

• Comé Rico Comé •

# SAUDABLE



R E C E T A R I O

[argentina.gob.ar/salud](http://argentina.gob.ar/salud)



Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

- BOMBAS -  
de  
**MANDIOCA**

POLLO AL HORNO

- ENSALADA -

**TOMATES ZUCCHINI**  
A LA PLANCHA

RINDE  
**1**  
PORCIÓN

## Ingredientes

- 1 PATA Y MUSLO (SIN PIEL).
- ½ LIMÓN.
- ½ CEBOLLA PICADA.
- ½ PIMIENTO ROJO CORTADO EN JULIANA.
- PIMIENTA Y CONDIMENTOS A GUSTO.
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE.
- 1 MANDIOCA GRANDE.
- 1 HUEVO BATIDO.
- 20 G DE QUESO BLANDO.
- PAN RALLADO C/N.
- 1 ZUCCHINI.
- 1 TOMATE.

## Preparación

1. PONER LA PATA DE MUSLO SOBRE UNA FUENTE JUNTO CON LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO CORTADO EN JULIANA, CONDIMENTAR A GUSTO, AGREGAR JUGO DE LIMÓN EXPRIMIDO, COCINAR HASTA QUE ESTÉ EL POLLO DORADO.
2. PARA LAS BOMBAS, HERVIR LA MANDIOCA SIN CÁSCARA Y CORTADA EN CUBOS HASTA QUE ESTÉ BLANDA, COLAR Y HACER UN PURÉ CON 2 CUCHARADAS DE ACEITE, FORMAR ESFERAS Y ADENTRO DE CADA UNA PONER 1 DADITO DE QUESO BLANDO, PASARLAS POR HUEVO BATIDO Y DESPUÉS POR PAN RALLADO. HORNEAR POR 15 MINUTOS.
3. GRILLAR EN UNA PLANCHA LAS RODAJAS DE TOMATE Y ZUCCHINI.

- CONSEJO -

LA MANDIOCA ES SIMILAR A LA PAPA O LA BATATA Y SE LAS AGRUPA CON LOS CEREALES POR CONTENER CASI LA MISMA CANTIDAD DE ALMIDÓN.

CHUÑO

# CITRICO



RINDE  
**4**  
PORCIONES

- CONSEJO -

PODÉS  
AGREGARLE  
FRUTAS, UNA VEZ  
SERVIDO. LE DA  
MÁS SABOR Y  
FRESCURA.

## Ingredientes

- 750 ML DE LECHE DESCREMADA.
- 3 CUCHARADAS DE ALMIDÓN DE MAÍZ.
- RALLADURA DE CÁSCARA DE LIMÓN O NARANJA.
- 2 CUCHARADITAS DE ESENCIA DE VAINILLA.
- 2 CUCHARADITAS DE AZÚCAR O STEVIA U OTRO EDULCORANTE.

## Preparación

1. INCORPORAR EN UN BOWL EL ALMIDÓN DE MAÍZ A LA LECHE EN FRÍO, AGREGAR LA ESENCIA DE VAINILLA Y EL AZÚCAR O EDULCORANTE, LLEVAR AL FUEGO Y BATIR HASTA ESPESAR.
2. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR. SE PUEDE SERVIR, FRÍO O TIBIO.

# Tortilla

de  
**ZAPALLITOS**

**VERDES**

y  
**QUINOA**

## - CONSEJO -

UTILIZÁ DISTINTOS CONDIMENTOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL Y RESALTAR EL SABOR DE TUS COMIDAS. LA QUINOA ES UN CEREAL QUE APORTA FIBRA, CALCIO, MINERALES COMO MAGNESIO Y POTASIO, PROTEÍNAS Y ES LIBRE DE GLUTEN.

RINDE  
**2**  
PORCIONES

## Ingredientes

- 1 TAZA DE QUINOA.
- 1 ZANAHORIA CHICA.
- PEREJIL FRESCO.
- ½ LIMÓN.
- 1 CUCHARADA DE ACEITE.
- 2 HUEVOS BATIDOS.
- 2 ZAPALLITOS VERDES.
- 1 CEBOLLA.
- 1 CUCHARADA DE ACEITE.
- COLIFLOR, BRÓCOLI, PALTA, PIMIENTO ROJO.

