



**MÁS CREATIVIDAD,  
MEJOR NUTRICIÓN**



Ministerio de Agroindustria  
Presidencia de la Nación

# MÁS CREATIVIDAD, MEJOR NUTRICIÓN

---

## OBJETIVO

El presente recetario describe diferentes recetas teniendo en cuenta una amplia variedad de alimentos y formas de preparación y cocción con el objetivo de obtener comidas nutritivas y sabrosas todos los días. A su vez brinda consejos sobre diversos aspectos de la gastronomía y la nutrición que motivan a cocinar platos saludables mejorando la alimentación de las personas que nos rodean.

En este cuadernillo se presentan recetas simples de realizar, además de algunos consejos y sugerencias para ayudar a preparar platos ricos de forma sana.

Para empezar con la preparación de cualquier receta recordamos que es de suma importancia mantener la higiene habitual de la cocina y de su personal.

Los siguientes 7 pasos son fundamentales para mantener sus alimentos y platos seguros, libres de contaminación:

Mantener separados los alimentos crudos de aquellos ya cocidos.

Conservar los alimentos en la heladera para mantener la cadena de frío.

Lavar frecuentemente sus manos con agua y jabón.

Utilizar siempre agua potable para beber, bañarse, cocinar y lavar alimentos.

Lavar bien todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Cocinar completamente los alimentos, en especial las carnes.

Consumir lácteos y jugos de frutas que estén pasteurizados.

**MANOS A LA OBRA!!!**

Equipo de Nutrición y Educación Alimentaria

# Autoridades

---

## **MINISTRO DE AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA DE LA NACIÓN**

CPN Ricardo BURYAILE

## **SECRETARIO DE AGREGADO DE VALOR**

Ing. Agr. Néstor Roulet

## **SUBSECRETARIA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS**

Ing. Agr. Mercedes Nimo

## **DIRECTOR DE AGROALIMENTOS**

Dr. Pablo Morón

---

## **Equipo de Nutrición y Educación Alimentaria**

Lic. María Celina Moreno

Lic. Natalia Basso

Lic. Analía Romero

Tec. Paula Poullier

**Colaboraron con el recetario el Centro de Información Nutricional (CIN) y El Centro de Información Nutricional de Carne de Pollo (CINCAP)**

## **Diseño Gráfico:**

Laura Maribel Sosa

Edición 2016

# Índice

## Cereales

Sopas simples	6
Arroz pilaw	6
Croquetas de arroz	7
Ñoquis de papa	7
Ñoquis de acelga	8
Ñoquis de sémola o harina de maíz	8
Guiso a la bretona	9
Masa básica para pizzas	9
Masa básica para tartas	10
Amasados de pastelería	10
Biscochuelo	10
Masa sablé	11
Masa frola	11



## Frutas

Mermelada de frutas	24
Dulces de naranja y mandarina	25
Compota de frutas	26
Jaleas de frutas	26
Refresco de naranja y quinua	27
Bananas al horno	27
Torta de manzana	28



## Vegetales

Guacamole	14
Vegetales a la napolitana	14
Budín de vegetales	15
Soufflé de vegetales	15
Croquetas de vegetales	16
Croquetas de batata y berenjena	16
Croquetas de papa o batata	17
Relleno para tartas y empanadas de vegetales	17
Milhojas de vegetales	18
Hamburguesa vegetariana	18
Colchón de arvejas	19
Repollitos al gratén	19
Pasta mediterránea feng shui	20
Puchero	20
Ensalada de frutas y vegetales	21
Ensalada "arco iris"	21



## Carnes

Pan de carne	30
Pastel de papas	30
Tartines de pollo y calabaza	31
Relleno para tartas y empanadas de carne	31
Croquetas de carne o pollo	32
Formitas de pollo	32
Sopa crema de pollo	33
Patitas de pollo a la portuguesa	33
Pescado elegante	34
Reloj-fiambre	34
Gratín de pescado	34
Rollitos de pescado	35
Lasaña de pescado con arroz	35
Cordero con costra de caramelo y romero	36
Cordero asado con miel	36
Cazuela de conejo	37
Conejo a la cacerola	37
Ensalada de conejo	38
Liebre a la cacerola	38
Albóndigas a la griega	39
Arroz a la húngara	39
Arroz con perdiz	40



## Lácteos

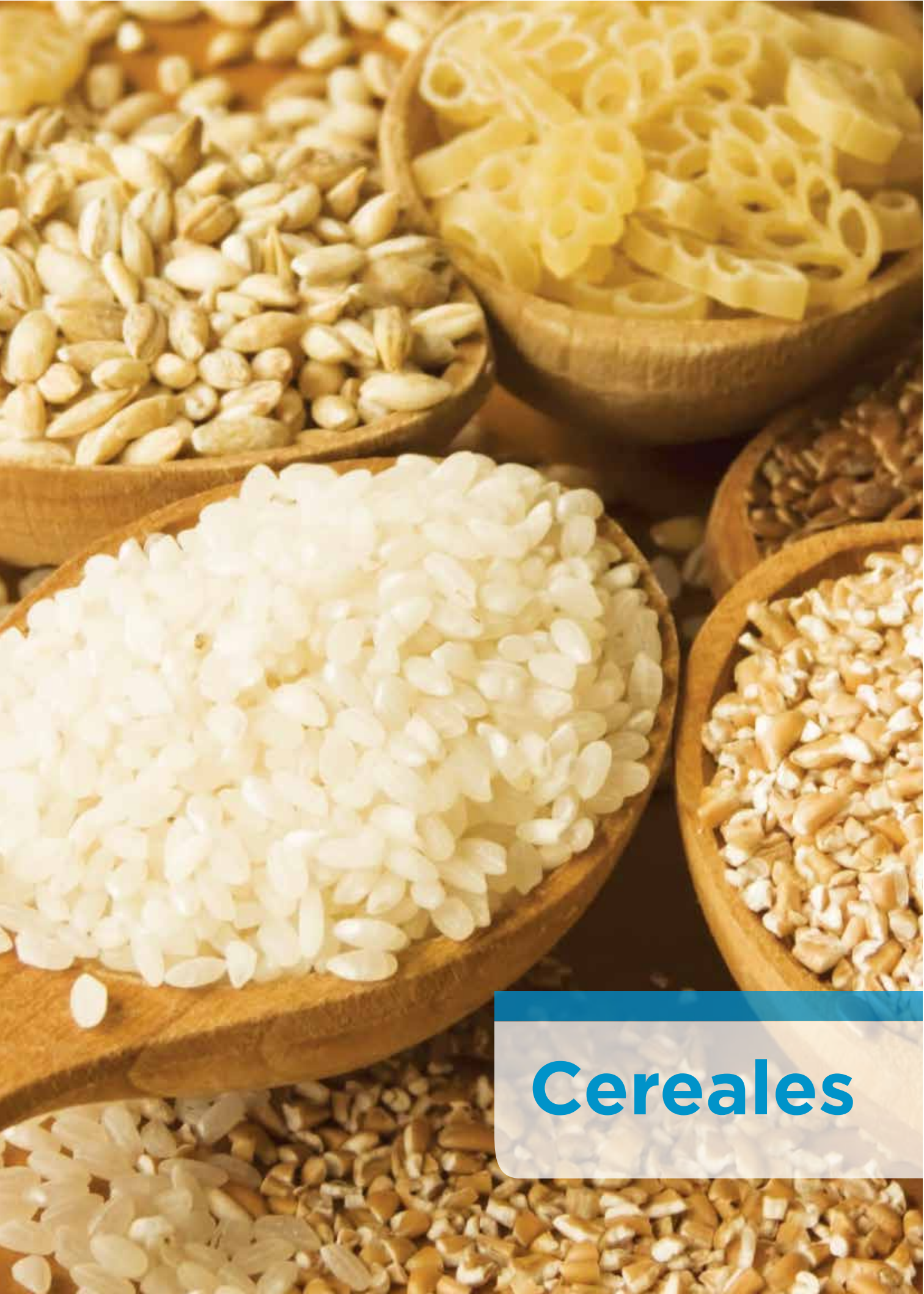
Postre de leche casero	48
Crema pastelera	48
Flan casero	49
Bolitas de quinua	49
Papitas de leche	50
Leche condensada	50



## Huevos

Diferentes tipos de cocción del huevo	42
Huevos rellenos con atún	43
Huevos rellenos con acelga	43
Omelette de queso	44
Omelette de vegetales	44
Budín de zapallitos	45
Tortilla de papa	45
Merengue italiano	46
Merengue suizo	46





# Cereales

## Sopas simples

Proporciones y tiempos de cocción para 1 litro de caldo (4 porciones)

Alimentos	Cantidad	Tiempo
Arroz	60 - 75 g	20 - 25 minutos
Avena arrollada	50 - 60 g	15 - 20 minutos
Cebada (10 hs de remojo)	90 - 100 g	30 - 35 minutos
Fécula	40 - 45 g	5 - 6 minutos
Fideos finos	60 - 75 g	5 - 15 minutos
Harinas finas (semolín, tapioca)	55 - 65 g	5 - 10 minutos
Harinas gruesas (sémola)	55 - 65 g	15 - 20 minutos
Trigo entero	90 - 100 g	25 - 30 minutos
Trigo triturado	55 - 70 g	25 - 30 minutos
Harinas de legumbres	55 - 65 g	15 - 20 minutos

**Mejorá tus sopas!** Se pueden enriquecer con fibra, vitaminas y minerales incorporando vegetales como tomate, zanahoria, pimientos, zapallito, ajo, arvejas, cebollas, puerro, verdeo, choclo, etc. También se puede aumentar su contenido en proteínas agregando huevo, queso rallado, trocitos de pollo, atún, cerdo o cualquier otra carne.

**Dato:** Para evitar que las harinas finas formen grumos se deben desleir primero en caldo o agua fría para luego incorporar al líquido hirviendo.

## Arroz pilaw

### INGREDIENTES (4 porciones)

Caldo .....	800cc
Arroz crudo .....	400g
Manteca .....	120g
Cebolla .....	80g
Condimentos, ajo .....	c/s



En una olla derretir parte de la manteca y dorar la cebolla picada. Agregar el arroz crudo y los condimentos. Mantener unos minutos sobre fuego moviendo continuamente. Incorporar el caldo hirviendo. Mantener en ebullición hasta que el arroz esté cocido. Agregar el resto de la manteca y mezclar.

## Croquetas de arroz



### INGREDIENTES

Huevo .....	2 unidades
Arroz hervido tipo pillaw .....	1 taza
Pan rallado .....	50 g
Aceite para freír .....	c/s
Salsa bechamel .....	c/s

Agregar un huevo al arroz pillaw y batir. Incorporar la salsa bechamel y mezclar bien. Dejar enfriar. Separar en partes iguales y moldear con las manos para formar pelotitas. Pasar las croquetas por huevo y pan rallado. Freír.

