



Recomendaciones, recetas y algo más...

EDICIÓN N°7: MAYO 2021

Índice

Información y consejos

Buenas prácticas a la hora de cocinar	pág. 04
¿Sabías qué?	pág. 11

Almuerzos y cenas

Brochette de pollo al microondas	pág. 19
Buñuelos cantoneses	pág. 20
Chop suey con tallarines	pág. 21
Croquetas de papa	pág. 22
Fainá de zanahoria	pág. 23
Milanesa de zapallitos	pág. 24
Ratatouille	pág. 25
Tarta de zapallitos	pág. 26
Torta de vegetales licuada	pág. 27
Wraps de jamón	pág. 28
Pizza express (a la sartén)	pág. 29
Masa de empanadas (con levadura)	pág. 30
Masa de empanadas (con polvo de hornear)	pág. 31
Tallarines de espinaca	pág. 35
Salsa bolognesa	pág. 36
Cazuela de lentejas y carne	pág. 37
Cazuela vegetariana	pág. 38
Caldos, sopas y licuados	pág. 39
Sopa crema de puerro y cebolla	pág. 40
Sopa crema de zapallo y arvejas	pág. 41
Sopa crema de choclo	pág. 42
Puchero uruguayo ó criollo	pág. 43
Carne con salsa estofada	pág. 44
Carne con salsa cacerola	pág. 45

Carne con salsa portuguesa	pág. 46
Hamburguesas	pág. 47
Hamburguesas de lentejas	pág. 48
Polenta	pág. 49
Polenta florentina	pág. 49
Ñoquis de papa	pág. 50
Ñoquis de calabaza	pág. 51
Ñoquis de ricota y espinaca	pág. 52
Chupín de pescado	pág. 53
Merluza a la plancha con salsa verde	pág. 54
Pescado arrollado con salsa portuguesa	pág. 55

Desayunos y meriendas

Brownies con lenteja y cacao	pág. 56
Pan de zapallo	pág. 57
Scones	pág. 58
Torta de manzana al microondas	pág. 59
Tortas fritas	pág. 60
Pan de banana	pág. 61
Torta moka	pág. 62
Torta de mandarinas licuada	pág. 63
Torta de zanahoria y naranja	pág. 64
Bizcochuelo de naranja	pág. 65
Galletas de aceite	pág. 66
Tortugas integrales	pág. 67
Mermelada de tomate y naranja dietética	pág. 68
Mermelada de manzana dietética	pág. 69

Recetas con leche en polvo

Salsa blanca	pág. 71
Arroz con leche	pág. 72
Crema de vainilla	pág. 73

Recetas para celebrar en familia

Tiempos de celebración en familia	pág. 74
Bruschettas	pág. 76
Carta musical o cintas crocantes	pág. 78
Baba Ganoush (Puré de berenjenas)	pág. 79
Palitos de queso	pág. 80
Galletitas de sésamo	pág. 81
Cookies de avena y miel	pág. 82
Galletas de jengibre	pág. 83
Lomo a la Wellington	pág. 84
Aguas saborizadas	pág. 86
Ananá asada con jengibre y miel	pág. 88
Crema de yogur con frutas de estación	pág. 89
Frutillas maceradas con cremoso de mascarpone	pág. 90

Buenas prácticas a la hora de cocinar

Antes de empezar, recordemos que para frenar esta pandemia, es esencial cumplir con buenas prácticas a la hora de preparar los alimentos.

LAVADO DE MANOS

Los pasos para una técnica correcta de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud son:

- Mojarse las manos
- Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano.
- Frotar las palmas entre sí.
- Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.
- Frotar con la mano derecha (envolviéndolo) el pulgar izquierdo y viceversa.
- Enjuagar con abundante agua.

¡Es importante que todas las personas realicen esta práctica y no únicamente la persona que cocinará los alimentos!

MEDIDAS HIGIENICAS DE LA PERSONA QUE PREPARA LOS ALIMENTOS

Es importante que la persona que prepara los alimentos cumpla con medidas higiénicas básicas para evitar un contagio; dichas medidas son:

- Lavado de manos antes, durante y después de preparar los alimentos
- Limpieza del lugar y de las superficies en donde se elaboran las preparaciones.
- Cubrir heridas si las presentas
- NO comer mientras cocinamos y servimos
- No toser ni estornudar sobre los alimentos y las superficies.
- NO tocarse la cara ni el pelo

MINIMICEMOS PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS

El desperdicio alimentario es pérdida de dinero de la persona pero a su vez hay un costo que muchos perdemos de vista como lo son la pérdida de recursos como el suelo, agua e insumos utilizados en la producción del mismo.

Para minimizar las pérdidas al momento del consumo, entre otras cosas debemos planificar lo que vamos a comprar, según el uso que le vayamos a dar en, por ejemplo, la semana. Si por algún motivo, la fruta y/o verdura que elegiste, se pasa de maduración: puedes buscar utilizarla de manera diferente. Un tomate muy maduro, puede pasar a formar parte de una salsa; la fruta puede ser parte de una torta frutal, de una compota, de un jugo.

Buenas prácticas a la hora de cocinar

LAVADO DE TABLAS DE PICAR

- 1º Retirar los restos de alimentos
- 2º Cepillar la superficie con cepillo y agua con detergente.
- 3º Enjuagar con abundante agua potable.
- 4º Sumergir la tabla en una dilución de agua e hipoclorito (1 ml por litro de agua) durante 20 minutos.
- 5º Enjuagar con abundante agua y dejar secar al aire en una superficie inclinada.

LIMPIEZA DE VEGETALES

- Lavar con agua el vegetal separando las partes no comestibles y retirando las partes feas y restos de tierra e insectos. Una vez limpio el vegetal pasamos al segundo paso.
- Sumergir el vegetal en una solución* de agua e Hipoclorito de sodio y dejar durante 20 minutos.
- Posteriormente enjuagar con abundante agua y colocar en un lugar limpio.

*Para realizar la solución se deberá diluir 5ml (1 cta) de hipoclorito de sodio en 1 litro de agua potable. Esta proporción es escalable en función a la cantidad de agua requerida.

PLANIFICA TUS COMPRAS

Para evitar salidas diarias, es recomendable que planifiques tus comidas y así realices compras semanales. Esto evita sobre stock y ayuda a que optimices el almacenamiento.

Siempre que vayas a realizar compras de alimentos, verifica las fechas de vencimiento.

Si los alimentos son de los que deben conservarse refrigerados constata que realmente estén fríos al tacto (si tienen visor de temperatura deben ser de 5°C).

Buenas prácticas a la hora de cocinar

DETERGENTES BIODEGRADABLES

A la hora de elegir un detergente para limpiar tu casa es muy importante observar que sea biodegradable , de esta forma estamos sensibilizándonos y contribuyendo a disminuir la contaminación de las aguas.

Siempre debemos leer las precauciones de uso, en donde figura que cuidados debemos tener.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Luego de limpiar , desinfectamos. Cuando desinfectamos , generalmente con hipoclorito de sodio , (ya que es el desinfectante de más amplia difusión y económico) debemos recordar:

- No mezclar hipoclorito de sodio con detergentes ya que el hipoclorito pierde su poder de desinfección si los mezclamos.
- La agua donde colocamos el hipoclorito de sodio no debe ser caliente, ya que las temperaturas por encima de los 40°C lo inactivan, no cumpliendo su función.

Pautas de higiene y conservación de los alimentos

ARROZ

- El lugar donde se almacena el arroz debe contar con ventilación adecuada, baja humedad e higiene. Si el envase es abierto, para almacenarlo debe cerrarse lo más herméticamente posible.
 - Para asegurar la calidad microbiológica y sensorial del alimento, una vez cocido debe ser enfriado y almacenado en heladera por un período no mayor a 48 horas.
 - Lavarse las manos siempre que se manipulen alimentos.
 - Se recomienda combinarlo con hortalizas y leguminosas en guisos, con vegetales en budines, en tortillas con espinaca, utilizando también arroz integral.
- Asimismo es muy nutritivo consumirlo en postres, como el tradicional arroz con leche.

TRIGO (CON ALGÚN GRADO DE PROCESAMIENTO)

- El lugar donde se almacena debe contar con una apropiada ventilación, baja humedad e higiene, debido al adicionado de micronutrientes. Una vez abierto el envase, debe cerrarse lo más herméticamente posible.
- Para asegurar la calidad microbiológica y sensorial del alimento, una vez cocido (masas y pastas) debe ser enfriado y almacenado en heladera por un período no mayor a 48 horas.
- Lavarse las manos siempre que se manipule alimentos.
- Incluir en la alimentación germen de trigo y salvado de trigo en rellenos de verduras, en albóndigas, en la elaboración de masas de tartas, empanadas, bizcochuelos, galletas, pan. El germen de trigo adicionado al yogurt o a licuados es muy nutritivo.

LECHE

- El lugar donde se almacena la leche para mantenerla fresca, es en la heladera
- la leche en polvo debe almacenarse en un lugar fresco, seco y limpio, en su envase bien cerrado y protegido de la luz.

Pautas de higiene y conservación de los alimentos

CARNE VACUNA

- El lugar donde se almacena la carne vacuna debe ser refrigerada (heladera) a menos de 5° C.
- Conservarla en recipientes con tapa o en bolsas de plástico, al momento de refrigerarla.
- Evitar descongelar la carne a temperatura ambiente ya que favorece la proliferación de microorganismos
- Para descongelar, bajar del freezer o congelador a la heladera 24 hs. antes de su consumo o directamente en el microondas
- Separar la carne cruda de los alimentos cocidos, utilizando equipos (tablas de cortar) y utensilios (cuchillos) diferentes al manipular una y otros.
- Ubicar siempre la carne debajo de los alimentos cocidos con el fin de evitar la contaminación cruzada (microorganismos desde los alimentos crudos a los cocidos)

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE CARNE

- La carne vacuna se debe acompañar con una abundante porción de verduras con alto contenido en fibra, preferentemente crudas, las que favorecerán el arrastre de grasas a nivel intestinal.
- Es fundamental que durante la niñez se consuman carnes magras, por el aporte de proteínas de alto valor biológico y de hierro, lo cual favorecería un adecuado crecimiento y desarrollo.
- Se sugiere aplicar medios de cocción saludables como parrilla sin costra de cocción, horno, plancha, reduciendo los saltados y las frituras, para realizar un mejor aprovechamiento de los nutrientes. Al cocinar carnes hay que verificar que el centro llegue a 70° C, si no contamos con termómetro podemos cortar el sector de mayor diámetro y verificar si la carne fuera presenta un color marrón y por dentro marrón rosáceo.

RECUERDA:

- Tomar platos y fuentes por los bordes, los cubiertos y tazas por el mango y los vasos por el fondo, para evitar contaminarlos con las manos.
- Mezclar los alimentos con espátulas no con las manos.
- Los alimentos cocidos no deben dejarse a temperatura ambiente, es importante refrigerarlos lo más pronto posible (a 5°C).
- Los tubérculos y las raíces como papas y zanahorias que se cultivan en la tierra es importante lavarlos muy bien antes y después de pelarlos. En el caso de las zanahorias si van a consumirse crudas también hay que sanitizarlas.

El sistema inmunológico

Tiene como función mantener la integridad del individuo eliminando agentes infecciosos (virus, bacterias, hongos, parásitos). Está constituido por una compleja red defensiva que involucra células especializadas y mediadores moleculares de tipo proteico. Hay 2 tipos de inmunidad: la innata y la adquirida. La Inmunidad innata es la primera línea de defensa del organismo contra el daño a tejidos e infecciones, está constituida por tejidos como la piel y los epitelios que recubren el sistema digestivo, respiratorio, genital, urinario.

En la inmunidad adquirida intervienen células como los linfocitos y moléculas complejas que juntas desencadenan una serie de reacciones cuyo objetivo es destruir a los agentes patógenos.

RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL, ALIMENTOS Y SISTEMA INMUNOLÓGICO:

A nivel popular se relaciona a ciertos alimentos como protectores de las enfermedades, sin embargo esto es un mito, ningún alimento por sí solo tiene ese efecto mágico.

Es el estado nutricional adecuado de las personas lo que disminuye las probabilidades de enfermar y en caso de que ello ocurra los cuadros que presenten sean más leves, esto aplica también a la pandemia por COVID 19 que está cursando la humanidad.

Un estado nutricional adecuado se logra: manteniendo un peso corporal adecuado, teniendo una alimentación equilibrada, saludable y suficiente, descansando en forma apropiada y evitando el stress prolongado.

Hay varios NUTRIENTES relacionados con el buen funcionamiento del sistema inmunitario, estos se clasifican en: macronutrientes, micronutrientes y los probióticos.

Dentro de los macronutrientes se destacan:

1) los aminoácidos, fundamentales para sintetizar moléculas y células del sistema inmunitario; éstos provienen de las proteínas, las de origen animal tienen un alto valor biológico (carnes, huevos, lácteos) y las de origen vegetal son incompletas, pero si las combinamos en forma adecuada esto puede mejorarse (ej: combinar cereales y leguminosas).

2) los ácidos grasos poli-insaturados, que tienen función anti-inflamatoria, en los últimos años adquirieron mayor relevancia la familia omega 3 que se encuentra en pescados con alto contenido graso y la familia omega 6 presente en aceites vegetales de maíz, soja, girasol.

Los micronutrientes incluyen:

1) Minerales como el selenio que es antioxidante (se encuentra en pescados, mariscos, carnes, nueces del Brasil); el ZINC que mantiene la integridad de la piel y mucosas y aumenta el número de células inmunitarias (se encuentra en carnes rojas, pescados, mariscos,

El sistema inmunológico

cereales integrales); el hierro que es esencial para el crecimiento de las células inmunes y de las enzimas críticas, el que está en las carnes tiene mejor biodisponibilidad y el que está en las leguminosas tiene menor biodisponibilidad pero esta se puede mejorar consumiéndolas junto con alimentos fuente de vitamina C como los cítricos.

