



RECETARIO SALUDABLE

Si elegís bien tus alimentos, comés mejor

Desde el Instituto Municipal
de Alimentación Saludable y Nutrición
te presentamos algunas ideas de recetas ricas
y equilibradas para beneficiar tu salud.



Instituto Municipal
de Alimentación
Saludable y
Nutrición



TIGRE
MUNICIPIO

Mitre 345, Tigre | imasn@tigre.gov.ar | 4512-4540

   @ImasnTigre

¿POR QUÉ TENEMOS QUE DESAYUNAR?

Realizar un desayuno completo nos asegura el aporte necesario de nutrientes y energía para utilizar a lo largo del día. En la etapa de desarrollo de los niños, se considera fundamental el desayuno, debido a que es una gran oportunidad de incorporar los lácteos que nos van aportar el calcio y las proteínas indispensables para el crecimiento.

Además, contribuye a un buen rendimiento escolar, ya que el niño recibe la energía que su cerebro necesita.



Un desayuno completo debería incluir en lo posible estos tres grupos de alimentos:

- **Los que nos aportan energía:** Pan (dos rebanadas), galletitas de agua (de 5 a 7 galletitas), avena, copos sin azúcar (dos cucharadas) o galletas de arroz (3 unidades).
- **Los que nos ayudan a crecer:** Leche, yogur, queso, (en lo posible descremados), o huevo bien cocido.
- **Nos aportan vitaminas y minerales:** Las frutas.



Recordá que las porciones mencionadas anteriormente son aproximadas, cualquier consulta acercate al médico del centro de salud (CAFyS) más cercano a tu casa.

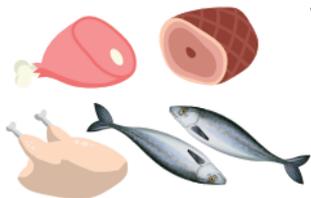
ALGUNOS TIPS PARA TENER HÁBITOS SALUDABLES



✓ Consumir al menos 2 o 3 frutas al día y 2 porciones de verduras de diferentes colores y tipos. Aprovechando las verduras de estación y aún mejor que sean de nuestra propia huerta.



✓ Incorporar grasas saludables ¿Cómo lo hacemos? agregando 1 cucharada de aceite en crudo por persona como condimento de ensaladas o agregarlo al finalizar la cocción de alguna receta (como guisos, estofados, fideos o arroz).



✓ Recordá que al consumir carnes debés quitarle la grasa visible antes de cocinar. Es importante incorporar diferentes tipos: de vaca, pollo, pescado o de cerdo.



✓ Para mantener una vida saludable te recomendamos realizar actividad física.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA CUANDO COCINAMOS?



- ✓ Lavarnos las manos antes, durante y después de cocinar (con agua y jabón).
- ✓ Debemos mantener la cocina limpia y evitar el ingreso de animales.



- ✓ Lavar frutas y verduras con abundante agua.
- ✓ ¿Cómo potabilizar agua? Podemos hervir durante cinco minutos el agua y luego colocarle dos gotas de lavandina en 1 litro de agua, esperar 30 minutos para poder tomar esa agua.



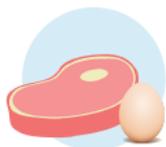
- ✓ Los productos de limpieza deben encontrarse alejados de la zona de preparación de alimentos.



- ✓ Lavar bien (con esponja y abundante jabón) la tabla en la que se pica y corta carne cruda, ya que podría contaminar otros alimentos.



- ✓ Para guardar los alimentos colocarlos en recipientes, utilizando distintas áreas de la heladera: los alimentos cocidos en la parte superior y los crudos en la parte inferior.



- ✓ Cocinar completamente las carnes y el huevo.

¿CUAL ES LA MEJOR FORMA DE COCINAR NUESTROS ALIMENTOS?

Existen varios tipos de cocción, estos se encuentran divididos en dos grupos:
Saludables y poco saludables.



Métodos saludables de cocción:

Guisado o rehogado con agua, a la plancha, asado, horneado con poco aceite, hervido o al vapor.

Métodos pocos saludables de cocción:

Frito, al horno con mucho aceite y salteado.

RECETAS SALUDABLES

Ideales para almuerzos y cenas

TOMATES EN CONSERVA (que duran 15 días)

Es una excelente opción para la época en que los tomates bajan de precio o quizás nos sobran de otra preparación. Esta receta sirve para conservar tomates que luego van a ser usados en salsas, rellenos o salteados.

Ingredientes:

- 10 tomates (2 kg aproximadamente)
- ½ taza de aceite
- ½ taza de vinagre

Pasos de la preparación:

Lavar y pelar los tomates, cortarlos al medio, sacarles las semillas y dejar escurrir el agua propia del tomate. Incorporarlos en un recipiente con agua caliente (no hervida), quitarlos luego de 1 minuto.

Colocarlos cuidadosamente en un frasco de vidrio, previamente lavado y enjuagado con agua hirviendo.

