



Recetario inclusivo para Centros de Primera Infancia



Espacio Interdisciplinario
Universidad de la República
Uruguay

AUTORIDADES MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL

Ministra Marina Arismendi

INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

Director Gerardo Lorbeer

EQUIPO DE TRABAJO

Coordinación y supervisión de contenidos

Joseline Martinez, María Rosa Curutchet, Daiana Magnani, Nicolás Minetti, Gastón Ares

Equipo técnico

Carmen Betancourt, Ana Laura Da Luz, Lucía Serdeña, Estefanía Platero, Fernanda González, Lucía Machado, Daniela Guerra

DISEÑO Y COMPAGINACIÓN

Fernanda Gómez

FOTOGRAFÍA

Florencia Carballo

Agradecemos la colaboración de:

INDA: Blanca Olivera, Edgardo Miranda, Elizabeth Suárez, Marianela Gorgoroza, Cristina Casella, Inés Fiallo, Sandra Pereyra, Rosario Tagliabue, Valeria Pardiñas, Ma. Noel Demov, Marcela Balas, Joana Farinasso, Triana Azambuya

UdelaR: Vanessa Gugliucci, Agustina Vítola

INAU: Sofía Verdier

Programa Uruguay Crece Contigo-MIDES: Gabriela Fiorentino, María Cecilia Miranda

Programa Cocina Uruguay-IM: Verónica Olaizola

Apoya

FAO

Prólogo

Nuestros niños y niñas son el mayor tesoro que tenemos como sociedad.

En la actualidad, es un desafío urgente asegurarles una alimentación adecuada, puesto que todas las formas de malnutrición infantil, condicionan su crecimiento y desarrollo, vulnerando sus derechos como ciudadanos plenos.

Es nuestra responsabilidad propiciar un adecuado ambiente o entorno alimentario, de manera de favorecer la incorporación de buenos hábitos, que perdurarán por el resto de sus vidas.

Comer es un acto social que requiere considerar qué y cómo se ofrecen los alimentos y preparaciones. Los adultos que compartimos el cuidado de los niños junto a sus familias debemos educar su paladar. ¡Qué linda, comprometida, e importante tarea!

Este recetario es un ejemplo de trabajo colaborativo, en el que participaron cocineros, nutricionistas, comunicadores, fotógrafos, funcionarios de Inda y de Mides en todo el país.

Quiero especialmente destacar y reconocer la labor de los equipos de cocina en los Centros de Primera Infancia, tarea muchas veces silenciosa y escasamente visualizada, pero de gran valor en el presente y futuro de nuestros niños.

Somos lo que comemos, por tanto, aprender a comer rico, variado y sano es una tarea que requiere de conocimientos, creatividad, paciencia, responsabilidad y sobre todo mucho amor.

La alimentación adecuada es un derecho, de nosotros depende consagrarlo.


Dr. Gerardo Lorbeer
Director Inda-Mides

¿Por qué un recetario para Centros de Primera Infancia?

Los uruguayos presentamos niveles de malnutrición por déficit y exceso en todas las edades. Cuando el problema lo sufre la primera infancia se ve reflejado en el retraso de talla, niveles altos de anemia, sobrepeso y obesidad. Según datos recientes, casi el 10% de los niños menores de 2 años y el 11% de los niños entre 2 y 3 años presentan obesidad. Esto significa que uno de cada diez niños tiene predisposición a sufrir presión arterial elevada y diferentes enfermedades crónicas a edades muy tempranas.

Es crucial elegir para los niños alimentos naturales y preparaciones caseras, con muy poca azúcar y sal agregada, así como bajos en grasas. Es recomendable evitar los alimentos y bebidas ultraprocesados, es una responsabilidad compartida, liderada por los adultos.
¿Parece imposible? La clave es sencilla: VOLVER A COCINAR.

En esta cruzada se encuentra el Instituto Nacional de Alimentación (Inda) y el Instituto del Niño y el Adolescente (INAU), revalorizando la cultura alimentaria basada en el uso de alimentos naturales y fomentando habilidades culinarias.
¡Como cocinaban las abuelas! CASERO, SANO, CON AMOR Y RESPONSABILIDAD.

Este recetario con 55 preparaciones deliciosas, sanas, nutritivas, variadas, acordes a la diversidad cultural; con recetas adaptadas a celiaquía, diabetes y con opciones vegetarianas, pretende inspirarlos en este camino.

¡A disfrutarlo!

Recetario inclusivo ¡y en equipo!

Este libro de preparaciones fue realizado en equipo con las y los cocineros de los 480 Centros de Primera Infancia de todo el país, esto incluye CAIF, Nuestros Niños y Centros de Atención a la Primera Infancia (CAPI).

Algunos propusieron las recetas presentes en la publicación y otros probaron cantidades, ingredientes, procedimientos y aspectos sensoriales, junto con nutricionistas de INDA, INAU, Uruguay Crece Contigo y Universidad de la República



¡Gracias!



Cocineros y Cocineras participantes



Ana Casas, CAIF Mause
Ana Dautona, Centros Nuestros Niños Brandi
Andrea Cruz, CAIF Casa Soles
Andrea Valdéz, CAIF Cuchilla de la Gloria
Arlene Sosa, CAIF Mensajeros de la paz
Beatriz Méndez, CAIF La Pascua
Beatriz Suárez, CAIF Santa Clara
Belinda García, CAIF Betúm Deti
Berenise Pereira, CAIF Rural Cañas
Betina Acuña, CAIF 33 Orientales
Betina Pérez, CAIF Arazá
Carlos Cabrera, CAIF Los Cerrillos
Carmen Delgado y Ana Fernández, CAIF San José Obrero
Carolina de León, CAIF Mis Primeros Pasitos
Cecilia Baez, CAIF Itamby
Celia Del Pino, CAIF San José de Progreso
Diego Gómez, CAIF Mi Casita
Diego Luzardo, CAIF Los Berakitas
Dina Rodriguez, CAIF Cadi

Dora Balbiani, CAIF Anacahuita
Edith Falcón, CAIF Horacio Quiroga
Elena Prado, CAIF Mojarritas del Hum
Elizabeth de los Santos, CAIF Terroncitos de Azúcar
Elizabeth Díaz, CAIF Mi Casita Casavalle
Estefania Corbalan, CAIF Ventura II
Esther Echeverría, CAIF Compromiso y Solidaridad
Eva Rodríguez, CAIF Desde lo Alto
Flor Márquez, CAIF Fraternidad
Gabriela Oligatti, CAIF Dr. Mario Zorrilla
Gabriela Peña, CAIF Dejando Huellitas
Graciela Diano, CAIF Villa Felicidad
Graciela Esquino, CAIF Luxemburgo
Graciela Ramos, Centro Nuestros Niños Murmullos
Gustavo Da Silveira, CAPI Sombrero Mágico
Isabel Bonino, CAIF Marindia
Jacqueline Chiffone, CAIF Tranvía del Oeste
Jenny Rodríguez, CAIF Nuestros Locos Bajitos
Karina Cardozo, CAIF Ventura III



Cocineros y Cocineras participantes



Katy Corrales, CAIF Samba Lele
Laura Iza, CAIF Noctilucas
Laura Lapuriz, CAIF Gruta de Lourdes
Laura Suárez, CAIF Padre Víctor
Leonardo Castillo, CAIF Pypore
Leticia Pesce, CAIF Sembrando Huellas
Liliana Raquel Acosta, CAIF Verdisol
Lina Silva, CAIF Esperanza Bella italia
Lorena Espíndola, CAIF Melete
Lourdes Alves, CAIF Los Suritos
Lourdes Duarte, CAIF Ventura I
Luján Bagnado, CAIF Carrasco Norte
Mabel Suffo, CAIF Sonrisas
Maira Rosa, CAIF Colmenita
Marcela Silvera, Centro Nuestros Niños Abuelo Oscar
Marcelo Sorano, CAIF Semillas de Afecto
María Anair Martínez, CAIF Carlos Reyles
María del Carmen Alpui, CAPI Regazo de Lita
María del Carmen Cabrera, CAIF Grillita Grillín

María Dornells, CAIF Los Horneritos
María Laura De Armas, CAIF Espigas
María Machado, CAIF Rayitos de Sol
María Marisol Cuña, CAPI Pequeñas Alas del Buceo
Marikena Heredia, CAIF China Zorrilla
Marlene de los Santos, CAIF Malalan
Miriam Álvarez, CAIF Caritas Felices
Mirian Almada, CAIF Casilda
Mirta Avila, CAIF La Ronda
Mirta Brun, CAIF Basquade
Mirtha Silva, CAIF Hormiguitas de Vida Nueva
Nalatia Sena, CAIF La Pascua
Natalia Malán, CAIF La Cantera
Natalia Medina, CAIF La Cantera
Nancis Segura (Rep. Dominicana), invitada por Inda
Natalia Moreira, CAIF Casa de Amistad
Norma Antúnez, CAIF Santa María
Nury Guadalupe, CAPI Sombrero Mágico
Pablo Genta, CAIF La Cantera



Cocineros y Cocineras participantes

Paola González, CAIF Gotitas de Rocío
Patricia Araujo, CAIF Daju Bilu
Patricia Perdomo, CAIF Dr. Mario Rodríguez
Patricia Pérez, Centro Nuestros Niños Murmullos
Raquel Durán, CAIF Sembrando Huellas
Rita Laforia, CAIF Las Naranjitas Verdes
Rosana Aberestuy, CAIF Nuestros Locos Bajitos
Selene Peralta, CAIF Fraternidad
Silvana de los Santos, CAIF Juan XXIII
Silvana Muniz, CAIF Macachin
Susana de Ben, Centro Nuestros Niños Despertares
Teresa Gonzalez, CAIF Pompitas de Colores
Teresita Pirez, CAIF Pitufos
Verónica Carro, CAIF Sonrisas
Walter Larocca, CAIF La Tortuguita
Zenaida Rivas (Venezuela), invitada por Inda



índice

legumbres y verduras

- Albóndigas de lentejas y pollo 10
- Congris 11
- Hamburguesas de garbanzos y harina de maíz 12
- Hamburguesas especiadas de garbanzo 13
- La bandera dominicana 14 -15
- Tostones 16
- Calabazas rellenas de arroz 17
- Croquetas de queso y coliflor 18
- Fainá de verduras con harina de arroz 19
- Milanesas de verduras 20
- Pastel de verduras y carne 21
- Salsa blanca para cubrir 22
- Sopa de calabaza 23
- Tarta de zapallitos y puerro 24
- Vegetales con quinoa 25



Carnes

- Arrollado de pollo con espinacas y ricota 27
- Arroz con pollo 28
- Cazuela de cerdo 29
- Pastel de carne con espinaca 30
- Suprema de pollo rellena con vegetales 31

Pescados

- Albondiguillas de pescado 32
- Croquetas de merluza y avena 33
- Hamburguesa de pescado 34
- Pastel de pescado y verduras 35
- Pastel de pescado 36
- Torta gallega 37

Masas y Pastas

- Arepas 39
- Filloas 40
- Lasagna de carne y acelga 41
- Masa para pasta casera 42
- Masa de tarta 43
- Pizza con vegetales 44
- Tallarines de la huerta 45