2) Vitaminas como la Vitamina C que estimula las funciones de los leucocitos y es antimicrobiana, disminuye la duración y severidad del resfriado (se encuentra en frutas cítricas y vegetales; recordar que es mejor consumirlas crudas para evitar la oxidación por cocción); la Vitamina D que previene las infecciones respiratorias porque participa en la proliferación celular (se encuentra en pescados grasos, leche entera).

3) Probióticos mejoran el equilibrio de la flora intestinal inhibiendo la reproducción de bacterias patógenas productoras de sustancias agresoras para el organismo y favorece la reproducción de bacterias protectoras (se encuentra en yogures y leches fermentadas).

¿SABÍAS QUE...?

El pescado tiene minerales importantes para el sistema inmunitario como el selenio y el zinc.

Recuerda que el pescado está fresco cuando :

- el olor característico es apenas perceptible
- la carne (músculo) es de textura elástica (luego de ejercer presión con el dedo vuelve a su lugar original)
- si está entero: las escamas son brillantes y de implantación firme, los ojos son translúcidos, brillantes y salientes, el abdomen no está abultado; y las branquias deben ser de color rojo brillante.

RECUERDA:

Es fundamental comprar pescado en comercios con refrigeración adecuada (no en mercados expuestos a temperatura ambiente) para asegurarnos que se ha mantenido la cadena de frío desde el momento de la pesca y por lo tanto es seguro su consumo desde el punto de vista microbiológico (es decir que no va a producirnos una enfermedad).

Es importante consumirlo dentro de las 48 hs de comprado, de lo contrario es aconsejable cocinarlo y congelarlo.

Si se compra un pescado entero hay que limpiarlo inmediatamente, eliminando la cabeza, cola, aletas y extrayendo las vísceras; de esta forma se evita la descomposición acelerada.

¿Sabías que...?

LA OMS PLANTEA LAS 5 CLAVES PARA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

- 1) Mantener la limpieza (lavado de manos, equipos y utensilios de cocina, mesadas, etc, proteger los alimentos de roedores, insectos y mascotas).
- 2) Siempre separe alimentos crudos de cocidos y de los listos para comer (en lo posible use utensilios diferentes para manipularlos, como: tablas, cuchillas para manipular carnes y otros alimentos crudos).
- 3) Cocine completamente el alimento (en especial pescado, pollo , carne roja y huevos; asegúrese de que los guisos y sopas hiervan para que llegue por lo menos a 70 °; recaliente completamente la comida pronta)
- 4) Mantenga los alimentos a temperatura segura (no dejar alimentos prontos a temperatura ambiente por mas de 2 horas; poner en heladera lo más pronto posible los alimentos prontos que no consuma en el momento; no descongelar los alimentos a temperatura ambiente).
- 5) Use agua y materia prima segura (use agua potable , seleccione alimentos frescos, revise siempre la fecha de vencimiento de los productos envasados).

ALGUNAS PAUTAS DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA EN CUÁNTO AL DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y LA ALIMENTACIÓN:

- 1) Trata de respetar los horarios de las comidas, no aumentes las porciones (evita repetir el plato).
El mantener los horarios para las comidas, prestando atención a lo consumido, sin apuro, favorece la digestión y evita que comas más de lo necesario.
- 2) Evita el picoteo y en caso de realizar ingestas entre horas, trata de contar con opciones saludables en el hogar.
Debemos ser conscientes que el aburrimiento hace que comamos fuera de hora y que elijamos productos poco saludables.
En la medida que puedas, intenta controlar esta situación buscando otra actividad que te quite el foco de atención en la comida.

¿Sabías que...?

LOS CEREALES SON IMPORTANTES

Los cereales son una gran fuente de calorías y vitaminas hidrosolubles y si alternamos entre cereales comunes e integrales estamos mejorando el aporte de fibra total. La fibra mejora el tránsito intestinal disminuyendo el tiempo de exposición de la mucosa intestinal con las toxinas y previniendo la aparición de algunos tipos de cáncer. Y el consumo de fibra soluble disminuye la absorción de colesterol malo en nuestro organismo contribuyendo a que este no aparezca en exceso.

Esto se logra incluyendo salvado de trigo y salvado de avena en los rellenos, consumiendo arroz integral. En desayunos y meriendas: incluyendo cereal integral y consumiendo frutas y jugos.

LAS VITAMINAS FORTALECEN NUESTRO SISTEMA INMUNE

No hay un alimento o una combinación de alimentos que evite que nos enfermemos de COVID-19, pero si podemos ayudar fortaleciendo nuestro sistema inmune comunmente llamado como “las defensas”.

La vitamina C es una de las vitaminas que nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune. La encontramos en frutas tales como naranja, mandarina, pomelo, pero también en el repollo y el tomate. También mejoramos nuestras defensas activando la vitamina D que genera nuestro cuerpo, exponiéndonos 15 minutos al sol diariamente.

EL DESAYUNO Y LA MERIENDA DEBEN FORMAR PARTE DE NUESTRA ALIMENTACIÓN

El desayuno es importante en cualquier etapa de la vida, repone los nutrientes empleados durante el sueño nocturno y nos brinda energía para enfrentar la jornada diaria.

Ahora que debemos quedarnos en casa, es un buen momento de retomar este hábito saludable y, mejor aún con comidas elaboradas en casa, bajando el consumo de los ultraprocesados como galletas rellenas, waffles, alfajores. Es deseable que un desayuno completo incluya: lácteos, algún panificado, y fruta.

¿Sabías que...?

LAS HORTALIZAS Y FRUTAS DE ESTACIÓN

Si bien ninguna hortaliza o fruta en forma aislada genera más defensas, la combinación de ellas en porciones recomendadas aseguran un balance nutricional adecuado.

Las hortalizas y frutas de estación son más económicas, están más disponibles, tienen mejor sabor y son sensiblemente más nutritivos. Algunos ejemplos son, acelga, berenjena, lechuga, morrón, pepino, zapallito, zapallo, boniato y papa, mandarina, membrillo y pera.

LOS LÁCTEOS Y LA PREVENCIÓN DEL COVID-19

En la actualidad, no existen pruebas que los lácteos fermentados o los complementos de probióticos, prebióticos o simbióticos puedan ayudar, prevenir o disminuir el riesgo de COVID-19 ó de infecciones en general.

LAS BEBIDAS CALIENTES Y LA PREVENCIÓN DEL COVID-19

La afirmación de que consumiendo líquidos calientes se destruye el virus que provoca el COVID-19, NO ha sido probada al momento.

EL CONSUMO DE CALCIO

El consumo de calcio es importante en todas las etapas de la vida para tener una masa ósea adecuada y saludable.

Un bajo consumo de calcio en la adolescencia determina que el esqueleto tenga mas riesgo de sufrir fracturas por osteoporosis en la vejez.

Los lácteos son la fuente natural mas importante de calcio, siendo la leche , el yogur y algunos quesos los más ricos en este mineral.

La manteca y crema de leche aportan mínimas cantidades.

Algunos pescados como la sardina tienen muy alto contenido de calcio siempre que se lo consuma con el esqueleto.

En cuanto a los alimentos de origen vegetal , si bien algunos pueden consumirse por su contenido de calcio como fuente de este mineral (vegetales de hoja verde, leguminosas, frutas secas ,semillas y algas), debemos considerar que el contenido en fibra y fitatos de estos alimentos determinan que la biodisponibilidad (la cantidad que nuestro organismo puede utilizar) sea baja.

¿Sabías que...?

CONSUMO DIARIO DE CALCIO

La recomendación de calcio para adultos es de 1000 a 1300 mg/día (según Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies).

Los requerimientos de calcio los puedes cubrir con 2 tazas de leche al día o alguna preparación que la contenga. Por ejemplo. 1 porción de arroz con leche o crema te aportan 200 mg.

LA LACTOSA

Los lácteos tienen un azúcar llamado lactosa. Actualmente es muy frecuente escuchar que los adultos tienen intolerancia a la lactosa, luego de consumir alimentos que la contienen presentan síntomas digestivos como: flatulencias, cólicos, diarrea.

Esto se debe a que cuando nacemos el intestino produce mucha lactasa (enzima que digiere la lactosa), pero a medida que pasan los años la producción de enzimas va disminuyendo (relacionado con la genética y las razas) y aparece la dificultad para digerir los lácteos. El grado de tolerancia varía según el individuo: algunos toleran bien las leches parcialmente deslactosadas que son las que están disponibles en el mercado local, otros los yogures (tienen menos lactosa pero no cero) y los quesos madurados, otros los postres de leche (ya que la lactosa está unida a otros nutrientes y pasa lentamente al intestino produciendo menos o ningún síntoma).

ALMACENAMIENTO ADECUADO DE ALIMENTOS

Lava y sanitiza frutas, verduras, sachets, antes de introducirlos en el refrigerador

Ubica los alimentos cocidos en la zona superior del refrigerador tapados y los crudos debajo de los anteriores para evitar la contaminación por goteo.

Los huevos también deben ser guardados en el refrigerador en recipientes exclusivos para ese fin .

No guardes en la heladera latas abiertas con su contenido; este debe ser colocado en otro recipiente inmediatamente después de abierta la lata.

Si elaboras un postre de leche lo ideal es refrigerarlo lo más rápido posible, para lo cual puedes enfriarlo en una baño maría inverso (se coloca agua y hielo en la pileta de la cocina o en un recipiente más grande y limpio que el que contiene la preparación, se deja hasta que haya bajado la temperatura), luego se guarda en el refrigerador.

¿Sabías que...?

LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Los alimentos ultraprocesados tienen poco valor nutricional y un elevado contenido de grasas saturadas, azúcares refinados, sal y aditivos químicos.

El comercio de estos productos ha contribuido a un aumento sustancial de la proporción de personas obesas en los países que importan la mayor parte de sus alimentos como sucede en las Islas del Pacífico y del Caribe.

La obesidad está relacionada con patologías asociadas como Diabetes, Hipertensión, Enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

CLASIFICACIÓN DE LOS GRANOS DE CEREALES

Los granos de cereales se pueden separar en tres categorías: SALVADO, GERMEN Y ENDOSPERMO.

En esta última categoría están presentes las proteínas y el almidón.

A los cereales que se les ha removido el salvado y el germen por medio de la molienda se los llama CEREALES REFINADOS.

Las harinas no solo difieren en la clase de trigo de la que proceden sino de cómo se muelen.

Las harinas de trigo integral se hacen con las semillas.

Las harinas blancas se obtienen a partir del endospermo.

CLASIFICACIÓN DE HARINAS SEGÚN EL USO

La harina para pan es una extracción de alta calidad hecha de trigos duros. Esta harina es gruesa y arenosa. La harina 00 y 000 es la adecuada, tiene mucha proteína y forma el gluten que retiene el gas. Se emplean para hacer pan, pizza de levadura. Tiene mayor cantidad de nutrientes

La harina para pasteles es una patente de baja calidad hecha de trigos suaves. Esta harina es fina y polvorienta. La harina 0000 se utiliza para pastelería, hojaldre, galletitas, presenta escasa formación de gluten. Presenta menos cantidad de proteínas

La harina para todo uso con la cual se elabora panqueques, waffles, es harina de trigo suave.

Hay diferencia en los costos de cada una por lo tanto a la hora de comprarla tener en cuenta que tipo de preparación vamos a elaborar.

¿Sabías que...?

LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

La terminología surge de una forma de clasificar los alimentos: el SISTEMA NOVA.

Este sistema agrupa los alimentos según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento..

Comprende cuatro grupos :

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: Son partes de plantas o animales sin ningún procesamiento industrial. Incluyen frutas frescas, congeladas o secas; verduras frescas, congeladas o deshidratadas, granos y leguminosas; nueces; carnes, pescados y mariscos; huevos y leche.

Las técnicas de procesamiento mínimo prolongan la duración de los alimentos, ayudan en su uso y preparación, y les dan un sabor más agradable. Los alimentos sin procesar o mínimamente procesados son la base de los platos y comidas saludables.

2. Ingredientes culinarios procesados: Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza (como las grasas, aceites, sal y azúcares). Estas sustancias por lo general no se consumen solas. Su papel principal en la alimentación se da en la preparación de los alimentos, y hacen que los platos y las comidas, que típicamente se comparten con otras personas, sean sabrosos, variados, nutritivos y agradables.

3. Alimentos procesados: Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más apetitosos. Los alimentos procesados incluyen panes y quesos sencillos; carnes, pescados y mariscos salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva. preservadas en salmuera, almíbar o aceite.

4. Productos ultraprocesados: La mayor parte de los productos ultraprocesados son aditivos (aglutinantes, cohesionantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, espumantes, estabilizadores, “mejoradores” sensoriales como aromatizantes y saborizantes, conservadores, saborizantes y solventes).

Algunos ejemplos de productos ultraprocesados son papas fritas en paquete, snacks, salados o dulces; helados, chocolates y caramelos; panes, bollos, galletas (galletitas), pasteles y tortas empaquetados; cereales endulzados para el desayuno; barras “energizantes”, margarinas; bebidas gaseosas y bebidas “energizantes”; bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur para beber de fruta; bebidas y néctares de fruta; bebidas de chocolate, preparaciones lácteas complementarias y otros productos para bebés; y productos “saludables” o “para adelgazar”, como sustitutos en polvo o “fortificados” de platos o de comidas.

Libro OPS “ALIMENTOS Y BEBIDAS ULTRAPROCESADAS”

¿Sabías que...?

CAROTENOIDES

En la naturaleza hay aproximadamente 600 carotenoides pero solo 50 son precursores de la vitamina A y el que se encuentra en mayor proporción es el β caroteno. Las funciones que tienen en el organismo son variadas, algunas de ellas son: disminuyen el riesgo de padecer cataratas, mejoran el sistema inmunológico, previenen algunos tipos de cáncer, tienen efectos beneficiosos a nivel cardiovascular y gran capacidad antioxidativa. Los carotenoides están en los vegetales de color rojo, amarillo y también verdes, como zanahorias, tomates, calabazas, espinada y melón. En el caso de las partes verdes de los vegetales su color característico (anaranjado) queda enmascarado por la clorofila. Los carotenoides son nutricionalmente importantes porque aportan un 30% de la ingesta de Vit A (como provitamina A) en los países desarrollados y hasta un 80 % en los países en vías de desarrollo.