Agregar aceite y vinagre hasta cubrirlos y tapar el frasco herméticamente (para hacerlos al vacío debemos dejarlos enfriar dados vuelta y luego hervir el frasco bien cerrado durante 5 minutos).

-Podés producir tomates en tu propia huerta, así serán más saludables y ricos.

GUISO DE LENTEJAS Y ARROZ (6 porciones)

Es una receta muy nutritiva si combinamos los alimentos en las proporciones correctas. Te recomendamos que pruebes hacerlo de esta manera.

Ingredientes:

- 1 y ½ taza de lentejas secas

- 1 taza de arroz en crudo
- 5 tomates perita
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria mediana
- 3 dientes de ajo
- ½ morrón
- Laurel y condimentos que más te gusten (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

En una olla rehogar con agua el ajo, la cebolla, el morrón y la zanahoria, agregar por último los tomates cortados en cubos y dejar que se deshagan. Luego agregar las lentejas y agua hasta duplicar el volumen de la preparación (aproximadamente 2 tazas).

A mitad de la cocción incorporar el arroz y 3 tazas de agua, condimentar con laurel y dejar hervir hasta finalizar la cocción.

- Podés utilizar lentejón en vez de lentejas, ya que lleva menos tiempo de cocción.

GUIZO DE GARBANZOS (6 porciones)

Los garbanzos no son muy conocidos, pero deberíamos incorporarlos ya que nos aportan nutrientes y energía. Los podés encontrar en diferentes versiones: en latas o secos.

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos secos
- ½ morrón rojo
- 300 g de carne
- 4 tomates perita
- 2 papas
- 1 cebolla grande

- 2 dientes de ajo
- Comino, cebollita de verdeo, hojas de laurel y pimentón cantidad necesaria.

Pasos de la preparación:

Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior a utilizarlos. Desechar el agua sobrante y en una olla con agua, hervir hasta que estén tiernos.

Lavar bien las verduras. Picar y saltear con agua la cebolla, el Morrón y el ajo. Agregar la carne cortada en cubos y reservar.

Agregar el tomate triturado y las papas cortadas en cubos pequeños a la preparación.

Por último añadir los garbanzos precocidos y completar la cocción hasta que las papas estén listas.

Picar la cebollita de verdeo y agregarla al final como condimento.

GUISO DE LENTEJAS (4 porciones)

La combinación de las lentejas y la carne nos van a aportar las proteínas que necesitamos, en especial para los niños que están en etapa de crecimiento.

Ingredientes:

- 1 taza de legumbres secas
- 250 g de carne
- 1 cebolla grande
- 2 tomates grandes
- Hierbas secas, pimienta (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Remojar las legumbres secas en agua fría durante 7 u 8 horas. Escurrir y cocinar por hervido.

Por otro lado cortar la carne, cocinarla y retirarla del fuego. En el mismo recipiente, dorar la cebolla picada, agregar el ajo y las hierbas secas. Incorporar la carne, el tomate fresco cortado y mezclar.

Añadir el agua de cocción de las legumbres hasta cubrir la carne. Cocinar a

fuego lento con el recipiente tapado hasta que la carne esté tierna. Antes de retirar, agregar las legumbres cocidas y escurridas.

- *Opcional: agregar papas o zanahorias.*

PUCHERO (4 porciones)

Cada persona tiene su propia forma de preparar el puchero, te recomendamos que pruebes esta opción saludable. Nos aporta proteínas, energía y otros nutrientes.

Ingredientes:

- 300 g de carne
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- ¼ zapallo
- 2 choclos
- 4 papas medianas
- Puerro y apio (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Colocar en un recipiente el agua y llevar al fuego fuerte. Cuando rompa el hervor, agregar la carne en trozos grandes y dejar hervir hasta que esté tierna.

En otra olla, colocar agua y llevarla al fuego, agregar el puerro, la cebolla, el apio y luego el resto de los vegetales (todos previamente lavados, pelados y cortados).

Terminar la cocción a fuego lento con la olla tapada, una vez cocidos los vegetales agregar la carne (desechar el agua de cocción de la carne).

- *Podés usar cortes de carne como tortuguita, palomita, osobuco o espinazo.*
- *Agregar más agua a las verduras, para poder reservar el caldo y usarlo para otras comidas.*

SOPA DE VERDURAS SUPER RICA (4 porciones)

Disfrutá de esta opción nutritiva!

Ingredientes:

- 1 cebolla
- ½ morrón
- 2 zanahorias
- 2 papas grandes
- 2 choclos
- 2 zapallitos redondos
- 1/2 calabaza o zapallo
- 2 ramas de apio
- 4 huevos
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Lavar los vegetales. En una olla con agua hirviendo, agregar las cebollas y el morrón, las ramas apio, las papas, los choclos, las zanahorias y la calabaza (todo cortado en cubos). Por último incorporar los condimentos.

Luego de 30 minutos, agregar los zapallitos cortados en tiras y una vez que estén cocidas las verduras, incorporar los huevos y revolver hasta que estén listos.