## Ñoquis de papa

### INGREDIENTES (4 porciones)

Papas .....	600 g
Harina de trigo .....	300 g Aprox.
Huevo .....	1 unidad
Queso de rallar .....	20 g
Condimentos .....	c/s



Pelar las papas y cocinar en agua con sal, y escurrir. Tamizar la harina y formar una corona sobre la mesada. Incorporar las papas, luego el huevo, el queso rallado y sazonar. Trabajar la masa lo menos posible.

Enharinar una mesada, tomar pequeñas porciones y estirar con las palmas de las manos, dar forma cilíndrica y cortar transversalmente trozos de 1 a 2 cm de largo. Hervir en abundante agua con sal durante 1 a 2 minutos.

### Tips

- Una vez preparado no dejar más de 20 minutos para cocinarlos.
- Para que sean más livianos utilizar harina leudante.



## Ñoquis de acelga



Similares a los de papa, con la diferencia que llevan 250 g de papa y 250 g de acelga hervida y bien escurrida en reemplazo de los 600 g de papa.

**Tamizar** consiste en pasar por un colador o tamiz el alimento en cuestión para conseguir que separe en pequeñas partículas.

La leche es un alimento fuente de calcio, mineral que ayuda a la formación de los huesos y dientes. Trate de incorporarla todos los días, existen varias recetas que la admiten como ingrediente.

## Ñoquis de sémola o harina de maíz

### INGREDIENTES (4 porciones)

Leche .....	800 cc
Sémola o harina de maíz .....	170 g
Manteca .....	70 g
Queso rallado .....	30 g
Huevo .....	1 unidad
Condimentos .....	c/s



Colocar en un recipiente al fuego la leche, 40 g. de manteca y condimentos. Una vez hirviendo incorporar la sémola o harina de maíz, batiendo enérgicamente para evitar que se formen grumos. Incorporar los huevos batiendo hasta que espese la preparación. Mantener sobre el fuego alrededor de 15 minutos.

Volcar en una mesada humedecida, alisar la superficie hasta un espesor de 3 cm y dejar enfriar. Cortar los ñoquis con moldes redondos, colocarlos en asaderas enmantecadas, espolvorear con queso rallado y rociar con el resto de la manteca derretida. Gratinar en horno caliente durante 10 minutos. Puede agregarse crema de leche.

### Recuerde

Antes de cocinar recójase el pelo y despójese de los anillos y pulseras, estos son vehículos de bacterias que pueden contaminar las preparaciones.

## Guiso a la bretona



### INGREDIENTES (4 porciones)

Legumbres (garbanzos, lentejas, porotos) .....	250 g
Manteca .....	60 g
Cebolla .....	80 g
Jamón Cocido o panceta .....	100 g
Tomate fresco .....	120 g
Condimentos .....	c/s

Remojar de 8 a 10 hs la legumbre en agua fría y luego cocinar en agua. Derretir la manteca y dorar la cebolla picada, agregar el jamón, el tomate y los condimentos. Incorporar la legumbre cocida con una pequeña cantidad del medio de cocción. Hervir lentamente durante 15 a 20 minutos más.

Si las legumbres no le caen bien, consuma raciones pequeñas (40 a 50 gramos), cocínelas hasta que estén tiernas, cómalas en forma de puré o incorpórelas otros ingredientes como diferentes verduras.

## Masa básica para pizzas

### INGREDIENTES (p/8 porciones)

Harina de trigo .....	240 g
Levadura de cerveza .....	20 g
Agua .....	80 cc
Puré de tomate .....	120 g
Muzzarella .....	300 g
Sal .....	2 cditas.



Salar el agua. Desmenuzar la levadura con la harina sobre una mesada. Disponer la harina en forma de corona, agregar el agua salada. Trabajar los ingredientes añadiendo el aceite para evitar que se pegue. Hacer el bollo, dejar descansar 20 minutos (repetir esto dos veces). Pincelar con aceite una pizzera, estirar la masa sobre el molde y dejar descansar media hora. Colocar puré de tomate, sal, orégano, ají molido, y llevar al horno a temperatura moderada hasta cocinar la masa.

Sabores: se pueden completar con pimienta, cebolla, tomate, jamón, paleta, espinaca, verdeo, etc.

## Masa básica para tartas



### INGREDIENTES (p/8 porciones)

Harina .....	240 g
Manteca .....	40 g
Aceite .....	40 g
Agua .....	120 g
Sal .....	c/s

Colocar la harina tamizada en forma de corona sobre la mesada. Introducir la manteca, el aceite y la sal en el centro, e incorporar la harina de a poco. Agregar el agua y amasar hasta obtener un bollo no muy duro.

Dividir el bollo en dos partes iguales y estirar. Disponer una de las masas sobre un molde enmantecado, colocar el relleno y tapar. Cocinar a horno moderado. Amasados de pastelería

**Sea cuidadoso!** Cuando manipule diferentes alimentos (crudos, cocidos o que no requieran cocción), utilice varios utensilios o lávelos cada vez que los reutilice.

**Atención con el consumo de sal!** No es recomendable que agregue sal durante la cocción. Utilice en reemplazo variedades de hierbas, que le darán mayor sabor a sus comidas.

## Amasados de Pastelería

### Bizcochuelo

#### INGREDIENTES

Huevos .....	5 unidades
Azúcar .....	200 g
Harina de trigo .....	200 g



Cascar los huevos y colocarlos dentro de un recipiente y batir junto al azúcar hasta que adquiera más del doble del volumen inicial y se forme una crema bien pastosa. Incorporar la harina en forma de lluvia con movimientos envolventes, NO batir. Añadir la manteca derretida y tibia. Colocar en un molde previamente enmantecado y enharinado. Cocinar en horno moderado durante 20 a 30 minutos. (se reconoce que está cocido cuando al introducir un palillo sale limpio).

**Sugerencias:** Incorpore rodajas de frutas frescas (pera, manzana, etc) o frutas secas. Ayuda a mantener la humedad del biscochuelo y proporciona buen sabor y aroma. También se puede partir a la mitad en dos discos y rellenar con mermeladas, jaleas, dulce de leche, crema de leche batida, etc.

## Masa sablé

### INGREDIENTES

Harina .....	250g
Manteca .....	150g
Azúcar .....	100g



Tamizar la harina, colocar en el centro la manteca fría y trabajarla hasta obtener un granulado fino, a continuación incorporar el azúcar mezclada con el huevo y la esencia. Amasar rápidamente.

Envolver en papel film y llevar a frío por 30 minutos. Retirar, amasar rápidamente, forrar un molde para tarta con la masa y llevar nuevamente a la heladera para evitar que la masa se deforme durante el horneado.

**Consejo:** Procure controlar el consumo de amasados de panadería, éstos tienen mucha azúcar, grasas y calorías. Nutrientes que debemos consumir en forma moderada.



## Masa frola

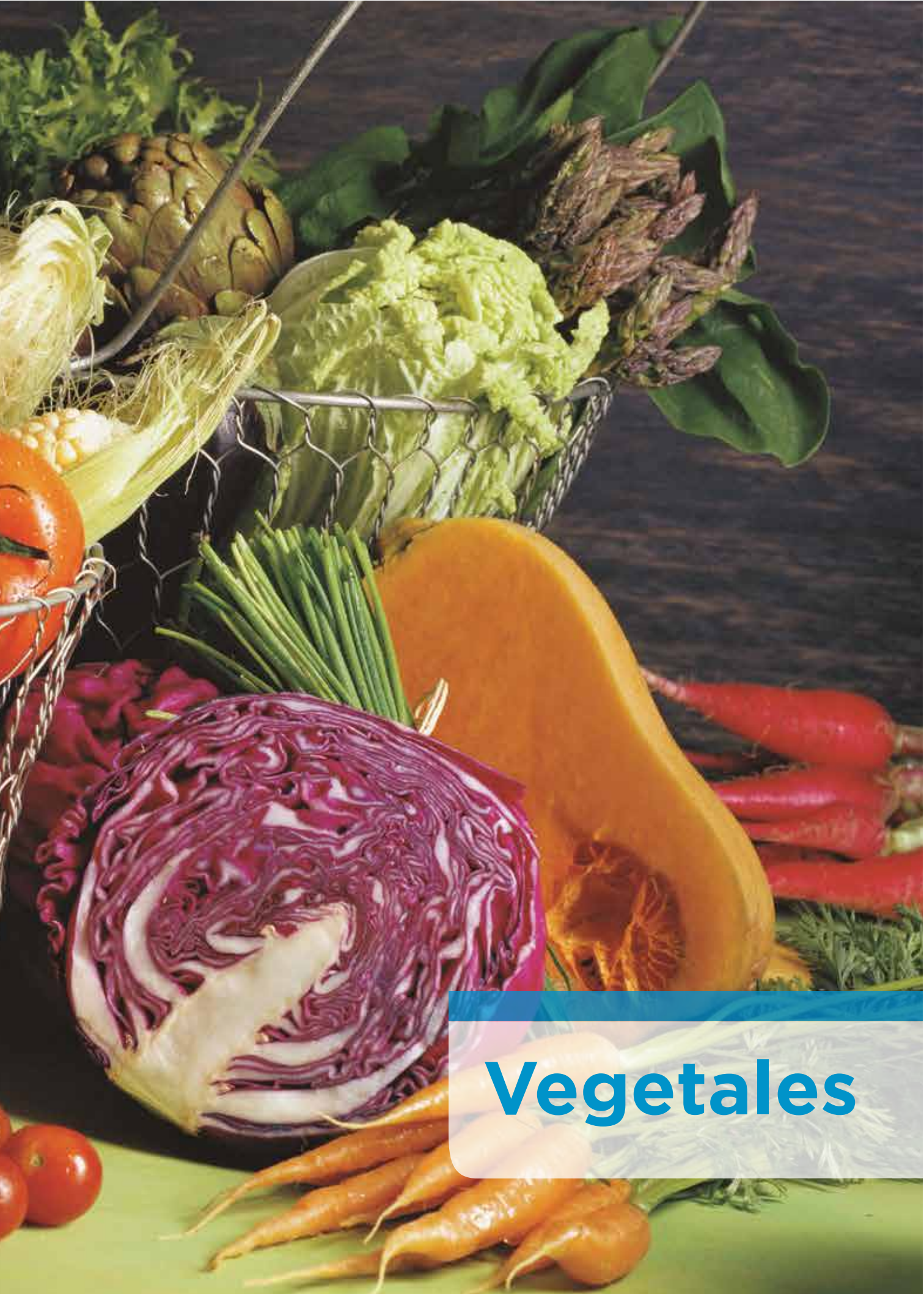
### INGREDIENTES

Harina .....	500g
Manteca .....	250g
Azúcar .....	250g

Colocar la harina sobre la mesada, armar una corona, poner la manteca en el centro, el azúcar, la esencia de vainilla y trabajar los ingredientes hasta tener una crema. Incorporar los huevos de a uno, mezclar luego de cada adición, comenzar a integrar la harina. Unir todos los ingredientes completamente, envolver en un film y llevar a frío mínimo por 30 minutos. Retirar la masa y trabajarla hasta que tome temperatura ambiente. Estirar con palo de amasar y forrar una tartera, reservar masa para realizar el “enrejado”.

