



Recetas económicas, nutritivas y saludables

Este recetario nació como fruto del trabajo que realizamos por más de 16 años en un barrio del conurbano. Apunta a responder a todas las preguntas que nos hicieron en consultas nutricionales, talleres y entrevistas con mujeres deseosas de alimentar bien a su familia gastando lo menos posible .

¿Cómo cocinar rico, barato, nutritivo y saludable?

Estas recetas están hechas con ingredientes fáciles de encontrar y pensadas para todos los miembros de una familia. Para cocinarlas podrás usar los utensilios que tengas en tu casa. Las recetas están hechas en base a 4 personas.

¡Que lo disfrutes!

Medí con tus manos las porciones

■ **Las manos nos dicen cuánto**

Pasta
Las porciones han de ser del tamaño de un puño cerrado.

Mantequilla
Una rebanada de pan no debe tener más que la punta de un dedo de mantequilla.

Queso
La porción adecuada equivale a unos dos dedos.

Helado
Dos porciones tendrían el tamaño de un puño.

Verduras y hortalizas
Una ración consta de lo que quepa en dos manos juntas.

Carne
La porción debe ser el equivalente al tamaño de la palma de una mano.

DESAYUNO ALMUERZO COMIDA MERIENDA CENA

CINCO DEDOS CINCO COMIDAS AL DÍA

© Guardyourhealth

A tener en cuenta

- Los CEREALES Y LEGUMBRES son la fuente principal de hidratos de carbono y fibra. Estos alimentos **nos dan la energía para trabajar, estudiar, hacer deportes.**
- Las VERDURAS Y FRUTAS son muy importantes porque aportan las vitaminas y minerales que **nos protegen de las enfermedades.**
- Las CARNES Y HUEVOS son importantes **para: crecer, formar y reparar los músculos, el pelo, la piel y las uñas, así como defenderte de las enfermedades.** Estos alimentos son fuentes en proteínas y hierro.
La cantidad necesaria de proteínas es del tamaño de la palma de la mano de la persona.
- Los LÁCTEOS son **la principal fuente de calcio, que sirve para construir y mantener huesos y dientes sanos,** y aportan al organismo proteínas y vitaminas. Se recomienda consumir diariamente alguna de las siguientes opciones:
 - 1 taza de leche fortificada con calcio y 1 yogur común
 - 2 tazas de leche común y 1 yogur común
 - 1 vaso de leche y 1 porción de queso
- El HIERRO es un mineral necesario para el organismo. Se utiliza para transportar oxígeno a las células y formar glóbulos rojos. **Para poder aprovechar el hierro** de los alimentos de origen vegetal hay que **combinar estos alimentos con frutas que contengan vitamina C** como el limón, mandarina, naranja, pomelo.
- Antes de cocinar asegurarse de que el AGUA sea segura. Si la calidad del agua no es buena hay que agregar 2 gotitas de lavandina por litro de agua.
- Debemos **beber 2 litros de AGUA por día,** para mantener la temperatura de nuestro cuerpo y transportar los nutrientes de los alimentos que comemos.

Índice:

Recetas Con Carne:

1. [Pan De Carne](#)
2. [Lentejas Con Carne](#)
3. [Carbonada](#)
4. [Locro](#)
5. [Bolitas De Carne](#)
6. [Hamburguesas](#)
7. [Empanadas](#)
8. [Guiso Completo](#)
9. [Ropa Vieja](#)
10. [Cazuela De Roast Beef Con Zanahorias](#)
11. [Matambre Tiernizado, A La Pizza, Con Salsa Criolla](#)
12. [Fajitas](#)

Recetas Con Polenta:

13. [Polenta Al Verdeo](#)
14. [Pizza De Polenta](#)
15. [Pan De Maíz](#)
16. [Flan De Polenta](#)
17. [Polenta Frita](#)

Recetas Con Verduras:

18. [Torta De Arroz Y Verduras](#)
19. [Berenjenas A La Pizza](#)
20. [Budín Anaranjado](#)
21. [Soufflé De Calabaza](#)
22. [Sopa De Papas Y Puerro](#)
23. [Pastel Nutritivo Tricolor](#)
24. [Sopa De Espinacas](#)
25. [Torta De Zapallitos](#)
26. [Ñoquis De Papa](#)
27. [Soufflé Vegetal](#)
28. [Calabaza A La Napolitana](#)
29. [Lasagna De Papa Con Caviar De Berenjenas.](#)
30. [Malfatti Con Acelga](#)
31. [Tortilla De Acelga](#)
32. [Zapallitos Rellenos](#)
33. [Tirabuzones Con](#)

Verduras

34. [Budín De Papas Y Espinacas](#)
35. [Croquetas](#)
36. [Papas A La Provenzal](#)
37. [Arroz Al Horno](#)

Recetas De Tartas

38. [Tarta De Chauchas](#)
39. [Tarta De Cebollas](#)
40. [Tarta Fácil](#)

Recetas Con Pescado

41. [Kitchen De Atún Con Espinacas](#)
42. [Filete Marinado](#)
43. [Pescaditos Diferentes](#)
44. [Hamburguesas De Pescado](#)
45. [Filet De Merluza A La Crema](#)
46. [Crepes De Merluza](#)

Recetas Para Hipertensos:

47. [Tarta De Choclo Y Puerros](#)
48. [Lentejas Con Vegetales](#)
49. [Tarta De Acelga](#)
50. [Chupín De Pescado](#)

Recetas Aptas Para Diabéticos:

51. [Zapallitos Con Choclo Y Morrones](#)
52. [Filete De Pescado](#)
53. [Arroz Con Hierbas](#)
54. [Papas Rellenas](#)
55. [Budín De Acelga](#)
56. [Guiso De Verduras](#)
57. [Mousse De Peras](#)
58. [Sopa](#)
59. [Hamburguesas Sin Carne](#)
60. [Arroz Gratinado Con](#)

Zucchini Y Morrones

61. [Mousse De Atún](#)

Recetas Con Pollo:

62. [Ensalada De Ave](#)
63. [Pastel De Pollo Y Calabaza](#)
64. [Pechugas Al Limón](#)
65. [Cazuela De Pollo](#)
66. [Arrollado De Pollo](#)
67. [Goulash De Pollo](#)
68. [Pollo Al Ajillo, Risotto](#)
69. [Pollo A La Crema De Zanahoria](#)

Recetas Dulces:

70. [Torta De Manzana](#)
71. [Bizcochuelo Básico de Limón](#)
72. [Bizcochuelo](#)
73. [Brownies](#)
74. [Budín de mandarina](#)
75. [Alfajores De Maicena](#)
76. [Budín De Pan](#)
77. [Muffins](#)
78. [Yogurt Casero Con Leche En Polvo](#)
79. [Mazamorra Con Leche](#)
80. [Dulce De Leche](#)
81. [Crema Pastelera](#)

Recetas De Masas Y Panes

82. [Tortillas De Harina](#)
83. [Masa Mini-tartas](#)
84. [Masa Para Tarta](#)
85. [Masa Para Empanadas](#)
86. [Pan De Leche](#)
87. [Palitos De Queso](#)

Recetas Varias:

88. [Lengua Al Escabeche](#)
89. [Salsa De Tomates](#)
90. [Salsa Blanca](#)

RECETAS CON CARNE

1. PAN DE CARNE

INGREDIENTES:

- Aceite
- Paleta 150g
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- ½ Morrón rojo
- 1kg Carne picada
- Sal y pimienta
- Perejil fresco
- 2 Huevos
- 2 Huevos duros
- Queso rallado

PREPARACIÓN:

1. Aceitar un molde.
2. Tapizarlo con tajadas de paleta, dejando que sobresalgan los extremos. Reservar.
3. Picar la cebolla, el ajo y el morrón; rehogarlos en microondas.
4. Mezclar con la carne picada y el jamón restante, también picado.
5. Salpimentar a gusto. Incorporar perejil picado, el queso rallado y los huevos apenas batidos. Unir bien.
6. Colocar dentro del molde la mitad de la preparación, acomodar en hilera los huevos duros cortados por el medio y terminar con el resto de la carne.
7. Cocinar en horno moderado durante 50 minutos.

2. LENTEJAS CON CARNE

INGREDIENTES:

- 1 Taza de Lentejas (previamente remojadas)
- 2 Zanahorias
- ½ kg de carne cortada en daditos
- 1 Cebolla
- Laurel, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Hervir las lentejas remojadas.
2. Rehogar la cebolla en trozos.
3. Agregar la carne en dados. Unos minutos antes de terminar la cocción agregar las zanahorias cortadas en rodajas.
4. Mezclar todo. Condimentar con sal y pimienta y agregar la hojita de laurel. Debe reducirse el líquido de la cocción.

3. CARBONADA

INGREDIENTES:

- ½ Taza de aceite
- 2 Cebollas
- 2 Tomates
- 1 kg de carnaza
- 2 Choclos enteros
- 2 Batatas grandes (opcional)
- 1 Calabaza grande
- 1½ Litro de caldo de carne
- 1 Taza de vino
- 1 Taza de arroz
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar el choclo en rodajas, la carne y todas las verduras en cubos.
2. Rehogar en el aceite la cebolla.
3. Agregar la carne, rehogar un poco más, bajar el fuego.
4. Incorporar el arroz y el resto de las verduras.
5. Cubrir con el caldo más el vino y los tomates. Salpimentar.
6. Dejar cocinar 20 minutos.

4. LOCRO

INGREDIENTES:

- 3 tazas de maíz blanco
- 1 ½ Tazas de porotos manteca o alubias
- 1 kg de carne de falda
- 2 o 3 huesos de osobuco
- 1 Morrón verde
- 1 Morrón rojo
- 4 Puerros
- 4 Cebollas de verdeo
- 3 Cebollas comunes
- 2 Zanahorias
- 6 Ramas de apio
- 1 kg de zapallo criollo
- 200g de Panceta (opcional)
- 3 Chorizos colorados
- 2 Patitas de cerdo
- 1 Puñado de perejil
- 3 cdas de Pimentón dulce.

SALSA:

- 1 cucharada de Aceite
- ½ cucharada de Sal gruesa
- 2 Cebollitas de verdeo
- 1 cucharada de Ají molido
- 1 cucharada de Pimentón dulce.

PREPARACIÓN:

1. Dejar en remojo toda la noche, el maíz y los porotos por separado.
2. En una olla bien grande colocar 4 litros de agua, ponerla a hervir, agregar el maíz y los porotos bien colados por 30 minutos.
3. A los 30 minutos agregar la carne, los huesos y las patitas. Dejar cocinando 45 minutos.
4. Luego, agregar todas las verduras bien picadas, excepto el repollo que debe ir cortado en dos (solo para dar sabor).
5. Bajar el fuego al mínimo y hervir 30 minutos más.
6. Agregar agua si hiciera falta.
7. Aparte cortar los chorizos en rodajas y la panceta en tiritas.
8. Colocar los chorizos en una olla con agua hirviendo, dejarlos un minuto hasta que suelten la grasa.
9. Retirar el repollo y agregar entonces la panceta, los chorizos, el pimentón y el perejil en el último minuto de cocción.

