



# Meriendas saludables

Módulo 4: Recetas saludables

## Indice

Capítulo 1. Sustituciones y equivalencias	1
Capítulo 2. Recetario	5
. Pizza con vegetales	5
. Pan de pita relleno	7
. Wrap de pollo y vegetales	8
. Tarta de verduras	10
. Albondiguitas de pescado	11
. Albóndigas de vegetales	12
. Barra deliciosa	13
. Bizcochitos de zanahoria	14
. Budín de yogurt	15
. Merengues	16
. Bocaditos de pollo al horno	17
. Tortilla de papa y zapallito	18
. Espirales de crema con masa de levadura dulce	19
. Helado de frutas y yogurt	20
. Granola	21
. Fainá de zanahoria	22
. Torta de remolacha y naranja	23
. Pan de zapallo	24
. Galletitas crocantes	25
. Pan de espinaca	26
. Truffles	27
. Mix crocante	28
. Scones sabrosos	29
. Torta de mandarina	30
. Magdalenas de la Abu	31
. Scones de vainilla	32
. Tarta de jamón y queso	33
. Muffins salados	34
. Torta cítrica	35
. Masa para pastel	36



## Capítulo 1. 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 vaso = 180 ml

1 cuchara sopera = 10 ml

1 cucharita de té = 5 ml

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.

## 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

## 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

## 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, muzzarella, magro	1 feta	—	15 g
		—	
Queso rallado	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	90 g
Yogur	1 tza	—	250 g
	1 vaso	—	180 g

## 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

## Huevo

1 unidad	—	50 g
1 yema	—	20 g
1 clara	—	30 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	1cda	—	17 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

## 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



## Capítulo 2. Recetario



## PIZZA CON VEGETALES

8 porciones

Porción: 1 triángulo

### Ingredientes

#### Masa:

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



## Salsa:

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

150 gramos de queso mozzarella

## 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 ( 30 cm diámetro), 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.  
Cubrir con queso mozzarella y hornear hasta derretir.  
Espolvorear con orégano.

## Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos  
Dificultad: Media  
Aporte nutricional por porción:  
. Calorías: 254 kcal  
. Grasa: 10g  
. Sodio: 401 mg  
Precio/porción: Moderado

## Tips

Sustituir la espinaca por 300g de zucchinis, berenjenas, zapallitos, flores de brócoli, coliflor, fileteados y salteados.





## PAN DE PITA RELLENO

18 porciones

Porción: 1 unidad

### Ingredientes

4 t (480 g) harina  
2 cdas (25 g) levadura fresca  
1 cta (5 g) sal fina  
4 cdas (50 cc) aceite  
1 ½ (300 cc) t agua tibia



### Opciones de relleno para 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.

### Procedimiento

Cernir la harina con la sal en un bols.  
Disolver la levadura en parte del agua tibia.  
Dejar leudar.  
Añadir al bols 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).



## Información

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 233 kcal

. Grasas: 5,9 g

. Sodio: 208 mg

Precio/porción: Medio

## Tips

No deben tomar color.

Colocarlos en bolsa para su mejor conservación.



## WRAP DE POLLO Y VEGETALES

20 tortillas

Porción: 1 unidad

## Ingredientes

4 t (480 g) de harina

1 cta (3 g) al ras de polvo de hornear

1 cta (5 g) de sal

½ t (100cc) cc de aceite

1 ¼ t (250 cc) de agua tibia



## Opciones de relleno para 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)

## 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.



## Información

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 238 kcal

. Grasas: 8,8

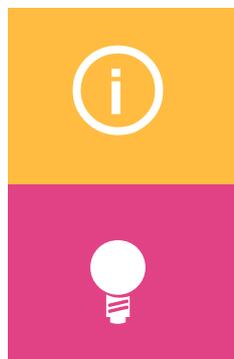
. Sodio: 200 mg

Precio/porción: Medio costo

## Tips

Tapar siempre la masa para que no se seque.

