



MANUAL PARA CANTINAS
SALUDABLES
EN CENTROS EDUCATIVOS



Autores

Lic. Nut. Ma. Isabel Aldabe. Área Programática de Nutrición - MSP

Lic. Nut. Karla Alvarez. CETP y CES - ANEP

Lic. Nut. Marcela Easton. Programa de Alimentación Escolar del CEIP - ANEP

Lic. Nut. Joseline Martínez. Instituto Nacional de Alimentación - MIDES

Mag. Nut. Verónica Olaizola. Programa Cocina Uruguay - IMM

Mag. Nancy Rosado. Inspección Nacional de Gastronomía del CETP – ANEP

Mag. Nut. Virginia Vodanovich. Área Programática de Nutrición – MSP

Lic. Nut. Isabel Algorta. Servicio Bromatológico - IMM

Responsables institucionales

Ministerio de Salud Pública

Mag. Ximena Moratorio

Responsable del Área Programática de Nutrición

Administración Nacional de Educación Pública

Ps. Alicia Musso

Dirección de Derechos Humanos de CODICEN

UNICEF Uruguay

Dra. María Isabel Bove

Oficial de Salud

Fotografías

Florencia Carvalho (Unidad Asesora en Comunicación, MIDES), Páginas: 26, 28, 30, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 44, 48, 50, 51, 56, 58, 60, 63, 64, 65, 68, 70, 71.

Valentín Río y Artigas Pessio Vignolo (Libro Programa Cocina Uruguay, División Información y Comunicación, IM), Páginas: 33, 46, 52, 53, 54, 55.

Alejandra Pintos y Martin Machado (MAINDDORS), Páginas: 40, 41, 47, 62, 66, 72.

Diseño y diagramación: Mainddors

Imprenta: Tradinco

Depósito legal:

Montevideo, Uruguay – Noviembre, 2019

Prólogo

Este manual está dirigido a la comunidad educativa, muy especialmente a quienes determinan la oferta de alimentos en centros de enseñanza. Son ustedes quienes, además de condicionar la oferta de alimentos en kioscos y cantinas escolares, contribuyen en la formación de hábitos alimentarios de niñas, niños y adolescentes.

La alimentación es sumamente importante en estos momentos de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y de la función cognitiva.

Hoy en día muchos niños, niñas y adolescentes comen muy poca comida saludable y demasiada comida poco saludable. Hay un hecho fundamental que no debe perderse de vista: si “comemos mal, vivimos mal”. Enfermedades como la hipertensión, diabetes y afecciones del corazón cada vez aparecen en edades más tempranas afectando la calidad de vida de nuestra población.

Se ha producido un aumento en el consumo de bebidas azucaradas y de productos ultraprocesados tales como alfajores, galletitas, snacks, nuggets, hamburguesas, panchos, golosinas. Estos productos tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional. La epidemia de sobrepeso y obesidad en nuestra población tiene gran parte de sus raíces en la tendencia al consumo de este tipo de productos.

La oferta de alimentos saludables en los centros educativos representa una estrategia fundamental para proteger la nutrición, mejorar el rendimiento físico e intelectual, y para frenar la epidemia de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes.

Con el fin de orientar una propuesta de alimentación saludable en los centros educativos públicos y privados, hemos elaborado el siguiente material que señala aspectos básicos de la ley 19.140, describe algunos fundamentos para facilitar su comprensión y brinda una variedad de recetas saludables, atractivas, fáciles y de bajo costo.

Este manual es el producto del trabajo conjunto de diferentes instituciones (MSP, ANEP, INDA, IMM Cocina Uruguay) que, con el apoyo de UNICEF, han aportado sus experiencias, para lograr entre todos que los niños coman saludablemente. Esperamos que les sea útil y provechoso en la tarea, que día a día desarrollan ofreciendo alimentos saludables en el ámbito educativo.

Lic. Nut. Ma. Isabel Aldabe
Coordinación
Grupo Cantina Saludable
Comisión de Seguimiento Ley 19.140

Índice

Introducción	4
Ley de alimentación saludable	5
¿Cómo lograr una oferta de alimentos y bebidas saludables en los centros educativos?	6
El porqué de la ley	8
Prohibición de la publicidad y exhibición de productos no recomendados.....	10
Formas de presentar los alimentos y envases	12
Envases descartables	13
Cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos	15
Higiene personal	18
Vestimenta	20
Sustituciones y equivalencias	23
Recetas	29

Introducción

La población uruguaya, en los últimos años, ha experimentado cambios en sus estilos de vida.

Entre ellos, los patrones de conducta alimentaria y actividad física han estado sometidos a un proceso de constante transformación.

Todas las personas que trabajan en centros de enseñanza forman parte de la comunidad educativa.

Por ello, el personal de las cantinas, kioscos y comedores, **también contribuye a la educación de los jóvenes**, muy especialmente en la formación de patrones alimentarios saludables, ya que define la oferta de alimentos.

Al ofrecer preparaciones sabrosas, inocuas y de alta calidad nutricional en estos espacios, se obtienen diversos beneficios.

Beneficios para los que elaboran y expenden

- Contribuyen a transformar el centro educativo en una institución promotora de salud.
- Revalorizan la práctica culinaria y fomentan el consumo de comida casera, rica y saludable.
- Ofrecen tranquilidad y confianza a los padres en relación a la alimentación de sus hijos en la institución.

Beneficios para los que consumen

- Disponer de alimentos y preparaciones elaboradas en forma casera mediante buenas prácticas higiénicas de manipulación, con ingredientes saludables, conocidos e inocuos.
- Contar con comidas atractivas, sabrosas, nutritivas y adecuadas a sus necesidades.

Ley de alimentación saludable

Una adecuada alimentación de niños, niñas y adolescentes, además de favorecer su crecimiento, permite un máximo desarrollo de sus capacidades y habilidades intelectuales, contribuyendo así a un mejor proceso de aprendizaje.

En nuestro país el 22% de los escolares tiene sobrepeso y el 17% tiene obesidad. Es decir, que un 39% de los escolares tienen problemas de peso. El 64% de los adultos presentan sobrepeso u obesidad, el 36,6% hipertensión arterial y el 7,6% diabetes.

(ANEP, 2019, ENFRECNT 2013)

Los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad son:

- el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y alto contenido de azúcar, grasa y sal
- la ingesta habitual de bebidas azucaradas
- la actividad física insuficiente

Todos estos factores forman parte de lo que se conoce como ambiente obesogénico.

¿Cómo lograr una oferta de alimentos y bebidas saludables en los centros educativos?

Una cantina o kiosco saludable es un puesto de distribución y venta de alimentos y/o bebidas que promueve la adopción de hábitos alimentarios adecuados, incluyendo en su oferta una mayor variedad de alimentos saludables.

La merienda del recreo es una comida pequeña que en general complementa otras comidas, aunque no es indispensable. Por lo tanto debe ser nutritiva, evitando el exceso de calorías.

El MSP es quien determina cuáles son los alimentos y bebidas adecuados para la oferta en centros educativos.

Definimos tres grupos de alimentos recomendados para meriendas

GRUPO 1: alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados

- Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas.
- Frutos secos y semillas. Presentados en envases de 30 g aprox, para no exceder las 200 kcal.
- Leche.
- Agua. Se recomienda que el acceso sea gratuito a partir de bebederos o dispensadores de agua.
- Jugo 100% natural de frutas y hortalizas.

- No debe promoverse la venta de bebidas con edulcorantes no calóricos, ya que mantienen el gusto y preferencia al sabor dulce.



GRUPO 2: preparaciones elaboradas en el punto de venta

Con ingredientes recomendados en las proporciones adecuadas y aplicando formas de preparación saludables.