Dulces

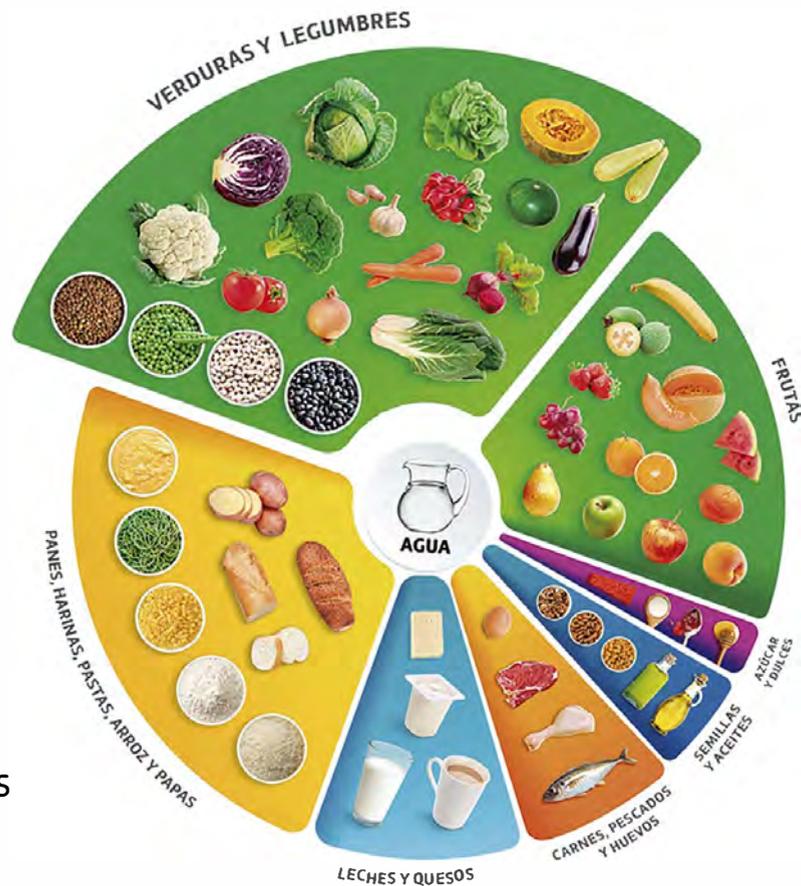
- Bombones de coco 47
- Brownie de porotos negros 48
- Budín de banana 49
- Budín de cereales y semillas 50
- Budín de yogur 51
- Crema pastelera 52
- Galletas de graonola y miel 53
- Galletitas de calabaza 54
- Galletitas de naranja y coco 55
- Galletitas integrales 56
- Granola casera 57
- Magdalenas de harina de arroz 58
- Pastel de naranja licuado 59
- Pionono 60
- Plantillas 61
- Tarta de frutas 62
- Torta de yogur con frutas 63
- Torta de manzana, banana y avena 64
- Torta de manzana invertida 65
- Torta dulce 66
- Torta fubá 67

**Manipulación de alimentos
para personas celíacas 68-69-70**

**Medidas y equivalencias
71-72-73-74-75**

Legumbres y verduras

Las verduras y legumbres son indispensables para mantener la salud, debido a su contenido en vitaminas, minerales, fibra y muchas otras sustancias bioactivas protectoras contra enfermedades crónicas. Su inclusión diaria en la alimentación que brindan los Centros es una responsabilidad ineludible para el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables desde la infancia



Albóndigas de lenteja y pollo

34 UNIDADES
PORCIÓN 2 UNIDADES
60 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
12.0 g GRASAS
26 mg SODIO
0 g AZÚCAR
58.0 kcal

INGREDIENTES

1 kg de suprema de pollo
3/4 tazas de lentejas
100 g de cebolla
50 g de morrón rojo
50 g de zanahoria rallada
3 cdas de queso crema
Orégano a gusto
4 dientes de ajo
1/2 cda de perejil
Hojas de laurel a gusto



PROCEDIMIENTO

Hervir las lentejas junto con los dientes de ajo y el laurel
Procesar el pollo en crudo con el ajo, el perejil y el orégano
Pelar los vegetales y procesarlos junto con el queso crema y las lentejas cocidas y escurridas
Incorporar la preparación anterior y mezclar hasta que se vuelva pastosa
Formar bolas. En una tortera aceitada, hornear a 200°C por 30 minutos, dar vuelta y cocinar 10 minutos más



ACOMPAÑAR CON UNA SALSA DE TOMATES FRESCOS, O ENSALADA DE TOMATE EN CUBOS. SE PUEDEN SUSTITUIR LAS LENTEJAS POR GARBANZOS O ARVEJAS

LEGUMBRES



INGREDIENTES

225 g de porotos negros
500 g de arroz blanco
1.25 l de caldo (cocción de frijoles)
150 g de cebolla
150 g de morrón
5 dientes de ajo
15 cc de aceite
Hojas de laurel
1 pizca de sal
1/2 cda de comino
1cda sésamo
PARA DECORAR PLATO
100 g plátano
90 g remolacha
95 g zanahoria



LEGUMBRES

Congris

(Cuba)

PROCEDIMIENTO

Realizar el lavado de los porotos y luego remojarlos por aproximadamente 8 hs. Descartar el agua de remojo y cocinar los porotos en abundante agua junto con hojas de laurel y un poco de sal hasta que estén blandos. Picar la cebolla, los ajos y rehogarlos en aceite. Agregar al rehogado de cebolla, el arroz lavado previamente y escurrido Revolver para que tome el sabor. Saltear el morrón y agregarlo a la preparación anterior. Añadir los porotos cocidos y mezclar bien. Incorporar el caldo de la cocción de los porotos junto con el comino y la sal. Cocinar a fuego alto hasta que rompa hervor Tapar, bajar el fuego y cocinar hasta que quede blando
PARA ADORNAR EL PLATO
Saltar en poco aceite el plátano y agregar el sésamo. Retirar y adornar el plato junto con la remolacha y la zanahoria cocida en rodajas

 SE PUEDE PRESENTAR EL PLATO DE DOS FORMAS: EN CAZUELA O EN FORMA DE TIMBAL

20 PORCIONES
160g TIMBAL | 170g CAZUELA
1 HORA
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
CELÍACOS Y DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
2.37 g GRASAS
32.8 mg SODIO
0 g AZÚCAR
133.5 kcal



Hamburguesas de garbanzo y harina de maíz

INGREDIENTES

800 g de garbanzos cocidos
300 g de harina de maíz
400 g de cebolla
500 g de zanahorias
1/2 cda de perejil
100 g de puerro picado
2 cdas de queso rallado
2 cdas de queso crema
1 cda de aceite
Semillas de sésamo blanco a gusto
Orégano y nuez moscada a gusto
1/4 cda de comino
1 pizca de sal



LEGUMBRES

PROCEDIMIENTO

Remojar por 12 horas los garbanzos
Cambiar el agua y cocinarlos hasta que queden blandos, escurrir y mixear
Cocinar (hervir) la harina de maíz y mezclarla en un recipiente con el puré de garbanzos, el queso crema, el queso rallado y seguir procesando
Rehogar la cebolla y el puerro, agregar la zanahoria rallada y continuar procesando. Añadir los condimentos y volver a procesar
Extender la mezcla en una fuente y llevar a la heladera
Cortar con molde las hamburguesas y colocar en bandeja previamente aceitada, espolvorear con semillas de sésamo blanco y hornear hasta dorar (20 minutos)



ACOMPAÑAR CON REMOLACHA
COCIDA EN CUBOS
Y MAYONEAS DE ZANAHORIA

28 PORCIONES
PORCIÓN 1 UNIDAD (75g)
60 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
DIABÉTICOS
CELÍACOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
2.7 g GRASAS
74.2 mg SODIO
0 g AZÚCAR
162 kcal



Hamburguesas especiadas de garbanzos

INGREDIENTES

400 g de garbanzos cocidos y triturados
2 cdas de semillas de comino
2 cdas de cilantro
2 cdas de pimentón dulce
200 g de cebolla
2 dientes de ajo
125 g de copos de avena
Perejil picado a gusto
10 hojas de menta fresca
1 limón
80 g de queso feta o blanco
2 cdas de semillas de sésamo
1 pizca de sal
3 cdas de aceite



PROCEDIMIENTO

Tostar las semillas de comino y cilantro en una sartén y machacarlas en un mortero junto con la cebolla y el ajo picados, volcar en la sartén, junto con el pimentón y el aceite, y cocinar hasta ablandar. Procesar los copos de avena y reservar para rebozar luego las hamburguesas. Añadir a la mezcla de cebollas y ajos especiados las hojas de perejil y menta picados, la ralladura y el jugo de limón y una pizca de sal. Mezclar hasta obtener una pasta homogénea. Incorporar los garbanzos. Pasar la mezcla a una fuente e incorporar el queso blanco. Mezclar bien. Dejar reposar en la heladera durante una hora. Dividir en porciones, moldear y rebozar en una mezcla de harina de copos de avena y semillas de sésamo. Precalentar el horno a 200 °C. Aceitar la asadera, colocar las hamburguesas y hornear de 10 a 12 minutos.

ACOMPañAR CON UNA SALSA DE TOMATES LIVIANA
PARA HUMEDECER MÁS LA PREPARACIÓN.
SE PUEDEN SUSTITUIR LOS GARBANZOS
POR LENTEJAS O LENTEJONES

LEGUMBRES

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 UNIDAD (60g)
40 MINUTOS
DIFICULTAD ALTA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
6.8 g GRASAS
67.4 mg SODIO
0 g AZÚCAR
183.6 kcal



La bandera dominicana

(República Dominicana)

INGREDIENTES

1 kg de pollo (suprema)
2 t de porotos frutilla cocidos
1 lt de agua de cocción de los porotos
400 g de arroz
1,5 lt de agua caliente
250 cc de pulpa de tomate
10 hojas de lechuga y/o repollo
75 g de pepino
400 g de tomates
240 g de cebollas
90 g de morrón
240 g de limones
Aceite cantidad necesaria
Orégano, curry, tomillo y ajo a gusto



* PROCEDIMIENTOS DEL ARROZ,
LA ENSALADA, LOS POROTOS,
Y DEL EMPLATADO ESTÁN
EN LA HOJA SIGUIENTE



COCINAR LOS POROTOS
EL DÍA
ANTERIOR Y REFRIGERAR

LEGUMBRES

20 PORCIONES
PORCIÓN 130 g
1:30 HORAS
DIFICULTAD ALTA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
4.9 g GRASAS
57 mg SODIO
0 g AZÚCAR
190 kcal



La bandera dominicana

(República Dominicana)

PREPARACIÓN POROTOS

Rehogar en una olla la cebolla picada, agregar el orégano y la restante pulpa de tomate. Agregar los porotos cocidos y su caldo de cocción. Sazonar con sal a gusto y cocinar por unos minutos hasta que la consistencia sea cremosa.

PREPARACIÓN ENSALADA

Lavar y cortar en rodajas los tomates, lavar las hojas de lechuga y el pepino. Acondicionarlos en una fuente y aderezar con vinagreta de aceite, limón y ajo picado.

LEGUMBRES

20 PORCIONES
PORCIÓN 130 g
1:30 HORAS
DIFICULTAD ALTA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
4.9 g GRASAS
57 mg SODIO
0 g AZÚCAR
190 kcal

PREPARACIÓN ARROZ

Lavar el arroz bajo chorro de agua. En una cacerola colocar 2 cucharadas de aceite, cuando esté caliente agregar el arroz y el agua caliente y revolver. Cuando se evapore el agua, tapar la cacerola y dejar a fuego bajo unos 10 minutos. Apagar el fuego cuando los granos de arroz estén tiernos. Reservar.

EMPLATADO

Servir la carne caliente junto con los porotos, acompañar con el arroz blanco y la ensalada verde.

Tostones

(República Dominicana)

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 UNIDAD (30g)
30 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
25 g GRASAS
20 mg SODIO
0 g AZÚCAR
270 kcal

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

INGREDIENTES

1 kg plátanos
0.5 l de aceite
1 pizca de sal



PROCEDIMIENTO

Pelar y cortar en rodajas los plátanos.
Freirlos en abundante aceite caliente hasta dorar. Retirar y reservar.
Machacar suavemente cada uno y devolverlos al aceite caliente, por 1 minuto.
Retirar, colocar sobre papel absorbente y condimentar con pizca de sal.



⚡ PUEDE CONDIMENTARSE CON AJOS TRITURADOS
ACOMPañAR CON VERDURAS, CARNES
HUEVOS, O QUESO CREMOSO

Calabazas reellenas con arroz

20 PORCIONES
PORCIÓN 180 g
50 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
2.0 g GRASAS
40 mg SODIO
0 g AZÚCAR
10.6 kcal

INGREDIENTES

2 kg de calabazas (4u chicas)
150 g de cebolla
90 g de morrón
800 g de tomate
200 g de arroz
500 cc de leche
60 g de almidón de maíz
55 g de queso crema
Condimentos a gusto
Queso dambo o mozzarella a gusto

PROCEDIMIENTO

Cortar las calabazas al medio y retirarles las semillas. Cocinarlas por 30 minutos en el horno en asadera aceitada. Retirar y reservar. Picar y rehogar la cebolla, el morrón, agregar los tomates cortados y condimentar. Agregar la leche y el almidón de maíz disuelto, revolviendo hasta espesar. Hervir el arroz, escurrirlo, y agregar a la preparación anterior. Ahuecar las calabazas agregando la pulpa a la mezcla anterior, junto con el queso crema. Rellenar con la mezcla las calabazas, colocar por encima el queso y el perejil picado. Llevar al horno hasta gratinar.