Conservar refrigerado envuelto en film.





## TARTA DE VERDURAS

18 porciones

Porción: 1 unidad

### Ingredientes

#### Masa:

1/4 t (50 cc) de aceite  
1/2 t (100 cc) de leche descremada  
1 cda (10g) de hierbas aromáticas frescas (ciboulette, perejil, albahaca, estragón, tomillo, etc.)  
2 1/2 t (300 g) de harina  
1 cda de polvo de hornear



#### Relleno:

1 t (100 g) de queso dambo en cubos  
1 t (100 g) de zanahorias en cubos  
1 t (100 g) de flores de brócoli  
1 t (100 g) de calabaza en cubos  
3 (150g) huevos lavados

1 pote (200 cc) de yogur natural descremado  
1 cda (12g) de fécula de maíz diluida en 1/4 t (50cc) agua  
1 cta (5g) de sal  
1 pizca de pimienta  
1 pizca de nuez moscada

### 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 de 24 cm previamente aceitado y enharinado.  
Verter el relleno.  
Hornear a 180° durante 30 minutos aproximadamente.



## Información

Tiempo de elaboración: 1 1/2 horas

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 284 kcal

. Grasas: 11,8 g

. Sodio: 378 mg

Precio/porción: Bajo costo

## 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.



## ALBONDIGUITAS DE PESCADO

4 porciones

Porción: 3 unidades

## Ingredientes

2 t puré (400 g) de papa  
1 t (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) huevos

1 cda. (15 g) Perejil picado

1 cda. (15 g) mostaza

½ t 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.

## Procedimiento

Lavar las papas con cepillo, colocarlas en una olla y cubrir las de agua. Cocinar hasta que estén tiernas.



Retirarlas del fuego, pelarlas y pisarlas.  
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.

## Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 297 kcal

. Grasas: 11 g

. Sodio: 318 mg

Precio/porción: Medio bajo

## Tips

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



## ALBÓNDIGAS DE VEGETALES

5 porciones

Porción: 2 unidades

## Ingredientes

6 unidades medianas (570g) de zanahoria  
1 atado (300 g) Espinaca  
1 diente de Ajo  
1 taza (90 g) Queso rallado  
2 unidades (100 g) Huevos  
1 taza (100 g) Pan rallado  
Orégano: cantidad suficiente



Nuez moscada: cantidad suficiente

Pimienta: cantidad suficiente

## 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 y enharinada. Hornear 20 minutos.

## Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

Aporte Nutricional:

. Calorías: 175 kcal

. Grasas: 9 g

. Sodio: 329 mg

## Tips

Sustituir la espinaca por acelga u hojas de remolacha.



## BARRA DELICIOSA

15 unidades

Porción: 1 barra

## Ingredientes

2 t (500 g) de ricota  
¾ t (150 g) de azúcar  
4 (200 g) huevos  
1 t (160 g) pasas de uva  
1 ½ t (150 g) nueces picadas  
1 cda (15 cc) de aceite para untar asadera



## Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes en un bols. Colocar la mezcla en una asadera aceitada previamente. Llevar a horno hasta que quede firme, aproximadamente 15 minutos a temperatura moderada. Desmoldar y cortar en forma de barras. Conservar envueltas en papel film en heladera.



## Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 236 kcal

. Azúcar: 10g

. Grasa: 14g

. Sodio: 40 g

Precio/porción: Bajo costo

## Tips

. Agregar frutas deshidratadas, semillas, manzana rallada.

. Sustituir el azúcar por miel (1/2 t miel por 3/4 t azúcar).



