

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a thick, vibrant green pesto sauce. The pesto is surrounded by several large, fresh kale leaves with their characteristic crinkled texture. The text "Recetas de la huerta" is written in a white, cursive font across the center of the pesto.

Recetas
de la
huerta

AUTORES

Escuela de Nutrición, UdelaR:

Belén Cáceres
Carolina Santin
Eliana Reggiardo
Flavia Saavedra
Javier Lecuna
Lucía Laporta
María Paula González
María Paula Guarch
María Paula Rey
María Victoria Hernández
Matías Rosales
Nicole Echaide
Nicole Etchegoyen
Rodrigo Valiente
Romina Garibotti
Sofía Quintana
Sofía Ramas
Valeria Gallaztegui
Vanessa Gugliucci
Ximena Techeira

Juntas Podemos, ASSE:

Susana Méndez
María Pintos
Ana González
Claudia Bazán
María Rocío Nobre
Carla Arnabal
María Gómez
Patricia Cordero
Lorena Noya

Polo Tecnológico Industrial Cerro:

Mariana Pérez
Equipo comunicación



ÍNDICE

Introducción

Este recetario

Desayunos y meriendas

RECETAS DULCES

Torta de naranja y zanahoria

Torta de remolacha y naranja

Torta de peras

Bizcochitos de zanahoria

Galletas sin harina

Brownie de porotos negros

Galletas de avena

Budín de boniatos

Bollos de manzana

Crema de durazno sin azúcar

Mermelada de papa del aire con y sin azúcar

Mermelada de frutilla sin azúcar

RECETAS SALADAS

Pan de zapallo kabutiá

Scones de queso

Pancitos de kale

Almuerzo o cena

Ñoquis de papa

Ñoquis de papa sin gluten

Tortilla de lechuga

Tortilla de kale

Tortilla de brócoli

Tortilla de kale (variante sin huevo)

Berenjenas rellenas

Rostis de papa y zapallito

Zapallo relleno

Lasaña de berenjenas

Albóndigas de vegetales

Minestrone

Salteado de hojas de rabanito

Sopa de verduras y kale

Tomates rellenos

Ensalada de kale y mostaza

TARTAS

Tapa para tarta

Base de calabaza y zanahoria

Relleno de pascualina

Relleno de puerro

Relleno de cebolla y queso

Relleno de kale, pollo y cebolla

POSTRES

Mousse de limón

Helado de banana y café

Manzanas al horno

SNACKS SALUDABLES

Chips de kale

Snack de papas del aire

ADEREZOS

Pesto de kale

Alioli

Mayonesa de zanahoria sin cocción

Paté o Hummus de garbanzos

Gomasio o Saborizante natural

BEBIDAS Y JUGOS

Agua saborizada de jengibre, limón y naranja

Agua saborizada de menta, manzana y cítricos

Licuido de ananá y kale

Licuido de banana

Licuido de naranja, durazno, banana y espinaca

Jugo de naranja, zanahoria y jengibre

CONSERVAS

Conserva de morrón

¿Cómo almacenar mis vegetales y frutas?

¿Cómo evitar la contaminación de frutas y verduras en mis preparaciones?

¿Cuáles serían los vegetales y frutas de estación?

Algunas ideas para una alimentación más saludable

CALENDARIO DE SIEMBRA

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Introducción

Alimentarse, lejos de ser una mera necesidad biológica, es uno de los mayores placeres de los seres humanos. Cocinar, como actividad exclusiva de nuestra especie mediante la cual transformamos los alimentos para consumirlos, es una expresión cultural y de identidad. Qué alimentos cocinamos, cómo lo hacemos, quiénes lo hacen y en qué momentos son parte nuestra cultura y nuestra historia. La cocina es un ámbito donde compartir, crear y el placer son siempre bienvenidos: nada mejor que compartir recetas, momentos, relatos e historias en familia o con amigos mientras recreamos esos ricos olores de la cocina de nuestra infancia. Cocinar nos permite elegir qué comer, cuándo hacerlo y de qué manera. Por ello, las comidas preparadas en casa son más ricas, baratas y sanas.

Alimentarnos nos coloca necesariamente en relación con el medio en que vivimos: las plantas, los animales y todas las personas involucradas en la producción y venta de alimentos estarán en nuestras cocinas y nuestras mesas. En ese sentido, las huertas nos acercan de una manera privilegiada al proceso de transformación del medio en alimentos. Cuidar de una huerta nos pone en movimiento, nos invita a socializar, a compartir prácticas, consejos, semillas y productos con nuestra familia, amigos y vecinos, a la vez que nos relacionamos íntimamente con el proceso de obtención de alimentos naturales, sanos, frescos y sin residuos químicos, que podremos consumir en el momento en que están más sabrosos y nutritivos.

Este material tiene como propósito invitarnos a revisar y reinventar nuestro vínculo con los alimentos y la cocina, a la vez que compartimos algunas recetas y consejos para que puedas preparar comidas ricas, variadas, sencillas y de bajo costo con frutas y verduras de estación, especialmente los recién salidos de la huerta.

Este recetario

Este recetario es el resultado de un trabajo articulado entre estudiantes de la práctica articuladora 4 de la licenciatura en nutrición (Escuela de Nutrición, UdelaR) y el colectivo Juntas Podemos. Esta articulación surge en el marco de la mesa social en funcionamiento en PTI-Cerro, que reúne a instituciones como PTI, APEX (Universidad de la República), los colectivos Juntas Podemos y Carancho, el grupo de Jóvenes en Red, Intendencia de Montevideo y estudiantes de Facultad de Agronomía y Psicología.

En el marco de la pandemia ocasionada por el COVID-19 y las inmediatas repercusiones en materia económica y social y sus implicancias para el acceso a los alimentos, surge la iniciativa de comenzar a fomentar estrategias que favorecieran el goce pleno del derecho a una alimentación adecuada. Así, la producción de alimentos en los hogares se posicionaba como una alternativa posible y viable, que facilitaría el acceso a alimentos naturales y nutritivos con bajo costo de producción.

A finales de abril se realizó rápidamente un relevamiento de insumos necesarios para comenzar o ampliar huertas existentes en los hogares de integrantes de los colectivos Compaz, Carancho y Juntas Podemos. A partir de dicho relevamiento, se comenzó la repartida de “kits huerteros”. Estos kits, compuestos por semillas, plantines, compost y tierra -entre otros- fueron llevados a algunos hogares de integrantes dispuestas a comenzar o reforzar sus propias huertas. Asimismo surgía también el intercambio espontáneo entre vecinas de semillas, hortalizas producidas y recetas para elaborar.

En ese marco, surge la posibilidad de generar un material que acompañara la entrega de futuros kits, con el objetivo de plasmar algunos aspectos de este proceso, así como fortalecer y registrar el intercambio entre vecinas tanto de semillas, como de historias, saberes, recetas y alimentos.

A lo largo de este libro encontrarán una serie de recetas, relatos y sugerencias propuestas por el grupo de estudiantes de nutrición, las mujeres que integran el colectivo y los intercambios generados en encuentros virtuales implementados en el marco de esta pandemia.

RECETAS

¡No te olvides antes de comenzar cada preparación de lavar tus manos y los vegetales, frutas y huevos que vayas a utilizar!

A continuación encontrarás recetas con frutas y verduras de estación tanto dulces como saladas para implementar en tus comidas.



DESAYUNOS Y MERIENDAS

Empezar el día con un buen desayuno ayuda a mejorar nuestro rendimiento físico y mental y mantener un peso saludable.

No deben faltar en el desayuno un lácteo, una fruta y el pan.

En esta sección, incluimos recetas que pueden ser parte de ese desayuno diario. Sumales la bebida láctea de tu preferencia y la fruta que más te guste para que estos tiempos de comida ¡sean lo más completos posible!

RECETAS DULCES

TORTA DE NARANJA Y ZANAHORIA



8 a 10 porciones

Ingredientes

2 huevos
6 cdas de aceite de girasol
½ taza de azúcar
2 tazas de harina leudante.
Jugo de naranja, 1 unidad exprimida
Ralladura de 1 naranja
1 zanahoria procesada o rallada fina

Preparación

1. Mezclamos los ingredientes líquidos (jugo de naranja, huevos, aceite) con el azúcar.
2. Por otro lado mezclamos la harina con la ralladura de naranja y zanahoria.
3. Luego juntamos todo y volvemos a mezclar.
4. Volcamos en molde enmantecado y llevamos la preparación al horno precalentado durante unos 20 a 25 minutos.
5. Retiramos cuando esté completamente cocida ¡y lista nuestra torta de naranja y zanahoria!

Sugerencias

Podés usar tanto jugo de naranja como de mandarina.
Podés probar darle otro sabor agregando ralladura y/o jugo de limón, canela o vainilla.
Si es necesario, podés sustituir el azúcar por edulcorante (como sucralosa o stevia), en las cantidades recomendadas por el fabricante.



Variantes

Tarta de manzana: en lugar de usar zanahoria rallada, podés probar con manzana rallada. El jugo de naranja podés sustituirlo por jugo de limón.