- Refuerzos o sándwiches, preferentemente elaborados con pan integral, agregado de vegetales, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa y sodio (magros, ricota, muzzarella, port salut, dambo, cuartirolo).
- Bizcochuelos, tortas, galletitas caseras, scones, elaborados con aceite, sin manteca, ni margarina, simples o de preferencia con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales. Preferentemente en base a harinas integrales (o sustituyendo 1/3 parte de harina blanca por harina integral).

GRUPO 3: productos envasados que cumplan con límites adecuados en cuanto al contenido de grasas, grasas saturadas, azúcar y sodio.

Una forma sencilla y práctica para identificar los productos que no exceden los límites establecidos es a través del etiquetado frontal (Decreto 272/018).

Cabe destacar que se incluye este grupo sólo con el fin de dar mayor variedad a la oferta, seleccionando aquellos alimentos que no presentan octógono que indican exceso.

Algunos ejemplos son: productos lácteos, galletería, panificados, barras de cereales, helados y productos de repostería, siempre verificando la ausencia del etiquetado frontal.



Incluye **productos libres de gluten**, aptos para celíacos si al centro de estudios asiste algún niño, niña o adolescente celíaco.

Aplica las “Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten”, disponible en www.msp.gub.uy

Y recuerda incluir también **preparaciones sin azúcar**, si al centro de estudios asiste algún niño, niña o adolescente diabético.

El porqué de la ley

El objetivo de la ley 19.140 es proteger a niños y jóvenes contra el sobrepeso y la obesidad, promoviendo hábitos alimentarios

saludables, priorizando los alimentos naturales o con un mínimo grado de procesamiento y de adecuada calidad nutricional.

Limitando el consumo de productos ricos en sal, azúcares simples, grasas saturadas y grasas trans, podremos prevenir el sobrepeso y el desarrollo de otras enfermedades no transmisibles.

Beneficiarios directos

Niños, niñas y adolescentes que concurren a los centros de enseñanza públicos y privados.

Beneficiarios indirectos

Personal docente y no docente de las instituciones educativas y sus familias, al promover en estos grupos los atributos de una alimentación saludable.

De esta manera lograremos una alimentación completa, suficiente, armónica, adecuada y segura.

Completa: todos los nutrientes están presentes en cantidad adecuada.

Suficiente: cubre la energía y los nutrientes en función de la etapa de la vida.

Armónica: es equilibrada en carbohidratos, proteínas y grasas.

Adecuada: acompaña las características sociales, culturales y del entorno de los individuos.

Segura: es libre de contaminantes físicos, químicos o biológicos nocivos para la salud.

Prohibición de la publicidad y exhibición de productos no recomendados

Con el fin de promover hábitos alimenticios saludables, la ley 19.140 establece la prohibición de la colocación de saleros en comedores de los centros educativos, así como la publicidad y exhibición de los productos que no se encuentren dentro de los grupos de alimentos y bebidas recomendados.

La publicidad y promoción incluye:

- afiches, vallas publicitarias, carteles
- uso de logotipos
- entrega de muestras gratis
- publicidad, patrocinio e inserción de anuncios de los productos en películas o videos que se proyecten en los centros de estudio, así como en los contenidos, juegos y programas desarrollados en el Plan Ceibal
- distribución de premios (juguetes, materiales didácticos) con la venta de los productos, o en los concursos o sorteos de los centros educativos
- visitas o actividades con empresas elaboradoras de productos ultraprocesados
- exhibición y visibilidad de alimentos no recomendados



*Alimentos y bebidas no recomendados:
son aquellos que exceden el límite establecido en su
contenido de grasas, grasas saturadas, azúcar y sodio.*

Algunos ejemplos son:

- refrescos
- jugos azucarados o con edulcorantes artificiales
- bebidas deportivas y/o energizantes
- snacks
- golosinas
- helados de agua
- panchos
- gelatinas
- alimentos cubiertos con caramelo o azúcar
- mini-natillas o postres cremosos
- tortas fritas, bizcochos
- chocolate, símil chocolate
- galletitas rellenas o con coberturas
- barquillos, obleas o waffles
- hamburguesas industrializadas

~ CONTROL Y CUMPLIMIENTO DE LA LEY 19140 ~

COORDINACIÓN:

Ministerio de Educación y Cultura

SUPERVISIÓN Y FISCALIZACIÓN:

Ministerio de Salud Pública

Administración Nacional de Educación Pública

Formas de presentar los alimentos y envases

Los envases utilizados para la exhibición y venta de las preparaciones, tienen un rol fundamental en la promoción de una alimentación saludable.

Es por eso que, como educadores de buenos hábitos alimentarios **debemos presentar los alimentos de una forma inocua, pero a su vez, atractiva, colorida y apetitosa**, que capte la atención del consumidor y lo invite a consumirlos.



Envase alimentario

Recipiente, empaque o embalaje destinado a asegurar la conservación y facilitar el transporte y manejo de alimentos.

Debe ser bromatológicamente apto; no pueden producir migración de sustancias tóxicas que puedan dañar la salud o modificar la composición del alimento ni su calidad sensorial.



Consulta a tu proveedor si los envases son aptos para alimentos y si están habilitados por la Intendencia. Solicita el certificado correspondiente.

Envases descartables

Los envases descartables de uso más habitual son:

- **envases metálicos**

Aluminio y hojalata, barnizados especialmente para su uso con alimentos. Resisten altas temperaturas, son herméticos y ofrecen seguridad para la conservación prolongada de alimentos.

- **envases de papel**

Papeles como sulfito, manteca, Kraft; o cartón. Recomendamos que se priorice el uso de este tipo de envases, ya que son de fácil manejo, livianos, económicos y reciclables.

- **envases plásticos**

Polietileno de baja densidad (bolsas, films), polipropileno (bolsas de celofán, potes, baldes de helado), polietileno tereftalato (botellas, bandejas para microondas). Resisten cualquier temperatura y son de bajo costo.

Evita el uso de envases de Poliestireno (espuma) para calentar los alimentos, ya que puede filtrar el estireno al alimento y producir cáncer y alteraciones hormonales.

Puedes calentar los alimentos en otro tipo de envase y utilizar las bandejas de espuma para servirlos.

Los únicos envases recomendados para calentar alimentos en microondas son los que tienen el siguiente símbolo y corresponde a envases de Polipropileno.



Nunca utilices para calentar envases con el siguiente símbolo, que corresponde a envases de Poliestireno.



Elementos decorativos

Para hacer más atractiva la presentación de las preparaciones pueden usarse blondas o encajes de los materiales recomendados, o hilo de algodón para atar.

~ RECUERDA ~

Con el fin de evitar la contaminación de los alimentos a través de los envases, estos deben ser almacenados en adecuadas condiciones de higiene y nunca deben ser reutilizados.

Cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estableció cinco claves que apuntan a lograr la inocuidad de los alimentos. Si tomamos como hábito la aplicación de estas sencillas claves correctamente, podremos ayudar a prevenir la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria.

Veamos en detalle cada una de ellas:



Mantén la limpieza

Siempre hay que lavarse las manos antes de preparar alimentos, durante la preparación y por supuesto después de ir al baño.

De la misma forma, debemos lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos que usaremos en la preparación de la comida.

Otro punto importante a tener en cuenta es evitar el contacto de alimentos y áreas de cocina con insectos, mascotas y otros animales.

¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y las personas se encuentran peligrosas bacterias que causan enfermedades. Ellas son transportadas por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no haya sido adecuadamente lavado. Un simple contacto con ellas puede contaminar los alimentos.



Separa los alimentos crudos de los cocidos

Debemos separar los alimentos crudos de los cocidos y los listos para consumir, así como lavar y desinfectar los utensilios utilizados para alimentos crudos, si vamos a volver a utilizarlos para manipular alimentos cocidos.

