



# Compilado de recetas SALUDABLES

## Introducción:

La **Alimentación Saludable** es la que nos aporta los nutrientes y la energía que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir alimentos variados, frescos y naturales.

A lo largo de los años, desde el Servicio de Alimentación se han construido y compartido recetas a través de distintos talleres, capacitaciones y propuestas de menús elaborados para las distintas instituciones dependientes del **Ministerio de Igualdad y Desarrollo Humano**, ya que el eje fundamental es desarrollar acciones tendientes a promover una “Alimentación Sana, Segura y Soberana”.

El objetivo de este recetario fue recopilar algunas de ellas y dejarlas plasmadas en un documento de fácil acceso para las instituciones y población general a lo largo de todo el territorio santafesino. Las recetas seleccionadas son fáciles de realizar, ricas, nutritivas, acordes a la cultura y con el empleo de alimentos locales.

Las mismas se encuentran ubicadas en distintas secciones: desayunos y meriendas, platos principales, snacks o colaciones y un apartado con recetas libres de gluten (aptas para personas con Enfermedad Celíaca).

Además encontrarán tips nutricionales para tener en cuenta al llevarlas a la práctica.

***¡Comer sano y rico, es posible!***

***¡Los invitamos a poner manos a la obra!***

## Indice

### I- DESAYUNOS Y MERIENDAS

1. Budín de banana
2. Budín de zanahoria y naranja
3. Budín de mandarina integral
4. Brownie de porotos negros
5. Torta de lentejas
6. Torta húmeda de manzana
7. Pepas integrales
8. Galletas de avena, manzana y naranja
9. Galletas de avena, pasas y/o chips de chocolate
10. Pancitos integrales
11. Pan lactal integral
12. Pancakes

### II- ALMUERZOS Y CENAS

1. Espaguetis de zucchini
2. Canastitas de verdura con masa integral
3. Ensalada de quinoa multicolor
4. Tortilla con hojas y tallos de remolacha
5. Hamburguesas de mijo
6. Pastel de fuente con lentejas
7. Croquetas verdes
8. Lasagna de berenjenas
9. Budín de choclo
10. Souffle de calabaza.
11. Falafels de garbanzo

### III- SNACK/COLOCACIÓN

1. Yogur casero
2. Granola
3. Barritas de cereal
4. Trufas de avena
5. Mantequilla de maní casera
6. Bombones de dátiles
7. Helado de frutas.
8. Chips de verduras
9. Garbanzos crocantes
10. Talitas integrales
11. Brochet de tomates y queso
12. Pickles
13. Paté de lentejas

### IV- LIBRE DE GLUTEN (SIN TACC)



Mezclas caseras de harinas  
para panificación y repostería (Sin TACC)

1. Masa para tarta salada
2. Fideos caseros de espinaca
3. Crepes de remolacha
4. Ñoquis de batata
5. Pizza de zanahoria
6. Pan con semillas
7. Sopa paraguaya
8. Masa para tarta dulce
9. Espumitas de limón
10. Muffins marmolados
11. Pancakes de manzana
12. Galletitas de harina de maíz
13. Bizcochuelo de vainilla



## BUDÍN DE BANANA INTEGRAL

### Ingredientes

- ½ taza de azúcar (100 g)
- ½ taza de aceite de una sola semilla (100 ml)
- 2 bananas (160 g)
- 2 huevos (100 g)
- 2 tazas de harina integral (400 g)
- 1 cdita de polvo para hornear (15 g)
- Opcional: chips de chocolate o nueces

## Desayunos y meriendas

 *Tiempo de preparación: 1 hora*

 *Dificultad: media*

 *Rinde: 8 a 10 porciones*

### Preparación

- Colocar en un recipiente el azúcar y el aceite.
- Batir hasta integrar bien.
- Agregar los huevos y la banana pisada. Mezclar.
- Por último agregar la harina y polvo para hornear tamizado. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. Al final incorporar los chips de chocolate si lo desean.
- Colocar la preparación en una budinera y cocinar por 40 minutos a horno medio.

## BUDÍN DE ZANAHORIA Y NARANJA

### Ingredientes

- 1 taza de azúcar (200 g)
- ½ taza de aceite (100 ml)
- 1 taza de harina leudante (200 g)
- 1 taza de harina integral (200 g)
- 1 zanahoria rallada (80 g)
- 2 huevos (100 g)
- 1 cdita de polvo para hornear (15 g)
- Jugo y ralladura de una naranja (70 g)
- Opcional: nueces

 *Tiempo de preparación: 1 hora*

 *Dificultad: media*

 *Rinde: 8 a 10 porciones*

### Preparación

- Colocar en un recipiente el azúcar y el aceite. Batir hasta integrar bien.
- Agregar los huevos, la zanahoria rallada, el jugo y la ralladura de naranja. Mezclar.
- Por último agregar las harinas, el polvo para hornear. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. Al final incorporar las nueces si lo desean.
- Colocar la preparación en una budinera y cocinar por 40 minutos a horno medio.



## BUDÍN DE MANDARINA INTEGRAL

### Ingredientes

- $\frac{1}{3}$  taza de aceite (80 ml)
- 1 taza de harina integral (200 g)
- 1 taza de harina leudante (200 g)
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar (100 g)
- 2 mandarinas sin semillas (140 g)
- 2 huevos (100 g)
- 1 cdita de polvo para hornear (15 g)

-  **Tiempo de preparación: 1 hora**
-  **Dificultad: media**
-  **Rinde: 8 a 10 porciones**

### Preparación

- Procesar todos los ingredientes en una licuadora o procesadora hasta formar una mezcla suave.
- Verter la mezcla en una budinera.
- Cocinar en un horno precalentado por 45 minutos a temperatura moderada.



## BROWNIE DE POROTOS NEGROS

### Ingredientes

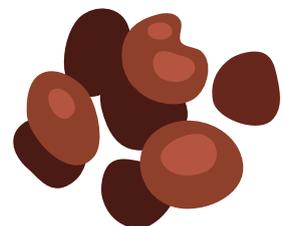
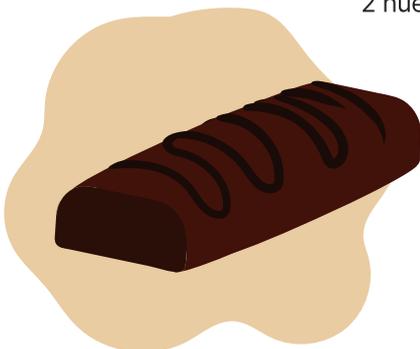
- $\frac{3}{4}$  taza de porotos negros cocidos (150 g)
- $\frac{1}{2}$  taza de avena (100 g)
- $\frac{2}{3}$  taza de azúcar mascabo (150 g)
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite (100 ml)
- 3 cdas colmadas de cacao amargo en polvo (80 g)
- 1 cda de polvo para hornear (15 g)
- 2 huevos (100 g)

-  **Tiempo de preparación: 45 min.**
-  **Dificultad: media**
-  **Rinde: 8 a 10 porciones**

### Preparación

- Procesar todos los ingredientes en una licuadora o procesadora hasta formar una mezcla suave.
- Verter la mezcla en un molde rectangular para horno.
- Cocinar en un horno precalentado por 20 minutos.

-  **Tip:** podemos adaptar la preparación para hacerla libre de gluten cambiando la avena por harina de arroz o de garbanzo.
- Preparación rica en proteínas, fibras y fitonutrientes, es una buena opción para incluir legumbres en la población infantil.



## TORTA DE LENTEJAS

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas remojadas y cocidas (200 g)
- 1 taza de harina integral (200 g)
- $\frac{2}{3}$  taza de azúcar mascabo (150 g)
- 1 cda sopera de cacao (30 g)
- 1 cdita de polvo de hornear (15 g)
- 2 huevos (100 g)
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite (50 ml)
- Esencia de vainilla



Tiempo de preparación: **1 hora**



Dificultad: **media**



Rinde: **8 a 10 porciones**

### Preparación

- Cocinar las lentejas que previamente estuvieron en agua por 12 horas y procesarlas.
- Mezclar el azúcar, aceite, huevos e incorporar los ingredientes secos tamizados harina, polvo de hornear y cacao.
- Mezclar todo, incorporar las lentejas procesadas y dar sabor con esencia de vainilla.
- En un molde verter toda la preparación, llevar al horno por 40 minutos. Retirar cuando el cuchillo esté limpio.



Excelente opción para incorporar legumbres en las infancias, preparación rica en fibra, proteínas y hierro.