LA FIBRA ALIMENTARIA

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal: es la parte comestible que no se digiere ni se absorbe en el intestino delgado pudiendo ser fermentada en el intestino grueso.

Se divide en dos tipos según la capacidad que tiene de retener agua: soluble e insoluble.

La fibra soluble es la que tiene efectos fisiológicos como: controla la glicemia post-prandial (posterior a las comidas); impide el pasaje a la sangre del colesterol presente en los alimentos, aumenta el poder de saciedad de los alimentos. La fibra insoluble: aumenta el tamaño del bolo fecal, acelera el peristaltismo y favorece la evacuación intestinal.

Una alimentación rica en fibra está relacionada con una menor prevalencia e incidencia de las enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, diabetes, aterosclerosis).

LA SUCRALOSA

Es un edulcorante artificial no nutritivo, se obtiene a partir de la sacarosa (azúcar común) y es 600 veces más dulce que esta. Fue descubierta por casualidad por un estudiante en 1976 mientras participaba de una investigación. Es estable a las altas temperaturas, a la acidez, es muy soluble en agua y no interfiere químicamente con otros ingredientes por eso puede usarse como aditivo alternativo a la sacarosa, puede ser cocinada sin degradarse (no deja sabor desagradable a las comidas). La sucralosa no aporta calorías porque la mayor parte no se absorbe, es eliminada en su mayor parte por las heces, y el resto por orina. Como no influye en la glicemia, es apto para el consumo de diabéticos y personas con obesidad o hipertrigliceridemias. Al momento es uno de los edulcorantes aprobados por FDA.

¿Sabías que...?

UN ALIMENTO LIGHT VS. UN ALIMENTO DIETÉTICO

Un alimento light es aquel que tiene una reducción de calorías de 20-30 % respecto al original, por ejemplo puede contener azúcar pero en menor cantidad o no tener grasas pero si azúcar.

Un alimento dietético tiene modificado uno o varios nutrientes pero no necesariamente tiene menos calorías que el original. Puede sustituirse el azúcar por edulcorante, la manteca por aceite, reducirse el contenido de sodio.

En este caso son aptos para individuos con patologías específicas pero también podrían utilizarse con fines preventivos. De allí la importancia de prestar atención al etiquetado de los alimentos y no dejarse llevar por publicidad engañosa.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA COCINAR CALDOS O SOPAS

Corte de vegetales: el estilo de corte es determinante en el resultado que vamos a obtener. Una forma u otra de corte influye en el sabor final, mayor o menor pérdida de nutrientes, tiempo de cocción, presentación final. Así es que en un caldo rápido los vegetales se cortan bien pequeños y uniformemente. En un caldo lento los vegetales se cortan más grandes a cocción larga.

Comenzar con agua caliente ó fría: Se puede iniciar con agua a temperatura ambiente y los ingredientes se incorporan desde el principio con una pizca de sal. Cuando comienza a hervir se baja la temperatura del fuego y se continua cocinando a fuego lento.

Si se comienza con agua hirviendo los vegetales se pueden cortar mas grandes y se achica el tiempo de cocción.

Tipo de recipiente en el que se elabora: conviene que sea una olla profunda (alta y ancha) que sobre espacio arriba y que sea de un material grueso. Es conveniente que tenga tapa. Si queremos que se reduzca lo dejamos destapado y si queremos los sabores mas concentrados lo cocinamos con la tapa. Hay muchos compuestos aromáticos que se volatilizan fácilmente si el caldo está destapado durante su cocción.

Saltar parte de los vegetales: Se pueden sofritar algunos de los ingredientes por ejemplo la cebolla, ajo, jengibre puerro sin llegar a que queden dorados. Estos ingredientes deben colocarse en un poco de aceite caliente durante 10 minutos antes de agregar el agua. De esta manera obtenemos un caldo más sabroso. Si queremos un caldo más ligero, suave, depurativo y neutro no hacemos sofrito.

Agregado de carnes: Se puede agregar carne (cortes de carne vacuna como Garrón, Paleta, Falda, Matambriollo, carne de cerdo). Se puede agregar algún hueso.

Brochette de pollo al microondas

6 porciones

COCINAR Y CORTAR EN CUBOS	1/4 suprema de pollo
LAVAR, DESINFECTAR, PELAR Y CORTAR EN CUBOS	1 cebolla chica 1/2 morrón rojo
LAVAR, DESINFECTAR	10 tomates cherry
CORTAR EN CUBOS	un trozo de panceta
INTERCALAR EN PALITOS DE MADERA	Pollo, vegetales y panceta
COCINAR	En horno microondas durante 3 minutos al 100% de potencia.
SERVIR	Salpimentar y servir con salsa de soja



PODÉS VARIAR

Se puede variar la carne de pollo, por carne roja ó por cerdo.

Los vegetales: en lugar de tomates cherry se puede utilizar ser tomate en cubos.

Se puede variar y/ó agregar otros vegetales como zapallitos, berenjenas, zanahorias en cubos, también se les pude adicionar aceitunas sin carozos enteras.

Se puede proponer brochettes agridulces con trozos de fruta como manzana, pera ó durazno.

Buñuelos Cantonese

35 Unidades

- CERNIR JUNTOS** 2 tazas de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
- AGREGAR Y MEZCLAR** 1 taza de leche
2 huevos (lavados previamente)
2 cucharadas de queso rallado
2 cucharadas de vinagre o jugo de limón
- AGREGAR POSTERIORMENTE** 1 puerro (cortado finito)
1 zanahoria (pelada rallada gruesa)
1 cebolla pequeña (cortada en cubitos)
1 zapallito pequeño (rallado)
2 hojas de repollo (cortadas finitas)
1 taza de arroz cocido
Orégano
5 cucharadas de salsa de tomate
3 cucharadas de salsa de soja

PROCEDIMIENTO

Colocar en un bowl la leche, huevos, queso rallado y vinagre, agregar los ingredientes secos, mezclar bien, agregar posteriormente el resto de los ingredientes.
Mezclar bien, la masa debe quedar espesa pero NO en exceso.

Dejar reposar 20 minutos.

Freír en aceite caliente (160° C – 180°C) por cucharadas (el tamaño de la porción es una cucharada en crudo bien llena), hasta que estén dorados (verificar que estén bien cocidos).



PODÉS VARIAR

Se puede variar sustituyendo por otro alguno de los vegetales propuestos.

Se puede agregar 2 cucharadas de avena, mejorando el aporte nutricional.

Se puede agregar sésamo tostado. Las semillas tienen muchos nutrientes muy interesantes.

Se puede agregar trocitos de carne cocida y mejoramos el aporte de proteínas de alto valor biológico

TIPS

Los buñuelos cantoneses se pueden elaborar al horno como si fuera una Fainá y cortarla en cuadraditos.

También de no hacerlos en el mismo momento podríamos guardar la masa inmediatamente en la heladera y hacerla al día siguiente.

Chop Suey con tallarines

6 porciones

LAVAR , CORTAR Y SALTAR

1 cebolla pequeña (en aros)
1/2 morrón
1 puerro
4 cucharadas de aceite

CORTAR

1 zapallito grande (en bastones finos)
3 hojas de repollo grandes (en tiritas gruesas: chiffonade)
1 zanahoria grande (en bastones finos)

AGREGAR

Estos alimentos (zapallito, repollo y zanahoria) al saltado y cocinar todos los vegetales logrando una cocción adecuada de todos los ingredientes.

AGREGAR POSTERIORMENTE

2 cucharadas de vinagre
2 cucharaditas de sal
Pimienta
Orégano
Salsa de soja.

COCINAR

350 g. de tallarines

SERVIR

Colocar los tallarines en un plato y por encima el Chop suey.



PODÉS VARIAR

Se puede variar agregando algún vegetal más. Se puede variar sustituyendo arroz por tallarines.

Se puede agregar trocitos de carne cocida en tiritas con lo cual aportaríamos más proteínas de alto valor biológico.

TIPS

El Chop suey es una preparación salteada en donde los vegetales tienen diferente grado de cocción, en donde el grado de cocción del repollo es crujiente.

Los aderezos se agregan al final de la cocción, de manera que el sabor de los vegetales se manifieste (se sientan)

Croquetas de papa

2 porciones - 4 unidades

PELAR, LAVAR Y HERVIR	2 papas grandes
LUEGO	Puretearlas (con tenedor o puretador)
AGREGAR	1 cucharada de aceite 2 cucharaditas de sal, orégano y perejil picado 1 cucharadita de nuez moscada 1 cucharadita de ajo picado ½ cucharadita de adobo 1 cucharada de queso rallado
MEZCLAR	y formar una masa
ACONDICIONAR	3/4 tazas de pan rallado
BATIR	1 huevo previamente lavado
DIVIDIR	la masa en 4 porciones y darle forma a los cilindros
EMPANAR	pasar por pan rallado, huevo y pan rallado nuevamente
COCINAR AL HORNO	con 1 cucharada de aceite para evitar que se pegue



PODÉS VARIAR

Se pueden hacer fritas en 3/4 tazas de aceite, previamente caliente. Para ello deberás: dejarlas sumergidas en el aceite hasta que estén doradas. Una vez prontas colocar en papel absorbente (toallas de papel de cocina, servilletas de papel, etc).

Se puede variar por croquetas de papa y calabacín, en ese caso, sustituir 1 papa por 1 taza de puré de calabacín, también se puede agregar aceitunas picadas, para realzar sabor.

Se puede agregar 2 cucharadas de atún ó 2 cucharadas de jamón picado.

Se puede saborizar el pan rallado .

Se pueden empanar con harina de maíz en sustitución por pan rallado, en caso de ser intolerante al gluten.

Fainá de zanahoria

6 porciones

- BATIR** 4 huevos previamente lavados
- AGREGAR** 1 taza de leche
1 taza y media de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
2 cucharadas de queso rallado
2 cucharadas de aceite
1 zanahoria grande rallada
1/3 cebolla rallada
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de orégano, pimienta y sal
- BATIR BIEN**
- APARTE COLOCAR A CALENTAR** una asadera con 2 cucharadas de aceite
- UNA VEZ CALIENTE** verter la mezcla anterior
- LLEVAR A HORNO** cocinar en horno precalentado, durante 25 minutos hasta que esté dorada la preparación
- SERVIR** esperar a que se enfríe para cortar



PODÉS VARIAR

Se puede variar por fainá de otros vegetales: como por ejemplo zapallitos, cebolla ó puerro.

Milanesas de zapallitos

4 porciones - 8 unidades de milanesas

- LAVAR Y CORTAR** 2 zapallitos medianos en rebanadas de 1 cm de espesor
- CONDIMENTAR** con sal, pimienta y orégano
- PREPARAR** una taza de pan rallado
- BATIR** 1 huevo previamente lavado con 1 cucharada de leche
- EMPANAR** con pan rallado, huevo y pan rallado nuevamente
- COCINAR** al horno con 2 cucharadas de aceite en la fuente



PODÉS VARIAR

Se pueden hacer fritas. Una vez cocidas, colocar en papel absorbente.

Se puede variar milanesas de berenjena e incluso agregar jamón y queso.

Variación: Milanesa de zapallitos con jamón y muzarella con Salsa Bechamel por encima y un toque de salsa de tomate.

Luego de lavado y cortado el zapallito se le agrega una rebanada de jamón y una de queso. Se aprieta con un escarbadiante y se procede a empanar. Se lleva a horno y una vez cocida se salsea con la salsa bechamel y un toque de salsa de tomate.

Otra forma de prepararlas es: seguir la receta de la milanesa del vegetal tradicional, cocinarla y luego colocar una feta de jamón, una de muzarella. Salsear con salsa bechamel más un toque de salsa de tomate y llevar al horno

Ratatouille

6 porciones

LAVAR Y CORTAR EN RODAJAS CILÍNDRICAS BIEN FINITAS

2 berenjenas
2 zapallitos
2 tomates
2 zucchini
1/2 morrón rojo
1 cebolla
1 diente de ajo

COLOCARLOS

en una asadera previamente aceitada
alternando los vegetales

CONDIMENTAR

con sal, pimienta, orégano y 1 taza de salsa de
tomate por encima

COCINAR

en horno a 170°C, por 45 minutos, tapado la mitad del
tiempo con papel aluminio.



PODÉS VARIAR

Se puede variar y/o agregar algún vegetal, por ejemplo zanahoria, calabacín ó puerro.
Se puede variar agregando algún queso (tipo mozzarella ó dambo) al finalizar la cocción.

TIPS

La cocción de esta receta requiere una parte tapada con papel aluminio para que se cocine en su propio jugo, concentrando parte del líquido, eso hace que se concentren los sabores de las distintas verduras y se preserven las vitaminas.
El grado de cocción es cocido y a la vez crujiente.

Tarta de zapallitos

6 porciones

LAVAR, CORTAR EN CUBOS PEQUEÑOS Y SALTAR 1 kg de zapallitos
1 cebolla pequeña
1 morrón pequeño
1 diente de ajo
en 2 cucharadas de aceite

BATIR 4 huevos previamente lavados

AGREGAR A LOS HUEVOS 3 cucharadas de almidón de maíz
2 cucharadas de queso rallado
2 cucharaditas de sal
Especias: orégano y pimienta

UNIR TODO Y PASAR A HACER LA MASA

MEZCLAR 1 taza y media de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de sal

AGREGAR 4 cucharadas de aceite

FORMAR 8 cucharadas de agua
una masa tierna y estirar con palote

COLOCAR la masa en una asadera previamente aceitada de 24x22cms

VERTER la preparación de las verduras salteadas

COCINAR en horno a 180°C por 25 minutos hasta que la superficie inferior esté cocida y los vegetales estén dorados



PODÉS VARIAR

Se puede variar con otros vegetales, berenjena, zucchini, chauchas.