TORTA DE REMOLACHA Y NARANJA



10 porciones

Ingredientes

- 2 remolachas peladas
- 2 naranjas peladas
- 2 huevos
- 4 cdas de aceite
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 3 tazas de harina
- 2 cdas de polvo de hornear

Preparación

1. Lavamos los huevos.
2. Cortamos en trozos las remolachas y las naranjas (sin semillas).
3. Licuamos los huevos, remolachas, aceite y naranjas. Agregamos el azúcar y continuamos licuando.
4. Agregamos los ingredientes líquidos a la harina cernida junto al polvo de hornear.
5. Vertemos en asadera aceitada y enharinada.
6. Horneamos ¡y lista para disfrutar!

Sugerencias

Podés sustituir la mitad de la harina blanca (1 1/2 tazas) por 1 y 1/2 tazas de harina de trigo integral.

** Receta extraída de “Merienda saludables”. Ministerio de salud (2017).*



TORTA DE PERAS



12 porciones

Ingredientes para la masa

- 1 huevo
- ¾ taza azúcar
- ¼ taza de aceite de girasol
- 1 taza de agua
- ½ taza de avena
- 1 ½ taza de harina blanca
- 2 cdas de polvo de hornear

Ingredientes para la cobertura

- 5 o 6 peras maduras
- 5 cdas de azúcar,
- 3 cdas de aceite

Sugerencias

Podés usar tanto peras como manzanas, es una opción igual de rica y saludable!

Podés reemplazar la harina blanca por harina de arroz o harina integral fina.

Podés sustituir el azúcar por el edulcorante, en cantidad según sugerencias del fabricante.

Preparación

1. En un bol mezclamos y batimos el huevo, el azúcar, el aceite y el agua.
2. Incorporamos la avena y luego la harina cernida junto al polvo de hornear.
3. Mezclamos la masa enérgicamente y vertemos sobre una asadera pintada con aceite y espolvoreada con avena.
4. Acomodamos las peras sin cáscara y en fetas por encima de la masa.
5. En un recipiente colocamos el azúcar, el aceite y la avena. Mezclamos con los dedos y esparcimos por encima de las peras.
6. Llevamos al horno precalentado a 180° por 25 minutos hasta que dore, retiramos y queda pronto para probarlo!



BIZCOCHITOS DE ZANAHORIA



10 porciones, la porción: 3 unidades

Ingredientes

3 zanahorias
3/4 taza de azúcar
2 y 1/3 taza de harina
2 cdas de polvo de hornear
6 cdas de aceite
1 huevo
Ralladura de 1 limón



Preparación

1. Lavamos las zanahorias y el limón. Rallamos de manera fina las zanahorias, incorporamos azúcar y reservamos.
2. Mezclamos los ingredientes secos.
3. Colocamos en el centro el aceite, huevo, ralladura de limón, y zanahorias ralladas.
4. Formamos una masa.
5. Colocamos por cucharadas formando los bizcochitos en asadera previamente aceitada y enharinada.
6. Llevamos a horno precalentado y horneamos por 15 minutos, luego retiramos y quedan listos los bizcochitos de zanahoria, solo queda probarlos!

** Receta extraída de Programa de educación alimentaria “Cocina Uruguay”. Intendencia de Montevideo (2019).*

GALLETAS SIN HARINA

Receta compartida por Susana

“Para un día que no quieran comer harina, aquí una receta fácil”

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1 taza de coco rallado
- 1/4 taza de semillas de girasol



Preparación

1. En un bowl pisamos las bananas y las unimos con el resto de los ingredientes.
2. Con una cuchara vamos colocando partes de la mezcla en una fuente aceitada.
3. Llevamos a horno bajo hasta que queden crocantes.

Sugerencias

Podés agregar otras semillas, pasas de uva, ralladura o jugo de cítricos o cacao para darles un toque extra de sabor!

BROWNIE DE POROTOS NEGROS



8 porciones

Ingredientes

1 taza de porotos negros cocidos (crudos 1/2 taza)
 1/2 taza de aceite
 1/2 taza de agua
 1 huevo
 2 cditas de vainilla
 2/3 taza de azúcar
 Avena 1/2 taza
 1 cdita de polvo de hornear
 3/4 taza cacao amargo
 Sal una pizca
 Nueces (a gusto)

Sugerencias

Para lograr una textura más suave, procesar previamente la avena hasta obtener la consistencia de una harina y agregarla de esta forma a la preparación.

Podés usar tanto porotos negros como otras variedades (frutilla manteca, etc) o lentejas.

Al momento de hervir las legumbres, podés ponerle una ramita de canela al agua de cocción. Retírala antes de procesarlas ¡Da un toque de sabor especial a este brownie!

Preparación

1. Procesamos en licuadora o mixer los porotos negros con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Pasamos a un bowl y mezclamos con el resto de los ingredientes.
3. Colocamos en asadera enmantecada y cocinamos en horno precalentado a temperatura media hasta que esté cocida la superficie y al pinchar con un palito salga húmedo y con algunas migas adheridas.



* Receta extraída y adaptada de “Sabores Andantes. Encuentros de Cocina”.
 Núcleo de alimentación y bienestar, Espacio Interdisciplinario (2019)

GALLETAS DE AVENA

Estas galletas de avena son deliciosas y fáciles de hacer. Quien compartió esta receta contó que las hace con su nieta y les encanta. Es la combinación perfecta, cocinar y pasar un tiempo juntas acompañadas de unas ricas galletitas!



Ingredientes

2 huevos
1/4 taza de aceite
2 cdas de jugo de limón
3/4 tazas de azúcar
2 tazas de harina
2 cditas de polvo para hornear
1 taza de avena

Preparación

1. Mezclamos los ingredientes líquidos (huevo, aceite, jugo de limón) con el azúcar.
2. Incorporamos la harina, polvo de hornear y avena.
3. Formamos las galletas con las manos y colocamos en placa aceitada.
4. Llevamos a horno moderado hasta que doren.

BUDÍN DE BONIATOS

Receta compartida por Ana

¡Esta receta pertenece al cuaderno de recetas de su mamá, en el que ella aún continúa anotando nuevas recetas!

“Qué lindo es poder cocinar lo que mamá nos hacía a nosotros y disfrutábamos tanto, así también, la recordamos a ella”.

Ingredientes

1/4 taza de manteca
3/4 taza de azúcar
1 1/2 tazas de leche
2 1/2 tazas de boniatos rallados fino
1/2 cdita de canela,
1/2 cdita de vainilla

Preparación

1. Mezclamos el azúcar con la manteca y la leche.
2. Incorporamos los boniatos rallados fino, la canela y la vainilla.
3. Colocamos la mezcla en molde aceitado y enharinado.
4. Llevamos al horno precalentado a 180° por 45 minutos aproximadamente.

Sugerencias

Se puede colocar en molde acaramelado.
Queda muy bien servido con merengue.

BOLLOS DE MANZANA



18 porciones aprox.

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo
 3 cditas de polvo de hornear
 2 huevos
 1 taza de manzana verde o roja rallada fina
 1/4 taza de aceite
 1 taza de azúcar
 Leche, cantidad necesaria
 Canela, cantidad necesaria

Preparación

1. Mezclamos la harina con el polvo de hornear y la canela en un bowl.
2. En el centro colocamos los huevos, la manzana, el azúcar y el aceite.
3. Unimos con la leche hasta que quede una masa húmeda y formamos los bollos con una cuchara chica.
4. Los colocamos en una asadera enharinada y luego al horno a 180° por 15 minutos aproximadamente.

CREMA DE DURAZNO SIN AZÚCAR



4 porciones

Ingredientes

2 tazas de leche descremada
 2 duraznos
 2 sobres de gelatina sin sabor
 1 huevo
 1 cda de edulcorante en polvo

Preparación

1. Licuar el durazno y reservar. Aparte batir el huevo y agregar la leche.
2. Cocinar hasta romper en hervor. Agregar la gelatina sin sabor disuelta en 50cc de agua hirviendo, agregar el durazno licuado y cocinar 5 minutos más.
3. Agregar el edulcorante en polvo. Verter en recipientes y dejar enfriar.

* Recetas extraídas de "Pautas Nutricionales para personas con diabetes". CASMU (2017).

MERMELADA DE PAPA DEL AIRE CON Y SIN AZÚCAR

Receta compartida por Susana

Ingredientes para el almíbar

1/2 taza de agua
1/2 taza de azúcar

Ingredientes para la mermelada

2 papas del aire
2 clavos de olor
1 canela en rama
1 trozo de cáscara de limón
Edulcorante a gusto (para versión sin azúcar)



Preparación del almíbar

1. Colocamos el azúcar junto al agua en una cacerola sobre el fuego, revolviendo hasta que se disuelva el azúcar.
2. Llevamos a punto hervor y retiramos del fuego una vez que comience a espesar.

Preparación de la mermelada

1. Lavamos, pelamos y rallamos las papas.
2. Llevamos a fuego suave, revolviendo para que no se queme junto al clavo de olor, canela en rama y el trozo de cáscara de limón.
3. Para la mermelada sin azúcar: Cuando tomó color dorado, separamos una parte y la retiramos del fuego. Agregamos edulcorante a gusto hasta endulzar. Colocamos en frasco previamente esterilizado, dejamos enfriar y refrigeramos.
4. Para la parte de la mermelada con azúcar, una vez que la preparación toma un color dorado, agregamos parte del almíbar previamente preparado. La cantidad a utilizar será la necesaria hasta que apenas cubra las papas.
5. Cocinamos hasta que la mermelada adquiera la consistencia deseada.
6. Cuando la retiramos del fuego, envasamos en frasco previamente esterilizado. Dejamos enfriar y guardamos en heladera.