## TORTA HÚMEDA DE MANZANA

### Ingredientes

- 3 huevos (150 g)
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite (120 ml)
- 2 manzanas peladas y cortadas en cubos pequeños (300 g)
- $\frac{3}{4}$  taza de azúcar (150 g)
- $\frac{1}{2}$  taza de leche (100 ml)
- 1 taza de harina leudante (200 g)
- $\frac{1}{2}$  taza de harina integral (100 g)
- Esencia de vainilla.
- Opcional: 1 cdita de canela en polvo, nueces picadas o pasas de uvas



Tiempo de preparación: **1 hora**



Dificultad: **alta**



Rinde: **8 a 10 porciones**

### Preparación

- Batir los huevos junto con el azúcar, aceite, leche y esencia de vainilla e incorporar los ingredientes secos tamizados.
- Incorporar a la mezcla las manzanas en cubos.
- En un molde verter toda la preparación, llevar al horno por 40 minutos. Retirar cuando el cuchillo esté limpio.



**Tip:** podés agregarle nueces picadas y/o pasas de uvas.

## PEPAS INTEGRALES



Tiempo de preparación: **30 min.**



Dificultad: **media**



Rinde: **20 a 25 galletitas aprox.**

### Ingredientes

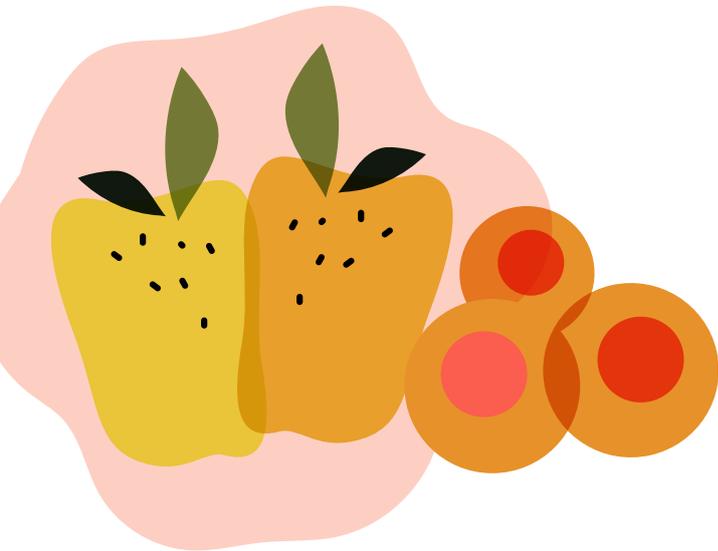
- 1 huevo (50 g)
- 1 y ¼ taza de harina integral (250 g)
- ½ taza de azúcar (100 g)
- 4 cdas soperas de aceite (80 ml)
- Jugo de medio limón o esencia de vainilla
- Membrillo o dulce de leche (cantidad necesaria)

### Preparación

- Mezclar todos los ingredientes (menos el membrillo o dulce de leche) hasta obtener una consistencia fácil de manejar con las manos.
- Armar bolitas y aplastarlas en el centro y ponerlas en la placa que se utilice para su cocción.
- Colocar un trozo de membrillo o una cucharadita de dulce de leche en el hueco de cada una.
- Cocinar en horno a temperatura mínima por 20 minutos aproximadamente.



**Tip:** la masa de harina integral se puede reservar en el freezer y descongelarla en el momento que deseen utilizarla.



## GALLETAS DE AVENA, MANZANA Y NARANJA



Tiempo de preparación: **30 min.**



Dificultad: **media**



Rinde: **20 galletitas aprox.**

### Ingredientes

- 1 tazas de avena (200 g)
- 1 taza harina leudante (250 g)
- 6 cdas de aceite (120 ml)
- ½ taza de azúcar (150 g)
- 1 huevo (50 g)
- 2 manzanas ralladas (250 g)
- Ralladura de naranja (a gusto)

### Preparación

- Mezclar el aceite con el azúcar, agregar el huevo.
- Añadir manzanas ralladas, esencia y ralladura de naranja, integrar.
- Incorporar avena y por último la harina. (consistencia bien blanda para manejar con cuchara).
- Colocar en bandeja de horno enmantecada. Cocinar en fuego medio por 10 minutos aproximadamente.



## GALLETAS DE AVENA Y PASAS/CHIPS



### Ingredientes

- 1 taza de harina leudante (200 g)
- 2 tazas de avena (200 g)
- 1/2 taza de azúcar (100 g)
- 1/2 taza de aceite (100 ml)
- 1 huevo (50 g)
- Esencia de vainilla c/n
- Agua c/n
- Pasas de uva o chips de chocolate (a gusto)



Tiempo de preparación: **30 min.**



Dificultad: **media**



Rinde: **20 galletitas aprox.**

### Preparación

- Mezclar la harina, azúcar y avena en un recipiente.
- En otro recipiente, batir el aceite, huevo y esencia de vainilla.
- Mezclar los ingredientes de los pasos 1 y 2 uniendo bien la preparación.
- Agregar las pasas de uvas y si es necesario agregar agua para lograr una masa de consistencia pegajosa.
- Formar las galletitas, y colocarlas en una placa enmantecada y enharinada.
- Llevar a horno moderado, aproximadamente 15 minutos o hasta que estén doradas.

## PANCITOS INTEGRALES

### Ingredientes

- 1 kg de harina integral
- 2 cdas al ras de sal fina (40 g)
- 2 cdas colmadas de azúcar mascabo (o la que tengan) (40 g)
- 1 sobre de levadura en polvo
- 2 tazas de leche descremada (400 cc)
- 1 taza y 1/4 de agua (250 ml)
- 1 cda sopera de aceite (20 ml)



Tiempo de preparación: **1 1/2 hora**



Dificultad: **alta**



Rinde: **6 panes de 250 g aprox.**

### Preparación

- En un bowl o en la mesada mezclar la harina con la sal y hacer un hueco en el medio.
- Agregar el azúcar, la levadura y los líquidos de a poco mientras va uniendo la masa.
- Amasar hasta lograr una masa tierna y suave. Agregarle la cucharada de aceite y seguir amasando. Dejar descansar tapado con film hasta que doble su tamaño.
- Amasar y dividir en 6 bollos.
- Colocar en dos asaderas con rocío vegetal separados por 10 cm o más unos de otros y tapar con nylon. Dejar levar al doble.
- Encender el horno a 250° (máximo de horno casero). Con un cuchillo afilado hacer tres cortes paralelos en la superficie de cada pan. Pintar con huevo batido.
- Cocinar 30 minutos hasta que dore.
- Retirar del horno y dejar enfriar en una reja o sobre un repasador.



**Tip:** se le puede agregar mix de semillas o saborizar con orégano, romero.

## PAN LACTAL INTEGRAL

### Ingredientes

- 2 tazas de harina integral (400 g)
- ½ taza de harina común (100 g)
- 1 sobre de levadura en polvo
- 2 cdas de azúcar común o mascabo (40 g)
- 1 cucharada de sal fina (15 g)
- 1 taza de leche descremada tibia (200 ml)
- 1 huevo (50 g)
- 2 cdas de aceite de una sola semilla (40 g)



Tiempo de preparación: **1 hora**



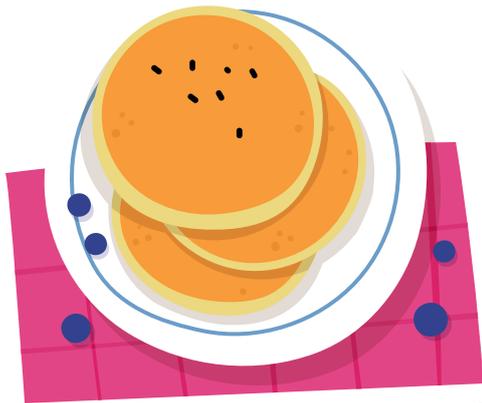
Dificultad: **alta**



Rinde: **10 porciones**

### Preparación

- Disolver la levadura con una parte de la leche tibia con un poco de azúcar.
- Armar una corona con las harinas en un bowl y colocar la levadura junto con el resto de la leche y azúcar. Por fuera colocar la sal.
- Integrar de adentro hacia afuera todos los ingredientes hasta formar una masa pegajosa.
- Agregar el huevo y el aceite y amasar muy bien durante 10 minutos. Armar un bollo y dejarlo tapado descansando por 10 minutos.
- Estirar el bollo para desgasificar y enrollarlo sobre sí mismo. Colocar el bollo en un molde para pan o budinera y dejar leudar por 30 minutos.
- Pincelar con agua la superficie y colocar semillas.
- Hornear por 30/35 minutos a temperatura media.
- Desmoldar una vez que se encuentre frío.