Se puede agregar un queso como Ricotta para dar una textura más cremosa.

Se puede agregar un fiambre como jamón, panceta picado, si hacemos esto disminuir la cantidad de sal que se agrega al relleno. Se puede agregar trocitos de pollo cocido.

La masa de la tarta se puede hacer con aceite de oliva o aceite alto oleico, de esta manera mejoramos la composición de ácidos grasos influyendo positivamente sobre nuestra salud cardiovascular.

TIPS

Si hacemos la tarta de otro vegetal y al cocinar desprende mucho líquido hay que escurrirlo, para que nos quede una textura adecuada y cocida, o agregarle más almidón de maíz. Puedes freezar las tartas en las porciones individuales, colocándole una etiqueta con la preparación que corresponde y la fecha.

Torta de vegetales licuada

6 porciones

LICUAR	2 tazas y media de leche 2 huevos previamente lavados 4 cucharadas de aceite
AGREGAR Y LICUAR NUEVAMENTE	1 cucharadita de sal 1 cucharadita pimienta 1 cucharadita orégano 3 cucharadas queso rallado
AGREGAR DE A POCO Y MEZCLAR*	23 cucharadas con copo de HARINA (* si queda muy espesa se puede mezclar a mano con batidor de alambre.
INCORPORAR	2 cucharadas de polvo de hornear
RESERVAR MEZCLA	
PREPARAR	una tortera de 26cms enmantecada y enharinada
COLOCAR	2 zanahorias ralladas 2 zapallitos cortados en cubos chicos 1 cebolla grande (ó 1 puerro) picado/a chico 2 dientes de ajo picados
VERTER	por encima la masa licuada previamente
COCINAR	enfriar y cortar



PODÉS VARIAR

Se puede rellenar con jamón y queso dambo o muzzarella.

Otra opción es agregar al relleno morrón tiernizado, o incluir pollo en trocitos saltado con cebolla.

La masa también se puede variar, agregando morrón rojo a la mezcla en la licuadora o espinaca, esto hace que la torta quede con variedad de colores

Wraps de jamón

10 porciones

1) MASA

MEZCLAR	2 tazas de harina 1 cucharada polvo de hornear 2 cucharaditas de sal
AGREGAR Y MEZCLAR	3 cucharadas de aceite 1 taza y 2 cucharadas de agua
AMASAR	Amasar hasta obtener un bollo liso y tierno.
DEJAR REPOSAR	al menos 5 minutos.
DIVIDIR	la masa en 10 bollitos
ESTIRAR	y cocinar a FUEGO LENTO unos minutos (2 a 3) dar vuelta y cocinar 2 minutos mas.
RESERVAR	

2) RELLENO

DESMENUZAR	100 g de jamón
CORTAR (CORTE PLUMA)	1 cebolla pequeña (previamente lavada y desinfectada)
TROZAR A MANO	5 hojas de lechuga (previamente lavadas y desinfectadas)
CORTAR (EN CUBOS)	3 tomates pequeños
CORTAR (EN CUBOS PEQUEÑOS)	1 papa hervida
RESERVAR	1 cucharada de mayonesa

3) ARMADO Una vez fría la masa cocida, untar con mayonesa, luego agregar lechuga, jamón y demás vegetales. Cerrar primero desde los extremos y luego enrollar. Cortar al medio y servir



PODÉS VARIAR

Al hacer la masa puedes utilizar en lugar de 2 tazas de harina: 1 y 1/3 taza de harina común + 2/3 taza de harina integral. Podés variar el relleno cambiando sus vegetales, agregar rúcula, palta, repollo cortado finito, etc. Se puede sustituir el jamón por tiritas de pollo cocido o por atún.

TIPS

Es importante que no cocines los wraps en exceso ya que sino se quiebran. Ten en cuenta que si los estiras muy finitos se parten.

Pizza express (a la sartén)

3 porciones

1) MASA

- MEZCLAR** 8 cucharadas de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite
7 cucharadas de cerveza o agua
- AMASAR** hasta que esté blanda, pero que no se pegue en las manos.
- REPOSAR** por 5 minutos.
- CORTAR**

2) SALSA DE TOMATE

- DORAR EN** 1 cucharada de aceite
1/2 cebolla pequeña (previamente cortada pequeña)
1 diente de ajo (previamente cortado pequeño)
- AGREGAR** 2 tiritas de morrón (previamente cortado pequeño)
1 taza de pulpa de tomate
- COCINAR** por 2 minutos, retirar del fuego y reservar

- 3) ARMADO** Estirar on palote los 3 trozos de masa reservada. Colocar en sartén precalentado(aceitado), cocinar en fuego suave durante 5 minutos aproximadamente. Dar vuelta, una vez dado vuelta colocarle salsa por arriba. Se le puede agregar muzzarella (2 rodajas finas por trozo de masa)



PODÉS VARIAR

Se puede variar usando 3 cucharadas de harina integral y 5 cucharadas de harina.
Se puede variar agregando gustos como tomate en rebanadas, aceitunas, rúcula.
A la masa se le puede agregar semillas de sésamo tostado.

Masa de empanadas con levadura

12 unidades

MEZCLAR EN UN BOWL	2 tazas de harina 5 cucharadas de salvado de trigo
AHUECAR	el medio de la masa
COLOCAR	2 cucharadas de levadura 2 cucharadas de aceite 1 taza de agua tibia 1 cucharadita de azúcar
AMASAR	hasta que esté homogénea la masa
AGREGAR	2 cucharaditas de sal
AMASAR	nuevamente hasta que la masa esté tierna y no se pegue en las manos
REPOSAR	25 minutos
AMASAR	una vez más y dejar reposar durante 10 minutos
ESTIRAR	la masa que estaba en reposo con palo hasta que la masa esté bien fina.
CORTAR	12 círculos, se pueden marcar con molde específico de empanadas o con alguna tapa de frasco ancho.



PODÉS VARIAR

Se puede variar la masa agregándole salvado de avena en lugar de salvado de trigo o utilizar harina integral en lugar de salvado.

Pueden ser empanadas dulces, de dulce de leche, de membrillo, etc

TIPS

Las empanadas son una opción que pueden ser muy nutritivas, según la masa y el relleno. Se pueden congelar, durante alrededor de 4 meses a -18°C .

Dos empanadas de carne al horno junto con un plato de ensaladas formada por varias verduras conformaría un plato balanceado.

Otra opción es 2 empanadas de carne al horno junto con un puré de papa y zapallo.

Masa de empanadas con polvo de hornear

12 unidades

MEZCLAR EN UN BOWL

2 tazas de harina
5 cucharadas de salvado de trigo
3 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de sal

AGREGAR (PREVIAMENTE MEZCLADO)

1 taza de agua tibia
4 cucharadas de aceite

MEZCLAR

hasta obtener una masa tierna y suave en el que no se peguen las manos.

REPOSAR

por 20 minutos

ESTIRAR

la masa que estaba en reposo con palo hasta que la masa esté bien fina.

CORTAR

12 círculos, se pueden marcar con molde específico de empanadas o con alguna tapa de frasco ancho.



PODÉS VARIAR

Se puede variar la masa agregándole salvado de avena en lugar de salvado de trigo o utilizar harina integral en lugar de salvado.

Pueden ser empanadas dulces, de dulce de leche, de membrillo, etc

TIPS

Las empanadas son una opción que pueden ser muy nutritivas, según la masa y el relleno. Se pueden congelar, durante alrededor de 4 meses a -18°C .

Dos empanadas de carne al horno junto con un plato de ensaladas formada por varias verduras conformaría un plato balanceado.

Otra opción es 2 empanadas de carne al horno junto con un puré de papa y zapallo.

Rellenos de empanadas

RELLENO DE CARNE

- SALTAR EN** 1 cucharada de aceite
1 cebolla chica picada
1/3 morrón
1 diente de ajo
- AGREGAR** 2 cucharadas de pulpa de tomate
1/2 kg de carne vacuna (nalga, paleta, entraña, pulpón, vacío),
cortada en cubos pequeños.
- CONDIMENTAR** con pimienta, orégano, hierbas y sal.
- COCINAR** por unos minutos y reservar

RELLENO DE CHOCLO Y PANCETA

- HACER** Salsa blanca espesa (ver receta en sección leche en polvo) y reservar
- SALTAR EN** 2 cucharadas de aceite
1 cebolla chica picada
1/2 morrón chico picado
1 lata de choclo
50 g panceta en cubos pequeños
- AGREGAR** la salsa blanca espesa.
- REVOLVER** hasta obtener una mezcla homogénea y retirar del fuego



PODÉS VARIAR

Se pueden variar los rellenos, en lugar de carne roja, las puedes hacer de pollo, de pescado, mezcla de carne de cerdo y vacuno.

Las de verduras, pueden ser : repollo blanco y morado cortado en tiritas finas y almendras, o ricota y morrón, también se puede usar el chop suey de verduras como relleno.

Las de verduras, pueden ser : repollo blanco y morado cortado en tiritas finas y almendras, o ricota y morrón, también se puede usar el chop suey de verduras como relleno.
Otras opciones pueden ser : queso y aceitunas, queso y morrón, queso y cebolla

A todos los rellenos se les puede agregar semillas tipo sésamo, chia.
Se les puede agregar frutos secos como almendras, nueces.

Rellenos de empanadas

RELLENO DE ESPINACA Y RICOTA

SALTAR EN	1 cucharada de aceite 1 cebolla chica (previamente pelada, lavada y cortada pequeña) 2 ½ taza de espinacas (previamente lavada y cortada en tiritas pequeñas) 200 gramos de ricota rallada (14 cucharadas)
------------------	---

RELLENO DE DE BERENJENA, ZAPALLITO, ZANAHORIA Y QUESO

SALTAR EN	1 cucharada de aceite 2 dientes de ajo (previamente pelado, lavado y cortado pequeño) 1 cebolla chica (previamente pelada, lavada y cortada pequeña) ½ morrón chico (previamente pelada, lavada y cortada pequeña) 1 berenjena chica (previamente lavada y cortada en cubos pequeños) 1 zapallito grande (previamente lavado y cortado en cubos pequeños) 2 zanahorias medianas (previamente lavadas y ralladas)
------------------	--

CONDIMENTAR con orégano, perejil, sal

AGREGAR 150 gramos de queso dambo o magro

REVOLVER una vez que el queso esté tibio



PODÉS VARIAR

Se pueden variar los rellenos, en lugar de carne roja, las puedes hacer de pollo, de pescado, mezcla de carne de cerdo y vacuno.

Las de verduras, pueden ser : repollo blanco y morado cortado en tiritas finas y almendras, o ricota y morrón, también se puede usar el chop suey de verduras como relleno.

Las de verduras, pueden ser : repollo blanco y morado cortado en tiritas finas y almendras, o ricota y morrón, también se puede usar el chop suey de verduras como relleno.

Otras opciones pueden ser : queso y aceitunas, queso y morrón, queso y cebolla

A todos los rellenos se les puede agregar semillas tipo sésamo, chia.

Se les puede agregar frutos secos como almendras, nueces.

Rellenos de empanadas

RELLENO DE RICOTA Y PASAS (DULCE)

MEZCLAR BIEN	300 g de ricota rallada (21 cucharadas) 2 huevos (previamente lavados y ligeramente batidos) 2 cucharadas de pasas de uva 5 cucharadas de azúcares 1 cucharada de almidón de maíz. 1 cucharadita de vainilla
---------------------	---

ARMADO DE EMPANADAS

HUMEDECER	con agua los bordes de los círculos.
RELLENAR	en una mitad colocar el relleno, doblar y marcar los bordes con un tenedor (o colocarlas en el molde), cerrándola.
COLOCAR	en chapa previamente aceitada.
HORNEAR	durante 15 minutos



PODÉS VARIAR

Se pueden variar los rellenos, en lugar de carne roja, las puedes hacer de pollo, de pescado, mezcla de carne de cerdo y vacuno.

Las de verduras, pueden ser : repollo blanco y morado cortado en tiritas finas y almendras, o ricota y morrón, también se puede usar el chop suey de verduras como relleno.

Las de verduras, pueden ser : repollo blanco y morado cortado en tiritas finas y almendras, o ricota y morrón, también se puede usar el chop suey de verduras como relleno.

Otras opciones pueden ser : queso y aceitunas, queso y morrón, queso y cebolla

A todos los rellenos se les puede agregar semillas tipo sésamo, chia.

Se les puede agregar frutos secos como almendras, nueces.

Tallarines de espinaca

6 porciones

- LICUAR** 3 huevos (previamente lavados)
1 cucharada de aceite
8 -10 hojas de espinaca (previamente lavada y desinfectada, cocida a vapor)
1 cucharadita de sal
- COLOCAR** 1 ½ taza de harina en un bols (preferentemente tamizada).
- FORMAR** una corona y en el medio agregar la mezcla licuada.
- MEZCLAR** todo e ir amasando, hasta que la masa quede lisa.
- REPOSAR** unos 15 minutos (dejar masa tapada con un paño limpio para que no se seque).
- ESTIRAR** bien fina la masa con un palote. Dejar orear unos minutos.
- ESPOLVOREAR** con harina, arrollar y cortar los tallarines finos. (si los cortas un poco más gruesos, quedan tipo cintas). En la medida que son cortados dejarlos bien separados en una mesada o bandeja grande para que no se peguen.
- COCINAR** Verter en agua hirviendo los tallarines. Cocinar por unos hasta que estén al dente (a punto)
- SERVIR** Colar y colocar en una fuente.
Se pueden consumir con aceite y queso rallado ó con cubrir con alguna salsa.



PODÉS VARIAR

Se puede variar con albahaca. Se lava, desinfecta 10 a 15 hojas de albahaca y se coloca con los ingredientes que van a ser licuados (en lugar de la espinaca).

Otra opción pueden ser con ½ morrón rojo. Se lava, desinfecta, y se cocina por 3 minutos en el microondas, luego se procede de la misma forma

TIPS

El punto de la masa se conoce cuando se corta y quedan poros. La masa de tallarines lleva un 50% de humedad.