## Preparación

1. PARA LA TORTILLA PONER EN UNA SARTÉN LA CEBOLLA, LOS ZAPALLITOS VERDES Y EL ACEITE. COCINAR HASTA QUE ESTÉN CASI TIERNOS, LUEGO ADICIONAR LOS HUEVOS BATIDOS Y ESPERAR HASTA QUE SE COCINE DE UN LADO. CUANDO SE DESPEGUE LA TORTILLA COCINAR DEL LADO CONTRARIO UNOS MINUTOS.
2. LAVAR LA QUINOA VARIAS VECES SOBRE UN COLADOR. COLOCAR 1 TAZA DE QUINOA POR 2 DE AGUA Y COCINAR DURANTE 20 MINUTOS, COLAR SI FUERA NECESARIO Y AGREGARLE LA ZANAHORIA RALLADA O PICADA, PEREJIL PICADO, JUGO DE LIMÓN Y 1 CUCHARADA DE ACEITE.
3. ACOMPAÑAR ESTA PREPARACIÓN CON ENSALADA DE COLIFLOR, BRÓCOLI, PALTA Y PIMIENTO.

# Empanadas

- ÁRABES -

con

ENSALADA  
TRICOLOR

RINDE  
4  
PORCIONES

- CONSEJO -

PODÉS  
UTILIZAR  
DIFERENTES  
CORTES O  
VARIETADES DE  
CARNES  
REGIONALES  
SEGÚN LA ZONA  
DEL PAÍS.

## Ingredientes Preparación

- 250 G DE CARNE PICADA.
- 8 TAPAS DE EMPANADAS.
- 1 CEBOLLA GRANDE.
- 1 TOMATE GRANDE.
- 4 CÚCHARADAS DE ACEITE.
- 3 TOMATES CHICOS.
- 2 CEBOLLAS CHICAS.
- 1 ZANAHORIA MEDIANA.

1. REHOGAR LA CEBOLLA EN UNA OLLA Y LUEGO INCORPORAR LA CARNE Y EL TOMATE CORTADO EN CUBITOS.
2. ARMAR LAS EMPANADAS USANDO UNA SOLA TAPA Y DÁNDOLE FORMA DE TRIÁNGULO CON EL CENTRO ABIERTO. COCINAR EN HORNO MODERADO HASTA COMPLETAR COCCIÓN.
3. RALLAR LA ZANAHORIA Y MEZCLARLA CON RODAJAS DE TOMATE Y CEBOLLA PICADA. LA CEBOLLA PUEDE REHOGARSE PREVIAMENTE.

# Fajitas de pollo y verduras



RINDE  
**4**  
PORCIONES

## - CONSEJO -

UTILIZÁ CALDO DE VERDURAS CASERO EN LUGAR DE LOS COMERCIALES. SE PUEDE CONSERVAR DE UNA FORMA PRÁCTICA. UNA VEZ QUE SE ENFRÍE, EN UNA CUBETERA O EN UN RECIPIENTE.

## Ingredientes

- 2 CEBOLLAS GRANDES.
- 1 ZANAHORIA GRANDE.
- 1 MORRÓN CHICO.
- 1 PECHUGA DE POLLO.
- 120 G DE QUESO BLANCO DESCREMADO.
- 8 TAPAS DE EMPANADAS.

## Preparación

1. CORTAR LA CEBOLLA, EL PIMIENTO Y LA ZANAHORIA EN TIRAS. REHOGAR EN UNA OLLA CON UN POCO DE CALDO DE VERDURAS.
2. COCINAR LAS VERDURAS HASTA QUE ESTÉN AL DENTE, LUEGO AGREGAR LA PECHUGA DE POLLO CORTADA EN TIRAS Y REHOGAR HASTA QUE EL POLLO SE DORE DE AMBOS LADOS. CONDIMENTAR A GUSTO.
3. CON UN PALO DE AMASAR ESTIRAR LAS TAPAS DE EMPANADAS HASTA DEJARLAS DELGADAS, ROCIAR CON ACEITE UNA SARTÉN Y CALENTAR A FUEGO SUAVE. DORARLA DE AMBOS LADOS.
4. ADEREZAR LAS MASAS CON QUESO BLANCO DESCREMADO Y RELLENAR CON EL POLLO Y LAS VERDURAS.

HAMBURGUESA

de

MIJO

RINDE  
6  
PORCIONES

- CONSEJO -

EL MIJO ES UN  
CEREAL, SE  
COCINA IGUAL  
QUE EL ARROZ:  
1 TAZA DE MIJO  
POR 2 TAZAS DE  
AGUA.

## Ingredientes

- 1 TAZA DE MIJO.
- 1 ZANAHORIA RALLADA.
- 2 CHAMPIÑONES PICADOS CHIQUITOS.
- 1 REMOLACHA CHICA RALLADA CRUDA O PROCESADA.
- CONDIMENTOS A GUSTO.
- 2 TAZAS DE AGUA.
- 1 CUCHARADA DE ACEITE.

