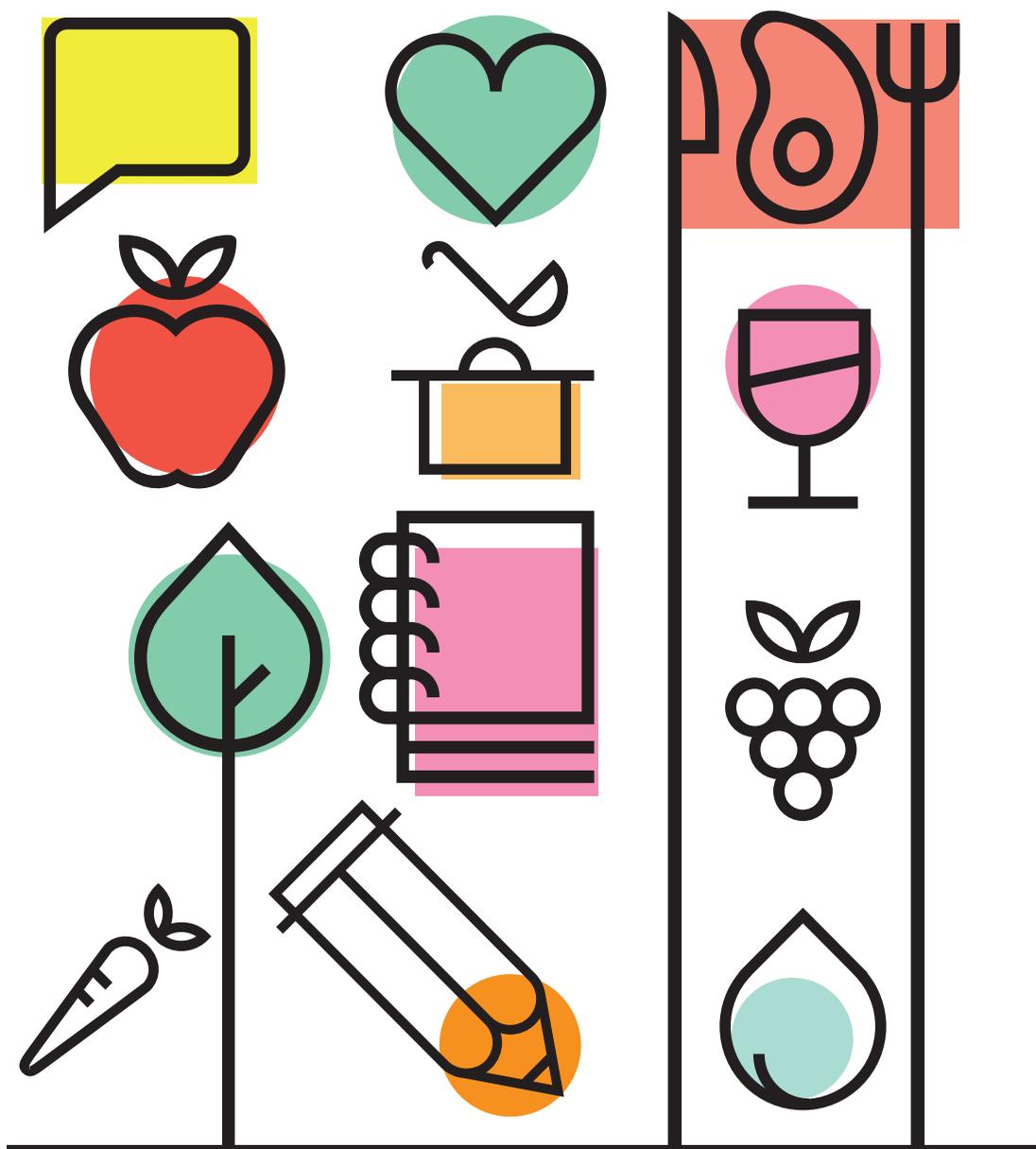




Cocina
Uruguay

PROGRAMA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA

RECETARIO



Secretaría de Educación para la Ciudadanía
Intendencia de Montevideo

Recetario

CONTENIDO

CREMA DE ARROZ	4	SOPA CREMA DE CALABACÍN	7
CREMA DE CALABACÍN	4	SOPA CREMA DE ZANAHORIA	7
CREPES DE BANANA	4	ZAPALLITOS RELLENOS DE LENTEJONES	7
PAN DE CALABAZA	4	RECONSTITUCIÓN DE LA LECHE EN POLVO	7
TORTA DE HARINA DE MAÍZ	4		
TORTA DE MANZANA	4		
ALBÓNDIGAS DE VERDURAS	5		
ENSALADA DE POROTOS Y FIDEOS	5		
GUIISO DE LENTEJAS	5		
GUIISO DE VERDURAS Y ARROZ	5		
HAMBURGUESAS DE LENTEJAS	5		
HAMBURGUESAS DE PESCADO	6		
PASTEL DE ARROZ	6		
POLENTA RELLENA CON VEGETALES	6		
RISSOTO DE BERENJENA	6		
SALPICÓN DE LENTEJAS	7		



CREMA DE ARROZ

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 6 porciones
Porción: 1 taza aproximadamente

INGREDIENTES:

Arroz crudo: 3/4 tazas
Azúcar: 1/2 taza
Agua: 200 cc
Leche: 3 tazas (800 cc)

PROCEDIMIENTO:

Dejar el arroz en el agua por media hora, luego licuarlo en esa misma agua. Llevar al fuego la leche junto con el azúcar y agregar la mezcla licuada. Dejar cocinar mezclando de vez en cuando. Cuando espese retirar del fuego, si se desea agregar canela en polvo. Servir caliente.

Sugerencia: Se puede consumir tanto fría como caliente.

Se le puede agregar frutas picadas y será un desayuno completo, pues incluye lácteo, cereal y frutas.

CREMA DE CALABACÍN

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 12 porciones
Porción: 1/2 vaso

INGREDIENTES:

Calabacín: 1/2 unidad mediana
Leche: 4 tazas (1 litro)
Azúcar: 1 taza
Vainilla: 1 cdita.
Almidón de maíz: 2 cdas.

PROCEDIMIENTO:

Lavar y pelar el calabacín. Cortarlo en cubos pequeños. En una olla poner la leche (apartando un poco para disolver el almidón de maíz), el azúcar y el calabacín. Llevar al fuego. Cuando el calabacín esté cocido, retirar del fuego y verter todo en una licuadora o pisarlo bien. Volver a poner en una olla y llevar nuevamente al fuego.

Aparte disolver el almidón de maíz en la leche que se había apartado y agregar esta mezcla a la preparación anterior. Revolver continuamente hasta que espese. Retirar del fuego. Agregar la vainilla. Llevar a la heladera hasta que se enfríe.

CREPES DE BANANA

Método de cocción: plancha
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rendimiento: 8 porciones
Porción: 2 unidades

INGREDIENTES:

Banana: 3 unidades
Huevo: 1 unidad
Leche: 100 cc
Azúcar: 4 cdas.
Harina de trigo: 9 cdas.
Polvo de hornear: 1 cdita.
Aceite: cantidad suficiente para untar el sartén

PROCEDIMIENTO:

Pisar las bananas y mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea. Untar la sartén con aceite. Con la ayuda de una cuchara colocar en porciones de forma redonda la preparación en la sartén. Dorar de los dos lados.

PAN DE CALABAZA

Método de cocción: horno 180 C
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 12 porciones (2 budineras)
Porción: 2 rebanadas

INGREDIENTES:

Harina de trigo: 3 tazas
Polvo de hornear: 3 cdas.
Sal: 1/2 cdita.
Aceite 1/4 taza
Puré de calabaza: 1 taza
Huevo: 1 unidad
Leche: 3/4 taza

PROCEDIMIENTO:

Lavar el huevo. Mezclar los ingredientes

secos. Agregar puré de calabaza, aceite, huevo y leche. Amasar ligeramente. Acondicionar en un molde previamente aceitado y enharinado, llevar al horno precalentado.