MERMELADA DE FRUTILLA SIN AZÚCAR

Ingredientes

- 1 taza de frutillas
- 1/4 naranja
- 2 cditas de Stevia
- 1/2 cditas de canela



Preparación

1. Lavar las frutillas, quitarles el ramito y su parte blanca. Luego las cortamos en pedacitos.
2. Cortamos un cuarto de la naranja y le quitamos la cáscara. Es importante quitarle las partes blancas para evitar el amargor, sólo utilizaremos su pulpa.
3. En una olla a fuego máximo colocamos las frutillas junto con la pulpa de naranja mientras revolvemos. Así logramos que las frutillas desprendan todos sus sabores naturales.
4. Una vez que las frutillas estén tostadas, bajamos a fuego mínimo y cocinamos la mermelada revolviendo de vez en cuando. Pasado unos 8 minutos comenzará a tomar la consistencia deseada.
5. Agregamos media cucharadita de canela y dos cucharaditas de Stevia. En el caso de ser necesario se puede agregar más Stevia a gusto del comensal.

RECETAS SALADAS

PAN DE ZAPALLO KABUTIÁ



12 porciones

Ingredientes

3 tazas de harina
2 cdas de polvo de hornear
½ cdita de sal,
1 taza de puré de zapallo kabutiá
2 cdas de aceite,
1 huevo
½ taza leche

Preparación

1. Mezclamos los ingredientes secos (harina, polvo de hornear, sal).
2. Por otra parte, mezclamos el resto de los ingredientes (zapallo, aceite, huevo, leche).
3. Unimos ambas mezclas y colocamos en molde aceitado y enharinado.
4. Llevamos al horno precalentado a 180° por 30 minutos aproximadamente.

Sugerencias

También podés hacer este pan con calabacín o sin usar zapallo. ¡Este pan es ideal para sándwiches caseros! Rellenalo con variedad de vegetales, pollo desmenuzado, atún o alguna hamburguesa casera hecha con legumbres.



SCONES DE QUESO



25 a 30 unidades aprox.

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo
1/3 taza de aceite
2 cdas de polvo de hornear
1 cdita de sal
1 huevo
1/2 taza de leche
2 cdas de queso rallado

Sugerencias

Podés probar con otros sabores:
hierbas aromáticas (orégano, tomillo,
albahaca, perejil), ajo, Morrón o
cebolla picaditos.

Preparación

1. Unimos los ingredientes secos por un lado y los líquidos por otro.
2. Los mezclamos hasta conseguir una masa húmeda y firme.
3. Estiramos la masa hasta lograr un grosor de 2 centímetros aproximadamente.
4. Los cortamos con un molde circular y colocamos en una asadera aceitada.
5. Llevamos al horno a 230° por 15 minutos aproximadamente .



PANCITOS DE KALE



10 pancitos aprox.

Ingredientes

2 tazas de harina
1 taza de kale en tiritas
1 cdita de sal
2 cdas de levadura seca
1 cda de aceite de girasol
1/2 taza de agua

Preparación

1. Licuar el kale crudo con el agua.
2. En un bowl colocar la harina y la sal.
3. Mezclar y añadir en el centro el kale licuado, el aceite y la levadura. Unir y amasar durante 5 minutos hasta obtener una masa lisa.
4. Dejar leudar 1 hora.
5. Desgasificar la masa, y hacer bollitos de 80 gramos aproximadamente. Colocar en una placa aceitada y dejar leudar 30 minutos.
6. Hornear a 180° por 15 minutos aproximadamente.

Sugerencias

Podés pintar los pancitos antes de hornearlos con 1 huevo batido y espolvorear semillas para darles un toque crocante.

Estos pancitos son ideales para unas hamburguesitas caseras hechas con legumbres.

ALMUERZO O CENA

ÑOQUIS DE PAPA



4 porciones

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo
 3 papas
 2 cdas de queso rallado
 1 huevo
 1 cdita de sal
 Pimienta a gusto

Variantes

Papa y acelga:

A la receta de ñoquis de papa, le podemos agregar en el centro de la corona con el puré: 1 ½ taza de acelga cocida y bien escurrida.

Calabacín:

También podemos sustituir la papa por 2 tazas de calabaza cortada en cubos y horneada hasta que esté tierna.

Papa y espinaca:

Agregamos a la receta de ñoquis de papa:
 1 papa cocida
 1 atado de espinaca, cocido y escurrido
 1 cda de aceite de oliva
 1 cda de polvo de hornear

Variantes de harina

Podemos sustituir la harina de trigo por la misma cantidad de harina integral.



Preparación

1. Sobre una superficie limpia, realizamos una corona con la harina.
2. Pelamos y hervimos la papa hasta que la cocción esté lista, luego pureteamos la papa y la colocamos en el centro de la corona.
3. Incorporamos el queso rallado, el huevo y los condimentos.
4. Mezclamos incorporando la harina de la corona hacia el centro.
5. Amasamos y formamos tiras delgadas. Luego, las cortamos en pequeños trozos y le damos forma de bolitas.
6. Completamos la forma del ñoqui presionando con un tenedor.
7. Los incorporamos en agua hirviendo con sal y cocinar durante 1 o 2 minutos.
8. Los colocamos y servimos con salsa de tomate o pesto.

ÑOQUIS DE PAPA SIN GLUTEN



4 porciones

Ingredientes

1/2 taza de premezcla
 2 tazas de puré de papas (tibio)
 1 yema
 1 cdta sal marina
 pimienta opcional
 c/n de premezcla sin gluten para formar los ñoquis.



Preparación

1. Preparamos el puré de papas simplemente hirviendo y pisando las papas. Dejamos enfriar un poco, el puré de papas debe estar tibio, nunca caliente.
2. Al puré le agregamos 1 yema, 1 cdta. sal y pimienta a gusto.
3. Mezclamos muy bien y luego le agregamos 1/2 taza de premezcla de a poco, la cantidad va a depender de la humedad del puré. La masa tiene que quedar suave y no se tiene que pegar en las manos.
4. Cuando la tenemos lista espolvoreamos la mesada con premezcla y cortamos en porciones.
5. Luego hacemos rollitos y los cortamos en pequeños bocados.
6. Por último los pasamos por la “maderita ñoquera” o el tenedor y listo.
7. Los guardamos sobre un lienzo espolvoreado con premezcla hasta la hora de servirlos. Para cocinarlos necesitamos agua hirviendo. Los volcamos y en cuanto van flotando los retiramos con espumadera.

Sugerencias

La salsa puede ser a base de aceite de oliva, tomates cherry, sésamo molido y albahaca fresca picada (para dar un toque fresco en contraste de lo crocante de las semillas de sésamo).

¡Podemos realizar la premezcla sin TACC en casa!

Mezclá 4 tazas de almidón de maíz, 3 tazas de fécula de mandioca, 3 tazas de harina de arroz y una cucharada de goma xántica.

TORTILLA DE LECHUGA



4 porciones

Ingredientes

2 plantas de lechuga

5 huevos

1 cda de aceite

1/2 cdita de sal

Pimienta a gusto

Variantes

Tortilla de Kale

Preparación

1. Lavamos dos plantas de lechuga, quitamos los tallos duros y las hojas feas, cortamos en la forma más fina posible, condimentamos con sal y pimienta.
2. Batimos cinco huevos hasta que estén espumosos.
3. Agregamos la lechuga y volcamos la mezcla sobre el sartén previamente calentado con una cucharada de aceite.
4. Doramos de ambos lados ¡y listo para degustar!



TORTILLA DE KALE



4 porciones

Ingredientes

5 tazas de Kale
1 cebolla
3 huevos
½ cdita de sal
1 cdita de aceite



Preparación

1. Retiramos el tallo central de las hojas dejando sólo las partes más tiernas, juntamos las hojas y picamos finamente.
2. En una sartén calentamos un chorrito de aceite y salteamos la cebolla picada junto con el kale durante unos 3 minutos o hasta obtener un color verde brillante. A continuación bajamos el fuego al mínimo, tapamos y dejamos que se cocine durante unos minutos o hasta que quede tierno.
3. Mientras, en un bol batimos los huevos. Es importante no batir los huevos en exceso pues esto haría que la tortilla no quedase tan jugosa.
4. Una vez que el kale está listo retiramos del fuego.
5. En una sartén antiadherente, calentamos media cucharadita de aceite a temperatura moderada, agregar la mezcla y removemos en el centro durante unos segundos para ayudar a que la tortilla se cuaje. Cocinamos unos 3 minutos aproximadamente.
6. Damos vuelta la tortilla y dejamos que se haga por el otro lado otros 3 minutos. Retiramos y queda lista para servir.

TORTILLA DE BRÓCOLI



4 porciones

Ingredientes

- 1 brócoli
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cebolla picada
- Perejil picado
- 1 zanahoria rallada
- 2 cdas de semillas de sésamo
- 4 cdas de almidón de maíz
- 1/2 cdita de sal
- Pimienta a gusto
- 3 huevos
- 2 cdas de aceite de oliva

Preparación

1. Cortamos en trozos y lavamos el brócoli, luego cocinamos al vapor en vaporera o en una olla con fondito de agua.
2. En un recipiente mezclamos el arroz, el brócoli picado, la cebolla, el perejil, la zanahoria, las semillas de sésamo, el almidón de maíz, sal y pimienta a gusto, y los 3 huevos batidos.
3. Calentamos el aceite en una sartén y acomodamos con una cuchara la preparación en pequeñas formas circulares.
4. Doramos vuelta y vuelta.
5. Acomodamos en una canasta o bandeja y están prontas para acompañar una ensalada o una rica picada saludable!

