



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

**DIRECCION GENERAL DE LA SALUD**



**PROGRAMA NACIONAL DE NUTRICION**

***GUIA DE ALIMENTACION SALUDABLE A  
PRECIOS MINIMOS***

**2009**

**AUTORIDADES**

**DRA. MARÍA JULIA MUÑOZ**  
**Ministra de Salud Pública**

**DR. MIGUEL FERNÁNDEZ GALEANO**  
**Subsecretario**

**DR. JORGE BASSO GARRIDO**  
**Director General de la Salud**

**DR. GILBERTO RÍOS**  
**Subdirector**

**DRA. MARTHA ILLA**  
**Directora del Programa Nacional Prioritario de Nutrición**

**COORDINACION**

**Programa Nacional de Nutrición**

*Dra. Martha Illa*

**ELABORACIÓN DE LA GUIA**

**Programa Nacional de Nutrición**

*Lic. Nut. Dora Mira*

*Lic. Nut. Graciela Herwig*

*Lic. Nut. Amelia Secondo*

**Administración Nacional de Educación Pública**

*Lic. Nut. María de las Mercedes Traverso*

**Oficina de Planeamiento y Presupuesto**

*Lic. Ec. Liliana Pagliano*

*Analista Sis. Alvaro Brunini*

**Ministerio de Trabajo y Seguridad Social - Instituto Nacional de Alimentación**

*Lic. Nut. Joseline Martínez*

**Universidad de La República - Facultad de Medicina – Escuela de Nutrición y Dietética**

*Lic. Nut. Claudia Suárez*

*Lic. Nut. María Alejandra Cerdeña*

*Lic. Nut. Virginia Natero*

*Lic. Nut. Alejandra Terra*

**Consumidores y Usuarios Asociados**

*Lic. Nut. Raquel Sánchez*

**Asociación Uruguaya de Nutricionistas y Dietistas**

*Lic. Nut. Gabriela Fajardo*

**Oficina Sanitaria Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud**

*Lic. Nut. Zenia Toribio*

## CONTENIDOS

<u>CAPITULO</u>	<u>TEMA</u>	<u>PAGINA</u>
1	ALCANCE Y OBJETIVOS	6
2	ALIMENTACION SALUDABLE	7
3	PLANIFICACION DEL MENU SALUDABLE PARA UNA SEMANA CON SU LISTA DE COMPRAS	10
4	RECETARIO SALUDABLE DE COSTO MINIMO	13
	<b>CEREALES Y LEGUMINOSAS</b>	
	4.1 – Cazuela de arroz y lentejas	13
	4.2 – Pasta colorida	14
	4.3 – Pasta con tuco	15
	4.4 – Pasta cremosa	16
	4.5 – Pasta primavera	17
	4.6 – Pastel de lentejas, arroz y espinaca	18
	4.7 – Pizza	19
	4.8 – Polenta con verduras	20
	4.9 – Vermicelli con verduras	21
	<b>VERDURAS</b>	
	4.10 – Brócoli con salsa blanca	22
	4.11 – Budín de arroz y acelga	23
	4.12 – Budín de chauchas	24
	4.13 – Budín de verduras	25
	4.14 – Guiso de berenjenas	26
	4.15 – Lasagna de berenjenas	27
	4.16 – Pastel tricolor	28
	4.17 – Revuelto de zapallitos	29
	4.18 – Tarta de verduras y ricota	30
	4.19 – Torta pascualina	31
	4.20 – Tortilla de papas y zapallitos	32
	4.21 – Zapallitos rellenos	33
	<b>ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS</b>	
	4.22 – Arroz con puerro o cebolla	34
	4.23 – Ensalada de brócoli y zanahoria	35
	4.24 – Ensalada de lechuga y zanahoria	36
	2.25 – Ensalada de lentejas	37
	4.26 – Ensalada de pescado	38
	4.27 – Ensalada de remolacha y huevo duro	39
	4.28 – Ensalada de remolacha y zanahoria	40
	4.29 – Ensalada de repollo, zanahoria y cebolla	41
	4.30 – Ensalada de tomate y pepino	42
	4.31 – Ensalada de zanahoria rallada y choclo	43
	4.32 – Ensalada multicolor	44
	4.33 – Puré mixto	45
	4.34 – Salpicón de papas y verduras	46
	<b>CARNE DE VACA Y VISCERAS</b>	
	4.35 – Albóndigas	47
	4.36 – Guiso criollo	48
	4.37 – Hamburguesas	49
	4.38 – Hígado a la provenzal	50
	4.39 – Pan de carne y verduras	51
	4.40 – Pastel de boniato y carne	52
	<b>PESCADO</b>	
	4.41 – Atún con arroz	53
	4.42 – Budín de pescado	54
	4.43 – Cazuela de pescado y fideos	55
	4.44 – Torta de atún	56
	<b>POLLO</b>	
	4.45 – Cazuela de pollo y verduras	57

