

RECETARIO saludable



ALIMENTARNOS BIEN ES NUESTRO DERECHO

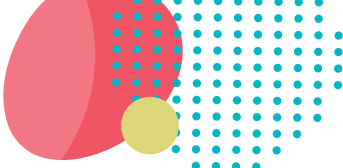


Derecho e
Identidad
Alimentaria


MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**



EN ESTE RECETARIO ENCONTRARÁS
OPCIONES DE PREPARACIONES SANAS,
RICAS Y ECONÓMICAS PARA UTILIZAR EN
TUS COMIDAS PRINCIPALES.



¡TE PROPONEMOS QUE
LAS HAGAS Y PRUEBES!





DESAYUNOS Y MERIENDAS



Yogurt casero



INGREDIENTES

1 litro de leche.

150 gr de yogurt natural.

20 gr de azúcar.



Rinde 6 porciones

PREPARACIÓN

Hervir la leche y dejar enfriar hasta que quede templada.

Colocar la leche en un recipiente con tapa y agregar el yogurt natural y azúcar al gusto y remover para que se mezcle bien.

Tapar con un repasador o toalla limpia y dejar la mezcla del yogurt casero natural en un lugar a una temperatura ambiente de unos 25° C durante 12 horas aproximadamente revolviendo cada cierto tiempo.

Después de estas horas la leche habrá fermentado y ya se obtiene un litro de yogurt casero.

Notas



PODÉS AGREGARLE FRUTA FRESCA DE ESTACIÓN O
GOPOS DE GEREALES A GUSTO.

¡UNA OPCIÓN RICA Y SALUDABLE!



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Torta de pera



INGREDIENTES

350 gr de harina leudante

Polvo para hornear

1 huevo

200 ml de leche

100 gr de azúcar

100 gr manteca o aceite

2 peras grandes

Condimentar a gusto

Rinde 6 - 8 porciones

PREPARACIÓN

Colocar en un bowl la harina y el polvo para hornear.

Batir a mano el huevo con la leche, el azúcar y la manteca derretida hasta que quede bien integrado.

Agregar la harina de a poco y mezclar hasta integrar.

Pelar y cortar las peras en cubitos o rodajas y agregarlas a la preparación.

Poner en un molde para horno y cocinar 20 minutos hasta que se dore.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Pan casero



INGREDIENTES

350 gr de harina integral
100 gr de harina 000
½ taza de aceite
5 gr de levadura en polvo
Sal a gusto
300 ml de agua a temperatura ambiente

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes secos, hacer un hueco en el medio de la mezcla, agregando el agua de a poco hasta formar una masa lisa.
Dejar descansar por 1 hora hasta que doble su volumen.
Colocar en un molde enmantecado y enharinado y llevar a horno medio por 35-40 minutos.
Pinchar, si sale seco está listo.

Notas

IDEAL PARA TUS DESAYUNOS, MERIENDAS O PARA ACOMPAÑAR EN PICADAS SALUDABLES.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Budin de mandarina

INGREDIENTES

- 2 mandarinas
- 2 huevos
- 100 gr de azúcar
- Aceite $\frac{1}{4}$ de taza
- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de harina
- 1 cda de polvo de hornear



Rinde 1 budin

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno.
- Cortar las mandarinas por la mitad, sacar las semillas, cortar en trozos y colocar en la licuadora (no pelar las mandarinas).
- Agregar el aceite, los huevos y el azúcar y procesar hasta que desaparezca la cáscara.
- Colocar la mezcla en un bowl y añadir la harina y el polvo de hornear.
- Mezclar con movimientos envolventes para airear el batido.
- Verter la preparación en una budinera y cocinar a horno medio durante 45 minutos.

* PODÉS REEMPLAZAR LA MANDARINA POR NARANJA (SIN PIEL EN ESTE CASO), MANZANA, BANANA, ETC.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



ALMUERZOS Y CENAS



Milanesas de berenjenas



INGREDIENTES

1 berenjena mediana

1 huevo

Pan rallado (c/n)

Sal gruesa (c/n)

Condimentar a gusto



Rinde 6 unidades



PREPARACIÓN

Lavar bien la berenjena, cortar a lo largo en finas láminas, espolvorearlas con sal gruesa y dejarlas durante 30 minutos.

Lavar y secar.

Pasar las láminas por huevo y luego por pan rallado.

Cocinar en placa caliente para horno durante unos minutos.

Notas



SE PUEDE REEMPLAZAR LA BERENJENA POR ZAPALLITO, ZUCCHINI O ZAPALLO Y PONERLES QUESO Y/O TOMATE.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



Hamburguesas de lentejas y zanahorias



INGREDIENTES

100 gr de lentejas (1/2 taza)

2 zanahorias chicas

1 cebolla

1 huevo

2 cucharadas de maicena

Condimentar a gusto

Rinde 2 porciones

*PODÉS AGREGAR ACELGA O ESPINAGA Y MORRÓN, O REEMPLAZAR LAS LENTEJAS POR POROTOS DE SOJA O GARBANZOS.