TORTILLA DE KALE (VARIANTE SIN HUEVO)



4 porciones

Ingredientes

3 tazas de Kale
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cda de aceite de girasol
1 y 1/2 tazas de harina de garbanzos
2 tazas de agua
1/2 cdita de sal marina
Pimienta



Preparación

1. Picamos el ajo y la cebolla, lavamos las hojas de kale, secamos y picamos groseramente.
2. En una sartén, calentamos una cucharada de aceite de girasol, rehogamos el ajo y la cebolla, siempre manteniendo una temperatura baja para que no se queme, porque quedaría un sabor amargo
3. Agregamos el kale picado, y rehogamos todo junto durante algunos minutos hasta que el kale tenga la textura deseada. Dejamos cocinar unos cinco minutos que suele ser suficiente, pero si te gusta bien tierno, probablemente lleve unos minutos más.
4. Retiramos del fuego y dejamos templar unos minutos.
5. En un bol mezclamos con batidor de varillas la harina de garbanzos con las dos tazas de agua hasta que quede una mezcla lisa y sin presencia de grumos. Condimentar con sal y pimienta.
6. Agregamos a este mismo bol, el salteado de kale e integrar bien, calentamos media cucharadita de aceite de oliva en una sartén y vertemos la mezcla.
7. Cocinamos a fuego bajo, redondeando los bordes con una espátula, hasta que se note lo bastante cuajada como para voltearla. Con ayuda de un plato o tapa de olla, damos vuelta y doramos del otro lado. Cuando está lista, retiramos y servimos!

BERENJENAS RELLENAS



4 porciones

Ingredientes

4 berenjenas
1 cebolla
2 cdas de aceite
2 huevos
2 cdas de queso rallado
Ají molido
½ cdita de sal
Pimienta y nuez moscada a gusto



Preparación

1. Cortamos la berenjenas longitudinalmente y las hervimos en agua con vinagre, aproximadamente 10 minutos.
2. Retiramos del fuego y dejamos enfriar.
3. Quitamos la pulpa de las berenjenas con una cuchara o cuchillo filoso y las disponemos sobre una asadera untada con aceite de girasol.
4. Para el relleno, rehogamos la cebolla finamente picada en un sartén untada con aceite de girasol.
5. Retiramos e incorporamos la pulpa de las berenjenas bien escurridas.
6. Agregamos los huevos batidos, una parte del queso rallado y los condimentos.
7. Unimos bien todos los ingredientes y rellenamos las berenjenas ahuecadas. Espolvoreamos con el resto del queso rallado.
8. Cocinamos con el horno caliente, hasta terminar la cocción que son aproximadamente 15 minutos y ¡pronta para servir!

ROSTIS DE PAPA Y ZAPALLITO



8 porciones

Ingredientes

1 papa
1 zapallito
2 huevos
4 o 5 cdas de avena
1/2 cdita de sal
Pimienta y ajo en polvo a gusto

Sugerencias

Podemos sustituir el zapallito por remolacha o zanahoria. Ideal para acompañar con una rica ensalada de vegetales!

Preparación

1. Rallamos la papa y el zapallito y escurrimos el líquido lo más posible.
2. Condimentamos e incorporamos el huevo y la avena.
3. Calentamos una sartén con 1/2 cdita de oliva y formamos con la ayuda de una cuchara las rostis.
4. Doramos de ambos lados.



ZAPALLO RELLENO



6 porciones

Ingredientes

1/2 zapallo kabutiá
Tomillo
1/2 cdta de sal
Pimienta a gusto

Ingredientes para el relleno

1 atado de acelga
1 cebolla
3 tazas de lentejas cocidas
1 huevo
1/4 taza de Queso rallado

Sugerencias

Podemos sustituir el zapallo por calabacín y las lentejas por garbanzos.

Enjuagá las semillas de zapallo y cocinalas a fuego bajo en una sartén apenas untada con aceite hasta que queden crocantes. Son un snack delicioso y súper saludable.

Preparación

1. Ahuecamos el zapallo y retiramos todas las semillas. Condimentamos.
2. Colocamos el zapallo en una asadera y cocinamos en horno a temperatura fuerte hasta que esté tierno.

Para el relleno

1. Lavamos y picamos la acelga y saltear con la cebolla.
2. Retiramos del fuego y agregamos las lentejas y el huevo.
3. Rellenamos el zapallo con esa mezcla y espolvoreamos con el queso rallado.
4. Llevamos al horno para gratinar y listo para probar!



* Receta extraída de "Sabores Andantes". Núcleo interdisciplinario de alimentación y bienestar.

LASAÑA DE BERENJENAS



6 porciones

Ingredientes

4 berenjenas rebanadas
1 cda de sal
1 cda de aceite
1 manojo de albahaca fresca
4 tomates rebanados
1/2 morrón
2 1/2 tazas de queso ricotta
1 taza de queso parmesano



Preparación

1. Dejamos las berenjenas en remojo por 30 minutos en agua potable para retirar el amargor. Luego las lavamos y las escurrimos.
2. Pintamos las berenjenas con aceite y las horneamos de 2 a 4 minutos de cada lado hasta que doren.
3. Pintamos una asadera y forramos con un tercio de las rebanadas de berenjena, cubrimos con un tercio de las hojas de albahaca, un tercio del tomate, un tercio del morrón, un tercio de ricota y un tercio de queso parmesano. Repetimos las capas terminando con el queso parmesano.
4. Horneamos por 30 minutos, y cuando esté dorado retiramos del horno, esperamos unos minutos ¡y pronto para degustar!

Sugerencias

Podemos reemplazar la berenjena por carne vacuna o de pollo cocida. También podemos usar tanto ricota como queso muzzarella.

ALBÓNDIGAS DE VEGETALES



5 porciones (2 unidades por porción)

Ingredientes

6 zanahorias
1 atado de espinaca
1 diente de ajo
1 taza de queso rallado
2 huevos
1 taza de pan rallado
Orégano, nuez moscada y pimienta a gusto



Preparación

1. Lavamos los huevos y los vegetales.
2. Rallamos las zanahorias. Cocinamos, escurrimos y picamos la espinaca.
3. Mezclamos los vegetales con el queso rallado, un huevo, los condimentos y agregamos pan rallado hasta formar la masa.
4. Formamos las albóndigas y empanamos. Llevamos a horno en asadera aceitada y enharinada.
5. Horneamos por 20 minutos ¡y listo!

Sugerencias

Si preferimos carne en lugar de verduras, podemos sustituir la verdura por carne de pollo o vacuna. También podemos reemplazar la espinaca por acelga u hojas de remolacha.

* Receta extraída de “Merienda saludables”. Ministerio de Salud Pública (2018).

MINISTRONE



8 porciones

Ingredientes

1 diente de ajo
 2 zanahorias
 2 tallos de apio
 1/4 zapallo
 1 puerro
 1 taza de repollo
 1 papa
 1 boniato
 1 taza de porotos manteca
 3 cdas de aceite de oliva
 1/2 cdta de orégano seco
 1 hoja de laurel
 1 y 1/2 litro de agua o de caldo de verduras casero

Sugerencias

Podemos sustituir los porotos de manteca por garbanzos.

Preparación

1. Pelamos y picamos el ajo. Picamos las zanahorias, el apio, el zapallo, el puerro, el repollo, la papa y el boniato.
2. Cubrimos con agua o caldo. Tapamos y llevamos todo lentamente a ebullición, a fuego lento durante unos 30 minutos, o hasta que la papa esté cocida.
3. Agregamos los porotos previamente dejados en remojo y cocidos.
4. Condimentamos a gusto con sal y pimienta, y queda listo para degustar! Al servirlo podemos darle un gustito con queso parmesano y una rebanada de pan.



SALTEADO DE HOJAS DE RABANITO



2 porciones

Ingredientes

Hojas de un atado de rabanitos,
½ cebolla
1 diente de ajo
1 cda de aceite
1 cda de queso crema
½ cta de sal
Pimienta a gusto

Sugerencias

Podés servirlo caliente o frío.

Preparación

1. Cortamos la cebolla en láminas muy finas y salteamos en el aceite durante unos 2 minutos, no deben quedar transparentes del todo.
2. Agregamos las hojas de los rabanitos y salteamos por 2 minutos más, hasta que tengan un color verde intenso.
3. Salpimentamos y luego agregamos la cucharada de queso crema. Vamos a revolver hasta que se derrita el queso y se integre bien a la preparación.
4. ¡Listo para servir y disfrutar!



SOPA DE VERDURAS Y KALE



6 porciones

Ingredientes

2 cdas de aceite
1 cebolla
1 diente de ajo
2 tazas de Kale
1 coliflor
1 papa
1 zanahoria
1 ñoní
2 tazas de espinaca
2 puerros
1 cda de sal
Pimienta a gusto
Agua en cantidad suficiente

Preparación

1. En una olla, agregamos el aceite, salteamos cebolla y ajo picados.
2. Cocinamos todas las verduras cortadas en cubo y finalmente agregarles las hojas de kale. Agregar los condimentos.
3. Luego le agregamos agua cubriéndolos totalmente.
4. Dejamos cocinar durante 30 minutos.