	<b>4.46 – Pollo con salsa blanca y morrón</b>	<b>58</b>
	<b>4.47 – Pollo salteado con verduras</b>	<b>59</b>
	<b>POSTRES</b>	
	<b>4.48 – Arroz con leche</b>	<b>60</b>
	<b>4.49 – Budín de pan</b>	<b>61</b>
	<b>4.50 – Budín de sémola</b>	<b>62</b>
	<b>4.51 – Compota de frutas varias</b>	<b>63</b>
	<b>4.52 – Crema blanca</b>	<b>64</b>
	<b>4.53 – Crema vainilla I</b>	<b>65</b>
	<b>4.54 – Crema vainilla II</b>	<b>66</b>
	<b>4.55 – Ensalada de frutas</b>	<b>67</b>
	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>68</b>
<b>ANEXO 1</b>	<b>PESOS Y MEDIDAS DE ALIMENTOS</b>	<b>69</b>
<b>ANEXO 2</b>	<b>RECETAS BASICAS</b>	<b>71</b>
<b>ANEXO 3</b>	<b>SALSAS</b>	<b>74</b>
<b>ANEXO 4</b>	<b>LOS CUIDADOS HIGIENICOS DE LOS ALIMENTOS</b>	<b>75</b>

## **Capítulo 1**

### **ALCANCE Y OBJETIVOS**

El propósito del grupo que elaboró esta Guía, fue producir un material para ser utilizado en la mayoría de los hogares uruguayos, con el fin de promover una alimentación saludable, siguiendo las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, a un costo mínimo y accesible y utilizando alimentos de estación.

Esta "Guía de Alimentación Saludable a precios mínimos" es aplicable a todas las personas sanas, mayores de 2 años del país y a todos los hogares. Se recomienda comenzar con una planificación de menú semanal basado en el uso de un conjunto de preparaciones culinarias, contenidas en el recetario, a las cuales se ha calculado sus aportes en energía y macronutrientes y sus respectivos costos en diferentes períodos del año.

Para obtener los mejores resultados, se busca capacitar a los usuarios de la misma para:

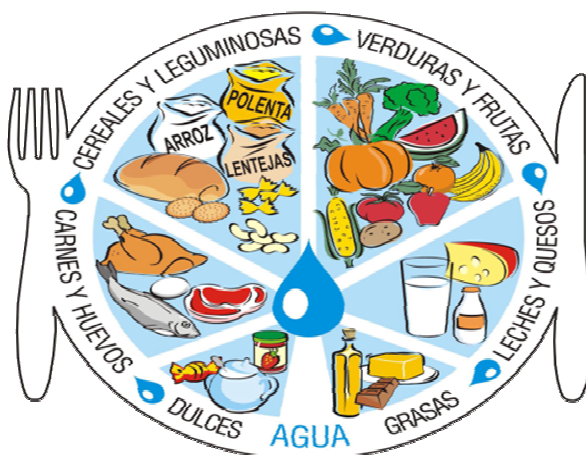
1. Planificar el menú semanal de la familia con las preparaciones o recetas que incluirá y la compra de los alimentos necesarios para su elaboración, con el fin de optimizar el gasto y beneficiar el presupuesto familiar.
2. Jerarquizar la importancia del desayuno variando los alimentos que lo integran siguiendo las sugerencias de desayunos que se incluyen.
3. Utilizar con la mayor frecuencia formas de preparación saludable de alimentos tales como hervido, vapor, salteado, plancha y horno.
4. Obtener el máximo aprovechamiento de todas las partes de los alimentos al elaborar las preparaciones culinarias.
5. Identificar el valor nutricional que caracteriza en términos de calorías y macronutrientes que se presenta para cada una de las recetas.
6. Aplicar las buenas prácticas de manipulación e higiene personal, en el manejo de los alimentos, que constituyen una condición imprescindible para el cuidado de la salud.

## Capítulo 2

### ALIMENTACION SALUDABLE

Las enfermedades nutricionales por exceso son las de mayor frecuencia en nuestra población y ellas son: el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, como enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes y algunos tipos de cáncer. La obesidad se presenta en todos los grupos de edad, sexo y nivel socioeconómico, aunque su frecuencia aumenta conforme aumenta la edad. Para poder luchar contra estas enfermedades, resulta fundamental la promoción de estilos de vida saludable. Las personas tienen estilos de vida saludable cuando consumen una alimentación sana, realizan actividad física diariamente, mantienen un buen estado nutricional y un peso adecuado y no fuman ni consumen alcohol.

Para la promoción de la alimentación saludable contamos con las **Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)** que son un instrumento muy sencillo, que comprende una representación gráfica o icono que define y jerarquiza los Grupos de alimentos de los uruguayos, que orientarán la selección de la alimentación saludable. Estos Grupos de Alimentos son seis y son: 1) Cereales, leguminosas y derivados; 2) Frutas, verduras y tubérculos; 3) Leche, yogures y quesos; 4) Carnes, huevos y derivados; 5) Azúcares y dulces y 6) Grasas, aceites, frutas secas, semillas oleaginosas y chocolate. La posición y la superficie ocupada en el icono por cada uno de estos grupos de alimentos, da idea de su importancia y de la cantidad diaria a ingerir.



