



RECETARIO SALUDABLE



TIGRE
MUNICIPIO

CONSEJOS PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y SALUD

- Tomar abundante agua: 2 litros al día aproximadamente.

- Elegir frutas y verduras de estación.

- Evitar el agregado de sal en las preparaciones, en reemplazo, utilizar especias y condimentos aromáticos.

- Incorporar con mayor frecuencia legumbres a nuestra alimentación.

- Usar aceite en crudo, evitar someterlo a cocción ya que pierde sus beneficios y deja de ser un alimento saludable.

- Los lácteos son importantes por su aporte de calcio, nutriente fundamental en la salud de los huesos.

- Quitar la grasa visible de las carnes antes de cocinar.

- Un descanso adecuado y actividad física regular contribuyen a un estilo de vida saludable.

- Además, incluir en los hábitos diarios la adecuada gestión de las emociones, ya que influyen de manera directa a la salud.



RECETAS SALUDABLES

POLENTA VERDE

INGREDIENTES (4 porciones):

- 1 taza de polenta
- 1 y 1/2 taza de leche
- 1 atado de espinaca
- 3 tomates
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo



PREPARACIÓN:

Hervir la leche con media taza de agua, agregar la polenta hasta que esté lista. Cocinar la espinaca por 1 minuto, escurrir y agregar a la polenta, luego se puede procesar todo junto.

Por otro lado, rehogar el tomate en cubitos con las cebollas y el ajo.

Para que sea una receta completa: agregar huevo en la polenta, leche en polvo o pollo en la salsa.

HAMBURGUESA DE SOJA

INGREDIENTES (4 unidades):

- 1 taza de soja texturizada
- 3/4 taza de harina de avena o pan rallado
- 1 huevo
- 1 cucharada de mostaza
- 1 zanahoria rallada
- Ajo y cebolla en polvo
- Pimentón dulce



PREPARACIÓN:

Colocar en un bowl la taza de soja texturizada y 2 tazas de agua caliente, dejar reposar durante 5 minutos, luego escurrir el agua.

Procesar o licuar la soja, junto con el huevo, la zanahoria y los distintos condimentos.

Una vez que se integraron bien, agregar de a poco la harina o el pan rallado y dejar reposar durante 5 minutos para que absorba el excedente de líquido.

Llevar a la heladera la mezcla para que tome consistencia. Luego dar la forma que se desee y cocinar hasta que se doren.



MASA PARA TARTA

INGREDIENTES (2 tapas):

- 1 taza de harina 0000
- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de agua fría
- **Opcional:** 2 cucharadas de semillas



PREPARACIÓN:

En un recipiente colocar la harina, el aceite y el agua. Integrar hasta lograr una masa homogénea y dejar reposar durante 15 minutos en la heladera.

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

Cocinar solo la masa hasta que se desprege, agregar el relleno y llevar a cocción nuevamente.

BUDÍN DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1 taza de verduras cocidas (zapallito, zanahoria, cebolla)
- 2 huevos
- 3 cucharadas de salvado de avena
- Condimentos a gusto



PREPARACIÓN:

Cocinar las verduras al horno o al vapor y pisarlas bien. Esperar a que entibie la preparación antes de agregar el huevo, mezclar bien y condimentar. Volcar la preparación en una budinera o en moldes de muffins. Llevar a horno moderado durante aproximadamente 20 minutos o hasta que coagule el huevo.



POLLO RELLENO

INGREDIENTES (6 porciones):

- 2 pechugas de pollo
- 2 huevos
- 1 sobre o 15 gr de gelatina sin sabor
- 3 cucharadas de queso untable
- **Opciones de relleno:** verduras pre cocidas como zanahoria, cebolla, ajo, tomate y acelga



PREPARACIÓN:

Licuar/procesar las pechugas de pollo, huevos, el queso untable y condimentos a gusto. Estirar esa pasta en papel film o metalizado (film para hervir, metalizado para horno). Rellenar con las verduras elegidas. Arrollarlo con cuidado y asegurar los extremos para que conserve su forma. Llevar a horno con fondo de agua o hervir durante 50 minutos. Dejar enfriar y servir con alguna salsa casera.

