

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.

POLENTA RELLENA

INGREDIENTES

250 gr. de harina de maíz
1 litro de agua
1 atado de acelga o espinaca
Una cebolla

1 puré de salsa de tomate
Aceite
condimentos a gusto



TAMBIÉN PODÉS AGREGAR COMO RELLENO
UN SAITEADO DE VERDURAS, RELLENO
DE EMPANADAS O QUESO.

PREPARACIÓN

- Poner una olla a calentar con un litro de agua. Llevar el agua a ebullición y después verter la harina de maíz en forma de lluvia. Mezclar lentamente y constante hasta que se forme una masa que se despegue de la olla con facilidad.
- Cuando la polenta ya tenga consistencia añadir una cucharada de aceite y remover hasta que se integre completamente.
- Lavar, cortar y rehogar la cebolla con la acelga/espinaca y condimentar a gusto.
- En una fuente apta para hornos verter la mitad de la polenta y aplanar con un tenedor para que quede a modo de base. Esparcir el relleno de espinaca/ acelga cubriendo la polenta. Luego, cubrir con el resto de la polenta y aplanar con el tenedor para que quede liso. Pinta la superficie con el tomate y esparcir por encima el queso rallado. Llevar la fuente al horno a 200° durante 5 minutos con la opción de gratinado.
- La cortamos en porciones y servimos.

MANZANA ASADA

INGREDIENTES

Manzana
Azúcar opcional

PREPARACIÓN

- Lavar bien las manzanas.
- Quitarles el corazón (la parte central) con la ayuda de un cuchillo.
- Poner las manzanas en una bandeja y cocinar en el horno durante unos 15-20 minutos a 180°C.
- Dejar enfriar.
- Espolvorear con un poco de azúcar (opcional) y a disfrutar.



PODÉS REEMPLAZAR LA MANZANA
POR PERA O ELEGIR OTRA FRUTA
DE ESTACIÓN. PODÉS ELEGIR HACERLAS
EN UN OLLA CON TAPA, EN ESTE CASO
PONERLE ½ TAZA DE AGUA
PARA SU COCCIÓN.



GUISO DE ARROZ Y GARBANZOS

INGREDIENTES

200 gr de garbanzos cocidos (1 taza)
1 taza de arroz
½ calabaza
1 puré de tomate
2 dientes de ajo

1 cebolla
1 zanahoria
Aceite c/n
Condimentar a gusto



PREPARACIÓN



- Colocar los garbanzos en un recipiente hasta cubrirlos totalmente con agua, dejar remojar durante 8hs, luego escurrir y lavar.
- Hervir los garbanzos hasta que estén blandas.
- Pelar, lavar y cortar las verduras (zapallo, zanahoria, cebolla, ajo).
- Rehogar el ajo, cebolla y añadir la calabaza, zanahoria y los condimentos.
- Verter la salsa de tomate y el arroz . Cocinar 20 minutos hasta que el arroz y la calabaza estén en su punto deseado. Añadir los garbanzos, sazonar y dejar cocer 5 minutos más.

SOPA DE TOMATE

RINDE 4 PORCIONES

INGREDIENTES

4 o 5 tomates maduros
2 dientes de ajo
1/2 cebolla mediana
1 taza de caldo de verduras casero o agua

1 zanahoria mediana
1 cucharada sopera de harina de trigo
4 hojas de albahaca fresca
Sal y pimienta a gusto



PREPARACIÓN



- Pelar y picar la cebolla, los dientes de ajo y la zanahoria.
- Rehogar las verduras picadas hasta que se empiecen a dorar.
- Incorporar la harina y agua y mezclar con las verduras durante 1 minuto.
- Por otro lado, a los tomates se les hace un corte en cruz y se introducen en agua hirviendo durante 2-3 minutos. Después, pelarlos y tritararlos.
- Incorporar los tomates a la olla junto con 4 o 5 hojas de albahaca picadas, un poco de sal, y el caldo de verduras casero.
- Subir el fuego para que esté alto y cuando la mezcla empiece a hervir bajar el fuego para que esté suave y cocinar 30 minutos. Servir.