Surge claramente de observar el plato que debemos ingerir cantidades mayores de los grupos de alimentos que están en la parte superior, que nos proporcionan la energía necesaria para que nuestro cuerpo pueda realizar todas sus actividades, desde respirar y pensar hasta correr una maratón (grupo 1) y sustancias fundamentales, como por ejemplo vitaminas, minerales y fitoquímicos (sustancias que contienen las frutas y verduras, responsables de las funciones de prevención de sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer etc.), que tienen los integrantes del grupo 2. Los grupos ubicados en la parte media del plato, se deben ingerir en cantidades medidas (carne y lácteos) y los situados en la parte inferior (grasas y dulces) en cantidades mínimas.

Al seleccionar la alimentación personal o familiar se deben tener siempre presente los mensajes de las GABA, que son los siguientes.

- 1. Mantenga su salud realizando una alimentación variada que incluya diariamente alimentos de los diferentes grupos establecidos.**

Es por eso que las preparaciones del recetario incluyen alimentos de diferentes grupos.

- 2. Coma con moderación según las porciones indicadas en cada grupo de alimentos para mantener un peso adecuado.**

Se trabajó para una familia tipo, constituida por dos adultos, un adolescente y un escolar, por lo que cada receta rinde ese número de porciones que son de tamaño adecuado para estos integrantes.

**3. Para rendir más durante el día comience con un desayuno que incluya leche, pan y fruta.**

El desayuno es la comida más importante del día y nunca debe omitirse. Se cuidó la promoción de desayunos y meriendas saludables a nivel individual y familiar que pueden utilizarse también en los centros de estudios, lugares de trabajo y otras ocasiones variadas.

**4. Los lácteos son necesarios en todas las edades. procure consumir por lo menos medio litro de leche por día.**

Se dio prioridad al uso de la leche fluida, por estar al alcance de la mayoría de los hogares. No se emplea o se hace en contadas ocasiones la manteca. La crema de leche, utilizada frecuentemente como espesante en las salsas, se sustituyó por una salsa blanca ligera, que puede elaborarse con leche descremada a la que se le puede añadir sabores varios.

**5. Consuma diariamente en todas sus comidas verduras y frutas de estación.**

Las calorías de los platos de arroz, pasta, leguminosas y carnes se pueden reducir considerablemente si se mezclan con verduras y frutas, aumentando su aporte de vitaminas, minerales y fitoquímicos.

**6. Disminuya el consumo de golosinas, bebidas azucaradas, azúcar, dulces, postres y productos de repostería.**

Se moderó el uso de los dulces y azúcares. La canela, la vainilla, el clavo de olor y el cardamomo son especias que con su marcado sabor compensan el dulzor típico de las recetas a las que se añaden, como arroz con leche y cremas. Asimismo, se pueden emplear para endulzar y aromatizar cafés, té e infusiones y prescindir así del azúcar.

**7. Controle el consumo de carnes, fiambres, embutidos, manteca, quesos, crema de leche, mayonesa y frituras por su alto contenido en grasas.**

Se cuidó el consumo moderado de grasas siguiendo las recomendaciones GABA, seleccionando dentro del grupo de carnes y derivados, tipo de carne (pollo y pescado) y cortes de carne vacuna o vísceras con menor contenido de grasa. Por esta razón no se utilizan fiambres ni embutidos.

La técnica tradicional del empanado de la carne o del enharinado del pescado acompañada de fritura aumenta considerablemente las calorías y las grasas de las recetas, como milanesas y bifés de pescado. Se consigue un plato más ligero e igual de crujiente si la carne o el pescado se rebozan con pan rallado y huevo batido y se asan en el horno. El pan rallado se puede emplear también para sustituir el queso, por lo general muy graso, al gratinar alimentos. La mayonesa también se puede aligerar, si se mezcla una parte de mayonesa con una de yogur desnatado.

**8. Disminuya el consumo de sal y de los alimentos con alto contenido de ella.**

Se dio especial importancia al consumo moderado de sal, resaltando los sabores con la incorporación de hierbas aromáticas y especias que permiten reducir el consumo de sodio. Las hierbas aromáticas (tomillo, romero, albahaca, orégano etc.) y las especias son un recurso útil para potenciar el sabor de los alimentos y que resulten más

sabrosos. Las carnes maceradas con mezclas de hierbas aromáticas resultan muy agradables.

**9. Los alimentos más caros no son necesariamente los más nutritivos. Elija dentro de cada grupo de alimentos los más adecuados a su presupuesto familiar.**

Se utilizan alimentos de precios moderados o mínimos dentro de cada grupo. El valor nutritivo de la alimentación se mantiene o mejora.