Salsa holognesa

6 porciones

- SALTAR EN** 2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo (previamente pelado, lavado y picado chico)
1 cebolla grande (previamente pelada, lavada y picada chica)
- AGREGAR** ¼ morrón chico (previamente pelado, lavado y picado chico)
- INCORPORAR** 400 g de carne picada (1taza y $\frac{3}{4}$)
- AGREGAR** cuando la carne esté parcialmente cocida
1 taza y $\frac{1}{2}$ de pulpa de tomate
- CONDIMENTAR** 1 cucharada de perejil picado (previamente lavado y cortado chico)
Orégano, Pimentón, y sal
1 hoja de laurel (opcional)
- COCINAR** por unos minutos



PODÉS VARIAR

Se puede variar agregando 2 tazas de tomate natural bien maduro, en vez de pulpa de tomates.

Podés sustituir la cebolla por puerro.

Cuando se hace con pulpa de tomate puede quedar “con un toque ácido”, por eso, una vez que la probamos si observamos que está un poco ácida de mas, se le puede agregar una cucharadita de azúcar.

La puedes fraccionar y freezar en un recipiente con tapa.

Cazuela de lentejas y carne

6 porciones

- HERVIR** 1 taza de lentejas (previamente lavadas)
- COLAR** y reservar (guardar el agua de cocción)
- SALTAR** 1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo (previamente lavado y cortado chico)
1 cebolla grande (previamente lavada y cortada chica)
¼ morrón (previamente lavado y cortado chico)
½ kg de carne (paleta, pulpón, vacío) cortada en cubos chicos
2 zanahorias medianas (previamente peladas, lavadas y ralladas en rallador grueso)
- AGREGAR** cuando la carne esté parcialmente cocida
1 taza de pulpa de tomates
- CONDIMENTAR** con orégano, pimentón y sal.
- AGREGAR** ½ kg de papas (previamente peladas, lavadas y cortadas en cubo)
el agua de cocción de las lentejas (reservada)
- COCINAR** hasta que las papas estén prontas y agregar las lentejas.
(puede ser necesario agregar un poco más de agua o caldo)
- SERVIR** con perejil (previamente lavado y desinfectado), cortado pequeño.



PODÉS VARIAR

Se puede sustituir el ½ kg de papa por 1 taza de arroz.
Se le puede agregar alguna verdura más: ½ kg de zapallito en cubos, ½ kg de calabacín, 2 ó 3 hojas de apio.
Se puede variar sustituyendo la carne vacuna por carne de pollo o de cerdo
Se puede sustituir 1 taza de pulpa de tomates por 1 ½ taza de tomate natural bien maduro.
La puedes freezar hasta 2 meses, pero sin incluir la papa.

Cazuela vegetariana

6 porciones

HERVIR (retirar y colar antes de terminar de cocción) 1 taza de lentejas o porotos lavados

SALTAR en 1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo (previamente lavado y cortado chico)
1 cebolla grande (previamente lavada y cortada chica)
¼ morrón rojo (previamente lavado y cortado chico)
¼ morrón verde (previamente lavado y cortado chico)
1 hoja de laurel (opcional)

AGREGAR 1 zapallito grande (previamente lavado y cortado en cubos)
1 zanahoria mediana (previamente peladas, lavadas y cortada en rebanadas)
1 rebanada de zapallo (previamente pelado, lavado, picado en cubos)
3 papas medianas (previamente peladas, lavadas y picadas en cubos)
1 choclo (previamente pelado, lavado, cortado en rebanadas gruesas)
1 taza de pulpa de tomates
1 taza de agua o caldo de verduras
la taza de lentejas o porotos reservados anteriormente

CONDIMENTAR con pimentón, adobo y sal.

COCINAR hasta que estén todos los ingredientes cocidos.



PODÉS VARIAR

Se puede agregar 3 ó 4 hojas de repollo cortadas en tiras (previamente lavadas), o pencas de acelga cortadas en pequeños cubos (previamente lavados).

Se puede utilizar cualquier variante de porotos, o sustituir los porotos por garbanzos.

Se le puede agregar una rama pequeña de romero. Se le puede agregar semillas de sésamo tostado y perejil picado al momento de servir.

TIPS

Las cazuelas son preparaciones muy nutritivas en donde se combinan muchos alimentos que nos aportan diferentes nutrientes que contribuyen con un adecuado estado de salud. Son preparaciones muy versátiles que pueden llevar los vegetales que queramos, carnes, y leguminosas. De esta forma las cazuelas aportan proteínas de alto valor biológico, fibra, vitaminas y minerales, hidratos de carbono y pocas grasas.

Caldos, sopas y licuados

Los caldos de verduras son una base importante para la elaboración de otros platos como platos con arroz, mariscos, guisos. También se llaman fondos de verduras y/o de carnes y forman parte de la cocina lenta, tradicional de nuestras familias en el pasado. Si a los caldos se le adiciona textura, consistencia se transforma en una sopa.

Caldo base:

6 porciones

PELAR, LAVAR Y CORTAR EN CUBOS Ó RALLAR GRUESO

1 cebolla pequeña
1 rama de apio
1 nabo pequeño
1 puerro
1 rebanada fina de zapallo (200 gr)
1 zanahoria grande
1 hoja de repollo
1 cucharada de sal

COLOCAR

en una olla profunda (3lts) y llevar a cocción

UNA VEZ QUE HIRVIÓ

bajar el fuego y cocinar por 45 a 60 minutos más

REPOSAR

por 30 minutos antes de utilizar



PODÉS VARIAR

Le puedes agregar 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel o algún otro vegetal.

Puedes poner en la olla, una cucharada de aceite, saltar 1 diente de ajo, la cebolla rallada y la zanahoria rallada. Luego agregas el resto de las verduras y el agua.

Una vez pronto, le puedes agregar 3 cucharadas de fideos de sopa como letritas, o aritos; o 2 cucharadas de polenta o sémola de trigo.

TIPS

Otra opción es la adicionar salsa bechamel y realizar sopas crema. ..Te pasamos algunas recetas a continuación

Sopa crema de puerro y cebolla

6 porciones

SALTAR EN

3 cucharadas de aceite
3 puerros (previamente lavados, pelados y cortados pequeños)
4 cebollas pequeñas (previamente lavadas, peladas y cortadas pequeñas o ralladas)

AGREGAR Y REVOLVER CONTINUAMENTE

4 cucharadas de harina
2 cucharaditas de sal

AGREGAR GRADUALMENTE Y REVOLVIENDO

2 tazas de leche

COCINAR

hasta que los puerros y las cebollas estén tiernas

AGREGAR, REVOLVIENDO CONTINUAMENTE

4 tazas de caldo base (ver receta)

UNA VEZ QUE ESTÉ HOMOGÉNEA

retirar la mezcla del fuego



Sopa crema de zapallo y arvejas

6 porciones

PRECALENTAR	3 cucharadas de aceite
AGREGAR REVOLVIENDO CONTINUAMENTE	4 cucharadas de harina 1 cucharadita de sal
AGREGAR Y REVOLVER	3 tazas de leche
COCINAR	hasta que espese y retirar del fuego
AGREGAR Y MEZCLAR	2 tazas de puré de zapallo (400 g) 1 y 1/2 taza de arvejas pureteadas 3 tazas de caldo 2 cucharadas de queso rallado
CALENTAR	y servir



Sopa crema de choclo

6 porciones

LICUAR

3 tazas de granos de choclo cocidos
3 ramas de apio con hojas
3 ramitas de perejil
1 taza de caldo base

RESERVAR

PREPARAR SALSA BECHAMEL

PRECALENTAR

3 cucharadas de aceite

AGREGAR Y REVOLVER

4 cucharadas de harina

CONDIMENTAR CON

1 cucharadita de sal

MEZCLAR

la salsa bechamel con el choclo licuado previamente

CALENTAR

y servir



TIPS

Podés agregar trozos de pan cortados en cubos (puedes saltarlos en poquito de aceite agregarle orégano)

Puedes incorporarle 3 fetas cortadas pequeñas y saltadas de panceta.

Puedes utilizar leche descremada y cambiar el queso rallado por queso magro rallado, de esta manera bajas la cantidad de calorías consumidas.

Para hacer la sopa crema, en lugar de leche, como líquido, puedes utilizar el caldo base colado.

Puedes procesar o licuar la verdura, de esta manera te facilita la homogeneidad de la sopa.

En lugar de cebolla y puerro, puedes utilizar 1 y 1/2 taza de apio picado (tallo y hojas).

Puchero uruguayo ó criollo

6 porciones

CALENTAR EN OLLA PROFUNDA

4 litros de agua

1 nabo picado
1 puerro picado
1 rama de apio picado
1 cebolla mediana picada

INCORPORAR

1 kg de carne cortada en trozos grandes (paleta, ossobuco, falta, matambre, garrón tortuguita)

HERVIR

durante 40 minutos con 1 cucharada de sal.

AGREGAR PREVIAMENTE LAVADAS Y PELADAS

3 papas medianas cortadas al medio
3 boniatos medianos cortadas al medio
3 zanahorias medianas ralladas
1 kg de zapallo en trozos
2 choclos en trozos

AGREGAR

2 ó 3 hojas de laurel

COCINAR

hasta que estén tiernos los vegetales, aproximadamente 20 minutos. En caso de ser necesario agregar más agua caliente

REPOSAR

media hora



PODÉS VARIAR:

Se puede utilizar pollo sin piel en lugar de la carne roja o cambiar por chorizo o carne de bondiola de cerdo.

Puedes hacer una sopa solo con verduras, una forma de realzar el sabor y mejorar el color es rociar la olla con aceite, saltar la cebolla, y la zanahoria rallada. Luego agregar el agua y calentar. Luego agregar las verduras según el puchero común.

También le puedes agregar repollo picado finito, las pencas de la acelga.

TIPS:

Podés separar parte del caldo y agregar fideos de sopa.

Otra opción es tomar las verduras y hacer una sopa licuada.

La carne del puchero la puedes acompañar con la verdura que le puedes purear.

El caldo lo puedes llevar a congelador o freezer para otra oportunidad.

Carne con salsa estofada

6 porciones

SALTAR EN

2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande previamente lavada, picada, y cortada en cubos pequeños
1/2 morrón mediano lavado, picado y cortado en cubos pequeños
3 dientes de ajo lavados, pelados y picados en cubos pequeños.

CORTAR EN TROZOS

1 kg de carne sacándole la grasa visible, en cubos de 8cms.
(puede ser paleta, tortuguita, nalga, peceto, cuadril, pulpa chorizo)

AGREGAR

cuando la carne esté sellada (parte externa color marrón)
1 zanahoria lavada, pelada rallada gruesa
1 taza de pulpa de tomate

CONDIMENTAR CON

1/2 cucharadita de pimienta,
1/2 cucharadita de pimentón
2 cucharaditas de orégano
1 cucharada de sal

COCINAR

a fuego moderado hasta que todos los ingredientes estén cocidos.



TIPS:

Para esta preparación la carne debe llegar al punto de cocción el cual la carne se deshace en la boca.

Observar bien el grado de cocción de la carne, darle su tiempo antes y después del agregado de la pulpa de tomate, sino no tendrá la textura adecuada.

Carne con salsa cacerola

6 porciones

SALTAR EN

2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande previamente lavada, picada, y cortada en cubos pequeños
1/2 morrón mediano lavado, picado y cortado en cubos pequeños
3 dientes de ajo lavados, pelados y picados en cubos pequeños.

CORTAR EN TROZOS

1 kg de carne sacándole la grasa visible, en cubos de 8cms.
(puede ser paleta, tortuguita, nalga, peceto, cuadril, pulpa chorizo)

AGREGAR

cuando la carne esté sellada (parte externa color marrón)
1 zanahoria lavada, pelada rallada gruesa.
1 taza de pulpa de tomate
1 lata de arvejas ó 1 taza de arvejas congeladas

CONDIMENTAR CON

1/2 cucharadita de pimienta,
1/2 cucharadita de pimentón
2 cucharaditas de orégano
1 cucharada de sal

COCINAR

a fuego moderado hasta que todos los ingredientes estén cocidos.



TIPS:

Para esta preparación la carne debe llegar al punto de cocción el cual la carne se deshace en la boca.

Observar bien el grado de cocción de la carne, darle su tiempo antes y después del agregado de la pulpa de tomate, sino no tendrá la textura adecuada.

Carne con salsa portuguesa

6 porciones

SALTAR EN

2 cucharadas de aceite
1 cebolla grande previamente lavada, picada, y cortada en cubos pequeños
1 morrón mediano lavado, picado y cortado en cubos pequeños
3 dientes de ajo lavados, pelados y picados en cubos pequeños.

CORTAR EN TROZOS

1 kg de carne sacándole la grasa visible, en cubos de 8cms.
(puede ser paleta, tortuguita, nalga, peceto, cuadril, pulpa chorizo)

AGREGAR

cuando la carne esté sellada (parte externa color marrón)
1 taza de pulpa de tomate

CONDIMENTAR CON

1/2 cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de pimentón
2 cucharaditas de orégano
1 cucharada de sal

COCINAR

a fuego moderado hasta que todos los ingredientes estén cocidos.



PODÉS VARIAR:

Se puede variar carne vacuna por bondiola de cerdo, por bifes o muslos de pollo.

Se puede sustituir la pulpa de tomate industrializada por tomate.

Las carnes con salsas las puedes usar para acompañar pasta fresca, fideos secos, arroz, polenta o papas al horno.

TIPS:

Las carnes son fuente de proteínas de alto valor biológico (contiene todos los aminoácidos esenciales). Nos aportan vitaminas del complejo B, hierro, potasio, magnesio, entre otros nutrientes.

Es importante comprar las carnes en lugares confiables. Esto se debe a la calidad microbiológica al momento de la faena, en donde los frigoríficos de carnes nos aseguran una calidad conforme a especificaciones e inspecciones veterinarias, brindándonos alimentos seguros.