TORTA DE HARINA DE MAÍZ

Método de cocción: horno a 180 °C
Tiempo de cocción: 30 a 45 minutos
Rendimiento: 8 porciones
Recipiente de Cocción: tortera de 21x21 cm

INGREDIENTES:

Harina de trigo: 1 taza
Polenta: 1 taza
Azúcar: 1 taza
Polvo de hornear: 2 cucharaditas
Huevo: 1 unidad
Vainilla: 1 cucharadita
Agua: 1 taza

PROCEDIMIENTO:

Lavar el huevo. Mezclar bien la harina, la polenta, el azúcar y el polvo de hornear. Agregar el huevo, la vainilla y el agua. Mezclar bien. Llevar al horno hasta que se dore.

TORTA DE MANZANA

Método de cocción: horno 180C
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 20 porciones
Recipiente de cocción: asadera 25x35 cm

INGREDIENTES:

Huevo: 3 unidades
Aceite: 1/4 taza
Azúcar: 1 taza
Manzana: 2 unidades
Harina: 2 tazas
Polvo de hornear: 2 cdas.

PROCEDIMIENTO:

Lavar los huevos y la manzana. Cortar la manzana con cáscara en cubos. Licuar todos los ingredientes, colocando primero los líquidos. Llevar al horno precalentado en asadera aceitada y enharinada. Sugerencia: Se puede agregar a los ingredientes secos canela en polvo: 1/2 cda.

ALBÓNDIGAS DE VERDURAS

Método de cocción: horno 180C ó sartén
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 6 porciones
Porción: 2 unidades

INGREDIENTES:

Zanahoria: 4 unidades medianas
Espinaca: 1 atado
Ajo: 1 diente
Queso rallado: 1/4 taza
Huevo: 2 unidades
Pan rallado: 1 taza
Avena: 1/2 taza
Orégano a gusto
Nuez moscada a gusto
Pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO:

Lavar los huevos y los vegetales.
Rallar las zanahorias.
Cocinar y picar la espinaca.
Mezclar los vegetales con el queso rallado, los huevos, los condimentos y agregar la avena hasta formar la masa.
Formar las albóndigas y empanar.
Llevar a horno en asadera aceitada y enharinada o a la plancha.

ENSALADA DE POROTOS Y FIDEOS

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES:

Porotos de manteca: 1 taza
Fideos: 1 taza
Zanahoria: 2 unidades
Morrón: 1 unidad
Tomate tipo americano: 1 unidad
Huevo: 1 unidad
Lechuga: 4 hojas
Perejil: 1 cda.
Aceite: 1/4 taza
Vinagre: 2 cdas.

PROCEDIMIENTO:

Dejar en remojo por 12 horas los porotos y luego cocinarlos.
Cocinar los fideos.
Cortar las zanahorias y cocinar. Hervir el huevo.

Lavar el tomate y la lechuga.
Cortar el tomate en cubos pequeños
Agregar y mezclar los porotos con el resto de los ingredientes.
Servir sobre las hojas de lechuga.

GUISO DE LENTEJAS

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rendimiento: 10 porciones

INGREDIENTES:

Lentejas: 2 y 1/4 tazas crudas
Cebolla: 1 unidad
Zanahoria: 2 unidades
Papa: 2 unidades
Boniato: 1 unidad
Morrón rojo: 1 unidad chica
Aceite: 3 cdas.
Laurel: 1 hoja
Sal gruesa: 1 cdita.