ARROZ CON POLLO (4 PORCIONES)

Es una receta tradicional, sin embargo detallaremos las cantidades e ingredientes adecuados, para que además de rica sea saludable.

Ingredientes:

- 2 pata muslo
- 1 taza de arroz (en crudo)

- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 lata de arvejas
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Rehogar la cebolla, una vez que esté transparente, agregar el ajo y cocinar unos segundos sin que se queme. Agregar el pollo (sin piel y lavado) y una vez cocido, incorporar los tomates picados, tapar el recipiente y cocinar unos minutos, agregar 4 tazas de agua, el arroz y los condimentos. Remover y cocinar con la olla tapada a fuego medio hasta que el arroz esté a punto, por último, incorporar las arvejas para evitar que se rompan (de ser necesario ir agregando más agua hervida).

POLENTA CON SALSA DE TOMATE Y BRÓCOLI (4 porciones)

Adicionamos queso y leche para que aporta calcio, importante para el crecimiento, brócoli y tomate para incorporar vitaminas y minerales. ¡Próbala!

Ingredientes:

- 1 taza de polenta
- 1 y ½ taza de leche descremada
- 150 g queso cremoso
- 2 tomates
- 1 cebolla
- ½ morrón
- 2 dientes de ajo
- ½ planta de brócoli
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Realizar la polenta como dice el paquete, reemplazar la mitad del agua por leche, agregarle queso cremoso y revolver para que se derrita.

Por otra parte, colocar en una sartén o cacerola un poco de agua y rehogar el ajo, antes que se dore, colocar la cebolla y morrón y cocinar hasta que queden tiernos. Luego colocar los tomates cortados chiquitos y cocinar para que se haga una salsa, por último incorporar el brócoli ya cocido.

Una vez lista, colocarle una cucharadita de aceite a la salsa y servir sobre la polenta.

PAN DE CARNE (4 porciones)

Como la tradicional receta de la abuela, pero en una versión más saludable. Las comidas además de ser nutritivas tienen que ser ricas y divertidas.

Ingredientes:

- 600 g de carne picada
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 2 mignones de pan
- 1 zanahoria
- ½ taza de leche o agua
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Cortar en trozos chicos el pan, remojarlo en agua o leche, quitarle el exceso de líquido exprimiéndolo (con las manos limpias).

Colocar un poco de agua en una sartén y cocinar la cebolla. Mezclar la carne picada junto con la cebolla previamente cocida y enfriada, la zanahoria rallada, el huevo batido, la miga de pan remojada y condimentar con el perejil picado.

Aceitar una asadera con una gota de aceite esparcido con una servilleta, colocar la preparación dándole la forma deseada y llevar a horno moderado

hasta completar su cocción.

Recordá que para saber si esta cocido, debemos pinchar la preparación con un palillo o cuchillo y que no escurra líquido rosado.

BROCHETTES DE CARNE Y VERDURAS (4 porciones)

En otros países se los conoce como anticuchos, es una receta innovadora e ideal para compartir en ocasiones especiales.

Ingredientes:

- 1 corazón de vaca
- 2 cucharadas vinagre de vino
- 4 dientes de ajo
- ½ morrón
- 1 cebolla
- 2 tomate
- ¼ taza de aceite
- Condimentos a gusto
- Palitos de brochetas

Pasos de la preparación:

Limpiar el corazón retirando las venas y la grasa, luego lavarlo.

Una vez limpio, cortarlo en pedazos de 3 centímetros aproximadamente y colocarlos en un recipiente hondo.

Condimentar y agregar el vinagre. Mezclar bien y dejarlo macerar tapado por 1 día en la heladera.

Al día siguiente retirar la carne y reservar el aderezo. Colocar 4 trozos de corazón en cada palillo de brochete intercalando con: cebolla, morrón y tomate (recordá lavarlos y trocearlos previamente) dejarlo reposar mientras que la parrilla se va calentando.

Colocar los brochetas en la parrilla y luego usar el aderezo para seguir condimentando la carne.

Cuando estén dorados de ambos lados, retirarlos.

- Acompáñalo con las ensaladas o salsas caseras que más te gusten.

CARNE A LA PORTUGUESA (4 porciones)

Es super fácil y rápida, aprovechá esta receta para esos días que no sabés que cocinar, si agregamos vegetales de la huerta es aún más saludable.

Ingredientes:

- 500 g de carne cortada para milanesa
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 1 kg de papas
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Cortar las cebollas en aros y las zanahorias en rodajas.

En una olla con fondo de agua agregar la cebolla, la zanahoria y luego la carne. Repetir las capas hasta terminar los ingredientes.

Agregar los tomates triturados.

Cortar las papas en rodajas del mismo tamaño, colocar sobre la preparación anterior y condimentar.

Cocinar a fuego moderado con la olla tapada hasta que las papas estén bien tiernas. Agregar un poquito agua si es necesario.

CARNE A LA POMAROLA (4 porciones)

“Pomarola” es un tipo de salsa que puede acompañar esta receta saludable, ideal para los días de frío.