Sugerencias

Una vez pronta, podés procesarla y obtener una rica sopa cremosa de vegetales. Probala, agregá hierbas o especias para resaltar su sabor y disfrutala.

TOMATES RELLENOS

Estos tomates rellenos son ideales para comer en verano.
¡María, quien compartió esta receta nos contó que es riquísima y su favorita!



6 porciones

Ingredientes

6 tomates medianos
1 1/2 taza de arroz hervido
1 zanahoria rallada
2 cucharadas de queso blanco
6 aceitunas negras
6 aceitunas verdes
Sal y pimienta c/n

Preparación

1. Ahuecamos los tomates y les quitamos la pulpa.
2. Mezclamos el arroz con la zanahoria rallada, el queso crema y el relleno de los tomates en un bowl.
3. Condimentamos a gusto con sal y pimienta.
4. Rellenamos los tomates con la mezcla de arroz.
5. Decoramos cada tomate con las aceitunas picadas.
6. Servir frío y disfrutar!

Sugerencias

Podés usar tanto queso blanco como una mayonesa casera (usar receta de “Alioli”, sin ajo).

ENSALADA DE KALE Y MOSTAZA



2 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de kale
- 1/2 taza de hojas de mostaza
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de aceite
- 1 cdita de jugo de limón
- 1/2 cta de sal

Preparación

1. Lavamos bien las hojas de kale con agua y luego con jugo de limón.
2. Mezclamos todos los ingredientes, dejamos reposar un poco.
3. Ahora solo queda probarla!

TARTAS

Variedad de Tartas para almuerzo o cena

Las tartas son una opción ideal para incorporar a nuestra alimentación. Las podés preparar combinando diferentes vegetales o incluso mezclando algunos de ellos con carne y agregando los condimentos que más te gusten.

¡Son ideales para acompañar con ensaladas o sopas de los vegetales que más te gusten!

TAPA PARA TARTA



1 tarta 25 cm de diámetro

Ingredientes

- 1 ½ taza de harina 000
- 2 cdas de aceite
- ½ taza de agua caliente
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de sal

Preparación

1. Mezclamos la harina con el polvo de hornear.
2. Agregamos el aceite y el agua por último hasta que quede una masa homogénea.
3. Dejamos reposar por unos 15-20 minutos, estiramos y colocamos sobre asadera ligeramente aceitada.

Tip

Tené en cuenta que si vas a armar una tarta con dos tapas tendrías que duplicar las cantidades debajo.

BASE DE CALABAZA Y ZANAHORIA

Esta es una variante sin gluten, que sirve como base para todas tus tartas. Es deliciosa, colorida y nutritiva ¡Anímate a probarla!



12 porciones

Ingredientes

1 ½ taza de puré de calabaza
1 zanahoria rallada
½ taza de queso rallado
3 cdas de premezcla o fécula de maíz
3 yemas de huevo
½ cdita de sal
Pimienta, orégano y curry a gusto

Preparación

1. Precalentamos horno a 180 grados.
2. Mezclamos todos los ingredientes de la base, formamos una mezcla espesa pero húmeda y lo depositamos sobre un molde para tartas previamente engrasado, formamos la base.
3. Llevamos al horno por 10 minutos, buscamos que se dore un poquito, retiramos y dejamos reposar. Luego de unos minutos está listo para rellenar!

RELLENO DE PASCUALINA



8 porciones

Ingredientes

2 atados de acelga
1 atado de espinaca
1 cebolla
1/2 Morrón
Pimienta, nuez moscada a gusto
Hojas de laurel
4 huevos
2 tapas de tarta



Sugerencias

Podés usar sólo acelga o espinaca.
Animáte también a probarla con hojas de remolacha.
Podés mezclar algunas hojas de kale en el relleno.

Preparación

1. Picamos las hojas de acelga y espinaca sin los tallos y en forma pequeña al igual que la cebolla y el morrón.
2. Salteamos la cebolla y morrón con las hojas de laurel. Una vez que empiezan a ablandar, agregamos las hojas picadas. Cocinamos por unos minutos hasta que tomen un verde brillante y retiramos del fuego.
3. Condimentamos y agregamos dos huevos batidos a la mezcla.
4. Estiramos una capa de masa en la tortera.
5. Agregamos relleno de verduras. Hacemos dos huecos, donde colocamos los huevos crudos.
6. Estiramos la otra masa por arriba.
7. Llevamos al horno medio hasta dorar.

RELLENO DE PUERRO



4 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 puerros
- 2 huevos
- 1/2 cdita de sal
- Pimienta a gusto
- Nuez moscada a gusto
- 4 cdas de queso crema
- 10 cdas de queso rallado

Preparación

1. Picamos las cebollas y cortamos los puerros en rodajas.
2. Salteamos hasta que estén cocidos.
3. Batimos los huevos y condimentamos. Agregamos el queso crema y el queso rallado.
4. Mezclamos las verduras con la preparación de quesos y huevo.
5. Estiramos la masa en una asadera redonda y colocamos la preparación.
6. Esperamos a que hornee aproximadamente unos 30 minutos y luego esperamos para probarla y ver que nos pareció!



RELLENO DE CEBOLLA Y QUESO



8 porciones

Ingredientes

3 cebollas
2 tazas de queso rallado
3 huevos
1 taza de leche tibia
Pimienta a gusto



Sugerencias

Antes de llevar a horno, podés agregar más queso y pimienta por arriba para darle una corteza más firme y sabrosa.

Preparación

1. Cortamos las cebollas en cubitos chicos y las sofreímos en un poquito de aceite.
2. Dejamos entibiar.
3. En un recipiente colocamos los 3 huevos y la pimienta. Batimos con batidor de alambre y agregamos la leche tibia.
4. Mezclamos la cebolla cocida con el queso rallado grueso y la mezcla líquida.
5. Colocamos la mezcla sobre molde forrado con tapa de tarta.
6. Horneamos en horno precalentado moderado por 45 minutos o hasta que veamos que esté cocido. Los últimos 15 minutos ponemos el horno fuerte para dorar ¡y listo!

RELLENO DE KALE, POLLO Y CEBOLLA



8 porciones

Ingredientes

1 cebolla
 1 planta de kale
 7 cdas de queso blanco
 5 cdas de queso rallado
 3 huevos
 1/4 suprema de pollo
 1/4 taza de leche
 1 cda de maicena
 Condimento a gusto

Preparación

1. Lavamos y secamos bien las hojas de kale. Quitamos sus tallos y nervaduras ya que son duros. Lo picamos en tiritas finas.
2. Salteamos cebolla y kale y condimentamos. Retiramos cuando el kale comience a reducirse.
3. Salteamos el pollo condimentado y lo retiramos del fuego.
4. Precalentamos el horno y cocinamos por 5 o 10 minutos la masa.
5. Mezclamos el kale, la cebolla, el pollo, los huevos, la maicena diluida con la leche y los quesos.
6. Agregamos la mezcla anterior a la masa y llevamos al horno por aprox 20 minutos ¡Y listo para probar!

POSTRES

MOUSSE DE LIMÓN



6 porciones

Ingredientes

3 huevos	2 cditas de ralladura de limón
3 yemas de huevo	½ taza de jugo de limón
1 taza de azúcar	1 cdita de sal
	1 taza de crema de leche

Preparación

1. En un recipiente resistente al calor, añadimos los 3 huevos enteros y las 3 yemas de los huevos separados. Agregamos azúcar, ralladura de limón y jugo de limón y la sal.
2. Mezclamos los ingredientes y colocamos el recipiente al baño María, sobre una cazuela con agua hirviendo, para que se vaya cocinando. Mientras tanto, tenemos que ir removiendo todo con un batidor para que no se queme y el calor se reparta uniformemente por toda la superficie.
3. No dejamos de batir moviéndolo hasta que la mezcla espese, hasta que tenga la consistencia de un pudín. Si queremos podemos hacerlo con una batidora eléctrica de varillas.
4. Retiramos del fuego y dejamos que repose durante 15 minutos. Podemos cubrir la superficie del recipiente directamente o pasarlo a otro recipiente nuevo y cubrirlo.
5. Luego lo introducimos en la nevera por lo menos durante 1 ó 2 horas, hasta que esté completamente frío.
6. Ahora sacamos las claras que teníamos guardadas sin utilizar, añadimos una pizca de sal y batimos a velocidad alta hasta que se monte. Lo mejor es hacerlo con una batidora eléctrica.
7. Incorporamos el azúcar restante y continuamos batiendo hasta que las claras estén rígidas y brillantes.
8. Mezclamos las claras montadas con la mezcla refrigerada de limón, pero con movimientos suaves, para que el aire adquirido no se elimine.
9. Montamos igualmente la nata en el mismo recipiente, hasta que la nata empiece a formar picos tiesos.
10. Incorporamos de la misma forma a la mezcla anterior.
11. Volvemos a introducirlo en la nevera durante un par de horas antes de servirlo.
12. Una vez que estén bien fríos, los servimos y están listos para probarlos!



Sugerencias

Podés probar sustituir la azúcar por 1 cda (15 cc) de edulcorante líquido.

En el caso de sustituir el azúcar por 1/2 taza de splenda granulada recomendamos usar más 1/2 cucharadita adicional de extracto de vainilla para mejorar su sabor.

