

Nº3

# 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

Aguas  
saborizadas

pag 7



Sopa de  
vegetales

pag 9



Guiso carrero

pag 10



Croquetas de  
queso y coliflor

pag 12



Budín de espinaca  
y lentejas

pag 13



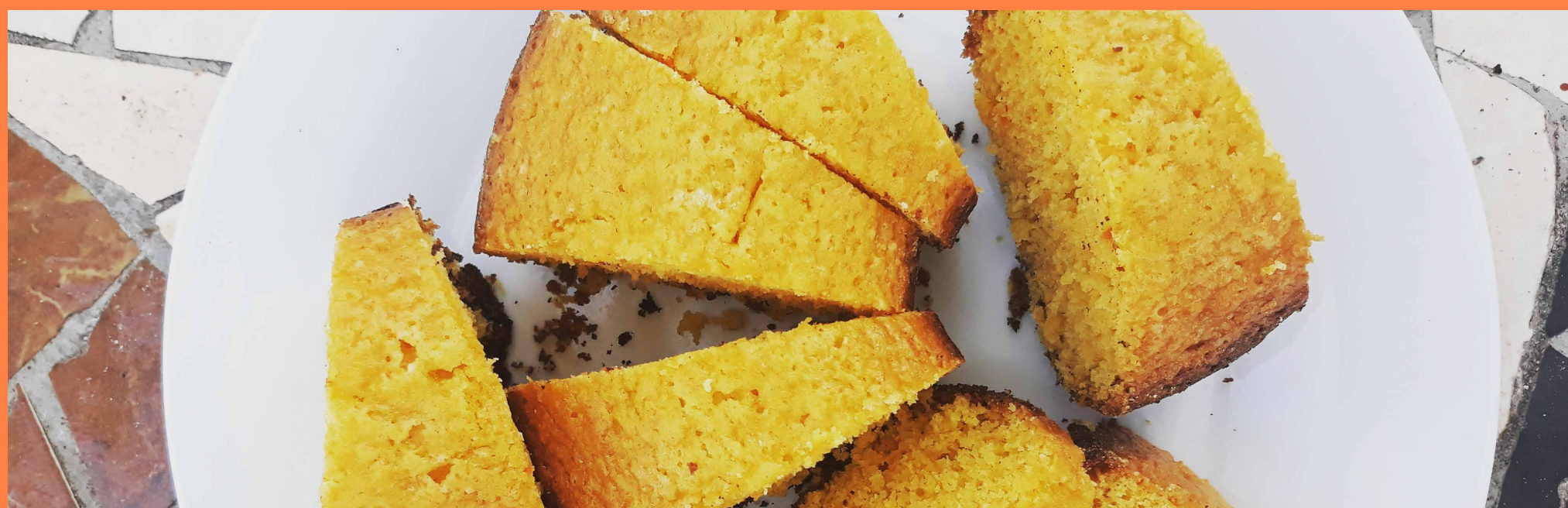
Budín de  
boniato

pag 15



Torta de  
zanahoria

pag 17





# *Referencias*

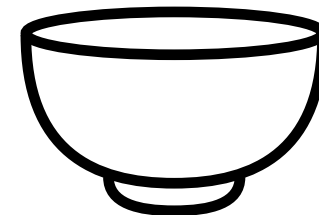
---



Dificultad



Costo estimado  
de una porción



Total de  
porciones

---



## ***Introducción***

Estamos en el tercer número de nuestro recetario rico, barato y saludable que se inspira en la lista inteligente de verduras y frutas de estación.

Cocinar es también una excusa para compartir tareas, distraernos y divertirnos.

Te invitamos a cultivar tu creatividad culinaria.

Dejanos tu mensaje en  @indamidesuy





# COMÉ POTENTE CON LA LISTA INTELIGENTE

DEL 16 AL 29 DE JUNIO DE 2020



ESPINACA



COLIFLOR



BONIATO CRIOLLO



ZANAHORIA



LECHUGA



APIO



NABO



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.





## **Aguas saborizadas**

Las aguas saborizadas son una buena alternativa para hidratarte de una forma diferente. Son baratas, no contienen aditivos artificiales, son saludables y podés prepararlas fácilmente en tu casa de la forma que más te gusta.