## PANCAKES

### Ingredientes

- 1 taza de avena (200 g)
- 1 taza de leche (200 ml)
- 1 cda de azúcar (20 g)
- 1 cda de aceite (15 ml)
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 huevo (50 g)
- 2 bananas pisadas (180 g)



Tiempo de preparación: **15 min.**



Dificultad: **baja**



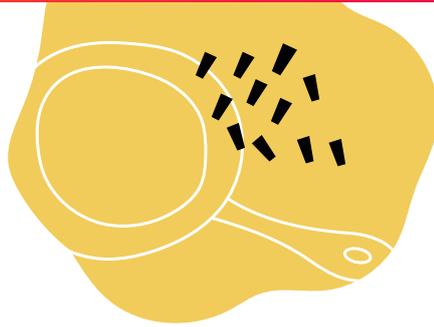
Rinde: **10 pancakes aprox.**

### Preparación

- En un bol colocar la leche, los huevos, la esencia de vainilla y el puré de banana. Mezclar.
- Integrar de a tandas la harina integral junto al polvo de hornear y el azúcar. Unir todos los ingredientes hasta formar una masa lisa. Por último agregar el aceite. Revolver.
- Tapar y dejar descansar en la heladera por lo menos media hora.
- En una sartén antiadherente previamente rociada con aceite colocar un poco de masa en el centro de la sartén. Cuando se observen pequeños huecos en la masa dar vuelta rápidamente con una espátula y cocinar unos segundos más.

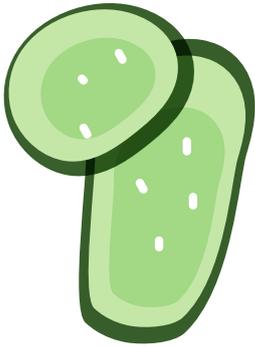


**Tips:** se pueden hacer en cantidad y guardarlos en la heladera. No dejar pasar más de dos días. También se pueden freezar guardados con separadores, para luego sacar y calentar a medida que se necesitan.



## Almuerzos y cenas

### ESPAGUETIS DE ZUCCHINI



#### Ingredientes

- 1 zucchini (150 g)
- 1 cdita de sal (5 g)
- 1 cda sopera de Aceite (20 ml)

 *Tiempo de preparación: 30 min.*

 *Dificultad: media*

#### Preparación

- Cortar con el pelapapas, finas láminas el zucchini.
- Salar y revolver un par de veces suavemente.
- Servir con salsa perejilada.

### CANASTITAS DE VERDURA CON MASA INTEGRAL

#### Ingredientes

##### para la masa:

- 1 y ¼ taza de harina integral (350 g)
- 1 huevo (50g)
- 2 cdas de semillas (20 g)
- 5 cdas de aceite (100 ml)
- Agua tibia cantidad necesaria
- 1 pizca de sal

##### para el relleno:

- 3 cebollas de verdeo picadas (200g)
- 1 morrón rojo picado (100 g)
- 1 atado de espinacas picadas (300 g)
- 3 choclos frescos (450 g)
- ¼ de queso cremoso cortado en cubos (200 g)
- Queso rallado (2 cucharadas)
- 3 huevos (150 g)
- Sal y pimienta (a gusto)

 *Tiempo de preparación: 40 min.*

 *Dificultad: media*

#### Preparación

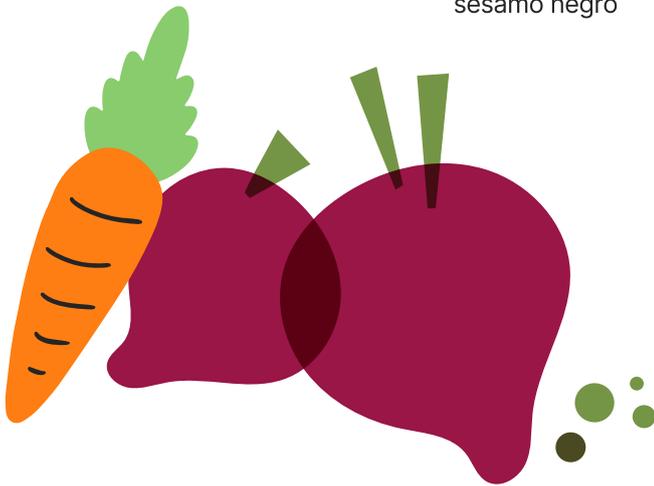
- Para la masa colocar en un bol la harina integral, el aceite, el huevo, sal y las semillas. Mezclar bien e integrar poco a poco con agua tibia, y amasar hasta lograr una masa lisa y suave. Dejar reposar por 20 minutos.
- En una sartén caliente, cocinar las cebollas y el morrón. Incorporar la espinaca y el choclo en grano, previamente cocido. Mezclar bien, condimentar con sal y pimienta y reservar.
- En un bol batir los huevos y agregar al relleno, el queso rallado y los cubos de queso cremoso.
- Precalentar el horno a fuego medio, 180°C y aceitar el molde a utilizar.
- Dividir la masa en porciones y estirar con palote, forrar los moldes con la masa y rellenar la tarta con la preparación.
- Llevar al horno y cocinar durante 30 minutos aproximadamente.

 **Tip:** para personas con celiaquía, se puede reemplazar la masa por una apta (Sin TACC).

## ENSALADA DE QUINOA MULTICOLOR

### Ingredientes

- 2 cdas soperas de quinoa (100 g)
- ¼ de pimiento rojo picado (25 g)
- 1 berenjena grillada (250 g)
- 1 zanahoria rallada (100 g)
- 1 zapallito rallado (180 g)
- Perejil a gusto, aceite de oliva y sal,  
sesamo negro



Tiempo de preparación: **40 min.**



Dificultad: **baja**

### Preparación

- Enjuagar muy bien la quinoa varias veces. Hervir a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente, dejar enfriar con agua y reservar.
- Mezclar las verduras con la quinoa y poner en una ensaladera.
- Picar el perejil y espolvorear por arriba.
- Agregar las semillas de sésamo para decorar.
- Condimentar a gusto.



- Tips:** es importante que antes de cocer la quinoa lavarla 7 veces (hasta que no salga espuma) y utilizar agua nueva para cocinarla.
- Al agua de cocción se le puede agregar un caldo de verdura casero para más sabor y/o especias.

## TORTILLA CON HOJAS Y TALLOS DE REMOLACHA

### Ingredientes

- 1 bowl de hojas y tallos frescos (1 kg / 1000 g)
- 2 cebolla (240 g)
- 1 cebolla de verdeo (50 g)
- 1 pimiento grande (200 g)
- 5 huevos (250 g)
- Ajo c/n
- Sal y pimienta (a gusto)
- 3 cdas soperas de aceite (60 ml)



Tiempo de preparación: **30 min.**



Dificultad: **media**

### Preparación

- Lavar y picar las hojas y tallos de la remolacha. Picar las cebollas, pimiento, cebolla de verdeo y ajo, saltear con un poquito de aceite. Dejar apenas dorar, muy poco y luego añadir las hojas y tallos. Rehogar hasta que comiencen a ablandar. Colocar sal a gusto y remover bien
- Por otro lado, batir los huevos con sal y pimienta a gusto. Agregar las remolachas y mezclarlas bien.
- Colocar la preparación en una asadera aceitada al horno y cocinar hasta que veamos que está dorada y bien cocido el huevo.

## HAMBURGUESAS DE MIJO



Tiempo de preparación: **45 min.**



Dificultad: **alta**



Rinde: **entre 20 a 25 hamburguesas chicas**

### Ingredientes

- 2 tazas de mijo cocido (½ kg / 500 g)
- 1 cebolla (120 g)
- 1 morrón (100 g)
- 1 zanahoria rallada (100 g)
- 1 huevos (50 g)
- Sal, ajo y perejil (a gusto)



### Preparación

- Remojar el mijo durante 12 horas en agua segura.
- Luego hervir hasta que quede blando (25 minutos).
- Realizar un salteado sano de verduras (con agua en reemplazo del aceite).
- Mezclar el salteado en un bowl junto con el huevo y el mijo aún caliente.
- Condimentar y realizar las hamburguesas con las manos.
- Llevar a horno hasta que estén doraditas.



**Tip:** una vez cocido el mijo colocarlo en la heladera para que esté más compacto; lo mismo al momento de incorporar los demás ingredientes para que así las hamburguesas al momento de cocinarlas no se rompan.