Ingredientes:

- 600 g carne de vaca o cerdo
- 2 cebollas
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

En una cacerola a fuego fuerte sellar de ambos lados la carne, luego sacarla y reservar.

Lavar la cacerola para quitar el excedente de grasa y llevar a fuego moderado las cebollas cortadas chiquitas junto con el ajo. Una vez cocidas, agregar los tomates (previamente lavados y cortados en cubos chicos), condimentar.

Por último, agregar la carne y cocinar durante 25 minutos a fuego bajo, sin sacar la tapa.

RIÑONCITOS CON VEGETALES SALTEADOS (4 porciones)

Seguí paso a paso la receta y probá lo rica que queda.

Ingredientes:

- 600 g de riñón
- 1 zapallito zucchini
- 1 cebolla grande
- 1 morrón grande
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- Perejil

Pasos de la preparación:

En primer lugar, antes de comenzar a preparar los riñones tenemos que lavarlos varias veces para quitarles el sabor amargo (lavalos con agua fría

para no sacarles todo el jugo). Los podemos dejar media hora aproximadamente, con algunos condimentos para que tome sabor.

Lavar los vegetales y cortarlos en tiritas. En un cacerola a fuego fuerte rehogarlos con un poco de agua, comenzando primero con las cebollas, luego con el zapallito zucchini y por último el morrón.

Cocinar los riñones en el líquido de cocción de las verduras. Llevar a fuego medio los riñones cortados en fetas, condimentarlos con el jugo del limón, ajo y perejil. Una vez cocido agregar el salteado de verduras para llevar toda la preparación a la misma temperatura y servir.

- *Podés acompañar este plato con arroz blanco.*

HÍGADO A LA PROVENZAL CON PAPAS (4 porciones)

No dudes en probar esta receta, aunque no lo recomendamos de forma regular, sí es una opción diferente para incorporar otros cortes de carne.

Ingredientes:

- 400 g de hígado (aproximadamente)
- 2 cucharadas de harina
- 1 diente de ajo
- 3 papas
- 1 cucharada sopera de aceite
- Perejil picado y pimienta (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Cortar el hígado en fetas y condimentar. Luego enharinar y cocinar en una sartén con una cucharadita de aceite esparcido con servilleta.

Lavar y picar finamente el ajo, dorarlo en un fondo de agua, sin que se queme y volcarlo sobre el hígado.

Cortar las papas en cubos, cocinarlas al horno y disponerlas alrededor de la preparación al servir.

MILANESA DE MONDONGO (4 porciones)

Te dejamos una receta distinta para comer mondongo.

Ingredientes:

- 400 g de mondongo
- 250 g de pan rallado
- 2 huevos

Pasos de la preparación:

Hervir el mondongo con diferentes condimentos que te gusten durante al menos 50 minutos con la olla tapada (podemos agregarle bicarbonato para que esté mas tierno).

Luego, dejarlo escurrir y cortarlo en las porciones que desees para hacer las milanesas

Una vez listas las porciones para milanesas, sumergir en huevo batido. Luego pasar por pan rallado y aplastar ligeramente para que se adhiera el pan. Llevar a horno moderado hasta completar su cocción (aproximadamente 20 minutos).

- La parte sobrante del mondongo, puede usarse en rellenos de empanadas.

PASTEL DE CALABAZA (4 porciones)

Es una idea diferente de hacer el clásico pastel de papas. Aunque no lo creas, el color y sabor de los ingredientes hacen que sea un almuerzo o cena ideal para los chicos.

Ingredientes:

- 500 g de carne
- 1 calabaza mediana
- 1 cebolla

- 2 tomates
- 2 huevos
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Hervir los huevos hasta completar su cocción.

Lavar y picar la cebolla. Cortar en cubos el tomate y rehogarlos en agua. Incorporar la carne cortada en trozos, cuando esté casi cocida, agregar los condimentos.

Cocinar el huevo duro, picarlo, y agregarlo a la preparación. Luego incorporar la mezcla en un recipiente con bordes altos apto para horno.

Hervir la calabaza hasta que esté tierna. Pisarla y condimentarla.

En una fuente, colocar la carne y cubrir con el puré de calabaza. Llevar al horno por 10 minutos.

- *Se puede agregar, al finalizar la preparación, trozos de queso para gratinar.*
- *Otra opción, es reemplazar la carne de vaca por pollo.*

EMPANADAS DE POLLO (2 docenas)

En otra de las recetas enseñamos a hacer la masa casera de tartas y empanadas, en ésta te dejamos una opción de relleno simple y saludable.

Ingredientes:

- 2 pata muslo
- 2 cebollas
- ½ morrón chico
- 2 huevos
- 24 tapas de empanadas
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Lavar todos los vegetales que se van a usar, picarlos y rehogarlos con agua.

Quitar la piel y la grasa al pollo, luego hervirlo y una vez que esté cocido, dejarlo enfriar.

En un recipiente mezclar los vegetales, el pollo trozado y los condimentos. Por último, rellenar las empanadas y llevar a horno.

- Podés comprar un pollo entero y usar lo que necesites para el relleno, de esa manera logramos que sea más económico.