Llená una jarra o botella con agua potable. Cortá naranja, pepino, manzana, limón o la fruta que te guste y agregale una ramita de canela o de la hierba que prefieras (romero o tomillo, un trozo de jengibre, menta o albahaca). Probá diferentes combinaciones ¡elegí la que más te guste!





# Sopas

Se vienen los fríos y para eso nada mejor que una rica sopa que nos ayude a entrar en calor. Combiná los vegetales de estación que más te gusten. Ponele cebolla, ajo, morrón y/o alguna hierba o especia para darle más sabor. También podés usar legumbres y/o carnes para darle más textura y sabor.

**PLUS:** Si te gustan las sopas más cremosas o espesas, cociná tus vegetales en poca agua (llená la olla hasta que el agua apenas cubra los vegetales) y una vez que estén cocidos, licualos o mixéalos con el resto de agua que quedó (podés irlo agregando de a poco, hasta lograr la textura que te guste más). Probala, agregá especias o hierbas para darle más sabor ¡y a disfrutar!

**Te sugerimos algunas combinaciones imperdibles con algunas de las verduras que están de estación:**

- Zapallo, zanahoria, ajo y cebolla, con un toque de jengibre y comino.
- Espinaca, cebolla, ajo y parmesano
- Brócoli, queso blanco y cebolla
- Arvejas, papa, cebolla y ajo
- Remolacha, ajo y jengibre





# Sopa de vegetales

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

## Ingredientes

- ¼ zapallo cabutiá
- 1 cebolla morada o blanca
- 3 dientes de ajo
- 3 ramas de apio
- 2 nabos
- Opcional ¼ morrón rojo o verde
- Pizca de sal
- Condimentar a gusto: pimienta, orégano, tomillo, perejil

## Preparación

- Pelar los vegetales, cortar en trozos el zapallo, el nabo, la cebolla, las ramas de apio, y en trozos pequeños el morrón y los dientes de ajo.
- Condimentar a gusto.
- Cocinar todo en una olla en 1.5 L de agua, a fuego medio, hasta que los vegetales estén tiernos.

## Tips

Se puede servir con los vegetales enteros o licuados. Si queda caldo podés colocarlo en una cubetera y freezarlo, así en otras oportunidades tenés calditos caseros para darle gusto a guisos, tucos, u otras preparaciones de olla.



### **Creatividad en la cocina cocinar sin recetas**

Seguir una receta al momento de cocinar no es imprescindible. Disfrutá del momento, y divertite cocinando con lo que tenés en casa. Usá tu instinto, probá los alimentos para descubrir combinaciones y degusta lo que cocinas durante el proceso. Esto te dará seguridad para seguir experimentando.





## Guiso carrero

★ media	\$ medio	🍲 4
------------	----------	-----

### *Ingredientes*

- 400 g de carne picada
- 1 cebolla
- 1 cebolla de verdeo
- 3 dientes de Ajo
- 1 zanahoria
- ¼ unidad zapallo calabacín
- 1 boniato criollo
- 1 papa
- ½ lt. salsa de tomate
- 2 lt de agua o caldo de verduras
- 3 cucharadas de aceite
- 2 tazas de fideos
- Orégano, tomillo, laurel, pimienta, pimentón a gusto

### *Preparación*

- Lavar y pelar las verduras.
- Cortar en cubos pequeños las cebollas, los ajos y la zanahoria.
- Colocar los ingredientes cortados en una olla con el aceite y saltear tapados.
- Agregar la carne picada y mezclar.
- Saltear y agregar la salsa de tomate, la mitad del caldo y la hoja de laurel.
- Condimentar y dejar hervir.
- Agregar los restantes vegetales cortadas en cubos.
- Añadir los fideos a los 5 minutos y cocinar hasta que estén tiernos.
- Dejar reposar y servir en cazuela.



## Tips

Podés incluir todo tipo de verduras como repollo rebanado fino, berenjena en cubos, choclo. Un buen guisito admite muchas opciones de ingredientes. Cultivá tu creatividad culinaria.