Conserva siempre los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante su preparación.



Cocina los alimentos completamente

Para evitar enfermedades, debes cocinar completamente los alimentos, para asegurarte que hayan alcanzado al menos 70°C en el centro del mismo, especialmente los que tienen carne, pollo, huevos o pescado.

Cuando prepares alimentos a base de carne picada, siempre cuida que no queden partes rojas en su interior.

¿Por qué?

La correcta cocción mata las bacterias peligrosas. Cocinar el alimento, de forma tal que todas sus partes alcancen los 70°C, garantiza su inocuidad.



Mantén los alimentos a temperaturas adecuadas

Los alimentos cocidos no pueden estar a temperatura ambiente por más de 2 horas. No guardes las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera. No descongeles los alimentos a temperatura ambiente y enfría lo más pronto posible los alimentos cuando termines de cocinarlos.

¿Por qué?

Las bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es mantenido a temperatura ambiente. Bajo los 5°C o por encima de los 65°C, el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene.



Utiliza agua y materias primas seguras

Fíjate siempre la fecha de vencimiento de los alimentos, ya que no puedes utilizarlos después de pasada la misma. Utiliza siempre alimentos seguros y frescos.

¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo pueden estar contaminados con bacterias o sustancias químicas. Selecciona los alimentos cuidadosamente y aplica algunas medidas simples como lavar y pelar las frutas y verduras, para disminuir su riesgo.

Higiene personal

El hábito de la ducha diaria antes de ir a trabajar es fundamental para nuestra tarea.

Y en nuestro puesto de trabajo, el lavado de manos es un punto crucial en la buena higiene del manipulador, dado que las manos sucias son portadoras de grandes cantidades de bacterias y de otros microorganismos.

También es importante mantener las uñas cortas y limpias.



Clave de oro del manipulador

Lavarse las manos siempre antes de tocar los alimentos y luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que estas se hayan contaminado.

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- Antes de empezar a trabajar o reiniciar las tareas.
- Al tocar alimentos crudos y después tener que tocar otros alimentos o superficies.
- Luego de utilizar el baño.
- Luego de rascarse la cabeza, tocarse el pelo, la cara, la nariz u otras partes del cuerpo.
- Luego de estornudar o toser aún con la protección de un pañuelo.
- Luego de tocar basura o mascotas.
- Luego de tocar dinero.

Etapas que debe incluir un correcto lavado de manos



Remangarse

Remangar el uniforme hasta el codo y enjuagar las manos y el antebrazo.



Enjabonar

Frotar las manos con jabón hasta que se forme espuma y extenderla de las manos hacia los codos.



Lavar

Lavar con agua y jabón por más de 20 segundos, restregando fuerte las manos y las uñas.



Enjuagar

Enjuagar bien al chorro de agua desde las manos hacia los codos.



Secar

Lo ideal es poder secar las manos con toalla de papel, ya que los secadores de aire demoran en secar las manos y requieren más de un ciclo para lograrlo.

Dentro de lo posible es recomendable que los grifos se accionen con el pie, con el codo o en forma automática y no con las manos. En caso de accionarse con las manos, utilizar papel de secarse las manos para hacerlo.

Ten en cuenta que a veces no alcanza con el lavado de manos y es necesario desinfectarlas con alcohol luego de lavarlas.



Aplicando estas normas sobre el lavado de manos, tenemos la mejor oportunidad de demostrar nuestra responsabilidad y profesionalismo.

Vestimenta

La ropa de uso diario y el calzado, pueden llevar suciedad adquirida en el medio ambiente al lugar donde se procesan alimentos.

Es por esto que debemos usar una indumentaria de trabajo que esté siempre limpia y que incluya los elementos que veremos a continuación.



Una **gorra, cofia** o ambas, que cubran totalmente el cabello, para evitar su caída sobre los alimentos. Este elemento antes que ser decorativo, debe cumplir la función de cubrir completamente el cabello.



Una **túnica** de color claro (puede ser una chaqueta y pantalón o un mameluco) que sea utilizada solamente dentro del área de trabajo, protege a los alimentos y superficies de la contaminación.



Un **barbijo o tapabocas**, que cubra la nariz y boca, cuando preparamos alimentos para grupos de riesgo como niños, ancianos o enfermos. Se utilizan en la preparación de alimentos si las operaciones lo requieren.



Un **delantal plástico**, para las operaciones de preparación de alimentos que así lo requieran.



Guantes, para operaciones de preparación de alimentos que así lo requieran. Deben ser cambiados con la frecuencia necesaria, según la operación que realices, teniendo cuidado de que no sean vehículo de contaminación cruzada.



Calzado exclusivo para el lugar de trabajo, o botas adecuadas, si las operaciones de preparación de alimentos así lo requieren.



~ RECUERDA ~

La ropa de trabajo tienes que guardarla separada de la ropa de calle.

Debe ser de color blanco o en su defecto de color claro, para visualizar mejor su estado de limpieza y nunca deberás utilizarla en áreas diferentes a la de proceso o a la de los vestidores.



También es importante restringir el acceso de personas ajenas al área donde se elaboran alimentos. Las visitas a estas áreas deberán llevar la misma indumentaria y cumplir con las mismas disposiciones de higiene que se recomiendan para el manipulador.

Sustituciones y equivalencias

A la hora de realizar tus preparaciones, te recomendamos usar los recipientes de medidas adecuados, ya que para obtener buenos resultados es fundamental que midas correctamente los alimentos.

Los alimentos líquidos **se miden en un recipiente graduado**, verificando el nivel de líquido a la altura de los ojos.

Para medir alimentos secos como harina o azúcar, **debes llenar la taza de medida utilizando una cuchara**, sin comprimir el alimento y sin sacudir la taza. Luego, retiras el exceso alisando con la superficie no cortante de un cuchillo.

A la hora de definir el tamaño de las porciones, utilizamos algunas de las medidas caseras que aparecen a continuación.

Líquidos:

1 taza = 250 ml

1 taza de té = 200 ml

1 vaso = 180 ml

1 cuchara sopera = 10 ml

1 cucharita de té = 5 ml

Referencias:

1 feta o rebanada de queso:

2 mm de espesor

1 bife mediano de pescado:

20 cm de largo, 5 cm de ancho y 1 cm de espesor

1 bife mediano de carne de cerdo, oveja y ternero:

6 cm de largo y ancho y 1 cm de espesor

1 bife mediano de carne vacuna y otras:

10 cm de largo y ancho y 1 cm de espesor

1 rebanada de pan:

1 cm de espesor

Vegetales y frutas:

los pesos y medidas son siempre de unidades medianas

Y para cada grupo de alimentos utilizamos una lista con equivalencias expresadas en porciones.

Esto nos permite realizar intercambios de alimentos dentro de cada grupo y así lograr una alimentación variada.