SALSA:

En una sartén con aceite, agregar sal, luego la cebollita bien picada, ají molido y pimentón. **¡¡No dejar que se enfríe!!** Apenas se calienta: retirar del fuego sin dejar de revolver.

5. BOLITAS DE CARNE

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne picada
- 4 cdas de harina
- 4 cdas de queso de rallar o pan rallado
- 1 Diente de ajo
- 2 huevos
- Orégano, pimentón, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Colocar en un recipiente la carne picada.
2. Condimentar con el ajo bien picado, la sal, el orégano, el pimentón y la pimienta.
3. Luego agregar el queso de rallar o pan rallado y la cantidad de harina que absorba la carne y formar un bollo (no muy duro, ni muy blando). Amasar un poquito.
4. Formar bolitas con esa preparación y pasarlas por harina.
5. Dorarlas en una sartén con muy poquito aceite. También se pueden agregar a una salsa de tomates.
6. Acompañar con puré, arroz o fideos.

6. HAMBURGUESAS

INGREDIENTES:

- 400g de Carne picada
- 1 Cebolla rehogada
- 1 Manzana rallada
- ½ Taza de apio o zanahoria
- 5 Galletitas saladas o pan rallado
- 1 Huevo
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes, formar bolitas y aplastarlas.
2. Cocinar en horno o en la plancha.

7. EMPANADAS (PARA 12 EMPANADAS)

Para la masa: ver Receta nro. 85

INGREDIENTES: (para el relleno)

- 100g de manteca o aceite
- 500g de Carne picada
- 100g de aceitunas verdes picadas
- 2 Cebollas grandes
- Sal, pimienta, orégano, ají molido y un poco de pimentón
- 1 Huevo para pintar
- 2 Cebollitas de verdeo picadas
- 2 Huevos duros picados

PREPARACIÓN:

1. Rehogar la cebolla con el aceite por 5 minutos.
2. Agregar la carne, cocinar 5 minutos con el recipiente tapado, revolver de vez en cuando.
3. Retirar del fuego. Añadir la maicena y mezclar bien.
4. Condimentar con sal, pimienta, orégano, ají molido, pimentón y dejar enfriar.

5. Espolvorear harina en la mesa y estirar la masa semi fina. Con la ayuda de un platito de café o un cortapasta liso, cortar los discos de masa. Volver a amasar los recortes, estirarlos y cortar nuevos discos.
6. Colocar una cucharadita de relleno en el centro del disco, luego el huevo y las aceitunas picadas. Mojar la mitad del borde de la masa con agua y cerrar las empanadas, aplastando el borde con un tenedor o haciendo un repulgue.
7. Colocar las empanadas en una placa de horno enmantecada y enharinada. Pintarlas con huevo batido y cocinar 20 minutos en horno bastante caliente.

8. GUISO COMPLETO

INGREDIENTES:

- ½ kg de carne de rosbif o paleta o tortuguita
- Aceite
- 1 Cebolla mediana
- 1 Lata de tomates o puré de tomates
- 1 Cubito de caldo de carne o verduras
- 2 Zanahorias
- 1 morrón verde o rojo
- ½ kg de zapallos
- 3 Papas medianas
- 1 Taza de arvejas
- Condimentos a gusto.

PREPARACIÓN:

1. Cortar la carne en daditos pequeños y salar.
2. Calentar apenas un fondo de aceite en una olla grande y dorar la carne, moviéndola con una cuchara de madera, hasta que esté toda de color parejo.
3. Picar la cebolla bien chiquita, agregarla a la carne y dejarla dorar.
4. Incorporar a la olla el tomate, el cubito de caldo y los condimentos.
5. Pelar las zanahorias, el zapallo y el morrón. Cortarlos en rodajas finas y agregar todo al guiso.
6. Echar a la olla 1 taza de agua y hervir durante 15 minutos.
7. Pelar las papas, cortarlas en cubitos y añadir al guiso.
8. Cuando esté a punto de terminar la cocción agregar las arvejas, dejar hervir de 10 a 15 minutos y revolver suavemente.
9. Si se espesa añadir líquido.
10. Servir cuando las papas estén cocidas.

9. ROPA VIEJA

INGREDIENTES:

- ¾ kg de roast beef
- 1 lata de tomates picados
- 2 papas grandes
- 1 cebolla
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 100 grs de arroz.

PREPARACIÓN:

1. Hervir 1 ½ horas en caldo de carne ¾ kg de roast beef o nalga.
2. Agregar 1 lata de tomate picado, 2 papas grandes en cubos grandes y cocinar 1 hora más.
3. Retirar y deshilar la carne.
4. Aparte saltear una cebolla en juliana, 1 morrón rojo y 1 morrón verde en juliana.

5. Incorporarlos a la preparación anterior. Mezclar todo y servir con 100g de arroz hervido y la carne.

10. CAZUELA DE ROAST BEEF CON ZANAHORIAS (RINDE 8 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 2 cebollas
- 1 kg de roast beef
- 2 cdas de harina
- 1 Taza de caldo
- Perejil
- 1 hoja de laurel
- 2 kgs de zanahorias
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN:

1. Saltear 2 cebollas en rodajas.
2. Agregar 1 kg de roast beef cortado en cubitos y sellar.
3. Poner 2 cdas de harina, revolver y cubrir con una taza de caldo y media de agua.
4. Agregar mucho perejil picado, la hoja de laurel, y 2 kg de zanahorias en rodajas finas. Salpimentar y cocinar a fuego lento.

11. MATAMBRE TIERNIZADO, A LA PIZZA, CON SALSA CRIOLLA

INGREDIENTES:

- 1 matambre
- 250cc de Leche
- 750cc de Agua
- 1 ½ cucharada de bicarbonato
- Hojas de laurel
- Pimienta y sal

SALSA CRIOLLA:

- 1 Cebolla con piel y sin semillas
- ½ morrón rojo
- ½ morrón verde
- 1 tomate en cubitos
- Perejil picado, sal, pimienta
- ½ taza de vinagre
- 1 taza de aceite

PREPARACIÓN:

1. Cortar el matambre en 3 partes y colocar en olla con el agua, la leche, pimienta negra en granos (o pimienta blanca), hojas de laurel y 1 ½ cucharada de bicarbonato.
2. Cuando rompa hervor cocinar durante 1 ½ hora. Apagar y dejar reposar de 15 a 30 minutos.
3. Girarlo durante el tiernizado.
4. Retirar la grasa raspando con cuchillo y porcionar en triángulos.
5. Grillado: salpimentar, pasar por aceite y grillar (primero del lado donde estaba la grasa gruesa.)

SALSA CRIOLLA:

1. Picar la cebolla, los morrones de colores y tomates en cubitos con piel y sin semillas y perejil picado.
2. Agregar sal, pimienta, vinagre y aceite.
3. Reposar en heladera 1 hora y servir en cazuela.

A LA PIZZA:

Colocar el matambre en una placa con aceite (del lado donde estaba la grasa gruesa para abajo), salpimentar, y encima ponerle salsa para pizza.

SALSA PARA LA PIZZA:

Hecha de la siguiente manera: tomate de lata picado, sal, pimienta, 1 diente de ajo, 1 pizca de ají molido, orégano y aceite. Reposar un rato. Encima colocar mozzarella y llevar a horno. Cuando lo sacamos salpicar con aceite y orégano.

12. FAJITAS

INGREDIENTES:

- 2 cebollas
- ½ morrón rojo
- ½ morrón verde
- ½ kg de nalga o roast beef
- Tortillas de harina (ver Receta nro. 82)
- aceite
- sal y salsa picante

PREPARACIÓN:

1. En una plancha colocar 2 cebollas, ½ morrón rojo, ½ morrón verde cortados en juliana. Cocinar y reservar.
2. Cortar en tiras ½ kg de nalga o roast beef, saltear en la plancha caliente con aceite, salar y agregar lo anterior.
3. Adicionar salsa tabasco o salsa picante o... a gusto y acompañar con tortillas de harina.

RECETAS CON POLENTA

13. POLENTA AL VERDEO (PARA 4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 3 Tazas de harina de maíz
- 9 Tazas de agua o caldo o leche
- 2 Tazas de cebolla de verdeo picada
- 2 Tazas de queso rallado o pan rallado
- 2 pocillos de aceite
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Dorar la cebolla de verdeo en aceite.
2. Agregar el agua, caldo o leche hirviendo.
3. Incorporar la harina de maíz en forma de lluvia revolviendo con cuchara de madera. Condimentar a gusto.
4. Dejar reposar 3 a 4 minutos y sirva espolvoreando con queso rallado.

14. PIZZA DE POLENTA (PARA DOS PIZZAS GRANDES)

INGREDIENTES

- 100cc de aceite
- 2 litros de agua
- Queso fresco o
- muzzarella
- Puré de tomate
- 500 grs harina de
- maíz
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Echar la harina de maíz en agua hirviendo, en forma de lluvia, para evitar grumos. Agregar sal y aceite.
2. Distribuir la preparación en pizzeras aceitadas, dándole el espesor de su agrado.
3. Hornear 5 a 10 minutos a temperatura máxima y se obtendrá una pre-pizza crocante, lista para armar la pizza.
4. Cubrir con salsa y queso y gratinar al horno.

15. PAN DE MAÍZ (PARA 2 PANES)

INGREDIENTES:

- 200g de harina de maíz
- 300g de harina común
- 1 cdita de sal
- 25g de levadura
- 150 cc de leche
- 150 cc de agua
- 50 grs de manteca
- 50 cc de aceite
- 25 grs de azúcar
- 1 huevo

PREPARACIÓN:

1. Disolver la levadura en agua tibia.
2. Mezclar harina común, harina de maíz, azúcar y sal.
3. Incorporar manteca, huevos y levadura.
4. Formar un bollo de masa con agua y leche y trabajar enérgicamente.
5. Dejar descansar hasta duplicar su volumen. Amasar nuevamente y formar panes.
6. Colocar en placas y dejar levar.
7. Pintar con huevo, espolvorear con azúcar y hornear de 40 a 50 minutos, a 140 grados aproximadamente.