**Pasta Frola:** Colocar el dulce sobre la masa cruda, tomar pequeñas porciones de masa y formar tiras para el enrejado característico. Finalmente llevar al horno.





# Vegetales

## Guacamole

### INGREDIENTES

Tostadas .....	30 unidades
Palta .....	2 unidades chicas
Cebolla blanca .....	1/2 unidad
Tomate perita .....	2 unidades
Jugo de limón .....	c/s
Salsa tabasco .....	c/s
Condimentos .....	c/s



Picar la cebolla en pequeños cubitos y reservar. Lavar el tomate, cortar al medio, quitar la pulpa y cortar el resto en cubitos. Reservar. Pisar o procesar la palta, rociarla con el jugo de limón y agregarle los vegetales. Condimentar a gusto con salsa tabasco. Mezclar todo hasta integrar bien. Servir con las tostadas.

**¿Cómo curar las berenjenas para quitar el sabor amargo?** Cortar y colocar en un colador, espolvorear con sal gruesa y dejar reposar 1/2 hora. Enjuagar y secar con toallas de papel o repasador limpio.

## Vegetales a la napolitana

### INGREDIENTES (6 porciones)

Vegetales .....	1 kg
Queso fresco .....	300 g
Huevos .....	3 unidades
Tomates perita .....	1lata
Cebolla .....	1 chica bien picada
Laure .....	1 hoja
Ajo .....	1 diente
Tomillo y orégano .....	1 cucharadita
Queso rallado .....	1 taza
Harina .....	c/s
Aceite neutro .....	c/s

#### Vegetales indicados:

Berenjenas curadas, zapallitos, zapallo anco, zucchini, ajíes, etc.



Lavar y cortar los vegetales en rebanadas finas a lo largo. Preparar aparte salsa de tomate. En una fuente para horno colocar un poco de salsa, encima una capa de vegetales, cubrir con tajadas de queso fresco y por encima salsa. Repetir la operación una o dos veces hasta terminar con una capa de salsa. Espolvorear con queso rallado y gratinar. Retirar y servir.

## Budín de vegetales

### INGREDIENTES (4 porciones)

Vegetales cocidos .....	400 g
Crema de leche .....	40 - 60 g
Huevos .....	2 unidades
Condimentos .....	c/s



Hervir los vegetales, escurrir y exprimir cuidadosamente. Tamizar o picar a máquina y poner en una cacerola. Sazonar y llevar sobre fuego, remover de vez en cuando, calentar un poco y retirar. Luego, agregar el resto de los ingredientes, mezclar bien con batidor o espátula de madera. Colocar la preparación en un molde previamente untado con manteca. Cubrir con papel blanco enmantecado para evitar que se seque la superficie, y cocinar a baño maría en horno a temperatura moderada.

Dato: Una vez cocido es conveniente dejar reposar entre 5 y 10 minutos antes de desmoldarlo, para que se asiente bien y no se quiebre. Opcionalmente se puede servir cubierto con salsas: crema, parisien, bechamel.

Al cocinar **verduras de hoja** es recomendable hacerlo al vapor o utilizando la menor **cantidad de agua**, para evitar la pérdida de nutrientes.

## Soufflé de vegetales



### INGREDIENTES (2 porciones)

Vegetales hervidos y escurridos .....	300 g
Clara de huevo .....	4 unidades
Yema de huevo .....	1 unidad
Condimentos .....	c/s

Mezclar los vegetales con la yema de huevo y condimentar. Aparte, batir las claras a nieve e incorporar suavemente a la preparación anterior. Colocar la mezcla en un molde previamente enmantecado (llenar hasta 2/3 de la capacidad total del molde). Llevar al horno bien caliente 10 minutos. Servir inmediatamente.



## Croquetas de vegetales



### INGREDIENTES (4 porciones)

Vegetales cocidos escurridos .....	250 g
Manteca .....	35 g
Harina .....	40 g
Leche .....	350 cc
Huevos .....	1 unidad
Condimentos .....	c/s

### Envoltura

Huevo .....	1-2 unidades
Pan rallado .....	100 g
Aceite par freír .....	200 cc

Preparar la salsa bechamel con la manteca, la harina y la leche. Sazonar y hervir de 2 a 3 minutos. Luego incorporar el huevo batido, agitando enérgicamente. Agregar las verduras al retomar el hervor y mantener 3 a 4 minutos a fuego intenso. Revolver siempre. Verter sobre una asadera untada en aceite o manteca y alisar la superficie, dejándola de 2 a 3 cm de espesor. Dejar enfriar, pasar por huevo y pan rallado. Freír momentos antes de servir.

## Croquetas de batata y berenjena

### INGREDIENTES

Puré de batatas .....	1 Kg
Puré de berenjenas .....	400 g
Huevo .....	1 unidad
Pan rallado .....	100 g
Aceite para freír .....	200 cc
Queso fresco .....	c/s



Hervir los vegetales, escurrir y aplastar hasta obtener la pulpa como puré. Sazonar y dejar enfriar. Formar bolitas agregando un trozo pequeño de queso en el centro. Pasar por huevo batido, pan rallado y freír.

**Recuerde:** Verifique siempre la fecha de vencimiento de todos los productos. Observe que el envase no esté roto o, en caso de las latas abolladas.

## Croquetas de papa o batata

### INGREDIENTES (4 porciones)

Papa o batata ..... 500 g  
 Huevos ..... 1 -2 unidades  
 Manteca ..... 25 g

### Envoltura

Huevo ..... 1 unidad  
 Pan rallado ..... 100 g  
 Aceite para freír ..... 200 cc  
 Condimentos ..... c/s



Hervir los vegetales, escurrir y pasar por el tamiz colocándolos en una cacerola. Llevar a fuego. Sazonar y revolver continuamente. Luego, agregar los huevos batidos y mezclar. Retirar del fuego e incorporar la manteca cruda, revolver. Verter la preparación sobre la mesada de mármol o asadera untada en aceite o manteca y alisar la superficie. Dejar enfriar. Cortar con un molde o dar forma con las manos. Pasar por huevo batido y pan rallado. Freír.

## Relleno para tartas y empanadas de vegetales



### Vegetales sugeridos:

zapallo, calabaza, espinaca, acelga, zanahoria, zapallito, berenjena, puerro, choclo.

### INGREDIENTES

Masa para tarta ..... 2 unidades  
 Vegetales en cubitos ..... 1 Kg  
 Salsa bechamel espesa ..... 300 g  
 Cebolla o verdeo ..... 20 g  
 Huevos ..... 2 unidades  
 Condimentos ..... c/s

Saltear en aceite la cebolla y preparar allí mismo la salsa bechamel, sazonar. Incorporar los vegetales y dejar unos minutos que se cocinen. Retirar del fuego. Llevar a temperatura ambiente e incorporar los huevos y revolver. Verter la mezcla sobre una asadera cubierta con la masa cruda y tapar con la otra masa. Llevar a horno moderado hasta dorar la masa.

## Milhojas de vegetales

### INGREDIENTES (4 porciones)

Pimientos rojos .....	2 unidades
Zucchini .....	2 unidades
Manzana .....	1 unidad
Cebolla morada .....	1 unidad
Batata .....	1 unidad
Queso rallado .....	1/2 taza
Queso Port Salut .....	4 rodajas



Hornear las verduras condimentadas con aceite de oliva o girasol. Los pimientos, zucchini y la manzana van enteros, la cebolla y la batata previamente peladas. Con todo cocido pelar los pimientos y cortarlos en láminas de 5 x 5cm. El resto de los vegetales en rebanadas. Colocar en capas en un molde, intercalados con queso rallado y queso port salut. Llevar a horno moderado para gratinar.

## Hamburguesas vegetarianas



### INGREDIENTES

Lentejas .....	300 g
Cebolla .....	1/2 unidad
Pimiento rojo .....	1/4 unidad
Zanahorias medianas .....	2 1/2 de unidades
Ajo .....	1 diente
Granos de choclo cocido .....	2 cucharadas
Perejil picado .....	2 cucharadas
Pan rallado .....	2 cucharadas
Brotos u hojas verdes .....	1 taza
Pan árabe .....	4 unidades

Cocinar las lentejas hasta que estén tiernas. colar y enfriar. Picar la cebolla, el pimiento, las zanahorias y el diente de ajo bien chiquito e incorporar a las lentejas, sazonar. Procesar la mitad de la preparación e incorporar el pan rallado y perejil picado. Unir con el resto de las lentejas y el choclo. Si es necesario agregar más pan rallado y enfriar muy bien.

Formar las hamburguesas y enfriar nuevamente. Cocinar en una sartén con un poquito de aceite. Servir con zanahoria rallada y hojas verdes sobre un pan.

## Colchón de arvejas

### INGREDIENTES (6 porciones)

Pan lactal .....	6 tajadas
Cebolla .....	1 unidad
Ajo .....	2 dientes
Tomate en cubos .....	2 tazas
Arvejas cocidas .....	2 tazas
Huevos .....	6 unidades
Caldito verdura .....	1 unidad
Pimienta .....	c/s
Aceite .....	c/s



Untar el pan con aceite de oliva y llevar al horno en una placa hasta tostar. Reservar. Pelar la cebolla y los dientes de ajo, triturar en la procesadora o picar con cuchillo. Calentar el aceite y rehogar en él la cebolla y el ajo. Incorporar el laurel y los tomates picados con todo su jugo. Agregar agua y el cubito desmenuzados. Dejar hervir destapado, a fuego fuerte, unos 10 minutos, hasta que se espese. Agregar las arvejas (de no tener frescas se puede utilizar en lata) y dejar cocinar hasta que estén tiernas. Retirar el laurel y bajar el fuego a mínimo. En un recipiente aparte cascar los huevos de a uno y agregar a la salsa. Bañar con salsa los huevos hasta que la clara esté bien cuajada. Distribuir una tostada en cada plato, colocar sobre cada una un huevo y agregar al plato una buena porción de arvejas. Se puede acompañar con ensalada de hojas verdes.

## Repollitos al gratén



### INGREDIENTES (4 porciones)

Repollitos de Bruselas .....	600 a 700 g
Cebolla .....	1 unidad
Ajo picado .....	2 dientes
Salsa blanca .....	2 tazas
Queso rallado .....	1/2 taza
Condimentos .....	c/s

Cocinar los repollitos en abundante agua hirviendo entre 10 a 12 minutos, escurrir y reservar. Preparar la salsa blanca con 2 tazas de leche y 2 cucharadas de harina (disolver la harina previamente en un poco de leche fría) y agregar la cebolla previamente rehogada y el queso rallado. Enmantecar una fuente profunda para horno y colocar los repollitos, cubrir con la salsa blanca y rociarlos con una cucharada de manteca derretida. Llevar a horno y gratinar de 5 a 10 minutos.