## PASTEL DE FUENTE CON LENTEJAS



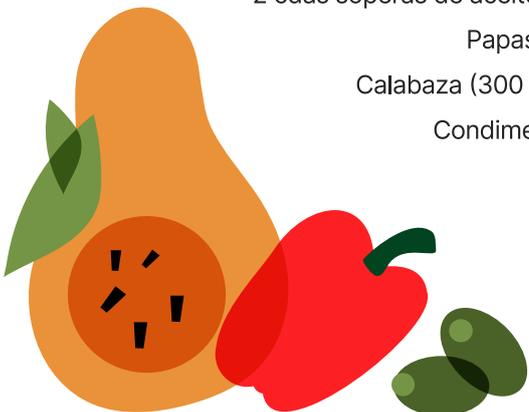
Tiempo de preparación: **60 min.**



Dificultad: **baja**

### Ingredientes

- 2 tazas de lentejas cocidas (500 g)
- 2 cebollas (240 g)
- 1 pimiento (100 g)
- 10 aceitunas (10 g)
- 2 cdas soperas de aceite (40 ml)
- Papas (500 g)
- Calabaza (300 o 400 g)
- Condimentos c/s



### Preparación

- Poner en remojo por 12 hs las lentejas y luego, cocinarlas a fuego lento aproximadamente por 20 minutos.
- En una sartén cocinar la cebolla y el pimiento, condimentar a gusto y dejar dorar. Luego, agregar las lentejas y aceitunas picadas.
- Hervir la papa y la calabaza.
- Con un pisa papa, pisar bien la calabaza y la papa y agregar sal, aceite y revolver.
- Una vez todo cocido, poner en un recipiente una capa de lentejas y una capa de puré de papa y calabaza.
- Llevar al horno por unos minutos.



**Tip:** puede procesarse una parte de las lentejas o utilizarse enteras.

## CROQUETAS VERDES

 *Tiempo de preparación: 40 min.*

 *Dificultad: baja*

### Ingredientes

- 3 puñados de acelga o espinaca, cocida (400 g)
- 1 huevo (50 g)
- Harina leudante 4 cdas soperas (80 g)
- Leche 4 cdas soperas (80 ml)
- 2 cdas de queso rayado



### Preparación

- Hervir la acelga, escurrir bien y picar no tan fina
- Colocar la acelga en un bowl y agregar el huevo, el queso y la harina. Luego la leche para terminar de mezclar.
- Armar porciones de pasta entre dos cucharas y colocarla en una fuente para horno aceitada.
- Una vez en el horno dejar dorar de un lado y luego del otro.

-  **Tips:** escurrir bien la acelga o espinaca, para que el agua de la misma no interfiera en la consistencia de la preparación y requiera más harina.
- También puede saltearse para que no libere tanta agua.

## BUDÍN DE CHOCLO

 *Tiempo de preparación: 40 min.*

 *Dificultad: media*

### Ingredientes

- 2 puerros (200 g)
- 1 cebolla (120 g)
- 3 zanahorias ralladas (300 g)
- 1 cda sopera aceite (20 ml)
- ½ taza de Leche (100 ml)
- 1 y ½ taza de choclo cocido y desgranado (350 g)
- ½ taza de almidón de maíz (100 g)
- 1 atado de perejil picado (20 g)
- 5 cdas soperas de queso rallado (25 g)
- 3 huevos (150g)
- Sal, pimienta y nuez moscada (a gusto)

### Preparación

- Cocinar en el aceite: puerros, cebolla y zanahoria previamente rallada.
- Incorporar el choclo junto con la leche, y añadir la fécula de maíz disuelta en un poco de la misma; cocinando hasta que espese.
- Retirar del fuego y añadir: sal, pimienta, perejil, queso rallado y por último los huevos.
- Colocar en un molde, previamente con aceite y llevar a horno caliente por 40 minutos hasta que esté dorado por fuera y bien cocido en el centro.

## SOUFFLE DE CALABAZA

### Ingredientes

- 4 tazas de puré de calabaza (600 g)
- 4 huevos (200 g)
- ¼ taza de harina (100 g)
- 1 taza de ricota
- 2 cdas de queso rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada (a gusto)



Tiempo de preparación: **40 min.**



Dificultad: **media**

### Preparación

- Precalentar el horno a 200 C.
- Mezclar el puré de calabaza con las 4 yemas, el queso rallado, la harina, sal, ricota, pimienta y nuez moscada.
- Batir en un bowl aparte las claras a punto nieve e incorporar a la mezcla anterior en forma envolvente.
- Aceitar un molde apto para horno. Rellenar con la mezcla de calabaza.
- Hornear a 200 C hasta que esté dorado.

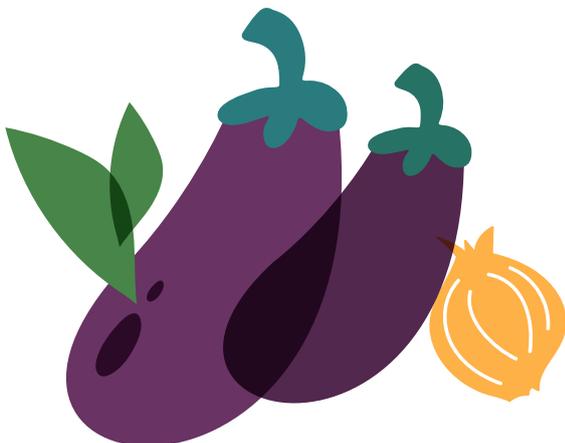


**Tip:** cortar la calabaza por la mitad, quitar las semillas y cocinar previamente en el horno, para evitar el exceso de agua de la misma.

## LASAÑAS DE BERENJENAS

### Ingredientes

- 2 berenjenas medianas (500 g)
- 1 cebolla chica (70 g)
- 2 dientes de ajo
- 5 tomates frescos y procesados (750 g)
- Queso (a gusto)
- Albahaca, sal y pimienta (a gusto)



Tiempo de preparación: **60 min.**



Dificultad: **media**

### Preparación

- Precalentar el horno a 200 °C.
- Lavar y cortar las berenjenas en láminas finas, luego dejarlas en reposo por 30 minutos con abundante sal.
- En un sartén al fuego colocar aceite de oliva, incorporar los ajos picados junto con la cebolla. Cocinar por 5 min.
- Pasado el tiempo añadir el tomate triturado, sal, orégano y albahaca fresca. Remover muy bien y cocinar por 10 minutos.
- Enjuagar las berenjenas y cocinarlas.
- Con las berenjenas ya cocidas y la salsa lista proceder al armado de la lasaña. En un recipiente apto para horno colocar una base de salsa de tomate, por arriba colocar las berenjenas y por último una capa de queso con un poco de albahaca. Repetir este proceso hasta utilizar todos los ingredientes.
- Por arriba y para finalizar se puede agregar una última capa de queso para que gratine. Llevar al horno por 20 minutos.



**Tip:** en caso que no sean bien aceptadas las berenjenas emplearlas peladas así pasan desapercibidas.

## FALAFELS DE GARBANZO

 *Tiempo de preparación:* **40 min.**

 *Dificultad:* **media/alta**

### Ingredientes

- ½ kilo de garbanzos o de habas secas peladas (dejar en remojo la noche anterior) (500 g)
- 1 cebolla picada (100 g)
- ½ taza de perejil fresco (25 g)
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de pan rallado o de harina en caso de no tener pan rallado (250 g)
- Levadura en polvo (2,5 g)
- Sal, pimienta (a gusto)

### Preparación

- Lavar con agua y escurrir los garbanzos o habas dejados en remojo la noche anterior (12 horas aprox de remojo).
- Triturar directamente los garbanzos «sin cocinar» o habas con la batidora o picadora junto con las cebollas, ajo, perejil y una taza de agua. Mezclar hasta conseguir una textura espesa.
- Incorporar la sal, la pimienta negra, levadura y mezclar. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.
- Formar con la mezcla pequeñas pelotitas o mini hamburguesas. Aplastarlas un poco. Si la mezcla queda húmeda por lo que le es difícil formar bolitas, se puede incorporar pan rallado o harina de trigo.
- Cocinar en una fuente previamente aceiteada en horno fuerte (200 °C) hasta que estén doradas. Retirar y disfrutar!

 **Tip:** se puede realizar también con los garbanzos previamente cocidos, esto mejora su digestibilidad y reduce el tiempo de cocción.