PREPARACIÓN

Colocar las lentejas en un recipiente hasta cubrirlos totalmente con agua, dejar remojar durante 4-8 hs (depende el tipo de lenteja), luego escurrir y lavar.

Hervir las lentejas hasta que estén blandas.

Licuar o pisar o procesar las lentejas hasta formar una pasta homogénea.

Rallar la zanahoria, picar la cebolla e integrar con la pasta de lentejas.

Agregar un huevo, la maicena y mezclar hasta integrar todos los ingredientes.

Formar las hamburguesas y cocinarlas en una plancha a fuego medio.

Notas



UNA PORCIÓN CUBRE UN 80% DE LA RECOMENDACIÓN DIARIA DE FIBRA.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Omelette de espinaca y tomate



INGREDIENTES

1 huevo

¾ de atado de espinaca

1 tomate

queso cremoso (opcional)

Condimentar a gusto



Rinde 1 porción

PREPARACIÓN

Batir el huevo y condimentar.

Picar la mitad de la espinaca y mezclar con el huevo.

En una sartén, verter la preparación en forma de círculo hasta que tome consistencia firme. Dar vuelta.

Agregar por encima el tomate cortado en rodajas, las hojas del resto de la espinaca y el queso.

Cocinar hasta que el queso se derrita. Doblar el omelette a la mitad.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES



AL RELLENO SE PUEDE AGREGAR ZANAHORIA Y/O ZAPALLITO PARA AUMENTAR EL APORTE DE VERDURAS.

Pastel de carne

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne picada de roast beef.
- 1 ½ k de papa pelada y en cubos para puré.
- Una cebolla picada chiquita.
- Un morrón rojo picado chiquito.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 huevos duros.
- 100 cc de leche.
- Aceite c/n.
- Condimentar a gusto.

Rinde 6 porciones

PODÉS HACER PURÉ MIXTO O UN PURÉ DE CALABAZA O ESPINACA Y PAPA.



PREPARACIÓN

- Colocar las papas en una olla con agua a hervir para el puré. Una vez listas, pisar y agregar la leche, los condimentos, mezclar bien y reservar.
- Colocar una sartén grande al fuego, poca cantidad de aceite y comenzar cocinando la cebolla, el morrón y el ajo y condimentar a gusto.
- Luego agregar la carne picada y condimentar con las especias. Reservar.
- Colocar en una bandeja para horno una base de carne mezclada con los huevos duros picados y por encima la capa de puré.
- Llevar a horno precalentado y dejarlo 10 minutos.

¡UN PLATO CLÁSICO QUE LES GUSTA A TODOS! ¡SI!



Derecho e Identidad Alimentaria

MINISTERIO DE SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



Ensalada de arroz y vegetales

INGREDIENTES

Media taza de arroz

2 tomates

Hojas de acelga crudas

1 zanahoria rallada

1 huevo duro

1 cucharada de aceite

Condimentar a gusto

Rinde 2 - 3 porciones



PREPARACIÓN



Lavar, cortar y/o rallar todos los vegetales.


Hervir el huevo y luego cortarlo.

Mezclar, condimentar a gusto, añadir aceite y limón y servir.

Notas



PODÉS REEMPLAZAR EL ARROZ POR FIDEOS FRÍOS Y UTILIZAR LAS VERDURAS QUE PREFIERAS, TRATÁ DE DARLE COLOR Y SABOR A TU ENSALADA. ELEGÍ SIEMPRE LOS DE ESTACIÓN, SON MÁS AGCESIBLES Y ECONÓMICAS.



LA SUMA DE DIFERENTES COLORES NOS ASEGURA EL APORTE DE VITAMINAS Y MINERALES



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Ensalada multicolor



INGREDIENTES

- 1 taza grande de lentejas
- 1 zanahoria
- 2 tomates chicos
- 2 cebollas chicas
- 2 huevos duros
- 6 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel
- Condimentar a gusto

Rinde 4 porciones

LA ELECCIÓN MÁS FRESCA Y SENCILLA

PREPARACIÓN

- Colocar las lentejas en un recipiente hasta cubrirlos totalmente con agua, dejar remojar durante 4-8 hs (dependiendo el tipo de lentejas), luego escurrir y lavar.
- Hervir las lentejas hasta que estén blandas, junto con la cebolla pelada y el laurel.
- Cortar el tomate en cubos, picar las cebollas y cocinar los huevos.
- Mezclar las lentejas con las cebollas, el tomate, la zanahoria y los huevos.
- Agregar condimentos y aceite. Servir.