PROCEDIMIENTO:

Poner las lentejas en remojo.
Pelar la cebolla, las zanahorias, las papas y el boniato.
Lavar los vegetales, las papas y el boniato.
Cortar las zanahorias, las papas y el boniato en cubos.
Picar la cebolla y el morrón.
Saltearlos en el aceite.
Agregar las lentejas, el laurel, la sal y agua suficiente para cubrir todos los ingredientes.
Cuando el agua empieza a hervir, agregar las zanahorias, las papas y el boniato. Mezclar.
Dejar cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.
Si hace falta más agua, agregarla de a poco

GUISO DE VERDURAS Y ARROZ

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES:

Cebolla: 2 unidades

Zanahoria: 2 unidades
Papa: 2 unidades
Boniato: 1 unidad
Puerro: 1 unidad
Apio: 1 rama
Morrón: 1 unidad
Zapallito: 2 unidades
Ajo: 2 dientes
Arroz: 2 tazas
Aceite: 2 cucharadas
Sal fina y perejil: cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Pelar las cebollas, las zanahorias, las papas y los boniatos.
Lavar los vegetales, las papas y los boniatos.
Picar las cebollas, el puerro, el perejil y el apio.
Cortar el morrón, las zanahorias, las papas, los zapallitos y el boniato en cubos.
Poner en una olla las cebollas, el puerro, el apio, el morrón, las zanahorias, las papas, el boniato y el ajo con una taza de agua.
Cuando la papa está a medio punto de su cocción, agregar los zapallitos, el arroz y 5 tazas de agua. Dejar cocinar 8 minutos luego de que hierva.
Retirar del fuego.
Agregar el aceite y la sal.
Mezclar.
Servir espolvoreado con perejil picado.

Variante: Se pueden cambiar las verduras en función de lo que se tenga, pero la gracia de este guiso está en la variedad.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Método de cocción: hervido y horno
1800C ó sartén
Tiempo de coccion: lentejas, 40 minutos; horno, 25 minutos
Rendimiento: 6 porciones
Porción: 2 unidades (100g c/unidad)

INGREDIENTES:

Lentejas cocidas: 1 y 1/2 taza
Cebolla: 1/2 unidad
Morrón: 1/2 unidad
Aceite: 3 cdas.
Huevo: 1 unidad
Queso rallado: 3 cdas.
Ajo y perejil: cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Pelar la cebolla y el ajo.
Lavar los vegetales y el huevo.
Picar la cebolla, el Morrón, el ajo y el perejil.
Hervir las lentejas hasta que estén tiernas.
Una vez prontas, colarlas y pisarlas con un tenedor hasta formar una pasta.
Saltear la cebolla, el Morrón, el ajo y el perejil en el aceite.
Batir el huevo junto con los vegetales salteados y el queso rallado. Agregar esta preparación a la pasta de lentejas. Mezclar.
Dividir la mezcla en porciones y darles forma de hamburguesas.
Llevarlas al horno o al sartén hasta que estén cocidas.

HAMBURGUESAS DE PESCADO

Método de cocción: hervido y horno ó sartén
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 6 porciones
Porción: 2 unidades

INGREDIENTES:

Pescado: 400 g
Avena: 2 tazas
Zanahoria: 1y 1/2 unidad
Perejil: 3 cdas.
Morrón: 1 unidad
Cebolla: 1 unidad
Queso rallado: 1/2 taza
Huevo: 2 unidades
Sal: 1/2 cdtita

PROCEDIMIENTO:

Lavar los huevos y los vegetales.
Procesar el pescado junto con los vegetales, los huevos, el queso rallado y los condimentos.
Agregar la avena, mezclar y formar las hamburguesas.
Hornear en asadera previamente aceitada o cocinar en sartén.

PASTEL DE ARROZ

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 15 minutos

Rendimiento: 8 porciones
Recipiente de cocción: budinera de 21x30 cm

INGREDIENTES:

Cebolla: 1 unidad
Morrón: 1 unidad
Arroz: 2 tazas
Agua: 4 tazas (1 litro)
Sal: 1 cucharadita
Atún: 1 lata o 200 g
Perejil: 2 cucharaditas
Orégano: cantidad suficiente
Aceite: cantidad suficiente
Pan rallado: cantidad suficiente (para la asadera)

SALSA BLANCA:

Leche: 2 tazas (½ litro)
Sal fina: 1 cucharadita
Harina: 2 cucharadas
Nuez moscada y pimienta: cantidad suficiente
Queso rallado: 3 cucharadas

PROCEDIMIENTO

Pelar la cebolla. Lavar los vegetales.
Picar la cebolla, el Morrón y el perejil.
Colocar el arroz, el agua y la sal en una olla. Cocinar. Saltear la cebolla y el Morrón.
Mezclar la preparación anterior con el arroz, el atún, el perejil y el orégano.
Colocar en asadera previamente aceitada y espolvoreada con pan rallado.
Salsa blanca:
Mezclar una taza de leche con la sal.
Agregar esta mezcla a la harina.
Mezclar. Agregar el resto de la leche y mezclar.
Cocinar revolviendo constantemente hasta que hierva. Condimentar con nuez moscada y pimienta.
Mezclar. Colocar sobre la preparación de arroz con atún.
Espolvorear con el queso rallado.

POLENTA RELLENA CON VEGETALES

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 1 minuto la harina de maíz, 5 minutos al horno
Rendimiento: 4 porciones
Recipiente de cocción: budinera de 21x21cm

INGREDIENTES:

Cebolla: 1 unidad chica
Espinaca: 1 atado (otras opciones: ½ atado de acelga ó 1 unidad de brócoli ó 1 lechuga ó puré de zapallo)
Queso rallado: 8 cucharadas
Huevo: 2 unidades
Polenta: 1 taza
Aceite: 3 cucharadas
Agua: 4 tazas (1 litro)
Sal: 1 cdtita
Pimienta: 1 cdtita
Nuez moscada: 2 cdtitas

PROCEDIMIENTO:

Pelar la cebolla. Lavar los huevos. Lavar la cebolla y la espinaca y picarlas. Saltear la cebolla en una cucharada de aceite.
Agregar a la cebolla saltada la espinaca cruda, el queso rallado, los huevos, la pimienta y la nuez moscada.
Mezclar. Cocinar durante 2 o 3 minutos más.
Colocar en una olla el agua, el resto del aceite (2 cucharadas) y la sal.
Luego que hierva, agregar la polenta en forma de lluvia y revolver continuamente hasta que se cocine. Colocar la mitad de la polenta en una asadera previamente aceitada.
Luego colocar el relleno y finalmente cubrir con el resto de la polenta.

RISSOTO DE BERENJENA

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 4 porciones

INGREDIENTES:

Tomate: ½ unidad (tipo americano)
Berenjena: 3 unidades (ó 3 zapallitos, ó ½ zapallo)
Arroz: 1 ¼ taza
Agua: cantidad suficiente
Aceite: 2 cucharadas
Ajo: 1 diente
Queso rallado: 3 cucharadas
Sal: cantidad suficiente

PROCEDIMIENTO:

Lavar y picar los vegetales.
En una olla rehogar la cebolla y el ajo en agua. Agregar el tomate y la berenjena

(sin cáscara) cortada en cubos.
Agregar el arroz y la cantidad de agua necesaria para cocinar.
Luego de cocido, agregar el queso rallado y el aceite.

SALPICÓN DE LENTEJAS

Dificultad de elaboración: Baja
Aporte calórico: 354,5 Kcal/porción
Contenido HC totales: 63,5 g/porción
(azúcar: no contiene)
Aporte bajo de sodio
Aporte bajo de grasas saturadas

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 6 porciones

INGREDIENTES:

Lentejas cocidas: 1 taza
Zanahoria: 3 unidades
Papa: 1 kg
Huevo: 2 unidades
Aceite: 2 cdas.

PROCEDIMIENTO:

Pelar las papas y las zanahorias.
Lavarlas. Cortarlas en cubos.
Cocinar en abundante agua con sal las lentejas y las zanahorias.
Aparte cocinar las papas.
Lavar los huevos y cocinarlos por separado hasta que estén duros.
Pelar y cortar los huevos.
Mezclar las lentejas, las zanahorias, las papas y los huevos duros.
Agregar el aceite. Servir caliente o frío.

