



COCINAMOS EN FAMILIA

#MEQUEDOENCASA

Con este recetario queremos acercarle ideas fáciles y sencillas para que puedan cocinar en familia. La idea es que puedan complementar estas recetas con alimentos frescos y así poder tener una alimentación variada y saludable.



Les recordamos los 10 mensajes de las Guías Alimentarias para la población Argentina:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido en sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucarada y alimentos con elevado contenido en grasas, azúcar y sal.
6. Consumir diariamente leche, yogur o quesos, preferentemente descremados.
7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbre, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescente, y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.



- ✓ Controlar que tenemos todos los ingredientes y utensilios.
- ✓ Tener tu receta a mano.
- ✓ Lavarnos las manos.
- ✓ Mientras cocinemos, a medida que vayamos utilizando recipientes, utensilios, etc. Es recomendable ir recogiendo y limpiando lo que ya no vayamos a usar.



PAN CASERO



Ingredientes:

Harina - 500 gr

Agua tibia - 250 cc

Levadura fresca -
25 gr

Azúcar - 1 cda

Sal - 1 cda

Aceite - 5 cdas

Procedimiento:

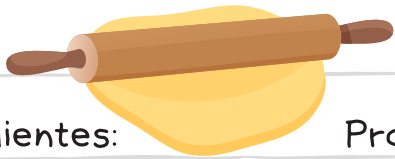
En un recipiente colocar la levadura con un poco del agua tibia, el azúcar y dos cucharadas de harina.

Dejar que actúe la levadura durante unos 10 minutos.

Colocar en un bol la harina, hacer un hueco en el centro y colocar mezcla de levadura, aceite y el resto del agua tibia. Agregar la sal por los bordes. Integrar desde adentro hacia afuera.

Amasar hasta formar un bollo liso. Dejar reposar 30 minutos tapado en un lugar cálido.

Desgasificar, dar forma al pan y dejar leudar nuevamente, tapado, hasta que duplique el volumen. Hornear a 180 C durante 35 a 45 minutos.



MASA PASCUALINA

Ingredientes:

Harina - 2 tazas

Huevo - 1 huevo

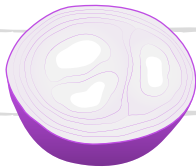
Aceite - 5 cdas

Sal - 1 cdita

Agua - c/n

Procedimiento:

Colocar la harina en un bol, en el centro poner el resto de los ingredientes. Unir sin amasar demasiado. Dejar reposar durante 30 minutos y luego estirar.



RELLENO DE ATÚN

Ingredientes:

Atún - 1 lata

Cebolla - 1 un

Harina - 3 cdas

Leche - 1 taza

Aceite - 2 cdas

Sal - c/n

Procedimiento:

Picar la cebolla, rehogarla con un poquito de aceite, agregar las cucharadas de harina y revolver hasta mezclar bien. Agregar la leche y revolver lentamente hasta que la mezcla espese. Retirar del fuego agregar el atún, integrar bien y rellenar la tarta. Llevar a horno hasta que la base de masa este dorada.



ZAPALLITOS RELLENOS CON LENTEJAS

Procedimiento:

Precalentar el horno. Limpiar los zapallitos, cortar la parte superior y ahuecarlos. Conservar la parte de adentro.

Ingredientes:

Zapallitos - 4 un

Lentejas hervidas -
1 taza

Cebolla - 1 un

Zanahoria - 1 un

Sal - c/n

Poner los zapallitos en una placa aceitada y cocinarlos durante 5 minutos en un horno fuerte. Picar la cebolla y rallar la zanahoria.

En una sartén dorar la cebolla y la zanahoria con un chorrito de aceite, una pizca de sal. Luego agregar la parte de adentro de los zapallitos picados. Una vez que los vegetales están cocidos, incorporar las lentejas. Rectificar sabores.

Rellenar los zapallitos y cocíalos en horno moderado durante 7 minutos aproximadamente.



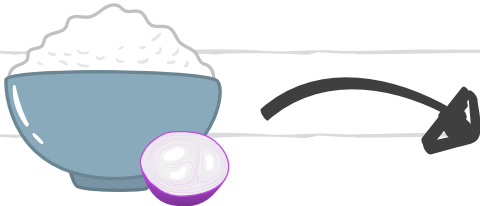
SOPA CREMA DE ARVEJAS

Ingredientes:

Arvejas - 1 lata
Papas - 3 papas
Agua o caldo - c/n
Sal marina - c/n
orégano - c/n

Procedimiento:

Colocar todos los ingredientes en una cacerola y agregar el agua o caldo frío. Llevar a hervor y cocinar durante 30 a 45 minutos. Controlar que no haya mucha evaporación de caldo. Mixar o licuar hasta que quede una textura bien lisa. Condimentar.



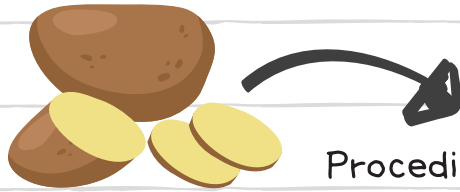
MEDALLONES DE ARROZ

Ingredientes:

Arroz - 1 taza
Cebolla - 1 un
Zanahoria - 1 un
Harina, avena fina o pan rallando - c/n
(para dar forma)

Procedimiento:

Hervir el arroz hasta que este pasado de cocción. Colar y retirar toda el agua. Rehogar los vegetales. Procesar todos los ingredientes. Condimentar. Dar forma. Cocinar en sartén u horno con un poco hasta que se dore por ambos lados.



PAPAS ROSTI

Procedimiento:

Hervir las papas con piel (bien lavadas y cepilladas) durante 10 minutos. Pelar y rallar con la parte gruesa del rallador y rehogar la cebolla picadita. Condimentar. En una sartén pincelada con aceite colocar pequeñas porciones de la mezcla compactadas con las manos. Dorar bien y dar vuelta con una espátula. Cocinar a fuego bajo.

Ingredientes:

Papas - 500 gr

Cebolla - 1 un

Sal - c/n



CROQUETAS DE PAPA Y ACELGA

Procedimiento:

Hervir el arroz hasta que este pasado de cocción. Colar y retirar toda el agua. Rehogar los vegetales. Procesar todos los ingredientes. Condimentar. Dar forma. Cocinar en sartén u horno con un poco hasta que se dore por ambos lados.

Ingredientes:

Acelga - 10 a 15 hojas

Puré de papas - 500 gr

Cebolla - 1 un

Huevo - 2 un

Harina - 3 o 4 cucharas

Sal - c/n

Nuez moscada - 1 pizca

(opcional)

MINISTERIO DE EDUCACIÓN CONSEJO PROVINCIAL DE EDUCACIÓN

 Ministerio de Educación

 @Educa_ProvNqn

 educacionneuquen

NEUQUÉN
PROVINCIA

**JUNTOS
PODEMOS
MÁS**