

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.

MAFATTI DE ACELGA/ESPINACA

INGREDIENTES

1 atado de espinaca/ acelga
c/n Harina común/leudante
1 Huevo
1 cebolla

Almidón de maíz (opcional)
1 diente Ajo
Sal y pimienta a gusto
Salsa de tomate



PREPARACIÓN

- Lavar y picar la acelga y cebolla. Rehogar con agua hasta reducir su tamaño.
- Colar la preparación y dejar enfriar. Luego de enfriar, escurrir con la mano para sacar toda la cantidad de agua posible de la acelga y evitar que los malfatti se desarmen y también reducir la cantidad de harina en la masa.
- Picar la acelga bien pequeña. Condimentar la acelga a gusto.
- Añadir el huevo a la mezcla y revolver hasta que se una bien.
- Comenzar añadir la harina de a una cucharada y mezclar bien. La cantidad de harina será dependiendo de la humedad que tenga la acelga y el tamaño del huevo. Deben lograr una masa blanda y poco pegajosa. Dejar reposar unos 15 min.
- Poner en salsa de tomate a hervir y salpimentar. Es importante que el agua llegue a punto de hervor antes de tirar los malfatti. Con una cucharita ir sacando de a poco relleno y con la otra mano, ponerse un poco de aceite para que sea más fácil maniobrarlos, formar una pequeña bolita. Cocinar hasta que floten en el agua hirviendo. Servir.

FIDEOS CON VERDURAS

RINDE 4 PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de fideos
1 Zanahoria en tiras
1 Cebolla en tiras

1 Tomate en cubos
1 puerro
Condimentar a gusto



TAMBIÉN, PODÉS AGREGAR LAS VERDURAS DE ESTACIÓN QUE PREFIERAS O LAS QUE ESTÉN DISPONIBLES EN TU CASA. PODÉS REEMPLAZAR LOS FIDEOS SECOS POR FIDEOS FRESCOS.

- Cocinar los fideos en una olla con agua hirviendo y sal unos 10 minutos o hasta que lleguen al punto deseado.
- Lavar, pelar y cortar las verduras.
- Saltear en una sartén con agua las verduras (zanahorias, puerro, tomates, cebolla) y cuando las verduras están blandas colocar en los fideos.

CROQUETAS DE ARVEJAS

INGREDIENTES

1 ½ taza de arveja secas o una lata
4 huevos
1/2 taza de leche

2 tazas de harina leudante
Sal y pimienta a gusto.



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.
- Pisar las arvejas hasta obtener un puré conservando algo de textura, que no quede totalmente liso.
- En un bowl aparte mezclar los huevos batidos junto con la leche, la sal, la pimienta.
- Añadir las arvejas pisadas y por último agregar la harina de a poco e integrar la preparación con la ayuda de un batidor (o tenedor) para evitar la formación de grumos. Si es necesario agregar más harina. Debe quedar no muy líquida.
- 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 dorados. Servir.

BUÑUELOS DE MANZANA

INGREDIENTES

1 huevo
¼ taza de azúcar
1 ½ taza de harina
½ taza de leche

1 manzana
1 cucharadita de esencia de vainilla
cucharada de aceite



PREPARACIÓN

- Precalentar el horno. En un bowl batir los huevos con el azúcar y añadir la esencia de vainilla.
- Agregar de a poco la harina intercalando con la leche.
- Pelar y rallar la manzana e incorporar la manzana al batido.
- Con una cuchara, formar los buñuelos y colocar sobre una asadera con un poco de aceite y llevar a horno. Hornear durante 15 minutos o hasta que estén dorados. Al retirar del horno, espolvorear con azúcar. Servir.