**10. Cuide la higiene de los alimentos cuando los compra, almacena, conserva, prepara y sirve para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos.**

Teniendo en cuenta la importancia de las prácticas adecuadas de higiene en la selección de los alimentos al momento de la compra y su posterior manejo a nivel doméstico para preservar la inocuidad de los mismos, se incluye un anexo para considerar especialmente este tema.

### **Capítulo 3**

#### **PLANIFICACION DEL MENU SALUDABLE PARA UNA SEMANA CON SU CORRESPONDIENTE LISTA DE COMPRAS**

Para realizar este menú semanal se cumplieron los siguientes pasos:

1. Se planificó un menú semanal a modo de ejemplificar la distribución de alimentos en el día y por tiempo de comida, utilizando recetas cuya combinación y formas de preparación, respeten y promuevan una alimentación saludable. Se seleccionaron alimentos de estación tales como frutas y verduras por su valor nutricional, fresca y precio accesible.
2. Si bien cada preparación contenida en el recetario está estimada para una familia tipo constituida por padre, madre, un adolescente y un escolar, el plan de menú podrá ser una referencia para ser aplicado en los lugares de trabajo o centros estudiantiles.
3. Los métodos de cocción utilizados por ser más saludables son: horno, plancha y hervido, cuidando que los tiempos de cocción no sean excesivos para evitar aumento de los costos de energía.
4. Teniendo en cuenta la importancia de escoger los alimentos con menor contenido en grasas, se incluyeron en esta Guía sólo tres tipos de carnes (vacuna, pollo y pescado) atendiendo la siguiente frecuencia:
  - Carne vacuna, 4 veces por semana. Se priorizó el consumo de carne picada congelada especial (Decreto 62/009, del 26/01/09 Poder Ejecutivo) y de cortes delanteros e hígado.
  - Pollo y pescado una vez por semana cada uno promoviendo el aporte de ácidos grasos esenciales de la serie omega 3 en el caso del pescado.
  - Una vez a la semana se incluye la combinación de leguminosas con cereales, en cantidades que cubren las necesidades de proteínas de alta calidad, sin necesidad de incorporar ningún tipo de carne.
5. Para cada receta se hizo el cálculo de los aportes de energía (Calorías) y nutrientes para toda la preparación y por porción. Se presenta un cuadro en cada una de ellas, en el que se indica la energía (Calorías) y los gramos de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) contenidos en cada porción ingerida con el fin de que las personas puedan distinguir los diferentes valores de cada preparación.

Se destaca la importancia de seleccionar las preparaciones que aporten la menor cantidad de energía y de grasa.

Se cuidó que el contenido de calorías contenidas en cada porción de las diferentes recetas, estuviera por debajo de las 400 Kcal. Son muy pocas las preparaciones que sobrepasan este valor.

Se considera que una porción de alimento es de contenido bajo en grasa si tiene menos de 2,5 g, de contenido medio cuando tiene entre 2,5 y 10.9 y alto cuando es mayor de 11 g.

6. Se contó con la colaboración de profesionales de la Oficina de Planeamiento y Presupuesto para efectuar el cálculo del costo de cada receta, vigente en el momento de inicio del trabajo (marzo de 2009) y actualizado en el segundo semestre del mismo año (agosto de 2009), con su reimpresión.

## MENU SEMANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>ALMUERZOS</b>						
Pastel de boniato y carne	Cazuela de arroz y lentejas	Pollo con salsa blanca y morrón	Fideos con salsa de pescado	Lasaña de Berenjenas	Hígado a la Provenzal	Fideos con tuco
Ensalada de remolacha y zanahoria rallada.		Arroz con puerro			Puré mixto	
Fruta de estación	Fruta cítrica	Fruta de estación	Fruta de estación	Fruta de estación	Fruta de estación	Fruta de estación
<b>CENAS</b>						
Vermicelli con verduras	Polenta con verduras	Tortilla de papas y zapallitos	Torta Pascualina	Pastel de lentejas, arroz y espinaca	Pizza vegetariana	Salpichón de papas y verduras
		Ensalada de tomates y pepinos	Ensalada de zanahoria y choclo			
Fruta de estación	Fruta de estación	Fruta de estación	Fruta de estación	Fruta cítrica	Fruta de estación	Fruta de estación

