

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.

GUIISO DE LENTEJAS

RINDE 3 PORCIONES

INGREDIENTES

200 gr de lentejas crudas (1 taza grande)
2 atados de espinaca o 1 de acelga
½ calabaza
Ajo
1 vaso de caldo de verdura casero
1 cebolla

2 tomates
1 cda de aceite
Condimentos c/n (por ejemplo pimienta, aji molido y laurel)



LAS LENTEJAS SON UNA GRAN FUENTE DE HIERRO Y VITAMINAS.

PODES REEMPLAZAR LA ESPINACA POR ACEIGA Y PARTE DEL ZAPALLO POR PAPA O BATATA. ADEMÁS PODES HACERLO DE GARBANZOS O POROTOS, O COMBINAR CON ARROZ.

PREPARACIÓN

- Colocar las lentejas en un recipiente hasta cubrirlos totalmente con agua, dejar remojar durante 4-6 hs, luego escurrir y lavar.
- Luego hervir las lentejas hasta que estén blandas.
- Lavar y escurrir las espinacas. Cortar la calabaza en cubitos. Pelar y picar el ajo, la cebolla y los tomates. Y saltear todo.
- Verter el caldo y cocinar 20 minutos. Añadir la espinaca y las lentejas, condimentar y dejar cocer 5 minutos más.

BOMBA DE PAPA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

½ kilo de papa
Medio vaso de leche
1 huevo
Pan rallado

Choclo
Zanahoria rallada
Condimentos c/n (por ejemplo nuez moscada)



PODES AGREGARLE CUALQUIER OTRA VERDURA (CALABAZA, CEBOLLA, VERDEO) O QUESO.

PREPARACIÓN

- Preparar el puré de papas (hervirlas y pisarlas con la leche) y condimentar.
- Armar bolitas con el puré, el choclo y la zanahoria rallada, pasándolas por huevo y pan rallado y llevar a horno por 15 minutos.

ARROZ CON ALITAS Y VERDURAS

INGREDIENTES

1 taza de Arroz
2 alitas
1 Zanahoria
½ Morrón

1 Cebolla
c/n Agua o caldo
Condimentos a gusto
Aceite



PREPARACIÓN

- Lavar y cortar las verduras en cubos pequeños.
- Rehogar las verduras y agregar las alitas (previamente asegurarse que al pollo no le queden restos de grasa y plumas) hasta que la piel de pollo quede ligeramente dorada.
- Agregar a la preparación agua o caldo e incorporar el arroz y condimentos a gusto.
- Cocinar unos 10 minutos más o hasta que lleguen al punto deseado. Servir.



YOGURT CASERO

RINDE 1 LITRO

INGREDIENTES

1 litro de leche
150 gr de yogurt natural

PREPARACIÓN

- Hervir la leche y dejarla enfriar hasta que quede templada.
- Colocar la leche en un recipiente con tapa y agregar el yogurt natural.
- Tapar y dejar la mezcla a temperatura ambiente 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.

