

RECETAS SANAS, RICAS Y ECONÓMICAS



Te brindamos recetas sanas, ricas y económicas para aprovechar mejor los alimentos, compartir con tu familia y gastar menos.

4 recetas que combinadas a la largo del día te brindan energía, nutrición y mucho sabor.

SOPA DE VERDURAS

RENDE 3 PORCIONES



INGREDIENTES

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 1 apio | 1 zapallito |
| 1 puerro | ½ calabaza |
| 1 papa | 1 choclo (en trozos o desgranado) |
| 1 zanahoria | 1 batata |
| | Condimentos a gusto. |

LA SOPA ES UN BUEN PLATO PARA INCORPORAR VITAMINAS Y MINERALES

PREPARACIÓN

Colocar en una olla 1 lts de agua y las verduras cortadas en cubos y cocinar por 30-40 minutos a fuego bajo y condimentar.

PODES REEMPLAZAR POR LAS VERDURAS QUE MAS TE GUSTEN Y TAMBIEN PODES AGREGARLE FIDEOS, ARROZ O AVENA A LA PREPARACION



ZAPALLITOS RELLENOS CON ARROZ

RENDE 3 PORCIONES



INGREDIENTES

- 3 zapallitos
- 1 taza de arroz
- 1 morrón
- 1 cebolla
- Condimentos c/n (por ejemplo pimiento, ají molido, perejil)

VARIANTES DEL RELLENO:

PODES USAR PAN REMOJADO EN LECHE, CARNE PICADA, CARNE DE POLLO, LENTEJAS O GARBANZOS PISADOS Y AGREGAR OTRAS VERDURAS COMO ZANAHORIA RALLADA, CHOCLO, TOMATE, ENTRE OTRAS.

PREPARACIÓN

Hervir por 5 minutos los zapallitos cortados por la mitad. Retirar del fuego, dejar enfriar y retirar la pulpa ahuecando cada uno. Cocinar el arroz. Saltear con poca cantidad de aceite la cebolla y el morrón, agregar la pulpa de zapallito y el arroz cocido. Condimentar. Rellenar los zapallitos y llevar al horno por 15 minutos.



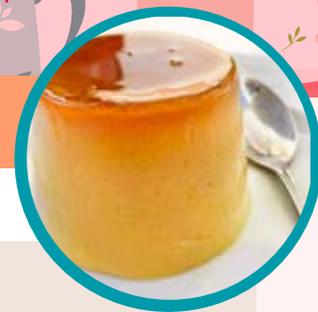
FLAN CASERO SIN HUEVO

INGREDIENTES

- 1 litro de Leche
- 1/4 taza de Azúcar
- 1 taza de maicena
- 1 cucharada sopera de Esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón

Para el caramelo:

- 1 vaso de azúcar
- 1 cucharadita de agua



PREPARACIÓN



Colocar en una ollita o jarrito a fuego bajo, el azúcar y el agua. Dejar que el azúcar comience a calentarse e ir moviendo con una manopla la olla a medida que se derrite, hasta que el azúcar tome color y esté oscura.

Una vez listo nuestro caramelo, vertir en la flanera o molde elegido para el flan de maicena sin huevo. Cubrir la base y los bordes de modo que quede todo bien cubierto con este dulce.

Disolver la maicena en 1 taza con leche fría. Mezclar durante 3 minutos y reservar.

Añadir el resto de la leche fría y el azúcar en una cacerola o jarro, a fuego moderado, hasta conseguir su hervor. Una vez que hierva, apagar el fuego y dejar templar.

Incorporar a la leche hervida, la mezcla de maicena y leche (previamente reservada) y volver a poner al fuego. Mezclar durante unos minutos de forma constante hasta conseguir que la mezcla del flan de maicena sin huevo espese.

Agregar la esencia de vainilla y la ralladura de limón a la preparación para saborizar y perfumar. Mezclar durante 1 minuto para integrar ingredientes.

Volcar la preparación en el molde con caramelo, enfriar y desmoldar para servir.

PUCHERO DE VERDURAS

RINDE 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1/kg. de espinazo
- 2 papas
- 1 batata grande
- 1/2 calabaza
- 1 trozo de zapallo
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 1 puerro
- 1 cda de aceite
- Sal y pimienta



LO QUE TE QUEDA EN LA OLLA ES UN RIQUESIMO CALDO DE PUCHERO QUE PUEDE COMERSE SOLO, EN SOPA CON FIDEOS O INCORPORAR A OTRO TIPO DE PREPARACIONES.

PREPARACIÓN

Poner a hervir la olla más grande que tengas con agua.

Cuando esté a punto de hervir, agregar la carne. Hervir así unos 15 minutos, con la olla destapada.

Retirar con una espumadera la grasa que veas flotando en la superficie.

Una vez desgrasada la carne, agregamos apio, puerro y las zanahorias cortados en trozos grandes y la cebolla, cortada al medio.

Dejamos hervir esto una media hora.

Una vez pasada la media hora, agregamos el resto de verduras: la calabaza, el zapallo, la papa y las batatas. Todo cortado en trozos. Salpimentamos. Dejamos cocinar hasta que la papa esté lista. Ese será el momento de sacarlo.

Para servir el puchero, vamos colocando todos los ingredientes sin caldo en una fuente. Agregamos una cucharada supera de aceite. Servir.