas y los tomates en rodajas finas. La última capa es de queso. Cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta dorar.

## *Tips*

Se puede preparar una opción vegana sustituyendo el queso en fetas por avena.



# Wraps de pollo y verduras

★ Fácil	\$ Bajo	🍲 8
------------	---------	-----

## Ingredientes

- 2 ½ tazas de harina  
(½ de harina blanca y ½ de harina integral)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ taza de aceite
- 1 pizca de sal
- 1 taza de agua

### Relleno:

- 1 suprema de pollo
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 4 rebanadas de zapallo kabutiá o calabacín
- ½ morrón o zuchini
- 5 repollitos de bruselas
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal, pimienta y orégano
- Perejil a gusto
- 2 cucharadas de aceite

## Preparación

### Wraps

Cernir los ingredientes secos en un bol, en el centro colocar el aceite, incorporar el agua gradualmente hasta formar una masa suave. Amasar hasta que quede elástica. Dejar descansar 20 minutos. Formar un bastón y dividir en 20 partes. Formar bollos. Estirar con palote hasta lograr un espesor de 2 mm y un diámetro de 8 cm aproximadamente. Cocinar sobre plancha caliente 30 segundos de cada lado aproximadamente. Deben quedar flexibles. Cubrir con repasador.

### Relleno

Picar el pollo en tiras. Cortar la zanahoria, zapallo, cebolla, zuchini (o morrón), repollitos de bruselas en juliana fino. Colocar el aceite en sartén y rehogar la cebolla con el ajo y agregar el pollo. Cuando esté sellado y cocido retirar del fuego y reservar. En otra sartén rehogar el resto de las verduras y condimentar a gusto. Usar indistintamente las verduras y el pollo para rellenar los Wraps

## Tips

Podés incluir hojas de espinaca, repollitos de bruselas, cebolla de verdeo o las verduras que más te gusten y agregar semillas de zapallo tostado. Mezclá distintos colores y texturas. Recordá cultivar tu creatividad culinaria!

\***Fuente:** Recetario Cultiva Creatividad Culinaria, Inda-Mides.



### **Entre todos hacemos la diferencia**

La pequeña producción de huerta agroecológica en casa puede ayudarte a satisfacer necesidades alimentarias, a generar ingresos y a vincularte con otras personas con intereses similares, insertándote en redes colectivas de producción y consumo alimentario que contribuyen a la solidaridad, la organización y el empoderamiento.

¿Te interesa conocer más sobre huertas agroecológicas?

[Ver más](#)



# Budín de remolacha y cacao

★ Fácil	\$ Bajo	🍵 8
------------	---------	-----

## *Ingredientes*

- 2 remolachas medianas
- ½ taza de aceite
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de azúcar
- ¾ taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ taza de cacao amargo,
- Una pizca de sal

## *Preparación*

- Lavar y pelar las remolachas. Licuarlas con el aceite. Pasar a un bol y mezclar con los huevos y la vainilla.
- Luego agregar el resto de los ingredientes. Colocar la mezcla en una budinera enmantecada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que al pinchar con un palito salga limpio.

## *Tips*

Forma saludable y colorida de acompañar tus desayunos o meriendas.



# Budín de limón

★ Fácil	\$ Medio	🍽️ 15
------------	----------	-------

## *Ingredientes*

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina leudante
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 huevos
- 1/3 taza de miel
- Jugo y ralladura de 2 limones

## *Preparación*

- Licuar juntos los huevos, el aceite, la miel, el jugo y la ralladura de limones.
- Agregar las harinas y volver a licuar.
- Colocar la preparación en budinera o asadera aceitada.
- Cocinar a horno moderado.

## *Tips*

Se puede agregar frutos secos y/o semillas. Se puede sustituir el limón por naranja o mandarina.



# Pastel de naranja licuado

★ Fácil	\$ Medio	🍽️ 8
------------	----------	------

## Ingredientes

- 2 huevos
- ¼ taza de jugo de naranja
- ½ taza de azúcar
- ⅓ taza de aceite
- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cdas de azúcar impalpable

## Preparación

- Mezclar los huevos, jugo de naranja, azúcar, aceite y batir hasta lograr una mezcla homogénea.
- Incorporar de a poco la harina y el polvo de hornear tamizados, con movimientos envolventes. Verter en asadera de 15 cm por 20 cm, previamente aceitada y enharinada.
- Llevar a horno precalentado a 180 °C los primeros 15 minutos y luego bajarlo a 160 °C hasta culminar la cocción (solo con calor inferior), aproximadamente 25 minutos.
- Una vez fría, espolvorear con azúcar impalpable

## Tips

Se puede agregar frutos secos y/o semillas. Se puede sustituir el limón por naranja o mandarina.



## ¿Cómo almacenar los alimentos para que duren más?

La forma en que almacenamos los alimentos es importante para poder garantizar su mayor durabilidad y conservación de su textura y sabor característico.

A continuación te mostramos la mejor forma de conservar algunos alimentos y su duración aproximada en dichas condiciones:

	Vegetales	Frutas	Otros
<b>Temperatura ambiente, lugar oscuro, ventilado y seco</b>	<p>Ajo</p> <p>Boniato (semanas)</p> <p>Cebolla (días a semanas)</p> <p>Papa (varios días a semanas)</p> <p>Tomate (otoño a primavera)</p> <p>Zapallos (semanas a meses)</p>	<p>Banana</p> <p>Durazno (pocos días)</p> <p>Limón (días a semanas)</p> <p>Naranja (otoño a primavera, varios días)</p> <p>Mandarinas</p>	<p>Legumbres, arroz y pasta seca (en su paquete original o tarro de vidrio cerrado).</p> <p>Harinas, avena, café, cocoa y azúcar.</p> <p>Alimentos enlatados</p> <p>Estos alimentos duran meses a años en estas condiciones.</p>
<b>Heladera, preferentemente en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones</b>	<p>Berenjena</p> <p>Brócoli (días)</p> <p>Choclo</p> <p>Coliflor</p> <p>Espinaca (pocos días)</p> <p>Lechuga (algunos días)</p> <p>Morrón (varios días a semanas)</p> <p>Repollo (varios días)</p> <p>Zanahoria (semanas)</p>	<p>Frutilla (2-3 días)</p> <p>Kiwi (hasta 10 días)</p> <p>Pera (hasta una semana)</p> <p>Uva</p>	
<b>Heladera</b>	<p>Remolacha (varios días, sin hojas)</p> <p>Zapallito (pocos días)</p>	<p>Mandarina (varios días)</p> <p>Manzana (varios días)</p> <p>Naranja (verano, varios días)</p>	<p>Huevos (3 a 5 semanas: una vez que los refrigeramos, no sacarlos hasta momento de usar)</p>