## Preparación

1. COCINAR EL MIJO DURANTE 20 MINUTOS Y SI SOBRA AGUA DE COCCIÓN COLAR.
2. UNA VEZ FRÍO EL MIJO PONER EN UN BOWL Y AGREGAR LAS VERDURAS PICADAS Y/O PROCESADAS E INCORPORAR TODO.
3. MEZCLAR BIEN Y PROCESAR UN POCO LA PREPARACIÓN. SE OBTENDRÁ UNA CONSISTENCIA MÁS PASTOSA Y APELMAZADA. DAR FORMA DE HAMBURGUESA CON LAS MANOS HÚMEDAS.
4. ENGRASAR UNA FUENTE CON 1 CUCHARADA DE ACEITE Y COLOCAR LAS HAMBURGUESAS.
6. COCINAR DE UN LADO 25-30 MINUTOS A FUEGO MÍNIMO, LUEGO DAR VUELTA TRATANDO DE QUE NO SE ROMPA LA HAMBURGUESA, COCINAR 5-10 MINUTOS MÁS, RETIRAR DEL HORNO.

# Fideos

con  
VERDURAS

## - CONSEJO -

COCINAR LAS PASTAS AL DENTE ES UNA BUENA ESTRATEGIA PARA QUE LA PREPARACIÓN TE BRINDE MÁS SACIEDAD.

## Ingredientes Preparación

- ½ PAQUETE DE FIDEOS.
- 1 MORRÓN GRANDE.
- 2 CEBOLLAS CHICAS.
- 1 ZANAHORIA GRANDE.
- 4 CUCCHARADAS SOPERAS DE QUESO RALLADO.
- 4 CUCCHARADAS DE ACEITE.

1. HERVIR LOS FIDEOS HASTA QUE ESTÉN AL DENTE.
2. EN UN SARTÉN, REHOGAR CON AGUA LA CEBOLLA, EL MORRÓN Y LA ZANAHORIA CORTADOS EN JULIANAS (FINAS TIRITAS). UNA VEZ COCINADAS LAS VERDURAS, RETIRARLAS DEL FUEGO.
3. COLOCAR LOS FIDEOS EN UNA FUENTE Y AÑADIRLE LAS VERDURAS, MEZCLAR, AGREGARLE EL ACEITE Y EL QUESO Y SERVIR.
4. CONDIMENTAR CON HIERBAS AROMÁTICAS EN LUGAR DE LA SAL.

RINDE  
**3**  
PORCIONES



GUISO de

# POROTOS

NEGROS y ARROZ INTEGRAL

RINDE  
6  
PORCIONES

## Ingredientes

- 500 GR DE POROTOS NEGROS.
- 1 CEBOLLA.
- 1 PUERRO O CEBOLLA DE VERDEO.
- 1 DIENTE DE AJO PICADO.
- 1 TOMATE PICADO.
- ½ PIMIENTO ROJO O VERDE PICADO (OPCIONAL).
- 1 CDA. DE PIMENTÓN EXTRA DULCE EN POLVO.
- 2 HOJAS DE LAUREL.
- 1, 5 LITRO DE AGUA PARA COCINAR.
- ARROZ INTEGRAL COCIDO.

## Preparación

1. PONER EN REMOJO LOS POROTOS LA NOCHE ANTERIOR, LUEGO TIRAR EL AGUA DE REMOJO, LOS POROTOS DUPLICARÁN O TRIPLICARÁN SU TAMAÑO.
2. EN UNA OLLA COLOCAR LOS POROTOS MÁS EL AGUA Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN CASI BLANDOS, (POR LO GENERAL EL TIEMPO DE COCCIÓN ES DE 1.30 HS, AUNQUE EN UNA OLLA A PRESIÓN SE REDUCE A 35 M).
3. DESPUÉS DE 1 HORA DE COCCIÓN, AGREGAR LAS VERDURAS PICADAS Y COCINAR 30 MINUTOS MÁS HASTA FINALIZAR LA COCCIÓN.
4. ACOMPAÑAR CON EL ARROZ INTEGRAL.

- CONSEJO -

COMBINAR CEREALES (ARROZ INTEGRAL) CON LEGUMBRES (POROTOS) PERMITE OBTENER PROTEÍNAS COMPLETAS Y DE BUENA CALIDAD NUTRICIONAL SIN NECESIDAD QUE LA PREPARACIÓN TENGA CARNE.

# Hamburguesa de quinoa



RINDE  
6  
PORCIONES

## - CONSEJO -

ELABORÁ CON LA QUINOA, ENSALADAS, SALPICONES, ALBÓNDIGAS CON VERDURAS, SALSAS, RELLENOS SALADOS, SOPAS. TAMBIÉN USALA EN PREPARACIONES DULCES.