16. FLAN DE POLENTA (10 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 Taza de harina de maíz
- 1 litro de leche
- 1 Taza al ras de azúcar
- 4 huevos
- Ralladura de 2 limones

PREPARACIÓN:

1. Colocar a hervir en una olla 1 taza de leche junto con 1 taza al ras de azúcar.

2. Echar la harina de maíz en forma de lluvia, removiendo para evitar que se formen grumos.
3. Cuando esté cocida, retirar del fuego, incorporar la ralladura de limón y mezclar. Integrar la preparación con cuatro huevos.
4. Colocar en moldes individuales, o en una budinera previamente enmantecada.
5. Cocinar en horno moderado a baño maría durante 45 minutos.
6. Enfriar, desmoldar y servir.

17. POLENTA FRITA

INGREDIENTES:

- ¼ kg de polenta rápida
- 1 Taza de leche
- 4 cdas de manteca o 3 cdas de aceite
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

1. Calentar la leche en una cacerola.
2. Agregar 1 cda de aceite y dejar que levante el hervor.
3. Echar la polenta en forma de lluvia. Cocinar un minuto. Salpimentar.
4. Sacar de la cacerola y extender con una espátula sobre una placa.
5. Cortar porciones con cortapastas (o un platito).
6. Calentar el aceite restante en una sartén y freír la polenta de ambos lados.
7. Colocar sobre papel absorbente.

Esta base puede ser usada como pizza en una placa aceitada, condimentar con rodajas de tomate y queso.

RECETAS CON VERDURAS

18. TORTA DE ARROZ Y VERDURA (6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 10 cdas de arroz
- 1 paquete de espinaca o 1 taza de verdura a elección, cocida, exprimida y picada
- 4 huevos
- 4 cdas de aceite
- 50g paleta
- Una cebolla picada
- 4 cdas de queso rallado
- 4 cdas de pan rallado
- Cantidad necesaria de caldo hirviendo
- Sal, pimienta y nuez moscada

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la espinaca y sacar el líquido muy bien, reservando el líquido.
2. Picar la cebolla, rehogarla con una cucharada de aceite hasta que se vuelva transparente. Incorporar el arroz.
3. Mezclar el caldo hirviendo con el líquido de cocción de las verduras hasta totalizar 2 tazas, bañar el arroz y cocinarlo "al dente", agregando algo más de líquido durante la

cocción si fuera necesario.

4. Picar la espinaca (o acelga o brócoli) y unirla al arroz.
5. Batir ligeramente los huevos con el queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Añadir la paleta cortada en trocitos pequeños.
6. Mezclar con la preparación de arroz y verdura.
7. Untar con rocío vegetal una tortera y espolvorear con el pan rallado.
8. Volcar la mezcla, nivelando bien la superficie. Espolvorear con más pan rallado y rociar con el resto del aceite.
9. Cocinar en horno suave durante 30 minutos aproximadamente.
10. Servir caliente con salsa blanca o de tomates, o fría con mayonesa, ensalada, etc.

19. BERENJENAS A LA PIZZA

INGREDIENTES:

- 200g de berenjenas
- Salsa de tomate
- Queso fresco.

PREPARACIÓN:

1. Pelar las berenjenas y cortar en rodajas finas.
2. Colocar en una asadera y dorar en horno medio.
3. Pintar con salsa de tomate y colocar el queso cortado en rebanadas.
4. Llevar nuevamente al horno hasta que el queso se derrita y dejar dorar.
5. Condimentar a gusto.

20. BUDÍN ANARANJADO (PARA 2 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- ½ kg zanahorias cortadas en rodajas
- 1 calabaza chica
- 1 lata arvejas
- ½ Taza queso rallado o pan rallado
- 6 claras
- 1 cebolla grande picada
- 1 Taza de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada

PREPARACIÓN:

1. Hervir las zanahorias hasta que estén bien cocidas y preparar con ellas un puré.
2. Pelar la calabaza, cocinarla en el horno y preparar un puré.
3. Colocar los dos purés en un bol.
4. Rehogar la cebolla (con poco aceite o agua).
5. Agregarle la harina y mezclar.
6. Echar de golpe el agua fría y revolver con batidor de alambre, hasta que hierva y espese.
7. Mezclarlo con los purés del bol, agregar el queso rallado y salpimentar a gusto.
8. Ligar todo con claras sin batir. Echar la mitad de la preparación en una budinera previamente aceitada, alisar la preparación.
9. Acomodar sobre la preparación hileras paralelas de arvejas.
10. Echar el resto de la mezcla.
11. Cocinar en horno moderado durante 45 minutos o hasta que quede bien doradito.

21. SOUFFLÉ DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 Calabaza
- 2 Claras
- 2 Yemas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Hacer un puré de calabazas (dejar escurrir bien el agua), condimentarlo con la sal y nuez moscada. Agregar las yemas y mezclar bien.
2. Batir 2 claras a nieve y agregarlas al puré.
3. Colocar todo a baño maría en el horno.

22. SOPA DE PAPAS Y PUERRO

INGREDIENTES:

- 3 o 4 puerros
- 3 papas medianas
- 1 cucharada de aceite
- 6 tazas de agua
- Pan tostado
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar los puerros a lo largo y lavarlos muy bien. Usar las partes blancas y verdes y cortarlos en rodajitas.
2. En una cacerola calentar el aceite y rehogar los puerros durante 3 o 4 minutos.
3. Agregar el agua y las papas peladas y en cuadraditos. Cuando hierve, bajar a mínimo y cocinar por 25 o 30 minutos.
4. Licuar la mitad de la sopa y mezclarla. Servir caliente, agregar pimienta y el pan tostado.

23. PASTEL NUTRITIVO TRICOLOR

INGREDIENTES:

- 1 atado de acelga
- 1 atado de espinacas
- 1 calabaza
- 3 huevos
- 2 tapas de tarta
- 1 cebolla grande
- Queso crema o queso fresco o salsa blanca
- Queso rallado o pan rallado

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la acelga y la espinaca juntas, y la calabaza por separado.
2. Forrar una tartera con una de las tapas de tarta, pinchar y llevarla al horno para que se cocine un poco (no mucho) para que luego la cocción final no sea muy larga.
3. Rehogar la cebolla y luego juntarla con la espinaca y la acelga picadas a cuchillo, con 1 huevo batido y queso de rallar. Una vez que está todo unido (capa verde), poner sobre la masa.
4. Mezclar 1 huevo con la salsa blanca y el queso crema, y volcar sobre la capa anterior.
5. Hacer un puré de calabaza y mezclarlo con el huevo restante y queso de rallar, luego ponerlo sobre la otra capa. Espolvorear con queso de rallar o trozos de queso fresco.

6. Cocinar hasta que el zapallo esté bien espeso y la masa cocida.

24. SOPA DE ESPINACAS

INGREDIENTES:

- 600 g de espinaca
- 2 cebollas de verdeo
- ½ litro de caldo de verdura
- ½ litro de leche
- Sal y pimienta
- 1 cda de fécula de maíz

PREPARACIÓN:

1. Lavar las espinacas, dejarlas remojar en el agua y volverlas a lavar. Quitarles los cabitos y cocinarlas con el agua del lavado, durante 5 minutos.
2. Lubricar un recipiente (frotar con aceite) y dorar las cebollas de verdeo.
3. Picar las cebollas (con procesadora mejor), y juntar con las espinacas, el caldo y la leche. Echar la preparación en un recipiente en el que previamente se ha disuelto el caldo y la fécula.
4. Salpimentar y llevar al fuego. Cocinar hasta espesar.

25. TORTA DE ZAPALLITOS

INGREDIENTES:

- 1 kg de zapallitos
- 4 huevos
- 1 Taza de harina
- 2 cditas de polvo para hornear
- 2 cebollas picadas
- Sal y pimienta (nuez moscada)

PREPARACIÓN:

1. Rallar los zapallitos y picar finamente las cebollas.
2. Colocar las verduras en un recipiente, agregarles la taza de harina y el polvo de hornear, revolver.
3. Incorporar los huevos. Condimentar.
4. Volcar la preparación en un molde previamente aceitado.
5. Llevar al horno moderado, por aproximadamente 1 hora.

26. ÑOQUIS DE PAPA

INGREDIENTES:

- 1½ kg de Papas
- 100g de Maicena
- 200g de Harina común
- 2 Huevos
- 1 Cucharada de aceite
- Sal, pimienta
- Queso rallado o salsa

PREPARACIÓN:

1. Pelar las papas y cocinarlas en agua y sal.
2. Escurrirlas y hacer un puré.

3. Agrega la maicena y la harina tamizadas, los huevos, la manteca, sal y pimienta.
4. Amasar todos los ingredientes hasta que queden bien unidos.
5. Dividir la masa en pedazos, formar tiras redondas haciéndolas rodar con la palma de la mano sobre la mesa espolvoreada con harina.
6. Cortar pequeños trocitos y pasarlos por un tenedor o por el molde de hacer ñoquis.
7. Cocinarlos en abundante agua hirviendo con sal y un poco de aceite para que no se peguen.
8. Retíralos del fuego cuando el agua haya vuelto a hervir bien y los ñoquis hayan subido a la superficie.
9. Colarlos y ponerlos en una fuente. Servir los ñoquis con manteca, aceite y queso o con salsa liviana de tomate, salsa blanca o pan rallado tostado.

27. SOUFLÉ VEGETAL

INGREDIENTES:

- 1 paquete de espinaca o ½ kg de chauchas o zanahorias
- 2 Tazas de salsa blanca
- Sal y pimienta
- Queso rallado
- 4 yemas
- 4 claras.
- Manteca

PREPARACIÓN:

1. Cocinar apenas lo imprescindible la espinaca o verdura elegida.
2. Escurrir muy bien y picar o pasar por procesadora sin llegar a formar un puré.
3. Mezclar la verdura con la salsa blanca, condimentar y agregar a la preparación las 4 yemas de a una.
4. Untar con manteca un recipiente de vidrio o cerámica redondo y alto.
5. Batir las claras a punto nieve a último momento, más o menos 25 minutos antes de comer. Incorporarlas a la verdura de a poco, con suavidad y haciendo movimientos giratorios con la espátula.
6. Volcar en el molde, agregar queso rallado y colocar en el horno caliente.
7. Dejarlo casi al máximo durante 15 minutos, hasta que se levante bien.
8. Bajar el horno un poco y seguir cocinando otros 10 minutos, sin abrir la puerta; si hay que espiar, abrir apenas y cerrar despacio. Servir enseguida.

28. CALABAZA A LA NAPOLITANA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza
- 1 lata puré de tomate
- 1 cebolla grande
- ½ morrón
- 250g de queso cremoso
- Ajo
- Sal y pimienta
- Laurel
- Orégano
- Pimentón

PREPARACIÓN:

1. Cortar la calabaza en rodajas con la cáscara bien lavada.
2. Llevar al horno en una placa previamente aceitada, dándolas vuelta a los 10 minutos.
3. Preparar una salsa de tomates: Rehogar la cebolla picada, y el ajo picado en muy poca

aceite. Cuando la cebolla esté transparente agregar la hoja de laurel y el Morrón cortado en juliana.