## Snacks y Colaciones

### YOGUR CASERO

#### Ingredientes

- 1 litro de leche fluida (en sachet preferentemente)
- 1 pote de yogurt firme (natural o de vainilla) (125 g)



 *Tiempo de preparación: 30 min.*

 *Dificultad: media*

 *Rinde: 1 litro*

#### Preparación

- Calentar la leche (apagar la hornalla antes de hervor) y dejar enfriar hasta que esté apenas tibia.
- Mezclar con el yogurt integrando bien para que no queden grumos. Colocar en un recipiente el cual pueda taparse bien y cubrir con una frazada, para mantener una temperatura bien tibia.
- Dejar reposar de 8 a 10 horas en un lugar tibio y oscuro. Una vez listo el yogurt, refrigerar.
- Si se utiliza un yogurt saborizado (ejemplo de vainilla) se obtendrá un yogurt del mismo sabor.

 **Tips:** ideal para acompañar con granola o frutas frescas de estación y endulzar a gusto.

- Si le agregamos 2 cdas de leche en polvo queda más firme el yogurt.
- Si se utiliza leche entera vamos a obtener mayor cremosidad.

### GRANO LA

#### Ingredientes

- 2 tazas de girasol pelado (200 g)
- ½ taza de nueces (100 g)
- 1 taza de pasas de uva (200 g)
- 1 taza de coco rallado (100 g)
- 1 taza de arroz inflado (50 g)
- 3 tazas de avena instantánea (600 g)
- 2 tazas de miel (400 g)
- ½ taza de aceite (100 ml)

**No proporcionar miel, ni alimentos que la contengan, a niños menores de dos años de edad.**

 *Tiempo de preparación: 40 min.*

 *Dificultad: baja*

#### Preparación

- Calentar la miel con el aceite a fuego bajo, solo para que se funda bien.
- En un bowl ,mezclar todos los otros ingredientes, excepto el coco rallado y las pasas de uva.
- Agregar la mezcla de miel y aceite y mezclar para que se humedezca bien.
- Volcar la preparación en una asadera y hornear por 20 minutos a temperatura media.
- Agregar el coco rallado y las pasas de uva y volver a hornear por 10 minutos.
- Retirar del horno y dejar enfriar.

 **Tips:** para endulzar se puede reemplazar la miel por 1 zanahoria rallada fina y mezclar con el jugo de una naranja.

- Se puede realizar con sabor a chocolate, a esta preparación se le puede agregar ½ taza de chips de chocolate y 1 cucharada sopera de cacao amargo.

## BARRITAS DE CEREA

 *Tiempo de preparación: 30 min.*

 *Dificultad: baja*

### Ingredientes

- 2 tazas de granola (400 g)
- 1 huevo (50 g)
- ½ taza de aceite (100 ml)
- Esencia de vainilla (a gusto)

### Preparación

- Mezclar la granola con el aceite.
- Añadir el huevo previamente batido y la esencia de vainilla (se formará una pasta espesa y pegajosa)
- Verter la pasta a un molde rectangular para horno.
- Hornear a 180° durante 20 min aproximadamente.
- Dejar enfriar y cortar con un cuchillo dándole la forma de barras.

 **Tips:** ideal para llevar a la escuela, paseos o para la colonia.

- Cubrir la placa para horno con papel manteca o film y colocar la mezcla. Aplastarla hasta que quede bien compacto. Se puede quitar el films un momento, agregarle por encima coco rallado y volver a tapar.



## TRUFAS DE AVENA

 *Tiempo de preparación: 40 min.*

 *Dificultad: baja*

### Ingredientes

- ½ taza de avena instantánea (100 g)
- 1 banana mediana (130 g)
- 1 cdita de miel (10 g)
- Gotas de limón (c/n)
- Coco rallado (c/n)

### Preparación

- Pelar la banana y rociarla con pequeñas gotas de limón.
- Pisar la banana y agregarle la miel.
- Agregar de a poco la avena y mezclar muy bien los ingredientes.
- Armar bolitas con la preparación obtenida y pasarlas por el coco rallado.
- Llevar a la heladera unos minutos.

 **Tips:** se puede agregar unas gotas de esencia de vainilla para perfumar la preparación.

- Se le puede agregar cacao amargo y/o frutos secos molidos.
- Nos aporta gran cantidad de fibra dietaria, la cual permite combatir el estreñimiento, ayuda a disminuir el colesterol y controlar la glucosa en sangre.



## MANTEQUILLA DE MANÍ

### Ingredientes

Maní pelado sin sal 2 tazas (400 g)

 *Tiempo de preparación: 20 min.*

 *Dificultad: baja*

### Preparación

- Colocar el maní en una multiprocesadora y procesar hasta obtener la consistencia deseada. Este proceso puede demorar varios minutos.
- No es necesario agregar ningún medio líquido para apurar el proceso. Solo se requiere de mucha paciencia!

 **Tip:** se recomienda dejar descansar el aparato electrónico cada 5 minutos para evitar que se sobrecaliente.

## BOMBONES DE DÁTILES

### Ingredientes

Dátiles (c/n)

Mantequilla de maní (c/n)

Chocolate para derretir (c/n)

 *Tiempo de preparación: 30 min.*

 *Dificultad: media/baja*

### Preparación

- Realizar un corte transversal a los dátiles para quitarle el carozo.
- Rellenar ese espacio con mantequilla de maní y reservar en el refrigerador.
- Por otro lado derretir el chocolate, una vez listo sumergir los dátiles y colocarlos en una placa para luego llevarlos a refrigerar nuevamente hasta que se endurezca el chocolate.

 **Tip:** se pueden guardar en la heladera en un recipiente bien cerrado por una semana.

## HELADO DE FRUTAS

### Ingredientes

2 bananas medianas (260 g)

2 duraznos medianos (300 g)

1 chorrito de leche o agua (opcional)

 *Tiempo de preparación: 30 min.*

 *Dificultad: media/baja*

### Preparación

- Pelar y cortar las frutas en rodajas y cubos. Freezar durante unas horas.
- Colocar las frutas congeladas en una procesadora (o mixer), agregar la leche y pulsar hasta obtener una mezcla cremosa.
- Volver a colocar en el congelador hasta la hora de servir.

 **Tip:** la banana le va a dar la cremosidad de un helado.

- Se puede mezclar la fruta que desees con yogur natural.
- Nos aporta agua, variedad de vitaminas y minerales.

## CHIPS DE VERDURAS

### Ingredientes

Verduras laminadas muy finas (remolacha, zanahoria, zucchini, papa, batata) (a gusto)



 *Tiempo de preparación: 1 hora y 40 min.*

 *Dificultad: media*

### Preparación

- Pelar todas las verduras y cortarlas en láminas muy finas. Deben tener todas el mismo grosor.
- Secarlas muy bien con papel absorbente. Espolvorear con sal y dejar reposar 5 minutos. Volver a secar con papel.
- Colocarlas una junto a la otra en una placa de horno sobre papel manteca untado de aceite.
- Precalentar el horno a 130°C y dejar deshidratar durante 1 hora aprox. Pueden darse vuelta los chips a mitad del proceso.
- Dejar enfriar por completo para que queden crujientes.
- Conservar en tupper hermético con papel absorbente en el interior.

 **Tips:** de la misma manera se puede realizar con frutas cortadas bien finas (manzana, banana, durazno, kiwi, etc), quedan ideales para acompañar los postres.

- Se recomienda utilizar una mandolina, en caso de no tener cortarlas lo más fino posible y de manera pareja.

## GARBANZOS CROCANTES

### Ingredientes

1 taza de garbanzos cocidos (200 g)

Sal (a gusto)

Opciones de condimentado: pimentón ahumado, curry, ajo y perejil deshidratado, queso parmesano rallado y pimienta negra (a gusto)

Aceite (a gusto)



 *Tiempo de preparación: 50 min.*

 *Dificultad: baja*

### Preparación

- Colocar los garbanzos sobre un paño o repasador y dejarlos un rato para que pierdan humedad.
- Condimentar los garbanzos, con la opción de condimentos elegida, mezclar para que queden todos bien parejos y embebidos en el condimento.
- Colocar en una fuente de horno bien separados entre sí, con un poco de aceite. Hornear a fuego medio por 40 min. (tienen que secarse bien y quedar crocantes).

 **Tips:** recordar dejar en remojo los garbanzos por 12 hrs aproximadamente, luego cambiar el agua y hervirlos.

- Los garbanzos nos aportan fibra, proteínas, potasio, vitamina C y vitamina B6.