## Ingredientes

- 1 TAZA DE QUINOA.
- ½ PIMIENTO VERDE O ROJO.
- 1 ZANAHORIA RALLADA.
- CONDIMENTOS A GUSTO.
- 2 TAZAS DE AGUA.
- 1 CUCHARADA DE ACEITE.

## Preparación

1. LAVAR MUY BIEN LA QUINOA EN UN BOWL VARIAS VECES.
2. COCINAR LA QUINOA DURANTE 15-20 MINUTOS Y SI SOBRA AGUA DE COCCIÓN COLARLA.
3. UNA VEZ FRÍA LA QUINOA PONER EN UN BOWL Y AGREGAR LAS VERDURAS PICADAS Y/O PROCESADAS.
4. MEZCLAR BIEN Y PROCESAR LA PREPARACIÓN. SE OBTENDRÁ UNA CONSISTENCIA MÁS PASTOSA Y APELMAZADA Y ASÍ SE PODRÁ LOGRAR DAR FORMA DE HAMBURGUESA CON LAS MANOS HÚMEDAS.
5. ENGRASAR UNA FUENTE APTA PARA HORNO CON 1 CUCHARADA DE ACEITE Y COLOCAR LAS HAMBURGUESAS.
6. COCINAR DE UN LADO 25-30 MINUTOS A FUEGO MÍNIMO, LUEGO DAR VUELTA TRATANDO DE QUE NO SE ROMPA LA HAMBURGUESA, COCINAR 5-10 MINUTOS MÁS.



# Licuada

DE FRUTAS CON LECHE

## INGREDIENTES

- 2 FRUTAS DE ESTACIÓN.
- (EJEMPLO: 1 MANZANA O 1 FRUTILLA).
- HIELO.
- ½ VASO DE LECHE, PREFERENTEMENTE DESCREMADA.

## PREPARACIÓN

LICUAR 2 FRUTAS A ELECCIÓN CON EL HIELO Y ½ VASO DE LECHE DESCREMADA. SE PUEDE ACOMPAÑAR CON 4 RODAJAS DE PAN PREFERENTEMENTE INTEGRAL CON MERMELEDA SIN AZÚCAR.

## - CONSEJO -

AGREGALE AL LICUADO 1 CUCHARADA DE SEMILLAS (TRITURADAS O PROCESADAS, EN MORTERO O MOLINILLO DE CAFÉ). ESPOLVOREÁ LAS TOSTADAS CON SEMILLAS PARA QUE QUEDEN CRUJENTES Y NUTRITIVAS.

RINDE  
1  
PORCIÓN



# Omelette

ARROZ

con

LENTEJAS

y

ENSALADA

RINDE  
2  
PORCIONES

- CONSEJO -

ELEGÍ SIEMPRE  
QUESOS  
BLANDOS  
PORQUE  
APORTAN MENOR  
CANTIDAD DE  
GRASA Y  
CALORÍAS QUE  
LOS QUESOS  
DUROS.

## Ingredientes

- 2 HUEVOS.
- 60 G DE QUESO BLANDO.
- 1 POCILLO DE ARROZ.
- 1 POCILLO DE LENTEJAS.
- 2 CUCHARADAS DE CHOCLO FRESCO.
- 1 TOMATE.
- 1 PEPINO.
- 1 PEDAZO PEQUEÑO DE REPOLLO BLANCO.
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE PARA LA ENSALADA.
- ½ LIMÓN EXPRIMIR SU JUGO.

## Preparación

1. BATIR LOS HUEVOS, CALENTAR UNA SARTÉN CON UNAS GOTTITAS DE ACEITE, PONER LOS HUEVOS BATIDOS HASTA QUE COAGULEN Y SE DESLICE POR LA SARTÉN, COCINAR DEL OTRO LADO Y EN UNA MITAD AÑADIR EL QUESO, PLEGAR EL OMELETTE Y TERMINAR LA COCCIÓN CUANDO SE DERRITA EL QUESO.
2. COCINAR LAS LENTEJAS EN UNA OLLA CON AGUA HASTA QUE ESTÉ TIERNA. LUEGO COCINAR EN OTRA OLLA CON AGUA EL ARROZ Y EL CHOCLO HASTA QUE ESTÉN BIEN COCIDOS. UNA VEZ FINALIZADA LA COCCIÓN, MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y SERVIR.
3. CORTAR Y PICAR EL REPOLLO, DEJARLO EN UNA FUENTE CON AGUA MIENTRAS SE LAVA Y CORTA EL TOMATE Y EL PEPINO, UNA VEZ LISTO, COLAR EL REPOLLO Y MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES ADEREZANDO CON ACEITE Y LIMÓN.

