



Recetas saludables para tu día a día





Recetas saladas





Arroz a la Florentina (4 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- ½ atado de acelga
- ½ cebolla
- ½ zanahoria
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



Procedimiento:

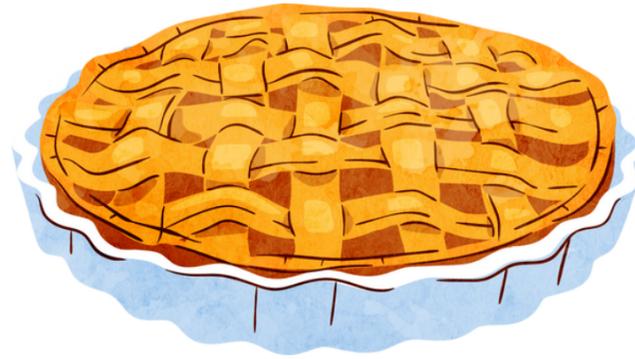
1. En una cacerola saltear la acelga, cebolla y zanahoria picada.
2. Rehogarlas durante 10 minutos.
3. Incorporar a la cacerola el arroz, 2 tazas de agua y los condimentos (sal y pimienta).
4. Cocinar a fuego suave hasta que el arroz esté a punto. Servir y agregar queso rallado a gusto.



Tarta de pollo y calabaza (4 porciones)

Ingredientes:

- 1 huevo
- ½ taza de aceite
- ¼ cta sal
- ½ taza de agua
- 2 tazas de harina integral



Procedimiento:

1. Lavar el huevo.
2. Mezclar el huevo, sal y aceite.
3. Agregar agua.
4. Incorporar la harina hasta formar una masa tierna.
5. En un molde de 20 cm. de diámetro colocar la masa (estirada) y reservar.

Ingredientes relleno:

- 2 tazas de calabaza en cubo
- 1 cdta de orégano
- 1 cdta de condimento verde
- ½ pechuga de pollo
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- ¼ morrón

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Condimentar la calabaza con orégano y condimento verde.
3. Llevarla al horno por unos 30 min. aprox.
4. Cuando esté lista hacer el puré.
5. Hervir la pechuga y desmenuzar.
6. Picar el ajo, cebolla y morrón.
7. Mezclar con el pollo.
8. Colocar sobre la masa la preparación del pollo y por encima el puré de calabaza.
9. Hornear por 15 minutos hasta observar los bordes de la masa dorados.
10. Servir la tarta con guarnición de verduras.



Pastel de zapallo y espinaca (4 porciones)

Ingredientes:

- 1 zapallo chico
- 2 manzanas
- ¼ cdta de sal
- Pimienta a gusto
- 1 cebolla chica
- 2 cdas de aceite
- 1 atado de espinaca
- 5 huevos
- 8 cdas de pan rallado o avena
- Queso magro rallado cantidad necesaria



Procedimiento:

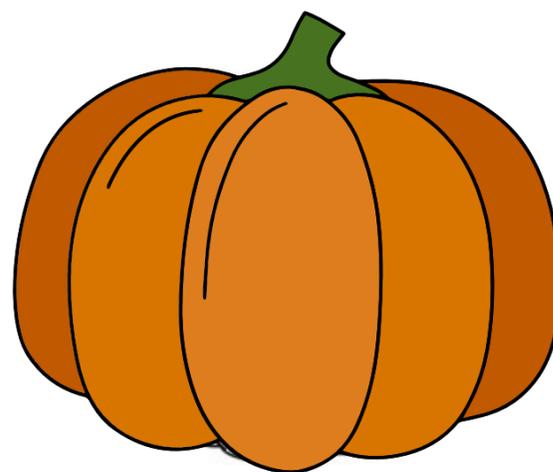
1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Lavar las verduras y los huevos.
3. Pelar y cortar en cubos pequeños el zapallo y la manzana.
4. Cocinar hasta tiernizar y hacer un puré. Condimentar.
5. Picar la cebolla finamente y cocinar hasta que esté transparente.
6. Agregar la espinaca, condimentar y retirar del fuego.
7. Dejar enfriar unos minutos, agregar 1 huevo batido y pan rallado.
8. Untar una asadera con aceite y espolvorear con pan rallado o avena.
9. Volcar la mezcla de espinaca y hacer 4 huecos para los huevos crudos enteros.
10. Colocar el puré por encima.
11. Espolvorear con queso y llevar al horno hasta que esté cocido.