## TALITAS INTEGRALES

 *Tiempo de preparación: 25 min.*

 *Dificultad: baja*

### Ingredientes

- 4 cucharadas de harina integral (80 g)
- 2 cucharadas de harina leudante (40 g)
- 2 cdas de aceite de oliva o girasol (40 ml)
- Sal y pimienta (a gusto)
- Agua fría (c/n)
- Semillas de girasol y sésamo (opcional)

### Preparación

- En un recipiente colocar la harina integral, la harina leudante, sal y pimienta, el aceite y las semillas. Incorporar de a poco el agua hasta formar la masa, y dejarla descansar 10 minutos.
- Estirar la masa (ni muy fina ni muy gruesa) y cortar tiras. Acomodarlas en una placa para horno y cocinar 7 minutos de cada lado aproximadamente a fuego fuerte (200°C) hasta dorar.

 **Tips:** ideales para acompañar con mayonesa de zanahoria, remolacha o palta.

- Nos aporta hidratos de carbono de absorción lenta por su alto contenido en fibras.
- Se las puede saborizar con queso rallado, orégano ideal para picadas saludables o colaciones escolares.



## BROCHET DE TOMATES Y QUESO

 *Tiempo de preparación: 10 min.*

 *Dificultad: baja*

### Ingredientes

- Tomates cherrys (c/n)
- Queso cremoso o barra (c/n)
- Hojas de albahaca (c/n)

### Preparación

- Lavar los tomates y las hojas de albahaca.
- Cortar el queso en cubos.
- Colocar en un palito brochet (corto) o escarbadiete, un tomate, una hoja de albahaca y un cubo de queso.

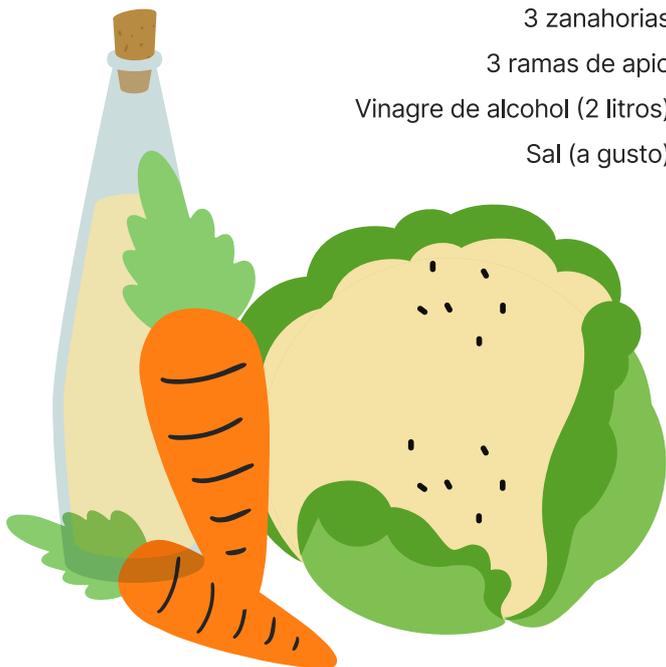
## PICKLES

 *Tiempo de preparación: 2 horas*

 *Dificultad: media*

### Ingredientes

1 coliflor  
3 zanahorias  
3 ramas de apio  
Vinagre de alcohol (2 litros)  
Sal (a gusto)



### Preparación

- Lavar las verduras.
- Cortar la coliflor en arbolitos.
- Pelar las zanahorias y cortarlas en bastoncitos.
- Cortar el apio en bastoncitos.
- Por separado hervir las verduras. Cada una en una olla distinta. Colocar 1 tercio de la olla con vinagre de alcohol y 2 tercios con agua. Agregar sal.
- Controlar cada verdura hasta que esté a punto. No se recomienda cocinarlas demasiado.
- Escurrir cada verdura, guardando el líquido. Todo por separado.
- Dejar enfriar y juntar las verduras y un poco de cada líquido de cocción hasta cubrir las verduras.

★ **Tip:** esterilizar los frascos, hervir con su tapa en una olla con agua, durante 10 minutos aprox.

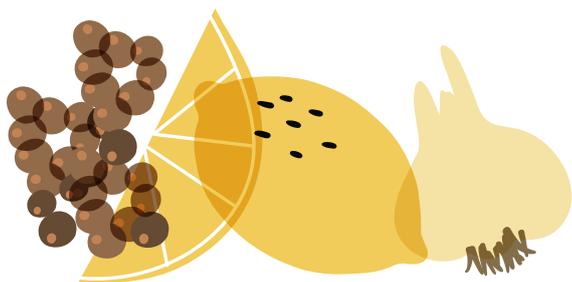
## PATÉ DE LENTEJAS

 *Tiempo de preparación: 15 min.*

 *Dificultad: baja*

### Ingredientes

1 taza de lentejas cocidas (150 g)  
1 diente de ajo  
Jugo de ½ limón  
Aceite de una sola semilla (a gusto)  
Sal y pimienta negra (a gusto)



### Preparación

- Las lentejas previamente remojadas y cocidas, escurrirlas en un bolw.
- Picar el ajo pelado.
- En una procesadora o licuadora agregar la preparación, luego añadir el aceite y jugo de limón.

★ **Tips:** se puede reemplazar por otra legumbre como garbanzos, lentejas turcas, porotos.

- Las lentejas aportan proteínas, fibra y hierro.
- Una buena alternativa para incorporar legumbres en las infancias.



## Preparaciones libres de gluten (sin tacc)

La PREMEZCLA es una mezcla de harinas sin gluten (Sin TACC) que se usa para panificados y otras preparaciones aptas para personas con Enfermedad Celíaca.

### MEZCLA BLANCA (PARA FORMAR 1 KG)

#### Ingredientes

- 1 taza y ½ de harina de arroz (300 g)
- 2 tazas de almidón de maíz (400 g)
- 1 taza y ½ de fécula de mandioca (300 g)
- 1 cda de goma xántica (20 g)
- 5 cdas de leche en polvo (100 g) (opcional)

### MEZCLA INTEGRAL Y PROTEICA (PARA FORMAR 1 KG)

#### Ingredientes

- 2 tazas de harina de arroz integral (400 g)
- 1 taza y ½ de almidón de maíz (300 g)
- ¾ taza aprox. de fécula de mandioca (180 g)
- ½ taza de harina proteica apta (harina de sorgo, de garbanzo, de lenteja, de quinoa, de trigo sarraceno) (100 g)
- 1 cda de goma xántica (20 g)
- 1 cda de psyllium molido (20 g) (opcional)

#### Preparación

Mezclar en un recipiente profundo todos los ingredientes:

- La goma xántica es un aditivo natural, se utiliza para darle elasticidad a las masas. Mejora la textura y la humedad del producto.
- El psyllium molido es la cáscara molida de una semilla la cual brinda humedad, elasticidad y esponjosidad a las masas. Es necesario para panificados que requieran amasado y leudado como panes, pizzas, pastas, pan dulce, etc. Si no se agrega se puede reemplazar por harina de arroz.

★ **Tips:** se recomienda usar una balanza de cocina para medir correctamente cada ingrediente.

- Conservar la preparación dentro de un envase hermético y rotulado, anotando la fecha de vencimiento del ingrediente más próximo a vencer.
- Existen distintos tipos de premezcla envasadas que pueden adquirirse en el mercado, éstas suelen tener distintos componentes además de las harinas, como leche en polvo, polvo para hornear, goma xántica, azúcar, etc. Su precio puede variar según la marca, cantidad y lugar donde se compre.

## MASA PARA TARTA SALADA

 *Tiempo de preparación: 20 min.*

 *Dificultad: baja*

 *Rinde: 8 porciones*

### Ingredientes

- 2 huevos (100 g)
- 2 cdas de aceite (40 ml)
- 1 pizca de sal (1 g)
- Premezcla c/n
- Semillas (opcional)

### Preparación

- Mezclar los huevos con el aceite, agregar la sal y las semillas.
- Integrar de a poco la premezcla hasta formar una masa que no se pegue en los dedos.
- Estirar sobre una mesada limpia, espolvoreada con premezcla, cortar discos con la ayuda de un aro o forrar un molde para tarta.
- Colocar el relleno elegido y hornear.

★ **Tips:** el relleno puede realizarse con verduras como zapallitos, acelga, espinaca, cebolla, pimiento; con pollo desmenuzado, huevo o queso.

## FIDEOS CASEROS DE ESPINACA

 *Tiempo de preparación: 30 min.*

 *Dificultad: baja*

### Ingredientes

- 6 huevos (300 g)
- 3 tazas y ½ de premezcla (700 g)
- 1 chorrito de aceite (10 ml)
- 1 cdita de polvo para hornear (10 g)
- 1 cdita de sal (5 g)
- ½ taza de espinaca cocida y procesada (100 g)

### Preparación

- Colocar en un bowl los huevos, el aceite, el polvo para hornear, la espinaca y la sal. Batir bien.
- Incorporar de a poco la premezcla hasta tener la masa. Dejar descansar 15 minutos.
- Poner la masa sobre la mesada y estirar con palo de amasar o pastalinda.
- Cortar los fideos en cintas.