HELADO DE BANANA Y CAFÉ



3 porciones

Ingredientes

3 bananas maduras

1/2 taza de café negro frío

1 cdita de cacao

Preparación

1. Mezclamos todos los ingredientes en una licuadora o procesadora y licuamos.
2. Colocamos todo en un recipiente y al freezer hasta que obtenga la consistencia deseada.

Sugerencias

¡Podés añadirle lo que quieras! Frutos secos, trozos de chocolate... una cucharadita de extracto de vainilla

¡Dejá volar tu imaginación!

Podés no llevarlo al freezer y consumirlo como una crema.



MANZANAS AL HORNO



4 porciones

Ingredientes

4 manzanas,
4 cditas de azúcar blanca
2 cditas de canela



Sugerencias

¡Podés probar hacerlo con peras!

Podés no usar azúcar: el sabor de la propia fruta va a ser suficiente para poder disfrutar de esta receta!

Preparación

1. Lavamos bien las manzanas. Con ayuda de un descorazonador o un cuchillo afilado retiramos el corazón y las semillas, dejando la base para poder rellenar la manzana.
2. Precalentamos el horno a 200°. Forramos una asadera con papel para hornear. Colocamos encima las manzanas.
3. En un bol, mezclamos el azúcar y la canela. Rellenamos los huecos de las manzanas con esta mezcla.
4. Horneamos durante 25 minutos a 200°. Cuando queden 5 minutos, abrir el horno y espolvorear con un poco de azúcar para que se caramelicé la parte superior. Retiramos del horno, servirlas y probar estas ricas manzanas!

Además...

SNACKS SALUDABLES

CHIPS DE KALE



4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de hojas de kale
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cdita de sal



Preparación

1. Eliminamos el tallo
2. Cortamos las hojas en trozos pequeños
3. Mojamos las hojas con aceite de oliva
4. En un horno 180 grados centígrados (horno moderado) hornearmos por 8 minutos o el tiempo necesario para que estén crujientes, teniendo cuidado de que no se quemen
5. Dejamos enfriar y salamos.

Sugerencias

Se puede sustituir el aceite de oliva por cualquier otro aceite.

SNACK DE PAPAS DEL AIRE

Receta compartida por Susana, que nos comenta:

“Este es mi invento de desayuno, con los elementos que tenía preparé esto”



12 porciones

Ingredientes

1 papa del aire
1 boniato
2 nueces
Semillas de girasol

Preparación

1. Fileteamos las papas del aire y el boniato previamente pelado
2. Colocamos las papas del aire y el boniato en el horno con poco aceite
3. Cocinamos hasta que queden crocantes
4. Por último mezclamos con las nueces y con semillas de girasol.

ADEREZOS

Los aderezos y salsas son muy versátiles, pueden acompañar pastas, picaditas caseras, las típicas milanesas o el desayuno de todos los días.

Acá traemos algunas ideas originales, naturales, saludables y económicas para dar más color y sabor a tus platos.

PESTO DE KALE



2 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de kale
- 1/3 taza de castañas de cajú
- 1 o 2 dientes de ajo
- 2 cdas de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite
- 1/2 cdita de sal

Preparación

1. En un procesador, licuadora o mortero picamos las hojas de kale junto con el ajo, el jugo de limón y la sal
2. Mientras procesamos las hojas, agregamos el aceite lentamente hasta formar una mezcla homogénea.

Sugerencias

Podemos utilizar maní en vez de castañas de cajú.

Esta receta es ideal para acompañar un plato de pasta, para untar galletas o panes o como acompañamiento en una picada con chips.



ALIOLI

Ingredientes

- 1/4 taza de leche
- 3/4 taza de aceite
- 1 diente de ajo



Preparación

1. Pelamos el ajo.
2. Colocamos todos los ingredientes en el vaso de la procesadora.
3. Mixeamos sin levantar el mixer por varios segundos, hasta que notemos que la leche y el aceite han comenzado a mezclarse y se comienza a formar una pasta más espesa (emulsiona).

Sugerencias

Podés usar esta receta sin ajo y con sólo una pizca de sal y gotitas de limón para tener tu propia lactonesa casera.

Para dar otro sabor y color a tu preparación, también podés agregar una vez lista la emulsión unas gotas de jugo de limón, pimentón, rúcula, perejil, albahaca, espinaca, cilantro... o la hierba, vegetal o especia que te guste!

MAYONESA DE ZANAHORIA SIN COCCIÓN



2 porciones

Ingredientes

Zanahorias, 2 unidades

Aceite, 6 cdas

Jugo de limón, 2 cdas

Sal, 1/2 cditas

Preparación

1. Pelamos y rallamos las zanahorias
2. Ponemos las zanahorias en el vaso del mixer o en la licuadora junto con el jugo de limón y la sal.
3. Licuamos bien y poco a poco vamos incorporando el aceite hasta formar la consistencia de mayonesa.

Sugerencias

Esta mayonesa queda deliciosa con curry, comino y/o un poquito de jengibre rallado.

Variantes con zanahorias cocidas

1. Lavamos y cocinamos las zanahorias (al vapor) enteras hasta que estén tiernas.
2. Retiramos la cáscara, cortamos y colocamos en la licuadora o mixer.
3. Licuamos junto con el jugo de limón y la sal e incorporamos el aceite poco a poco hasta lograr la consistencia deseada.



4.

PATÉ O HUMMUS DE GARBANZOS



12 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos o envasados
- 2 cdas de aceite
- 2 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cdita de pimentón en polvo
- 1/2 cdita de sal y pimienta

Opcional: una cucharada de pasta de sésamo (o de semillas de sésamo). *Preparación*

1. Ponemos en remojo los garbanzos la noche anterior. Enjuagamos y hervimos con abundante agua. Si podemos usar una olla de presión podremos tenerlos listos más rápido.
2. Ponemos una tercera parte de los garbanzos cocidos con el resto de los ingredientes y licuamos o procesamos con un mixer. Una vez que la mezcla es homogénea, vamos agregando el resto de los garbanzos cocidos, hasta lograr una consistencia cremosa.

Sugerencias

Si los garbanzos son de lata, enjuagalos con abundante agua antes de ponerlos en la licuadora para que no queden excesivamente salados. Al momento de preparar el hummus, no uses sal, porque ya estará en los mismos garbanzos.

Esta es una pasta cremosa fácil de hacer y económica, ideal para untar en cualquier tipo de pan, tostada o galleta. Además, son una gran opción para picadas y eventos especiales.

GOMASIO O SABORIZANTE NATURAL

Ingredientes

1 cdita de sal marina
14 cdas de sésamo tostado

Preparación

Trituramos la sal junto al sésamo en un molinillo o mortero.

Sugerencias

Esta preparación, muy sabrosa y crocante, se usa habitualmente para esparcir sobre cualquier plato principal (legumbres, cereales, verduras, incluso sobre tostadas, etc.).

¡Tené en cuenta!

Siempre es preferible evitar o minimizar el uso de sal en nuestras preparaciones. Además, es importante saber que la sal marina, sal de apio, sal de ajo, sal rosa del himalaya y demás sales que se encuentran en el mercado son esencialmente sal en una versión menos refinada o con agregado de otros sabores. Por tanto, al momento de usarlas tené el mismo cuidado que con la sal fina o sal de mesa, y si tenés presión alta o alguna otra patología por la cual te contraindicaron la sal, evitalas.

BEBIDAS Y JUGOS

El agua constituye un 70% de nuestro cuerpo. Ayuda a mejorar nuestro rendimiento físico y mental, a regular nuestra temperatura corporal, eliminar desechos tóxicos del organismo y transportar sustancias -como los nutrientes- por todo el cuerpo. Por eso, es una sustancia fundamental para mantener nuestra salud.

Ante cualquier otra bebida, el agua siempre es la mejor opción para mantenernos hidratadas/os.

Las aguas saborizadas son una excelente opción para hidratarnos a diario: son ricas, fáciles y rápidas de hacer, económicas, nos permiten variar un montón y son saludables.

Los licuados son una opción para incorporar frutas en las meriendas o desayunos, a la vez que nos refrescamos.

Acá van algunas combinaciones de vegetales, frutas y hierbas que van muy bien en aguas saborizadas y licuados.

AGUA SABORIZADA DE JENGIBRE, LIMÓN Y NARANJA

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 2 cdas de jengibre rallado
- Cáscara de 1 limón
- Cáscara de 1 naranja
- 1 cda de azúcar o miel



Preparación

1. Calentamos el agua en un recipiente a fuego. Al romper el hervor, incorporamos el jengibre rallado y las pieles enteras o ralladas de naranja y de limón. Tener dos minutos hirviendo y retirar.
2. Cuando se enfríe el agua con sabor a jengibre, introducimos en el refrigerador.
3. Agregamos el jugo de naranja y el azúcar o la miel. Si se utiliza miel, para conseguir que se integre mejor con el conjunto, la añadimos en el primer paso, cuando el agua de frutas está al fuego.
4. Introducimos en la heladera y servimos. ¡Rico y refrescante!

AGUA SABORIZADA DE MENTA, MANZANA Y CÍTRICOS

Ingredientes

- 1/2 manzana verde
- 1 naranja
- 2 ramitas de menta fresca
- 1 1/2 litro de agua
- Hielo (a gusto)

Preparación

Mezclamos todos los ingredientes y los colocamos en una jarra



LICUADO DE ANANÁ Y KALE

Ingredientes

- 2 tazas de ananá
- 2 tazas de kale
- 1 manzana cortada
- 6-8 hojas de menta
- 1 taza de agua

Preparación

Lavamos bien todas las verduras y colocamos todos los ingredientes en la batidora. Trituramos hasta que no queden grumos ¡y listo para tomarlo!