# MATE

con

# Sandwich

DE VERDURA Y QUESO



RINDE  
**1**  
PORCIÓN

## - CONSEJO -

ESPOLVOREÁ A DENTRO DE LAS TOSTADAS CON SEMILLAS PARA QUE SEAN MÁS CRUJIENTES Y NUTRITIVAS.

## Ingredientes Preparación

- 2 RODAJAS DE PAN.
- 1 CUCHARADA DE QUESO BLANCO DESCREMADO.
- 2 FETAS DE QUESO DE MÁQUINA.
- 1 TOMATE.
- HOJAS VERDES.

1. UNTAR SOBRE LAS RODAJAS DE PAN, QUESO BLANCO DESCREMADO. AGREGAR 2 FETAS DE QUESO DE MÁQUINA Y TOSTAR. AÑADIR RODAJAS DE TOMATE Y HOJAS VERDES (RÚCULA, LECHUGA, ESPINACA, BERRO U OTRA). SERVIR CON MATE CEBADO SIN AZÚCAR.
2. PARA DARLE SABOR AL MATE, SE PUEDE USAR RALLADURA DE CÍTRICOS (LIMÓN, NARANJA, MANDARINA) O HIERBAS AROMÁTICAS (HOJAS DE MENTA, CEDRÓN, SALVIA, ROMERO, ANÍS EN GRANO O ESTRELLADO).

# ÑOQUIS

de

- MANDIOCA -

SALSA ROJA  
con  
CARNE

RINDE  
4  
PORCIONES

- CONSEJO -

PARA BEBER  
ELEGÍ AGUA  
SEGURA EN VEZ  
DE BEBIDAS  
AZUCARADAS.

## Ingredientes Salsa

- 250 G DE CARNE CORTADA EN CUBITOS.
- 1 CEBOLLA PICADA.
- ½ PIMIENTO VERDE PICADO.
- 1 LATA DE TOMATE PERITA TRITURADO.
- PEREJIL FRESCO.
- 1 CUCHARADA DE AZÚCAR.

## Preparación

1. PONER LA CARNE, LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO EN UNA OLLA. AGREGAR CONDIMENTOS A GUSTO Y UN CHORRITO DE AGUA. COCINAR A FUEGO BAJO HASTA QUE LA CARNE CAMBIE DE COLOR.
2. LUEGO ADICIONAR EL TOMATE Y EL AZÚCAR, REMOVER Y COCINAR 20 MINUTOS, AGREGAR EL PEREJIL PICADO.

