

# 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.

## GROQUETAS DE ARROZ

### INGREDIENTES

1 taza de arroz  
1 Huevo

¼ de taza de Leche  
Sal, pimienta a gusto



### PREPARACIÓN

- Cocinar el arroz en una olla con agua hirviendo o usar el arroz que nos sobró.
- Una vez listo, retirar y dejar enfriar en un colador.
- En un bowl poner el arroz, agregar el huevo batido, la leche, los condimentos y unir bien.
- Precalentar el horno. Con una cuchara, formar las croquetas sobre una asadera con un poco de aceite y llevar a horno fuerte hasta que estén cocidos. Servir.

## SOPA DE ZAPALLO Y ZANAHORIA

RINDE 5 PORCIONES

### INGREDIENTES

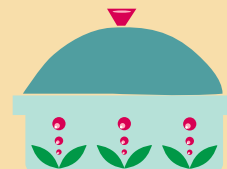
3 zanahorias medianas  
3 rodajas zapallo  
1 puerro

1 litro agua  
Condimentos a gusto, pimienta, sal, orégano  
Optativo un caldito de verduras casero



### 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.



# PURÉ DE PAPA CON HÍGADO

## INGREDIENTES

½ kilo de hígado  
1 kilo de papa en cubos para puré  
1 cebolla en juliana  
½ morrón en juliana

2 dientes de ajo picados  
100 cc de leche  
Aceite c/n  
Condimentar a gusto



PODÉS HACER PURÉ MIXTO O UN PURÉ DE GALABAZA O ESPINACA Y PAPA O PODÉS REEMPLAZARLO POR POLENTA.

## PREPARACIÓN

- Colocar las papas en una olla con agua a hervir para el puré. Una vez listas, pisar y agregar la leche, condimentos y mezclar bien.
- Colocar en una sartén grande al fuego, poca cantidad de aceite y comenzar cocinando la cebolla, el morrón y el ajo. Salpimentar.
- Agregar el hígado y dejar unos 15 mins hasta que estén cocidos. Servir junto con el puré.



PODÉS REEMPLAZAR LA ESENCIA DE VAINILLA POR DULCE DE LECHE, O CACAQ.

# POSTRE DE MAICENA

RINDE 4 PORCIONES

## INGREDIENTES

1 litro de leche  
5 cucharadas soperas de maicena

2 cucharadas soperas de azúcar  
esencia de vainilla



## PREPARACIÓN

- Disolver en una taza con leche la maicena hasta que no quede ningún grumo.
- Colocar en una olla el resto de la leche junto con el azúcar y la esencia de vainilla.
- Cocinar a fuego lento. Cuando la leche esté bien caliente (sin llegar a hervir), agregar la preparación de la taza con leche y maicena. Revolver bien sin sacar del fuego.
- Cuando esté bien espeso y por hervir, sacar la preparación del fuego.
- Cuando se enfríe, llevar a la heladera y conservarlo hasta la hora de comer.

PODÉS REEMPLAZAR LA MAICENA POR ARROZ (DIRECTAMENTE SE LLEVA A COCCIÓN LA LECHE JUNTO CON EL ARROZ).