★ **Tips:** pueden guardarse en un recipiente hermético en la heladera durante 2 o 3 días, o se pueden freezar en forma de nidos dejando entre ellos uno o dos centímetros de distancia para evitar que se peguen y cuesten descongelarse.

- Pueden acompañarse con la salsa elegida (tucu, salsa blanca) o con verduras salteadas.



## CREPES DE REMOLACHA

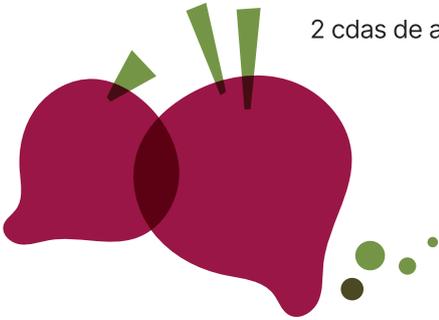
 *Tiempo de preparación: 50 min.*

 *Dificultad: baja*

 *Rinde: 10 unidades*

### Ingredientes

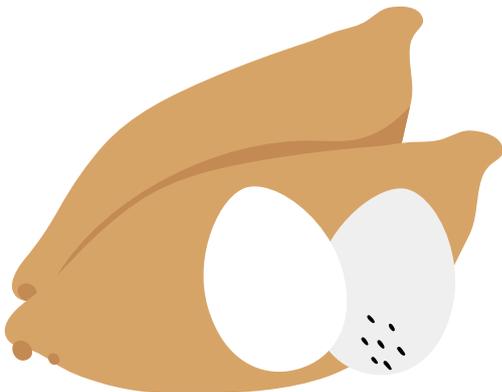
- 2 huevos (100 g)
- 1 taza de leche (200 ml)
- 1 taza de premezcla (250 g) o almidón de maíz o harina de arroz o garbanzo
- 1 remolacha hervida (80 g)
- ½ cdita de sal (2,5 g)
- 2 cdas de aceite (40 ml)



## ÑOQUIS DE BATATA

### Ingredientes

- 3 batatas grandes (1 kg)
- 3 tazas de premezcla (600 g)
- 3 huevos (150 g)
- Sal y pimienta (a gusto)



### Preparación

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora, pulsar varias veces hasta homogeneizar.
- Cocinar los crepes vuelta y vuelta en una sartén o panquequera.
- Agregar el relleno elegido, acompañar de una salsa y llevarlos al horno para calentar.

 **Tips:** para lograr una masa suave, fina y homogénea es ideal mezclar todos los ingredientes en la licuadora y dejarla reposar 30 minutos. Al momento de cocinarlos utilizar una sartén antiadherente.

 *Tiempo de preparación: 30 min.*

 *Dificultad: baja*

### Preparación

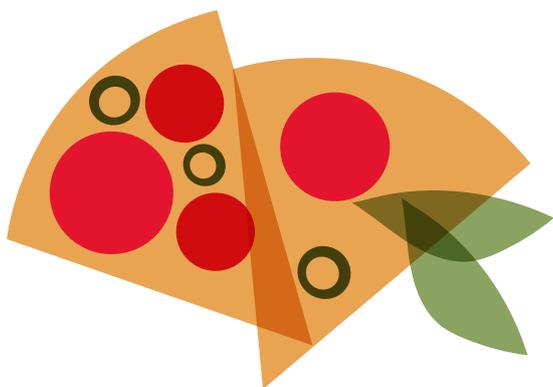
- Lavar las batatas y cocinarlos al horno con la cáscara.
- Pelarlos y pisarlos muy bien hasta que quede un puré homogéneo. Dejar enfriar.
- Luego agregar al puré los huevos y mezclar bien.
- Incorporarles la harina de a poco e ir amasando hasta lograr una masa tierna, aireada y consistente.
- Tomar porciones pequeñas de masa y formar rollos finos y largos. Cortar los ñoquis y colocarlos en la mesada enharinada, dar forma con molde o tenedor.
- Cocinar en agua hirviendo hasta que suban a la superficie.

 **Tips:** manteniendo la misma proporción de los ingredientes, los ñoquis pueden elaborarse con papa o calabaza.

## PIZZA DE ZANAHORIA

### Ingredientes

- 5 zanahorias ralladas (500 g)
- 1 taza de harina de garbanzos (200 g)
- 1 huevo (50 g)
- 1 cdita de sal (5 g)
- Pimienta, provenzal (a gusto)



 *Tiempo de preparación: 40 min.*

 *Dificultad: baja*

 *Rinde: 2 pizzas medianas*

### Preparación

- Mezclar la harina de garbanzos y las especias con las zanahorias previamente ralladas y el huevo, amasar durante unos minutos.
- Una vez que se consiga un bollo sólido y esponjoso, dividir en dos la masa y formar dos discos de masa aplastando con las manos.
- Estos discos deben ser horneados durante unos 20 min.
- Una vez listas y frías añadir salsa de tomate, queso y volver a hornear 10 minutos aprox.

 **Tips:** se puede agregar distintos topping como rodajas de tomate y albahaca, espinaca, rúcula, aceitunas, huevo duro rallado, etc.

- Si no tenemos harina de garbanzo se puede reemplazar por harina de arroz integral o la harina que tengamos sin tacc.

## PAN CON SEMILLAS

### Ingredientes

- ½ taza de almidón de maíz (100 g)
- 3 cdas soperas de fécula de mandioca (60 g)
- 3 cdas soperas de harina de garbanzos (60 g)
- 1 sobre de levadura seca (10 g)
- Sal (a gusto)
- ½ cdita de azúcar (5 g)
- 1 cdita de polvo para hornear (10 g)
- 1 cda de goma xántica (20 g)
- 1 taza de agua (200 cc)
- 1 huevo (50 g)



 *Tiempo de preparación: 1 hora*

 *Dificultad: alta*

### Preparación

- Mezclar en un bowl el almidón de maíz, la fécula de mandioca, la harina de garbanzos, la levadura seca, el azúcar, el polvo para hornear y la sal.
- Agregar el huevo, el agua y mezclar.
- Incorporar la goma xántica, pasar la preparación a una mesada enharinada y amasar.
- Dar la forma a los panes, pasar a una fuente para horno y dejar levar 10 minutos.
- Hornear a 200 °C hasta dorar.

 **Tips:** para que el pan se conserve fresco y suave no debe estar a temperaturas muy altas. Lo ideal es guardarlo en una bolsa o recipiente y mantenerlo a temperatura - También puede cortarse en rodajas y guardar en el freezer.

## SOPA PARAGUAYA

### Ingredientes

Harina de maíz o paraguaya (300 g)(sin TACC),  
si no conseguimos esta harina se puede procesar o  
pasar por licuadora la harina de maíz común.

½ taza de leche (entera o descremada)

3 cebollas grandes

4 huevos (200 g)

400 g de queso que se derrita  
(cremoso o mozzarella)

1 cdita de orégano, sal, pimienta, aceite

### Preparación

- Cortar la cebolla en tiras finas y rehogarla.
- Batir en un bol los huevos, una vez que estén unidos.
- Incorporar la harina de maíz, unir con batidor hasta que esté completamente integrada. Es fácil y no quedarán grumos. Incorporar las cebollas rehogadas y salpimentar.
- Agregar el queso, cortado en cubos y unir bien.
- Colocar la preparación en una fuente apta para horno apenas untada con aceite. Llevar a horno moderado unos 30 minutos. Dejar entibiar y cortar en cuadrados.
- Ideal como comida principal acompañada con ensalada de verduras crudas.

## MASA PARA TARTA DULCE

### Ingredientes

¼ taza de aceite (50 ml)

½ taza de azúcar (100 g)

1 huevo (50 g)

Esencia de vainilla (a gusto)

1 taza de premezcla (200 g)



Tiempo de preparación: **30 min.**



Dificultad: **baja**



Rinde: **8 porciones**

### Preparación

- En un bowl batir el aceite, el azúcar, el huevo y la esencia de vainilla.
- Con una espátula incorporar la premezcla en dos o tres partes hasta integrar.
- Formar una masa lisa, estirar y colocar en un molde aceitado y enharinado.
- Cocinar 20 minutos en horno medio (180 °C).



**Tips:** pueden rellenarse con yogur griego (o firme) y frutas cortadas. Conservar en la heladera hasta el momento de consumirla.

- Con la misma masa pueden realizarse tarteletas y obtener porciones individuales.