LICUADO DE BANANA

Ingredientes

1 banana
1 taza de leche
1 cda de miel
Hielo picado

Preparación

Mezclamos todos los ingredientes en la licuadora, y queda pronto para servirlo!



LICUADO DE NARANJA, DURAZNO, BANANA Y ESPINACA



Ingredientes

2 duraznos
2 naranjas
1 banana
1/2 atado de espinaca
Hielo

Preparación

Mezclamos todos los ingredientes en la licuadora, licuamos hasta que se integren todos los ingredientes ¡y a disfrutar!

JUGO DE NARANJA, ZANAHORIA Y JENGIBRE

Ingredientes

Zanahoria, 4 unidades

Jugo de naranja, 4 unidades

Jengibre, 1 cdita

Agua, 1/2 taza



Preparación

1. Pelamos las zanahorias y las cortamos en trocitos.
2. Exprimimos las naranjas
3. Cortamos jengibre y lo añadimos a la batidora junto a las zanahorias.
4. Agregamos el jugo de las naranjas y batimos hasta que quede un líquido homogéneo.
5. Retiramos el jugo de la licuadora y queda listo para degustar!

¡Tené en cuenta!

Los jugos, aunque sean naturales, concentran bastante cantidad de azúcar y calorías, casi no aportan fibra (porque se la quitamos al momento de extraer su jugo) y nos llenan muy poco. Por eso, son una buena opción para tomar ocasionalmente, pero es preferible evitarlos en el día a día si queremos cuidar nuestro peso.

CONSERVAS

CONSERVA DE MORRÓN

Ingredientes

- 3 morrones.
- 1 cda de sal gruesa
- ½ taza de vinagre blanco.
- c/n de agua

Preparación

1. Cortar longitudinalmente los morrones.
2. Hervir durante 20 minutos hasta que estén tiernos.
3. Colocar los morrones en un frasco recién esterilizado, agregar vinagre blanco y completar con agua.

Aclaración

Para esterilizar el frasco, colocarlo en agua hirviendo durante 3 minutos.



¿Cómo almacenar mis vegetales y frutas?

Las frutas y vegetales duran más y conservan mejor sus cualidades sensoriales (como textura, color y sabor) según la forma en que los almacenemos.

Por eso traemos aquí una serie de recomendaciones para preservar mejor algunos vegetales y frutas frecuentemente usados en nuestras cocinas.

	<i>Temperatura ambiente, lugar fresco, oscuro, ventilado y seco</i>	<i>Heladera, preferentemente en bolsa de nylon con pequeñas perforaciones</i>	<i>Heladera</i>
Vegetales	Ajo Boniato (semanas) Cebolla (días a semanas) Papa (varios días a semanas) Tomate (otoño a primavera) Zapallos (semanas a meses)	Berenjena Brócoli (días) Choclo Coliflor Espinaca (pocos días) Lechuga (algunos días) Morrón (varios días a semanas) Repollo (varios días) Zanahoria (semanas)	Remolacha (varios días, sin hojas) Zapallito (pocos días)
Frutas	Banana Durazno (pocos días) Limón (días a semanas) Naranja (otoño a primavera, varios días)	Frutilla (2-3 días) Kiwi (hasta 10 días) Pera (hasta una semana) Uva	Mandarina (varios días) Manzana (varios días) Naranja (verano, varios días)

*Material extraído y adaptado de: Recetario N°4. Platos ricos, baratos y saludables (2020)
INDA-Mides, MGAP y Espacio Interdisciplinario UdelaR.*

¿Cómo evitar la contaminación de frutas y verduras en mis preparaciones?

Cuidar la higiene de los alimentos es importante para evitar contaminación por diversos microorganismos que pueden causarnos enfermedades. Además, sirve para eliminar restos de tierra u otros materiales no comestibles que pudieran tener.

¿Qué puedo hacer para evitar que mis alimentos se contaminen?

- Lavá siempre tus manos antes y después de manipularlos.
- Evitá la contaminación cruzada: Tené especial cuidado al manipular alimentos crudos, de no usar los mismos utensilios que para alimentos cocidos (sin lavarlos adecuadamente antes). Asimismo, lavá tus manos con abundante agua y jabón después de manipular alimentos crudos
- Usá siempre agua potable en la cocina. Si no contás con agua potable, hervila por 5 minutos para potabilizarla, o agregá una gotita de hipoclorito por litro de agua.
- Mantené las superficies donde se almacenan y preparan los alimentos limpias.

¿Qué y cómo lavar?

Las frutas y verduras que vayas a consumir cocidas, lavalas con abundante agua potable (o agua hervida) el momento antes de usarlas. Los huevos también deben lavarse antes de usar, frotando su cáscara para retirar suciedades.

Las frutas y verduras que vayas a consumir crudas se deben lavar con abundante agua potable. Luego, se sumergen en agua con hipoclorito de sodio (1 cucharadita de hipoclorito por litro de agua), durante unos 20 minutos y después se enjuagan bajo la canilla con abundante agua.

Las frutas y verduras con cáscara gruesa se pueden frotar con cepillo o esponja, pero no es recomendable usar jabón para desinfectarlas.

¿Cuáles serían los vegetales y frutas de estación?

Los vegetales y frutas de estación son aquellos que en determinado momento del año presentan mejor calidad, sabor y precio en el mercado. Además, por estar en su mejor momento tienen mayor concentración de nutrientes.

Debajo encontrarás un listado con algunos vegetales y frutas presentes en las diferentes estaciones del año.

<i>Verduras</i>				
	<i>Verano</i>	<i>Otoño</i>	<i>Invierno</i>	<i>Primavera</i>
Acelga				
Boniato				
Cebolla				
Lechuga				
Morrón				
Papa				
Tomate				
Zanahoria				
Zapallito				
Zapallo				

Frutas				
	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Banana				
Durazno				
Frutilla				
Mandarina				
Manzana				
Naranja				
Pera				
Melón				
Sandía				

Extraído de: *Guía para la alimentación y actividad física de los estudiantes*
(Universidad de la República y Fondo de Solidaridad)

Verduras				
	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Acelga				
Boniato				
Cebolla				
Lechuga				
Morrón				
Papa				

Frutas				
	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Banana				
Durazno				
Frutilla				
Mandarina				
Manzana				
Naranja				

Tomate				
Zanahoria				
Zapallito				
Zapallo				

Pera				
Melón				
Sandía				

Algunas ideas para una alimentación más saludable

La alimentación es el proceso mediante el cual nuestro cuerpo puede obtener del medio todos los nutrientes y sustancias que necesita para mantenerse vivo y sano. Así, sustancias esenciales como las vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas, grasas, antioxidantes (entre otros) provienen de los alimentos que consumimos.

Cocinar nuestros alimentos hace bien

Desde hace algunos años comenzó a observarse que el comer comidas caseras tiene grandes beneficios en la salud -y también en el medio ambiente y las economías locales-. Por el contrario, las comidas preparadas fuera del hogar, especialmente aquellos productos envasados listos para consumir o que requieren poca preparación (como son los panchos, nuggets, hamburguesas, alfajores, galletitas, refrescos y jugos, entre otros) suelen ser ricos en grasas, sal y azúcar. Esto aparea problemas en la salud de adultos, niños y niñas. Cocinar nos permite elegir qué comer y por tanto cuidar la calidad de nuestra alimentación. También puede ser una actividad placentera y compartida con familia y/o amigos. Compartir la tarea con otros integrantes del hogar hace que nos sintamos menos recargadas por la responsabilidad de cocinar.

Planificá

Planificar las comidas de una semana es una estrategia útil para tener siempre a mano lo que necesitamos para cocinar. Nos permite tener en claro qué ingredientes necesitamos y organizar mejor el momento de la compra y preparación de comidas.

Cocinar dos o tres veces por semana y refrigerar o congelar los alimentos es una buena manera de tener solucionada la comida para varios días.

Vegetales, frutas y legumbres todos los días ¡Cuanto más variado, mejor!

Las comidas basadas en vegetales, legumbres y frutas son las que más cuidan de nuestra salud. Tienen un alto contenido de vitaminas, minerales, muchas sustancias beneficiosas -como los antioxidantes- y fibra. Además aportan saciedad y pocas calorías en relación a su volumen. Por eso, cuidan nuestro peso, regulan la glucosa en sangre, mejoran nuestra salud intestinal, cuidan el sistema cardiovascular, fortalecen el sistema inmune y nuestra salud en general.

El contenido en vitaminas y minerales es diferente para cada vegetal y fruta, así que lo ideal es comer la mayor variedad posible, así nos garantizamos un buen aporte de todas esas sustancias beneficiosas.

¿Cuánto?

Una manera gráfica de saber que estamos comiendo suficientes vegetales y frutas es la siguiente:

1/2 plato en almuerzo y en cena de vegetales.

Estos vegetales pueden ser parte de un budín, una tarta, una ensalada, una sopa, un guiso, unos fideos con vegetales salteados, al natural, hervidas, al horno, al vapor o a la parrilla ¡como más te gusten! Es mejor evitar comerlas fritas.