HAMBURGUESAS DE CARNE (8 hamburguesas)

Agregarle zanahorias a la clásica receta de hamburguesas es una forma de incorporar más nutrientes. Te recomendamos que la carne esté muy bien cocida para prevenir enfermedades.

Ingredientes:

- 500 g de carne picada
- 1 huevo
- 1 zanahoria
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de harina
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Lavar bien las verduras. Picar la cebolla, mezclarla con la carne picada, las 2 cucharadas de harina y añadir el huevo. Amasar hasta que queden los ingredientes unidos.

Con la preparación, hacer bollitos y aplastarlos.

Luego cocinar en una sartén, al horno o plancha.

- Opcional: La carne picada de vaca puede ser reemplazada por carne de pollo.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y ARROZ (6 unidades)

La combinación de las lentejas y el arroz nos aporta proteínas completas. Podés hacerlas en algún rato libre, freezarlas y cocinarlas cuando necesites hacer una comida rápida.

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas (en crudo)
- 2 huevos
- ½ taza de arroz (en crudo)
- 1 cebolla
- 1 morrón chico
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Colocar en un recipiente las lentejas y 3 tazas de agua, dejar en remojo al menos 4 horas.

Dorar la cebolla y el morrón en una sartén con un poco de agua. En un recipiente colocar las lentejas y pisarlas, luego incorporar el arroz, el morrón y la cebolla (ya cocidas y enfriadas).

Agregar el huevo e integrar todos los ingredientes. Formar las hamburguesas y dejarlas un rato en la heladera o congelarlas (de esta forma será más fácil cocinarlas y que conserven su forma).

Una vez frías, llevarlas al horno o a una sartén hasta que se cocine el huevo.

ZAPALLITOS RELLENOS (4 porciones)

Te recomendamos que elijas los zapallitos más grandes. ¿Sabés por qué? ¡para poder agregar más relleno!.

Ingredientes:

- 8 zapallitos redondos

- 250 g de carne
- ½ taza de arroz (en crudo)
- 1 cebolla
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Lavar y cortar los zapallitos a la mitad, cocinarlos en agua hirviendo durante 5 minutos. Pasado este tiempo, retirarlos y pasarlos por agua fría, luego dejarlos escurrir y con una cuchara retirar el interior.

Para preparar el relleno, hervir el arroz en 2 tazas de agua. Una vez cocido escurrir el agua.

En una sartén caliente, dorar la carne (previamente cortada en cubos), y colocar la cebolla cortada en cubos, agregar los condimentos, parte del interior de los zapallitos, el arroz y mezclar bien todos los ingredientes.

Acomodar los zapallitos y colocarles el relleno.

Cocinarlos al horno precalentado a temperatura baja durante 10-15 minutos.

ENSALADA DE FIDEOS (4 porciones)

¡Sí! los fideos también se pueden comer en ensaladas. Además de ser una receta que nos aporta energía, los vegetales nos brindan las vitaminas y minerales, el huevo aporta las proteínas, esto hace que sea una receta completa.

Ingredientes:

- 2 tazas de fideos tirabuzón en crudo
- 2 cucharadas de aceite

- 2 huevos
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 lata de legumbres (arvejas, lentejas, garbanzos o porotos)
- 1 tomate
- Condimentos y vinagre (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Hervir los fideos tirabuzón en abundante agua hasta que estén cocidos, luego escurrirlos y dejarlos enfriar. Para que no se peguen se les puede agregar aceite.

Lavar previamente las verduras. Luego, rallar la zanahoria y mezclarla con la cebolla, las arvejas, el huevo y el tomate picados en cubos pequeños. Mezclar los fideos con la preparación anterior y condimentar a gusto.

- Podés agregar las verduras que más te gusten, inclusive morrón asado que le da un sabor muy especial.

- Podés usar otro tipo de fideos: integrales, mix de sabores o tres vegetales.

FIDEOS CON BRÓCOLI (4 porciones)

Las pastas nos aportan energía y el brócoli, vitaminas y minerales.

Ingredientes:

- 1 planta de brócoli
- 1 paquete de fideos
- 1 cucharada de aceite
- Ajo (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Hervir el brócoli con abundante agua, antes de que esté del todo tierno, agregar los fideos y completar la cocción (aproximadamente 10 minutos). Colar y servir con un poquito de aceite y ajo picado.

BRÓCOLI CON SALSA BLANCA (4 porciones)

Podés combinar el brócoli con salsa blanca como acompañamiento de cualquier tipo de carne.

Ingredientes:

- 1 planta de brócoli
- 1 taza de leche (preferir descremada)
- 2 cucharadas de harina
- Nuez moscada (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Lavar bien el brócoli. Colocarlo cortado en trozos en un recipiente con abundante agua y dejar hervir.

Mezclar la leche con la harina y llevar a fuego bajo, revolver constantemente para evitar que se formen grumos, hasta que tome consistencia espesa, como último paso condimentar con nuez moscada.

Servir la salsa blanca sobre el brócoli.

