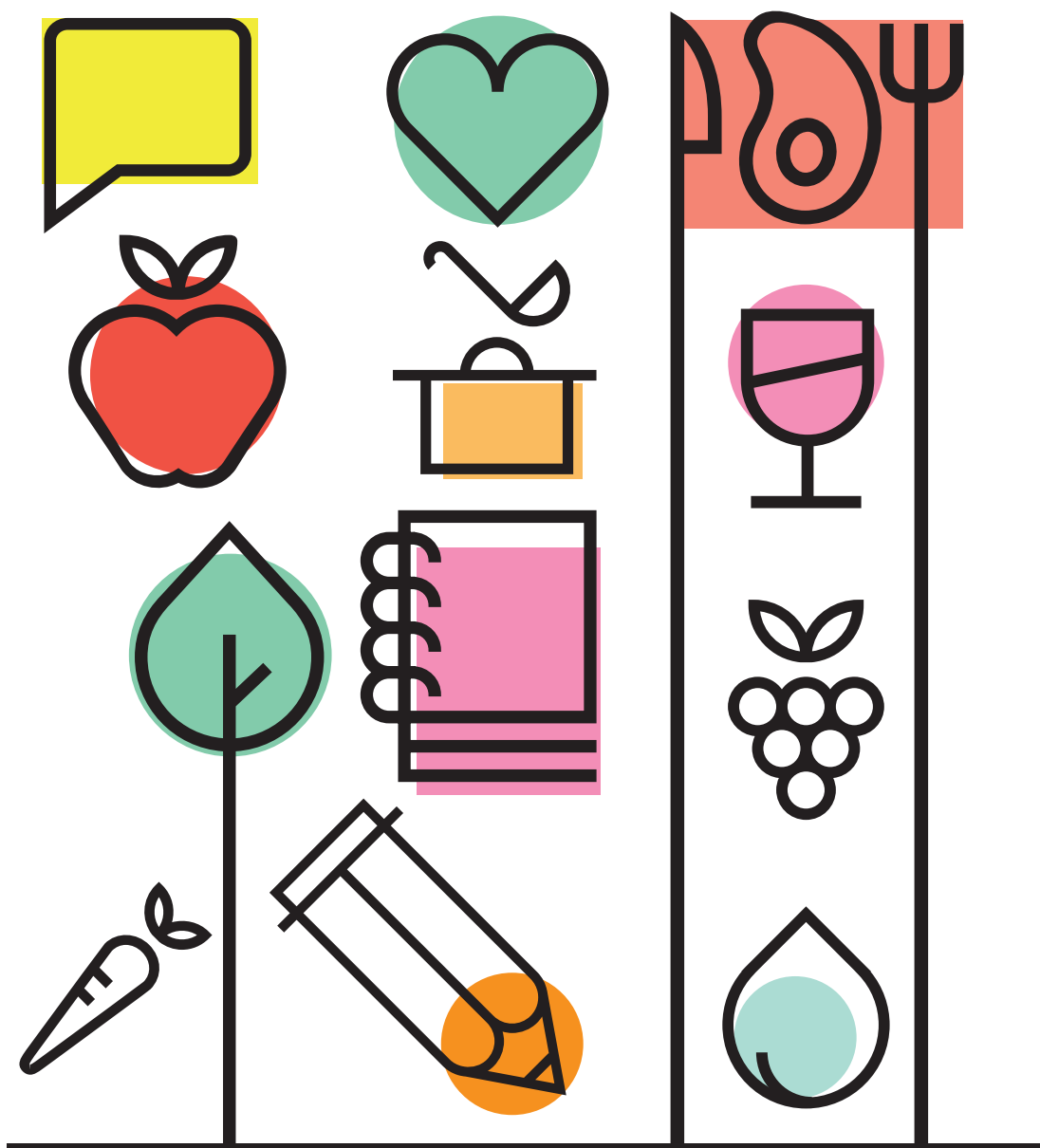


Cocina  
Uruguay

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