VERDURAS



Croquetas de queso y coliflor

INGREDIENTES

1/2 unidad de coliflor
120 g de cebolla
6 huevos
180 g de queso parmesano
130 g de pan rallado
Perejil a gusto

PROCEDIMIENTO

Limpiar, picar y cocinar en agua hirviendo la coliflor por 15 a 20 minutos
Picar la cebolla y el perejil, rallar el queso. Mezclar todos los ingredientes en un bol, colocar el pan rallado e incorporar los huevos sin dejar de mezclar
Precalentar el horno a unos 180 °C Formar bolitas, colocarlas en una bandeja aceitada y hornearlas, aumentando la temperatura a unos 200°C
Cocinar por 15 minutos o hasta dorar

20 PORCIONES
PORCIÓN 2 UNIDADES (50g)
1.20 HORAS
DIFICULTAD ALTA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
4.9 g GRASAS
156 mg SODIO
0 g AZÚCAR
92 kcal



 CAMBIAR COLIFLOR
POR BRÓCOLI

VERDURAS



fainá de verduras con harina de arroz

INGREDIENTES

5 huevos
1/2 lt de leche
80 cc de aceite
480 g de harina de arroz
3 cdas de polvo de hornear
100 g de queso rallado
1 ramita de perejil fresco
150 g de cebolla de verdeo
5 o 6 hojas de acelga
Nuez moscada a gusto
1 pizca de sal

SUSTITUIR LA ACELGA
POR ESPINACA
O BRÓCOLI

PROCEDIMIENTO

Lavar las verduras y cortarlas en juliana
Colocar en un recipiente aceite, harina, huevos, polvo de hornear y verduras
Agregar la leche y el queso, e ir mezclando hasta formar una masa uniforme
Aceitar y precalentar una asadera (30x25cm) en el horno
Verter preparación en la asadera
Hornear a 200° por 20 minutos



20 PORCIONES
PORCIÓN 100g
35 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
9.8 g GRASAS
166.3 mg SODIO
0 g AZÚCAR
235.1 kcal



VERDURAS

Milanesas de verduras

INGREDIENTES

1 kg de papas
1,5 lt de agua
200 g de morrón rojo
250 g de morrón verde
350 g de zanahoria
400 g de coliflor
10 cdas de arvejas
300 g de cebolla
4 dientes de ajo picados
300 g de brócoli
1,250 kg de pan rallado
250 ml de aceite
1 pizca de sal
Nuez moscada a gusto



 **ACOMPañAR CON ENSALADA FRESCA VERDE. CELÍACOS: PARA EL REBOZADO, SUISTITUIR PAN RALLADO POR HARINA DE GARBANZO**

VERDURAS

PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar y picar las verduras. Cocinarlas al vapor o hervirlas, escurrir y reservar. Con las papas preparar puré. Picar y rehogar la cebolla y los morrones. Agregar todas las verduras al puré, junto con la sal y la nuez moscada. Mezclar todo formando una masa. Dividirla en partes iguales, formando bollos y armar milanesas. pasándolas por pan rallado y huevo batido. Precalear el horno a 200°C. Aceitar asadera y colocar las milanesas. Hornar 15 minutos (hasta dorar).

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 UNIDAD (90g)
2 HORAS
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
CELÍACOS (C/MODIFICACIONES)
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
12.8 g GRASAS
72.9 mg SODIO
0 g AZÚCAR
229.8 kcal



Pastel de Verduras y carne

20 PORCIONES
PORCIÓN 90 g
50 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
16.8 g GRASAS
172.2 mg SODIO
0 g AZÚCAR
302.7 kcal

INGREDIENTES

1 kg de berenjenas
1,5 kg de zapallitos
600 g de cebollas
1 kg de carne picada magra
600 g de morrones
1 cda de sal
125 cc de aceite
126 g de queso rallado
4 huevos
Nuez moscada u orégano a gusto
Salsa blanca: ver receta

PROCEDIMIENTO

Lavar las verduras. Cortar en julianas las berenjenas, cebolla y morrón
Rallar los zapallitos. En un sartén rehogar cebollas y morrones hasta que estén tiernos.
Incorporar berenjenas y zapallitos. Cocinar hasta que estén cocidos. Dejar entibiar y mezclar las verduras con los huevos batidos. En otro sartén saltear la carne hasta que esté cocida
Armado de preparación final:
Aceitar asadera. Colocar la mezcla de vegetales y huevos. Agregar la carne picada
Agregar el queso. Por último cubrir con la salsa blanca.
Llevar al horno a 180 °C hasta que dore



 SUSTITUIR POR
OTRAS VERDURAS

VERDURAS



Salsa blanca

para cubrir

INGREDIENTES

2 l de leche
80 g de almidón de maíz
80 g de harina
4 cdas de aceite
1 pizca de sal
Nuez moscada a gusto



VERDURAS

PROCEDIMIENTO

En un bol mezclar el almidón de maíz y la harina y disolverlas con un poco de leche
Poner a entibiar la leche restante en una olla
Agregar a la leche los ingredientes secos disueltos y revolver constantemente hasta que espese y rompa el hervor
Retirar del fuego. Agregar el aceite y los condimentos



ESTA Salsa se puede usar para
cubrir lasagnas o pasteles
* CELÍACOS: SUSTITUIR HARINA DE TRIGO
POR HARINA DE MAÍZ (MISMA CANT.)

20 PORCIONES
PORCIÓN 110 g
20 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
* CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
5.7 g GRASAS
70 mg SODIO
0 g AZÚCAR
110.2 kcal



Sopa de calabaza

INGREDIENTES

800 g de calabaza
3 dientes de ajo
1 ramita de apio
200 g de puerros
1 cda de aceite
1 pizca de sal
Agua o caldo casero, cant. suficiente



VERDURAS

PROCEDIMIENTO

Cortar en trozos grandes la calabaza, y hervirla hasta tiernizar. Reservar
Lavar y picar en trozos grandes el apio y los puerros y rehogarlos en una olla con los ajos pelados. Agregar a las verduras rehogadas, la pulpa de calabaza, parte del caldo, y mixear o licuar
Completar con el caldo restante hasta que quede una mezcla cremosa y semilíquida
Condimentar

PUEDEN AGREGARSE OTRAS VERDURAS
COMO ZUCCHINIS, MORRONES
DE OTROS COLORES, BRÓCOLI, ETC

20 PORCIONES
PORCIÓN 80 cc
1:10 HORAS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
DIABÉTICOS
CELÍACOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
1.0 g GRASAS
20.2 mg SODIO
0 g AZÚCAR
26.4 kcal



INGREDIENTES

Masa
500 g de harina
1/2 cda de polvo de hornear
45 cc de aceite
Agua tibia cantidad necesaria
Una pizca de sal
Relleno
1 kg de zapallito
60 g de puerro
200 g de cebolla
200 g de morrón
1 cda de ajil
1 pizca de sal
80 g de queso rallado
6 huevos
360 g de tomate
4 cdas de aceite

VERDURAS

Tarta de zapallitos y puerro

PROCEDIMIENTO

Relleno

Lavar vegetales y huevos. Pelar cebolla. Cortar en rodajas los zapallitos y los puerros
Cortar cebolla, morrón y tomates. Saltear los vegetales hasta que estén cocidos
Condimentar con ajil y sal- Dejar enfriar. Agregar queso rallado y huevos
Mezclar toda la preparación

Masa

Cernir la harina en un bol. Agregar el aceite, polvo de hornear y agua tibia. Unir hasta alcanzar la consistencia de una masa. Estirar la masa y forrar una asadera aceitada
Reservar algo de masa para cortar tiritas finas para decorar. Colocar el relleno, colocar por arriba las tiritas de masa en forma de rejilla
Llevar a horno a 180 °C por 30 minutos. Retirar y servir



20 PORCIONES
PORCIÓN 80 g
1 HORA
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
7.7 g GRASAS
108 mg SODIO
0 g AZÚCAR
197.1 kcal



Vegetales con Quinoa

INGREDIENTES

2 tazas de quinoa
1 kg de calabacín
200 g de morrón rojo
250 g de cebollas
300 g de zanahorias
Sal a gusto
150 cc de Aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar bien la quinoa antes de prepararla para eliminar el sabor amargo.
Cocinar la quinoa en 6 tazas de agua (tiempo aproximado 20 minutos)
Cortar en dados la zanahoria, lacedolla, el calabacín y demás verduras que se desee añadir
Verter en una sartén un chorrito de aceite y rehogar las verduras
Cuando estén listas mezclarlas con quinoa y añadir sal

20 PORCIONES
PORCIÓN 130 g
50 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
DIABÉTICOS
CELÍACOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
8.7 g GRASAS
108.8 mg SODIO
0 g AZÚCAR
156 kcal



 PUEDEN AGREGARSE OTRAS VERDURAS
COMO ZUCCHINIS, MORRONES
DE OTROS COLORES, BRÓCOLI, ETC

VERDURAS



Carnes y Pescados

Todas las carnes son fuente importante de proteínas, hierro y zinc, nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo, sobre todo en los primeros años de vida debido a las altas demandas de los mismos.

Los pescados grasos como palometa, atún, anchoa, salmón, sardina, caballa y brótola, son muy ricos en ácidos grasos omega 3, esenciales para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso, siendo su consumo especialmente recomendado en el embarazo, la lactancia y los dos primeros años de vida



Arrollado de pollo con espinacas y ricota

INGREDIENTES

1,6 kg de supremas de pollo sin piel
300 g de espinaca (2 atados)
150 g de morrón rojo
1 cda de condimentos
(mezclando tomillo,
orégano y nuez moscada)
1 cda de perejil fresco
1 pizca de sal
500 g de ricota de corte
3 huevos



SERVIR CON SALSA
DE TOMATES FRESCOS
Y ALBAHACA PICADA

CARNES

PROCEDIMIENTO

Mixear las supremas crudas
Condimentarlas, agregar perejil fresco y una pizca de sal
Reservar. Preparar huevos duros y reservar. Lavar, escurrir
y picar las espinacas. Reservar

Estirar la mezcla de pollo sobre un nylon film con ayuda de un palote. Cubrir con una capa de espinacas picadas y otra de ricota. Sobre estas, colocar los huevos cortados en rodajitas y el morrón en julianas. Con la ayuda del film, formar un arrollado liso. Precalentar el horno a 180 °C. Hornear por 30 minutos. Diez minutos antes de finalizada la cocción, retirar el film y continuar horneando hasta la cocción completa

20 PORCIONES
PORCIÓN 200 g
60 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
10.3 g GRASAS
208 mg SODIO
0 g AZÚCAR
178.5 kcal



Arroz con pollo

INGREDIENTES

1,6 kg de suprema de pollo
300 g de cebolla
370 g de morrones
150 cc de aceite
120 g de arvejas escurridas
250 g de zanahorias
400 g de arroz blanco
Agua cantidad necesaria
1/2 cda de Curry
1 cda de ajil



CARNES

PROCEDIMIENTO

Picar en cubos muy pequeños las zanahorias, la cebolla y el morrón
Condimentar las supremas de pollo y saltearlas hasta que se doren
Retirarlas del fuego y colocarlas sobre papel absorbente
En otro sartén saltear la cebolla y el morrón, agregar el pollo, 3 tazas de agua, luego las arvejas, las zanahorias y por último el arroz, cubriendo con el agua necesaria. Cocinar a fuego lento por 20 minutos y servir

SE PUEDEN AGREGAR
SEMLLAS
(CHÍA, SÉSAMO)



20 PORCIONES
PORCIÓN 170 g
55 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
22.8 g GRASAS
71.7 mg SODIO
0 g AZÚCAR
352 kcal



Cazuela de cerdo

INGREDIENTES

200 g de cebolla
150 g de morrón
300 g de tomate
200 g de zanahoria
100 g de remolacha
1/2 u de repollo
500 g de papa
Perejil, romero
200 g de lentejas
500 g de bondiola u otra pulpa de cerdo
2 cdas aceite
30 cc de pulpa de tomate
1,2 lt de agua
1/2 cta de sal



PROCEDIMIENTO

Remojar por 8 horas las lentejas, cambiarles el agua y hervirlas por una hora o lo necesario para que estén cocidas. Pelar la cebolla, los tomates, las remolachas y las papas. Limpiar el morrón y las zanahorias. Lavar, procesar o picar todas las verduras (excepto las papas). Poner una olla con aceite al fuego. Agregar todo a la olla y rehogar unos minutos. Cortar la bondiola en cubitos pequeños. Agregar a la preparación anterior. Picar en pequeños trocitos los ajos y el perejil y agregar a la olla, incorporar la sal. Agregar la pulpa de tomate, dejar cocinar y agregar un poco de agua. Agregar la papa cortada en cubos y el resto del agua. Una vez cocido todo agregar por último las lentejas escurridas y mezclar.