Huevo

1 unidad	—	50 g
1 yema	—	20 g
1 clara	—	30 g

Cereales y leguminosas

Amidón de maíz	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	110 g
Arroz	1 cda	—	10 g
	1 tza	—	200 g
Avena	1 cda	—	5 g
	1 tza	—	125 g
Harina de maíz	1 tza	—	155 g
Harina de trigo	1 cda	—	7,5 g
	1 tza	—	120 g
Pan rallado	1 tza	—	130 g
Salvado de trigo	1 tza	—	40 g
Lentejas	1 tza	—	180 g
Porotos	1 tza	—	180 g

Azúcares y dulces

Azúcar	1 cda	—	10 g
	1 tza	—	200 g
Azúcar impalpable	1 cda	—	9 g
	1 tza	—	140 g
Dulce de membrillo	1 cda	—	20 g
	1 rebanada	—	40 g
	1 tza	—	150 g (en cubos)
Mermelada	1 cda	—	18 g
Miel	1 cda	—	17 g

Vegetales y tubérculos

Acelga	1 atado	—	1,5 kg
Berenjena	1 unidad mediana	—	200 g
Brócoli	1 taza	—	140 g
Calabacín	1 taza	—	100 g
	1 unidad	—	1,5 kg
Cebolla	1 unidad mediana	—	120 g
Espinaca	1 atado con tallos	—	330 g
Lechuga	1 planta	—	200 g
Morrón	1 unidad mediana	—	90 g
Remolacha	1 unidad mediana	—	80 g
Salsa de tomate	1 tza	—	240 g
	1 cda	—	15 g
Tomate Americano	1 unidad mediana	—	200 g
Zanahoria	1 unidad mediana	—	95 g
Zapallito	1 unidad mediana	—	200 g
Zapallo (en cubos)	1 taza	—	180 g
Boniato	1 unidad mediana	—	150 g
Papa	1 unidad mediana	—	130 g

Frutas

Banana	1 unidad mediana	—	100 g
Durazno	1 unidad mediana	—	100 g
Frutilla	1 unidad mediana	—	8 g
Limón	1 unidad mediana	—	120 g
	1 unidad mediana	—	3 cdas de jugo
Mandarina	1 unidad mediana	—	85 g
Manzana	1 unidad mediana	—	150 g
Naranja	1 unidad mediana	—	150 g
	1 unidad mediana	—	½ tza de jugo
Pasas de uva	1 tza	—	225 g
Pera	1 unidad mediana	—	110 g

Aceites y grasas

Aceite	1 cda	—	15 ml
	1 tza	—	250 g
Manteca*	1 cda	—	12 g
	1 tza	—	200 g
Semillas de Lino	1 tza	—	150 g
Semillas de Girasol	1 tza	—	150 g

* *La manteca puede ser sustituida por aceite: 1 parte de manteca por 3/4 partes de aceite*

Carnes y derivados

Carne picada	1 tza	—	240 g
Paleta	1 feta	—	20 g
Merluza	1 bife med.	—	150 g
Carne de cerdo	1 bife	—	80 g
Pollo	1 muslo	—	220 g

Lácteos

Leche en polvo	1 cta	—	2 g
	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	120 g
Leche fluída	1 tza	—	250 ml
Queso de sandwich, muzarella, magro	1 feta	—	15 g
Queso rallado	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	90 g
Yogur	1 tza	—	250 g
	1 vaso	—	180 g

Otros

Levadura fresca	1 cda	—	30 g
Levadura seca	1 cda	—	8 g
Polvo de hornear	1 cta	—	3,5 g
	1 cda	—	10 g

Índice de Recetas

Pizza con vegetales	30
Pan de pita relleno	32
Wrap de pollo y vegetales	34
Helado de frutas y yogurt	36
Torta nutritiva	37
Albondiguitas de pescado	38
Albóndigas de vegetales	40
Barritas de cereales	42
Scones de vainilla	44
Torta cítrica	45
Budín de yogurt	46
Bocaditos de pollo al horno	48
Torta de mandarina	50
Scones de sabrosos	51
Espirales de crema	52
Bizcochitos de zanahoria	54
Fainá de zanahoria	56
Pan de zapallo	57
Granola	58
Tarta de verduras	60
Masa para pastel con crema o fruta	62
Magdalenas de la Abu	64
Galletitas crocantes	66
Truffles	67
Pan de espinaca	68
Muffins salados	70
Aguas saborizadas naturales	72
Tortilla de papa y zapallito	74
Mix crocante	76

Encontrarás recetas aptas para celíacos y para diabéticos, señaladas con los logos correspondientes:



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA



LIBRE DE
GLUTEN



PIZZA CON VEGETALES

8 porciones / Porción: 1 triángulo



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

Masa

- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 3 ctas (6 g) de polvo de hornear
- ½ cta (2.5 g) de sal
- 1 tza (200 cc) de leche
- 30 cc (2 cdas) de aceite

Salsa

- 1 (130 g) cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 unid. (400 g) de tomates
- 1 cda (15 cc) de aceite
- ½ unid. (45 g) morrón
- ½ atado (165 g) de espinacas cruda
- Orégano a gusto
- 3 unid. huevos (batidos)
- 150 g de queso muzzarella

Información

Tiempo de elaboración: 50 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: media.

· calorías 254 kcal

Precio/porción: moderado.

· grasas 10 g

· sodio 295 mg

Recipiente de cocción: asadera de 30 cm de diámetro.

Procedimiento

Masa

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal.

Incorporar la leche y el aceite a la mezcla anterior.

Formar una masa, colocar en asadera aceitada, estirar manualmente.

Cobertura

Pelar la cebolla y el ajo. Lavar vegetales y huevos. Picar espinaca, cebolla, morrón y ajos. Cortar tomates en rodajas. Batir huevos.

Colocar sobre la masa vegetales y huevos.

Hornear a 180°C por 30 minutos. Cubrir con queso muzzarela y hornear hasta derretir.

Espolvorear con orégano.

Tips

Vegetales: sustituir la espinaca por 300 g de zucchini, berenjenas, zapallitos, flores de brócoli, coliflor, fileteados y salteados.



PAN DE PITA RELLENO

18 porciones / Porción: 1 unidad



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 4 tza (480 g) harina de trigo
- 2 cdas (25 g) levadura fresca
- 1 cdta (5 g) sal fina
- 4 cdas (50 cc) aceite
- 1 ½ (300 cc) tza agua tibia

Opciones de relleno / 1 porción:

- 40 g atún, pollo u otra carne cocida y fileteada.
- 50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza, cebolla, tomates) o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla).
- 25 g queso magro, quesos crema.

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: baja.

· calorías 233 kcal

· grasas 5,9 g

Precio/porción: medio.

· sodio 133.4 mg

Procedimiento

Cernir la harina con la sal en un bols.

Disolver la levadura en parte del agua tibia.

Dejar leudar.

Añadir al bol que contiene la harina.

Agregar el resto de agua tibia y el aceite mezclando rápidamente.

Amasar muy bien hasta obtener una masa lisa.

Dejar fermentar hasta duplicar su volumen.

Amasar para quitar el aire.

Cortar porciones de 50 g, bollar y dejar fermentar.

Estirar cada uno de los bollos y estibar en placas enharinadas.

Cocinar a 180°C hasta que se inflen (8 minutos).

Tips

No deben tomar color.

Colocarlos en bolsa para su mejor conservación.



WRAP DE POLLO Y VEGETALES

20 tortillas / Porción: 1 unidad



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 4 tza (480 g) de harina de trigo
- 1 cta (3 g) al ras de polvo de hornear
- 1 cdta (5 g) de sal
- ½ tza (100 cc) de aceite
- 1 ¼ tza (250 cc) de agua tibia

Opciones de relleno / 1 porción

- Verduras: 50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza, cebolla, tomates) o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla, pepino)
- 25 g (2 fetas o 1 cda), quesos cremas o blandos
- 40 g pollo o carne roja (vaca, cerdo) al horno, a la plancha o hervidas o Atún o 20 g fiambres (jamón o lomito)

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: medio costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 238 kcal
- grasas 8,8 g
- sodio 200 mg

Procedimiento

Cernir los ingredientes secos en un bol.

En el centro colocar aceite y agua, gradualmente hasta formar una masa suave.

Amasar hasta que quede elástica.

Dejar descansar 20 minutos.

Formar un bastón.

Dividir en 20 partes.

Formar bollitos.

Estirar 2 mm de espesor, de 7,5 de diámetro.

Cocinar sobre plancha caliente 20 segundos aprox. de cada lado.

Deben quedar flexibles.

Cubrir con repasador.

