

I.N.D.A. - División Planificación Nutricional: Lic Nut. Triana Azambuya, Lic. Nut. Ma. Noel Demov,
Lic. Nut. Joseline Martínez, Lic. Nut. Valeria Pardiñas

RECETAS PARA UNA MERIENDA

ESCOLAR SALUDABLE

TORTA DE REMOLACHA Y NARANJA 10 PORCIONES (porción 1 rebanada)

Ingredientes

2 huevos
60 cc de aceite
150 g de azúcar
2 remolachas
2 naranjas
360 g de harina
2 cdas. de polvo de
hornear

Procedimiento

Lavar los huevos y las remolachas
Pelar y cortar en trozos las remolachas
Licuar los huevos juntos con las remolachas, el aceite y las naranjas sin cáscara ni semillas
Agregar el azúcar y continuar licuando
En un bowl cernir la harina y el polvo de hornear
Agregar los ingredientes líquidos a los secos
Verter en asadera aceitada y enharinada

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Aporte nutricional por porción: Calorías: 155 Azúcar: 15 g Grasa: 1 g

PAN DE ZAPALLO

10 PORCIONES (porción: 1 rebanada)

Ingredientes

100 g de puré de zapallo
180 g de harina
50 cc de aceite
150 g de azúcar
2 ctas. polvo de hornear
Cant. necesaria de
canela

Tiempo de elaboración: 15 minutos

Procedimiento

Colocar en un recipiente el puré de zapallo, el aceite y el azúcar

Mezclar

Colocar en otro recipiente la harina y el polvo de hornear

Unir ambas mezclas y agregar la canela a gusto

Verter en molde de pan previamente aceitado

Hornear

Aporte nutricional por porción: Calorías: 174 Azúcar: 15 g Grasa: 6 g Sal: 0 g

Precio/porción: \$ 2

Montevideo octubre 2013

GALLETITAS CROCANTES

15 PORCIONES (porción 2 unidades)

Ingredientes

2 huevos
100 cc de aceite
2 cdas vainilla
1 cda. Ralladura de limón
150 gr de azúcar
150 gr de harina
150 gr de avena
300 gr de manzana rallada
2 ctas. Polvo de hornear
½ cta sal

Procedimiento

Batir ligeramente los huevos
Agregar el aceite, la vainilla, la ralladura de limón y el azúcar
Mezclar en un bowl la harina, polvo de hornear, avena, manzana y sal
Agregar gradualmente a la preparación anterior
Verter sobre chapa enmantecada de a cucharitas
Hornear: 20 minutos minutos en horno moderado (180°C)

Tiempo de elaboración 10 o 15 minutos

Aporte nutricional por porción: Calorías: 175 Azúcar: 10 g Grasa: 7 g Sal: 0 g

Precio/porción: \$ 4

Montevideo octubre 2013

BUDIN DE YOGURT

15 PORCIONES (porción: 1 rebanada)

Ingredientes

Procedimiento

180 cc de yogurt
descremado sin azúcar
150 g de azúcar
1 cta de polvo de hornear.
240 grs de harina
3 huevos grandes
100 cc de aceite
1 cta. Vainilla
½ cda. Ralladura de limón

Precalentar el horno en 200 °C
Colocar en un bowl primero los ingredientes líquidos y luego los secos. Batir con batidora eléctrica hasta homogeneizar la mezcla. Verter en molde para pan previamente aceitado y enharinado.
Hornear a 200°C durante 1 hora. Pinchar con un cuchillo y si sale limpio, retirar del horno, dejando entibiar y desmoldar sobre rejilla.

Aporte nutricional por porción: Calorías: 216 Azúcar: 12.5 g Grasa: 10 g Sal: 0 g

Precio/porción: \$ 3

Montevideo octubre 2013

BUDIN de LIMÓN

15 PORCIONES (porción: 1 rebanada)

Ingredientes

Procedimiento

150 g de azúcar
2 tazas de harina
1 cta. de polvo de hornear.
4 huevos grandes
1 taza de aceite
1 cta. Vainilla
1 cda. Ralladura de limón
o naranja

Colocar en un bowl los huevos con el azúcar y la vainilla. Batir con batidora eléctrica hasta que duplique el tamaño y se vuelva una mezcla bien cremosa. Seguir batiendo y agregar en forma de hilo el aceite. Incorporar la harina, el polvo de hornear y la ralladura de limón. Verter en molde para pan previamente aceitado y enharinado.

Hornear a 180°C aproximadamente durante 45 minutos a 1 hora, (calor del lado inferior del horno). Pinchar con un cuchillo y si sale limpio, retirar del horno, dejando entibiar y desmoldarlo sobre rejilla.

Tiempo de elaboración: 15 min

Aporte nutricional por porción: Calorías: 221 Azúcar: 15 g Grasa: 13 g Sal: 0 g

Precio/porción: \$ 3

Montevideo octubre 2013

CUP CAKES SALUDABLES

20 PORCIONES

(porción: 1 u)

Ingredientes

Procedimiento

2 tazas de harina
¾ tazas de azúcar
¼ taza de aceite
½ taza de leche
3 huevos
2 ctas. Polvo hornear
1 cta. vainilla
pizca de sal
¾ tazas fruta fresca
picada (frutillas,
duraznos, banana,
manzana, etc).

Tiempo de elaboración: 15 min

Precalentar el horno a 190° C.