20 PORCIONES
PORCIÓN 140 g
1:30 HORAS
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
DIABÉTICOS
CELÍACOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
4 g GRASAS
130.4 mg SODIO
0 g AZÚCAR
106 kcal



 SI DESEA UNA COCCIÓN MÁS RÁPIDA
PONER LAS LENTEJAS PRECOCIDAS

CARNES

Pastel de carne con espinaca

INGREDIENTES

2 kg de carne picada magra
650 g de espinaca (2 atados)
350 g de cebollas
180 g de morrones rojos
200 g de avena laminada
3 huevos
1 pizca de sal
4 dientes de ajo
Condimentos a gusto
Cantidad necesaria de agua fría



CUBRIR CON UNA MEZCLA DE
3 HUEVOS BATIDOS CON QUESO
RALLADO Y 5 CDAS DE SEMILLAS DE CHÍA.
SE PUEDE UTILIZAR LA ESPINACA EN CRUDO

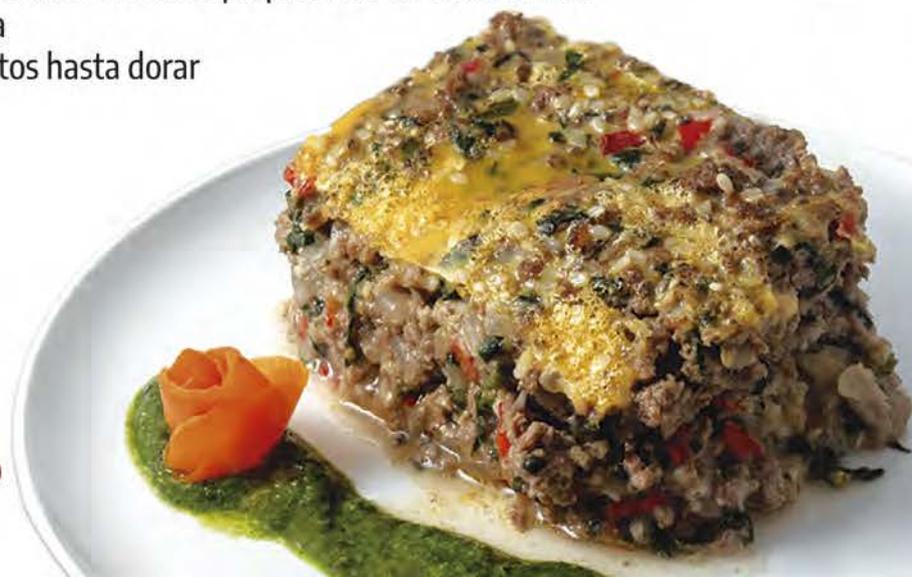
CARNES

20 PORCIONES
PORCIÓN 180 g
50 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
12.6 g GRASAS
118.5 mg SODIO
0 g AZÚCAR
244 kcal

PROCEDIMIENTO

Hidratar la avena en un recipiente y reservar. Aparte, picar las cebollas, el morrón, el ajo y rehogarlos. Lavar y cocinar la espinaca, escurrir y picar. En un bol grande mezclar la avena hidratada, los vegetales rehogados, la espinaca, la carne y los huevos. Condimentar. Colocar la preparación en una asadera previamente aceitada
Hornear por 20 minutos hasta dorar



Suprema de pollo rellena de vegetales

INGREDIENTES

1.8 kg supremas de pollo
400 g de zanahorias
350 g de puerros
200 g de Morrón rojo
250 g de calabacín
1 pizca de sal
1 cda de perejil picado
3 dientes de ajos picados
Tomillo y orégano a gusto



CARNES

PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar, picar bien fino todas las verduras y saltearlas hasta tiernizar
Condimentar. Abrir la suprema y machacar suavemente para unificar grosor de la
misma, condimentar. Distribuir las verduras salteadas sobre las supremas
Enrollar y cerrar la suprema con palitos de madera, hilo de cocina o malla
Rociar con aceite y hornear a 180 °C
Una vez tibias retirar los palitos,
el hilo o la malla

 PUEDE ACOMPAÑARSE CON UNA SALSA
ELABORADA CON PEREJIL,
NUECES PICADAS, ALBAHACA
Y ACEITE, TODO PROCESADO,
O CON CUALQUIER OTRO
VEGETAL CON HIERBAS

20 PORCIONES
PORCIÓN 80 – 100 g
40 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIO

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
8.7 g GRASAS
103.3 mg SODIO
0 g AZÚCAR
164.3 kcal



Albondiquitas de pescado

INGREDIENTES

2 kg de papa
800 g de filete de pescado sin espinas
Laurel y limón
1 pizca de sal
3 huevos
3 cda de perejil picado
2 cdas de mostaza
260 g de rebozador:
Pan rallado, pan rallado con hierbas aromáticas,
Pan rallado con semillas trituradas
Avena, harina maíz, harina de trigo
2 cdas aceite para untar la asadera



PROCEDIMIENTO

Hervir el pescado en una olla con laurel y limón. Escurrir y reservar
Lavar, pelar, cortar y cocinar las papas en una olla
Retirar del fuego y hacer un puré
Mezclar el pescado desmenuzado con el puré, el huevo, la mostaza, el perejil y la sal. Dejar entibiar
Formar las albóndigas de tamaño pequeño pasar por el rebozador elegido. Colocar sobre una asadera aceitada
Hornear a 180º C, por 20 minutos

UTILIZAR ROCÍO VEGETAL POR ENCIMA DE LAS ALBÓNDIGAS DURANTE LA COCCIÓN PARA QUE SE HUMEDEZCAN CON EL ACEITE HASTA QUE ESTÉN DORADAS. SE PUEDE PREPARAR EL PURÉ EL DÍA ANTERIOR Y GUARDARLO TAPADO EN LA HELADERA

PESCADOS

20 PORCIONES
PORCIÓN 2 UNIDADES (100g)
2:10 HORAS
DIFICULTAD ALTA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
6.0 g GRASAS
180 mg SODIO
0 g AZÚCAR
180.2 kcal



Croquetas de merluza y avena

INGREDIENTES

800 g de merluza
125 g de avena
2 huevos
1 pizca de sal
200 g de cebolla
100 g de Morrón
2 dientes de ajo
200 g tomates
Perejil o albahaca, a gusto
Pan rallado para rebozar



PROCEDIMIENTO

Hervir la merluza durante 15 minutos agregando al agua hojas de laurel y ralladura de limón, escurrir y desmenuzar. Agregar la avena y dejar enfriar. En otro recipiente saltear la cebolla, el Morrón, los ajos y el tomate, todos picados. Condimentar con sal, orégano y agregar a la preparación la merluza. Agregar los huevos y el perejil, luego de estar bien mezclado ir formando las croquetas. Pasar por pan rallado y llevar al horno en asadera previamente aceitada. Cuando estén doradas retirar.



AL PAN RALLADO SE LE PUEDE AGREGAR SÉSAMO o HARINA INTEGRAL. SE PUEDE SUSTITUIR LA SAL Y EL ORÉGANO POR TOMILLO, CONDIMENTO VERDE, Y/O NUEZ MOSCADA

20 PORCIONES
PORCIÓN 70 g
20 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
DIABÉTICOS



APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
3.1 g GRASAS
98.1 mg SODIO
0 g AZÚCAR
68 kcal

PESCADOS



Hamburguesa de pescado

INGREDIENTES

1 kg de pescado fresco sin espinas
100 g de berenjena
100 g de zapallito verde
50 g de morrón rojo
50 g de zanahoria
100 g de puerro
1 diente de ajo
1 huevo
1 cda de avena
Orégano, tomillo y nuez moscada a gusto
1 pizca de sal
Pan rallado, cantidad necesaria



PROCEDIMIENTO

Hervir el pescado con hojas de laurel y escurrirlo bien
Procesar el pescado cocido con todas las verduras previamente picadas o ralladas
Colocar la preparación en un bol, agregar los condimentos, el huevo y la avena
Mezclar todo muy bien. Armar las hamburguesas de 5 cm de diámetro. Rebozar en pan rallado.
Colocarlas en una asadera previamente aceitada. Hornear a 180 °C por 12 a 15 minutos (hasta dorar)

 SE PUEDE AGREGAR
AL PAN RALLADO
SEMILLAS DE CHÍA,
SÉSAMO O LINO

PESCADOS

25 PORCIONES
PORCIÓN 50 g
25 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
4.3 g GRASAS
120.6 mg SODIO
0 g AZÚCAR
67.7 kcal



Pastel de pescado y verduras

INGREDIENTES

- 2 kg de pescado
- Perejil a gusto
- 4 dientes de ajo
- 150 g de cebolla
- 100 g de morrón rojo
- 1 kg de papas
- 500 g de zapallo calabacín
- 5 huevos
- 1 atado de acelga
- 1 pizca de nuez moscada y sal



PROCEDIMIENTO

Rehogar la cebolla y el morrón cortados en juliana. Agregar el pescado ya cocido y escurrido, condimentar con perejil y sal. Reservar
Cocinar la acelga, escurrir y picar. Agregarle 2 huevos batidos
Hervir las papas y el zapallo y hacer puré. Agregar 3 huevos batidos y nuez moscada. Con esta mezcla cubrir el fondo y bordes de una asadera aceitada, luego agregar el relleno de pescado y finalizar con la acelga
Espolvorear con queso rallado
Llevar a horno a 200 °C durante 30 minutos

 ES POSIBLE SUSTITUIR ACELGA POR ESPINACA O BERENJENAS CORTADAS EN FINAS CAPAS, GRILLADAS O REHOGADAS

PESCADOS

20 PORCIONES
PORCIÓN 180 g
90 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
1.4 g GRASAS
113.3 mg SODIO
0 g AZÚCAR
173.8 kcal



Pastel de pescado

INGREDIENTES

1 kg de pescado
120 g de cebolla
350 g de zanahoria
120 g de nabos medianos
1 apio
100 g de puerros
120 cc de salsa de tomate casera
4 huevos
60 g de almidón de maíz
85 g de queso rallado
40 cc de aceite
1 pizca de Sal
Orégano y laurel a gusto
Masa: ver receta Torta gallega



PROCEDIMIENTO

Hervir el pescado junto con las verduras en trozos grandes, condimentar con laurel y sal, una vez cocidos escurrir bien y retirar las hojas de laurel. Procesar con mixer la cebolla, las zanahorias, los nabos, el apio y los puerros, reservar
Desmenuzar el pescado y luego agregarle las verduras procesadas, mezclar bien y agregar la salsa de tomate
Aparte mezclar en un recipiente los huevos batidos, queso, almidón de maíz, sal y orégano. Agregar a esta mezcla el pescado con las verduras
Forrar una asadera previamente aceitada con la masa y volcar el relleno, distribuir bien y tapar con el resto de la masa. Hornear a 250 °C
45 minutos aprox



SE RECOMIENDA ACOMPAÑAR
CON
DIFERENTES ENSALADAS

20 PORCIONES
PORCIÓN 180 g
1:40 HORAS
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
10.3 g GRASAS
163.8 mg SODIO
0 g AZÚCAR
380 kcal

PESCADOS



INGREDIENTES

MASA

1,2 kg de harina
125 cc de aceite
320 cc de agua hirviendo
2 cdas de polvo de hornear
1 cta de sal

RELLENO

2 kg de pescado sin espina
hojas de laurel
400 g de cebolla
200 g de Morrón rojo
300 g de tomate fresco
150 cc de salsa de tomate
100 g de zanahoria rallada
1 cda de perejil picado
cebolla de verdeo a gusto
3 dientes de ajo
3 huevos duros
Condimentos a gusto
2 huevos crudos

Torta gallega

PROCEDIMIENTO

MASA

En un bol colocar los ingredientes secos, hacer un hueco en el medio, e incorporar juntos el aceite y el agua hirviendo. Mezclar hasta formar una masa homogénea y dejar reposar. Dividir la masa en dos partes, estirar una de ellas, forrar una tortera aceitada (40 x 25 cm)