## BIZCOCHITOS DE ZANAHORIA

Receta extraída del Programa Cocina Uruguay

10 porciones

Porción: 3 unidades

## Ingredientes

3 (300 g) zanahorias  
1 y 2/3 t (200g) de harina  
2 cdas (10 g) de polvo de hornear  
3/4 t (150g) de azúcar  
1/2 t (100cc) de aceite  
1 huevo  
Ralladura de 1 limón



## 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.



## Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos  
Dificultad: Baja  
Precio/porción: Muy bajo

Aporte nutricional por porción:  
. Calorías: 226,9 Kcal  
. Grasas: 10 g  
. Azúcar: 15 g  
. Sodio: 25 mg



## BUDÍN DE YOGURT

15 porciones

Porción: 1 rebanada

### Ingredientes

1 pote (200 cc) de yogurt descremado natural  
 $\frac{3}{4}$  t (150 g) de azúcar  
2 t (240 g) de harina  
3 unidades (180g) huevos grandes  
 $\frac{1}{2}$  t (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



## 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 molde (11x27cm) para pan previamente aceitado y enharinado.

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.



## Información

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: Baja.

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 216 kcal

. Azúcar: 10 g

. Grasa: 10 g

. Sodio: 2.5 mg

Precio/porción: Costo moderado.

## 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.



## MERENGUES

10 unidades

Porción: 3 unidades

## Ingredientes

1 clara de huevo

30 g de azúcar

5 cc de vainilla



## Procedimiento

Precalentar el horno en 100 °C.

Batir a baño maría los 3 ingredientes con batidora eléctrica a la máxima potencia hasta que se formen picos.

Con cucharita colocar montoncitos de la mezcla sobre chapa apenas aceitada.

Hornear en horno suave hasta que estén crocantes y sequitos. Conservar en frasco de vidrio cerrado.

Servir la porción en cono de papel.

## Información

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 36 kcal

. Azúcar: 9 g

. Grasa: 0 g

. Sodio: 0 g

Precio/porción: Bajo costo



## BOCADITOS DE POLLO AL HORNO

10 porciones

Porción: 4 unidades

### Ingredientes

- 1 (700 g) suprema
- 2 (100g) huevos
- 1 cta (5 g) sal
- 1 cda (15 g) de hierbas picadas (orégano, tomillo, perejil, ciboulette)
- 2 cdas (30cc) de leche.
- 1 T (100 g) de avena
- 2 cdas (30 cc) aceite cantidad necesaria



### Procedimiento

- Limpiar la suprema y cortar 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 chapa ligeramente aceitada.
- Hornear a 180 ° C durante 15 minutos.



### Información

- Tiempo de elaboración: 60 minutos
- Dificultad: Baja
- Aporte nutricional por porción:
  - . Calorías: 186 kcal
  - . Grasas: 8,9 g (AGS 1,5g)
  - . Sodio: 320 mg
- Precio/porción: Medio

### Tips

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





## 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 (200g) 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 (5g) de sal  
Pizca de pimienta



### 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.



### Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 372 kcal

. Grasa: 16.7g

. Sodio: 543 mg

Precio/porción: Bajo costo

### Tips

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





## ESPIRALES DE CREMA CON MASA DE LEVADURA DULCE

20 porciones

Porción: 1 unidad

### Ingredientes

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



### 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.

### Frutas:

Manzanas, peras, ciruelas (1/2 k de fruta), 2 cdas (60g) de miel, 1 t (100 g) de fruto seco, 3 cdas (30 g de avena), 1 cda de canela (opcional).

### Procedimiento

Cernir en un bols harina, sal y azúcar. Desgranar la levadura.

Mezclar huevos y aceite. Incorpora 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.

Rellenar con crema pastelera, y/o 1/2 t frutas como manzanas, peras, 1 t frutos secos como pasas y nueces, 3 cdas avena (30 g), 3 cdas coco (30 g).

### 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.



## Frutas

Cortar en la forma deseada. Cocinar hasta tiernizar con la miel. Agregar el resto de ingredientes mezclando. Dejar enfriar y utilizar.