Colocar los pirotines en una asadera

En un bowl pequeño, mezclar aceite, leche, vainilla y los huevos; y batir ligeramente.

En un bowl grande, mezclar harina, sal, polvo para hornear y azúcar.

Agregar la fruta picada y revolver para cubrir las con harina

Verter la mezcla de leche sobre la de harina y batir todo

Verter la mezcla final de a cucharadas sobre los moldes o pirotines (llenar hasta la mitad)

Hornear durante 15 a 25 minutos, o hasta que los cup cakes regresen a su posición normal después de presionarlos ligeramente. Dejar que enfríen durante 10 minutos.

Aporte nutricional por porción: Calorías: 141 Azúcar: 15 g Grasa: 3.15 g Sal: 0.16 g

Precio/porción: \$ 6

Montevideo octubre 2013

MERENGUES

10 UNIDADES (porción: 3 u)

Ingredientes

Procedimiento

1 clara de huevo

30 grs azúcar

5 cc vainilla

Precalentar el horno en 100 °C

Batir a baño maría los 3 ingredientes con batidora eléctrica a la máxima potencia hasta que se formen picos. Con cucharita colocar montoncitos de la mezcla sobre chapa apenas aceitada.

Hornear en horno suave hasta que estén crocantes y sequitos.

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Aporte nutricional por porción: Calorías: 19 Azúcar: 4 g Grasa: 0 g Sal: 0 g

Precio/porción: \$ 3

Montevideo octubre 2013

MIX CROCANTE

10 porciones (porción: 1 taza aprox.)

Ingredientes

100 g pasas de uva
200 g copos
azucarados
150 g de maní sin sal
tostado

Procedimiento

Mezclar los ingredientes y almacenarlo en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Aporte nutricional por porción: Calorías: 156 Azúcar: 8 g Grasa: 7.3 g Sal: 0.3g

Precio/porción: \$ 12

Montevideo octubre 2013

SCONES SABROSOS

20 UNIDADES (porción: 3 u)

Ingredientes

240 g Harina
70 cc Aceite
4 cucharitas polvo de hornear
1 cucharita de sal
Hierbas a gusto: romero, tomillo, orégano, albahaca (uno o mezcla)
1 huevo
100 cc leche

Procedimiento

Cernir juntos dentro de un bowl, la harina, el polvo de hornear, las hierbas y la sal. A parte en otro recipiente mezclar la leche, el aceite y el huevo.
Agregar los ingredientes húmedos a los secos hasta formar una masa bien tierna.
Amasar suavemente sobre una tabla.
Estirar de aproximadamente 2 cm de espesor.
Cortar en círculos de 4 cm de diámetro.
Colocar sobre chapa aceitada y hornear a 230 °C por 12 minutos.

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Aporte nutricional por porción: Calorías: 127 Azúcar: 0 g Grasa: 6 g Sal: 0.7 g

Precio/porción: \$ 4

Montevideo octubre 2013

TORTA DE MANDARINA*

12 PORCIONES (porción: 1 RODAJA)

*Receta extraída del Programa Cocina Uruguay.

Ingredientes

Harina 3 tazas
Polvo de hornear 2
cucharadas
Azúcar $\frac{3}{4}$ tazas
Huevos: 2 unidades
Mandarinas peladas y sin
cáscara 6 unidades
Cáscara de mandarina 1u
Aceite $\frac{1}{4}$ taza
Sal 1 pizca

Procedimiento

Licuar los huevos, azúcar, aceite, mandarinas, y la cáscara.
Agregar harina, polvo de hornear y sal.
Mezclar y formar una masa homogénea.
Colocar en tortera (35 por 25 cm) previamente
aceitada y enharinada.
Cocinar en horno precalentado (180°C) por 30
minutos.

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Aporte nutricional por porción: Calorías: 243 Azúcar: 12.5 g Grasa: 6.3 g Sal: 0.1 g

Precio/porción: \$ 3

Montevideo octubre 2013

RECUERDA TAMBIÉN INCLUIR FRUTAS EN TU MERIENDA SALUDABLES

FRUTAS	PORCIÓN	CALORÍAS promedio/porción	PRECIO promedio/PORCIÓN
MANDARINA	2 UNIDADES MEDIANAS	78	9
NARANJA	1 UNIDAD MEDIANA		
MANZANA	1 UNIDAD MEDIANA		
BANANA	1 UNIDAD CHICA		
PERA	1 UNIDAD MEDIANA		
FRUTILLAS	200 GRAMOS		
UVAS	150 GRAMOS		

OTRAS OPCIONES COMERCIALES DE MERIENDA SALUDABLE

OPCIONES	PORCIÓN	CALORÍAS/ porción	AZÚCAR gramos	GRASA gramos	SAL gramos	PRECIO / PORCIÓN
Pan flauta con muzzarella	2 rebanadas de pan 1 feta de muzzarella	196	0	5	0.6	9
Pan lactal con mermelada	2 rebanadas de pan 1 cucharada de mermelada	191	15.5	1.5	0.5	12
Galletas de avena y manzana	3 unidades	115	8	4.6	0.2	6
Galleta de cereal y miel	4 unidades	135	9	4.9	0.3	7
Galletas dulces de vainilla redondas simples (sin relleno)	8 unidades	133	8	2.6	0.12	7

Galletas de avena y miel	6 unidades	124	7.6	4.2	0	6
Copos de cereales azucarados	1 caja individual	91	10	0	0.4	16
Barras de cereales	1 unidad	84	8	1.4	0	16