4. Luego incorporar el puré de tomates (o 2 tomates peritas triturados) y las especias.
5. Cocinar con la olla tapada durante 15-20 minutos.
6. Cuando están tiernas de ambos lados cubrirlas con la salsa bien caliente y el queso cremoso.
7. Volver a poner en el horno, hasta que se derrita el queso.

29. LASAGNA DE PAPA CON CAVIAR DE BERENJENAS.

INGREDIENTES:

- 1 kg de papas
- 1 berenjena
- Alguna hierba fresca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar las papas en rodajas. Hervir.
2. Picar la pulpa de una berenjena previamente cocida en horno con piel y sal, y condimentar con alguna hierba fresca, sal y pimienta.
3. Armado del plato: en molde poner una rodaja de papa, luego la berenjena, otra papa, berenjena y así sucesivamente.

30. MALFATTI CON ACELGA

INGREDIENTES:

- 1 taza de acelga hervida
- 2 huevos
- 1 ajo picado
- 1 cebolla picada
- 1 taza de harina
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar la acelga con cuchillo bien fina.
2. Rehogar en una sartén la cebolla con el ajo picado muy chiquito.
3. Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta y dejar reposar 30 minutos.
4. Poner agua a hervir y antes de que rompa en ebullición, con una cucharita ir agregándole porciones pequeñas de la pasta. A medida que van flotando los ñoquis "malfatti" retirarlos con una espumadera y servirlos con salsa blanca o salsa de tomates.

31. TORTILLA DE ACELGA

INGREDIENTES:

- 2 cebollas
- 1 atado de acelga
- 2 huevos
- Sal, pimienta
- Aceite

PREPARACIÓN:

1. Saltear las cebollas, mezclar con la acelga cocida, escurrida y picada, remover bien y

retirar del fuego.

2. Batir los huevos, condimentarlos.
3. Incorporar la preparación anterior a los huevos y mezclar. Poner sobre el fuego una sartén con un poco de aceite. Cuando esté bien caliente incorporar la preparación.
4. Mantener a fuego intenso moviendo continuamente la sartén.
(se puede optar por espinaca, lechuga u otra verdura de estación)

32. ZAPALLITOS RELLENOS

INGREDIENTES:

- 3 zapallitos pequeños
- 100g de ricota
- 1 huevo
- 1 tajad fina de queso
- cremoso
- 1 feta de jamón o paleta
- Sal y pimienta
- 3 cdas de pan rallado
- 1 pizca de pimentón
- 3 cdas de aceite

PREPARACIÓN:

1. Cortar los zapallitos por la mitad, y ahuecarlos con ayuda de una cuchara.
2. Picar finamente la pulpa y mezclarla con la ricota, el huevo, el queso cortado en cubitos y el jamón o paleta. Condimentar.
3. Rellenar los zapallitos.
4. Espolvorearlos primero con el pan rallado y luego con el pimentón.
5. Llevar al horno precalentado en una fuente previamente lubricada, u olla ESSEN.

33. TIRABUZONES CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 500g de fideos tirabuzones
- 1 cda de aceite
- 1 zanahoria rallada
- 1 morrón rojo en cortado en cubitos
- 1 morrón verde cortado en cubitos
- 1 blanco de puerros picado
- 1 zucchini o zapallito cortado en cubitos sin la semillas
- 1 berenjena cortada en cubitos
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Rehogar las verduras con el aceite en una cacerola, alrededor de 8 minutos.
2. Por separado hervir los fideos (cuidando que no se pasen)
3. Añadir los fideos a la preparación de verduras. Dejar reposar tapado.

34. BUDÍN DE PAPAS Y ESPINACAS

INGREDIENTES:

- 3 papas medianas
- 1 atado de espinacas
- 1 cebolla
- 400cc de leche
- 3 huevos
- 4 cdas de fécula de maíz
- 4 cdas de queso rallado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Rallar las papas y mezclar con 2 cdas de queso rallado y condimentar. Colocar en el fondo de un molde hondo (puede ser una budinera).
2. Mezclar la espinaca con la cebolla rehogada, el resto del queso rallado y los condimentos.
3. Distribuir sobre las papas.
4. Disolver la fécula con la leche. Agregar los huevos y condimentar.
5. Volcar sobre las verduras.
6. Cocinar en el horno a baño maría aproximadamente 40 minutos.

35. CROQUETAS

INGREDIENTES:

- Puré de papas
- Leche
- Queso fresco
- Manteca
- Huevo
- Pan Rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada

PREPARACIÓN:

1. Hacer un puré de papas, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
2. Agregar 1 ó 2 cdas de manteca.
3. Por porciones hacer una bolita, luego darle forma de cilindro de 5 ó 6 cm. de largo por 2 cm. de diámetro, ahuecar con el dedo, colocar un bastón de queso fresco, cerrar bien.
4. Pasar por huevo batido con sal y pimienta, luego por pan rallado.
5. Llevar a heladera varias horas, y freír u hornear.

36. PAPAS A LA PROVENZAL

INGREDIENTES:

- Papas
- Aceite
- Sal, pimienta y perejil picado
- Ajo

PREPARACIÓN:

1. Hervir a $\frac{1}{2}$ cocción en abundante agua papas con cáscara aprox. 20 minutos.
2. Enfriar en agua fría y pelar.
3. Cortar en rodajas finas, freír en fritura profunda hasta dorar, retirar y colocar sobre papel absorbente.
4. Colocar en sartén manteca y /o aceite, poner 2 dientes de ajo picado por porción y enseguida poner las papas.
5. Cuando está caliente condimentar con sal, pimienta y perejil picado.

37. ARROZ AL HORNO

INGREDIENTES:

- 400g Arroz
- 1 Choclo
- 3 cdas Aceite
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 tallo de cebolla de verdeo
- 3 tazas salsa blanca
- Sal y pimienta
- 1 Zucchini
- 1 Zapallito verde
- Queso de rallar

PREPARACIÓN:

1. Desgranar el choclo con un cuchillo.
2. Colocar en una cacerola el aceite. Cuando está caliente agregar la cebolla, el ajo y el verdeo todo picado.
3. Cuando está rehogado, agregar los granos de choclo y el zapallito y zucchini cortados en cubos chicos.
4. Mientras tanto preparar en otra cacerola la salsa blanca. (Ver receta nro. 90)
5. Colocar en una fuente para horno una base de arroz (previamente hervido), luego una capa de verduras.
6. Tapar con la salsa blanca y rociar con queso de rallar.

RECETAS DE TARTAS

35. 38. TARTA DE CHAUCHAS

INGREDIENTES:

- ½ kg chauchas
- 4 huevos
- 250g queso crema o salsa blanca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Limpiar y sacar los hilos de los costados a las chauchas. Ponerlas a hervir.
2. Cuando estén blandas, sacarlas del fuego y ponerlas en un recipiente junto con 2 huevos batidos, el queso crema y los condimentos.
3. Volcar la preparación en una tartera forrada con una tapa de pascualina.
4. Cuando esté dorada, retirar del horno y decorar con los otros 2 huevos (duros, cortados en rodajas)

39. TARTA DE CEBOLLA

INGREDIENTES:

- 1 kg de cebolla
- 2 tazas de harina 000
- 4 cdas de mayonesa
- 1 huevo
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 2 cdas de Aceite
- 1 manteca
- Agua para ligar

PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla en pequeños triángulos y rehogar en aceite y manteca (más manteca que aceite).
2. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Reservar.
3. En la misma asadera en que se horneaba, mezclar (no revolver ni batir) la harina con las cdas de mayonesa, ligar con agua hasta que se pueda estirar. Cubrir toda la superficie.
4. Rellenar con las cebollas rehogadas, agregar un huevo batido. Hornear.

40. TARTA FÁCIL

INGREDIENTES:

- 400g de harina 0000
- 300g de manteca
- 1 chorro de agua helada
- 1 lata de tomates cubeteados
- 400g queso rallado o 200g queso cremoso
- 3 huevos grandes
- Orégano seco

PREPARACIÓN:

Masa:

1. Colocar la harina y manteca en un bol y mezclar hasta que quede una masa arenada. Agrega el agua y amasar hasta que se forme un bollo. Forrar con ésta una tartera o asadera para horno rectangular, previamente enmantecada.

Relleno:

1. Mezclar los huevos enteros con el tomate cubeteado, el queso y el orégano.
2. Cubrir la base con esta preparación y llevar al horno a 180°, hasta que esté bien dorada. Se puede servir fría.

RECETAS CON PESCADO

41. KITCHEN DE ATÚN CON ESPINACAS (PARA 2 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 atado de espinacas
- 1 cebolla grande
- 1 morrón
- 1 huevo
- 1 lata de atún o jurel o caballa (180g)

PREPARACIÓN:

1. Rehogar la cebolla y el morrón cortado en juliana. Cocinar la espinaca al vapor o hervida.
2. Mezclar la mitad de la espinaca con la mitad de la cebolla y morrón rehogados, y agregar el huevo y los condimentos.
3. Acomodar en una tartera.
4. Mezclar la lata de atún (o jurel o caballa) con la mitad restante de la espinaca, morrón y cebolla cocidas.
5. Acomodar esta mezcla por encima de lo anterior. Colocar en la tartera.

6. Cocinar en horno a fuego bien fuerte.

42. FILETE MARINADO (2 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 4 filetes de merluza, pez palo u otro
- 1 tomate maduro
- 1 pizca de pimienta
- 1 diente de ajo
- 10 cdas de aceite
- Jugo de ½ limón
- Jugo de ½ naranja

PREPARACIÓN:

1. Para pelar el tomate: realizar un corte superficial en forma de cruz en la parte de abajo del tomate.
2. Hervir agua e introducir el tomate por 40 segundos. Retirar y pasar inmediatamente a un recipiente con agua y hielo. Pelar el tomate. Cortarlo en cuartos, sacarle las semillas y picar.
3. En una sartén con aceite, saltear el tomate con el ajo bien picado. Fuera del fuego agregar pimienta, el jugo de naranja, limón, y lo que resta del aceite.
4. Emulsionar con un batidor sin dejar hervir.
5. Cocinar el pescado en una sartén bien caliente y servir con la salsa.
6. Sugerencia: acompañar con unas papas asadas con perejil, puré o ensalada verde.

43. PESCADITOS DIFERENTES

INGREDIENTES:

- 1 ½ kg de merluza, pez palo o pez limón sin espinas
- 2 yemas,
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 1 huevo batido
- Pan rallado
- Aceite
- Arvejas y tomates para decorar.