### **Consejos para ahorrar combustible**

Siempre colocá la tapa a la olla al hervir agua. Permite que el calor no se escape y reduce el tiempo que demora en calentarse.

Cuando hiervas verduras usá una mínima cantidad de agua que apenas las cubra. En el caso de la acelga o espinaca, luego de lavarlas muy bien las colocás en la olla. Con esa cantidad de agua ya alcanza para llevarlas a cocción apenas unos 4-6 minutos. Quedarán más sabrosas, nutritivas y te ayudarán a ahorrar energía!





## Croquetas de queso y coliflor

★ media	\$ medio	🍽️ 4
------------	----------	------

### Ingredientes

- 2 tazas de coliflor
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 1 taza de queso rallado
- ½ taza de pan rallado
- Perejil y pimienta a gusto

### Preparación

- Limpiar, rallar y hervir el coliflor entre 15 y 20 minutos.
- Picar la cebolla y el perejil.
- Mezclar todos los ingredientes en un bol, colocar el pan rallado y luego incorporar los huevos sin dejar de mezclar.
- Formar los bastones y colocarlos en una asadera previamente aceitada.
- Precalentar el horno a 180 °C.
- Colocar las croquetas al horno y subir la temperatura a 200 °C.
- Cocinar unos 15 minutos hasta dorar.

### Tips

Para celíacos, rebozar con harina de maíz en lugar de pan rallado. No es necesario agregar sal, dado que el queso rallado ya es muy salado. Se puede acompañar con una ensalada fresca de lechuga, zanahoria y tomate.

\*Fuente: Caif "Mojarritas del Hum" - Tacuarembó, San Gregorio de Polanco.



### Aromáticas en casa

En casa podemos plantar hierbas aromáticas en macetas, cajones de verduras, botellas o bidones de agua reciclados. Es una linda forma de cuidar el medio ambiente, compartir en familia y tener a mano condimentos frescos. ¡Son los mejores sabores para tu comida!





# Budín de espinaca y lentejas

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

## *Ingredientes*

3/4 tazas de lentejas crudas

1 atado de espinacas

2 huevos

1 cebolla

Avena instantánea:  
desde 1/4 taza a 1/2 taza

Ajo, perejil, sal a gusto

2 cucharadas de queso rallado

## *Preparación*

- Cocinar las lentejas en una olla con agua. Licuar las espinacas crudas con los huevos hasta que quede una mezcla homogénea. Agregar las lentejas cocidas y la cebolla salteada previamente.
- Licuar un poco más hasta que tome mayor consistencia. Incorporar la avena. Si continúa demasiado líquido, agregar 1/4 taza más de avena, o lo necesario hasta que espese un poco.
- Condimentar a gusto. Colocar en una budinera previamente aceitada. Espolvorear con queso rallado. Llevar a horno precalentado, por aproximadamente 30 minutos, a 200 °C.



## Tips

Se puede sustituir la espinaca por zapallo o zanahoria y el queso rallado por semillas de chía, lino y sésamo. Sugerencia: El postre ideal para esta receta que contiene hierro de origen vegetal sería mandarina o naranja que ayudará a que el organismo lo utilice mejor.



Evitá el consumo de productos ultra-procesados como refrescos, galletas, panchos, fiambres, nuggets, sopas instantáneas, jugos en polvo. Su consumo habitual te predispone a tener enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.





## Budín de boniato

★ fácil	\$ bajo	🍲 10
------------	---------	------

### *Ingredientes*

2 boniatos

½ taza de leche fluida

2 huevos

2 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de miel

nuez moscada y canela a gusto

pizca de clavo de olor molido

azúcar impalpable, cantidad suficiente para espolvorear

### *Preparación*

- Pelar los boniatos, trocearlos y cocinar en agua hirviendo, con poca agua.
- Hacer puré con los boniatos utilizando un tenedor. Dejar enfriar.
- Batir los huevos con el azúcar y la miel hasta que quede una mezcla densa.

Mezclar la leche con el puré de boniato e incorporar con cuidado a los huevos, hasta que quede homogéneo.