Hamburguesas

4 porciones

- PELAR, LAVAR Y PICAR** 1 cebolla chica picada
1 diente de ajo
1 tira de morrón
1 ramita de perejil
- AGREGAR** 500 gr. de carne picada
1 huevo
- AGREGAR** 2 cucharadas de pan rallado
- MEZCLAR TODO**
- ARMAR 4 BOLLOS** y darle forma a hamburguesa con las manos.
- COLOCARLAS** en una sartén aceitada, hasta que estén cocidas y darlas vuelta.
Mantener en la sartén hasta que estén doradas.



TIPS:

Las hamburguesas deben quedar bien cocidas en el centro, las puedes pinchar o hacerles un pequeño corte para corroborarlo.

Le puedes agregar 2 cucharadas de semillas de sésamo o de chía.

Se puede saltar el ajo, cebolla y morrón previo a la mezcla de todos los ingredientes, de esta manera mejora el sabor.

Puedes sustituir el pan rallado por salvado de avena o de trigo.

Si tienes picadora o multiprocesadora, puedes utilizar carne como paleta o aguja, picarla. Puedes hacerlas de pollo o bondiola de cerdo también. Otra opción es hacerlas de pescado.

Las puedes hacer al horno, en lugar de a la sartén.

Hamburguesas de lentejas

2 porciones

PROCESAR

1 taza de lentejas cocidas
1 taza y media de arroz cocido
2 cucharadas de harina pan de maíz precocida
1 huevo
1 cucharadita de sal
1 pizca de orégano
1 pizca de pimienta
1 diente de ajo

ARMAR

4 hamburguesas

RESERVAR

PRECALENTAR

1 cucharada de aceite en una asadera o chapa para horno

COCINAR

de un lado y el otro, hasta que estén doradas.



PODÉS VARIAR:

En lugar de harina pan, puedes usar almidón de maíz o pan rallado.

Puedes hacer milahamburguesa (pasarlas por pan rallado, huevo, pan rallado)

La puedes hacer a la napolitana, con una rodaja de queso muzzarella o dambo o magro rallado, y salsa de tomate por arriba.

Polenta

6 porciones

COCINAR EN

1 litro de leche (dejar hervir)
1 taza de harina de maíz instantánea (170 g)
1 cucharadita de sal
Una pizca de nuez moscada

REVOLVER

continuamente durante 1 minuto

RETIRAR DEL FUEGO

y agregar al momento de servirla queso rallado o queso magro rallado.



Polenta florentina

6 porciones

REALIZAR LA RECETA BÁSICA DE LA POLENTA Y RESERVAR

SALTAR EN

2 cucharadas de aceite
1 cebolla pequeña (previamente pelada, lavada y picada chica)
1 diente de ajo (previamente pelado, lavado y picado chico)
1/3 morrón (previamente lavado y picado)
1/2 atado espinaca (previamente lavado, picado)

COCINAR

hasta que esté blando

SERVIR

sobre la polenta, y espolvorear con queso rallado o mozzarella o magro rallado.

Ñoquis de papa

6 porciones

HERVIR	1 kg de papas previamente lavadas y con cáscara
PELAR DEBAJO DE AGUA FRÍA	una vez que pinches las papas y el tenedor penetre fácilmente
PURETEAR	hasta que no queden grumos
CONDIMENTAR CON	Nuez moscada Orégano Pimienta 4 cucharaditas de sal
AGREGAR	2 huevos previamente lavados 1 ½ taza de harina
FORMAR	una masa, tierna y suave.
HACER	cilindros y cortar perpendicularmente
MARCAR	con tenedor
HERVIR EN	abundante agua (están listos cuando suben)
COLAR	
SERVIR EN UNA FUENTE CON ACEITE	
ESPOLVOREAR	con 2 cucharadas de queso rallado



PODÉS VARIAR:

Puedes consumir los ñoquis también con salsa de tomate, tuco, salsa portuguesa.

Ñoquis de calabaza

6 porciones

COCINAR EN HORNO HASTA QUE ESTÉN SECAS ¾ kg de calabaza previamente lavada y cortada a la mitad, con cáscara

QUITARLE la corteza

PURETEAR hasta que no queden grumos

CONDIMENTAR Y DEJAR ENTIBIAR nuez moscada
orégano
pimienta
4 cucharaditas de sal
2 cucharadas de queso rallado

AGREGAR Y MEZCLAR hasta que esté homogéneo: 1 huevo previamente lavado

AGREGAR 2 ½ taza de harina

FORMAR una masa, tierna y suave.

HACER cilindros, y cortar perpendicularmente.

HERVIR EN abundante agua (están listos cuando suben)

COLAR

SERVIR EN UNA FUENTE CON ACEITE

ESPOLVOREAR con 2 cucharadas de queso rallado



TIPS:

La calabaza se puede cocinar en el microondas, el resto del procedimiento igual.

Puedes utilizar calabaza o zapallo que tengas hervido, debes tener en cuenta que queda más aguado y te puede llevar más harina.

Si cuentas con mixer o procesadora, la calabaza una vez cocida, la dejas entibiar, y procesas la calabaza sin cáscara, condimentos, queso rallado y el huevo.

Ñoquis de ricota y espinaca

6 porciones

PROCESAR

1 ½ taza de espinaca cocida y escurrida.
1 ½ taza de ricota
2 cucharadas de queso rallado
Nuez moscada, pimienta, a gusto
4 cucharaditas de sal
2 huevos previamente lavados

AGREGAR Y MEZCLAR

½ taza de harina

FORMAR

una masa, tierna y suave.

HACER

cilindros, y cortar perpendicularmente.

HERVIR EN

abundante agua (están listos cuando suben)

COLAR

SERVIR EN UNA FUENTE CON ACEITE

ESPOLVOREAR

con 2 cucharadas de queso rallado



PODÉS VARIAR:

Puedes consumir los ñoquis también con salsa de tomate, tuco, salsa portuguesa.

Chupin de pescado

4 porciones

CONDIMENTAR Y REFRIGERAR

500 g de pescado (merluza o cazón)
¼ cta pimienta
3 cdas de jugo de limón

HACER UNA PASTA PARA CUBRIR LOS FILETES CON

2 dientes de ajo
4 cucharadas de perejil
2 cucharas de aceite

ARROLLAR LOS FILETES

Sujetarlos con escarbadietes y refrigerar

REHOGAR EN UNA OLLA CON 2 CDAS DE ACEITE

2 cebollas chicas (en aros)
½ morrón chico (en tiras)
2 dientes de ajo en láminas
2 tomates grandes en cubos
1 cucharita de orégano
¼ cucharita de pimentón

INCORPORAR

4 tazas de caldo de verduras caliente

AGREGAR

2 papas grandes en rodajas de 2 cm, dejar que hierva nuevamente y mantener por 5 minutos.

COLOCAR

los rollos de pescado y dejar cocinar por 10 minutos.

RETIRAR

una vez cocido retirar el pescado con una espumadera y dejar que el caldo se reduzca hasta adquirir la consistencia de salsa.

SERVIR

una capa de papas, ubicar encima el rollo de pescado, al costado los vegetales cocidos y rociar con la salsa resultante de la cocción



TIPS:

Al momento de servir se puede espolvorear con perejil picado.

Merluza a la plancha con salsa verde

4 porciones

CORTAR EN RODAJAS 500 g de merluza

**CONDIMENTAR Y REBOZAR
CON** 1/4 cta de pimienta
1/2 taza de harina de trigo

COCINAR EN SARTÉN CON 4 cdas de aceite

PARA LA Salsa VERDE:

MIXEAR 2 cdas de albahaca
2 cdas de espinaca
2 cdas de perejil
1/2 cebolla mediana
1 cda de mostaza
1 cda de aceite
1 cda de vinagre

**INCORPORAR Y
MEZCLAR** 1/2 taza de yogurt natural sin azúcar
1/4 cta de pimienta

SERVIR rodajas de merluza y al costado un copo de salsa verde



Pescado arrollado con salsa portuguesa

4 porciones

PARA EL RELLENO:

**REHOGAR
EN 1 CDA DE ACEITE** 1/2 cebolla mediana
2 dientes de ajo

INCORPORAR 1/4 cta de pimienta
2 cdas de perejil

AGREGAR Y PROCESAR 2 huevos hervidos
4 cdas de pan rallado

PARA LA SALSA PORTUGUESA:

REHOGAR 1 cebolla mediana
1/2 morrón chico
1 diente de ajo

**INCORPORAR Y COCINAR
HASTA QUE REDUZCA** 2 cdas de perejil
1/2 taza de pulpa de tomate
1/4 cta de orégano
1 cta de sal

COLOCAR el relleno sobre los filetes de pescado, arrollar y fijar con escarbadiantes

**COCINAR
CUBRIR** en horno a 160°C por 20 minutos aproximadamente
con la salsa portuguesa y continuar la cocción por 5 minutos más



Brownies de lentejas y cacao

15 porciones

- REMOJAR** 1 taza de lentejas (por un par de horas)
- COCINAR Y PROCESAR** Las lentejas previamente remojadas, hasta que queden sin rastros de cáscaras
- TAMIZAR** 1 taza de harina
1 taza de cacao
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 taza de azúcar
1 cucharadita de sal
- BATIR LIGERAMENTE E INCORPORAR** 4 huevos
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de aceite
- AGREGAR** Las lentejas procesadas a los ingredientes secos, los huevos, el aceite y vainilla. Debe quedar una preparación húmeda, cremosa y espesa.
- MEZCLAR Y VERTER** Mezclar todo enérgicamente y verter la preparación en un molde enharinado.
- COCINAR** Llevar a horno precalentado por 21 minutos a 170° C con turbina media.
- SERVIR** Desmoldar, cortar y esparcir azúcar impalpable por encima.



COCCIÓN

Temperatura de cocción:
170° C turbina media de horno convector

Tiempo de cocción: 21 minutos

Equipamiento:
Asadera de 26 x 35 cm.
Se corta de 5 columnas x 3 filas

Tamaño de la porción:
7 cm x 8 cm

Pan de zapallo

10 porciones

MEZCLAR

3/4 taza de pure de zapallo
3/4 tazas de azúcar
3 cucharadas de aceite
1 cucharita de vainilla

AGREGAR A LA MEZCLA

1 1/2 taza de harina
2 cucharitas de polvo de hornear
1/2 cucharita de canela

VERTER

en molde aceitado y enharinado de tubo(chimenea)
o de pan

HORNEAR

a temperatura moderada por 30 minutos
aproximadamente

ENFRIAR DESMOLDAR

y espolvorear con una cucharada de azúcar impalpable



PODÉS VARIAR

Sustituyendo la manteca por la misma cantidad de aceite, se mezcla el aceite con la leche. Agregando 1/2 taza de QUESO RALLADO a los ingredientes secos de la receta básica.

Scones

20 scones medianos

CERNIR JUNTOS EN UN BOWL	2 tazas de harina 4 ctas de polvo de hornear 1 cta de sal
DESHACER	con los dedos dentro de la harina, 1/3 taza de manteca
AGREGAR	2/3 tazas de leche fría
MEZCLAR LIGERAMENTE	para hacer una masa tierna y amasar suavemente. Estirar de 2 cm de espesor
ESTIRAR	de 2 cms de espesor
CORTAR	en redondeles de 4 cm de diámetro
COLOCAR	en asadera aceitada
HORNEAR	a temperatura fuerte por 10 minutos
SERVIR	solos, con mermelada, jalea ó miel



PODÉS VARIAR

Sustituyendo la manteca por la misma cantidad de aceite, se mezcla el aceite con la leche. Agregando ½ taza de QUESO RALLADO a los ingredientes secos de la receta básica.

Torta de manzana en horno microondas

8 porciones

PELAR (previo lavado y desinfección)

4 ó 5 manzanas pequeñas y cortar en rodajas finas.

MEZCLAR

$\frac{3}{4}$ taza de azúcar
1 huevo
 $\frac{3}{4}$ taza de aceite
1 cucharadita de vainilla

BATIR

Batir manual ó con batidora durante 5 a 10 minutos

AGREGAR

1 Y $\frac{1}{2}$ taza de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
 $\frac{1}{2}$ taza de leche tibia

COLOCAR

Las manzanas peladas en rodajas finas en el fondo del bols estándar de microondas enmantecado, espolvoreando con canela y la mezcla anterior por encima.

LLEVAR

A horno microondas durante 15 minutos a potencia máxima (puede variar de acuerdo a potencia propia del microondas).
Desmoldar.



PODÉS VARIAR

Se puede variar sustituyendo la manzana por pera.
Se puede terminar espolvoreando con azúcar impalpable .

Tortas Fritas

10 porciones

MEZCLAR

2 tazas de harina de trigo
15 g de levadura 1 cucharada sopera con copo
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de Azúcar

AGREGAR

4 cucharadas de Grasa
1 cucharadita de vinagre
Agua cantidad necesaria para formar la masa

COCINAR

Grasa

DEJAR REPOSAR

1 hora la masa, amasar retirando el aire (retirando el gas que se generó).

SEPARAR

10 TROCITOS DE MASA Y ESTIRARLOS, realizarles un hueco en el medio.

COLOCAR

Grasa en una olla

COCINAR

Calentar la grasa. Cuando llegue a 160 ° (para corroborar la temperatura puedes sumergir una pequeña pelotita de masa, si esta sube, la temperatura es la ideal) colocar las tortas fritas, una vez doradas darlas vuelta. Una vez dorada nuevamente, retirar y colocar a escurrir sobre papel absorbente.



PODÉS VARIAR

Se puede variar haciendo la masa con mitad aceite y mitad grasa. Y freírlas en aceite .

TIPS

Se pueden espolvorear con azúcar o colocarles dulce de leche.
Esta masa también se puede usar para hacer empanadas!

Pan de banana

12 porciones

CERNIR JUNTOS

2 tazas de harina
3 cucharaditas de polvo de hornear
½ taza azúcar
½ cucharadita de sal

MEZCLAR Y AGREGAR

2 huevos ligeramente batidos (previamente lavados)
1/3 taza de aceite
1 taza de bananas en puré

VERTER

en molde de pan aceitado

HORNEAR

a temperatura moderada por 45 minutos.