### Información

Tiempo de elaboración: 120 minutos

Dificultad: Media

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

Precio/porción: Bajo



## HELADO DE FRUTAS Y YOGURT

1 porción

Porción: 1 vaso - 200 cc

### 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 y agregar el yogurt. Servir el helado en vasos.



## Información

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 85 kcal

. Grasas: 0,6 g

. Sodio: 71 mg

Precio/porción: Costo moderado

## Tips

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

Puede agregar coco.



## GRANOLA

6 porciones

Porción: 1/2 taza o 50 g

### Ingredientes

½ t (50 g) de nueces

2/3 t (80 g) de maní sin sal tostado

1/2 t (50 g) pasas (uvas, ciruelas, damascos o duraznos)

1 ½ t (80 g) de pan francés

desechado al horno y triturado

1 cda (15 g) semillas de lino

1 cda (15 g) semillas de sésamo



## Procedimiento

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

Servir la porción en cono de papel.



## Información

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 243 Kcal

. Azúcar: 0 g

. Grasa: 15.2 g

. Sodio: 37 mg

Precio/porción: Costo moderado

## Tips

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

. Utilizar en ensaladas, empanados, crumble.



## FAINÁ DE ZANAHORIA

12 porciones

Porción: 1 rectángulo de 11 x 10 cm

### Ingredientes

- 3 unidades (300 g) de zanahorias medianas
- 2 ½ t (500 cc) de leche descremada
- 3 unidades (150 g) huevos
- 2 cdas (20 cc) de aceite
- 2 t (240 g) de harina
- ¾ t (75 g) de queso fresco rallado

¾ t (75 g) de queso semiduro rallado

5 g de polvo de hornear

Pimienta a gusto

## Procedimiento

Procesar zanahorias cortadas en crudo, con el aceite, la leche y los huevos.

Incorporar a los ingredientes secos cernidos.

Mezclar todo y extender en una asadera previamente untada con aceite.

Hornear a temperatura moderada hasta que esté cocido y gratinado.



## Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 152 kcal

. Grasa: 4,8 g

. Sodio: 178 mg

Precio/porción: Bajo costo



## TORTA DE REMOLACHA Y NARANJA

10 porciones

Porción: 1 rebanada

### Ingredientes

2 unidades (100 g) huevos

4 cdas (60 cc) de aceite

$\frac{3}{4}$  t (150 g) de azúcar

2 unidades (200g) remolachas peladas

2 unidades (300g) naranjas peladas

3 t (360 g) de harina

2 cdas (10 g) de polvo de hornear



## Procedimiento

Lavar los huevos.

Cortar en trozos las remolachas y las naranjas (sin semillas).

Licuar huevos, remolachas, aceite y naranjas. Agregar el azúcar y continuar licuando. Agregar los ingredientes líquidos a los secos cernidos. Verter en asadera aceitada y enharinada. Hornear. Servir la porción en papel manteca.

## Información

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 155 kcal

. Azúcar: 15 g

. Grasa: 1 g

. Sodio: 180 mg

Precio/porción: Bajo costo





## PAN DE ZAPALLO

10 porciones

Porción: 1 rebanada

### Ingredientes

¾ t (100 g) de puré de zapallo  
1 ½ t (180 g) de harina  
3 cdas (45 cc) de aceite  
¾ t (150 g) de azúcar  
2 ctas. (5g) de polvo de hornear  
½ cta (3 g) de canela



### 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.

### Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos  
Dificultad: Baja  
Aporte nutricional por porción:  
. Calorías: 174 kcal  
. Azúcar: 15 g  
. Grasa: 6 g  
. Sodio: 76 mg  
Precio/porción: Bajo costo

### Tips

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





## GALLETITAS CROCANTES

15 porciones

Porción: 2 unidades

### Ingredientes

2 unidades (100g) de huevos  
½ t (100 cc) de aceite  
1 cda (15 cc) de vainilla  
1 cda (15 g) de ralladura de limón  
¾ t (150 g) de azúcar  
1 ¼ t (150 g) de harina  
1 y 2/3 t (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



### 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 cucharitas sobre chapa aceitada.  
Hornear: 20 minutos en horno moderado (180°C).  
Conservar en frasco de vidrio. Servir la porción en cono de papel.



### Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos  
Dificultad: Media  
Aporte nutricional por porción:  
. Calorías: 365 kcal  
. Azúcar: 20 g  
. Grasa: 15g  
. Sodio: 160 mg  
Precio/porción: Bajo costo





## PAN DE ESPINACA

24 porciones

Porción: 2 rodajas de pan

### Ingredientes

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



### 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

### Procedimiento

Lavar los huevos y la espinaca. Licuar huevos, espinacas, aceite y leche. Mezclar los ingredientes secos. Agregar el licuado. Hornear en molde de 11 x 27 cm, aceitado y enharinado, durante 40 minutos.



### Información

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Dificultad: baja

Aporte nutricional por porción:

. Sin relleno: Calorías 261 kcal, Grasas

11 g, Sodio 83 mg

Precio/porción: Medio

### Tips

Puedes preparar sandwiches con pan de espinaca, tomate, queso, etc.





## TRIFFLES

1 porción

Porción: 1 vaso

### Ingredientes

½ pote (100 cc) yogur natural

½ t (100 g) fruta picada

¼ t (25 g) granola



### Procedimiento

Lavar y desinfectar la fruta.

Pelarla en caso de ser necesario y cortar en rodajas.

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 minutos

Dificultad: Baja

Aporte Nutricional por porción:

. Calorías: 246 kcal

. Grasas: 5.2 g

. Sodio: 83 mg

Precio por porción: Medio

### 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.





## MIX CROCANTE

10 porciones

Porción: 1/2 taza o 45 g

### Ingredientes

1 t y 2cdas (100 g) de pasas de uva  
2 t (200 g) de copos de maíz azucarados  
1 ¼ t (150 g) de maní sin sal tostado



### 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 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 188 kcal

. Azúcar: 8 g

. Grasa: 7.3 g (Gr. Sat: 2.3 mg)

. Sodio: 118 mg

Precio/porción: Bajo costo





## SCONES SABROSOS

20 unidades

Porción: 3 unidades

### Ingredientes

2 t (240 g) de harina  
1/3 t (70 cc) de aceite  
4 cta (10 g) de polvo de hornear  
½ cta (2,5 g) de sal  
1 cda (15 g) hierbas aromáticas a gusto: romero, tomillo, orégano, albahaca (uno o mezcla)  
1 (50g) huevo  
½ t (100 cc) de leche



### Procedimiento

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

### Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos  
Dificultad: Media  
Aporte nutricional por porción:  
. Calorías: 225 kcal  
. Grasa: 11.8 g  
. Sodio: 150 mg  
Precio/porción: Bajo costo





## TORTA DE MANDARINA

12 porciones

Porción: 1 rebanada

### Ingredientes

3 t (360 g) de harina  
2 cdas (10 g) de polvo de hornear  
 $\frac{3}{4}$  t (150 g) de azúcar  
2 unidades (100g) huevos  
6 unidades (300g) mandarinas  
peladas y sin semillas  
Cáscara de 1 mandarina  
 $\frac{1}{4}$  t (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 tortera (35 por 25 cm) previamente aceitada y enharinada.

Cocinar en horno precalentado (180°C) por 30 minutos.

### Información

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 243 kcal

. Azúcar: 12.5 g

. Grasa: 6.3 g

. Sodio: 180 mg

Precio/porción: Bajo costo





## MAGDALENAS DE LA ABU

20 porciones

Porción: 1 unidad

### Ingredientes

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



### 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.



### Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 110 kcal

. Azúcar: 7.5 g

. Grasa: 3.5g

. Sodio: 76 mg

Precio/porción: Costo moderado

### Tips

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 flambearse el merengue si se lo desea.