Notas

PODÉS AGREGAR POLLO, QUESO, ARVEJAS Y LAS VERDURAS DE ESTACIÓN QUE MÁS TE GUSTEN.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Hamburguesas de pollo

INGREDIENTES (CON PATAMUSLO Y/O PECHUGA)

2 pechugas o 1 patamuslo

y 1 pechuga.

3 cdas. de pan rallado.

Aceite (c/n).

Morrón y cebolla (c/n).

Condimentar a gusto.

PREPARACIÓN

Picar bien chiquito el pollo una vez cocido.

Rehogar con poco aceite o en caldo la cebolla y el morrón.

Colocar en un bol el pollo picado junto con el morrón y la cebolla (previamente cocinados) y condimentar.

Agregar el pan rallado, un chorrito de aceite y condimentos a gusto. Mezclar todo con las manos hasta formar una masa bien compacta y darle forma de hamburguesas.

Se pueden cocinar a la plancha, al horno o en una sartén con un muy poco aceite.

UNA MANERA DIFERENTE DE COMER POLLO Y QUE LE GUSTA A TODA LA FAMILIA.

Notas

PODÉS AGREGAR ZANAHORIA RALLADA A LA PREPARACIÓN.

ACOMPAÑALAS CON VERDURAS CRUDAS,
GOGIDAS, REVUELTOS Y/O BUDINES.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Tomates rellenos



INGREDIENTES

5 tomates (500 g)

Para el relleno:

1 taza de arroz

1 zanahoria

Cebolla

Morrón

2 cucharadas de queso crema
(opcional)

Condimentar a gusto

Rinde 5 porciones

PREPARACIÓN

Lavar y quitar a cada tomate una tapa inferior y otra superior. Ahuecar y sacar las semillas y la pulpa sin romperlos.

Hervir el arroz.

Rehogar la cebolla, el morrón y la zanahoria y mezclar con las verduras rehogadas.

Colocar el relleno en los tomates y condimentar a gusto.



Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Budin tricolor



INGREDIENTES

1 atado de espinaca

½ calabaza

Queso fresco

1 cebolla

2 huevos

Condimentar a gusto

PREPARACIÓN

Saltear la cebolla y agregarle las hojas de espinaca previamente lavadas, cocinar 5 minutos hasta que se reduzca.

Ecurrir mezcla con un huevo, condimentar y reservar.

Fuera del fuego, agregar el otro huevo y colocar toda la mezcla en un molde.

Colocar el queso encima de la preparación.

Cubrir con puré de calabaza.

Llevar a horno por 25-30 minutos.

Notas

PODÉS REEMPLAZAR LA ESPINACA POR ACELGA.
TAMBIÉN PODÉS REEMPLAZAR LA CALABAZA POR ZANAHORIA.



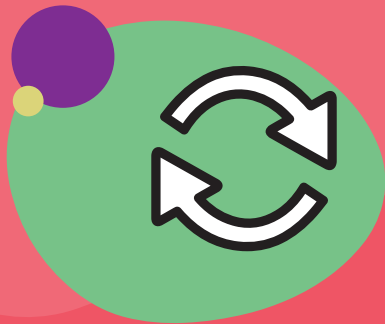
Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

REDUCCIÓN DE DESPERDICIOS



Nada se desperdicia,
todo se transforma.
Aprovechá y utilizá tallos,
hojas y semillas de
vegetales en diversas
preparaciones.



MILANESAS DE PENCAS



Primero hervir las pencas, escurrirlas y pasarlas por huevo y harina/pan rallado y luego llevá a horno o sartén.



PENCAS SALTEADAS



Para rellenos de tartas, empanadas, papa o zapallo relleno, etc: herví las pencas, escurrilas y saltealas con otras verduras. Luego incorporalas de relleno a lo que más te guste.



CROQUETA DE HOJAS DE REMOLACHA/ZANAHORIA

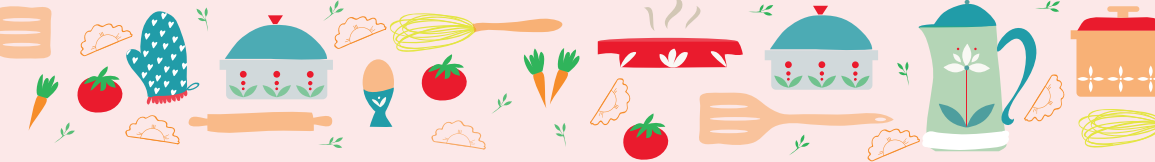
Picar las hojas. Saltear cebolla y ají y agregar las hojas en la sartén. Agregar 1 huevo y harina formando una pasta. Luego colocar con la cuchara la pasta en placa de horno y cocinar.



SEMILLAS DE ZAPALLO COCIDAS



Llevarlas a horno con condimentos durante 15 minutos aproximadamente y utilizarlas en ensaladas o rellenos para sumar fibra.





PLAN DIA

Derecho e Identidad
Alimentaria

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**