## LISTA DE COMPRAS PARA EL MENÚ SEMANAL

En los siguientes cuadros se detallan los alimentos necesarios para preparar las recetas seleccionadas en el menú semanal para cada día de la semana.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Carne picada – ½ kilo Boniato – 7 unidades medianas Cebolla – 2 unidades Morrón – 2 unidades Remolacha- 2 unidades medianas Zanahoria – 3 unidades Berenjena – 1 unidad Zapallito – 2 unidades Medianas Fideos – 1 paquete Aceite – 1 litro Almidón de maíz – ¼ kilo Leche – 3 litros más una taza Pan – 1 flauta Fruta – 8 unidades	Lentejas – ¼ kilo Zapallo – ¼ kilo Zanahoria – 2 unidades Arroz – 1 kilo Cebolla – 2 unidades Morrón – 2 unidades Pulpa de tomate – ¼ kilo Harina de maíz – ¼ kilo Acelga – 1 atado Huevo – 2 unidades Leche – 2 litros Pan – 1 flauta Fruta – 8 unidades	Pollo – 1 pechuga Morrón – 1 unidad Cebolla – 3 unidades Papa – 3 unidades medianas Zapallito – 5 unidades medianas Huevo – 4 unidades Tomate – 2 unidades medianas Pepino – 1 unidad Leche – 2 litros Pan – 1 flauta Fruta – 8 unidades	Fideos – 1 paquete Pescado – ½ kilo Cebolla – 2 unidades Morrón – 2 unidades Pulpa de tomate – ¼ litro Zanahoria – 3 unidades Arvejas – 1 lata Harina – ½ kilo Acelga – ½ atado Huevos – 3 unidades Choclo – 1 lata Leche – 2 litros Pan – 1 flauta Fruta – 8 unidades

Jueves	Viernes	Sábado
Carne picada – ½ kilo Berenjenas – 4 unidades Tomate – 2 unidades Cebolla – 2 unidades Ricota – ½ kilo Morrón – 2 unidades Pulpa de tomate – ¼ kilo Espinaca – 1 ½ atado Lentejas – ¼ kilo Leche – 2 litros Pan – 1 flauta Fruta – 8 unidades	Hígado – 4 bifes (500 g) Papa – 3 unidades medianas Zapallo – ¼ kilo Lechuga – ½ unidad Zanahoria – 1 unidad Polvo de hornear – 2 cucharaditas Sal fina – 2 cucharaditas Harina – 1 kilo Cebolla – 1 unidad mediana Morrón – 1 unidad mediana Tomate – 3 unidades Pulpa de tomate – ½ kilo Huevo – 2 unidades Leche – 3 litros Pan - 1 flauta Fruta – 8 unidades	Fideos – 1 paquete Carne picada – ¼ kilo Zanahoria – 3 unidades Morrón – 1 unidad Pulpa de tomate – ¼ litro Queso rallado – 1 paquete chico Papas – 3 unidades medianas Huevo – 2 unidades Choclo – 1 lata Leche – 2 litros Pan – 1 flauta Fruta – 8 unidades

## SUGERENCIAS SALUDABLES PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS

El desayuno es la comida más importante del día. Uno de los mensajes de las GABA define los componentes de un desayuno saludable: leche, pan y fruta. Es conveniente variar dentro de cada grupo de alimentos para optimizar sus aportes y evitar rechazos por monotonía.

### Algunos ejemplos de lácteos:

- Leche sola o con agregado de café, te o cacao.
- Yogur entero natural.
- Queso de corte o de untar
- Postres de leche caseros: flan, crema, arroz con leche
- Licuado con leche

### Algunos ejemplos de panificados:

- Pan francés
- Pan de molde
- Galletas marinas
- Bizcochuelo o torta casera
- Avena laminada
- Gofio

### Frutas:

- Frutas de estación
- Jugos de frutas exprimidos o licuados
- Licuados de fruta con leche

### Ejemplos de desayunos saludables:

- Café, té o cacao con leche, pan francés con mermelada o dulce y una fruta (o su jugo).
- Café, té o cacao con leche, bizcochuelo y una fruta (o su jugo).
- Yogur natural, tostadas con mermelada y una fruta (o su jugo).
- Yogur natural con fruta fresca picada y pan francés con mermelada o dulce.
- Yogur natural con fruta fresca picada y avena laminada.
- Pan francés con queso fresco y dulce y una fruta o su jugo.
- Licuado de fruta con leche y pan de molde con dulce.
- Crema con frutas
- Arroz con leche, una fruta picada o su jugo.

**Capítulo 4**

**RECETARIO SALUDABLE DE COSTO MINIMO**

**CEREALES Y LEGUMINOSAS**

**4.1 - CAZUELA DE ARROZ Y LENTEJAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL : \$82<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCIÓN: \$20.5</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¾ taza de lentejas</li> <li>- 2 tazas de zapallo en cubos</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- 1 taza de arroz</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 2 dientes de ajo</li> <li>- 2 tazas de pulpa de tomate</li> <li>- 1 taza de agua o caldo</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- adobo y laurel a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar el ajo, la cebolla y el morrón y saltear en el aceite.</li> <li>- Agregar agua caliente o caldo, la pulpa de tomate, las zanahorias cortadas en cubos y las lentejas.</li> <li>- Condimentar con sal, adobo y laurel.</li> <li>- Cocinar a fuego fuerte con recipiente tapado hasta alcanzar la ebullición y continuar la cocción, durante 20 minutos.</li> <li>- Agregar el arroz y el zapallo. Continuar la cocción durante 8 minutos más y apagar el fuego.</li> <li>- Dejar reposar y servir.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	328
Proteínas g	11
Carbohidratos g	62
Grasas g	4