PREPARACIÓN:

1. Hervir la merluza sin espinas en agua con sal y 1 hoja de laurel. Desmenuzar.
2. Mezclar el pescado con las yemas. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Trabajar la preparación con las manos o con moldecitos y formar pescaditos.
4. Pasar los pescaditos por huevo batido y luego por pan rallado.
5. Freír por tandas en aceite bien caliente.
6. Decorar simulando los ojos con arvejas y con trocitos de tomate la boca.

44. HAMBURGUESAS DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 500g de filetes de merluza, pez palo o pez limón procesados
- 1 cda de mostaza
- 1 zanahoria rallada
- 1 cda de perejil picado
- 2 cdas de fécula de maíz
- 1 huevo

- Sal y Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una pasta homogénea. Formar las hamburguesas
2. Calentar la bifeza.
3. Colocar las hamburguesas y cocinar a fuego medio de ambos lados.
4. Acompañar con ensalada de hojas verdes.

45. FILETES DE MERLUZA A LA CREMA (6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 6 filetes de 100g c/u
- Jugo de limón
- 1 taza de espinacas cocidas
- 200g de yogurt natural
- descremado
- 3 cdas de queso magro rallado
- 1 diente de ajo picado muy fino
- Perejil picado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Salpimentar los filetes de pescado, rociar con el limón y cocinar al vapor o con un fondo de agua, con una rama de apio o puerro para saborizar.
2. Colocar en una fuente de horno. Armar una salsa con la mezcla de yogurt y las espinacas procesadas con el ajo y echarla sobre el pescado..
3. Espolvorear con el queso rallado. Gratinar 5 minutos a horno fuerte y al servir espolvorear con perejil picado.

46. CREPES DE MERLUZA

INGREDIENTES:

Para las crepes:

- 6 cdas de harina
- 1 huevo
- jugo de 1 limón
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 vaso de leche
- 2 cdas de manteca
- 1 pizca de sal

Para el relleno:

- ½ kg de merluza
- 3 puerros
- 2 cdas de manteca
- ½ vaso de caldo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Crepes:

1. En un bol colocar los huevos, añadir el jugo de limón por chorritos y batir un poco. Agregar el polvo de hornear, la sal y la harina.
2. Comenzar a batir incorporando la leche de a poco. Cuando tome punto pasta suspender el batido y dejar reposar 15 minutos.
3. En una panquequera o sartén chica, untada con manteca, hacer 12 crepes.

Relleno:

1. Cortar el puerro y rehogar en una sartén con 2 cdas de manteca. Añadir el pescado y mezclar bien. Agregar el caldo y cocinar hasta que reduzca un poco.
2. Rellenar las crepes y doblarlas como pañuelos.
3. Mantener en el horno tibio hasta servir.
4. Acompáñalos con salsa de tomate o salsa blanca.

RECETAS APTAS PARA HIPERTENSOS

47. TARTA DE CHOCLO Y PUERROS

INGREDIENTES:

- 4 choclos hervidos
- 4 puerros
- 1 cebolla grande
- 1 huevo
- 100g queso blanco sin sal
- 1 cda sopera de aceite
- 1 tapa de masa de tarta
- casera sin sal (Ver receta nro. 84)
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar los puerros en rodajas finas y las cebollas en tiras. Cocinar a fuego moderado en una sartén con el aceite hasta que las cebollas queden cristalinas. Luego apartar.
2. Estirar un bollo de masa de tarta y colocar la masa en una tartera. Cocinar en horno moderado mientras continuamos con la preparación.
3. Agregar a la preparación anterior el choclo desgranado, el queso blanco y el huevo. Mezclar bien y condimentar con pimienta a gusto.
4. Retirar la masa de tarta del horno y agregar la preparación. Terminar de cocinar en horno moderado durante 20 minutos aproximadamente

48. LENTEJAS CON VEGETALES

INGREDIENTES:

- ½ kg Lentejas
- 1 Cebolla
- 1 Zanahorias
- 1 Atado de Espinacas
- 2 Batatas
- 2 Papas
- ¼ Zapallo
- 1 diente de Ajo
- Ají molido, Laurel, Pimentón y Orégano

PREPARACIÓN:

1. Remojar las lentejas o lentejones. Hervirlas en abundante agua.
2. Aparte en una cacerola con aceite de oliva colocar el ajo entero, unas hojas de laurel y luego agregarle la cebolla picada fina y la zanahoria en rodajas finas también.
3. Cuando la cebolla esté transparente quitar el ajo y agregar las lentejas con su agua de cocción. Dejar cocinar unos minutos y agregar las espinacas y continuar cocinando a fuego lento durante 10 minutos aproximadamente.
4. Luego completar con las papas, las batatas y el zapallo cortados en cubos. Agregar el pimentón dulce, ají molido, orégano y seguir cocinando hasta que todo esté tierno.

49. TARTA DE ACELGA

INGREDIENTES:

Masa:

- ½ Taza de leche descremada
- ½ Taza de aceite de oliva o maíz.
- 2 Tazas de harina

Relleno:

- 1 atado de acelga cruda
- 1 pocillo de café de arroz crudo
- 1 pocillo de café de aceite
- 1 pocillo de café de leche descremada
- 2 pocillos de queso rallado (opcional)
- 2 o 3 huevos
- Pimienta, orégano y nuez moscada.

PREPARACIÓN:

Para la masa:

1. Batir la leche con el aceite, agregar a la harina y amasar. Se estira bien la masa, se unta con aceite y se dobla.
2. Repetir este procedimiento varias veces.
3. Repartir en 3 o 4 bollitos.

Relleno y armado:

1. Picar o procesar (grueso) un atado de acelga cruda, quitándole previamente la parte de los troncos y nervaduras.
2. Colocar la acelga en un recipiente y agregar el pocillo de arroz, el de aceite y la leche e incorporar los huevos batidos. Mezclar bien y agregar el queso rallado.
3. Condimentar con pimienta, orégano y nuez moscada. Mezclar y armar la tarta con la masa base.
4. Si se desea se le pueden agregar huevos crudos sobre el relleno. Tapar con la masa restante, pinchar la parte superior con un tenedor para que no se eleve.
5. Llevar a horno caliente durante 15 minutos y terminar la cocción con temperatura moderada aproximadamente de 30 a 35 minutos.

50. CHUPÍN DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 1kg de filete de merluza, pez palo o pez limón
- 1 zanahoria
- Orégano, pimienta, laurel y perejil
- 1 cebolla
- 1 lata de tomates
- ½ Taza de caldo
- 1 morrón
- Aceite
- 2 dientes de ajo

PREPARACIÓN:

1. Rehogar en una cacerola con aceite la cebolla, el morrón, el ajo, y la zanahoria.
2. Agregar el tomate, colocar los condimentos y agregar el caldo.

3. Hacer rollitos con el pescado y colocarlos en la salsa.
4. Cocinar a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que el pescado esté cocido. Antes de servir espolvorear con perejil picado.

RECETAS BAJAS CALORÍAS APTAS PARA DIABÉTICOS

51. ZAPALLITOS CON CHOCLO Y MORRONES (6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ cdas de aceite
- 1 cebolla picada chica
- 3 choclos desgranados
- $\frac{1}{2}$ kg de tomates maduros picados
- 1 diente de ajo
- machacado
- 3 morrones verdes asados sin piel, en tiritas
- $\frac{3}{4}$ kg de zapallitos cortados en cubitos
- $\frac{1}{2}$ cdita de sal
- Pimienta
- Arroz para acompañar

PREPARACIÓN:

1. En una sartén, poner el aceite a fuego fuerte. Cuando esté bien caliente, bajar la llama.
2. Agregar el ajo, dorarlo durante 1 minuto para que suelte su sabor y retirar.
3. Dorar allí la cebolla durante 2 minutos.
4. Incorporar los morrones y rehogar, revolviendo durante 2 minutos.
5. Añadir los granos de choclo y saltear durante 2 minutos más.
6. Por último agregar los zapallitos, el tomate, la sal y la pimienta. Esperar a que suelte el hervor, tapar y dejar hervir a fuego lento por 10 minutos. Servir con arroz .

52. FILETE DE PESCADO (4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- Filete de pescado
- 3 tomates cortados en rodajas
- 2 limones
- 2 cebollas cortadas en rodajas
- 1 Morrón verde cortado en juliana
- Sal, pimienta, tomillo, romero y ajo

PREPARACIÓN:

1. Colocar en una fuente (que no se pegue) una capa de tomate; luego, una segunda capa con las cebollas y cubrir con las hojas de tomillo y romero; adicionar pimentón y rociar los ingredientes con el ajo.
2. Agregar los filetes de pescado cortados en porciones para cada comensal. Poner sal, pimienta y exprimir el jugo de los limones sobre los filetes.
3. Cubrir con papel de aluminio y llevar al horno precalentado a 250° hasta que se cocine por un tiempo estimado de 45 minutos. Destapar y dejar dorar durante 5 minutos.

53. ARROZ CON HIERBAS (4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz blanco cocido
- 4 dientes de ajo triturados
- ½ Taza de cebolla
- ½ Taza de morrón picado
- Aceite
- ½ Taza de zanahoria picada
- 1 cdita de orégano fresco finamente
- picado
- 1 cucharada de albahaca fresca finamente picada
- 2 cdas de perejil picado
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. En una sartén rehogar los ajos y la cebolla hasta que esté transparente, luego añadir la zanahoria y el morrón hasta que suelten sus jugos y se ligen.
2. Añadir las finas hierbas, la albahaca, el perejil y el orégano.
3. Al freír, incorporar el arroz, mezclar y bajar el fuego
4. Servir en una fuente y adornar con ramitas de perejil.

55. PAPAS RELLENAS (4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de espinaca cocida
- 1 cebolla picada finamente
- 4 papas cocidas
- 2 cdas de queso Port Salut Light finamente picado
- 1 clara de huevo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Con una cuchara vaciar el relleno de las papas, reservando el relleno de dos de ellas.
2. Agregar un poco de sal a cada papa.
3. Aparte licuar las espinacas, la clara, la cebolla y la pulpa de la papa. Rellenar cada papa con la mezcla obtenida, ralle el queso port salut y espolvorear .
4. Hornear a 180 °C hasta que gratine. Servir caliente.

56. BUDÍN DE ACELGA (8 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 atado de acelga
- 2 huevos
- ½ Taza de leche
- 2 cdas de queso
- 2 cdas de cebollas
- 1 cda de aceite
- Polvo de hornear
- Sal y nuez moscada

PREPARACIÓN:

1. Limpiar 1 atado de acelgas tiernas, quitándoles pencas y nervaduras.
2. Procesarlas con 2 huevos, ½ taza de leche, 2 cdas de queso, 2 cdas de cebolla rehogadas en 1 cucharada de aceite, sal, nuez moscada y 1 cdita de polvo para hornear.