RELLENO

Hervir el pescado con hojas de laurel, escurrirlo y reservar. Lavar y picar las verduras, rehogarlas en una sartén (salvo el tomate). Incorporar el pescado cocido, junto con el tomate (picados, pelados y sin semillas) y la salsa de tomate. Agregar los condimentos y la pizca de sal. Dejar entibiar la preparación. Agregar los huevos duros rallados y los huevos crudos ligeramente batidos, mezclando bien. Verter la preparación en una tortera aceitada, cubrir con la otra parte de la masa y hacer un repulgue. Hornear a 200 °C por 45 minutos



SERVIR CON
ENSALADA FRESCA

20 PORCIONES
PORCIÓN 60 g
40 MINUTOS
DIFICULTAD ALTA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
15.4 g GRASAS
145 mg SODIO
0 g AZÚCAR
382 kcal

PESCADOS

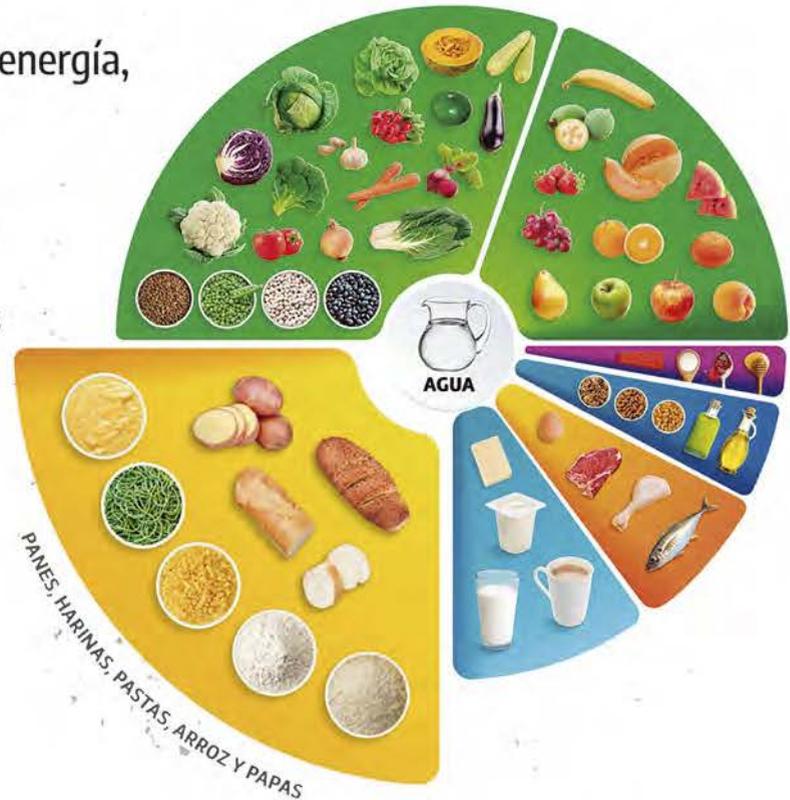


Masas y Pastas

Estos alimentos se destacan por su aporte en energía, pero además en hierro y ácido fólico dada la fortificación de las harinas en nuestro país.

A su vez, las harinas y cereales integrales son muy ricos en fibra.

Se recomienda la elaboración casera de masas y pastas, dado que permite elegir aceites de buena calidad, reducir el agregado de sal y azúcar, y realizar combinaciones con otros alimentos saludables como las verduras o semillas para aumentar su valor nutritivo



Arepas

(Venezuela)

INGREDIENTES

440 g de harina de maíz precocida, especial para arepas
1 lt de agua
2 cdas de aceite
1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Colocar la harina de maíz precocida en un bol, agregar el aceite, la sal y el agua. Dejar reposar 5 minutos. Amasar hasta que no se abran los bordes y quede una masa lisa y suave. Luego formar bolas de 5 cm aprox e ir intercambiando la masa entre ambas manos (esto es importante para que no se pegue), hasta formar una torta del tamaño de la palma de la mano de 1 cm de espesor aprox. Luego cocinar en sartén precalentado hasta que dore por ambos lados (no requiere agregar aceite). Rellenar a gusto con carnes y/o verduras

 AL FINALIZAR LA MASA, ÉSTA NO DEBE PEGARSE EN LAS MANOS. IMPORTANTE INTERCAMBIAR LA MASA ENTRE AMBAS MANOS AL ARMARLAS. LA HARINA DE MAIZ ESPECIAL PARA AREPAS SE SUELE LLAMAR "MASA PAN" (NO ES POLENTA)

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 UNIDAD (50g)
1:20 HORAS
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
1.94 g GRASAS
26.57 mg SODIO
0 g AZÚCAR
92.46 kcal



MASAS Y PASTAS



filloas

INGREDIENTES

4 huevos
1 pizca de sal
60 g de fécula de maíz
250 cc de leche
26 cc de aceite de girasol



 EL RELLENO PUEDE SER
DULCE O SALADO

MASAS Y PASTAS

PROCEDIMIENTO

En un bol batir los huevos con la leche y agregar los demás ingredientes, cuidando de no formar grumos
Verter una cantidad suficiente en sartén o panquequera previamente calentada y aceitada y cocinar unos segundos
Dar vuelta y volver a cocinar

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 UNIDAD (26g)
30 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
2.5 g GRASAS
42.8 mg SODIO
0 g AZÚCAR
43.2 kcal



INGREDIENTES

MASA FILLOAS
500 cc de leche
1 huevo
240 g de harina
1 cta de polvo de hornear
PRIMER RELLENO
1,5 Kg de acelga
50 g de morrón picado
2 dientes de ajo
100 g de cebolla picada
condimentos a gusto
SEGUNDO RELLENO
1.5 kg de carne picada magra
100 g de morrón
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
Condimentos a gusto



Lasagna de carne y acelga

PROCEDIMIENTO

MASA

Colocar todos los ingredientes en la batidora y batir hasta que se forme una masa espesa

Hacer las filloas

PRIMER RELLENO

Cocinar, escurrir, picar y rehogar la acelga, con las demás verduras picadas

SEGUNDO RELLENO

Picar los vegetales y rehogarlos. Agregarles la carne picada y cocinar removiendo de vez en cuando. Condimentar a gusto

ARMADO DE LA LASAGNA

Intercalar una capa de cada preparado (filloa, primer relleno, segundo relleno), teniendo en cuenta que por último se coloca una capa de salsa blanca (ver receta) con queso rallado. Hornear por veinte minutos a 200° C, hasta gratinar



INCORPORAR 4 O 5 CDAS DE SEMILLAS DE CHÍA
PARA AUMENTAR SU VALOR NUTRITIVO.
PARA ABREVIAR TIEMPOS, PREPARAR LAS FILLOAS
Y LOS RELLENOS EL DÍA ANTERIOR Y REFRIGERARLOS
EN RECIPIENTES SEPARADOS

MASAS Y PASTAS

20 PORCIONES
PORCIÓN 150 g
1.30 HORAS
DIFICULTAD MEDIO / ALTA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
9.3 g GRASAS
78.7 mg SODIO
0 g AZÚCAR
217.3 kcal



Masa para pasta casera

INGREDIENTES

1 kg de harina
6 huevos
1 cda de aceite oliva
1 cta de cúrcuma
1 pizca de sal



PROCEDIMIENTO

Colocar la harina en forma de corona en la mesa. La pizca de sal colocarla en la parte exterior de la corona de harina. En el centro de la corona colocar los huevos de a uno Tomar la masa con la mano, de a poco hasta formar un bollo. Amasar hasta que quede la masa lisa y dejar descansar por 15 minutos. Luego espolvoreando la mesa con harina estirar bien fina la masa (1 mm). Una vez estirada espolvorearla por encima con harina y enrollarla. Con una cuchilla bien filosa, cortar los tallarines del ancho deseado, distribuirlos sobre la mesa para airearlos y dejar descansar. En una olla hervirlos en abundante agua. Colar, escurrir y volcar en una asadera o pirex

💡 **SERVIR CON ACEITE Y QUESO,
O CON CUALQUIER SALSA A ELECCIÓN
(FILETTO, TUCO, PESTO),
O CON VEGETALES
(VER RECETA TALLARINES DE LA HUERTA)**

MASAS Y PASTAS

35 PORCIONES
PORCIÓN 100 g
1 HORA
DIFICULTAD MEDIA

APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
1.4 g GRASAS
22.5 mg SODIO
0 g AZÚCAR
117 kcal



Masa de tarta

20 PORCIONES
PORCIÓN 35-40g (SÓLO LA MASA)
60 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
3.5 g GRASAS
99 mg SODIO
0 g AZÚCAR
143 kcal

INGREDIENTES

200 g de almidón de maíz
200 g de fécula de mandioca
150 g de leche en polvo
1 cda de goma guar (o xántica)
1 pizca de sal
130 cc de aceite
1 huevo
Agua caliente cantidad necesaria
Polvo de hornear cantidad necesaria



PROCEDIMIENTO

Colocar en un bol todos los ingredientes secos (con la goma y la sal). En el centro hacer un hueco, agregar el aceite, el huevo y comenzar a mezclar. Añadir agua hirviendo y revolver enérgicamente. Formar una masa tierna que no se pegue a las manos, pero que conserve humedad (si hiciera falta agregar un poco más de agua). Amasar un rato para generar elasticidad. Cortar en dos partes. Estirar bien fino con las manos agregando almidón de maíz y polvo de hornear, si es necesario. Hacer dobleces de hojaldre. Estirar nuevamente con la mano hasta lograr textura que permita continuar amasando con palote. Rellenar (reellenos opcionales) y cubrir con más masa. Pincelar con huevo. Hornear a 200° C durante 30 minutos dependiendo de cada horno.



MASAS Y PASTAS



LA TARTA SE PUEDE RELLENAR CON MEZCLA DE VEGETALES, CARNES, ENTRE OTROS. PARA ASADERA GRANDE DUPLICAR LAS CANTIDADES

INGREDIENTES

150 g de fécula de mandioca
150 g de fécula de maíz
40 g de leche en polvo descremada
2 huevos
2 cdas de aceite
15 g de levadura
1/2 cta de sal
100 cc de leche
RELLENO DE PIZZA
100 g de cebolla
50 g de morrón
3 dientes de ajo
100 g de brócoli
100 g de zanahoria
100 g de tomates cherry



Pizza con vegetales

PROCEDIMIENTO

Incorporar todos los ingredientes en un bol, amasar, formar un bollo y dejar leudar 15 minutos
Estirar la masa, extenderla en una asadera previamente aceitada y dejar leudar 5 minutos más
Rehogar en aceite, la cebolla, el morrón y los ajos
Cocinar al vapor el brócoli con la zanahoria y agregar a las verduras rehogadas.
Entibiar
Cubrir la pizza con los vegetales y los tomates cherry y hornear a 180° C durante 30 minutos



OPCIONAL: 5 MINUTOS ANTES DE TERMINAR LA COCCIÓN AGREGAR LA MUZZARELLA Y GRATINAR ESPOLVOREAR CON ORÉGANO Y OTRA HIERBA AROMÁTICA PICADA

MASAS Y PASTAS

20 PORCIONES
PORCIÓN 130 g
2 HORAS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
CELÍACOS
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
0.45 g GRASAS
17.5 mg SODIO
0 g AZÚCAR
21 kcal



Tallarines de la huerta

INGREDIENTES

350 g de tallarines secos
150 g morrones rojos.
150 g morrón amarillo .
150 g morrón naranja .
200 g zanahorias
200 g cebollas
300 g zapallitos verdes o zucchinis
5 huevos
1 pizca de sal
150 cc de aceite
40 g de queso para rallar (semiduro)

PROCEDIMIENTO

Cocinar los huevos duros y reservarlos
En una olla hervir los tallarines, colar y reservar
Lavar todas las verduras y trozar a cuchillo en bastones cortitos
En sartén grande rehogar las verduras de a una, e ir reservándolas en recipientes por separado
En una asadera distribuir en capas: tallarines y verduras de diferentes colores
Agregar huevo duro trozado y queso rallado por encima de la preparación