**4.2 - PASTA COLORIDA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$60°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$15°°</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¾ paquete de fideos</li> <li>- 2 zapallitos medianos</li> <li>- ¼ repollo blanco</li> <li>- 1 morrón rojo</li> <li>- 3 cucharadas de perejil</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla y el morrón, cortar los zapallitos en bastones y el repollo en tiras finas. Saltear.</li> <li>- Cocinar la pasta, mezclar con las verduras y agregar el perejil.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	374
Proteínas g	13
Carbohidratos g	72
Grasas g	4

**4.3 - PASTA CON TUCO: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$61<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$15<sup>oo</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3/4 paquete de fideos</li> <li>- 1 taza carne picada</li> <li>- 1 zanahoria mediana</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 1 diente de ajo</li> <li>- 1 taza de pulpa tomate</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- 4 cucharadas de queso rallado</li> <li>- pimentón y orégano a gusto</li> </ul>	<p><b>Para el Tuco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla, el morrón, el ajo y saltear.</li> <li>- Agregar la carne picada y cocinar.</li> <li>- Incorporar la zanahoria rallada, la pulpa de tomate, los condimentos y cocinar.</li> <li>- Cocinar los fideos, colarlos y ponerlos en una fuente.</li> <li>- Agregar el tuco, revolver y espolvorear con queso rallado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencias:</b> puede sustituir carne picada por pollo y también incorporar 1/2 taza de arvejas.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	473
Proteínas g	24
Carbohidratos g	69
Grasas g	11

**4.4 - PASTA CREMOSA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$50<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$12.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¾ paquete de fideos</li> <li>- 2 berenjenas chicas</li> <li>- 2 tomates</li> <li>- 1 taza de salsa blanca liviana (ver Recetas Básicas)</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- pimienta a gusto.</li> <li>- albahaca o perejil picado a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar las berenjenas y el tomate en cubos. Saltear en 1 cucharada de aceite.</li> <li>- Condimentar con sal y pimienta a gusto.</li> <li>- Cocinar la pasta como se explica en las recetas básicas.</li> <li>- Agregar a las verduras la pasta cocida y verter por encima la salsa blanca caliente.</li> <li>- Servir con perejil o albahaca picada.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> ésta preparación también puede realizarse al horno, acondicionando la mezcla de vegetales y pasta en una asadera aceitada cubierta con la salsa blanca.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	446
Proteínas g	15
Carbohidratos g	72
Grasas g	11

**4.5 - PASTA PRIMAVERA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$57<sup>00</sup></b>	<b>COSTO TOTAL: \$14<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¾ paquete de fideos</li> <li>- 3 tazas de chauchas</li> <li>- 3 tazas de brócoli</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- 1 morrón rojo</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separar el brócoli en ramitos chicos, despuntar las chauchas, cortar las zanahorias en cubos y cocinar todas las verduras juntas en agua.</li> <li>- Cocinar la pasta.</li> <li>- Picar el morrón y saltear. Agregar las verduras cocidas.</li> <li>- Mezclar las verduras con la pasta cocida.</li> <li>- Condimentar con aceite y sal.</li> <li>- Servir caliente o frío</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencias:</b> puede sustituir el brócoli por coliflor.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	402
Proteínas g	13
Carbohidratos g	72
Grasas g	5

**4.6 – PASTEL DE LENTEJAS, ARROZ Y ESPINACA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$45<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$11<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3/4 tazas de lentejas</li> <li>- 1/2 taza de arroz</li> <li>- 1 1/2 atado de espinaca</li> <li>- 1 zanahoria</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 2 tazas de pulpa de tomate</li> <li>- 2 tazas de agua</li> <li>- 3 cucharadas de aceite</li> <li>- 2 dientes de ajo</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- 1 hoja de laurel</li> <li>- Nuez moscada y orégano a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla y el morrón. Dividir en dos.</li> <li>- Poner a saltear una mitad, en una cucharada de aceite.</li> <li>- Agregar la zanahoria rallada, lentejas, laurel, orégano, agua y 1 taza de pulpa de tomate.</li> <li>- Cocinar hasta que las lentejas estén tiernas.</li> <li>- Lavar, cocinar y escurrir la espinaca. Picarla y saltearla con la cebolla y el morrón restante y una cucharada de aceite. Condimentar con sal y nuez moscada.</li> <li>- Cocinar el arroz y agregarlo a la mezcla de espinacas.</li> <li>- Preparar una salsa con el ajo picado salteado en otra cucharada de aceite, agregar 1 taza de pulpa de tomate, orégano y sal.</li> <li>- Acondicionar en una asadera aceitada alternando la mezcla de lentejas con la de espinacas.</li> <li>- Cubrir con la salsa de tomates y llevar a horno moderado para calentar.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	348
Proteínas g	14
Carbohidratos g	47
Grasas g	12

