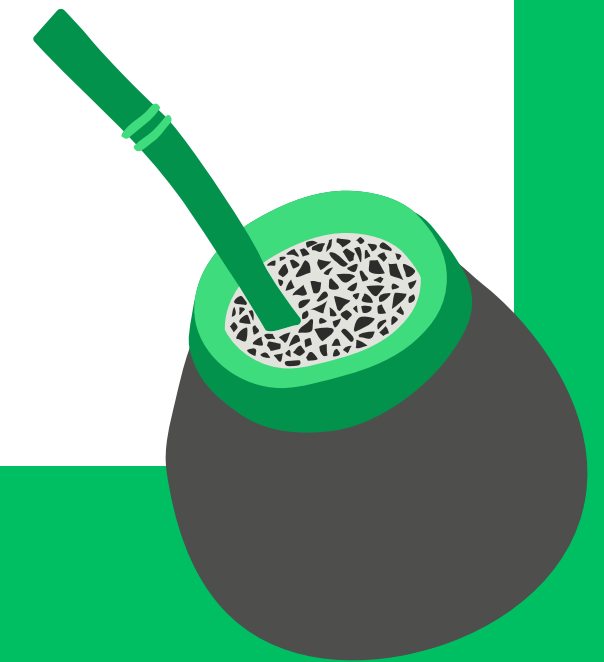
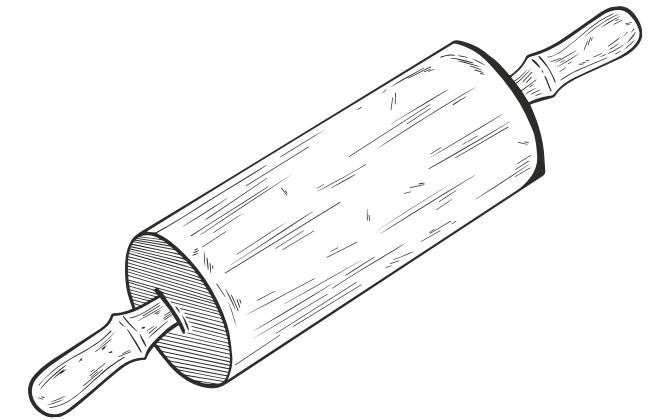
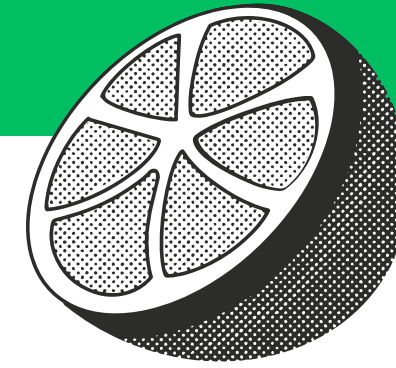


Programa formando familias saludables

Recetario saludable y económico



Buenos
Aires
Ciudad



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y
Nutricionistas Dietistas

¿Cómo empezar a cocinar de forma saludable?

La idea de una alimentación saludable no se basa en recetas complejas, sino en combinar alimentos simples de diferente forma.

No importa si no salió como pensabas, el ensayo y error son parte de este desafío.

Disfrutá el proceso.

¡A cocinar!

Destinado a la población general mayor de 2 años

Indice

RECETAS SALADAS:

1. Pizza integral con vegetales
2. Untable de vegetales y legumbres
3. Patitas de pollo caseras
4. Torre de vegetales
5. Hamburguesas de lentejas y algo más...



RECETAS DULCES:

6. Yogur natural
7. Galletitas de banana y avena
8. Helados frutales
9. Tortitas frutales
10. Trufas de banana y chocolate



Recetas saladas



Pizza integral con vegetales salteados

Ingredientes

2 tazas y media de harina 000

2 tazas y media de harina integral

Medio pan de levadura fresca o medio de levadura seca

1 cucharadita azúcar

1 taza de agua tibia

2 cucharaditas de sal

2 cucharadas de aceite

CUBIERTA:

Ajo, zucchini, cebolla, berenjena, tomate, pimienta, tomillo, salsa de tomate, queso cremoso, rúcula, aceite de oliva.

Preparación

1. Para la masa, mezclar las harinas en un bowl. En el centro colocar la levadura diluida en agua tibia con el azúcar y el aceite.
2. Colocar la sal por fuera del centro para que no toque la levadura y agregar agua a medida que toma la masa. Amasar 10 minutos y dejar leudar tapada con un repasador limpio.
3. Dividir en dos partes iguales y colocar en una placa aceitada. Untar con salsa y cubrir con el queso.
4. Para la cubierta: saltear los zucchinis, berenjenas y tomates con aceite, ajo, tomillo y pimienta.
5. Una vez que la pizza sale del horno, terminar con los vegetales salteados y la rúcula fresca.