## Pasta mediterránea feng shui

### INGREDIENTES (4 porciones)

Pasta fetuccini secos .....	300 g
Tomates cherry .....	1 taza
Pimientos amarillos y rojos .....	1 taza
Aceitunas negras .....	50 g
Corazón de alcauciles .....	1 lata
Aceite de oliva .....	2 cucharadas
Albahaca y pimienta .....	c/s



Cocinar la pasta fetuccini en agua hirviendo. Cortar los pimientos en brunoise. Agregar los corazones de alcauciles y los tomates cherry. Mezclar con los pimientos y algunas aceitunas. Cocinar en la sartén con un poco de aceite de oliva hasta que los vegetales queden crujientes. Colar los fideos y servir. Agregar el preparado de verduras caliente y albahaca para aromatizar.

## Puchero



### INGREDIENTES (6 porciones)

Agua .....	2 a 2½ Litros
Carne .....	400 a 480 g
Papa .....	400 g
Batata .....	400 g
Choclo .....	250 a 320 g
Repollo .....	200 g
Zapallo .....	200 g
Zanahoria .....	100 a 120 g
Puerro, cebolla, apio .....	60 g

Colocar sobre fuego un recipiente con agua. Cuando el agua comience a hervir agregar la carne en trozos grandes. Dejar hervir lentamente durante 10 minutos, según la cantidad y tamaño de la carne hasta que esté sellada. Agregar luego el puerro, cebolla y apio. Incorporar la zanahoria cuando la carne esté a medio cocer. Añadir los ingredientes restantes luego de 10 o 15 minutos. Terminar la cocción por ebullición lenta.

**Sugerencias:** Se puede agregar porotos o garbanzos en la proporción de 20 - 25 g por persona, remojados previamente en agua fría de 6 a 8 horas, y cocinados en agua separada.

También se puede sustituir las legumbres secas por arroz, hervido por separado en agua y bien escurrido, que se servirá con los ingredientes del puchero.

# Ensalada de frutas y vegetales

## INGREDIENTES (4 porciones)

Naranjas .....	2 unidades
Peras .....	2 unidades
Zanahorias .....	2 unidades
Aceite de oliva extra virgen .....	2 cucharadas
Salsa de soja .....	2 cucharadas
Repollo blanco o colorado .....	1 unidad
Manzana roja .....	1 unidad
Ricota .....	c/s
Pasas de uva rubias o morenas .....	c/s
Semillas de girasol .....	c/s
Semillas de lino .....	c/s
Limón .....	c/s



Ahuecar el repollo, para utilizar luego como contenedor. Cortar un puñado de lo extraído en juliana. Pelar la zanahoria y cortar longitudinalmente con el mismo pela papas. Pelar la naranja y cortar en gajos. Cortar las peras en tiritas (con o sin piel). Cortar la manzana roja en cubitos (con o sin piel). Extraer el jugo de un limón. En un bowl, mezclar el repollo, la zanahoria, la naranja, la pera y la manzana. Agregar el jugo de limón. Incorporar las pasas de uva, semillas de lino y de girasol y mezclar bien. Agregar la ricota y mezclar hasta amalgamar bien la preparación.

Para preparar la vinagreta, mezclar con un tenedor: salsa de soja, aceite de oliva extra virgen y unas gotitas de jugo de limón. Incorporar la vinagreta a la preparación de frutas y verduras y revolver bien. Para presentar, colocar toda la ensalada dentro del contenedor de repollo y decorar a un lado con una cucharadita de ricota y unos gajos de naranja.

# Ensalada “arco iris”

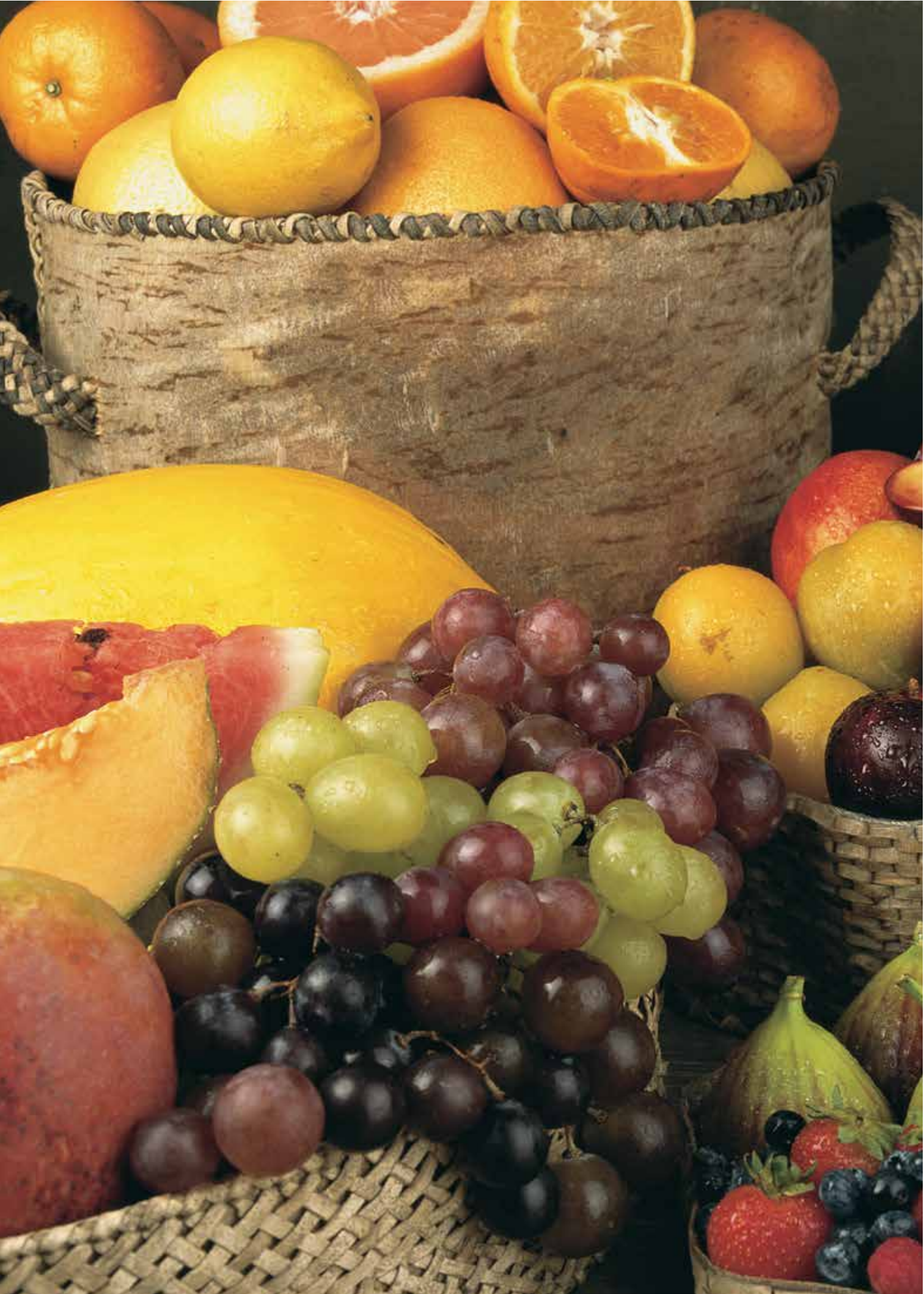
## INGREDIENTES

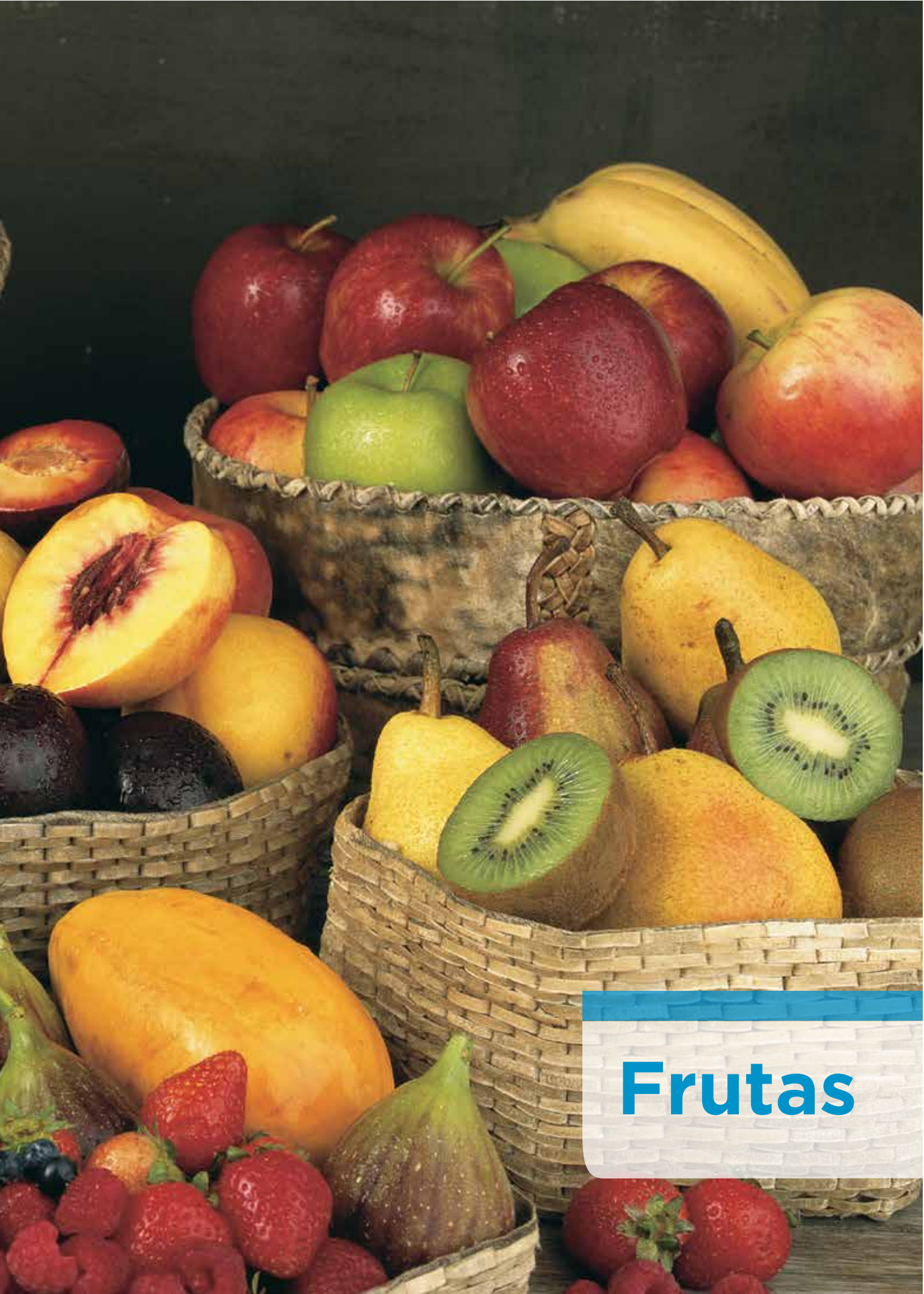
Arroz cocido .....	400 g
Tomate .....	400 g
Zanahoria .....	200 g
Pimiento rojo .....	200 g
Arvejas .....	80 g
Choclo desgranado .....	80 g

Lavar y cortar el tomate y el pimiento rojo. Lavar y rallar la zanahoria. En un recipiente mezclar todos los ingredientes. Condimentar con aceite.