Torta moka

8 porciones

CALENTAR Y MEZCLAR (HASTA QUE ESTÉ HOMOGÉNEO)

½ taza de leche
1 cucharada de café instantáneo
4 cucharadas de aceite

RESERVAR

BATIR

3 huevos (previamente lavados)

AGREGAR GRADUALMENTE Y BATIR (HASTA QUE QUEDE ESPUMOSO)

1 taza de azúcar

INCORPORAR SUAVEMENTE

1 ½ taza de harina cernida
2 cucharaditas de polvo hornear

AGREGAR SUAVEMENTE

a la mezcla caliente reservada de leche café y el aceite.
Mezclar hasta que esté homogénea.

VERTER

toda la mezcla en una tortera aceitada de 22 cm de diámetro

COCINAR

en horno moderado por 30 minutos



Torta de mandarinas licuada

16 porciones

LICUAR	3 mandarinas (lavadas , sin semillas, con cáscara) 2 huevos (previamente lavados)
AGREGAR Y LICUAR	½ taza de aceite 2 tazas de azúcar
BATIR	
INCORPORAR Y LICUAR	3 ½ tazas de harina cernida 2 cucharadas de polvo de hornear
VERTER	en asadera de 24x30 cm, previamente aceitada y enharinada
HORNEAR	en horno moderado (180°) durante 35 minutos.



PODÉS VARIAR

Se pueden cambiar las 3 mandarinas por 1 naranja grande.

Torta de zanahoria y naranja

10 porciones

RALLAR Y RESERVAR	la cáscara de dos naranjas
BATIR HASTA DOBLAR VOLÚMEN	2 huevos 1 cucharada de sucalosa en polvo
AÑADIR Y MEZCLAR	el jugo de 2 naranjas (previamente lavadas y desinfectadas) ½ taza de aceite
INCORPORAR Y MEZCLAR BIEN, PREVIAMENTE CERNIDOS	2 tazas de harina 4 cucharaditas de polvo de hornear
AGREGAR Y CONTINUAR MEZCLANDO	la ralladura de las cáscaras de naranja iniciales 2 zanahorias chicas ralladas (previamente lavadas y peladas)
MEZCLAR TODO	hasta que esté homogéneo
VERTER	en una tortera previamente aceitada (diámetro 24 cm)
COCINAR	en horno moderado durante 30 minutos.



Bizcochuelo de naranja

10 porciones

BATIR

4 yemas
1 taza de jugo de naranja
½ taza de aceite
1 cucharada de sucralosa en polvo

AGREGAR Y MEZCLAR BIEN

2 tazas de harina cernida
1 ½ cucharada de levadura

AGREGAR

mezclando con movimientos envolventes: 4 claras batidas a nieve

VERTER

en tortera con tubo central aceitada

COCINAR

en horno moderado a 180 ° durante 35 minutos.



Galletas de aceite

3 docenas

BATIR APENAS CON UN TENEDOR

2 huevos (previamente lavados)

AGREGAR LENTAMENTE Y CONTINUAR BATIENDO

2/3 taza de aceite (no de oliva)
2 cucharadas de vainilla
1 cucharadita de cascara limón rallada

AÑADIR GRADUALMENTE

¾ taza azúcar

CERNIR JUNTOS Y AGREGAR

2 ¼ taza de harina cernida
2 cucharaditas de polvo hornear
½ cucharadita de sal

VERTER

sobre chapa o asadera aceitada por cucharadas.

HORNEAR

a temperatura alta por 10 minutos.



PODÉS VARIAR

Se pueden hacer variantes de gustos.

GALLETAS DE COCO: se agrega 1 taza de coco rallado con mezcla de harina

GALLETAS DE AVENA: se reduce la harina a 2 tazas y se agrega 1 taza de avena y si se desea ½ taza de pasas de uva o maníes al final.

Tortugas integrales

10 unidades

MEZCLAR	¼ taza de salvado de trigo 2 tazas de harina
AGREGAR Y DESMENUZAR	1 cucharada de levadura fresca
INCORPORAR y MEZCLAR BIEN	1 taza de agua tibia 1 cucharada de aceite
AMASAR	por 10 minutos
FORMAR DISCOS	de 1-2 cm de altura
DEJAR LEUDAR	en chapa enharinada hasta que dupliquen la altura
HORNEAR	en asadera aceitada por 25 minutos.



TIPS

Las puedes consumir con queso, mermelada, ó aderezo de tu preferencia.

Las puedes freezar, previamente cortadas al medio, para tener listas en cualquier momento.

Mermelada de tomate y naranja dietética

300cc (15 porciones)

COCINAR A FUEGO LENTO

1/2 kg tomates maduros (previamente lavados, pelados y cortados en cubos sin semillas)
1/2 taza de jugo de naranja

MANTENER

en el fuego hasta que los tomates se ablanden y reduzcan.

AGREGAR LA SOLUCIÓN DE

1/2 taza de agua
1 sobre de gelatina sin sabor (7 g)
1 cucharada de sucralosa en polvo (o el equivalente en líquido)

REVOLVER BIEN

y continuar cocción por unos minutos más

ENFRIAR

y guardar en un recipiente en la heladera (vida útil aproximada 15 días)



Mermelada de manzana dietética

300cc (15 porciones)

COCINAR A FUEGO LENTO

1/2 kg manzanas fuji o deliciosa (previamente lavar, pelar, sacar los centros y cortar en cubos)
2 tazas de agua
1 cucharada de jugo limón

MANTENER

hasta que las manzanas estén blandas, puretearlas y continuar cocción hasta que queden transparentes y reduzca el líquido.

APARTE, DILUIR EN

1/2 taza de agua
1 sobre de gelatina sin sabor (7 g)
1 cucharada de sucralosa en polvo

REVOLVER BIEN

y continuar cocción por unos minutos más

ENFRIAR

y guardar en recipiente con tapa en heladera (vida útil aproximada 15 días).



El primer paso: leche en polvo reconstituida

Si tienes leche en polvo y quieres preparar 1 LITRO de leche fluída:

MEZCLAR BIEN 10 cucharadas soperas de leche en polvo (120 g)
½ litro de agua tibia (previamente hervida)

AGREGAR Y MEZCLAR BIEN Agua hervida hasta completar 1 litro.

Si tienes leche en polvo y quieres preparar 1 TAZA de leche fluída:

MEZCLAR BIEN 2 cucharadas soperas de leche en polvo (24 g)
½ taza de agua tibia (previamente hervida)

AGREGAR Y MEZCLAR BIEN Agua hervida hasta completar 1 taza

Salsa blanca espesa para budines ó croquetas

MEZCLAR BIEN ¼ taza de leche fría (leche en polvo ya reconstruida)
2 cucharadas de almidón de maíz (25gr)
2 cucharadas de manteca o aceite
½ cucharadita de sal
Nuez moscada a gusto

CALENTAR HASTA QUE HIERVA ¾ taza de leche en polvo reconstituida

AGREGAR LENTAMENTE revolviendo la mezcla anterior.
Revolver de continuo hasta que hierva, por 3 minutos.

TAMBIÉN PUEDES ELABORAR ESTA RECETA EN MICROONDAS:

MEZCLAR BIEN En un recipiente apto para microondas:
¼ taza de leche reconstituída, con el almidón, la manteca, la sal y la nuez moscada.

LLEVAR AL MICROONDAS Por un minuto

AGREGAR ¾ tazas restantes de leche, mezclando de manera continua hasta que quede homogénea.

LLEVAR AL MICROONDAS Por 1 minuto más, vuelves a mezclar. Reiteras la operación tres minutos más, retirando del microondas en la mitad del tiempo para volver a revolver.



PODÉS VARIAR

Para una salsa blanca liviana disminuir a la mitad el almidón de maíz.

Para una salsa blanca mediana usar 1 ½ cucharada de almidón de maíz

El almidón de maíz puede ser sustituido por el doble de harina de trigo .

TIPS:

A la salsa blanca mediana, le puedes agregar a la salsa blanca perejil y morrón picado bien chico, es ideal para acompañar pescados.

Otra opción, es a la salsa blanca mediana agregarle 2 cucharadas de cebolla picada saltada en aceite, queda muy bien para pan de carne o albóndigas

Arroz con leche

4 porciones

- MEZCLAR BIEN** 3 tazas de leche (leche en polvo ya reconstituida)
- AGREGAR REVOLVIENDO** En forma de lluvia: 1/3 taza de arroz blanco
- COCINAR** durante 20 minutos, revolviendo esporádicamente a fuego suave
- RETIRAR** de la fuente de calor
- INCORPORAR MEZCLANDO** 6 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de vainilla o ralladura de limón
- ACONDICIONAR** en bowl y espolvorear con canela a gusto.



TIPS:

Para un arroz con leche más cremoso, puedes cocinarlo por 18 minutos, le agregas dos huevos batidos, y lo cocinas por 2 minutos más.

Crema de vainilla

6 porciones

CERNIR	7 cucharadas + 1 cucharadita de almidón de maíz (fécula) ½ taza de azúcar
MEZCLAR CON	1 taza de leche fría
AGREGAR	1 cucharadita de vainilla
VERTER Y REVOLVER EN	3 tazas de leche caliente
REVOLVER	de manera constante hasta que hierva, y mantener en el fuego hirviendo por 1 minuto
ACONDICIONAR	en compoteras y cuando esté tibia, refrigerar



PODÉS VARIAR

Sutituir la vainilla por ralladura de limón o de naranja.

DE CHOCOLATE: agregando chocolate en polvo o cocoa (7 cdas): se calienta la mitad de la leche y se mezcla con el chocolate en polvo, luego se procede como en la receta básica (sin vainilla).

CON CARAMELO: haciendo caramelo en la base de un recipiente, para lo cual se necesitan 4 cdas de azúcar que se cocina a fuego bajo y lento (no dejar caramelizar en forma excesiva ya que queda amargo). Luego se elabora la receta de crema (sin vainilla) y se vierte sobre el recipiente con caramelo.

CON SALSA DE FRUTILLAS: Realizar la crema de vainilla sin vainilla y colocar en compoteras. Una vez fría la salseas con salsa de frutillas.

Para hacer la salsa precisas 100 g de frutillas, 3 cdas al ras de azúcar, 3 cdas de agua, 1 cdita de almidón de maíz, jugo de limón. Colocar las frutillas limpias a macerar con el azúcar por 20 minutos. Agregar agua y jugo de limón, llevar a fuego a hervir.

Cuando rompe el hervor procesar en mixer y agregar la fecula diluida en agua. Llevar a hervir y reposar . Rendimiento 180 cc, para salsear 10-12 cremas)

Tiempos de celebración en familia

En el hemisferio sur, el cierre de año se celebra en la estación estival, a pesar de ello es habitual que se consuman alimentos con alto contenido energético propios de las celebraciones en el hemisferio norte que si las requieren por estar en la época invernal.

Las consecuencias de los excesos alimentarios en estas fechas sobre la salud son múltiples: a corto plazo aumento de peso y trastornos digestivos. A mediano plazo aumento del colesterol, desequilibrios metabólicos y descompensaciones de la presión arterial o de la diabetes.

Sin embargo siguiendo unas pautas sencillas se puede disfrutar de las celebraciones sin descuidar la salud:

- continuar con el hábito de realizar 4 comidas principales
- evitar el ayuno previo a las comidas, así como el picoteo entre horas.
- consumir frutas y vegetales, que se digieren fácilmente y se pueden incluir como acompañamiento de un plato principal o en el postre
- planificar el menú intentando combinar los alimentos para evitar una ingesta clórica excesiva (ej:entradas ligeras antes del plato principal)
- elaborar la cantidad más justa posible de preparaciones que se van a consumir en el día para evitar continuar comiendo en los días sucesivos cantidades mayores a lo habitual (y por lo tanto más calorías de lo necesario)
- reducir la cantidad de embutidos, elegir carnes magras o pescados
- sustituir las salsas industrializadas por salsas caseras (con menor contenido grasa y sodio)
- preferir postres a base de frutas que se pueden combinar con lácteos
- por las altas temperaturas es fundamental hidratarse adecuadamente, por eso es conveniente elegir para beber aguas saborizadas o coqueteles a base de futas sin alcohol

En resumen sugerimos comer lo deseado, siendo conscientes de la cantidad justa.

Estas fiestas tradicionales serán especiales, debemos cuidar y cuidarnos.

Por lo tanto podemos aprovechar a planificar las compras, optimizar el tiempo empleado para hacer las compras, de manera de salir lo menos posible.

Por lo tanto sería recomendable planificar las comidas, elaborar una lista de los ingredientes necesarios, fijarnos que tenemos en nuestra despensa y elaborar una lista.

Recordemos que lo de estación es más sabroso y económico.

Tiempos de celebración en familia

RECUERDA

- Continúa siendo fundamental lavarse las manos al llegar al lugar de reunión y luego en forma frecuente
- Tener disponible alcohol en gel en varios sectores de la casa donde se realiza la celebración
- Cuidar que los ambientes estén ventilados o reunirse al aire libre
- Personalizar vasos y cubiertos para evitar intercambios peligrosos
- Utilizar servilletas descartables y disponer de varios recipientes distribuidos por toda la casa para desecharlas en forma segura
- Los alimentos que requieren cadena de frío para conservarse deben retirarse del refrigerador justo antes de consumirse y en las cantidades necesarias, para evitar la proliferación de microorganismos patógenos que pueden provocar enfermedades.

LOS FRUTOS SECOS

Analizando sus valores nutricionales podríamos mencionar que son alimentos con alta densidad calórica, en promedio tienen 600 Kcal por cada 100 gramos. Presentan una cantidad interesante de proteínas siendo de 25 g cada 100 gramos para el maní y 14 g cada 100 gramos para la nuez. Se destacan en la cantidad de grasas con un alto predominio de ácidos grasos monoinsaturados los cuales favorecen la salud cardiovascular. En la nuez hay un alto predominio de ácidos grasos poliinsaturados, igual de buena para la salud cardiovascular. Pero si investigamos un poco más estos frutos presentan una alta cantidad de fibra, lo cual es casi la mitad de lo que se recomienda en la alimentación ideal diaria.