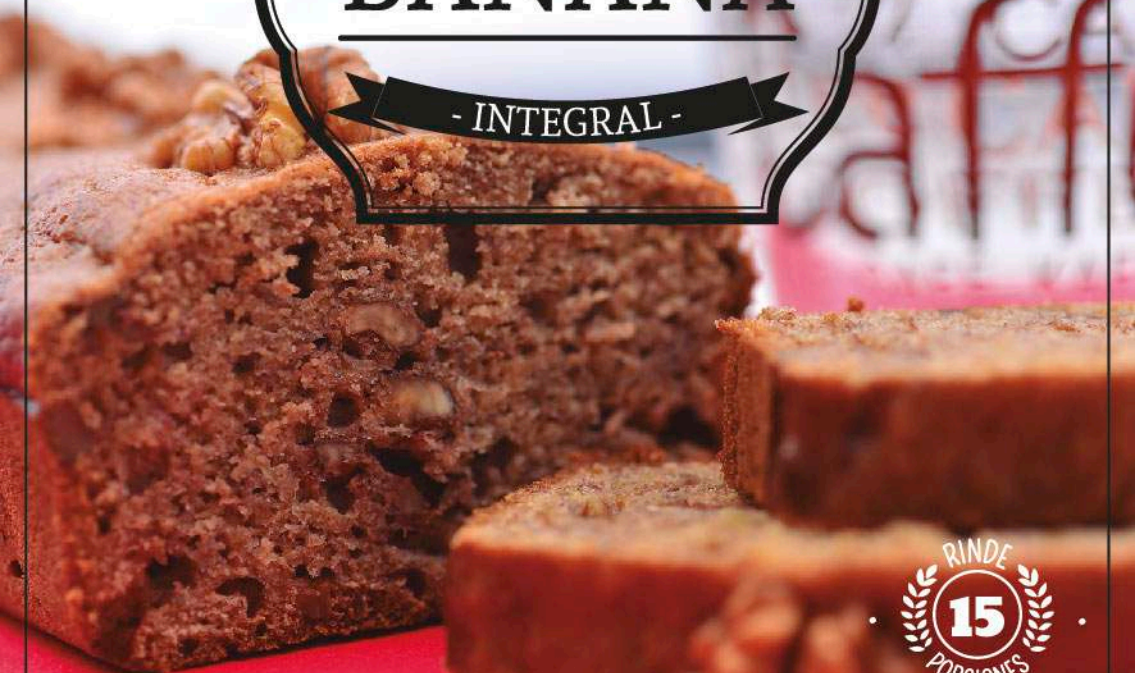
## Ingredientes Ñoquis

- 1 HUEVO.
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE.
- 1 ½ TAZA DE FÉCULA DE MAÍZ.
- ½ TAZA DE HARINA COMÚN.
- 1 MANDIOCA GRANDE O 2 MEDIANAS.

## Preparación

1. PELAR LA MANDIOCA, CORTAR EN CUBOS Y COCINAR HASTA QUE ESTÉ BLANDA, COLAR Y PISAR PARA OBTENER UN PURÉ.
2. PONER EL HUEVO, EL ACEITE Y LA MANDIOCA EN EL MEDIO DE LAS HARINAS. AMASAR ESTÉ SUAVE (NO PEGAJOSA, PERO TAMPOCO DURA).
3. TOMAR PEQUEÑAS PORCIONES Y CORTAR LOS ÑOQUIS. HERVIR HASTA QUE COMIENCEN A FLOTAR, RETIRAR CON ESPUMADERA.

- PAN TIPO MOLDE -  
de  
**BANANA**  
- INTEGRAL -



RINDE  
**15**  
PORCIONES

## Ingredientes

- 75 ML DE ACEITE VEGETAL.
- 1 CUCHARADA DE AZÚCAR.  
PREFERENTEMENTE MASCABO O INTEGRAL.
- 2 HUEVOS.
- 3 BANANAS MADURAS.
- 190 G DE HARINA INTEGRAL.
- ½ CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO.
- ½ CUCHARADITA DE LEVADURA EN POLVO.
- ½ CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA.
- 50 G DE NUECES PARTIDAS.

## Preparación

1. PRECALENTAR EL HORNO A 185°C. PISAR LAS BANANAS CON UN TENEDOR EN UN BOWL, BATIR EL ACEITE Y EL AZÚCAR. AGREGAR LOS HUEVOS Y SEGUIR BATIENDO. AÑADIR HARINA INTEGRAL, BICARBONATO, LEVADURA Y LA ESENCIA DE VAINILLA.
2. MEZCLAR BIEN HASTA FORMAR UNA MASA ESPESA. CUBRIR LAS NUECES CON HARINA, PARA QUE NO CAIGAN AL FONDO DURANTE EL HORNEADO. INCORPORARLAS A LA MASA, MEZCLAR BIEN PARA QUE SE INTEGREN Y PONER EN UN MOLDE TIPO BUDINERA.
2. HORNEAR DURANTE 40 A 45 MINUTOS. COMPROBAR QUE EL PAN DE MOLDE ESTÉ COCIDO PINCHANDO CON CUCHILLO LIMPIO. SI SALE SECO, ESTÁ LISTO, SI NO, HORNEAR UNOS MINUTOS MÁS.

- CONSEJO -

ELEGÍ LAS VERSIONES INTEGRALES DE LOS CEREALES, ASÍ PODRÁS SUMAR FIBRA A TU ALIMENTACIÓN.

# Budín de zanahoria y atún



## - CONSEJO -

UTILIZA LECHE DESCREMADA PORQUE TIENE UN MENOR CONTENIDO DE GRASAS EN RELACIÓN A LA LECHE ENTERA Y APORTA LA MISMA CANTIDAD DE CALCIO Y OTROS NUTRIENTES NECESARIOS.

RINDE  
4  
PORCIONES

## Ingredientes

- ½ KG DE ZANAHORIAS.
- 100 CC DE LECHE DESCREMADA.
- 2 HUEVOS.
- 2 LATAS DE ATÚN AL NATURAL.
- 1 CUCHARADA DE ACEITE.

## Preparación

1. Hervir las zanahorias hasta que estén blandas. Colar y realizar un puré, agregar el atún, los huevos y mezclar la preparación para ligar los ingredientes.
2. Añadir la leche para aligerar la preparación.
3. Colocar la preparación en un molde y llevar a baño María hasta completar la cocción.



# Pañuelitos

- CEBOLLA Y ZANAHORIA -

TOMATES  
GRATINADOS

## - CONSEJO -

CONSUMÍ TODOS  
LOS DÍAS LECHE  
Y QUESO  
DESCREMADOS,  
SON UNA  
IMPORTANTE  
FUENTE DE  
CALCIO.