Una forma fácil y nutritiva de sumar más fibra y vegetales a tu alimentación



2

Untable de vegetales y legumbres

Ingredientes

1 taza de legumbres cocidas (arveja, lentejas, garbanzos ó porotos)

Media taza de agua caliente de la cocción

1/4 taza de aceite

Medio diente de ajo

1 cucharadita de sal

Jugo de limón a gusto

- Opcional: pimienta, pimentón dulce para decorar.

Extras tip:

Para agilizar la cocción podés agregar 1 cucharadita de bicarbonato al agua de cocción para que queden más tiernas.

Máximo tiempo de refrigeración: 5 días en heladera, 3 meses en freezer.

Preparación

1. Luego del remojo previo y desechar el agua de remojo, cocinar la legumbre seleccionada (arvejas, garbanzos, lentejas ó porotos) junto con el vegetal de preferencia (remolacha, zanahoria, ó cebolla).
2. Procesar/pisar las legumbres cocidas (deben estar bien blandas) junto con el vegetal elegido y ajo. En caso que quede muy seca se puede agregar de a poco el agua tibia de la cocción junto con el aceite.
3. Condimentar a gusto con sal, pimienta, pimentón. La consistencia debe ser uniforme y cremosa.

Un gran reemplazo de los clásicos unttables dulces y salados, para acompañar en cualquier momento del día.



3

Patitas de pollo caseras



Ingredientes

1 pechuga de pollo
3 rodajas de calabaza ó 1 papa mediana
1 zanahoria chica
1 huevo
2 cucharadas de avena/harina

Para rebozar: polenta, pan rallado ó avena ,
cantidad suficiente.

Condimentos a gusto: sal, pimienta, ajo en polvo

Preparación

1. Cortar el pollo en tiras y cocinar en una sartén.
2. Hervir la calabaza ó papa y hacer un puré. Reservar.
3. Incorporar a la preparación la avena ó harina junto con el puré y la zanahoria rallada bien fina.
4. Desmenuzar, condimentar y amasar hasta tener una masa homogénea. Si tenés procesadora podés usarla en este paso.
5. Dejar enfriar en la heladera 15 minutos.
6. Armá bolitas/bastoncitos con la preparación, pasalas por huevo y rebozador.
7. Colocar en una placa aceitada y cocinar por 15 a 20 minutos a horno moderado a fuerte hasta que se dore la superficie. Otra opción es cocinar en una sartén aceitada hasta que se dore su superficie.

Una opción ideal para preparar con los chicos e incorporar vegetales a nuestra preparación.

4

Torre de vegetales



Ingredientes

Papa 1 unidad grande

Batata 1 unidad grande

Berenjena 1 unidad grande

Zucchini 2 unidades

Tomate 2 unidades

Salsa de tomate 300 ml

Condimentos a gusto: sal, pimienta, pimentón,
ajo, albahaca

Queso de rallar: para gratinar

Aceite: cantidad necesaria

Extras tip:

Podes utilizar los vegetales que más te gusten.

Si quieres puedes agregar un huevo batido por encima de la preparación una vez armada para lograr mayor estructura y sumar alimentos con aporte proteico!

Preparación

1. Cortar los vegetales en rodajas, y condimentarlas con sal y pimienta. Podes dejar la papa con cáscara.
2. En una fuente apta para el horno previamente aceitada, colocar una base de salsa de tomate y luego colocar los vegetales en forma de espiral o de capas. Intercala cada vegetal de la siguiente forma: papa-zucchini-berenjena-tomate-batata.
3. Colocar salsa de tomate por encima.
4. Llevar al horno hasta observar que los vegetales se ablanden.
5. Antes de terminar la cocción sacar y agregar queso rallado.
6. Antes de servir puedes colocarle unas hojas frescas de albahaca.

Una opción fácil y económica para preparar con los vegetales que tengas en casa

5

Hamburguesas de lentejas y algo más...

Ingredientes

1 tazas de lentejas cocidas bien escurridas
1 taza de arroz blanco bien cocido y escurrido
1 cebolla
1 zanahoria /zuchinni /remolacha
Perejil, pimienta, sal: a gusto
Pan rallado/avena instantanea: cantidad necesaria.



Preparación

1. Procesar/pisar las lentejas y el arroz. Mezclar y dejar enfriar.
2. Aparte, picar la cebolla y saltear en una sartén.
3. Rallar la zanahoria/zuchinni/ remolacha e incorporar a la preparación junto con la cebolla.
4. Condimentar y unir bien todos los ingredientes. En caso de una mezcla muy blanda utilizar pan rallado/avena para formar una masa que no se pegue a los dedos ni se desarme.
5. Humeder las manos con agua y dar forma redondead
6. Frezar directamente y luego cocinar en sartén hasta dorar, o directamente en horno por 5 minutos de cada lado.