Presentan muy bajo aporte de sodio.

Presentan altas cantidades de Potasio, Magnesio, Fósforo, Hierro, Zinc, Calcio, Niacina, Ácido Fólico, vitamina E todos nutrientes que mejoran o potencian el aparato inmunológico, mejorando las defensas de nuestro organismo, además de mejorar todo lo que es la contracción muscular. Alguno de ellos son antioxidantes, evitando la producción de radicales libres los que intervienen en los procesos degenerativos de las células.

En síntesis podríamos mencionar que los frutos secos todos son alimentos muy interesantes que sería muy adecuado incluirlos diariamente en pequeñas cantidades en el contexto de una alimentación variada, balanceada.

Bruschettas

8 porciones

CORTAR SESGADAS EN RODAJAS DE 1 CM 2 unidades de pan baguette

FROTAR LAS RODAJAS con ajo

ROCIAR con aceite, si es posible de oliva (no excluyente)

COLOCAR sobre una asadera y hornear hasta que el pan esté horneado y crujiente

PARA UNTAR LAS BRUSCHETTAS TE SUGERIMOS LOS SIGUIENTES DIPS:

DIP DE ANCHOAS

PROCESAR HASTA QUE QUEDE UNA TEXTURA PASTOSA

- 3 filetes de anchoas
- ½ taza queso crema
- 3 huevos duros
- 2 cdas salsa ketchup
- 2 cdas aceite oliva
- Sal y pimienta a gusto

DIP DE TOMATE

PROCESAR

- 2/3 taza queso crema
- 3 cdas mayonesa
- 1 cda pulpa tomate
- 1 diente de ajo



**AGREGAR Y MEZCLAR
SIN PROCESAR**

1 tomate mediano pelado y cortado en cubos pequeños
1 cda de aceitunas bien picadas

DIP DE VERDURAS PICADAS

**CORTAR EN CUBOS Y COCINAR EN
WOK HASTA QUE ESTÉN TIERNOS
Y DORADOS**

1 zucchini
1 morron
1 berenjena
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro (parte blanca)

RETIRAR DEL FUEGO

agregar sal y pimienta a gusto

MEZCLAR E INCORPORAR

2/3 taza queso crema
1/3 taza aceite oliva

DIP DE AJO

**PICAR BIEN PEQUEÑO Y FREIR
EN SARTÉN CON POCO ACEITE**

4 dientes de ajo y reservar

BATIR

2/3 taza queso crema
3 cdas mayonesa

AGREGAR A LA PREPARACIÓN

1 cda perejil picado
3/4 tazas queso parmesano
el ajo frito



Carta musical o cintas crocantes

8 porciones

HACER UNA CORONA CON	4 tazas de harina 1 cda sal
COLOCAR EN EL CENTRO	1 cda levadura instantánea 8 cdas queso rallado
AGREGAR LENTAMENTE	3/4 tazas de agua
AMASAR BIEN	hasta formar una estructura homogénea y dura
ESTIRAR	hasta obtener una masa bien fina
CORTAR TIRAS	de 1 cm de ancho y 10 cm de largo
ESPOLVOREAR	con pimentón y colocar en una placa para horno
HORNEAR	por 25 minutos a 170 ° C



Baba Ganoush (Puré de berenjenas)

QUEMAR

la piel de 3 berenjenas chicas colocándolas directamente sobre el fuego

ROTARLAS

hasta que todos los lados estén quemados

DEJAR ENTIBIAR

y retirar la piel quemada

PROCESAR LA PULPA CON

1 diente de ajo
5 cdas jugo limón
4 cdas aceite (si es oliva mejor,pero no excluyente)
2 cdas perejil fresco picado
Sal y pimienta a gusto

HASTA OBTENER LA TEXTURA DEL PURÉ



Palitos de queso

2 docenas

BATIR	3 cdas aceite ¾ taza queso rallado
CERNIR Y AGREGAR	1 y 2/3 taza harina 1 cta sal 1 cta pimienta
INCORPORAR DE A POCO	1/2 taza leche 1 cda mostaza
TRABAJAR LA MASA	hasta que quede suave, fácil de manipular, que no se quiebre
HACER UN BOLLO	y dejar descansar en la heladera 30 minutos
RETIRAR	la masa de la heladera y poner sobre una mesa enharinada
ESTIRAR	la masa con un palote hasta que quede bien fina
CORTAR TIRAS	de 1 cm de ancho
TORNEAR	y ubicar sobre una placa para horno
DEJAR DESCANSAR	15 minutos y hornear 15 minutos a 180 °C.



Imagen extraída de <https://familiakitchen.com/janeths-colombian-palitos-de-queso/>

Galletitas de sésamo

2 docenas

BATIR	1 huevo
RESERVAR	4 cdas de semillas de sésamo
CERNIR JUNTOS	1 y 2/3 taza harina 1 cta sal
AGREGAR E INTEGRAR	4 cdas aceite
DILUIR E INCORPORAR A LA MASA	1 cda levadura instantánea en 3/4 taza agua tibia
UNIR	todos los ingredientes y formar un bollo
COLOCAR	la masa sobre una mesada enharinada y estirar con un palote
FORMAR	un rectángulo de masa fina y cortar en cuadrados de 5 cm.
PINCELAR	con el huevo batido y espolvorear con las semillas de sésamo
HORNEAR	las galletas en una placa para horno por 10 minutos a 200°C.



Cookies de avena y miel

2 docenas

CERNIR	1 taza de harina
MEZCLAR Y AGREGAR	1 taza de azúcar 1 taza y 3 cdas de avena 1 y ¼ taza de coco rallado
DERRETIR A FUEGO LENTO	1/2 taza de manteca (se puede sustituir por la misma cantidad de aceite) 2 cdas de miel
RETIRAR	la preparación del fuego y agregar 1 cda de agua hirviendo
INCORPORAR	la preparación líquida a los ingredientes secos y mezclar bien
UNIR	la masa formando un cilindro y cortar las galletas
COLOCAR	sobre placa para horno forrada con papel manteca, separadas entre sí para que no se peguen
HORNEAR	por 15 minutos a 180 °C



Galletas de jengibre

2 docenas

PREPARAR EL GLASÉ

DISOLVER Y TAPAR PARA QUE NO SE SEQUE 1 clara
5 cdas azúcar impalpable

PREPARAR LAS GALLETITAS

BATIR HASTA QUE QUEDE CREMOSO 5 cdas manteca
2 tazas de azúcar

AGREGAR 1 yema batida
2 cdas miel
2 tazas harina
½ cda levadura instantánea

INCORPORAR 1 cda jengibre rallado
1 cda canela
1 cta clavo olor molido
¼ cta sal

AMASAR bien toda la mezcla, si es necesario agregar más harina.
Estirar la masa hasta el espesor de 1cm

CORTAR en redondeles de 5 cm y colocar las galletas sobre una placa para horno, separadas entre sí para que no se peguen

HORNEAR por 15 minutos a 180 °C, cuando estén frías decorar con el glasé y dejar secar



Lomo a la Wellington

SELECCIONAR LA CARNE Y QUITAR LA GRASA VISIBLE

1 kg. de lomo o colita de cuadril, condimentar con sal y pimienta

REALIZAR LA SALSA DUEXELLE

COLOCAR EN UNA SARTÉN

3 cucharadas de manteca
1 Cebolla picada
1 diente de ajo picado
100 gr. aprox. de champiñones cortados en láminas, cocinar

INCORPORAR

2 cucharadas de salsa de tomate, bouquet grant (hierbas aromáticas) sal , pimienta
½ taza de coñac (si se tiene)

RESERVAR

½ receta de masa de hojaldre de primera o 400gr
150 gr. de jamón
1 huevo

PREPARAR LA CARNE

ATAR

la carne con hilo, como matambre

PINTAR

con manteca

LLEVAR A HORNO

caliente a sellar y continuar la cocción a fuego moderado



PODÉS VARIAR

Se puede variar el tipo de carne, podría ser Lomo de cerdo, el procedimiento sería el mismo.

Se podría variar empleando un pan de carne en vez de lomo o colita de cuadril

RETIRAR	y rociar enseguida con coñac (si se tiene)
DEJAR ENFRIAR	
ESTIRAR	la masa de hojaldre en forma rectangular y cortar los bordes
COLOCAR	sobre la masa fetas de jamón dejando libre los bordes
PINTAR	con huevo un extremo
RETIRAR	el hilo de la carne
COLOCAR	un poco de salsa y colocar allí la carne
CUBRIR	la carne con el resto de la salsa, envolver con jamón por encima
ENVOLVER	con la masa pegando la unión y cerrar el paquete en los extremos
PINTAR	la masa con huevo y decorar la superficie con recortes de masa
COLOCAR	el arrollado sobre placa húmeda llevar al horno aproximadamente 30 a 40 minutos hasta que la masa de hojaldre esté dorada. Realizar un hueco en la superficie para que oficie de chimenea y permita así el escape del vapor.



TIPS

Es importante realizar un adecuado sellado de la carne permitiendo en este caso que la temperatura llegue mas profundamente en el corte de la carne (15 a 20 minutos) Esto permitirá que la carne presente un sabor mas pronunciado y conserve sus jugos y nutrientes.

Luego se retira del horno se deja enfriar 20 minutos y luego se arma el resto de la receta y llevamos a horno nuevamente.

Se puede comprar la masa de hojaldre si uno quiere simplificar la elaboración.

El bouquet se forma con perejil, albahaca, estragón, orégano, tomillo, salvia y laurel.

Aguas saborizadas

Las aguas saborizadas se elaboran combinando frutas, vegetales, hierbas y especias con agua fría.

En general no se le agrega endulzantes, pero si se desea puede adicionarse edulcorante, miel, azúcar blanca o morena.

Las frutas y vegetales se cortan en láminas bien finas para que liberen los jugos y den más sabor a la bebida.

Las hierbas aromáticas se colocan al natural, le otorgan un sabor y aroma agradable.

Se utilizan menta, salvia, albahaca, romero, cilantro y tomillo.

Lo último que se añade es el agua potable de la canilla o agua mineral sin gas fría.

Es importante dejarlas macerar para conseguir una mayor concentración de sabor, cuanto más tiempo esté en el refrigerador más sabor tendrá (12 hs aproximadamente).

El hielo se debe añadir antes de servir.



AGUA SABORIZADA CON MENTA Y PEPINO

INGREDIENTES

1/2 pepino sin cáscara en rodajas
3 rodajas de naranja con cáscara
2 frutillas cortadas al medio
Hojitas de menta previamente apretadas con la palma de la mano
Una ramita de romero
2 litros de agua

AGUA SABORIZADA CON CÍTRICOS

INGREDIENTES

1/2 limón en rodajas y 1/2 naranja en rodajas
1 limón exprimido (retirar las semillas)
Hojitas de menta previamente apretadas con la palma de la mano
2 litros de agua

AGUA SABORIZADA CON FRUTILLAS Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES 3 frutillas cortadas en rodajas
Arándanos (6-8, pisarlos un poco previamente)
½ pomelo exprimido
2 litros de agua

AGUA SABORIZADA CON ALBAHACA Y JENGIBRE

INGREDIENTES 3-4 trozos pequeños de jengibre
Hojitas de menta previamente apretadas con la palma de la mano
1 limón exprimido + 1/2 limón en rodajas
2 litros de agua



Ananá asada con jengibre y miel

6 porciones

- RESERVAR** 150 g frutos rojos(arándanos, moras, frambuesas)
- MEZCLAR** 1 taza de jugo de naranja colado
3 cdas miel
1 cda jengibre rallado
1 cda canela en polvo
- CORTAR EN TROZOS REGULARES** 1 ananá natural
- CUBRIR** el ananá con la mezcla anterior ,y dejar macerar 30 minutos
- SEPARAR** el jugo resultante y cocinarlo unos minutos hasta que se reduzca,incorporar el ananá para que se cocine dentro del mismo
- RESERVAR** parte del jugo de cocción para la decoración
- DISTRIBUIR** el ananá en 6 recipientes para postre,decorar con los frutos rojos,rociar con el jugo de cocción reservado
- REFRIGERAR**



Imagen extraída de <https://www.istockphoto.com/es/fotos/p%C3%B1a-asada?phrase=p%C3%B1a%20asada&sort=mostpopular>

Crema de yogur con frutas de estación

6 porciones

TOSTAR	1 taza de avena
BATIR HASTA QUE ESTÉ FIRME	3/4 tazas crema de leche
MEZCLAR	4 tazas de yogur natural con azúcar 1 cda de miel
INCORPORAR	la mezcla anterior a la crema de leche y refrigerar
PELAR Y CORTAR EN TROZOS REGULARES	1 manzana mediana (rociar con jugo de limón para evitar que se oxide) 2 kiwis 2 duraznos medianos 1 rodaja de sandía ó melón 1 taza de frutillas
COLOCAR	en cada recipiente para postre: 4 cucharadas de avena, luego la mezcla de yogur y crema de leche, cubrir con las frutas picadas.
REFRIGERAR	



TIPS

Al momento de servirlo se puede rociar con mermelada de frutilla.

Frutillas maceradas con cremoso de mascarpone

4 porciones

- CORTAR Y MEZCLAR** 600 g frutillas
4 cdas azúcar
- DEJAR MACERAR** en la heladera por 2 horas
- MEZCLAR** 250 g queso mascarpone
½ taza yogur natural sin azúcar
5 cdas azúcar impalpable
- DISTRIBUIR** la mezcla anterior en 4 recipientes para postre, añadir las frutillas maceradas por encima
- REFRIGERAR** hasta el momento de consumirlo.



TIPS

Al momento de servirlo se puede rociar con mermelada de frutilla.