TORTILLA DE ARVEJAS (4 porciones)

Una excelente opción es acompañar esta tortilla de arvejas con una colorida ensalada de vegetales.

Ingredientes

- 1 lata de arvejas

- 1 cebolla
- 4 huevos
- 1 cucharada de aceite
- Condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

En el caso de contar con arvejas frescas, hervirlas hasta que estén tiernas o utilizar las arvejas en lata (previamente lavadas).

Lavar y rehogar la cebolla, una vez transparente, retirar del fuego y colocarla en un recipiente junto con las arvejas, los huevos batidos y los condimentos. Colocar la mezcla en una sartén bien caliente y cocinar hasta que el huevo esté bien cocido.

TORTILLA DE ZAPALLITO Y CHOCLO (4 porciones)

A la convencional tortilla de zapallitos, le agregamos choclo para darle un poco de color y variar el sabor, además esta receta nos aporta energía, vitaminas y minerales.

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 zapallitos
- 3 choclos o 1 lata de choclo
- 4 huevos
- 1 cucharadita de aceite
- Cebollita de verdeo y condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Lavar las verduras. Picar y rehogar la cebolla en agua, agregar el zapallito rallado y el choclo, condimentar y cocinar a fuego medio (si el choclo es enlatado lavarlo y agregarlo en el siguiente paso).

Una vez cocida la mezcla, sacar del fuego y dejar enfriar, agregar la cebollita de verdeo.

Por último agregar los huevos y mezclar hasta que esté integrado.

Calentar la sartén a fuego moderado, esparcir con una servilleta un poco de aceite, luego volcar la mezcla y cocinar hasta que el huevo esté listo.

- *Opcional: Al dar vuelta la tortilla agregar un pedacito de queso cremoso en la parte superior para darle más sabor*

OMELETTE (1 porción)

Ingredientes:

- 2 huevos
- Condimentos a gusto

Para el relleno podés utilizar queso, tomate, cebolla, acelga, espinaca, ajo, albahaca, arvejas y o choclo.

Pasos de la preparación:

Batir los huevos con los condimentos y volcar sobre la sartén precalentada con una gota de aceite (esparcida con una servilleta). Cuando esté cocido, rellenar una mitad a gusto y doblarlo a la mitad.

PANQUEQUES VERDES (8 panqueques)

Es otra opción de hacer panqueques salados y saludables para los más pequeños.

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 puñado de acelga o espinaca.
- 1 taza de leche (preferir descremada)
- 2 huevos
- Aceite

Pasos de la preparación:

Colocar en un recipiente los huevos y la leche. Mezclar los ingredientes.

Luego verter la harina de a poco y continuar batiendo hasta que la mezcla esté bien integrada. Dejar reposar la masa cubierta en la heladera por 30 minutos.

Pasar por agua hirviendo la espinaca o la acelga, dejar escurrir y luego picar las hojas y pencas bien pequeñas. Una vez escurrido bien el líquido, incorporarlas a la mezcla anterior.

En una sartén, colocar 1 gota de aceite (esparcir con una servilleta).

Una vez caliente, colocar con un cucharón la mezcla en el centro de la sartén, inclinarla, hacer correr de modo que cubra todo el fondo y cocinar por completo.

- Podés rellenarlos con tomates cortados en cubos, queso y albahaca o con zanahoria rallada, cebolla y morrón salteados.

BUÑUELOS DE CALABAZA (4 porciones)

Aunque no lo creas, son coloridos y ricos. Llevan poco tiempo de preparación y la receta es sencilla ¡Probalos!

Ingredientes:

- 1 calabaza chica
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de harina
- Cebollita de verdeo y condimentos a gusto

Pasos de la preparación:

Lavar bien las verduras. Rallar la calabaza y reservar.

En una sartén rehogar la cebolla con agua, luego integrar la calabaza, los huevos, la harina y la cebollita de verdeo picada, condimentar y mezclar todo. Formar los buñuelos con una cuchara, colocarlos en una fuente y llevar al horno durante 20 minutos a fuego moderado.

PIZZA (2 unidades)

Es una receta ideal para generar encuentros. Puede ser una comida muy saludable si aprendemos a prepararla.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina 0000 (equivale a medio paquete o 500 gr)
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 15 g de levadura en polvo
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 400 g queso cremoso
- Orégano (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Salsa

Para realizar la salsa, picar la cebolla y dorarla en un fondo de agua, una vez lista, agregar los tomates cortados en cubos y dejarlos a fuego mínimo hasta que esté cocidos. Se puede adicionar a la salsa la cantidad de condimentos que se desee.

Masa

En un recipiente o en la mesada, colocar harina y sal, formar un hueco en el centro.

Por otra parte, colocar en una taza agua tibia con la levadura, el aceite, el azúcar, y disolver bien.

Luego, ir incorporando esa mezcla de a poco a la harina, amasar e integrar bien todo. Dejar descansar hasta que duplique su tamaño (aproximadamente 30 minutos cubierta con un repasador limpio). Pasado ese tiempo, separar en 2 bollos.