Tips

Tapar siempre la masa para que no se seque.

Conservar refrigerado envuelto en film.



LIBRE DE
GLUTEN

HELADO DE FRUTAS Y YOGURT

1 porción / Porción: 1 vaso aprox 200 cc



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- ½ pote (100 g) yogurt natural descremado (o entero)
- ¾ t (100 g) fruta fresca

Procedimiento

Lavar y desinfectar las frutas.
Llevar al freezer por una hora.
Licuar las frutas congeladas con el yogurt.
Servir el helado en vasos.

Información

- Tiempo de elaboración: 5 min.
Dificultad: baja.
Precio/porción: costo moderado.
Aporte nutricional por porción:
- calorías 85 kcal
 - grasas 0,6 g
 - sodio 65 mg

Tips

Puede utilizar frutas de estación como melón, durazno, frutilla, kiwi, banana. Puede agregar coco.



TORTA NUTRITIVA

12 porciones / Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 2 unidades de huevos
- ¼ tza de aceite
- 1 tza de azúcar
- 2 unidades de remolacha
- 1 y 1/4 unidad de zanahoria
- 2 unidades de naranja
- 3 tzas de harina de trigo
- 2 cdas de polvo de hornear

Procedimiento

Lavar los huevos, los vegetales y las frutas. Pelar los vegetales y las frutas. Licuar los huevos junto con los vegetales, el aceite, las naranjas sin cáscara y sin semillas. Agregar el azúcar y continuar licuando.

Verter en un bol la harina y el polvo de hornear, agregarle los ingredientes licuados y mezclar. Colocar la mezcla en asadera previamente aceitada y enharinada. Llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos.

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 300 kcal
- azúcar 7 g
- sodio 190 mg



ALBONDIGUITAS DE PESCADO

12 unidades / Porción: 3 unidades



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 2 tazas puré (400 g) de papa
- 1 tza (250 g) de filete de pescado (merluza, palometa, atún, cazón, pescadilla)
- ½ cta (2,5 g) sal
- 1 hoja de laurel
- 1 rodaja de limón
- 1 (50 g) huevo
- 1 cda (15 g) perejil picado
- 1 cda (15 g) mostaza
- ½ tza rebozador: pan rallado, pan rallado con hierbas aromáticas, pan rallado con semillas, avena, harina maíz, harina de trigo.
- 2 cdas (30 cc) aceite para untar la asadera.

Celiacos: sustituir los ingredientes del rebozado por: harina de maíz, harina de arroz o de garbanzo con semillas.

Información ⓘ

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: medio bajo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 297 kcal
- grasas 11 g
- sodio 178 mg

Procedimiento 🍳

Cocer el pescado en agua con 1 hoja de laurel y limón, colar y desmenuzar.

Mezclar el pescado con el puré, el huevo, la mostaza, el perejil y la sal. Formar las albóndigas de tamaño pequeño pasándolas por el rebozador elegido.

Colocar sobre asadera aceitada.

Hornear a 180°C durante 18 minutos.

Mover las albóndigas durante la cocción para que se humedezcan con el aceite, hasta que estén doradas.





ALBÓNDIGAS DE VEGETALES

10 unidades / Porción: 2 unidades



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 6 unidades medianas (570 g) de zanahoria
- 1 atado (300 g) espinaca
- 1 diente de ajo
- 1 tza (90 g) queso rallado
- 2 unidades (100 g) huevos
- 1 tza (100 g) pan rallado
- Orégano: cantidad suficiente
- Nuez moscada: cantidad suficiente
- Pimienta: cantidad suficiente

Celíacos: sustituir el pan rallado por: harina de maíz, harina de arroz o de garbanzo.

Información ⓘ

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: media.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 175 kcal
- grasas 9 g
- sodio 274 mg

Procedimiento 🍳

Lavar los huevos y los vegetales. Rallar las zanahorias. Cocinar, escurrir y picar la espinaca.

Mezclar los vegetales con el queso rallado, un huevo, los condimentos y agregar pan rallado hasta formar la masa.

Formar las albóndigas y empanar. Llevar a horno en asadera aceitada. Hornear 20 minutos.



Tips 💡

Sustituir la espinaca por acelga u hojas de remolacha. También se puede aplastar las albóndigas y darle forma de medallón.



BARRITAS DE CEREALES

16 unidades / Porción: 1 barra

Ingredientes

- ½ tza de harina de trigo
- 1 tza de avena
- ½ tza de azúcar
- 2 unidades de huevos
- ½ tza de pasas de uva
- ½ tza de semillas de lino
- ½ tza de semillas de girasol
- ½ tza de maní sin sal
- 1 unidad de ralladura de naranja o limón
- 1 cda de polvo de hornear

Información ⓘ

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: costo moderado.

Aporte nutricional por porción:

· calorías 170 kcal

· sodio 17.5 mg

Procedimiento 🍴

Lavar los huevos. Mezclar los ingredientes secos en un bol y agregar los huevos.

Distribuir la mezcla en asadera de 20 x 30 cm, previamente aceitada.

Llevar a horno a temperatura de 180°C durante 15 minutos.

Desmoldar y cortar en forma de barritas.



Tips 💡

Sustituir el azúcar por miel.



SCONES DE VAINILLA

20 unidades / Porción: 3 unidades

Ingredientes

- 1 y $\frac{2}{3}$ tza (200 g) de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ tza (100 g) de azúcar
- $\frac{1}{3}$ tza (70 cc) de aceite
- 4 ctas (10g) de polvo de hornear
- $\frac{1}{4}$ cta (2.5 g) de sal
- $\frac{3}{4}$ t (150 g) cc de leche descremada
- 1 cta (10 cc) de vainilla

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 265,5 kcal
- grasas 10.7 g
- sodio 83 mg
- azúcar 15 g

Procedimiento

Cernir ingredientes secos. Mezclar leche, aceite y vainilla. Mezclar ambas preparaciones. Formar una masa bien tierna.

Estirar de aproximadamente 2 cm de espesor. Cortar en círculos de 4 cm de diámetro. Colocar sobre placa aceitada y hornear en horno precalentado a 230°C por 12 minutos. Servir la porción en papel.



TORTA CÍTRICA

8 porciones / Porción: 1 triángulo

Ingredientes

- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 4 ctas (10 g) de polvo de hornear
- ¾ tza (150 g) de azúcar
- 3 unidades (150 g) huevos
- ½ tza (100 cc) de leche descremada
- 2 cdas (30 cc) de aceite
- 1 unidad (60 cc) pomelo (jugo)
- 1 unidad (60 cc) naranja (jugo y ralladura)
- Ralladura de 1 limón

Procedimiento

Cernir ingredientes secos. Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos. Agregar leche, aceite y jugos. Mezclar con los ingredientes secos. Incorporar en forma envolvente con la mezcla anterior. Añadir las ralladuras. Verter en tortera de 24 cm aceitada y enharinada. Hornear a 180°C durante 40 minutos. Dejar enfriar y desmoldar. Servir espolvoreada con azúcar impalpable.

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 250.6 kcal
- grasas 4 g
- sodio 35 mg
- azúcar 18.6 g



BUDÍN DE YOGURT

15 rebanadas / Porción: 1 rebanada

Ingredientes

- 1 pote (200 cc) de yogurt descremado natural
- $\frac{3}{4}$ tza (150 g) de azúcar
- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- 3 unidades (180 g) huevos grandes
- $\frac{1}{2}$ tza (100 cc) de aceite
- 1 cta (5 cc) de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cda (5 g) de ralladura de limón
- 1 cta (3 g) polvo de hornear

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: costo moderado.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 216 kcal
- grasas 10 g
- sodio 18 mg
- azúcar 10 g

Procedimiento

Precalentar el horno en 190°C.