Verter en una asadera o fuente para horno previamente aceitada durante 45 minutos. Pinchar para corroborar que esté bien cocido. Retirarlo del horno y espolvorear con azúcar impalpable.



## Tips

Podés agregar pasas de uva a la mezcla previo al horneado.

\*Fuente: Cocina con miel. Recetas para todas las horas. Inda-Mides.



### Preparaciones básicas

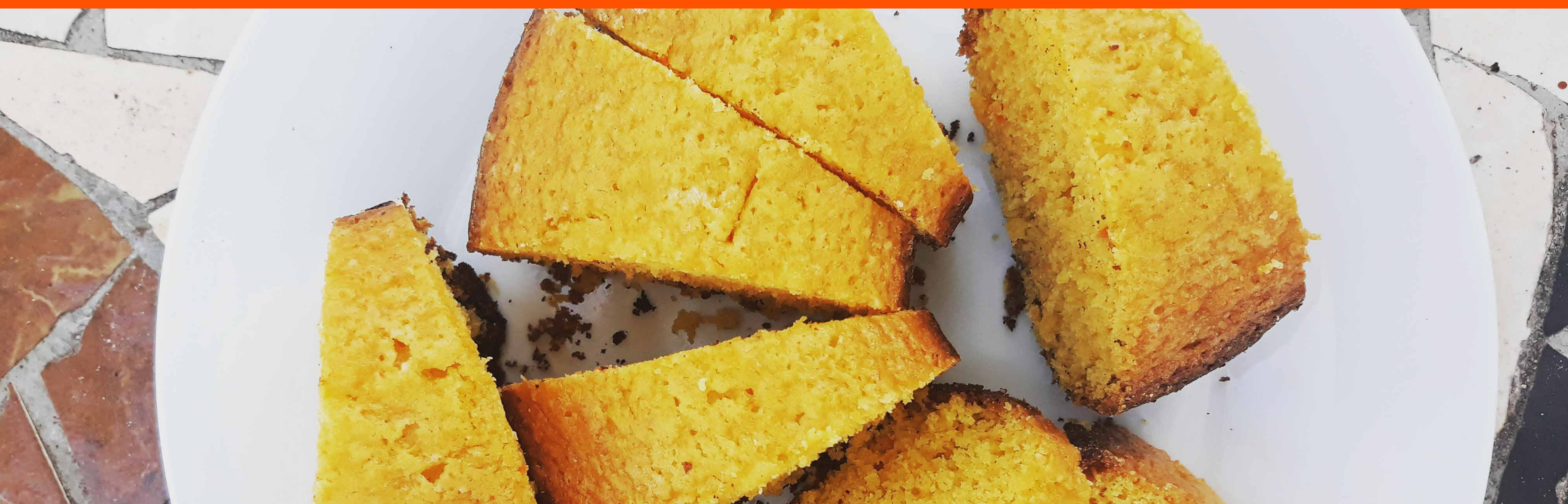
Una preparación básica de la cocina es la masa de tarta. Sirve para hacer tartas o tarteletas con rellenos salados o dulces y empanadas.

Mezclá 2 tazas de harina, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de polvo de hornear, ½ taza de agua y ½ taza de aceite. Unir los ingredientes, hasta que quede todo integrado, no requiere amasar, estirar con palote.

Preparala con los rellenos que más te gusten.

Tips: Podés usar tanto harina blanca como parte de harina blanca y parte de harina integral. Sumás fibra buena para tu salud.





# Torta de Zanahoria

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

## *Ingredientes*

- 2 a 3 zanahorias medianas
- 3 huevos
- ½ taza de aceite
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 taza de azúcar

## *Preparación*

- Licuar las zanahorias con los huevos y el aceite. Aparte mezclar la harina con el polvo de hornear y el azúcar.
- Incorporar la mezcla licuada a los ingredientes secos. Hornear en asadera o budinera previamente aceitada y enharinada.

## *Tips*

Podés agregar frutos secos como nueces para darle un toque crocante. Ideal para la merienda de la tarde.

También queda muy bien si le agregás las zanahorias ralladas (primero batir bien los huevos con el aceite y luego agregar la zanahoria rallada).





## “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