Estirar la masa sobre la pizzera aceitada (colocar una gota de aceite y esparcir con una servilleta quitando el exceso). Precalear el horno a fuego

alto, mientras tanto colocar la salsa sobre la masa, una vez caliente llevarlo a fuego medio y colocar las pizzas durante 5 minutos. Por último agregar el queso y esperar a que se complete la cocción de la masa.

Podés terminar la pizza agregando orégano o los condimentos que más te gusten.

- *Opción integral: Reemplazar la mitad de la harina común por harina integral.*

- *Te recomendamos ponerle huevo rallado o pisado con un tenedor una vez que saques la pizza del horno*

MASA PARA TARTA (2 tapas de tarta)

Es una buena opción para incorporar energía y un montón de vegetales dependiendo del relleno que elijas. Además podés agregarle semillas a la masa.

Ingredientes:

- 1 taza de harina 0000
- 60 g de manteca o 3 cucharadas de aceite
- ½ taza de agua fría

Pasos de la preparación:

En un recipiente colocar la harina, formar un volcán e incorporar en el centro la manteca fría cortada en cubos o las 3 cucharadas de aceite, integrar hasta lograr una masa parecida a la arena. Luego tomar la masa con la yema de los dedos y trabajarla con el agua fría sin amasar, uniendo los ingredientes.

Dejar descansar 60 minutos en la heladera.

Estirar suavemente en la mesa previamente enharinada y colocarla sobre un molde con bordes altos, pinchar la masa con un tenedor antes de llevarla al horno.

Cocinar la masa durante 5 minutos, agregar el relleno y llevar a cocción nuevamente.

- *Ejemplo de relleno: zapallito, choclo, acelga, hojas de remolacha, bicolor (calabaza y acelga), pollo, berenjenas, caballa.*

- *Se puede saborizar la masa de la tarta con orégano o pimentón dulce. Esta misma mezcla puede usarse para hacer tapas de empanadas.*

PAN (2 unidades grandes)

El pan podemos incorporarlo en varias preparaciones, como en sándwiches, en tostadas o para acompañar alguna comida. Es importante recordar que podés freezar el pan hecho y luego descongelarlo en el horno.

Ingredientes:

- 1 kg harina 0000
- 1 cuadradito de levadura fresca o 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de agua

Pasos de la preparación:

Disolver la levadura en la agua tibia, agregar 2 cucharadas de harina y 1 cucharada de azúcar.

Dejar reposar hasta que se forme una espuma que duplique el tamaño inicial (el recipiente donde se activa la levadura debemos tapanlo con una bolsa plástica). Formar un volcán con la harina sobre una superficie limpia.

Aparte, disolver la sal en el agua. Adicionar la espuma de levadura al volcán y amasar incorporando agua poco a poco, agregar el aceite y amasar hasta formar un bollo suave sin grumos. Dejar reposar sobre la mesa, tapado con

un repasador limpio en un lugar tibio, sin corrientes de aire, hasta que nuevamente duplique su tamaño. Amasar una vez más y formar bollos del tamaño que se desee. Realizar cortes sobre la superficie. Colocar sobre un molde enharinado y dejar reposar.

Llevar a horno moderado por 30 ó 40 minutos dependiendo del tamaño del pan.

IDEALES PARA EL DESAYUNO, MERIENDA Y OCASIONES ESPECIALES

ARROZ CON LECHE (4 porciones)

Esta receta es muy nutritiva, ya que nos va a brindar energía y proteínas, además ¡Es muy rica!. Es una buena opción para el desayuno, merienda o postre.

Ingredientes:

- 10 cucharadas de arroz en crudo
- 4 tazas de leche descremada (u 8 cucharadas soperas de leche en polvo + 4 tazas de agua)
- Rralladura de una naranja
- 3 cucharadas de azúcar

Pasos de la preparación:

En una olla poner la leche, el arroz y la ralladura de naranja. Calentar a fuego medio.

Evitando que la leche hierva y removiendo de forma constante, quedará más cremoso.

Cuando el arroz esté casi listo, agregar el azúcar. Dejamos cocinar hasta que el arroz esté bien blando.

Dejar enfriar y llevar a la heladera.

- *Podés probar agregándole un poco de canela, ralladura de limón o esencia de vainilla.*

BUDÍN DE PAN (8 porciones)

Esta receta te puede sorprender, tiene menos azúcar que la convencional y su sabor es muy rico. Acordate que podés guardar el pan que te sobra para usarlo en este budín.

Ingredientes:

- 2 tazas de leche
- 5 huevos
- 4 cucharadas soperas de azúcar
- 4 mignones de pan (podés usar pan viejo)
- Esencia de vainilla o cáscara de limón (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Hervir la leche y agregar la esencia de vainilla/cáscara de limón.

Aparte batir los huevos con el azúcar. Agregar la miga de pan previamente remojada en leche y desmenuzada.

Unir ambas preparaciones y colocar en un molde. Cocinar durante 45 minutos a fuego lento a baño maría en el horno (baño maría: en un recipiente colocar agua y dentro del mismo otro recipiente con la mezcla hecha previamente).