**Opcional:** queso crema, limón, vinagre o aceto, atún, trozos de pollo.

**¡COLORES!** A mayor variedad de colores, mas contenido de vitaminas y minerales.





# Frutas



## Mermelada de frutas

Son preparaciones de frutas cocidas y subdivididas que llevan una gran cantidad de azúcar. Se pueden emplear: ciruelas, damascos, duraznos, frutillas, higos, manzanas, membrillos, naranjas.

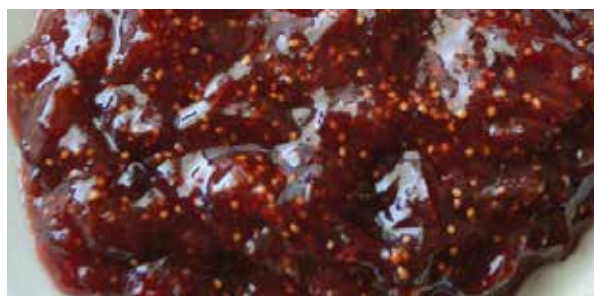


### Mermelada de frutilla

Lavar la fruta y cortarla en trozos. Colocar en un recipiente la misma cantidad de azúcar y fruta. Mezclar. Llevar sobre fuego. Hacer hervir removiendo con espátula de madera, hasta que adquiera el punto que se desea.

### Mermelada de higos maduros

Quitar los cabos y cortarlos en trozos. Colocar en un recipiente, agregar la misma cantidad de azúcar y fruta limpia. Seguir como la preparación anterior.



### Mermelada de manzana, pera y membrillo

Pelar la fruta. Quitar las semillas, y cortar en trozos. Poner en un recipiente con una pequeña cantidad de agua. Llevar sobre fuego directo con recipiente tapado. Procurar que no quede líquido al finalizar la cocción. Tamizar, mezclar con igual cantidad de azúcar que el peso de la fruta. Seguir como las preparaciones anteriores.

### Otro procedimiento

Cocinar y tamizar 500 gramos de fruta. Colocar en un recipiente, agregar azúcar y 100 cc de agua. Hervir, espumando cuidadosamente. Cuando llega a punto de hilo grueso (cuando introducimos la cuchara tomando una porción de la preparación y dejamos caer, ésta cae en forma de hilo grueso) se retira del fuego. Mezclar con la fruta cocida y tamizada. Hervir todo junto hasta el punto que se desea.

## Mermelada de damascos, duraznos y ciruelas

Pelar y tamizar la fruta. Mezclar con 80% de azúcar sobre el peso de la fruta. Seguir como las anteriores indicaciones.



## Mermelada de naranja

Rallar la cáscara de la naranja y desechar. Pinchar con un tenedor la fruta. Cocinar por hervido en abundante agua. Poner bajo una canilla haciendo correr agua fría durante un par de horas. Escurrir, cortar la fruta al medio y quitar las semillas. Pasar por un tamiz. Agregar igual cantidad de azúcar que el peso de fruta tamizada. Terminar como las anteriores preparaciones.

## Dulces de naranja y de mandarina

Pinchar las frutas con un tenedor. Cocinar por hervido hasta que la cáscara esté bien blanda. Pasar por agua fría y escurrir. Cortar al medio, quitar las semillas y la mayor cantidad de hollejos. Cortar en tiritas finas y cortas. Incorporar el azúcar en igual cantidad que el peso de la fruta cocida. Cocinar como las mermeladas.



### CONSERVACION DE DULCES CASEROS

Cuando se quiere conservar las mermeladas durante un largo tiempo, se debe dar mayor concentración de manera que tome consistencia, o que queden con el menor contenido de agua posible, pero sin que llegue a ser un dulce compacto.

Se deben guardar estando calientes, en frascos de porcelana, loza o vidrio y cubiertos con un papel blanco. Antes de utilizar un frasco para guardar la mermelada, esterilizar dejándolo en agua hirviendo por aproximadamente 30 minutos.

## Compota de frutas

Se puede preparar con frutas frescas o desecadas.

Frescas: ciruela, damasco, manzana, membrillo, peras y duraznos

Desecadas: ciruelas, orejones de damasco y de durazno, peras, manzanas

### Recomendaciones:

El agua debe tapar la fruta en la olla. Perfumar con esencia de vainilla, cáscara de limón.



Si se emplean ciruelas o damascos para la realización de compotas, no es necesario pelarlas. Se cocinan cortados en cubitos o cuartos.

Para la compota de fruta desecada estas deben ser remojadas en azúcar. Es conveniente lavar bien la fruta y remojarla en agua fría de 6 a 8 hs y cocinar en la misma agua que se ha remojado.

## Jaleas de frutas



Las jaleas son preparaciones a base de caldo de frutas y azúcar. Las frutas más indicadas son manzanas y membrillos. Se utiliza únicamente piel, tallos y semillas para obtener el caldo.

Es útil realizar esta receta cuando sobran la piel y tallos de otras preparaciones de manera de poder aprovechar al máximo los alimentos.

### PREPARACIÓN

Para obtener el caldo: debe emplearse la cáscara y las semillas.

Para obtener un litro de caldo se emplea un kilo de cáscaras y semillas.

Hacer hervir piel, tallos y semillas durante una hora con 2 litros de agua.

Se pasa el caldo por un colador y se le agrega 700 gramos de azúcar y de 30 a 60 cc de jugo de limón.

Se hace hervir todo junto hasta el punto de hilo, consistencia en la cual, al levantar un poco de jalea con la cuchara, la misma cae en forma de hilo, sin romperse.

## Refresco de naranja y quinua

### INGREDIENTES (2 porciones)

Quinua ..... 1 taza tipo té  
 Naranjas ..... 5 unidades  
 Clavo de olor y canela ..... a gusto  
 Azúcar ..... a gusto



Poner a hervir, utilizando 2 tazas de agua, la canela y el clavo de olor durante 15 minutos, luego añadir la quinua y dejar cocer. Una vez reventados los granos, pasar por el colador. Incorporar a este líquido, el jugo de 5 naranjas y azúcar. Mezclar bien hasta que se disuelva bien el azúcar. Dejar enfriar y servir.

## Bananas al horno



### INGREDIENTES (4 porciones)

Bananas ..... 6 unidades  
 Jugo de naranja ..... 1/2 taza  
 Jugo de limón ..... 1/3 de taza  
 Azúcar morena ..... 4 cucharadas  
 Manteca ..... 2 cucharadas  
 Canela molida ..... 1 cucharadita  
 Jengibre molido ..... 1 cucharadita

Cortar las bananas a lo largo por la mitad y cubrir con el jugo de limón para evitar que se oscurezcan. Mezclar el azúcar morena, la canela, el jengibre y el jugo de naranja. Colocar las bananas en una fuente y verter la mezcla sobre éstas. Colocar rulos de manteca por arriba y cocinar en horno alto alrededor de 5 minutos o hasta que estén blandas. Servir con helado o crema batida.

# Torta de manzana

## INGREDIENTES PARA LA MASA (6 porciones)

Harina .....	200 g
Manteca .....	100 g
Azúcar .....	100 g
Huevos .....	2 unidades
Polvo para hornear .....	1 cucharadita
Sal .....	1 pizca
Ralladura de limón .....	c/s



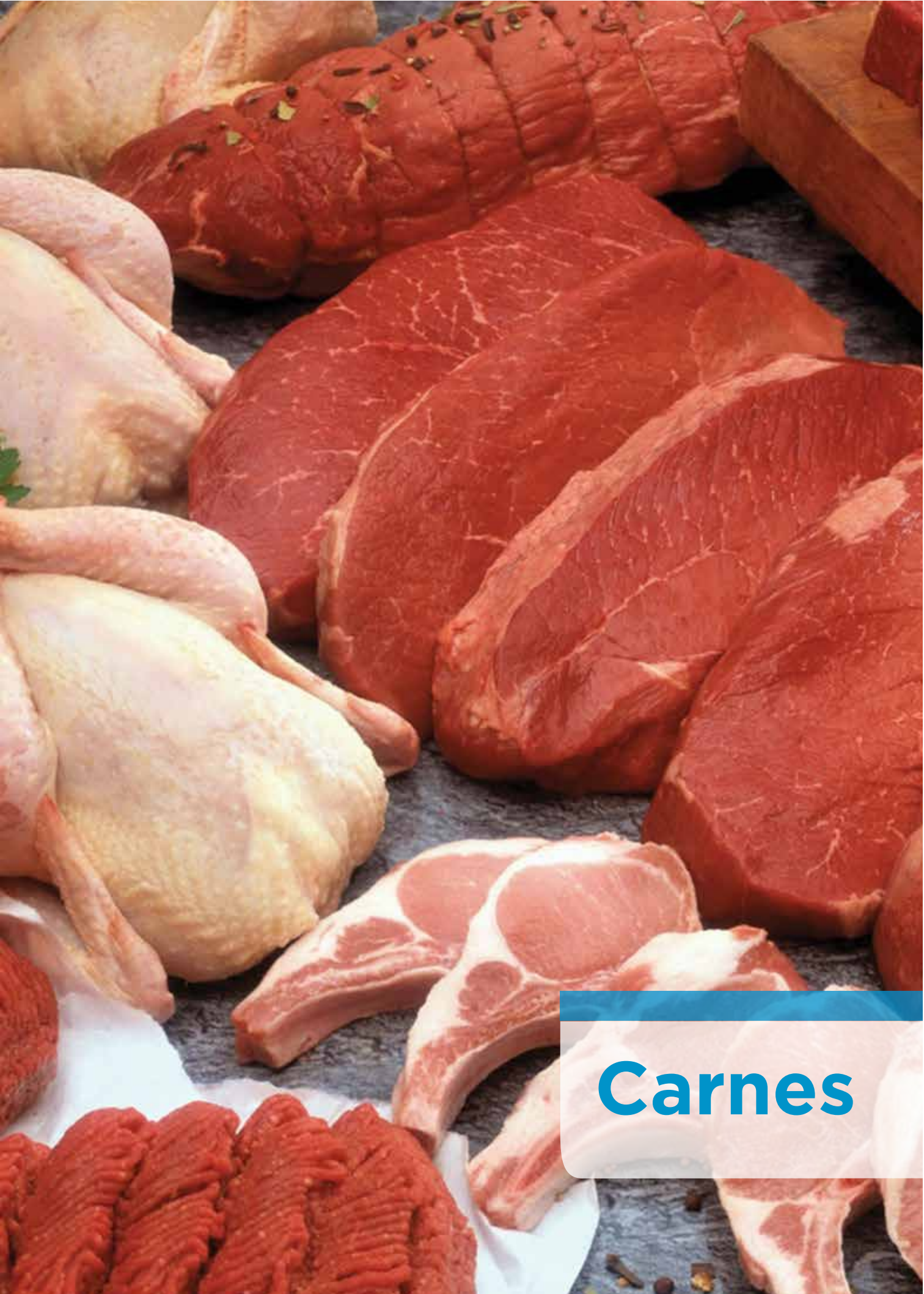
Batir la manteca con el azúcar hasta que la preparación esté bien cremosa. Añadir de a poco mientras se sigue batiendo, los huevos ya batidos. Agregar la harina mezclada con el polvo para hornear, sal y ralladura de limón, mezclar con cuidado. Verter la masa en un molde enmantecado y enharinado.