3. Pasar a un molde aceitado y cocinar aproximadamente 30 minutos.

57. GUISO DE VERDURAS (4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 cebolla grande
- 1 morrón mediano
- 1 berenjena
- 2 Calabacines amarillos y verdes.
- 4 tomates pelados y sin semillas
- 2 cdas de aceite
- Ajo machacado.
- 1 taza de agua
- Albahaca, orégano, perejil, laurel y tomillo.
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. En una sartén calentar a fuego lento el aceite y freír todos los vegetales cortados agregando primero la cebolla y el ajo, seguido del morrón, la berenjena, los calabacines y por último el tomate. Mezclar a medida en que se agregan los ingredientes.
2. Adicionar la albahaca, el orégano, el perejil, el laurel, el tomillo, la pimienta y la sal.
3. Agregar la taza de agua y subir el fuego, hasta que hierva.
4. Dejar por unos minutos, hasta que las verduras suelten sus jugos y queden crocantes.
5. Finalmente espolvorear el perejil y servir caliente.

58. MOUSSES DE PERAS (4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 4 peras
- 2 claras de huevo
- 2 cdas de jugo de limón
- 2 cditas de edulcorante
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pelar las peras, rallarlas y mezclarlas con el jugo de limón.
2. Añadir 1 cdita de edulcorante y la pizca de sal.
3. Dejar enfriar en la heladera durante un par de horas.
4. Antes de servir, se montan las claras a punto de nieve, añadiendo poco a poco una cucharadita de edulcorante.
5. Incorporar con delicadeza las claras montadas al preparado de peras y servir en copas.

59. SOPA (6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 kg de zapallitos
- 2 zanahorias
- 1 planta pequeña de apio
- 250g de espinacas
- 1kg de zapallo
- 2 puerros
- 150g de chauchas
- Agua y sal

PREPARACIÓN:

1. Picar muy bien las verduras, cocinarlas en dos litros de agua con sal. Se puede servir frío o caliente.

60. HAMBURGUESAS SIN CARNE (6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz integral
- 1 cebolla picada y rehogada
- 2 tazas de puré de calabaza y zucchini
- 1 taza de grisines molidos o pan rallado (50g)
- Perejil picado

PREPARACIÓN:

1. Hervir el arroz en agua con sal hasta que esté blando
2. Colar y aplastarlo con un pisa puré, mezclar con las verduras cocidas y los condimentos formando una pasta.
3. Armar las hamburguesas empleando un molde para hamburguesas humedecido con rocío vegetal, o con la mano húmeda.
4. Distribuir en una fuente para horno con rocío vegetal y espolvorear con los grisines o pan rallado molidos.
5. Dorar en el horno mediano a fuerte hasta que esté cocido.

60. ARROZ GRATINADO CON ZUCCHINI Y MORRONES (6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 morrón rojo
- 2 cdas de queso rallado
- 2 zucchinis o zapallito largo en cubitos
- 2 Tazas de arroz integral cocido
- Pimienta negra
- ½ Taza de queso mantecoso rallado
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos grandes
- Albahaca o perejil picados
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Calentar el horno a 190° C.
2. En una sartén de teflón, calentar el aceite a fuego moderado. Agregar la cebolla y saltear, revolviendo durante 1 minuto.
3. Añadir el morrón y saltear, removiendo durante dos minutos.
4. Incorporar los zucchinis, el ajo, la sal y la pimienta. Cocinar durante 3 minutos.
5. Revolver esta mezcla con el arroz, los huevos, el queso mantecoso y la albahaca (o el perejil).
6. Vaciar en un molde para horno y espolvorear con el queso parmesano.
7. Hornear durante 30 minutos o hasta que esté gratinado el queso.

61. MOUSSE DE ATÚN (4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 lata de atún en agua o aceite
- 1 sobre y medio de gelatina sin sabor el cual se disuelve en una taza de agua tibia
- 2 cditas de cilantro picado
- 3 tajadas de morrón rojo
- 2 cditas de mayonesa Light
- 1 pizca de sal
- 1 tapita de vinagre

PREPARACIÓN:

1. Poner a licuar todos los ingredientes en la licuadora lentamente.
2. Echar el contenido del licuado en un molde de plástico.
3. Guardar en heladera durante 2 horas.
4. Verificar que la preparación obtenga la consistencia de gelatina, puede comprobarse introduciendo un cuchillo observando que éste salga limpio. Desmoldar y servir.

RECETAS CON POLLO

62. ENSALADA DE AVE

INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo
- Apio
- Choclo amarillo de grano dulce
- Lata de Jardinera
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Hervir una pechuga con sal de 25 a 30 minutos. Enfriar, secar y cortar.
2. Pelar blanco de apio, cortar en cubitos, agregar choclo amarillo de grano dulce y la jardinera.
3. Mezclar y condimentar con sal, pimienta y mayonesa.
4. Presentar con molde presionando para que no se caiga y decorar con una hoja de apio en el centro.

63. PASTEL DE POLLO Y CALABAZA (PARA 4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 calabaza
- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla grande
- 1 morrón
- Aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Hervir la calabaza. Saltear en el aceite la cebolla y el morrón hasta dorar.
2. Incorporar el pollo picado previamente cocido y remover.
3. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Volcar en una fuente para horno la mitad de la calabaza pisada. Formar un piso.
5. Volcar el relleno sobre el piso. Tapar con el resto del puré. Llevar al horno medio alto.

64. PECHUGAS AL LIMÓN (APTO PARA CELÍACOS)

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 tazas de limón
- 2 cdas de crema de leche light o queso crema
- 2 Tazas de caldo de ave
- Sal y pimienta
- Verduras al vapor para acompañar

PREPARACIÓN:

1. Pre Calentar una olla o sartén, colocar las pechugas, tapar y dorar a fuego fuerte de ambos lados.
2. Condimentar, agregar el jugo de limón y el caldo. Tapar y continuar la cocción a fuego medio.
3. Al finalizar la cocción, añadir la crema o queso crema, apagar el fuego y dejar en reposo 1 minuto.
4. Servir la carne cubierta con la salsa.

Acompañar con verduras al vapor.

65. CAZUELA DE POLLO (PARA 4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo (preferentemente sin piel)
- 3 zanahorias
- 1 morrón verde cortado en tiras
- 1 cebolla grande
- 1 taza de caldo
- 1 lata de puré de tomates

PREPARACIÓN:

1. Rehogar la cebolla y el morrón con una cucharada de aceite, agregar el caldo y las zanahorias.
2. Cuando estas comienzan a ablandarse, agregar el puré de tomates y el pollo en trozos. Condimentar a gusto.
3. Cocinar a fuego moderado hasta completar la cocción del pollo.

66. ARROLLADO DE POLLO

INGREDIENTES:

- 1 pollo deshuesado y abierto
- ½ pan
- Aceite o manteca
- Leche fría
- 1 cda de harina
- 1 huevo
- 1 zanahoria
- 1 cdita de azúcar
- Jugo de limón
- 1 manzana
- 1 tomate
- ½ cebolla
- ½ vaso de vino blanco

PREPARACIÓN:

1. Condimentar el pollo deshuesado y abierto con sal y pimienta.

2. Dorar el pan cortado bien fino en aceite o manteca, retirar del fuego y rociar inmediatamente con leche bien fría. Tapar y dejar en reposo.
3. Agregarle la harina, el huevo, las zanahorias cortadas en tiritas finas, el azúcar, condimentar y mezclar muy bien.
4. Extender la preparación sobre el pollo, enrollarlo y atarlo.
5. Poner en un molde y rociar con jugo de limón. Cocinar hasta que esté bien dorado.
6. Añadir la manzana, el tomate y la cebolla bien cortados y el vino blanco. Dejar cocinar un rato más.
7. Tamizar la salsa y espesar con un poco de maicena.
8. Cortar el pollo en fetas y cubrirlo con la salsa bien caliente.

67. GOULASH DE POLLO

INGREDIENTES:

- 750 grs de pollo
- 5 cdas de aceite
- 2 cebollas grandes
- 1 diente de ajo
- 200 grs berenjenas o zanahorias
- 1 cda de harina
- 1 taza de cerveza o caldo
- ½ taza de puré de tomates
- 1 cdita de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 cdita de azúcar
- ½ taza de salsa blanca o queso crema
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo en porciones pequeñas.
2. Dorarlo en una cacerola con aceite y añadir la cebolla picada y el ajo.
3. Añadir las berenjenas o zanahorias y cocinar por 5 minutos.
4. Disolver la harina en la cerveza o caldo en frío .
5. Mezclar el puré de tomates con el caldo o cerveza y agregar a la olla.
6. Cocinar por 30 minutos. Agregar sal, pimienta, pimentón, hoja de laurel y azúcar y terminar de cocinar por 30 minutos más.
7. Por último agregar la salsa blanca o queso crema

68. POLLO AL AJILLO, RISOTTO.

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- Aceite
- 1 cda cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- Ají molido
- Pimentón
- Leche o salsa blanca
- 250g de arroz

PREPARACIÓN:

1. Trozar el pollo en 8 partes. Salpimentar y dorar en una sartén con aceite (sellar). Llevarlo al horno 15 minutos aprox.
2. Eliminar la grasa excedente de la sartén y colocar un poquito de aceite, agregar 1 cda de cebolla picada bien chiquita, rehogar a fuego lento.
3. Agregar 2 o 3 dientes de ajo picados por porción, vino blanco (opcional) y dejar reducir a la mitad.

4. Incorporar 1 pizca de ají molido, 1 cucharada al ras de pimentón y colocar el pollo.
5. Suavizar la preparación con leche o salsa blanca liviana.
6. Servir con arroz.

69. POLLO A LA CREMA DE ZANAHORIAS.

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 1 cebolla
- 4 zanahorias
- 1 taza de caldo
- Puré de tomates
- 240g de queso crema o salsa blanca
- 250g de arroz
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Dorar un pollo trozado. Retirar las presas y dejar 1 cda del aceite en la sartén.
2. Rehogar 1 cebolla picada y agregar 4 zanahorias ralladas, 1 taza de caldo de ave o verduras y 1 cda de extracto de tomates o puré de tomates.
3. Cocinar 5 minutos y agregar el pollo. Guisar tapado a fuego lento por 30 minutos.
4. Retirar el pollo y agregar 240g de queso crema. Salpimentar y calentar la salsa con el pollo sin dejar que hierva. Servir con arroz blanco.