Zapallo Kabutiá relleno de espinaca y lentejas (6 porciones)

Ingredientes:

- ½ unidad de zapallo kabutiá
- Tomillo a gusto
- Sal una pizca



Para el relleno:

- Espinaca 1 atado
- Cebolla 1 unidad
- 2 dientes de ajo
- Lentejas cocidas 3 tazas
- Huevo 1 unidad
- Queso magro rallado ¼ taza

Preparación:

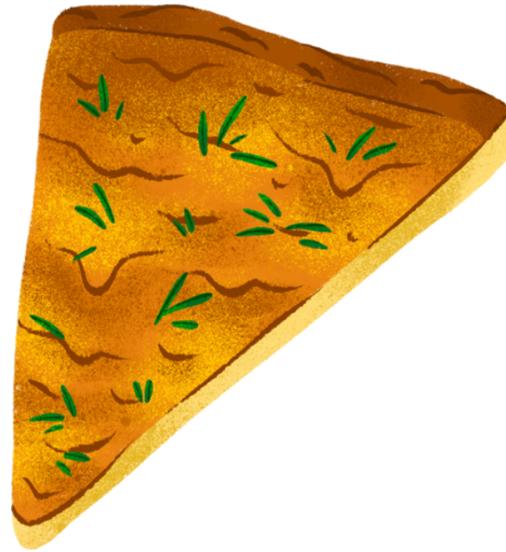
1. Ahuecar el zapallo kabutiá retirando las semillas y condimentar. Colocar en una asadera con agua y cocinar en el horno a temperatura media hasta que quede tierno.
2. Para el relleno, lavar el huevo, lavar y picar y la espinaca.
3. Saltear la espinaca junto con la cebolla y el ajo hasta que estén cocidos.
4. Retirar del fuego y agregar las lentejas y el huevo.
5. Rellenar el kabutiá con esta mezcla.
6. Espolvorear con queso rallado y llevar a horno para cocinar el huevo y gratinar.



Faina Vegetal (10 porciones)

Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 cdas de aceite
- 10 cdas de harina
- 3 cdtas de polvo de hornear
- 8 hojas de acelga
- 7 hojas de rúcula
- 3 dientes de ajo
- 1 puerro
- 5 hojas de albahaca
- 1 atado de ciboulette
- 1 rama de apio
- $\frac{3}{4}$ taza de queso magro rallado
- Agua o leche descremada cantidad necesaria



Procedimiento:

1. Lavar, pelar y picar los vegetales. Lavar los huevos.
2. Batir los huevos con el aceite.
3. Agregar los vegetales de a uno.
4. Incorporar la harina, el polvo de hornear y el queso rallado.
5. Agregar el agua o la leche hasta lograr una masa homogénea de consistencia media.
6. Colocar en asadera previamente aceitada.
7. Hornear durante aprox. 35 min a 180°C.



Tallarines salteados con verduras y pechuga en cubos (2 porciones)



Ingredientes (2 porciones):

- 150 g de tallarines
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 cebolla morada
- 150 g de pechuga en cubos
- Aceite de oliva (2 cucharadas)
- Pimienta y sal cantidad suficiente

Preparación:

1. Cocinar los tallarines.
2. Trocear las verduras en tiras y saltear en una sartén con aceite de oliva: en primer lugar, el pollo en cubos y luego las verduras.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Incorporar los tallarines y seguir salteando durante 5 minutos.
5. Acompañar esta preparación con tomate en cubos con orégano.



Torta de Atún (4 porciones)

Ingredientes de la masa:

- 1/4 taza de aceite
- 1/2 taza de agua
- 2 tazas de harina
- 1 cda de polvo de hornear.



Relleno:

- 1 lata de atún al agua
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 2 zanahorias
- ½ repollo blanco chico
- ½ taza de pulpa de tomate
- 2 cucharadas de aceite

Procedimiento:

1. Picar la cebolla y el morrón en cubos.
2. Rallar la zanahoria y cortar en tiras el repollo.
3. Cocinar los vegetales con la técnica de salteado saludable. Agregar la pulpa de tomate y el atún escurrido.
4. Colocar la mitad de la masa en una asadera aceitada y sobre ella el relleno.
5. Cubrir con el resto de la masa
6. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

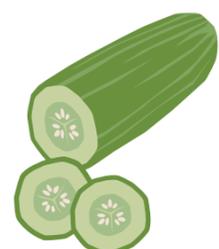
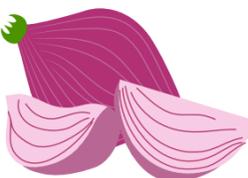
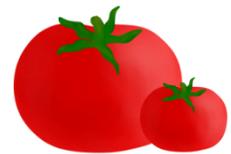
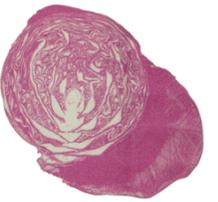
Tip! Para obtener un mejor dorado, se puede pintar la superficie con huevo batido o leche antes de llevarla al horno.



Combinaciones de ensaladas



- Repollo blanco cortado en juliana (tiras finas) y zanahoria rallada.
- Tomate, cebolla y zanahoria rallada.
- Rodajas de tomate, pepino y cebolla.
- Hojas de espinaca y lechuga cortadas finas y zanahoria rallada
- Zanahorias cortadas en cubitos y arvejas cocidas.
- Zanahorias, manzanas ralladas y nueces.
- Hojas de lechuga y cebolla.
- Berro con cebolla, tomate y zanahoria.
- Papas cortadas en cubitos con cebolla cruda y pepinos en rodajas.
- Rabanitos con lechuga.
- Tomate y queso magro en cubos con hojas de albahaca.
- Porotos de manteca o garbanzos con perejil, cebolla y morrón picado.
- Repollo colorado en juliana con zanahoria y garbanzos.
- Lechuga en tiras, tomate y palta.