## SCONES DE VAINILLA

20 porciones

Porción: 3 unidades

### Ingredientes

- 1 y 2/3 t (200 g) de harina
- ½ t (100 g) de azúcar
- 1/3 (70 cc) de aceite
- 4 ctas (10g) de polvo de hornear
- ¼ cta (2.5 g) de sal
- ¾ t (150 g) cc de leche descremada
- 1 cta (10cc) de vainilla



### 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 chapa aceitada y hornear en horno precalentado a 230 °C por 12 minutos.
- Servir la porción en papel.

### Información

- Tiempo de elaboración: 40 minutos
- Dificultad: Media
- Aporte nutricional por porción:
  - . Calorías: 265,5 kcal
  - . Azúcar: 15 g
  - . Grasa: 10.7 g
  - . Sodio: 158.5 mg
- Precio/porción: Bajo costo





## TARTA DE JAMÓN Y QUESO

8 porciones

Porción: 1 triángulo

### Ingredientes

#### Masa:

¼ t (50 cc) de aceite

2/3 t (135 cc) de leche descremada

1 cda (15g) de hierbas aromáticas

2 ½ t (300 g) de harina

1 cda (10g) de polvo de hornear

#### Relleno:

2 t (250 g) de queso tipo danbo en cubos

1 t (150 g) de jamón cocido en cubos

3 unidades (150 g) huevos lavados

1 pote (200 cc) de yogur natural descremado

1 cda (15g) de fécula de maíz (diluida en 50 cc de agua)

1 pizca de pimienta

1 pizca de nuez moscada

### Procedimiento

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 de los ingredientes secos. Formar una masa tierna. Refrigerar 20 minutos. Batir los huevos. Incorporar jamón, queso, yogurt, fécula y condimentos. Estirar la masa y forrar el molde de 24 cm (aceitado y enharinado). Verter el relleno. Hornear a 180° durante 35 minutos aproximadamente.

### Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

Precio/porción: Costo moderado

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 110 kcal

. Azúcar: 7.5 g

. Grasa: 3.5g

. Sodio: 76 mg





## MUFFINS SALADOS

18 porciones

Porción: 1 unidad

### Ingredientes

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



### Variantes:

Jamón y queso: 2/3 t (100 g de jamón) y ½ t (45 g) de queso parmesano, 1 rodaja (25 g) tomate.

Espinacas y queso: 1/2 atado (150 g) de espinacas crudas cortadas y 1 t (90 g) de queso parmesano.

Zanahoria, calabaza o brócoli y queso: (150g) verdura y 1 t (90 g) de queso parmesano.

### 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 2/3 partes.

Hornear 15 minutos aproximadamente a 190°C.



## Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Dificultad: Media

Precio/porción: Bajo costo

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 156 kcal

. Grasas: 8,6 g

. Sodio: 41.4 mg.

Con jamón y queso: 97.7 mg,  
con espinaca y queso: 82.3 mg,  
con verduras: 36.8 mg

### Tips

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



## TORTA CÍTRICA

8 porciones

Porción: 1 triángulo

### Ingredientes

2 ½ t (300 g) de harina  
4 ctas (10g) de polvo de hornear  
¾ t (150 g) de azúcar  
3 unidades (150g) huevos  
1/2 t (100cc) 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 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 250.6 kcal

. Azúcar: 18.6 g

. Grasas: 4 g

. Sodio: 34.9 mg



## MASA PARA PASTEL

12 porciones

### Ingredientes

#### Masa:

2 ½ t (300 g) de harina

3 ctas (10g) de polvo de hornear

½ t (100 g) de azúcar

1 (50g) huevo

2/3 t (135g) cc de leche

¼ t (50 cc) de aceite

Ralladura de 1 naranja o limón

1 cda (15 cc) de vainilla



#### Relleno:

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.

## 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 tortera de 24 cm de diámetro.

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.

## Información

Tiempo de elaboración: 90 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 314 kcal

. Azúcar: 24.8 g

. Grasas: 6.8 g

. Sodio: 10.4 mg masa,

con crema pastelera: 49 mg

Precio/porción: Bajo costo

## 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).