RECETAS DULCES

70. TORTA DE MANZANA (PARA 8 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 manzana
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 ½ taza de azúcar
- 4 huevos
- 100g de margarina
- ½ taza de aceite comestible
- Limón rallado o vainilla

PREPARACIÓN:

1. Mezclar el azúcar los huevos la margarina y la harina. Una vez que se integre completamente agregar el aceite.
2. Batir hasta formar una crema. Enmantecar y enharinar un molde de horno mediano. Cortar la manzana en finas fetas y colocarlas en el fondo del molde, espolvorear con azúcar y echar la mezcla sobre las manzanas.
3. Cocinar a horno mediano por 45 minutos. Dejar enfriar y desmoldar
4. Servir con las manzanas boca arriba.

71. BIZCOCHUELO BÁSICO DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 3 Tazas de harina leudante
- 3 tazas de azúcar
- Limón
- ½ cucharada de sal
- ½ Taza de agua.

PREPARACIÓN:

1. Separar las yemas, agregar la ralladura de limón, y batirlas con 2½ tazas de azúcar, (preferentemente a baño maría) aproximadamente durante 20 minutos.
2. Usando batidor eléctrico batir por 15 minutos.
3. Incorporar poco a poco el agua previamente tibia (no caliente), debe quedar una crema espesa, sobre la que al pasar el dedo quede formado un surco (punto letra).
4. Luego batir las claras comenzando el batido suavemente, llegar a punto nieve, agregando entonces el azúcar restante.
5. Incorporar muy suavemente la harina tamizada, a la que se le habrá agregado la sal.
6. Introducir en el horno a 160° durante aproximadamente 45 minutos. Puede tardar más, comprobar que el bizcochuelo esté completamente cocido introduciendo un palillo o cuchillo limpio, debe salir completamente seco y sin ninguna adherencia.
7. Dejar enfriar, cortar por la mitad y rellenar a gusto.

72. BIZCOCHUELO (APTO PARA CELÍACOS)

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 4 cdas de azúcar
- esencia de vainilla
- 4 cdas de leche en polvo
- 4 cdas de almidón de maíz
- 2 cdas de harina de arroz
- 2 cdas de polvo leudante de las marcas aptas (sin TACC)

PREPARACIÓN:

1. Batir los huevos hasta que espumen, espolvorear el azúcar y continuar batiendo hasta que quede bien consistente (aproximadamente 20 minutos)
2. Incorporar suavemente la esencia. Tamizar luego la harina de arroz con la fécula de maíz, agregarle el polvo leudante y por último la leche en polvo.
3. Incorporar al batido en forma envolvente. Colocar en un molde enmantecado y espolvoreado con un poco de harina de arroz. Cocinar en horno precalentado a 170° hasta que al introducir un cuchillo, éste salga limpio.

73. BROWNIES (APTO PARA CELÍACOS)

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 100g de fécula de maíz (puede usarse también la premezcla apta para celíacos)
- 170g de chocolate de taza
- ½ cdita de sal
- 200g de azúcar
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 200g de manteca

PREPARACIÓN:

1. Fundir el chocolate y la manteca a baño maría. Dejar entibiar.
2. Mientras, batir a punto letra los huevos con la sal, el azúcar y la esencia de vainilla (aproximadamente 20 minutos). Incorporar al chocolate fundido, uniéndolo suavemente.

3. Tamizar sobre esta mezcla la fécula o premezcla para celíacos. Suavemente unir al resto, hasta que se integren todos los ingredientes.
4. Forrar con papel manteca una placa de aproximadamente 30 x 30 cm. Volcar la preparación sobre la misma.
5. Precalentar el horno a 180° y cocinarlos por 20 minutos (se forma una capa quebradiza por encima)

74. BUDÍN DE MANDARINA

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 250g de harina leudante
- 200g de azúcar
- 100cc de aceite común
- 2 mandarinas

PREPARACIÓN:

1. Licuar o procesar: 1 mandarina entera, el jugo de la otra mandarina, el huevo y el aceite.
2. Luego agregar el azúcar y seguir licuando.
3. Por último, seguir licuando y agregar la harina de a poco.
4. Hornear en molde enmantecado por 50 minutos a fuego medio.

75. ALFAJORES DE MAICENA (PARA 25 ALFAJORES)

INGREDIENTES:

- 200g de harina
- 300g de maicena
- 150g de azúcar
- 200g de manteca
- 3 yemas
- 2 cditas de polvo de hornear
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 cda de ralladura de limón
- Dulce de leche repostero y coco rallado

PREPARACIÓN:

5. Tamizar la harina con la maicena y el polvo de hornear.
6. Batir en un bol la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar las yemas de a una y los ingredientes tamizados. Incorporar la esencia de vainilla y la ralladura de limón, mezclar bien y unir los ingredientes formando una masa.
7. Espolvorear con harina la mesada y el palo de amasar, y con la ayuda de este estirar la masa hasta que tenga medio centímetro de espesor.
8. Cortar las tapas de los alfajores con cortapasta redondo de 4 cm. de diámetro.
9. Colocar las tapas en una placa de horno enmantecada y enharinada y cocinarlas en horno moderado durante 15 minutos.
10. Retirar del horno.
11. Dejar enfriar las tapitas y unir las de a dos con dulce de leche.
12. Hacer rodar el alfajor por coco rallado.

76. BUDÍN DE PAN

INGREDIENTES:

- 400 grs de miga de pan común (solo la miga)
- 1 litro de leche
- (puede ser en polvo)
- Esencia de vainilla
- ¼ kg de azúcar
- 3 huevos

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la miga de pan con la leche, la esencia de vainilla, el azúcar y los huevos. Para saborizar, puede agregarse también: membrillo cortadito, cáscara de limón rallado, rodajas de banana, etc.
2. Procesar en una licuadora o mixer, o mezclar con cuchara hasta que quede como una crema espesa.
3. Acaramelar una budinera, colocar la preparación y luego cocinar a baño maría, en horno moderado hasta que esté firme (cuando comienza a despegarse la preparación del recipiente)
4. Retirar, dejar reposar unos minutos y desmoldar antes de que se enfríe (en caso contrario, el caramelo se pone duro y se puede romper al sacarlo del molde).

77. MUFFINS

INGREDIENTES:

- 250g de harina 0000
- 1 cda. sopera de polvo de hornear
- 1 cdita. de sal fina
- 1 cdita. de canela en polvo
- 100g de azúcar
- 250cc de leche
- 2 huevos
- 100g de manteca
- 2 zanahorias

PREPARACIÓN:

1. Tamizar la harina con el polvo de hornear, canela y sal.
2. Darle pequeños golpecitos con la mano para que los ingredientes caigan en forma de lluvia sobre un bol profundo. Incorporar el azúcar y reservar.
3. En otro cuenco, mezclar los huevos, la leche, la manteca blanda, las zanahorias ralladas bien finas. Batir con un batidor de alambre fino y agregar a la mezcla los ingredientes secos. Unir toda la preparación hasta obtener una masa densa.
4. Si es necesario, incorporar una cucharada de harina extra.
5. Enmantecar pirotines o flaneras de metal individuales y cubrir con la masa hasta las tres cuartas partes de su capacidad.
6. Precalentar el horno a 180° y cocinar los Muffins de 20 a 25 minutos o hasta que estén levemente dorados.

78. YOGURT CASERO CON LECHE EN POLVO (PARA UN LITRO DE YOGURT)

INGREDIENTES

- 24 cdas soperas de leche en polvo
- 8 tazas de agua hirviendo
- 3 cdas de yogur
- Azúcar
- Esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

1. Agregar al agua hirviendo las 24 cdas de leche en polvo. Dejar entibiar. Cuando tenga temperatura de mamadera, agregar las 3 cdas de yogurt.
2. Dejar reposar cubierto por 8 horas en un lugar tibio, cerca de una fuente de calor.
3. Agregar azúcar y esencia de vainilla si se quiere.

79. MAZAMORRA CON LECHE

INGREDIENTES:

- ½ kg de maíz blanco
- 200g de azúcar
- Esencia de vainilla
- 8 Tazas de agua
- 1 cascarita de limón
- 1 cascarita de naranja
- 1 litro de leche

PREPARACIÓN:

1. Dejar el maíz en remojo toda la noche. Sin retirar el agua, hervir agregando las cascaritas de naranja y de limón, hasta que los granos se ablanden completamente (controlar que no se seque durante la cocción).
2. Cuando está listo, dejar enfriar. Hervir aparte la leche con la vainilla y el azúcar.
3. Cuando rompe el hervor, agregar a la mazamorra y cocinar a fuego mínimo 15 minutos más.
4. Retirar del fuego y enfriar. Queda muy bien si se cubre con azúcar quemada o se espolvorea con canela.

80. DULCE DE LECHE

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 1 pizca de bicarbonato
- 250g de azúcar
- Esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

1. Coloca en una cacerola la leche, el azúcar, y los demás ingredientes.
2. Revolver con una cuchara de madera y llevar a fuego moderado hasta que rompa el hervor. Después seguir revolviendo de tanto en tanto durante 30 minutos.
3. Luego bajar el fuego y revolver de vez en cuando para que no se pegue.
4. Cuando el dulce tome color dorado y las burbujas del hervor sean grandes, retirarlo del fuego revolviendo siempre y colocar la cacerola dentro de un bol grande con agua fría.
5. Una vez que está frío, envasar dentro de recipientes con tapa o frascos.

81. CREMA PASTELERA

INGREDIENTES:

- 2 huevos enteros (+2 yemas: Opcional)
- 180g de azúcar
- ½ litro de leche
- 75g de harina
- Esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en un bol el azúcar, la harina y los huevos. Batir hasta lograr una mezcla homogénea con un batidor de alambre.
2. Hervir la leche, incorporar la mezcla poco a poco batiendo siempre.
3. Poner al fuego sin dejar de batir y dejarlo hervir.
4. Después de sacar del fuego incorporar la esencia de vainilla.

RECETAS DE MASAS Y PANES

82. TORTILLAS DE HARINA.

INGREDIENTES:

- ½ kg de harina 000
- ½ cdita de polvo de hornear
- 2 cdas de aceite o manteca
- 180 cc de agua
- Sal

PREPARACIÓN:

1. En un bol, colocar la harina, sal, el polvo de hornear, mezclar y hacer una corona.
2. En el centro poner 2 cdas de aceite o manteca o margarina en pomada y el agua. Amasar y reposar tapado con paño apenas húmedo.
3. Formar bollitos y estirar bien finos en forma circular y cocinar vuelta y vuelta en sartén sin materia grasa.

83. MASA MINI-TARTAS

INGREDIENTES:

- 300g de harina 0000
- 150g de manteca
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de agua fría

PREPARACIÓN:

1. Colocar en un bol la harina y la sal.
2. Incorporar la manteca fría en trocitos. Integrar ambos ingredientes con las manos.
3. Incorporar chorritos de agua fría. Formar una masa de consistencia blanda pero manejable.
4. Dejar descansar tapada en la heladera durante ½ hora.
5. Estirar y colocar en las tartaletas.
6. Se pueden precocinar sin el relleno en el horno durante 10 minutos.