Sugerencias: Se puede agregar arroz.

SOPA DE CALABACÍN

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 4 porciones

INGREDIENTES:

Aceite: 2 cucharadas
Leche: 2 tazas
Cebolla: 3/4 unidad
Calabacín: 2 y 1/2 tazas

Arroz crudo: 4 cdas.
Agua: 3 tazas
Sal: 1/2 cditas.

PROCEDIMIENTO:

Lavar, picar los vegetales y reservar.
Cocinar la calabaza en agua hasta que quede tierna.
Agregar el arroz y dejar cocinar hasta evaporar el agua.
Licuar ó pisar bien la mezcla anterior con la leche, la cebolla y el aceite.
Llevar a fuego suave hasta espesar.

SOPA DE ZANAHORIA

Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 2 litros. 8 porciones
Porción: 1 taza

INGREDIENTES:

Zanahoria: 8 unidades
Papa: 1 unidad grande
Cebolla: 1 unidad
Almidón: 40 gramos
Leche: 1 litro
Queso: 1/4 taza
Pimienta.

PROCEDIMIENTO:

Lavar los vegetales.
Cortar la zanahoria, papa, cebolla y hervirlas en 500 cc agua.
Cuando estén cocidas, licuar o pisar bien junto con la leche y condimentos.
Cocinar 5 minutos más.

ZAPALLITOS RELLENOS DE LENTEJONES

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 3 porciones
Porción 1 unidad [2 mitades]

INGREDIENTES:

Zapallitos: 3 unidades
Lentejones: 1/3 taza crudos o 1 taza cocidos
Arroz: 2 cdas. crudo o 1/4 taza cocido
Cebolla: 1/2 unidad
Morrón: 1/2 unidad

Condimentos vegetales: cantidad suficiente
Agua: 1 cda.

PROCEDIMIENTO:

Lavar las verduras.
Cocinar los zapallitos.
Cortar los zapallitos en mitades y retirar la pulpa.
Cocinar el arroz y los lentejones.
Picar la cebolla y el morrón.
Mezclar con la pulpa, lentejones, arroz y condimentos.
Por último rellenar los zapallitos con esta mezcla.

RECONSTITUCIÓN DE LA LECHE EN POLVO

Método de Cocción: hervido
Rendimiento: 1 litro

INGREDIENTES:

Agua: 4 tazas [1 litro]
Leche en polvo: 10 cucharadas [100 grs.]

PROCEDIMIENTO:

Hervir el agua. Dejar enfriar.
Colocar la leche en polvo en un recipiente.
Revolver continuamente mientras se agrega de a poco el agua hervida hasta llegar a un litro de leche (no va a ser necesario usar toda el agua, va a sobrar una pequeña cantidad).
Si la leche no se usa enseguida, se debe guardar en la heladera.
Al utilizarla se la debe calentar pero no hervir.

COCINA URUGUAY

Programa de educación alimentaria

¿Qué es Cocina Uruguay?

Es un educativo de la Intendencia de Montevideo (IM), gestionado por la Secretaría de Educación para la Ciudadanía, que funciona desde 2007. Se trata de una propuesta abierta a todo público, que incentiva el desarrollo de habilidades y destrezas en la preparación y consumo de alimentos con utilización de recursos naturales y de bajo costo. Todas las actividades son gratuitas y están dirigidas por un equipo de licenciadas en Nutrición y Cocineras.

¿Cómo puedo participar?

Para asistir a alguno de nuestros cursos talleres o charlas, te podés anotar de forma presencial en tu CCZ o en el lugar donde se realice la actividad.

¿Dónde funciona?

Existe una unidad móvil itinerante que se instala en los distintos municipios de Montevideo.

Podés ir también a un aula fija en el Mercado Agrícola de Montevideo (MAM).

Más información:

IM - 1950 8652
cocina.uruguay@imm.gub.uy

MAM - 2200 9535



imigualitario



cocinauruguayIM