POSTRE DE LIMÓN (4 porciones)

Es una opción rica y saludable para los más pequeños de la casa.

Ingredientes:

- 2 tazas de leche
- 4 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de azúcar
- Ralladura de limón (cantidad necesaria)

Pasos de la preparación:

Mezclar la harina con la leche fría evitando que queden grumos, incorporar la ralladura de limón y el azúcar.

Llevar a fuego suave revolviendo constantemente y cocinar hasta que espese.

Retirar del fuego y remover a medida que se enfríe.

PANQUEQUITOS (12 unidades)

Es una rica opción de desayuno o merienda y una excelente manera de incorporar frutas.

Ingredientes:

- 12 cucharadas de harina leudante
- 1 taza de leche fluida (si es posible descremada)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite

Pasos de la preparación:

Batir enérgicamente los huevos y la leche hasta que se integren por completo, agregar la harina de a cucharadas evitando que se formen grumos. La consistencia debe ser espesa. Una vez que se integre por completo, dejar reposar 5 minutos.

En una sartén caliente a fuego medio, esparcir 1 gotita de aceite con una servilleta y agregar 1 cucharada sopera de la mezcla, se pueden poner varias según el tamaño de la sartén (recordar que el tamaño de los panquequitos es pequeño, la masa es más espesa y luego de unos segundos leuda)

Dar vuelta rápidamente cuando se desprege, dejarlo que dore y retirar.

- Podemos acompañarlos con trozos de frutas o mermelada.

BIZCOCHUELO (8 porciones)

Para incentivar el desayuno o la merienda de los niños y niñas puedes optar por esta receta. Inclusive se puede aprovechar esta receta como una opción saludable para llevar al cole.

Ingredientes:

- 6 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 taza de harina 0000
- Ralladura de limón

Pasos de la preparación:

En un recipiente batir los huevos con el azúcar hasta que se integren, debe quedar espumoso, agregar la harina de a cucharadas en forma de lluvia y la ralladura de limón, mezclar de forma envolvente (para que la mezcla no se baje).

Untar con una servilleta aceite en un molde para bizcochuelo y volcar la preparación en el mismo. Llevarla a horno bajo (precalentado) 40 minutos aproximadamente o hasta que esté dorado el bizcochuelo por encima y un tanto seco a los costados.

Desmoldar cuando esté frío.

- Para obtener galletas tipo bay biscuits, precalentar el horno, cortar en rodajas finas el bizcochuelo y cocinar por 5 minutos a horno abierto.

BUDÍN DULCE DE ZANAHORIA (10 porciones)

Es una buena opción para incorporar vitaminas y minerales, a través de la zanahoria y la naranja. No dudes en probarlo. ¡Es riquísimo!

Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 tazas de harina leudante
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de aceite
- 1 taza de zanahoria rallada (alrededor de 2 zanahorias chicas)
- Ralladura de 1 naranja
- Jugo de 1 naranja

Pasos de la preparación:

En un recipiente, batir los huevos con el azúcar, luego integrar el aceite y mezclar.

Incorporar el jugo y la ralladura de naranja. Por último añadir la harina y mezclar la preparación con la zanahoria.

Colocar en un molde previamente untado con aceite y cocinar por 40 minutos a horno moderado o hasta pinchar con un palillo y que éste salga limpio.

GELATINA CON FRUTAS (8 porciones)

A la clásica gelatina le incorporamos frutas para que, además, nos aporte vitaminas, minerales y fibra.

Ingredientes:

- 1 sobre gelatina del sabor que se prefiera
- 4 tazas de agua
- 2 manzanas (o la fruta que prefieras)

Pasos de la preparación:

Hervir 2 tazas de agua. En un recipiente colocar la gelatina y agregar el agua hasta disolver. Luego incorporar 2 tazas de agua fría a la preparación.

Una vez que la gelatina se encuentre a temperatura ambiente agregar las frutas cortadas en trozos y refrigerar.

- Podés reemplazar una taza de agua por una taza de yogur y te quedará un postre mucho más nutritivo.

AL HACER LAS COMPRAS

ELEGIR

- **Frutas y verduras de estación.**
- **Arroz, fideos y harina preferentemente integrales, legumbres, polenta, papas, batatas, choclo, mandioca.**
- **Leche, yogur y queso (preferentemente descremados).**
- **Cortes de carnes con poca grasa y huevos.**
- **Aceites.**

EVITAR

- **Fiambres, salchichas, hamburguesas comerciales.**
- **Productos de panadería, golosinas, chocolates, galletitas, papas fritas, palitos, chizitos, maní salado.**
- **Gaseosas, jugos comerciales, jugos en polvos.**
- **Caldos comerciales, salsas de tomate listas, alimentos instantáneos y aderezos.**



IMASN

Instituto Municipal
de Alimentación
Saludable y
Nutrición



TIGRE
MUNICIPIO

Mitre 345, Tigre | imasn@tigre.gob.ar | 4512-4540

   @ImasnTigre