**4.7 - PIZZA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$39<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$10<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<p><b>Masa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de harina</li> <li>- 2 cucharaditas de polvo de hornear</li> <li>- 2 cucharaditas de sal</li> <li>- 1 vaso de leche</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> </ul> <p><b>Salsa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 cebolla mediana</li> <li>- 1/2 morrón mediano</li> <li>- 2 tazas de pulpa de tomate</li> <li>- 1 1/2 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- orégano a gusto</li> </ul>	<p><b>Masa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal.</li> <li>- Incorporar la leche y el aceite a los ingredientes secos.</li> <li>- Formar una masa, estirar y colocar en una asadera aceitada.</li> </ul> <p><b>Salsa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar y saltear la cebolla, el morrón y el ajo.</li> <li>- Agregar la pulpa de tomate, condimentar con sal, orégano y cocinar.</li> <li>- Distribuir la salsa sobre la masa, espolvorear con orégano y hornear.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	421
Proteínas g	14
Carbohidratos g	58
Grasas g	15

**4.8 - POLENTA CON VERDURAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL:\$40<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$10<sup>oo</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza harina de maíz.</li> <li>- 1 atado mediano de acelga</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 3 dientes de ajo</li> <li>- 1 taza de pulpa de tomate</li> <li>- 2 huevos cocidos</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 3 tazas de agua</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- Orégano, laurel, nuez moscada a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar, cocinar y cortar la acelga.</li> <li>- Picar el ajo, la cebolla y el morrón.</li> <li>- Saltear la mitad de éstas verduras en aceite, agregar la acelga cocida y continuar el salteado.</li> <li>- Condimentar con sal y nuez moscada.</li> <li>- Mezclar la harina de maíz con 1 taza de agua fría hasta disolver.</li> <li>- Calentar 2 tazas de agua con una hoja de laurel. Cuando rompa el hervor agregar la harina de maíz hidratada revolviendo constantemente hasta que espese.</li> <li>- Preparar una salsa con la pulpa de tomate, el ajo, la cebolla y el morrón restante. Condimentar con orégano.</li> <li>- Acondicionar la mitad de la polenta en una asadera. Sobre ésta distribuir la acelga y los huevos picados o rallados.</li> <li>- Cubrir con el resto de la polenta y agregar la salsa.</li> <li>- Servir caliente.</li> </ul>
<p>- <b>Sugerencia:</b> se puede sustituir la acelga por espinaca o por hojas de remolacha.</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	273
Proteínas g	10
Carbohidratos g	49
Grasas g	7

**4.9 - VERMICELLI CON VERDURAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$46<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$11.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¾ paquete de vermicelli</li> <li>- 1 berenjena</li> <li>- 2 zapallitos medianos</li> <li>- 1 zanahoria mediana</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 2 dientes de ajo</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- pimentón a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar el ajo, la cebolla, el morrón y saltear en el aceite.</li> <li>- Agregar la zanahoria rallada, los zapallitos y berenjenas cortados en cubos y condimentar con sal y pimentón. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.</li> <li>- Agregar los fideos cocidos a las verduras, mezclar y servir caliente.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	347
Proteínas g	11
Carbohidratos g	67
Grasas g	4

## VERDURAS

### 4.10- BRÓCOLI CON SALSA BLANCA: 4 porciones

<b>COSTO TOTAL: \$47<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$11.75<sup>oo</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 planta de brócoli chica</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 taza de salsa blanca mediana (ver receta básica)</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- nuez moscada a gusto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separar el brócoli en ramitos chicos, lavar y cocinar en olla destapada.</li> <li>- Picar la cebolla, el morrón y saltear en el aceite.</li> <li>- Agregar el brócoli, la salsa blanca y condimentar con sal y nuez moscada.</li> <li>- Gratinar al horno unos minutos y servir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencias:</b> En lugar de brócoli puede utilizarse coliflor, acelga, espinaca u hojas de remolacha.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	146
Proteínas g	4
Carbohidratos g	15
Grasas g	6

**4.11 – BUDIN DE ARROZ Y ACELGA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$46°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$11.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de arroz</li> <li>- 1 atado mediano de acelga</li> <li>- 1 zanahoria</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- ajo, perejil y nuez moscada a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla, el morrón, el ajo y rallar la zanahoria.</li> <li>- Saltear en el aceite</li> <li>- Cocinar el arroz y mezclar con la acelga cocida, escurrida y picada.</li> <li>- Añadir los huevos batidos, sal, nuez moscada y perejil picado.</li> <li>- Verter en fuente aceitada y hornear durante 35 minutos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> el arroz puede sustituirse por ½ kg de harina de maíz.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	360
Proteínas g	14
Carbohidratos g	55
Grasas g	10