MASAS Y PASTAS

20 PORCIONES
PORCIÓN 100 g
2:05 HORAS
DIFICULTAD ALTA

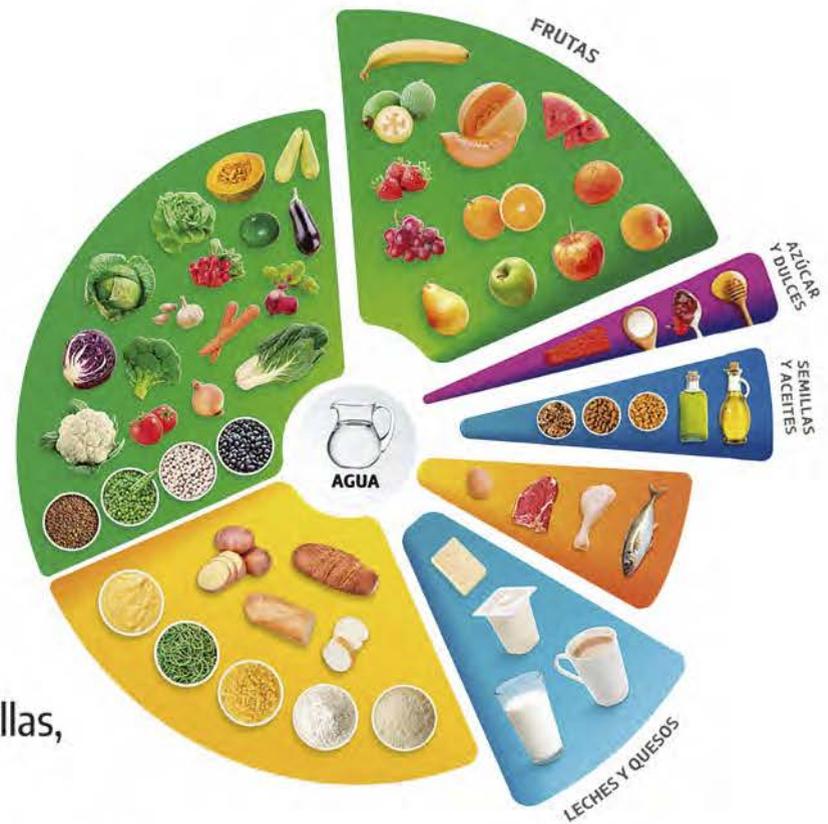
APTO PARA
DIABÉTICOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
9.7 g GRASAS
67 mg SODIO
0 g AZÚCAR
174 kcal



Preparaciones Dulces

Este grupo incluye preparaciones con azúcar, miel, mermeladas y dulces, combinados con frutas y verduras. Se proponen preparaciones reducidas en azúcares para habituar a los niños/as a un umbral dulce más bajo, y prevenir el sobrepeso y la obesidad. La combinación con una variedad de alimentos naturales como frutas, lácteos, vegetales, y diversas semillas, mejora el valor nutritivo al aportar vitaminas, minerales, fibra y sustancias bioactivas, fundamentales para un crecimiento saludable en la infancia



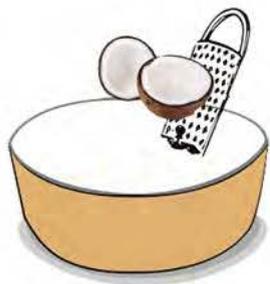
Bombones de coco

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 UNIDADES (15g)
30 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
4.1 g GRASAS
7.7 mg SODIO
7.4 AZÚCAR
73 kcal

INGREDIENTES

150 g de azúcar
190 cc de agua
250 g de leche en polvo
150 g coco rallado



PROCEDIMIENTO

Colocar en una ollita el azúcar y el agua y llevar al fuego hasta que rompa el hervor, se deja por un minuto hirviendo y se retira del fuego
En un bol aparte se coloca la leche en polvo cernida previamente y se va agregando el almíbar, batiendo con batidor de alambre para evitar la formación de grumos
Si se formaran grumos llevar a la licuadora para disolverlos. Luego agregamos el coco rallado en cantidad suficiente como para poder formar las bolitas (bombones)
Por último pasar cada bolita por coco rallado seco y colocar en pirotines para mejor presentación

💡 ES POSIBLE DECORAR
CON HILOS DE CHOCOLATE
(CHOCOLATE PURO AMARGO)
ANTES DE COLOCARLOS
EN PIROTINES



DULCES

Brownie de porotos

20 PORCIONES
PORCIÓN 40 g
45 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
18.6 g GRASAS
57.8 mg SODIO
10 g AZÚCAR
253 kcal

INGREDIENTES

1 y 1/3 t de porotos negros cocidos
3 ctas de vainilla
350 cc de agua
1 huevo
350 cc de aceite
200 g de avena
1/2 cta de sal
200 de azúcar
1 cta de polvo de hornear
85 g de cacao amargo
Nueces (opcional)

PROCEDIMIENTO

Licuar o mixear los porotos con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla
Cuando estén bien procesados, colocar en un bol y agregar los demás ingredientes. Mezclar bien
Volcar la mezcla en asadera enmantecada. Hornear a 180 °C por 30 minutos



ES POSIBLE AGREGAR A LA MEZCLA
ARÁNDANOS FRESCOS
O NUECES TRITURADAS

DULCES



Budín de banana

INGREDIENTES

4 bananas
150 g de azúcar
300 g de harina
200 cc de aceite
70 g de miel
3 huevos
2 cdtas de polvo de hornear



DULCES



ESPOLVOREAR CON AZÚCAR IMPALPABLE
CUANDO ESTÉ FRÍO

PROCEDIMIENTO

Licuar las bananas junto con el aceite y los huevos
Incorporar los ingredientes secos a lo anteriormente procesado con movimientos envolventes para dar aire y volumen a la preparación
Incorporar la miel
Verter en molde previamente enaceitado y enharinado
Hornear a 180° C durante 30 minutos

20 PORCIONES
PORCIÓN 50g
30 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
10.8 g GRASAS
16.1 mg SODIO
7.4 AZÚCAR
213.5 kcal



Budín de cereales y semillas

20 UNIDADES
PORCIÓN 90 g
50 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
24.9 g GRASAS
54.8 mg SODIO
7.5 g AZÚCAR
372 kcal

INGREDIENTES

12 huevos
150 g de azúcar
240 g de avena
1/2 cda de jengibre
240 g de chía
225 g de sésamo integral
210 g de semillas de girasol procesadas
130 cc de aceite



PROCEDIMIENTO

Batir los huevos con el azúcar a punto letra e incorporar el aceite
En otro recipiente mezclar la avena, la chía, el sésamo y las semillas de girasol y el jengibre
Incorporar los ingredientes secos con espátula a la preparación húmeda, con movimientos envolventes
Colocar en una tortera aceitada y enharinada, llevar a horno a 150 °C durante 30 minutos
Retirar del horno y dejar enfriar para desmoldar

DULCES



SI SE DESEA MAYOR VOLUMEN
AGREGAR ACEITE EN FORMA DE HILO
Y CONTINUAR BATIENDO A VELOCIDAD MÁXIMA



Budín de yogur

INGREDIENTES

4 huevos
150 g de azúcar
360 g de harina
170 cc de aceite
1 cda de vainilla
1 cda de polvo de hornear
375 cc de yogur natural sin azúcar (espeso)
Ralladura de 1 naranja



DULCES

SE PUEDE AGREGAR TROCITOS DE FRUTAS PICADA (MANZANA, BANANA, PERA) O DESHIDRATADA (PASAS DE UVA, CIRUELAS, DAMASCOS) PREVIAMENTE ENHARINADAS. FRÍO, SE PUEDE ESPOLVOREAR CON AZÚCAR IMPALPABLE

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 RODAJA (60g)
60 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
10.1 g GRASAS
28.6 mg SODIO
7.4 g AZÚCAR
192.6 kcal

PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 200°C (calor inferior solamente)
Colocar todos los ingredientes en un bol y batir ligeramente sólo para homogeneizar la mezcla. Aceitar y enharinar una budinera o tortera y verter la mezcla. Hornear de 45 minutos a 1 hora. Diez minutos antes de que esté pronto dar calor sólo por la parte superior, para que dore
Retirar y dejar entibiar, desmoldar sobre rejilla



Crema pastelera

INGREDIENTES

350 cc de leche
3 cdas de azúcar
3 cdas de almidón de maíz
1/2 cda de vainilla
2 yemas

PROCEDIMIENTO

Hervir la leche con la mitad del azúcar
Batir hasta espumar las yemas con vainilla
Mezclar en un bol el almidón de maíz y el resto del azúcar
Incorporar las yemas, cuidando no formar grumos
Verter la leche caliente sobre la preparación, mezclar
Colocar nuevamente en la cacerola y llevar al fuego revolviendo
Cuando rompa el hervor, cocinar 2 minutos

20 PORCIONES
PORCIÓN 21 g
10-15 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
CELÍACOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
0.9 g GRASAS
10 mg SODIO
3 g AZÚCAR
25 kcal



PARA EVITAR LA FORMACIÓN
DE NATA EN LA CREMA TERMINADA
CUBRIRLA CON FILM
DIRECTAMENTE SOBRE LA CREMA CALIENTE
Y ENFRIAR EN HELADERA

DULCES

Galletas de granola y miel

INGREDIENTES

250 g de harina leudante
250 g de granola
35 g de miel
2 huevos
1 cta de canela
400 cc de Leche
3 cdas de aceite



PROCEDIMIENTO

Mezclar bien los ingredientes secos, hacer un hueco y agregar el huevo y la miel
Unir hasta obtener una pasta muy espesa, vertiendo lentamente la leche
En asadera aceitada colocar porciones con una cuchara y aplastarlas un poco para darle forma. Llevar a horno moderado por 15 minutos hasta dorar



ES POSIBLE AGREGAR 1/4 TAZA DE PASAS DE UVA O SEMILLAS (CHÍA, SÉSAMO, LINO, GIRASOL)

DULCES

20 PORCIONES
PORCIÓN 2 UNIDADES
15 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
5 g GRASAS
138.6 mg SODIO
.3.6 AZÚCAR
135.2 kcal



Galletitas de calabaza

20 PORCIONES
PORCIÓN 2 UNIDADES
65 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
6.8 g GRASAS
10.4mg SODIO
5.0 AZÚCAR
156 kcal

INGREDIENTES

400 g de harina
1/2 cda de canela en polvo
1/4 cta de sal
1/2 cda de nuez moscada
1/4 cda de jengibre
2 cdas de polvo de hornear
125 cc de aceite
100 g de azúcar
1 cda de ralladura de naranja o limón
1 huevo
1 taza de puré de calabaza

PROCEDIMIENTO

Hervir las calabazas y hacer un puré
Mezclar en un bol: harina, canela, sal, nuez moscada, jengibre y polvo de hornear
Mezclar aparte: aceite, azúcar, ralladura de naranja o limón, 1 huevo y puré de calabazas. Agregar los ingredientes húmedos a los secos y formar la masa
Dejar descansar la masa 15 minutos. Formar las galletitas y hornear a 200 °C por 15 minutos



💡 PUEDE OPTARSE TAMBIÉN
POR ZANAHORIAS
O ZAPALLO CABUTÍA

DULCES



Galletitas de naranja y coco

INGREDIENTES

50 cc de aceite
100 g de azúcar
2 yemas de huevo
ralladura y jugo de 1 naranja
1 cda de vainilla
150 g de harina 0000
75 g de coco rallado
1 cda de polvo de hornear



DULCES

PROCEDIMIENTO

Batir el aceite con el azúcar, hasta obtener una crema
Incorporar las yemas, la vainilla, la ralladura y el jugo de naranja
Agregar tamizando la harina y el polvo de hornear, incorporar el coco
Mezclar todo formando una masa, envolver en papel film y llevar a la heladera por 2 horas. Retirar la masa y estirla hasta un espesor de 5 mm, cortar con un cortador de galletitas
Colocar las galletitas en una asadera aceitada. Hornear a 200 °C por 10 minutos

 EL TIEMPO EN LA HELADERA ES FUNDAMENTAL PARA PODER TRABAJAR LA MASA

20 PORCIONES
PORCIÓN 2 GALLETAS (60g)
25 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
5.2 g GRASAS
4.3 mg SODIO
5 g AZÚCAR
100.5 kcal



Galletitas integrales

20 PORCIONES
PORCIÓN 2 UNIDADES
40 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

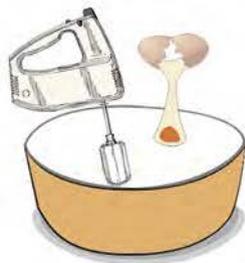
APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
4.8 g GRASAS
33.3 mg SODIO
7.4 g AZÚCAR
138 kcal

INGREDIENTES

1 huevo
150 g de azúcar
125 g de avena
60 g de coco rallado
120 g de harina integral
120 g de harina de trigo
1 cda de polvo de hornear
125 cc de leche
1 pizca de sal
1 cda de vainilla
1 pizca de canela
50 cc de aceite

PROCEDIMIENTO

Batir el huevo con el azúcar, la vainilla, la canela, el aceite, la leche y la sal.
Agregar a esta mezcla los ingredientes secos y formar una masa espesa.
Colocar pequeñas porciones de la masa sobre placa aceitada y enharinada.
Llevar a horno precalentado 180 °C de 15 a 20 minutos.