## ESPUMITAS DE LIMÓN

 *Tiempo de preparación: 40 min.*

 *Dificultad: baja*

### Ingredientes

2 huevos (100 g)  
 ½ taza de azúcar (100 g)  
 3 cdas de aceite (60 ml)  
 2 tazas aprox. de premezcla (180 g)  
 Jugo y ralladura de 1 limón grande  
 1 cdita de polvo para hornear (10 g)  
 Glasé (150 gr de azúcar impalpable y jugo de limón)

### Preparación

- Batir los huevos con el aceite, agregar el azúcar, sumar la ralladura y el jugo de limón.
- Incorporar la premezcla junto al polvo para hornear (tamizados).
- Colocar en un molde aceitado y enharinado, hornear a 180 °C durante 20-30 minutos.
- Una vez frío agregar el glasé por encima y dejar que se endurezca.

 **Tips:** en vez de usar glasé puede cubrirse con queso crema y arándanos o trocitos de frutilla.



## MUFFINS MARMOLADOS

 *Tiempo de preparación: 30 min.*

 *Dificultad: media*

### Ingredientes

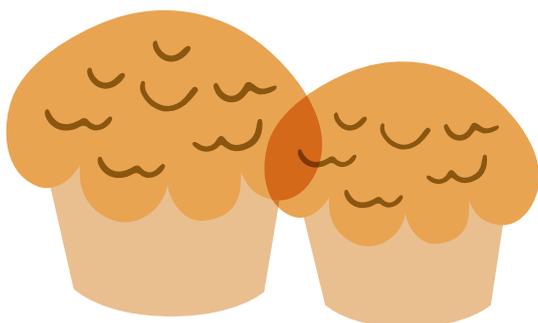
2 huevos (100 g)  
 ½ taza aprox. de azúcar (80 g)  
 ½ taza de harina de arroz (100 g)  
 2 cdas de aceite (40 ml)  
 3 cdas de leche (60 ml)  
 Esencia de vainilla (a gusto)  
 1 cdita de polvo para hornear (10 g)  
 1 cda de cacao amargo (20 g)

### Preparación

- Batir las claras. Cuando estén blancas, agregar casi todo el azúcar y volver a batir hasta montarlas.
- Batir y mezclar bien en otro bowl las yemas, el azúcar, el polvo para hornear, la esencia de vainilla y la leche. Tamizar la harina e incorporar.
- Integrar las dos mezclas con movimientos envolventes.
- Dividir la mezcla en dos y en una de ellas agregar el cacao tamizado.
- Poner ambas preparaciones en moldes para muffin y cocinar en horno precalentado a 180 °C durante 25 minutos aprox.

 **Tips:** colocar la mezcla en moldes de papel para evitar que se peguen.

- Una vez fríos empaquetar en bolsas o envolver en film, ideales para llevar en eventos especiales.



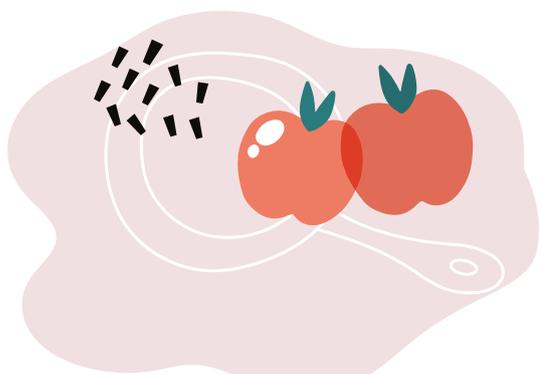
## PANCAKES DE MANZANA

 *Tiempo de preparación:* **30 min.**

 *Dificultad:* **baja**

### Ingredientes

- 1 manzana mediana (150 g)
- 1 huevo (50 g)
- 3 cdas soperas de harina de trigo sarraceno  
o de arroz (60 g)
- ¼ taza de leche (50 ml)
- 2 cdas de azúcar (40 g)
- 1 cdita de polvo para hornear (10 g)



### Preparación

- Rallar la manzana, agregar el huevo, el azúcar, la leche y mezclar.
- Agregar la harina y polvo para hornear y batir hasta obtener una mezcla espesa.
- Colocar cucharadas en una sartén caliente, cocinar vuelta y vuelta hasta dorar.

 **Tips:** pueden realizarse con otras frutas como banana, pera, etc.

- Buena opción para incluir en desayunos y meriendas acompañados con yogur y frutas cortadas.

## GALLETITAS DE HARINA DE MAÍZ

 *Tiempo de preparación:* **20 min.**

 *Rinde:* **baja**

### Ingredientes

- ¾ taza de azúcar (150 g)
- ½ taza de aceite (100 g)
- 2 huevos (100 g)
- 2 ½ taza de harina de maíz (500 g)
- 1 cdita de polvo para hornear (10 g)
- ½ cdita de bicarbonato (5 g)
- Ralladura de naranja y canela (a gusto)



### Preparación

- Mezclar el aceite y el azúcar hasta formar una crema, incorporar los huevos y batir.
- Luego incorporar la ralladura de naranja, la canela, polvo para hornear y bicarbonato.
- Ir integrando la harina de maíz hasta formar un bollo.
- Estirar y cortar las galletitas, colocar en una placa aceitada y enharinada, hornear 10 minutos aprox.

 **Tips:** es una receta muy versátil, pueden agregarse distintos topping como chips de chocolate, frutos secos, coco rallado, etc.

- Se recomienda conservar las galletitas en una lata metálica o en un frasco de vidrio. Su duración puede llegar hasta las 2 semanas.

## BIZCOCHUELO DE VAINILLA

 *Tiempo de preparación: 1 hora*

 *Dificultad: media*

 *Rinde: 8-10 porciones*

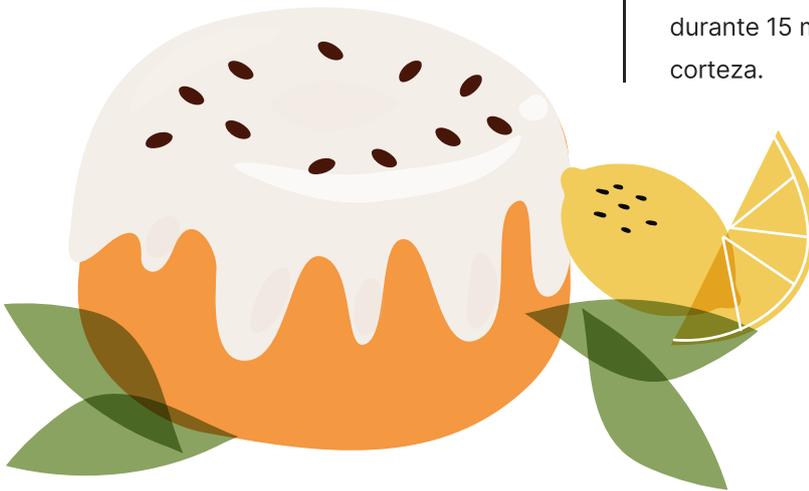
### Ingredientes

6 claras de huevo  
1 taza de azúcar (200 g)  
6 yemas  
Esencia de vainilla (a gusto)  
Ralladura de ½ limón  
1 taza de almidón de maíz (200 g)

### Preparación

- Batir las claras a punto nieve con batidora eléctrica.
- Luego de a poco incorporar el azúcar y después las yemas sin dejar de batir. Dar sabor con la esencia de vainilla y/o ralladura de limón.
- Por último, ir incorporando el almidón mezclando en forma envolvente con una espátula.
- Llevar a horno bajo en molde aceitado y enharinado.

 **Tips:** la misma receta puede utilizarse para elaborar galletitas tipo vainilla. Se debe colocar la mezcla en una manga y formar bastones sobre una placa aceitada y enharinada, espolvorear con azúcar y hornear en horno precalentado (180°C) durante 15 min. aprox., hasta que se forme una corteza.



## **Equipo Técnico**

### Servicio de Alimentación

Psic. Argañaraz, Lorena

Lic. en Nutrición Bosco, Jimena

Docte. Cuevas, Josefina

T.O. Gaziano, Elisabet

Milocco, Maria Victoria

Lic. en Nutrición Nazzo, Paula

Lic. en Psicp.Ojeda Oronales, Noelia

Lic. en Nutrición Picech, Virginia

Lic. en Nutrición Rodriguez, Sofia

Lic. en Nutrición Romero Mathieu, Natalia

Lic. en Nutrición Santón, Natalia

Lic. en Nutrición Santón, Leilén



**Edición y Diseño**

Departamento Prensa y Comunicación

2024



**Santa Fe**

PROVINCIA