Mezclar aceite, huevo, vainilla y yogur.

Incorporar los ingredientes secos cernidos.

Batir con batidora eléctrica hasta homogeneizar la mezcla.

Verter en budinera de 11 x 27 cm, previamente aceitada y enharinada.

Hornear durante 1 hora aprox. Pinchar con un cuchillo y si sale limpio, retirar del horno, dejando entibiar y desmoldar sobre rejilla.

Envolver la porción en papel.



Tips

Saborizar con jugo de naranjas y ralladura.

Cubrir con glacé de naranja (cada 50 cc de jugo de naranjas, 100 gramos de azúcar impalpable).

Agregar a la mezcla frutas frescas (manzana, pera, ciruela, arándanos, etc).

Sustituir 30% de harina blanca por integral.



BOCADITOS DE POLLO AL HORNO

40 unidades / Porción: 4 unidades



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 1 (700 g) suprema de pollo
- 2 (100 g) huevos
- 1 cdta (5 g) sal
- 1 cda (15 g) de hierbas picadas (orégano, tomillo, perejil, ciboulette)
- 2 cdas (30 cc) de leche
- 1 tza (100 g) de avena
- 2 cdas (30 cc) de aceite

Celiacos: sustituir la avena por harina de maíz, harina de arroz o de garbanzo con semillas.

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: baja.

· calorías 186 kcal

Precio/porción: medio.

· grasas 8,9 g (AGS 1,5 g)

· sodio 263 mg

Procedimiento

Limpia la suprema y corta en cubos o bastones.

Batir huevos con la leche.

Condimentar con sal, pimienta e hierbas.

Macerar la carne en esta mezcla durante 30 minutos, en la heladera.

Ecurrir muy bien.

Rebozar por avena.

Colocar sobre placa ligeramente aceitada.

Hornear a 180°C durante 15 minutos.

Mover las albóndigas durante la cocción para que se humedezcan con el aceite, hasta que estén doradas.

Tips

Enriquecer el rebozado con semillas (chía, sésamo, lino), hierbas aromáticas, harina de maíz o copos de cereales triturados.



TORTA DE MANDARINA

12 rebanadas / Porción: 1 rebanadas

Ingredientes

- 3 tza (360 g) de harina de trigo
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- ¾ tza (150 g) de azúcar
- 2 unidades (100 g) huevos
- 6 unidades (300 g) mandarinas peladas y sin semillas
- Cáscara de 1 mandarina
- ¼ tza (50 cc) de aceite

Procedimiento

Lavar mandarinas. Licuar huevos, azúcar, aceite, mandarinas y cáscara. Cernir harina y polvo de hornear. Mezclar los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una masa homogénea. Colocar en asadera de 25 x 35 cm previamente aceitada y enharinada. Cocinar en horno precalentado (180°C) por 30 minutos.

Información

Tiempo de elaboración: 45 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 243 kcal
- grasas 6.3 g
- sodio 7.5 mg
- azúcar 12.5 g



SCONES SABROSOS

20 unidades / Porción: 3 unidades



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- 1/3 tza (70 cc) de aceite
- 4 cta (10 g) de polvo de hornear
- 1/2 cta (2,5 g) de sal
- 1 cda (15 g) hierbas aromáticas a gusto: romero, tomillo, orégano, albahaca (uno o mezcla)
- 1 (50 g) huevo
- 1/2 tza (100 cc) de leche

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 225 kcal
- grasas 11.8 g
- sodio 161 mg

Procedimiento

Mezclar aceite, huevo y leche. Incorporar hierbas aromáticas. Cernir ingredientes secos y mezclar. Formar una masa tierna. Estirar de aproximadamente 2 cm de espesor. Cortar en círculos de 4 cm de diámetro. Colocar sobre placa aceitada y hornear a 230°C por 12 minutos. Servir la porción en papel.



ESPIRALES DE CREMA

20 porciones / Porción: 1 unidad

Ingredientes

Masa

- 4 tza (480 g) de harina de trigo
- 1 cdta (5 g) de sal
- 1/3 tza (70 g) de azúcar
- 2 cdas (30 g) de levadura fresca
- 2 (100 g) huevos
- 5 cdas (75 cc) de aceite
- 1 tza (200 cc) de leche descremada

Rellenos

- **Crema pastelera:** 1 l de leche , 200 g de azúcar, 50 g de harina, 50 g de fécula de maíz, 1 cda de vainilla, 2 huevos.
- **Gustos:** manzanas, peras, ciruelas (1/2 k de fruta), 2 cdas (60g) de miel, 1 tza (100 g) de fruto seco, 3 cdas (30 g de avena), 1 cda de canela (opcional), 3 cdas coco (30 g).

Información

Tiempo de elaboración: 120 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo.

Aporte nutricional por porción:

Masa:

calorías 134 Kcal
grasa 4 g
azúcar 3,5 g
sodio 110 mg

Rellenos con crema:

calorías 219,4 Kcal
grasas 5,2 g
azúcar 13,5 g
sodio 144 mg

Rellenos con frutas:

calorías 185 Kcal
grasas 5,4 g
azúcar 15,9 g
sodio 112 mg

Procedimiento

Masa

Cernir en un bol harina, sal y azúcar.

Desgranar la levadura.

Mezclar huevos y aceite.

Incorporar leche a la mezcla anterior.

Agregar los líquidos en el centro a los ingredientes secos.

Formar una masa tierna que no se pegue a las manos. Amasar.

Dejar leudar la masa hasta que duplique su volumen.

Crema pastelera:

Llevar a hervir la leche con la mitad del azúcar.

Batir hasta espumar los huevos con vainilla.

Mezclar en un bol la fécula, la harina y el azúcar.

Incorporar los huevos, cuidando de que no se formen grumos.

Verter la leche caliente sobre la mezcla de huevos.

Colocar nuevamente en la cacerola y llevar al fuego, revolviendo.

Cocinar 2 minutos a partir de que rompe el hervor. Dejar enfriar

Armado:

Estirar la masa de $\frac{1}{2}$ cm de espesor formando un rectángulo. Por encima agregar la crema pastelera y los gustos. Enrollar la masa, formar un cilindro y cortar espirales de 2 cm de espesor. Colocar en asadera aceitada y dejar leudar hasta que duplique su volumen. Hornear a 180°C por 15 min.

Tips

Pintar con almíbar o espolvorear con azúcar impalpable.



BIZCOCHITOS DE ZANAHORIA

30 unidades / Porción: 3 unidades

Ingredientes

- 3 u (300 g) zanahorias
- 1 y $\frac{2}{3}$ tza (200 g) de harina de trigo
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ tza (150 g) de azúcar
- $\frac{1}{2}$ tza (100 cc) de aceite
- 1 huevo
- Ralladura de 1 limón

Información ⓘ

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: muy bajo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 226,9 kcal
- grasas 10 g
- sodio 17.6 mg
- azúcar 15 g

Procedimiento 🍳

Lavar las zanahorias y el limón.

Rallar finas las zanahorias, incorporar azúcar y reservar.

Mezclar los ingredientes secos.

Colocar en el centro el aceite, huevo, ralladura de limón, y zanahorias ralladas.

Formar una masa.

Colocar por cucharadas formando los bizcochitos en asadera previamente aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado. Hornear 15 minutos.





FAINÁ DE ZANAHORIA

12 porciones / Porción: 1 rectángulo (11 x 10 cm)



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 3 u (300 g) de zanahorias medianas
- 2 ½ tza (500 cc) de leche descremada
- 3 u (150 g) huevos
- 2 cdas (20 cc) de aceite
- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- ¾ tza (75 g) de queso fresco rallado
- ¾ tza (75 g) de queso semiduro rallado
- 5 g de polvo de hornear
- Pimienta a gusto

Celiacos: utilizar harina de garbanzo.