## Ingredientes para el relleno

Manzanas .....	600 g
Manteca .....	100 g
Azúcar .....	100 g
Huevos .....	3 unidades
Jugo de limón .....	2 cucharadas
Nueces .....	c/s

Batir la manteca con el azúcar y agregar los huevos de a uno por vez. Pelar las manzanas, cortar en tajaditas bien finas y mezclarlas con el jugo de limón. Agregar al batido y mezclar con cuidado. Disponer sobre la masa y cocinar en horno moderado unos 55 a 60 minutos. Desmoldar, dejar enfriar, pintar con glacé de limón y espolvorear con nueces cortadas.



# Carnes

## Pan de carne

### INGREDIENTES (4 porciones)

Carne picada .....	600 g
Cebolla .....	40 g
Huevo .....	1 unidad
Miga de pan remojada y exprimida .....	100 g
Perejil y pimienta .....	c/s



Rehogar la cebolla en aceite. Mezclar en un bowl la carne picada, la cebolla rehogada, el huevo batido y la miga de pan remojada y exprimida. Condimentar con perejil picado. Enmantecar un molde, colocar la preparación y llevar al horno hasta su completa cocción.

**Sugerencias:** Incorporar zanahoria rallada, manzana rallada, choclo, ají o arvejas evita que el pan de carne quede seco luego de su cocción y también contribuye al sabor.

## Pastel de papas



### INGREDIENTES (4 porciones)

Cebolla .....	80 g
Pimiento verde .....	30 g
Carne picada .....	400 g
Aceite .....	40 cc
Huevo duro .....	1 unidad
Aceitunas .....	30 g
Orégano .....	c/s
Hierbas aromáticas .....	c/s

### Puré:

Papa .....	800 g
Manteca .....	30 g
Huevo .....	1 unidad
Condimentos .....	c/s

Rehogar en aceite la cebolla y el pimiento. Luego agregar la carne picada y cocinar. Condimentar con las hierbas aromáticas. Retirar del fuego y agregar huevo duro picado y aceitunas picadas. Hervir las papas y preparar un puré con la manteca, el huevo batido, y condimentar. Enmantecar una budinera y colocar la mitad del puré de papa, el preparado de la carne y luego cubrir con la otra mitad del puré, llevar al horno y esperar a que dore la superficie.

## Tartines de pollo y calabaza



### INGREDIENTES (12 unidades)

Tapas de empanadas p/horno .....	12 unidades
Pollo sin piel .....	1 pechuga
Calabaza mediana .....	1 unidad
Huevo batido .....	1 unidad
Zapallito .....	1 unidad
Rebanada de queso cremoso cortado en pequeños cubitos .....	1 unidad
Queso crema untable .....	5 cucharadas
Aceite para la asadera .....	c/s
Pimentón dulce, ají molido, pimienta .....	c/s

Hervir la pechuga, retirar y dejar enfriar. Pelar la calabaza, cortar en rodajas y cocinar hasta que se ablande. Luego colocarla en un recipiente, y pisarla para formar un puré.

Cortar la pechuga en pequeños cubos y agregarlos al puré de calabaza. Agregar el huevo batido, el queso untable, los cubitos de queso y mezclar toda la preparación en el mismo recipiente. Una vez preparada la mezcla, introducirla como relleno dentro de las tapas de empanada, formando el repulgue para obtener los tartines.

Cortar en pequeños cubitos el zapallito e introducirlo dentro de un recipiente apto para microondas, cocinarlo alrededor de cinco minutos. Reservar aparte y dejar enfriar. Luego, agregar una cucharadita de los zapallitos cocidos en el medio de cada tartín.

Por último, aceitar una asadera y cocinar en el horno hasta completar la cocción.

**Para tener en cuenta:** La carne picada debe ser triturada en presencia del consumidor. De lo contrario, debe venderse en el mismo día.

## Rellenos para tartas y empanadas de carne

### INGREDIENTES (4 porciones)

Carne .....	400 g
Huevo .....	1 unidad
Aceitunas .....	20 g
Pimiento rojo .....	100 g
Cebolla .....	400 g
Pimienta .....	c/s

### Carnes sugeridas:

Vaca, cerdo, pollo, pescado

Saltear en aceite el pimiento y la cebolla, incorporar la carne cruda, cocinar y sazonar. Una vez cocida, incorporar las aceitunas y el huevo duro cortado en cubos pequeños. Mezclar.



## Croquetas de carne o pollo

### INGREDIENTES

Carne cocida ó Pollo .....	200 g
Leche .....	240 g
Manteca .....	40 g
Cebolla .....	40 g
Harina .....	35 g
Huevo .....	1/2 unidad
Condimentos .....	c/s

### Envoltura:

Huevos .....	1 unidad
Pan rallado .....	60 g

Dorar en la manteca la cebolla picada y agregar la harina. Dejar enfriar e incorporar la leche hirviendo batiendo enérgicamente o con batidora, sazonar y hervir 2 a 3 minutos.

Añadir el huevo batido o la yema, mezclar, hacer que la preparación retome el hervor y agregar la carne o el pollo. Remover continuamente manteniéndolo sobre el fuego durante unos 2 o 3 minutos. Dejar enfriar. Separar en porciones y darles la forma que se desee. Pasar por huevo batido, cubrir la superficie con pan rallado palmeando para que se adhiera bien. Freír.

## Formitas de pollo

### INGREDIENTES (16 formitas)

Pechuga .....	400 g
Pimiento rojo chico .....	1/2 unidad
Pimiento verde chico .....	1/2 unidad
Huevo .....	1 unidad
Pan rallado .....	c/s
Aceite .....	c/s
Condimentos y perejil fresco .....	c/s



Lavar el perejil y cortarlo finamente. Cortar el pollo en cubos muy pequeños o procesarlo. Una vez picado, agregarle el huevo, el perejil, y mezclar. Lavar los pimientos y cocinarlos al vapor. Una vez cocidos y enfriados, cortar en pequeños cuadrados. Agregar los vegetales al recipiente con pollo. Incorporar pan rallado a la mezcla hasta obtener una consistencia que permita hacer formitas.

Tomar un trozo de la mezcla, empanar suavemente e introducirlo dentro de un molde para hacer galletitas con forma de círculo, cuadrado, corazón, flor, de acuerdo a lo que se desee obtener. Reforzar con pan rallado en cada lado y extraer cuidadosamente del molde. De esta manera se obtendrán formitas de pollo con relleno de dos colores: rojas y verdes!

Aceitar una asadera y disponer las formitas. Colocar en el horno hasta completar la cocción.

Si se recibe o compra **pollo congelado** asegúrese de que no presente hielo rojizo, ya que es señal de que ha sido descongelado y vuelto a congelar.

## Sopa crema de pollo

### INGREDIENTES (4 formitas)

Caldo de verduras .....	1 litro
Pechuga de pollo .....	400 g
Crema .....	120 cc
Fécula .....	1 cucharada
Cebolla .....	1 unidad
Puerro .....	1 unidad
Zanahoria .....	1 unidad
Brócoli .....	1 unidad
Condimentos .....	c/s
Aceite .....	c/s

Lavar y cortar el brócoli, el puerro y la zanahoria. Hervir en una olla con agua por 30 minutos, junto con el pollo trozado y sin piel. Una vez cocidos, dejar enfriar y quitar la grasa de la superficie.

Freír en una sartén la cebolla cortada en pluma hasta que esté transparente. En la licuadora, triturar la mitad del pollo, la cebolla y la mitad del caldo hasta formar un puré. Añadir la fécula diluida en la taza de crema, el resto de la preparación con el pollo y triturar nuevamente.

Colocar esta preparación en una olla a fuego suave y cocinar por 5 minutos. Condimentar y rociar con perejil picado cada plato al momento de servir.

Reservar unas tiritas de pollo selladas y hojas de perejil para decorar la preparación. Servir caliente en tazón.

El pollo admite varias **formas de preparación**, acompañamientos y condimentos: entero, trozado, a la parrilla, al horno, a la cacerola, a la plancha, acompañado con verduras de todos los colores y cereales. Se lo puede utilizar en rellenos varios, en empanadas, tartas, budines y pastas rellenas.

## Patitas de pollo a la portuguesa

### INGREDIENTES (2 porciones)

Patitas de pollo .....	4 unidades
Pimiento rojo .....	1 unidad
Pimiento verde .....	1 unidad
Tomates .....	2 unidades
Cebollas .....	2 unidades
Aceite de girasol .....	c/s
Condimentos .....	c/s

Cortar los vegetales, rehogar en una sartén con aceite y una vez salteados, agregar las patitas previamente selladas en la sartén. Luego cocinar hasta completar la cocción del pollo.

Condimentar a gusto. Servir.

Al consumir pollo se incorporan vitaminas del **complejo B**, importantísimas para cumplir varias funciones en el cuerpo, como dar la energía necesaria para las actividades que se desarrollan a diario.

## Pescado elegante

### INGREDIENTES (2 porciones)

Atún .....	240 g
Fideos moñito (cocidos) .....	500 g
Pimiento rojo .....	200 g
Aceitunas .....	100 g

Lavar y cortar el pimiento en juliana. Cortar las aceitunas en 4 trozos. En un recipiente mezclar los cuatro ingredientes. Condimentar con aceite.

## Reloj-fiambre

### INGREDIENTES (4 porciones)

Atún .....	1 lata
Papas .....	500 g
Chauchas .....	250 g
Queso Gruyere .....	150 g
Pepino agridulce .....	1 unidad

Hervir las papas con cáscara, pelar y cortar en rebanadas bien finas. Mezclar con las chauchas hervidas y cortadas, el queso cortado en cuadraditos, el pepino agridulce cortado y el atún desmenuzado. Servir frío.