Recetas

dulces





Carrot cake (8 porciones)

Ingredientes y preparación:

1. Mezclar 3 huevos con 7 sobres de edulcorante. Batir hasta obtener mezcla homogénea.
2. Agregar media taza de aceite + 1 cucharada de vainilla + 1 taza y $\frac{1}{2}$ de zanahoria rallada fina.
3. Mezclar bien y lentamente para unir todos los ingredientes.
4. A esa mezcla húmeda, añadir:
 - o $\frac{1}{2}$ taza de harina común y $\frac{1}{2}$ de harina integral.
 - o 1 cda de polvo de hornear
 - o 1 pizca de sal
 - o 2 cucharadas de canela en polvo.
5. Hornear en budinera a 180°C por 30-40 minutos o hasta observarla dorada y que al clavar un escarbadiante el mismo salga seco.





Pan de Banana (8 porciones)

Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 1 huevo
- 5 sobres de edulcorante
- ¼ taza de aceite
- Vainilla a gusto
- 1 Taza de harina integral
- 1 cta de polvo de hornear
- Coco rallado para decorar



Preparación:

1. En licuadora o mixer o procesadora mezclar todos los ingredientes menos la harina y el polvo de hornear que se incorporarán luego lentamente y revolviendo constantemente.
2. Volcar la preparación en una budinera previamente aceitada y colocar coco en la superficie para decorar.
3. Se coloca en horno precalentado a 180°C por aprox. 30 minutos.



MUTUALISTA
HOSPITAL
EVANGÉLICO

Pancake de manzana o banana (5 unidades de 13 cm. de diám.)

1. Procesar 1 banana o manzana en cubos con:

- 1 taza y $\frac{1}{2}$ de avena laminada.
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada
- 1 cta de polvo de hornear
- Esencia de vainilla a gusto
- 3 cdas de coco rallado.



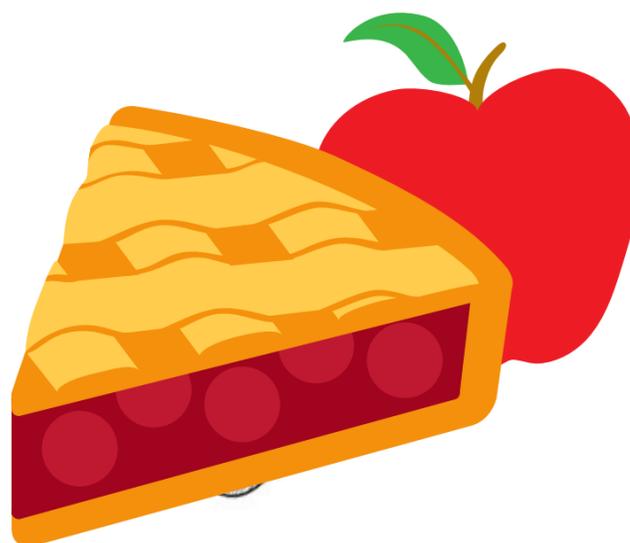
2. Una vez procesado, incorporar a la mezcla, 2 cucharadas de chips de chocolate.
3. Calentar una sartén con apenas aceite para evitar que se pegue la mezcla.
4. Volcar dos cucharadas de la mezcla y dar vuelta una vez que desprenda la base.
5. Esperar unos segundos y retirar de la sartén.
6. Consumir fríos o tibios.



Torta rápida de manzana y canela (4 porciones)

Ingredientes:

- 7 manzanas medianas lavadas y peladas
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 2 cucharadas para espolvorear
- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de leche
- 1 taza de harina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita polvo de hornear
- 1 cucharada de aceite



Procedimiento:

1. Aceitar la asadera y espolvorear con $\frac{1}{4}$ taza de azúcar.
2. Cortar las manzanas en rebanadas finas y colocarlas en la asadera.
3. En un bol mezclar los huevos ligeramente batidos, el resto del azúcar y la leche.
4. Agregar y mezclar la harina y el polvo de hornear.
5. Verter esta mezcla sobre las manzanas cortadas, espolvorear con azúcar y llevar a horno moderado hasta que al pinchar con un tenedor éste salga limpio.



Si aún te cuesta incorporar el hábito de tomar agua, aquí te dejamos algunas ideas para saborizarla ...

- Agua de pomelo, jengibre, menta y cedrón
- Agua con limón y menta
- Agua con naranja, limón y clavo de olor
- Agua con té verde
- Agua con frutillas y arándanos
- Agua con frutas de estación variadas





Recetas obtenidas de: “Una vuelta a la cocina con sabores de Uruguay” - Comisión contra el cáncer; “Rico y casero: recetas saludables” - Ministerio de Educación y Cultura (MEC); “Sabores Andantes: encuentros de cocina” - Núcleo Interdisciplinario de Alimentación y Bienestar. "La alimentación saludable es un derecho - Manual de Alimentación para las familias uruguayas" (MIDES)

Material elaborado por Lic. en Nutrición: María Kachadourian y Lucía Pereira.