💡 ES POSIBLE SUSTITUIR EL COCO POR
1/4 DE TAZA DE CACAO AMARGO
O TROCITOS DE BANANA O MANZANA VERDE

DULCES



Granola casera

INGREDIENTES

120 g de pan desecado (en horno)
120 g de coco rallado
120 g de avena
1 y 1/2 cda de miel
100 g de almendras procesadas
2 cdas de azúcar
100 g de manzana en cubitos sin cáscara
100 cc de aceite
1/4 cda de canela en polvo



 SERVIR CON YOGUR,
SE PUEDE ADICIONAR
PASAS DE UVA
Y SUSTITUIR ALMENDRAS
POR AVELLANAS

DULCES

20 PORCIONES
PORCIÓN 30 g
15 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
10.6 g GRASAS
43.4 mg SODIO
2.7 g AZÚCAR
161.4 kcal

PROCEDIMIENTO

Cortar el pan desecado en pequeños trozos
Mezclar todos los ingredientes y verter la mezcla en asadera aceitada
Llevar a horno precalentado a 180°C, hasta que quede crocante



Magdalenas de harina de arroz

20 PORCIONES
PORCIÓN 60 g
30 MINUTOS
DIFICULTAD MEDIA

APOORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
7.2 g GRASAS
47.8 mg SODIO
4.9 g AZÚCAR
165 kcal

APTO PARA
CELÍACOS

INGREDIENTES

280 g de harina de arroz
110 g de almidón de maíz
100 g de azúcar
2 cdas de polvo de hornear
1 pizca de sal
2 huevos
360 cc de leche
125 cc de aceite
1 cta de vainilla



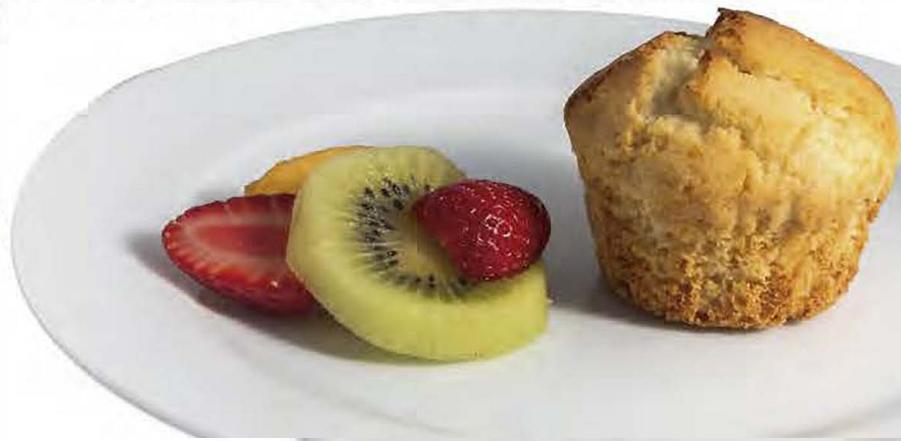
PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno y preparar los moldes untados con aceite. En un bol combinar la harina de arroz, el almidón de maíz, el azúcar, el polvo de hornear y la sal
En otro bol colocar el huevo ligeramente batido al cual se le agrega la leche, el aceite y la vainilla. Agregar los ingredientes líquidos a los secos
Mezclar para unir todo
Colocar la mezcla en los moldes
Llevar al horno a 180 °C por 15 minutos hasta que al pinchar salga limpio
Retirar y dejar enfriar



SE PUEDE PREPARAR
UN GLASEADO PARA DECORAR

DULCES



Pastel de naranja licuado

32 PORCIONES
PORCIÓN 40g
40 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APOORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
2.7 g GRASAS
12.4 mg SODIO
3.0 g AZÚCAR
87.0 kcal

INGREDIENTES

4 huevos
80 cc de jugo de naranja
100 g de azúcar
80 cc de aceite
360 g de harina de trigo
3 cdas de polvo de hornear

PROCEDIMIENTO

Mezclar los huevos, jugo, azúcar, aceite y batir hasta lograr una mezcla homogénea. Incorporar la harina y el polvo de hornear tamizados, de a poco con movimientos envolventes. Colocar en asadera de 30 cm x 26 cm, aceitada y enharinada. Decorar esparciendo por encima las pasas de uva previamente enharinadas. Llevar al horno precalentado a 180 °C los primeros 15 minutos y luego bajarlo a 160 °C hasta culminar la cocción (sólo con calor inferior), 25 minutos en total aprox.



💡 SE PUEDEN SUSTITUIR PASAS POR AZÚCAR IMPALPABLE (ESPOLVOREAR UNA VEZ RETIRADA DEL HORNO Y ENFRIADA) O POR 50 g DE FRUTAS SECAS PICADAS AGREGADAS A LA MEZCLA ANTES DE LLEVAR AL HORNO

DULCES



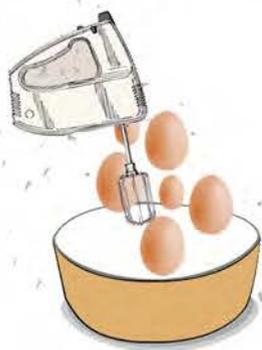
Pionono

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 RODAJA (50g)
10-15 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
(CON RELLENO CREMA PASTELERA)
2.0 g GRASAS
31.6 mg SODIO
7.9 g AZÚCAR
94.8 kcal

INGREDIENTES

6 huevos
100 g de azúcar
100 g de almidón de maíz



PROCEDIMIENTO

Poner los huevos en un bol de batidora junto con el azúcar, batir a punto letra
Retirar e incorporar el almidón de maíz revolviendo en forma envolvente.
Forrar una asadera de 60 x 40 con papel y aceitar
Volcar la preparación que quede pareja.
Llevar al horno precalentado unos 15 minutos a 200° C.
Retirar, dejar entibiar.
Retirar el papel.
Rellenar a gusto y arrollar



RELLENAR CON
CREMA PASTELERA
(VER RECETA)

DULCES



Plantillas

20 UNIDADES
PORCIÓN 1 UNIDADES (25g)
30 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
1 g GRASAS
23 mg SODIO
6.7 g AZÚCAR
75.2 kcal

INGREDIENTES

4 huevos
120 g de azúcar
180 g de harina
1 cda de vainilla
1 cda de polvo de hornear
1 cda de azúcar impalpable para espolvorear
(opcional)



ES POSIBLE AGREGAR 1 CDA DE CACAO AMARGO
PARA HACER VAINILLAS DE CHOCOLATE
TAMBIÉN SE LE PUEDE AGREGAR RALLADURA
DE LIMÓN O NARANJA
SE PUEDE SUSTITUIR EL AZÚCAR POR MIEL

DULCES

PROCEDIMIENTO

Batir los huevos con el azúcar y la vainilla hasta punto letra.
Cernir la harina con el polvo de hornear e incorporar con movimientos envolventes a la preparación anterior
Colocar en una chapa aceitada y enharinada, con manga, formando bastones de 10 cm
Espolvorear con azúcar impalpable y llevar a horno a 150 °C hasta que los bordes estén dorados, aproximadamente 10 minutos



Tarta de frutas

INGREDIENTES

600 g de harina
150 cc de aceite
180 g de azúcar
2 huevos
2 cdas de polvo de hornear
12 cdas de leche
CREMA PASTELERA
1 lt de leche
6 cdas almidón de maíz
6 cdas de azúcar
4 yemas
1 cda de vainilla
Ver procedimiento en receta
de crema pastelera

DULCES

20 PORCIONES
PORCIÓN 1 RODAJA
60 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
9.3 g GRASAS
34.4 mg SODIO
15.1 g AZÚCAR
282.4 kcal



PROCEDIMIENTO

En un bol colocar harina, aceite, azúcar y huevo. Unir de a poco con la leche y formar la masa. Llevar la masa a la heladera por media hora
Retirar, estirar y forrar con la masa una tortera de 40 x 26 cm aceitada y enharinada
Hornear a 180 °C por 30 minutos. Dejar enfriar y desmoldar la masa
Elaborar la crema pastelera según la receta específica y verterla sobre de la masa cocida
Decorar con frutas de diferentes colores

💡 DECORAR CON 200 g DE KIWIS
Y 300 g DE FRUTILLAS
PUEDEN ELEGIRSE MANZANAS,
PERAS, DURAZNOS, BANANAS,
O CUALQUIER FRUTA DE ESTACIÓN



Torta de yogur con frutas

20 PORCIONES
PORCIÓN 40 g
60 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
5.3 g GRASAS
25.8 mg SODIO
10.9 g AZÚCAR
149.8 kcal

INGREDIENTES

3 huevos
150 g de azúcar
85 cc de aceite
250 cc yogur o leche
120 g de harina
110 g de almidón de maíz
1 cda de polvo de hornear
Vainilla a gusto
Diversas frutas
Para el caramelo
70 gramos de azúcar

PROCEDIMIENTO

Batir los huevos con el azúcar. Agregar la vainilla y el aceite y mezclar lentamente. Tamizar la harina, el almidón de maíz y el polvo de hornear. Agregar a los huevos, alternando con el yogur. Aparte hacer la preparación del caramelo en la budinera, dejar enfriar y colocar por encima las frutas en rodajas. Volcar la mezcla del bizcochuelo sobre las frutas y llevar al horno a 180 °C. Estará pronta cuando al pinchar la torta con un palillo este salga limpio. Retirar del horno y desmoldar mientras está tibia.

💡 SE PUEDE OPTAR POR MANDARINAS SIN SEMILLAS, PERAS, DURAZNOS, MANZANAS, BANANAS PARA DARLE A LA PREPARACIÓN MÁS SABOR SE LE PUEDE AGREGAR RALLADURA DE NARANJA O LIMÓN

DULCES



Torta de manzana, banana y avena

20 PORCIONES
PORCIÓN 60g
1:10 HORAS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
4.2 g GRASAS
17.6 mg SODIO
0 g AZÚCAR
99.42 kcal

INGREDIENTES

500 g de manzanas picadas sin cáscara
280 g de bananas maduras
3 huevos
3 cdas de aceite
2 cdas de chía
150 g de avena
1/4 cda canela en polvo
1 cda de levadura en polvo
o de polvo de hornear
1/2 cda de vainilla



AGREGAR NUECES PROCESADAS
O PASAS DE UVA



DULCES

PROCEDIMIENTO

Mezclar las manzanas, las bananas, los huevos, el aceite y la chía, en una licuadora hasta alcanzar una textura homogénea. A esta mezcla agregar con espátula, la avena, la canela, la vainilla y el leudante. Mezclar todo muy bien. Untar con aceite y espolvorear con avena una tortera. Volcar la mezcla en la tortera y hornear por 25 minutos a 150 °C



Torta de manzana invertida

20 PORCIONES
PORCIÓN 60 g
55 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
1.5 g GRASAS
27.4 mg SODIO
9.8 g AZÚCAR
140.1 kcal

INGREDIENTES

6 huevos
150 g de azúcar, más 3 cdas
300 g de harina
1 cda de polvo de hornear
600 g de manzanas peladas
Canela cantidad necesaria
Manteca cantidad necesaria



PROCEDIMIENTO

Enmantecar una budinera, luego colocar la fruta en rodajas, espolvorear con 3 cucharadas de azúcar. Batir los huevos con el azúcar con la batidora a máxima potencia, hasta que quede bien espumoso. Tamizar la harina y el polvo de hornear. Agregar suavemente a la preparación anterior. Volcar la mezcla del bizcochuelo sobre las frutas y llevar a horno precalentado a 150 °C por 35 minutos. Estará pronta cuando al pinchar la torta con un palillo este salga limpio. Retirar del horno y desmoldar mientras está caliente.