RINDE  
4  
PORCIONES

## Ingredientes

- 8 TAPAS DE EMPANADAS.
- 2 CEBOLLAS MEDIANAS.
- 2 ZANAHORIAS MEDIANAS.
- TOMATE MEDIANO.
- 80 G DE QUESO CREMOSO.
- 2 TAZAS DE LECHE DESCREMADA.
- 2 CUCHARADAS DE HARINA AL RAS.
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE.

## Preparación

1. COCINAR LAS CEBOLLAS Y LAS ZANAHORIAS CON UN POCO DE AGUA EN UNA SARTÉN HASTA QUE ESTÉN TIERNAS.
2. PARA HACER LA SALSA BLANCA, COLOCAR EN UNA OLLA LA HARINA CON EL ACEITE, LUEGO AÑADIR LA LECHE MEZCLANDO CONSTANTEMENTE, LLEVAR A FUEGO BAJO HASTA QUE ESPESE Y TENGA UNA CONSISTENCIA CREMOSA Y SUAVE.
3. MEZCLAR LA SALSA CON LAS VERDURAS Y RELLENAR LAS TAPAS DE EMPANADAS. DARLE FORMA TRIANGULAR UNIENDO LAS TRES PUNTAS MOJADAS PARA QUE SE SELLEN. HORNEAR.
4. CORTAR EL TOMATE EN RODAJAS, AGREGAR EL QUESO EN TIRITAS FINAS Y POR ÚLTIMO LLEVAR A HORNO MODERADO PARA DERRETIRLO.

# Papas

RELLENAS

RINDE  
4  
PORCIONES

- CONSEJO -

DESECHÁ  
AQUELLOS  
SECTORES DE LA  
PAPA QUE ESTÉN  
VERDES PORQUE  
SON TÓXICOS.

## Ingredientes

- 4 PAPAS MEDIANAS.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- ½ PIMIENTO MORRÓN ROJO.
- 80 G JAMÓN COCIDO.
- 100 G DE ARVEJAS.
- 2 PUÑADOS DE ESPINACA PICADA.
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE QUESO UNTABLE.
- 1 POCILLO DE CHOCLO EN GRANO.
- ACEITE, AJO, PEREJIL, PIMIENTA C/N.

## Preparación

1. LAVAR MUY BIEN LAS PAPAS. COCINAR EN AGUA HASTA QUE ESTÉN BLANDAS, CUIDANDO QUE NO SE DESHAGAN. PELARLAS Y CORTAR EN FORMA LONGITUDINAL. AHUECAR CON CUCHARA LAS PAPAS COCIDAS Y DISPONERLAS EN UNA ASADERA PINCELADA CON ACEITE.
2. PICAR Y REHOGAR LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO MORRÓN ROJO. MEZCLAR CON JAMÓN COCIDO CORTADO EN DADITOS PEQUEÑOS, AGREGAR CHOCLO Y LAS ARVEJAS MÁS LOS CONDIMENTOS. POR ÚLTIMO, INCORPORAR EL QUESO UNTABLE.
3. PRELLENAR CADA PAPA CON UNA PORCIÓN DE ESTA MEZCLA BIEN ABUNDANTE. COCINAR UNOS MINUTOS EN HORNO CALIENTE Y SERVIR.

PASTEL DE

# POLENTA

CON CARNE Y VERDURITAS

## Ingredientes

- 1 TAZA DE POLENTA.
- 500 G DE CARNE PICADA.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- 2 ZANAHORIAS CHICAS.
- ½ PIMIENTO PICADO.
- 80 G DE QUESO FRESCO.

## Preparación

1. HERVIR 3 TAZAS DE AGUA Y LUEGO AGREGAR LA TAZA DE POLENTA EN FORMA DE LLUVIA SIN DEJAR DE REMOVER.
2. REHOGAR EN AGUA LA CEBOLLA Y EL PIMIENTO ROJO, LUEGO AÑADIR LA ZANAHORIA RALLADA Y LA CARNE PICADA.
3. MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y UNA VEZ FINALIZADA LA COCCIÓN CONDIMENTAR CON PIMIENTA, NUEZ MOSCADA A GUSTO.
4. ENGRASAR UNA FUENTE CON 1 CUCHARADA DE ACEITE, ESPARCIR UNA CAPA DE POLENTA, LUEGO AÑADIR EL RELLENO DE CARNE, CUBRIR NUEVAMENTE CON POLENTA, AGREGAR EL QUESO FRESCO Y LLEVAR A HORNO MODERADO HASTA SE DERRITA.