## Gratín de pescado

### INGREDIENTES (4 porciones)

Filetes de pescado .....	1kg
Champignones .....	200 g
Arvejas .....	250 g
Cebolla .....	1 unidad
Manteca .....	30 g
Pimienta .....	c/s
Hierbas aromáticas .....	c/s

Dorar la cebolla picada con manteca, añadir los champignones fileteados y las arvejas. Dejar cocinar unos minutos. Condimentar el pescado con pimienta y hierbas. Colocar los filetes en una fuente. Cubrir el pescado con la mezcla, rociar con vino y cocinar en el horno unos 25 minutos.

#### Trate de variar

siempre el consumo de carnes, utilice pollo, pescado, carne vacuna, cerdo, cordero, conejo, etc.

## Rollitos de pescado



### INGREDIENTES (4 porciones)

Filetes de merluza .....	1 kg
Pan rallado .....	1/2 taza
Jamón cocido .....	100 g
Huevo .....	1 unidad
Aceite .....	5 cucharadas
Cebolla .....	1/2 unidad
Tomates .....	2 unidades
Azúcar .....	1/2 cucharadita
Jugo de limón .....	c/s
Condimentos .....	c/s
Vino blanco .....	c/s

Colocar el pan rallado en un bowl y remojar con el vino blanco. Agregar el jamón cocido picado, el huevo, el perejil picado y los condimentos. Colocar este relleno sobre los filetes y enrollar. Sujetar con un escarbadietes. Colocar en una cacerola el aceite y dorar la cebolla, los tomates picados, el azúcar y condimentar. Acomodar en la cacerola los rollitos, rociar con vino blanco y el jugo de limón. Tapar la cacerola y dejar cocinar lentamente durante 15 a 20 minutos.

## Lasaña de pescado con arroz

### INGREDIENTES (4 porciones)

Calabaza .....	5 láminas
Zuchinis .....	3 unidades
Tomates .....	3 unidades
Filetes de merluza o lenguado .....	5 unidades
Mozzarella rallada .....	1/2 taza
Arroz cocido .....	3 tazas
Crema de leche .....	100 g
Queso rallado .....	1/2 taza
Albahaca fresca .....	c/s



Cortar los vegetales en láminas. Disponer las láminas de zuchinis y calabaza sobre una fuente antiadherente, luego poner los filetes de pescado y finalmente las láminas de tomate. Distribuir la mozzarella, taparla con el resto de los tomates y hornear por 20 minutos. Espolvorear con orégano. Finalmente, mezclar el arroz con la crema, el queso rallado y albahaca. Servir el pescado acompañado del arroz.

## Cordero con costra de caramelo y romero



### INGREDIENTES (6 porciones)

Pata de cordero deshuesada .....	1 1/2 Kg
Azúcar morena .....	1/4 taza
Mostaza sin grano .....	2 cucharadas
Romero fresco picado .....	2 cucharadas
Jugo de limón .....	1 cucharada

Combinar el azúcar morena con la mostaza, el jugo de limón y el romero. Extenderlo sobre la pata de cordero. Colocar sobre una asadera y cocinar durante 10 minutos en horno medio-alto. Continuar cocinando de 35 a 45 minutos en horno medio.

## Cordero asado con miel

### INGREDIENTES (6 porciones)

Pata de cordero .....	1 1/2 kg
Miel .....	3 cucharadas
Mostaza de Dijon .....	1 cucharada

Combinar la miel con la mostaza de Dijon, y extender la mezcla sobre el cordero. Colocar el cordero sobre una asadera y cocinar durante 10 minutos en horno medio-alto. Continuar cocinando de 35 a 45 minutos más en horno medio.



## Cazuela de conejo

### INGREDIENTES (4 porciones)

Conejo .....	1 unidad
Pimiento verde .....	1 unidad
Pimienta Rojo .....	1 unidad
Cebolla .....	1 unidad
Ajo .....	2 dientes
Tomate .....	200 g
Aceite de oliva .....	c/s
Condimento .....	c/s

Trocear el conejo. En una cazuela de barro echar un poco de aceite, cuando esté caliente poner el conejo. Dorar durante unos minutos y retirar. Trocear y sofreír lentamente los pimientos, la cebolla y el ajo. Una vez dorado incorporar el conejo y el tomate. Condimentar y cocinar a fuego suave durante 20 minutos aproximadamente.

## Conejo a la cacerola

### INGREDIENTES (4 porciones)

Conejo .....	1 unidad
Cebolla .....	1 unidad
Puerros .....	3 unidades
Zanahorias .....	2 unidades
Tomates perita .....	4 unidades
Aceite de oliva .....	4 cucharadas
Ajo .....	3 dientes
Caldo .....	2 tazas
Tomillo .....	3 ramitas
Caldo de verduras .....	c/s
Vino blanco .....	c/s
Harina .....	c/s
Condimentar .....	c/s



Cortar el conejo en 8 presas. Lavar y secar las presas. Condimentar el conejo y rebosar con harina. Cortar la cebolla, los puerros y la zanahoria en rodajas. Pelar los tomates perita, cortar en cuartos y quitar las semillas. Cortar la pulpa de los tomates en tiras. Machacar los dientes de ajo. Calentar el aceite en una olla. Dorar las presas de conejo. Incorporar los ajos, cebolla, puerros y zanahorias. Cocinar hasta que las cebollas transparenten. Agregar el vino blanco. Dejar evaporar unos minutos. Poner el tomate y el tomillo. Salpimentar y dejar cocinar a fuego muy suave hasta que el conejo esté tierno, entre una hora y media a dos. Si la salsa se seca agregar caldo.

## Ensalada de conejo

### INGREDIENTES (4 porciones)

Conejo .....	1unidad
Lechuga .....	200 g
Tomate .....	200 g
Zanahoria .....	100 g
Papa .....	100 g
Aceite de Oliva .....	c/s

### Aderezo

Yogur natural .....	1unidad
Mostaza .....	2 cucharadas



Condimentar el conejo y untar con aceite de oliva. Cocinarlo al horno, a 230°C, durante 30 minutos. Dejar templar y luego trocear. Para la ensalada, lavar las verduras y cortar en pequeños trozos. Pelar y rayar la zanahoria. Incorporar todas las verduras junto con el conejo en una ensaladera. Para el aderezo, mezclar el yogur natural con la mostaza e incorporar a la ensalada y ya está listo para comer!

## Liebre a la cacerola

### INGREDIENTES (4 porciones)

Liebre .....	1unidad
Zanahoria cortada en rodajas .....	1unidad
Cebolla cortada en rodajas .....	1unidad
Aceite .....	100g
Harina .....	1 cucharada
Caldo .....	1 taza
Extracto de tomates .....	1 cucharada
Panceta cortada en bastoncitos .....	150g
Papas cocidas .....	500g
Cebollas de verdeo chicas .....	2 unidades
Pan frito cortado en bastoncitos ....	6 rodajas
Perejil, tomillo, laurel y apio .....	unas ramitas
Vino blanco .....	c/s

Cortar en presas la liebre. Colocar en una fuente honda de vidrio o loza y sazonar. Añadir la cebolla y la zanahoria. Cubrir con el vino tinto. Tapar la fuente. Dejar marinar en la heladera hasta el día siguiente. Escurrir sobre una rejilla la liebre. Dorar la liebre en una sartén con aceite. Añadir la cebolla y la zanahoria de la maceración. Añadir la harina, el extracto de tomates, el vino blanco y el caldo. Dejar hervir con la cacerola tapada hasta que la liebre esté bien cocida. Colocar en una cacerola los bastoncitos de panceta y dorar. Añadir las papas y cebollitas. Agregar las presas de liebre. Cubrir con la salsa de la liebre, previamente colada. Hervir todo unos minutos. Servir en fuente honda espolvoreada con perejil y rodada de pan frito.

## Albóndigas a la griega

### INGREDIENTES (6 porciones)

Paleta de cordero .....	700 g
Ajo .....	1 diente
Cebollas .....	2 unidades
Orégano .....	1 cucharada
Huevo .....	1 unidad
Harina .....	2 o 3 cucharadas
Aceite .....	c/s



Colocar en un recipiente la carne deshuesada y picada, con el ajo y las cebollas picadas, el orégano, sal y pimienta a gusto, y el huevo. Mezclar con una cuchara hasta obtener una textura homogénea. Retirar porciones pequeñas y trabajarlas con las manos para formar las albóndigas, pasarlas por harina y freírlas en aceite caliente. Si se desea, colocarlas en brochetas y cocinarlas al horno o la parrilla. Ubicarlas sobre un zócalo de arroz hervido en agua y unas gotas de jugo de limón. Tiempo: 30 minutos.

## Arroz a la húngara



### INGREDIENTES (4 porciones)

Arroz .....	300 g
Carne de cerdo .....	300 g
Jamón .....	100 g
Manteca .....	80 g
Salchichas .....	3 unidades
Cebolla .....	1 unidad
Repollo .....	1 unidad
Páprika .....	2 cucharadas soperas
Pimienta blanca .....	c/s
Agua .....	c/s
Sal .....	c/s

Hervir el arroz en abundante agua, durante 12 minutos. Escurrir, pasar por agua fría y reservar. Espolvorear con parte de la Páprika y un poco de pimienta. Picar el repollo y hervir en agua. Escurrir bien y rehogar con la manteca en la que se habrá previamente reahogado la cebolla picada fina. Picar la carne, salchichas y jamón, friéndolo un poco en manteca. Este arroz a la húngara se sirve por capas. Una de arroz, otra de repollo, otra de carne, finalizando con otra de arroz, sobre la cual se espolvorea un poco de Páprika. Se coloca en el horno para que esté bien caliente y se sirve a la mesa.



# Arroz con perdiz



## INGREDIENTES (2 porcion)

Perdiz .....	1 grande
Puerros .....	2 medianos
Cebolla .....	1 pequeña
Ajo .....	2 dientes
Pimiento rojo .....	125 g
Tomate triturado .....	100 cc
Caldito de ave .....	1 unidad
Azafrán en rama .....	1 sobre
Perejil recién picado .....	2 cucharadas
Aceite .....	50 cc
Pimienta .....	1 pizca
Azúcar .....	1 pizca
Arroz .....	200 g
Agua .....	4 vasos
Cerveza .....	1 vaso

En una cacerola de barro, con bastante fondo, colocar un poco de aceite y saltear la perdiz, cortada en cuartos y condimentar. Cuando esté casi hecha, apartar. En ese mismo aceite (añadir un poco más) saltear el pimiento rojo, después los puerros, la cebolla y los ajos, todo cortado pequeño. Dejar cocer un buen rato y añadir el tomate, al que pondremos sal, un poco de azúcar y un poco de pimienta. Una vez que esté el sofrito bien hecho, incorporar los cuartos de perdiz, remover y mezclar todo. Colocar el vaso de arroz en la cazuela, dejar sofreír con el conjunto un minuto. Volcar en la cazuela los cuatro vasos de agua y el vaso de cerveza. Remover todo bien. Añadir, por último, el azafrán (que habremos machacado previamente, para obtener de él un mejor sabor) y la pastilla de caldo de ave. Rectificar de sal. Al primer hervor, meter la cazuela en el horno, precalentado a 190°, y hornear unos 15 minutos. Comprobar cómo va el arroz a los 12-13 minutos.