Procedimiento

Procesar las zanahorias crudas con el aceite, la leche y los huevos. Incorporar a los ingredientes secos cernidos. Mezclar todo y extender en una asadera de 30 x 40 cm previamente untada con aceite. Hornear a temperatura moderada hasta que esté cocido y gratinado.

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 152 kcal
- grasas 4,8 g
- sodio 189 mg



PAN DE ZAPALLO

10 rebanada / Porción: 1 rebanada

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ tza (100 g) de puré de zapallo
- 1 $\frac{1}{2}$ tza (180 g) de harina de trigo
- 3 cdas (45 cc) cc de aceite
- $\frac{3}{4}$ tza (150 g) de azúcar
- 2 ctas (5 g) de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cta (3 g) de canela

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.
Dificultad: baja.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 174 kcal
- grasas 6 g
- sodio 7.6 mg
- azúcar 15 g

Procedimiento

Mezclar puré de zapallo, aceite y azúcar. Agregar a los ingredientes secos cernidos. Verter en molde de pan (11 x 27cm) previamente aceitado. Hornear en horno moderado. Servir la porción en papel manteca.

Tips

Puede agregar ralladura de naranja a la mezcla y espolvorear con azúcar impalpable una vez cocido o un glacé de naranja o limón.



GRANOLA

6 porciones / Porción: ½ taza o 50 g



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- ½ tza (50 g) de nueces
- ⅓ tza (80 g) de maní sin sal tostado
- ½ tza (50 g) pasas (uvas, ciruelas, damascos o duraznos)
- 1 ½ tza (80 g) de pan francés desecado al horno y triturado
- 1 cda (15 g) semillas de lino
- 1 cda (15 g) semillas de sésamo

Celíacos: sustituir el pan francés por chía o chips de frutas.

Información ⓘ

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: costo moderado.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 243 kcal
- grasas 15.2 g
- sodio 37 mg

Procedimiento 🍴

Mezclar los ingredientes y conservar en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.

Servir la porción en cono de papel.



Tips 💡

Enriquecer con chips de frutas, frutas deshidratadas, coco rallado, chía, girasol.

Utilizar en ensaladas, empanados, crumble.



TARTA DE VERDURAS

8 porciones / Porción: 1 triángulo



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

Masa

- ¼ tza (50 cc) de aceite
- ½ tza (100 cc) de leche descremada
- 1 cda (10 g) de hierbas aromáticas frescas (ciboulette, perejil, albahaca, estragón, tomillo, etc.)
- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 1 cda de polvo de hornear

Relleno

- 1 tza (100 g) de queso dambo en cubos
- 1 tza (100 g) de zanahorias en cubos
- 1 tza (100 g) de flores de brócoli
- 1 tza (100 g) de calabaza en cubos
- 3 (150 g) huevos lavados
- 1 pote (200 cc) de yogur natural descremado
- 1 cda (12 g) de fécula de maíz diluida en ¼ t (50cc) agua
- 1 cta (5g) de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de nuez moscada

Información

Tiempo de elaboración: 90 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: baja.

· calorías 284 kcal

Precio/porción: bajo costo.

· grasas 11,8 g

· sodio 278 mg

Recipiente de cocción: asadera de 24 cm de diámetro.

Procedimiento

Pre cocer las verduras.

Licuar el aceite, la leche y las hierbas aromáticas.

Cernir en un bol la harina y el polvo de hornear.

Agregar los líquidos en el centro a los ingredientes secos.

Formar una masa tierna.

Refrigerar 20 minutos.

Batir los huevos.

Incorporar verduras, queso, yogurt, fécula y condimentos.

Estirar la masa y forrar el molde previamente aceitado y enharinado.

Verter el relleno.

Hornear a 180°C durante 30 minutos aproximadamente.

Tips

Elegir verduras de estación, combinando colores zapallitos, zuchinis, coliflor, chauchas, choclos, berenjenas, cebollas y puerros rehogados. Hojas de remolachas, espinacas, acelga y tomates crudos.



MASA PARA PASTEL CON CREMA O FRUTA

12 porciones / Porción: 1 triángulo

Ingredientes

Masa:

- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 3 ctas (10 g) de polvo de hornear
- ½ tza (100 g) de azúcar
- 1 (50 g) huevo
- ⅔ tza (135 g) cc de leche
- ¼ tza (50 cc) de aceite
- ralladura de 1 naranja o limón
- 1 cda (15 cc) de vainilla

Relleno:

- 1 l de leche
- 200 g de azúcar
- 50 g de harina
- 50 g de fécula de maíz
- 1 cda de vainilla
- 2 huevos

Información

Tiempo de elaboración: 90 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 314 kcal
- grasas 6.8 g
- sodio 10.4 mg masa, con crema pastelera 49 mg
- azúcar 24.8 g

Procedimiento

Cernir los ingredientes secos.

Mezclar el huevo con aceite, azúcar, vainilla y ralladura.

Incorporar a los ingredientes secos gradualmente.

Unir sin amasar (la masa debe quedar tierna sin que se pegue a las manos).

Reposar 30 minutos en la heladera.

Estirar y forrar la una tortera de 24 cm de diametro.

Colocar el relleno.

Cubrir con la masa.

Pintar con huevo, espolvorear con azúcar.

Hornear a 180°C, 30 minutos aprox.

Crema pastelera

Llevar a hervir la leche con la mitad del azúcar.

Batir hasta espumar los huevos con vainilla.

Mezclar en un bol la fécula, la harina y el azúcar.

Incorporar los huevos, cuidando de que no se formen grumos.

Verter la leche caliente sobre la mezcla de huevos.

Colocar nuevamente en la cacerola y llevar al fuego, revolviendo.

Cocinar 2 minutos a partir de que rompe el hervor.

Tips

La masa se puede utilizar como base de tartas frutales (frutilla 40 g, durazno 40 g, kiwi 40 g, ciruela 40 g, manzana 40 g, pera 40 g, etc).



MAGDALENAS DE LA ABU

20 unidades / Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- 2 ctas (6 g) de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ tza (150 g) de azúcar
- $\frac{1}{4}$ tza (50 cc) de aceite
- $\frac{1}{2}$ tza (100 cc) leche
- 3 (150 g) huevos
- 1 cta (10 cc) de vainilla
- 1 pizca de sal
- $\frac{3}{4}$ tza (100 g) fruta fresca picada (banana, pera, manzana, durazno, frutilla)

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: costo moderado.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 110 kcal
- grasas 3.5 g
- sodio 8.1 mg
- azúcar 7.5 g

Procedimiento

Precalentar el horno a 190°C.

Mezclar y batir ligeramente: huevos, aceite, leche y vainilla.

Cernir ingredientes secos.

Agregar a los ingredientes secos la fruta picada y revolver para que se cubra de harina.

Incorporar la mezcla líquida a la seca.

Colocar la mezcla de a cucharadas en moldecitos previamente aceitados y enharinados o en pirotines de papel, llenando hasta la mitad.

Hornear durante 15 o 20 minutos, o hasta que al presionarlos ligeramente regresen a su posición normal.

OPCIONAL: retirar del horno, dejar entibiar y decorar con glacé de naranja o limón, merengue cocido, o coco rallado, o chocolate amargo rallado, o nueces picadas. También puede flambear el merengue si se lo desea.



GALLETITAS CROCANTES

15 unidades / Porción: 2 unidades

Ingredientes

- 2 unidades (100 g) huevos
- ½ tza (100 cc) de aceite
- 1 cda (15 cc) de vainilla
- 1 cda (15 g) de ralladura de limón
- ¾ tza (150 g) de azúcar
- 1 ¼ tza (150 g) de harina de trigo
- 1 y ⅔ tza (150 g) de avena
- 2 unidades (300 g) de manzana rallada
- 2 ctas (6 g) de polvo de hornear
- ½ cta (2,5 g) de sal

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 365 kcal
- grasas 15 g
- sodio 144 mg
- azúcar 20 g

Procedimiento

Batir ligeramente los huevos.