CERDO A LA MOSTAZA CON VEGETALES

INGREDIENTES (4 porciones):

- 600 gr cerdo (carré, paleta o bola de lomo desgrasada)
- Mostaza, miel, cebolla deshidratada o fresca y pimienta
- **Acompañamiento:** batata o papa, zapallito y calabaza



PREPARACIÓN:

Mezclar la mostaza con la miel, la cebolla y la pimienta. Pincelar la carne con esa salsa. En lo posible envolver en papel aluminio y llevar a horno medio a fuerte junto a las verduras cortadas en cubos. Cocinar entre 30 a 40 minutos o hasta que el cerdo esté bien cocido.

Se puede optar por envolver el cerdo en papel aluminio para que quede más jugoso.



ARROLLADITOS DE PESCADO

INGREDIENTES (4 porciones):

- 12 filetes chicos de merluza
- Para el relleno: zanahoria, cebolla, morrón, calabaza
- Salsa de tomate casera
- Condimentos a gusto



PREPARACIÓN:

Cortar las verduras en tiras y cocinarlas. Extender cada filete, rellenar con las verduras y condimentar. Enrollar y colocar un palillo para que no se desarme. Llevar a cocción en un recipiente alto junto con la salsa de tomate. Cocinar durante 15 minutos a fuego fuerte o hasta que esté completamente cocido el pescado.

BROWNIE DE POROTOS

INGREDIENTES:

- 1 y 1/2 taza de porotos negros cocidos
- 100 gr de chocolate amargo
- 1/2 taza de harina 0000
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de aceite
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de cacao amargo en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- **Opcional:** un puñado de frutos secos



PREPARACIÓN:

Remojar los porotos durante 8 a 12 horas, desechar el agua y hervirlos hasta que estén blandos. Colarlos y licuar o procesar todos los ingredientes (excepto los frutos secos) hasta formar una pasta.

Aceitar y enharinar un recipiente, volcar la mitad de la mezcla anterior, agregar los frutos secos y luego la otra mitad de la mezcla.

Llevar a horno precalentado a 180° durante 20 minutos y dejar enfriar antes de consumir.



YOGUR

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 1 pote de yogur natural
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 2 cucharadas de azúcar



PREPARACIÓN:

Usar la leche a temperatura ambiente o apenas tibia, agregar el yogur, el azúcar, la leche en polvo y revolver bien.

Guardar en un recipiente con tapa, envolver con una tela gruesa y colocarlo en un lugar oscuro para que repose durante 10 hs (recomendamos dejarlo dentro del horno).

Para obtener un yogur tipo griego, se puede colar con un paño.

Una vez listo, llevarlo a la heladera en recipientes individuales.

CUADRADITOS DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 1 paquete de galletitas de vainilla
- 2 cucharadas de queso untable
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 yemas
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de almidón de maíz
- Jugo de 2 limones
- Ralladura de un limón
- Esencia de vainilla



PREPARACIÓN:

Para la base: triturar o procesar las galletitas y mezclarlas con el queso untable. Colocar la preparación en un molde apretando con ayuda de las manos para que quede unido y formar una base, llevar a la heladera mientras hacemos el relleno.

Para la crema de limón: mezclar el resto de los ingredientes, menos el huevo y llevarlo a fuego medio hasta que haga burbujas (ebullición), siempre revolviendo. Agregar las yemas de huevo, continuar hasta que espese y apagar. Dejar que se entibie, colocarlo sobre la base de galletitas y llevar nuevamente a la heladera.



Tigre es mi

Vida

Para comunicarse con nosotros

  @tigresaludable

 11 5511-7372  4512-4540



TIGRE
MUNICIPIO

INTENDENTE
JULIO ZAMORA