SE PUEDE OPTAR POR MANDARINAS,
PERAS, MANZANAS, BANANAS
O DURAZNOS

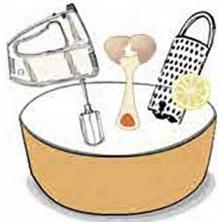
DULCES



Torta dulce

INGREDIENTES

220 g de almidón de maíz
2 cdas de polvo de hornear (apto para celíacos)
1 pizca de sal
200 cc de aceite
200 g de azúcar
5 huevos
1 cda de vainilla o ralladura de limón



💡 ESPOLVOREAR CON AZÚCAR
IMPALPABLE,
O ADORNAR CON PASAS DE UVA
POR ENCIMA

DULCES

20 PORCIONES
PORCIÓN 40 g
55 MINUTOS
DIFICULTAD BAJA

APTO PARA
CELÍACOS

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
11.0 g GRASAS
81.9 mg SODIO
10 g AZÚCAR
190 kcal

PROCEDIMIENTO

Batir los huevos con el azúcar, el aceite y la vainilla a punto letra
Agregar el almidón de maíz con el polvo de hornear y la pizca de sal
Aceitar la tortera
Colocar en horno precalentado a 180 °C, por 40 a 50 minutos



Torta fubá

(Brasil)

35 PORCIONES
PORCIÓN 63 g
1:10 HORAS
DIFICULTAD MEDIA

APORTE NUTRICIONAL
POR PORCIÓN
3.1 g GRASAS
6.5 mg SODIO
4.1 g AZÚCAR
84.5 kcal

INGREDIENTES

4 huevos
150 g de azúcar
200 g de harina
100 cc de aceite
250 cc de leche
180 g de fubá (polenta extrafina)
3/4 cda de vainilla
1 cta de polvo de hornear



SI DESEA ESPOLVOREAR
CON AZÚCAR IMPALPABLE
POR ENCIMA,
CUANDO ESTÉ FRÍA

PROCEDIMIENTO

Batir los huevos con el azúcar y la vainilla hasta punto letra
Incorporar el aceite en forma de hilo y continuar batiendo
Seguidamente ir incorporando los ingredientes secos (previamente tamizados)
alternando con la leche
Colocar en una tortera aceitada y enharinada, y llevar a horno por 40 minutos
aprox

DULCES



Manipulación de alimentos para celíacos

Cuando realizamos preparaciones para niños con enfermedad celíaca debemos garantizar que todos los alimentos que reciban sean libres de gluten, la proteína contenida en los cereales Trigo, Avena, Cebada y Centeno (TACC); y prestar especial atención durante todo el proceso de preparación: desde que ingresa la materia prima hasta que servimos el plato en la mesa

Ingredientes

A. Alimentos naturalmente libres de Gluten

Aquellos que no contienen gluten en su composición y no fueron sometidos a ningún procesamiento que modifique sus características originales: frutas y verduras frescas, huevos, cortes de carne o carne picada, leche común, granos enteros de legumbres o cereales sin gluten

B. Alimentos naturalmente libres de Gluten mínimamente procesados

Aquellos alimentos naturales que no contienen gluten en su composición, pero que fueron sometidos a procesos simples como molienda, deshidratación, fraccionamiento, envasado: harina de maíz, harina de mandioca, harina de lentejas u otras legumbres, almidones de cereales que no contienen gluten, pasas de uva u otras frutas, aceitunas, duraznos u otras frutas en almíbar, frutos secos, aceites, vinagres, condimentos, etc

C. Alimentos procesados

Todos los alimentos que hayan sido sometidos a algún proceso de elaboración a partir de más de un ingrediente original: fiambres, hamburguesas, panificados, postres lácteos, quesos procesados, salsas y aderezos, mezclas de polvos para preparar alimentos, etc.

Es recomendable que realicemos las preparaciones con los dos primeros grupos de alimentos. En caso de utilizar productos procesados, debemos verificar en su rotulación que no contengan entre sus ingredientes cereales TACC, ni derivados. Debemos asegurarnos que su envase declare "libre de gluten" o contengan el símbolo internacional de la espiga barrada



Manipulación de alimentos para celíacos

Superficies en contacto con las materias primas

Es recomendable que el área de elaboración de alimentos libres de gluten sea exclusiva para éstos. Si debemos compartir equipos (hornos, batidoras, licuadoras) y mesadas, realizaremos un lavado previo con agua y jabón, al inicio de la jornada, antes de elaborar otras preparaciones que contengan cereales TACC. Es recomendable que los utensilios que utilizemos sean exclusivos para este tipo de preparaciones, guardarlos en recipientes cerrados, separados del resto y aislados de la posible contaminación con gluten del ambiente. Si esto no es posible, realizaremos un lavado profundo para evitar la contaminación cruzada

Almacenamiento de los ingredientes

Debemos mantenerlos en sus contenedores originales separados de otros alimentos que puedan contener gluten, y señalarlos como uso exclusivo para preparaciones sin gluten

Preparación de los alimentos

Debemos realizar siempre primero las preparaciones libres de gluten, iniciando con un adecuado lavado de manos. Cuando el menú incluya preparaciones que de por sí son libres de gluten, podemos realizarlas para todos los comensales, teniendo la precaución de que ningún ingrediente contenga gluten. Si disponemos de utensilios exclusivos para preparaciones destinadas a niños celíacos, utilizar éstos. Si no disponemos de exclusividad, limpiaremos siempre con agua y jabón cada utensilio, previo a su uso

En caso de que condimentos y otros ingredientes de uso común puedan contaminarse durante su manipulación, designaremos recipientes o frascos para uso exclusivo en la preparación de alimentos libres de gluten



Manipulación de alimentos para celíacos

Almacenamiento y dispensación del alimento preparado

Es importante que mantengamos tapadas las preparaciones realizadas, para evitar la contaminación con gluten proveniente del ambiente (migas, harina, etc.).

A su vez, siempre debemos identificar las preparaciones para evitar posibles confusiones

Personal que interviene en la manipulación

Es imprescindible el lavado de manos, y asegurarnos que la vestimenta que utilizemos no haya estado expuesta a ambientes donde hubiera podido contaminarse con gluten



FUENTE: Pautas para la elaboración de alimentos libres de Gluten en servicios de alimentación colectiva. (MSP, 2013)

Medidas y equivalencias



GRASAS Y ACEITES

Aceite	4 ml	1 cda de té
Aceite	13ml-15g	1 cda de sopa
Aceituna	4g	1 unidad
Manteca	10g	1 cda de sopa
Mayonesa	12g	1 cda de sopa

LECHE Y DERIVADOS

Leche en polvo	10g	1 cda de sopa
Leche fluida/yogur	200ml	1 taza casera
Queso crema, ricotta	25-30g	1 cda de sopa
Queso cuartirolo, danbo (en pasta)	25-30g	1 rebanada
Queso mozzarella	15g	1 feta
Queso rallado	10g	1 cda de sopa
Huevo entero	45g	1 unidad
Clara	30g	1 unidad
Yema	15g	1 unidad

AZÚCAR Y DULCES

Azúcar, todos los tipos	5g	1 cta de té
Azúcar impalpable	200g	1 taza casera
Dulce de leche	20g	2 cdas de sopa
Dulce de membrillo	40g	1 rodaja (8x25x1.5cm)
Mermelada de durazno	10g	1 cda
Miel de abeja	20g	1 cda

CARNES

Bife mediano	150g	16x10x1cm ó 15x13x0.8cm
Carne picada	240g	1 taza

Medidas y equivalencias



Muslo con hueso	320g	1 unidad
Muslo con piel sin hueso	260g	1 unidad
Muslo sin piel sin hueso	230g	1 unidad
Pechuga con piel sin hueso	280g	1/2 unidad
Pechuga con hueso	320g	1/2 unidad
Pechuga sin piel sin hueso	250g	1/2 unidad

PESCADO

Atún, sardinas	20g	1 cda de sopa
Lomo pescado	150 g	27x7x1cm ó 20x8x1cm

PASTAS FRESCAS

Ñoquis	170g	1 taza
Ravioles	45g	10 unidades
Ravioles	130g	30 unidades
Sorrentinos crudo	18g	1 unidad
Tallarines finos	75g	1 taza

CEREALES Y DERIVADOS

Almidón de maíz	20g	1 cda de sopa
Almidón de maíz	110g	1 taza
Arroz, todos los tipos	10g	1 cda de sopa
Arroz blanco	200g	1 taza casera
Avena	125g	1 taza
Cereal soplado/pororó	25g	1 taza
Harina de maíz instantánea	155g	1 taa casera
Harina, todos los tipos	130g	1 taza casera
Harina de arroz	137g	1 taza
Fideos secos (moñas, nido, tirabuzones)	70 a 90g	1 taza
Fideos pastines	6 a 10g	1 cda
Tapioca	15g	1 cda de sopa

Medidas y equivalencias



CONDIMENTOS

Tomillo	1 cta	0.8g
Sal fina	1 cta	5g
Sal fina	1 cda	14g
Sal gruesa	1 cda	7g
Orégano	1cta	0.4g
Azafrán	cta	0.4g
Pimentón	1 cta	4g
Eneldo	1 cta	2.4g
Mostaza en polvo	1 cta	1.6g
Estragón	q cta	0.8g
Pimienta		
blanca en granos	1 grano	4g
Pimienta	1 cta	
blanca en polvo		2g
Canela en rama	1 rama	0.2g
Canela en polvo	1 cta	2.8g
Clavo de Olor	1 cta	2.4g
Cocoa	1 cta	2g
Curry	1 cta	2.4g

LEGUMINOSAS (secas)

Lentejas, garbanzos, porotos	180g	1 taza
Porotos de manteca	180g	1 taza

PANIFICADOS

Galleta de arroz	1 unidad
Galleta de campaña	1 unidad
Galleta marina	1 unidad
Pan francés, tipo porteño	1 unidad
Pan rallado	1 cda de sopa
Pan rallado	1 taza

Medidas y equivalencias

HORTALIZAS



Acelga	45g	1 taza	Escarola	35g	1 taza
Ajo/perejil deshidratado	2.4g	1 cta	Espinaca	45g	1 taza
Apio	55g	1 taza	Lechuga	30g	1 taza
Apio	6g	1 cda	Morrón	90g	1 unidad
Arvejas	12g	1 cda	Morrón picado	10g	1 cda
Arvejas	160g	1 taza	Papa	150g	1 unidad
Berenjena	200g	1 unidad	Papa en cubos cruda	200g	1 taza
Berenjena sin semilla	170g	1 unidad	Pepino	150g	1 unidad
Berro	30g	1 taza	Pepino en rodajas sin cáscara	90g	1 taza
Boniato	120g	1 unidad	Perejil picado	3g	1 cda
Brócoli	130g	1 taza	Puerro	60g	1 taza
Cebolla	120g	1 unidad	Puerro	30g	1 unidad
Cebolla	150g	1 taza	Puerro	8g	1 cda
Chaucha	100g	1 taza	Rabanito rallado fino	120g	1 taza
Chauchas hervidas	120g	1 taza	Remolacha	80g	1 unidad
Choclo, granos	160g	1 taza	Remolacha	150g	1 taza
Choclo, granos	15g	1 cda	Remolacha en cubos (hervida)	150g	1 taza
Coliflor	80g	1 taza	Remolacha rallada fina	120g	1 taza

Medidas y equivalencias

HORTALIZAS

Repollo	60g	1 taza
Repollo en juliana	50g	1 taza
Tomate (tipo americano)	200g	1 unidad
Tomate perita	75g	1 unidad
Zanahoria	95g	1 unidad
Zanahoria	120g	1 taza
Zanahoria rallada fina	90g	1 taza
Zapallito	200g	1 unidad
Zapallito, sin semillas	160g	1 unidad
Zapallo (en cubos)	100g	1 taza

FRUTOS SECOS

Nuez	5.5g	1 unidad
	15g	1 cda de sopa

MISCELÁNEAS

Cocoa	10g	1 cda de sopa
Café	2g	1 cta de té
Levadura fresca	30g	1 cda
Levadura seca	8g	1 cda

FRUTAS

Ananá (en almíbar)	65g	1 rodaja de 1cm
Banana	100g	1 unidad
Banana	120g	1 taza
Frutilla (tamaño pequeño)	140g	1 taza
Frutilla (rebanada)	160g	1 taza
Higo	40g	1 unidad
Kiwi	65g	1 unidad
Kiwi	160g	1 taza
Mandarina	85g	1 unidad
Manzana	150g	1 unidad
Manzana	120g	1 taza
Naranja	150g	1 unidad
Naranja	160g	1 taza
Naranja, jugo (2 naranjas, 300g)	100ml	1/2 taza
Pera	110g	1 unidad