Agregar aceite, vainilla, ralladura de limón y azúcar.

Mezclar harina, polvo de hornear, avena, manzana rallada y sal.

Agregar gradualmente a la preparación anterior.

Verter la mezcla por cucharadas sobre placa aceitada.

Hornear: 20 minutos en horno moderado (180°C).

Conservar en frasco de vidrio. Servir la porción en cono de papel.



TRIFLES

1 porción (1 vaso)



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- ½ pote (100 cc) yogur natural
- ½ tza (100 g) fruta picada
- ¼ tza (25 g) granola

Procedimiento

Lavar y desinfectar la fruta. Pelarla en caso de ser necesario y cortar.

Colocar en el vaso la mitad de la fruta picada, por encima verter la mitad del yogur y luego la mitad de la granola. Repetir este procedimiento.

Información

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: medio.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 246 kcal
- grasas 5.2 g
- sodio 83 mg

Tips

Usar frutas de estación (frutilla, melón, durazno, banana, etc.). Puede sustituirse el yogur por crema pastelera de vainilla (en tal caso cambiaría el valor nutricional). Se recomienda armar en el momento para que no se humedezca la granola.



PAN DE ESPINACAS

20 rodajas (1 budinera) / Porción: 2 rodajas



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 1 atado (250 g) de espinacas
- 1 diente de ajo
- 3 (150 g) huevos
- ¼ tza (50 cc) de aceite
- ¼ tza (50 cc) de leche
- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- ½ tza (45 g) de queso rallado
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- 1 pizca nuez moscada

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: medio.

Recipiente de cocción: budinera
de 11 x 27 cm.

Aporte nutricional por
porción, sin relleno:

- calorías 261 kcal
- grasas 11 g
- sodio 102.5 mg

Procedimiento

Lavar los huevos y la espinaca.

Licuar huevos, espinacas, aceite y leche.

Mezclar los ingredientes secos.

Agregar el licuado.

Hornear en molde aceitado y enharinado, durante 40 minutos.

Rellenos

Verduras: 50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza), o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla, pepino).

- 25 g (2 fetas o 1 cda), quesos cremas o blandos
- 50 g carnes al horno, a la plancha o hervidas o
- 20 g fiambres





MUFFINS SALADOS

18 unidades / Porción: 1 unidad



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 2 ctas (5 g) de polvo de hornear
- ½ tza (100 cc) de aceite
- 1 tza (200 cc) de leche descremada
- 2 u (100 cc) de huevos
- 1 pizca de pimienta
- ¼ cta (1,25 g) de sal

Variantes

- **Jamón y queso:** ⅓ tza (100 g de jamón) y ½ tza (45 g) de queso parmesano, 1 rodaja (25 g) tomate.
- **Espinacas y queso:** ½ atado (150 g) de espinacas crudas cortadas y 1 tza (90 g) de queso parmesano.
- **Zanahoria, calabaza o brócoli y queso:** 150 g de verdura y 1 tza (90 g) de queso parmesano.

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 156 kcal
- grasas 8,6 g
- sodio: - masa 41.4 mg
 - con jamón y queso 98 mg
 - con espinaca y queso 83 mg
 - con verduras 37 mg

Procedimiento

Batir ligeramente los huevos.

Agregar el aceite y la leche.

Cernir en un bol la harina, el polvo de hornear y los condimentos.

Incorporar la variación.

Agregar gradualmente los líquidos a los secos.

Verter la mezcla en los moldes hasta las $\frac{2}{3}$ partes.

Hornear 15 minutos aproximadamente a 190°C.

Tips

Los muffins de espinacas y queso se cubren con una rodaja de tomate.



LIBRE DE
GLUTEN



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

AGUAS SABORIZADAS NATURALES

Ingredientes

Agua potable o agua envasada con o sin gas.

Hojas de hierbas aromáticas: menta, salvia, albahaca, romero, cilantro, tomillo, perejil, eneldo, estragón, etc.

Frutas cítricas: naranja, limón, lima, pomelo, mandarina.

Frutos rojos: mora, arándano, frambuesa.

Otras frutas: granada, mango, kiwi, ciruela, manzana, pera, melón, sandía, uva, cerezas y banana.

Vegetales: pepino, hinojo, apio, zanahoria, remolacha.

Espicias: jengibre, canela en rama, anís estrellado, clavo de olor, vainas de vainilla.

Información

Aporte nutricional por porción: calorías 0 kcal, sodio 0 mg

Opciones

Arándano y menta o salvia.

Pepino, limón o lima, menta o albahaca.

Pepino, sandía y menta.

Melón, kiwi y menta.

Melón, naranja y limón.

Melón, sandía y salvia o menta.

Ananá, mango y menta.

Ananá, uvas y frambuesas.

Uvas, melón y limón.

Sandia, frutilla y kiwi.

Sandia, menta y albahaca o romero.

Sandía, limón y romero.

Pomelo, limón y lima.

Manzana y ciruela.

Tips

Congelar en cubeteras de hielo frutas pequeñas o en trozos, cubrir con agua o jugo de cítricos.

Combinar frutas, verduras, hierbas y especias con agua fría y dejar macerar por 2 horas aproximadamente.

Cortar bien finas (en láminas) las frutas y verduras para lograr saborizar ligeramente el agua.

Se puede triturar la fruta o el vegetal en un recipiente tipo mortero con cuchara de madera.

La piel rallada de los cítricos le dan una mayor sensación de frescura a la bebida.

Pueden incorporarse al agua para que maceren.

Las hojas de las hierbas aromáticas elegidas se colocan al natural.



LIBRE DE
GLUTEN



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

TORTILLA DE PAPA Y ZAPALLITO

4 porciones / Porción: 1 triángulo

Ingredientes

- 3 unidades (450 g) de papas
- 5 unidades (1 kilo) de zapallitos
- 4 unidades (200 g) huevos
- 1 unidad (140 g) de cebolla
- 3 cdas (45 cc) de aceite
- 2 cdas (30 g) de perejil
- 1 cda (15 g) de queso rallado
- 1 cta (5 g) de sal
- Pizca de pimienta

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Recipiente de cocción: asadera
de 24 cm de diámetro.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 372 kcal
- grasas 16.7 g
- sodio 362 mg

Procedimiento

Lavar y cortar en cubos los zapallitos.

Picar y saltear la cebolla.

Agregar los zapallitos y cocinar hasta que pierdan el agua.

Pelar las papas, cortarlas y cocinar hasta que estén tiernas.

Mezclar los zapallitos y las papas con los huevos batidos, sal, pimienta y perejil picado.

Colocar la mezcla en una asadera aceitada, espolvorear con queso rallado y llevar a horno moderado hasta que se dore la superficie.

Variantes: los zapallitos se pueden sustituir por acelga, espinaca, cebolla, zucchini, berenjena, puerros, zanahorias, brócoli, etc.





MIX CROCANTE

10 porciones / Porción: 1/2 taza o 45 g

Ingredientes

- 1 ½ tza pasas de uva
- ½ tza chips de coco
- 1 ¼ tza avena arrollada
- ½ tza almendras
- ¼ tza semillas de zapallo
- ¾ maní sin sal

Procedimiento

Mezclar los ingredientes y almacenarlo en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.
Servir la porción en cono de papel.

Información

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 188 kcal
- grasas 7.3 g (Gr. Sat: 2.3 mg)
- sodio 2.5 mg



ANEP

