

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 lo largo del día te brindan energía, nutrición y mucho sabor.

ÑOQUIS

INGREDIENTES

1kg de papa
300 gr de harina 0000
1 huevo
sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Lavar bien las papas para hervir con cáscara. Cocinar hasta que al pincharlas se deshagan. Retirar y dejar enfriar sólo para no quemarse y sacar la cáscara.
- Pisar las papas todavía en caliente, agregar sal, pimienta, el huevo batido y la harina de a poco.
- Lavarse bien las manos y unir con ellas la mezcla, hasta que se pueda pasar a la mesada y terminar de integrar.
- Cortar en tiras y hacer rollitos, pueden enharinar el cuchillo para que sea más fácil y después darle forma de ñoquis usando un tenedor enharinado. Colocarlos en una placa enharinada sin que se toquen para que no se peguen.
- Cocinar en una olla con agua hirviendo y cuando suben dejar 1 minuto.
- Servir con un poco de aceite y queso.



ARROZ CON LECHE

RINDE 4 PORCIONES

INGREDIENTES

1 litro de leche
100 gr. de arroz
70 gr. de azúcar

2 trozos de cascara de limón
2 trozos de cascara de naranja
1 cda de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

- Poner en una olla la leche y el arroz. Añadir las cáscaras de limón y de naranja. Remover y dejar cocinar a fuego suave, durante 40-45 minutos.
- Agregar esencia de vainilla y revolver cada 4-5 minutos para que no se pegue.
- Cuando el arroz con leche este listo, agregar el azúcar y dejar cocinar un poco más (5-10 minutos). Retirar las cáscaras y dejar enfriar.



HAMBURGUESAS DE GARBANZOS RINDE DE 8-10 PORCIONES

INGREDIENTES

½ taza de garbanzos
1 zanahoria
1 cebolla
1 huevo

Pan rallado
Condimentos c/n (provenzal, perejil)



ES UN BUEN REEMPLAZO
DE LAS CARNES

PREPARACIÓN

- Dejar en remojo los garbanzos por 12 horas, desechar el agua, hervir con agua nueva y escurrir.
- Pisarlos o procesarlos, agregar la zanahoria, la cebolla y el huevo.
- Darle forma de hamburguesas y llevarlas al horno por 20 minutos.

PODÉS HACERLAS DE LENTEJAS,
POROTOS O ARVEJAS.

SOPA DE ARVEJAS

INGREDIENTES

300 gr de arvejas secas (1 y ½ taza)
1 atado de espinaca
2 cebollas
1 puerro
3 cucharadas de queso crema
1 lt de caldo de verdura casero
Aceite c/n
Condimentar a gusto



PODÉS REEMPLAZAR LA ESPINACA POR
ACELGA Y AGREGAR APIO, CEBOLLA
DE VERDEO, COMINO Y LAUREL. TAMBIÉN
PODÉS REEMPLAZAR LAS ARVEJAS SECAS,
POR ARVEJAS FRESCAS O POR HARINA
DE ARVEJAS.

PREPARACIÓN

- Colocar las arvejas en un bowl hasta cubrirlos totalmente con agua, dejar remojar durante 8 hs, luego escurrir y lavar.
- Hervir las arvejas hasta que estén blandas.
- Saltear la cebolla y el puerro, previamente picados en aceite y condimentar.
- Sumar las arvejas y la espinaca. Cuando la espinaca se reduzca sumar el caldo hasta cubrir los alimentos. Hervir unos minutos, agregar el queso y procesar.
- Condimentar con pimienta y servir.