Si estás lejos de llegar a medio plato por comida ¡andá subiendo la cantidad de vegetales a la que estás habituada/o de a poco!

A lo largo del día, 3 frutas.

Una fruta en el desayuno, una después del almuerzo y otra en la cena puede ser una buena opción. Si preferís entre comidas, comelas entre comidas. Lo importante es ir las incorporando en nuestra rutina diaria. Si estás lejos de llegar a las 3 frutas, tratá de ir subiendo de a poco.



Gráfico extraído de guía alimentaria para la población uruguaya, MSP 2016.

Legumbres

Dentro de las legumbres encontramos lentejas, porotos, garbanzos, arvejas y chícharos.

Estos son alimentos súper completos: ricos en fibra, proteínas, hierro, magnesio, zinc y varias vitaminas.

Además, son súper saciantes y rendidoras.

En nuestra cocina suelen estar principalmente en guisos y ensopados, pero hay toda una variedad de preparaciones en las que podemos incluirlas. Así, el brownie de porotos negros, el kabutiá relleno de lentejas

o el hummus de garbanzos son sólo ejemplos de lo versátiles que pueden ser ¡Animate a probar muchas maneras de hacerlas!

La actividad física también es importante

Combinar una buena alimentación con mantenernos activos/as en el día a día y realizar actividad física es fundamental para sentirnos mejor físicamente y cuidar de nuestra salud.

Evitá estar sentado/a en tiempos mayores a 2 horas y sumale a tu rutina al menos 30 minutos de actividad física - la que prefieras- diariamente o casi todos los días para mejorar tu calidad de vida.



Gráfico extraído de guía alimentaria para la población uruguaya, MSP 2016.

Pasear a las mascotas, barrer, andar en bici, correr, trotar, bailar, saltar a la cuerda, o subir por escaleras son algunos ejemplos de actividades beneficiosas que podés realizar para agregar más movimiento a tu rutina diaria.

Mientras te movés, no olvides beber agua para hidratarte de manera adecuada.

Evitá el picoteo y no te saltees comidas

Si salteamos comidas, tendemos a picotear y cuando llegamos a la siguiente comida, a comer de más. Por eso, procurá mantener horarios regulares de comida. Si vas a pasar muchas horas sin comer, hacé alguna colación que impida que llegues a la siguiente comida con demasiada hambre.

¡Recordá que el desayuno es importante! No lo saltees. Si no estás habituado/a a desayunar, podés probar con al menos una fruta o un lácteo al principio, para ir generando el hábito y luego ir completandolo con otros alimentos.

Comé despacio y consciente

Al comer despacio, disfrutamos más de los alimentos, damos tiempo a nuestro cuerpo a que reciba las señales de saciedad y favorecemos el proceso digestivo.

Realizar otras actividades o tener a la vista pantallas de celulares o televisión mientras comemos distraen nuestra atención y hace más difícil volver este acto un acto consciente.

Por eso, procurá tener un espacio y un tiempo definidos para comer y evitá hacer otras actividades mientras comés.

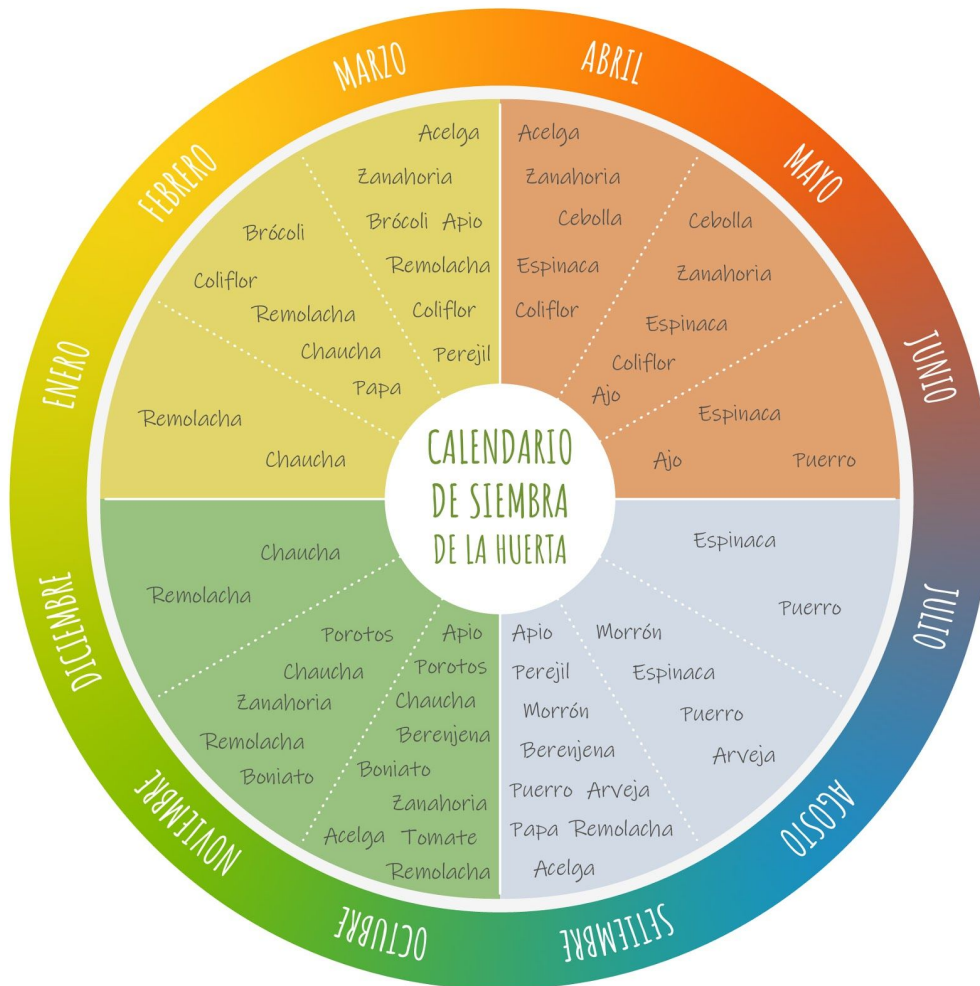
Recordá

No existe ningún alimento mágico. La clave de una alimentación saludable está en comer comidas preparadas en casa, principalmente a partir de vegetales, frutas y legumbres.

¡Divertite creando platos coloridos, ricos y nutritivos!

Si querés conocer más sobre las claves para una alimentación saludable, compartida y placentera podés acceder a la “Guía alimentaria para la población uruguaya” disponible en: <https://www.gub.uy/>.

CALENDARIO DE SIEMBRA



Calendario de siembra de la huerta (bajo techo)

TABLA DE EQUIVALENCIAS

	<i>Peso Neto</i>	<i>Volumen</i>
Leche y derivados		
Leche fluida	250 ml	1 taza
Queso rallado	6 grs	1 cucharada
Huevo		
Entero	45 grs	1 unidad
Yema	15 grs	1 unidad
Clara	30 grs	1 unidad
Verduras		
Acelga	4 5grs	1 taza
Apio	55 grs	1 taza
Boniato	120 grs	1 unidad
Cebolla	120 grs	1 unidad
Coliflor	80 grs	1 taza
Espinaca	45 grs	1 taza
Kale	530 grs	1 taza
Lechuga	30 grs	1 taza
Morrón	90 grs	1 unidad
Mostaza (hojas)	30 grs	1 taza

	<i>Peso Neto</i>	<i>Volumen</i>
Papa	150 grs	1 unidad
Puerro	60 grs	1 taza
Remolacha	80 grs	1 unidad
Repollo	60 grs	1 taza
Tomate (tipo americano)	200 grs	1 unidad
Zanahoria	95 grs	1 unidad
Zapallitos	200 grs	1 unidad
Zapallo (en cubos)	100 grs	1 taza
Frutas		
Mandarina	85 grs	1 unidad
Manzana	150 grs	1 unidad
Naranja	150 grs	1 unidad
Pera	110 grs	1 unidad

	<i>Peso Neto</i>	<i>Volumen</i>
Cereales y derivados		
Arroz	10 grs	1 cucharada
	200 grs	1 taza
Harina de arroz	140 grs	1 taza
Harina de trigo	120 grs	1 taza
Almidón de maíz	6 grs	1 cucharada
	110 grs	1 taza
Avena	5 grs	1 cucharada
	100 grs	1 taza
Fideos secos (moñas)	50 grs	1 taza
Azúcar y derivados		
Azúcar	4 grs	1 cucharadita
	10 grs	1 cucharada
	200 grs	1 taza
Azúcar impalpable	9 grs	1 cucharada
	140 grs	1 taza
Miel	17 grs	1 cucharada
Mermelada	18 grs	1 cucharada

	<i>Peso Neto</i>	<i>Volumen</i>
Leguminosas		
Garbanzos	180 grs	1 taza
Lentejas	180 grs	1 taza
Porotos	180 grs	1 taza
Grasas y Aceites		
Aceite	5 ml	1 cucharadita
	15 ml	1 cucharada
Manteca	4 grs	1 cucharadita
	12 grs	1 cucharada
	200 grs	1 taza
Condimentos y Especies		
Sal fina	5 grs	1 cucharadita
	14 grs	1 cucharada
Sal gruesa	15 grs	1 cucharada
Canela	3 grs	1 cucharadita
Pimienta blanca	2 grs	1 cucharadita
Ajil	2.4 grs	1 cucharadita