Sirven como reemplazo de la carne en cualquier plato principal, para acompañar con ensalada de vegetales, puré, salteados.



Recetas dulces

6

Yogur natural

Ingredientes

1 pote de yogur natural firme
1 vaso de leche en polvo
1 litro de leche



Preparación

1. Calentar la leche en una olla hasta que su temperatura supere la posibilidad de poner el dedo en la leche (no debe hervir)..
2. Retirar la leche del fuego, agregar el pote de yogur natural y batir hasta que se disuelva.
3. Incorporar la leche en polvo , mezclar hasta obtener una mezcla uniforme.
4. Colocar en un recipiente que se pueda cerrar y envolver con una manta de polar o lana idealmente.
5. Reservar en un lugar oscuro (puede ser el horno apagado) y de temperatura constante por 12 horas.
6. Una vez transcurrido el tiempo refrigerar en la heladera y consumir.

Una receta rindidora a la cual la podemos consumir con frutas y cereales o como base para condimentar tus ensaladas

7

Galletitas de banana y avena

Ingredientes

1 taza de avena instantánea
1 huevo

3 cucharadas de aceite de girasol/maíz
1 banana (ideal bien madura)

Opcionales : chips de chocolate sin azúcar/
chocolate en barra, coco rallado



Preparación

1. Precalentar el horno a temperatura media y dejar preparada una fuente aceitada y enharinada. Si tenés sartén podés obviar este paso.
2. Pisar la banana, incorporar el huevo y el aceite. Revolver hasta que quede una mezcla uniforme.
3. Añadir la avena y el coco rallado (opcional). Revolver bien. Con la ayuda de una cuchara colocar la masa en la fuente, haciendo "montañitas".
4. Humedecer las manos con agua aplastar y aplastar.
5. Si se desea, sumar chips de chocolate.
6. Cocinar por 15 minutos hasta que la base esté dorada.

Una manera rápida para tus desayunos y meriendas

8

Helados frutales

Ingredientes

2 bananas medianas bien maduras

3 cucharadas de cacao

Opcional: miel, azúcar, chips de chocolate, coco rallado



Preparación

1. Pisar/ procesar todos los ingredientes. Se puede sumar un chorrito de agua, leche o yogur para mejorar su textura .
2. Llevar al freezer por 2 hs aproximadamente (otra opción es tener ya bananas en el freezer- se pueden guardar ya peladas y cortadas en bolsa apta alimentos/tupper-; y sacarlas para realizar el helado y consumir en el momento).

Extra tip: puedes usar 1 banana como base y sumar otras frutas como son: frutillas, duraznos, melón, sandía, etc

Una receta simple y económica para este verano, incorporando más fruta y nutrientes de calidad a tu alimentación

9

Tortitas de frutas

Ingredientes

1 taza de harina (1/2 leudante + 1/2 integral +
1 cucharita de polvo de hornear)

1/2 taza de leche descremada/agua

1 huevo

Azúcar: 1/2 taza

2 cucharadas soperas de aceite de girasol/maíz

Fruta cortada 1 compotera/ 1 unidad:

(manzana, pera, mandarina, naranja, durazno,
frutillas, etc)

Ralladura de limón/ vainilla



Preparación

1. Precalentar el horno a temperatura media.
2. Mezclar los ingredientes húmedos: aceite, azúcar, huevo y leche.
3. Incorporar la ralladura de limón o vainilla. Luego los ingredientes secos: harina y polvo de hornear. Mezclar bien.
4. Agregar la fruta cortada elegida.
5. Colocar en pirotines o molde previamente aceitado y enharinado.
6. Llevar a a horno por 20 minutos (muffin) o 40 minutos (budín) hasta que al pinchar con un cuchillo este salga limpio.

Una forma de incorporar frutas de estación y aprovechar con los
más chicos



10

Trufas de banana y chocolate

Ingredientes

3 bananas maduras

1 taza de avena instantánea

3 cucharadas de cacao en polvo

Agua o leche: cantidad necesaria

Opcional: coco rallado (se puede reemplazar por granas o avena) : media taza



Preparación

1. Pisar las bananas con un tenedor e incorporar en un bol junto con la avena y el cacao en polvo.
2. Mezclar bien. De ser necesario, agregar un poco de agua o leche.
3. Remojar las manos en agua y armar bolitas del tamaño deseado. Pasar por coco rallado, granas o avena.
4. Colocar en una fuente separadas entre si. Refrigerar en la heladera por una hora y ¡listo!

Una opción super rápida y nutritiva para armar en 10 minutos

¡Gracias!

Programa formando familias saludables



**Buenos
Aires
Ciudad**



AADYND

Asociación Argentina de Dietistas y
Nutricionistas Dietistas