**Condimentos** Se puede utilizar aceite, mayonesa, mostaza, miel, crema, yogur natural.



**Huevos**

# Diferentes tipos de cocción del huevo

## Huevo Mollet

Colocar el huevo con cáscara en una cacerola con agua y cocinar durante 5 minutos partiendo de agua en ebullición. Pelar con mucho cuidado y servir.



## Huevo poché

Colocar una cacerola de diámetro pequeño con agua sobre el fuego, cuando llega a los 80°C (antes de que comience a hervir) agregar jugo de limón o vinagre (1 cucharada por litro de agua). Cascar el huevo y volcarlo en la cacerola. Cocinar 3 minutos y retirar.

## Huevo frito

Colocar aceite en una sartén y llevar al fuego. Una vez que el aceite esté bien caliente, cascar el huevo y volcarlo en la sartén. Cocinar durante 2 minutos y retirar.



## Huevo duro

Colocar el huevo con cáscara en una cacerola con agua fría y cocinar durante 10 minutos desde que el agua comienza a hervir. Retirar, pelar y servir.

### ¿Los huevos se lavan?

La cáscara de los huevos está cubierta por una película, que actúa de barrera protectora, por lo cual se aconseja no lavarlos.

Lo aconsejable es consumir sólo aquellos que estén con su cáscara bien limpia (sin materia fecal) y no rota. Se pueden cepillar antes de guardar y a la hora de preparar y consumir, no cascar en el mismo recipiente que se prepara la comida. También se pueden lavar, **pero sólo previo al momento de utilizarlos.**

## Huevos rellenos con atún

### INGREDIENTES (8 porciones)

Huevos .....	8 unidades
Queso untable .....	150 g
Atún .....	1 lata
Aceitunas negras o verdes .....	50 g
Queso rallado .....	1 cucharada
Perejil picado .....	1 cucharada
Pimiento rojo .....	1/2 unidad
Queso untable .....	3 cucharadas
Condimentos .....	c/s
Mayonesa para decorar .....	c/s



Hervir, pelar y cortar los huevos por la mitad. Retirar las yemas y pisar hasta hacer una pasta. Mezclar con el atún, el queso untable, el queso rallado, el perejil picado y las aceitunas negras picadas. Condimentar. Rellenar con esta preparación los huevos y decorar con un copo de mayonesa y una tirita de pimiento rojo.

## Huevos rellenos con acelga



### INGREDIENTES (4 porciones)

Salsa Bechamel .....	200 cc
Acelga cocida .....	1 taza
Huevos poché .....	4 unidades
Queso rallado para condimentar .....	c/s

Preparar los huevos poché. Colocar la espinaca en una fuente. Colocar los huevos encima y cubrir con la salsa bechamel. Espolvorear con queso rallado y llevar al horno para gratinar.

## Omelette de queso



### INGREDIENTES (1 porción)

Huevos .....	2 unidades
Queso fresco o de máquina .....	50 g
Jamón cocido .....	2 fetas
Aceite de oliva .....	2 cucharadas
Perejil picado .....	1 cucharada
Crema de leche .....	1 cucharada
Condimentos .....	c/s

Mezclar los huevos sin batir, hasta que formen una preparación homogénea. Agregar la crema de leche, el perejil y condimentar. Cortar el queso en cubitos. Calentar una sartén y colocar el aceite. Una vez que tome temperatura agregar los huevos. Cuando los huevos empiecen a coagular, bajar el fuego y poner el jamón y el queso en el centro y hacia un lado para poder luego plegar el omelette. Doblar el omelette al medio y darlo vuelta con una espátula para dorar del otro lado.

## Omelette de vegetales

### INGREDIENTES (8 porciones)

1 plato grande de vegetales cortados en juliana (zanahorias, berenjenas, zapallitos, ajíes, brócolis, etc.)  
 Huevos ..... 8 unidades  
 Queso fresco ..... 250 g  
 Aceite ..... 15 cc  
 Condimentos y agua ..... c/s



Mezclar los huevos con 8 cucharadas de agua (1 cucharada de agua por cada huevo). Batir brevemente. Aparte, colocar en la sartén los vegetales, para saltarlos (previamente untar con aceite y colocar sobre el fuego). Condimentar a gusto.

Untar la sartén nuevamente y colocar un cucharón de la preparación de huevos (equivalente a 2 huevos y 2 cucharadas de agua, que es la porción por persona). Dejar que se extienda, moviendo la sartén para que cubra toda la superficie. Una vez que se va solidificando (pero aún permanece húmedo) agregar los vegetales saltados y el queso fresco trozado. Doblar el omelette por la mitad y luego volcar en un plato playo.

## Budín de zapallitos



### INGREDIENTES (4 porciones)

Zapallitos redondos cubeteados .....	4 unidades
Cebollas picadas .....	2 unidades
Ají picado .....	1/2 unidad
Arroz cocido .....	8 cucharadas
Huevos .....	4 unidades
Aceite .....	c/s
Condimentos .....	c/s

Rociar los vegetales con aceite y cocinar en sartén tapada (al vapor). Escurrir si es necesario y mezclar con el arroz y los huevos. Condimentar. Colocar en un molde rociado con aceite y llevar a horno moderado 20 minutos.

## Tortilla de papa

### INGREDIENTES

Papa .....	500 g
Huevos .....	4 unidades
Cebolla .....	1 unidad
Pimiento rojo .....	1/2 unidad
Ajo .....	1 diente
Aceite .....	2 cucharadas
Condimentos .....	c/s



Picar la cebolla, el pimiento y el ajo. Cortar las papas en rebanadas finas y lavar. Colocar en un bowl, rociar con el aceite y mezclar. Cocinar 15 minutos en el horno. Incorporar a las papas los huevos apenas batidos y condimentos. Verter la preparación en una tartera de 24 cm. de diámetro, aceitada y espolvoreada con pan rallado. Llevar al horno durante 20 minutos más. Retirar y dejar enfriar.

## Merengue italiano



### INGREDIENTES

Claros .....	8 unidades
Azúcar .....	360 g
Agua .....	c/s

Colocar el azúcar en una cacerola y cubrir con un poquito de agua. Llevar a fuego hasta obtener un almíbar. Retirar y volcar en forma de hilo sobre las claras que ya deben estar montadas. Con batidora al máximo, batir hasta que el merengue se note bien firme y brillante.

## Merengue suizo

### INGREDIENTES

Claras .....	6 unidades
Azúcar .....	200 g



Colocar a baño maría las claras junto con el azúcar, y con ayuda de un batidor, mezclar sin batir hasta que el azúcar se disuelva completamente. Retirar y batir con batidora hasta obtener el merengue.



### ¿Dónde se almacenan los huevos?

Los huevos deben conservarse siempre entre **7 y 15°C**, por tanto no es necesario colocarlos en la heladera o cámaras si la temperatura ambiente se encuentra dentro de esos valores. En épocas en las cuales la temperatura es mayor, es recomendable colocarlos en la puerta de la heladera.



# Lácteos



## Postre de leche casero



### INGREDIENTES (2 porciones)

Leche .....	200 cc
Almidón de maíz .....	20 g
Azúcar .....	20 g
Cacao el polvo (opcional) .....	10 g
Esencia de vainilla .....	c/s

Disolver el almidón de maíz en la mitad de la leche fría. Agregar el resto de la leche, el azúcar, el cacao y la esencia de vainilla. Llevar a fuego lento, revolviendo constantemente. Dejar hervir durante 1 minuto. Enfriar.

## Crema pastelera

### INGREDIENTES

Leche .....	250 cc
Azúcar .....	70 g
Yemas .....	6 unidades
Almidón de maíz .....	60 g
Esencia de vainilla .....	c/s



Hervir la leche con la mitad del azúcar. Por otro lado mezclar las yemas con el azúcar restante e incorporar el almidón de maíz. Sobre esta mezcla incorporar la leche hirviendo de a poco y revolver. Una vez que se incorporó toda la leche, llevar a hervor la preparación revolviendo constantemente con batidor de alambre hasta que espese, cocinar por lo menos 3 minutos luego de que hierva.

## Flan casero



### INGREDIENTES: (8 porciones)

Huevos .....	10 unidades
Leche .....	1 litro
Azúcar .....	250 g
Unas gotitas de esencia de vainilla .....	c/s

Preparar el caramelo con 100 gramos de azúcar y 3 cucharadas de agua, acaramelar una flanera y dejar que se endurezca. Calentar la leche hasta que rompa el hervor. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar 5 minutos.

En un bowl batir (apenas) los huevos con el azúcar. Verter sobre ellos la leche caliente, mientras se bate enérgicamente. A través de un colador de malla fina, volcar la preparación dentro del molde acaramelado. Cocinar en horno moderado, a baño maría una hora y media, hasta que el flan cuaje. Retirar, enfriar y reservar 4 o 5 horas en la heladera antes de desmoldar. Para facilitar el desmolde, pasar la flanera por vapor de agua o sumergir unos instantes en agua caliente.

## Bolitas de quinua

### INGREDIENTES

Quinoa cocida .....	1 Taza
Queso .....	1/2 kilo
Huevos .....	2 unidades
Aceite para freir .....	c/s

Poner la quinua en una fuente, rallar el queso y mezclar todo con los huevos batidos. Formar bolitas, pasarlas por harinas y freir en aceite previamente caliente.



## Papitas de leche



### INGREDIENTES

Leche en polvo .....	2 tazas
Leche condensada .....	1 lata
Azúcar impalpable .....	1 y 1/2 tazas
Clavos de especia para decorar .....	c/s

Mezclar bien la leche en polvo con la leche condensada utilizando una cuchara de madera.

Añadir poco a poco el azúcar impalpable y amasar con las manos bien limpias hasta que se forme una mezcla homogénea, debe quedar suave y moldeable. Formar pequeñas bolitas y colocar un clavito de olor en el centro de cada una.

Las papitas no se cocinan, para hacerlas más divertidas se puede utilizar colorantes para alimentos.

## Leche condensada

### INGREDIENTES

Leche en polvo .....	1 taza
Leche líquida hirviendo .....	1 taza
Vainilla .....	1 cucharadita
Canela en polvo .....	1/2 cdita
Azúcar .....	1 taza

Licuar todos los ingredientes en la licuadora 30 segundos, dejar enfriar y servir.





# Ministerio de Agroindustria Presidencia de la Nación

MINISTRO DE AGROINDUSTRIA

SECRETARÍA DE AGREGADO DE VALOR

SUBSECRETARÍA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

---

Dirección de Agroalimentos

Tel: (54) 11 4349 2810/2114 Fax: 54-11 4349-2097

nutricion@magyp.gob.ar

[www.agroindustria.gob.ar](http://www.agroindustria.gob.ar)

[www.alimentosargentinos.gob.ar](http://www.alimentosargentinos.gob.ar)

Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW) CABA - Argentina

agroindustria  
.gob.ar