84. MASA PARA TARTA

INGREDIENTES:

- 180g de harina
- 100g de manteca o margarina
- 3 cucharadas de agua helada
- Opcional: sal (salvo para hipertensos)

PREPARACIÓN:

1. Colocar la manteca en un bol junto con la harina y la sal.
2. Trabajar con la punta de los dedos todo, hasta que parezcan miguitas.
3. Estirar la masa con el palo de amasar dándole forma redonda. Cubrir un molde de tarta de 24 centímetros de diámetro enmantecado y enharinado.
4. Recortar los bordes y pinchar con un tenedor.

85. MASA PARA EMPANADAS (PARA 12 EMPANADAS)

INGREDIENTES:

- 180g de harina
- 100g de manteca
- ½ taza de agua
- 120g de maicena
- 1 cdita de sal
- 1 huevo
- 1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN:

1. Colocar en la mesa en forma de corona la harina y la maicena tamizadas.
2. En el centro colocar el huevo, la manteca en trocitos, la sal y pimienta.
3. Trabajar la manteca y el huevo con los dedos y unirla a los demás ingredientes, agregando también el agua. Amasar hasta formar una masa y dejar descansar media hora sobre la mesa, cubierta con un repasador.
4. Dividir la masa en 12 bollitos de igual tamaño. Hacer bolitas y alisar con palo de amasar.

86. PAN DE LECHE

INGREDIENTES:

- 250cc de leche
- 50g de azúcar
- 30g de levadura
- 50g de manteca
- 1 cdita de sal
- 450g de harina

PREPARACIÓN:

1. Echar en un recipiente la leche, la manteca, el azúcar y la sal. Batir y mezclar todo.
2. Agregar la levadura y volver a batir.
3. Incorporar la harina poco a poco, mezclar y amasar hasta formar un bollo.
4. Darle la forma deseada, y realizar un corte. Pintar con leche. Dejar que suba el volumen.
5. Introducir el pan en el horno durante 30 minutos, antes de retirar volver a pintar con leche.

87. PALITOS DE QUESO

INGREDIENTES:

- 1 tapa de masa para pascualina
- 2 yemas disueltas en un poco de agua
- 150g de queso rallado

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a temperatura de moderada a alta. Untar con aceite 2 pizzeras.
2. Estirar el hojaldre sobre la mesada enharinada, dejando la masa de ½ cm. de espesor y dándole una forma de 20 x 20 cm. aproximadamente.
3. Pincelar con las yemas, cubrir y enfriar en la heladera durante 30 min.
4. Retirar de la heladera y cubrir con el queso rallado, aplastar el hojaldre con el palote para adherir bien el queso a la masa.
5. Cortar en tiras de 2cm. de ancho por el largo de la masa, y luego por la mitad.
6. Los palitos deberán ser de 2x10 cm. aprox. Tomarlos por los extremos y retorcer las puntas en sentido opuesto. Apoyar sobre la pizzera. Hornear hasta que queden bien doraditos.

RECETAS VARIAS

88. LENGUA AL ESCABECHE

INGREDIENTES:

- 1 Lengua
- Aceite
- Vinagre
- Ajo
- Perejil y ají molido
- Sal, pimienta

PREPARACIÓN:

1. Hervir la lengua sin ningún condimento durante aproximadamente 1 hora y media. hasta que al pinchar, el tenedor entre con facilidad.
2. Luego pelarla y cortarla en fetas de 1 cm. de espesor.
3. Picar el ajo y el perejil. Colocarlos en un frasco con los demás condimentos.
4. Agregar por partes iguales aceite y vinagre.
5. Mezclarlo bien y colocar la lengua estilo colchón, una feta sobre la otra.
6. La vinagreta tiene que cubrirlas.
7. Cada vez que se saquen del frasco, se deben volver a cubrirlas con vinagre y aceite (para que duren más tiempo. Siempre guardar en la heladera.)
8. De la misma forma se pueden hacer las berenjenas al escabeche.

89. SALSA DE TOMATES

INGREDIENTES:

- 1 Cebolla mediana (dulce)
- Aceite
- 1 cda de extracto de tomates o pimentón
- 1 lata de tomates al natural
- 1 cdita de azúcar
- ½ taza de agua
- 1 cdita de orégano
- 1 hoja de laurel
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Picar una cebolla en pedacitos chiquitos.
2. Poner un fondo de aceite en una cacerola y dorar la cebolla (revolver para que se cocine pareja).
3. Agregar a la cacerola el tomate y deshacerlo con la cuchara de madera. Agregar todos los condimentos, tapar y hervir a fuego muy bajo por lo menos ¾ de hora. Si se espesa demasiado, agregar agua caliente poco a poco.

90. SALSA BLANCA

INGREDIENTES:

- 50g de margarina o manteca o aceite
- 2 cdas colmadas de harina
- ½ litro de leche
- Sal y nuez moscada

PREPARACIÓN:

1. Derretir la manteca o agregar el aceite en una ollita.
2. Agregar las 2 cdas de harina, y ½ litro de leche, batir bien con batidor de alambre hasta que no queden grumos y seguir revolviendo con cuchara de madera hasta que espese.
3. Condimentar la salsa con sal y nuez moscada.

TABLAS DE PESOS, MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

1 cuchara sopera al ras de:	Peso en gramos(g)
Harina	10 gramos
Manteca	15 gramos
Azúcar	15 gramos
Agua	15 gramos
Sémola	10 gramos
Fécula	15 gramos
Sal Fina	20 gramos
Arroz	20 gramos

1 Taza de té	
Leche, agua u otro líquido	200 cm ³
Harina	150 gramos
Harina de Maíz	165 gramos
Azúcar molida	240 gramos
Azúcar Rubia	170 gramos

Manteca	200 gramos
Avena Arrollada	120 gramos
Pan Rallado	130 gramos
Coco Rallado	100 gramos
Fécula de Maíz	125 gramos
Cacao	130 gramos

SEGURIDAD EN LA COCINA

1. El pelo largo tiene que estar atado SIEMPRE antes de empezar a cocinar .
2. SIEMPRE hay que prender el fósforo antes de abrir la llave del gas. NUNCA hay que llenar demasiado las ollas, para que no desborden y apaguen la llama. NUNCA irse de la cocina mientras algo está sobre la hornalla. SIEMPRE hay que poner las ollas grandes en las hornallas grandes y en la parte posterior de la cocina. El mango de la sartén SIEMPRE debe estar hacia atrás.
3. Recordar que siempre se debe tener al alcance de la mano un repasador o un guante especial para introducir o sacar las preparaciones del horno. NUNCA los dejes cerca de la llama.
4. ¡Poner mucho cuidado a la hora de usar cuchillos o cortantes afilados! ¡Pedir a una persona mayor que te ayude! Hay que cortar siempre despacio, sobre una tabla de madera y en dirección opuesta a las manos y al cuerpo.
5. Cuidado con los artefactos eléctricos, hay que tener en cuenta el estado de la ficha, el cable y el aislamiento. Jamás encenderlos con las manos mojadas. No agregar elementos duros a una licuadora en marcha, ni remover los ingredientes mientras funciona la batidora.
6. Lavarse ANTES DE EMPEZAR A COCINAR Y CADA VEZ QUE SEA NECESARIO , no sólo por higiene, sino también para evitar que resbalen recipientes y cubiertos.
7. Revisar bien al terminar: las máquinas deben quedar desenchufadas, el gas apagado, los alimentos cubiertos, la cocina ordenada.
8. Es importante observar el estado de conservación de los ingredientes que se utilizarán, sobre todo los envasados.
9. Se deben controlar las fechas de envasado y vencimiento, el aspecto, el olor. Ante la menor duda si algo no ofrece cien por ciento de seguridad es mejor tirarlo que correr el riesgo de una intoxicación.
10. Algo que es importante: en la cocina nunca deben guardarse sustancias tóxicas. Tampoco deben ubicarse juntos productos que puedan confundirse, como vinagre y

detergente, ni colocarse ingredientes en envases que no le correspondan.

- Mantener el piso siempre limpio: una gota de aceite puede hacernos resbalar mientras transportamos una fuente caliente o un recipiente de vidrio.

CALENDARIO ESTACIONAL DE FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Este calendario está pensado para ayudar a identificar la abundancia y presencia natural de frutas, verduras y hortalizas según las distintas temporadas estacionales.

Frutas	Verduras y Hortalizas
Verano	
Ananá, Ciruelas, Cerezas, Damascos, Duraznos, Frutillas, Higos, Mamón, Melones, Peras, Sandías, Uvas.	Acelga, Albahaca, Berenjenas, Cebolla, Chauchas, Choclo, Espárragos, Pepino, Porotos, Morrón, Rabanito, Tomate, Zapallito, Calabacines.
Invierno / Otoño	
Bananas, Bergamotas, Limones, Mandarina, Manzana, Membrillo, Naranja, Palta, Pomelo.	Aceitunas, Acelga, Apio, Batata, Berro, Brócoli, Cebolla de verdeo, Coliflor, Chaucha, Escarola, Hinojo, Nabo, Puerro, Rábano, Radicheta, Remolacha, Repollo, Repollos de Bruselas, Zanahoria, Zapallo, Calabaza
Primavera	
Ananá, Bananas, Frutillas, Limones, Manzanas, Naranjas, Palta	Acelga, Apio, Alcaucil, Arvejas, Habas, Lechuga, Perejil, Puerro, Radicheta, Remolacha, Zapallito, Calabacitas.

Según la zona geográfica donde se viva, la disponibilidad de estos alimentos puede variar levemente.

HÁBITOS SALUDABLES

- Adquiera hábitos alimentarios correctos ingiriendo alimentos saludables, nutritivos y en cantidades adecuadas. ESTAMOS EN CUARENTENA: AL NO MOVERNOS EL CUERPO REQUIERE DE MENOS CALORÍAS.
- Establecer horarios para las comidas para un mejor funcionamiento del aparato digestivo. Además fomentar el encuentro de todos los miembros de la familia en torno a la mesa y que éste sea un punto de reunión en que todos puedan contar sus cosas.
- Comer en un ambiente agradable y tomarse el tiempo para masticar bien los alimentos. No comer apurado.
- Comer menos carnes rojas, incorporar a su dieta más carnes blancas y verduras.
- Aprovechar las verduras y frutas de estación.
- Evitar las gaseosas, incorporar a su vida el agua.

7. Usar alimentos ricos en fibras: avena, trigo, arroz, choclo; y legumbres como: porotos, lentejas, garbanzos.
8. Caminar, marchar en el lugar. Bailar 15 minutos de 2 a 3 veces todos los días. Es bueno para la salud.