RINDE  
4  
PORCIONES

- CONSEJO -

PARA HACER MÁS NUTRITIVA LA PREPARACIÓN REEMPLAZA EL AGUA DONDE COCINAS LA POLENTA POR LECHE DESCREMADA.

# Filet de Pescado

PURÉ DE MANDIOCA

ENSALADA  
TRICOLOR

RINDE  
1  
PORCIÓN

- CONSEJO -

EL PESCADO  
APORTA PROTEÍNAS  
DE BUENA CALIDAD  
Y GRASAS  
SALUDABLES QUE  
AYUDAN A  
DISMINUIR EL  
RIESGO DE  
ENFERMEDADES  
DEL CORAZÓN.

## Ingredientes

- 1 FILETE DE PESCADO.
- 1 PEDACITO DE PIMIENTO EN TIRAS.
- CONDIMENTOS A GUSTO.
- ½ LIMÓN (EXPRIMIR SU JUGO).
- 1 MANDIOCA CHICA.
- 1 ZANAHORIA CHICA.
- 1 REMOLACHA CHICA.
- 1 PUÑADO CHICO DE CHAUCHAS.

## Preparación

1. COCINAR AL HORNO EL FILETE CON TIRAS DE PIMIENTO Y JUGO DE LIMÓN POR ENCIMA HASTA QUE ESTÉ DORADO APROX. 25-30 MINUTOS.
2. EN UNA OLLA PONER LA MANDIOCA PELADA Y CORTADA EN CUBOS Y COCINAR CON AGUA HASTA QUE ESTÉ BIEN BLANDA.
3. COLAR Y HACER UN PURÉ CON 2 CUCARADAS DE ACEITE.
4. ARMAR UNA ENSALADA CON LA ZANAHORIA, REMOLACHA Y LAS CHAUCHAS.



Milanesa  
de  
**Pescado**

PURÉ MIXTO

y  
BRÓCOLI

- CONSEJO -

NO TIRES LAS SEMILLAS DE CALABAZA. LAVALAS, ESCURRILAS Y TOSTALAS EN EL HORNO. SIRVEN COMO COLACIÓN O PARA ENSALADAS.

RINDE

1

PORCIÓN

## Ingredientes

- 1 FILETE DE PESCADO.
- 1 HUEVO.
- 1 DIENTE DE AJO CHICO PICADO.
- PEREJIL A GUSTO, PAN RALLADO C/N.
- ½ LIMÓN.
- 1 CUCHARADA DE ACEITE.
- 1 PORCIÓN DE VERDURAS COCIDAS, CALABAZA, PAPA Y BRÓCOLI.
- 1 CUCHARADA DE ACEITE PARA CONDIMENTAR.

## Preparación

1. PONER EN UN BOWL EL HUEVO BATIDO, EL AJO PICADO Y EL PEREJIL PICADO LUEGO PASAR EL FILETE POR ESTA PREPARACIÓN Y DESPUÉS POR PAN RALLADO.
2. LLEVAR A HORNO MEDIO HASTA QUE DORE, ROCIAR CON JUGO DE LIMÓN.
3. COCINAR LAS VERDURAS PELADAS Y CORTADAS Y HACER UN PURÉ CON LA CALABAZA, LA PAPA Y CONDIMENTAR CON 1 CUCHARADA DE ACEITE.
4. HERVIR DURANTE 10 MINUTOS EL BRÓCOLI PREVIAMENTE LAVADO Y SEPARAR EN ARBOLITOS LA CANTIDAD QUE SE VA A CONSUMIR.



RINDE  
**5**  
PORCIONES

- CONSEJO -

PODÉS PREPARAR UNA COPA DE YOGUR, AVENA Y FRUTAS DE ESTACIÓN ALTERNANDO CAPAS DE INGREDIENTES.

## Ingredientes

- 1 LITRO DE LECHE DESCREMADA.
- 1 POTE DE YOGUR NATURAL.
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA (OPCIONAL).

## Preparación

1. COLOCAR LA LECHE EN UNA OLLA Y Hervir. DEJAR ENTIBIAR.
2. AÑADIR EL YOGUR NATURAL. SI SE DESEA, AGREGAR UNA CUCHARADA DE ESENCIA DE VAINILLA.
3. COLOCAR EN POTES INDIVIDUALES, CON TAPA O CUBIERTOS CON UN LIENZO LIMPIO Y DEJAR ENFRIAR. UNA VEZ FIRMES, LLEVAR A LA HELADERA Y CONSUMIR FRÍO.

**República Argentina**   
[argentina.gob.ar/salud](https://argentina.gob.ar/salud)  
Av. 9 de Julio 1925, Buenos Aires, Argentina



**Ministerio de Salud**  
**Presidencia de la Nación**