**4.12 – BUDIN DE CHAUCHAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$56°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$14°°</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ kg. de chauchas</li> <li>- 1 taza de miga de pan</li> <li>- 4 cucharadas de leche</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- pimienta a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remojar el pan con la leche.</li> <li>- Lavar las chauchas, despuntar y quitar los hilos o hebras.</li> <li>- Cocinar con agua hirviendo, con olla tapada hasta que estén tiernas y cortar en trozos pequeños.</li> <li>- Picar la cebolla y el morrón, saltear y agregar las chauchas.</li> <li>- Retirar del fuego, agregar la miga de pan exprimida, los huevos batidos, y condimentar.</li> <li>- Colocar en una fuente para horno aceitada y hornear a temperatura moderada durante 45 minutos.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	245
Proteínas g	10
Carbohidratos g	27
Grasas g	11

**4.13 – BUDIN DE VERDURAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$58°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$14.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 planta chica de brócoli</li> <li>- 2 zapallitos</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 1 taza de salsa blanca espesa (ver receta básica)</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- orégano y nuez moscada a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separar el brócoli en ramitos chicos, cortar los zapallitos en rodajas y las zanahorias en bastones.</li> <li>- Cocinar las verduras hasta que estén tiernas.</li> <li>- Batir los huevos, agregar las verduras cocidas y condimentar a gusto.</li> <li>- Preparar la salsa blanca y agregarla a las verduras.</li> <li>- Colocar en asadera o molde de budín aceitado y llevar a horno moderado hasta gratinar.</li> <li>- Dejar reposar y servir frío o caliente.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	225
Proteínas g	10
Carbohidratos g	21
Grasas g	10

**4.14 – GUIISO DE BERENJENAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$77°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$19°°</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 cebolla mediana</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 2 tazas de carne picada o cortada en cubos</li> <li>- 4 berenjenas medianas</li> <li>- 3 tomates</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- orégano a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar en cubos las berenjenas y lavarlas con abundante agua.</li> <li>- Picar la cebolla, el morrón y saltear.</li> <li>- Agregar la carne, los tomates cortados en cubos y cocinar.</li> <li>- Incorporar las berenjenas y agua o caldo hasta cubrir todos los ingredientes.</li> <li>- Condimentar con sal y orégano.</li> <li>- Tapar la olla y cocinar a fuego bajo.</li> </ul>
<p><b>Sugerencia:</b> Esta preparación se puede acompañar con arroz blanco o papas hervidas</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	445
Proteínas g	28
Carbohidratos g	31
Grasas g	14

**4.15 – LASAÑA DE BERENJENAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$147<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$36.75</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de carne picada</li> <li>- 4 berenjenas</li> <li>- 2 tomates</li> <li>- 1 taza de pulpa de tomate</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 1/3 taza ricotta</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 4 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 diente de ajo</li> <li>- 1 cucharada de albahaca picada</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- pimienta, orégano, adobo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas y llevarlas a horno moderado en una asadera aceitada condimentada con ½ cucharadita de adobo. Cocinar hasta ablandar.</li> <li>- Picar la cebolla y el morrón. Saltear la mitad con ajo picado.</li> <li>- Agregar la carne picada y condimentar con adobo y sal.</li> <li>- Cortar el tomate en cubos pequeños, mezclarlo con la ricotta, la albahaca, sal y pimienta.</li> <li>- Realizar una salsa, salteando en aceite la cebolla y el morrón restante. Agregar la pulpa de tomate y el orégano.</li> <li>- Acondicionar en una asadera aceitada alternando en capas berenjenas, relleno de carne picada, berenjenas, el relleno de ricotta y por último otra capa de berenjenas.</li> <li>- Cubrir con la salsa de tomate y llevar a horno moderado para calentar.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	559
Proteínas g	34
Carbohidratos g	19
Grasas g	38

**4.16 - PASTEL TRICOLOR: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$52<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$13<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 papas medianas</li> <li>- 1 atado mediano de acelga</li> <li>- 5 tazas de zapallo en cubos</li> <li>- 1 cebolla mediana</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- nuez moscada a gusto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar la cebolla y saltear.</li> <li>- Cocinar, escurrir y picar la acelga.</li> <li>- Mezclar la cebolla y la acelga. Condimentar con sal y nuez moscada.</li> <li>- Cortar las papas y el zapallo en cubos y cocinar en olla. Preparar un puré con cada uno de ellos.</li> <li>- En una asadera aceitada colocar una capa de puré de papas, otra de acelga y la última de zapallo.</li> <li>- Servir inmediatamente o calentar en horno.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	250
Proteínas g	12
Carbohidratos g	32
Grasas g	8

**4.17 – REVUELTO DE ZAPALLITOS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$47<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$11.75</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Zapallitos</li> <li>- ½ Cebolla</li> <li>- ¼ Morrón</li> <li>- 2 Huevos</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- orégano a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla, el morrón y saltear en el aceite.</li> <li>- Agregar los zapallitos cortados en cubos y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos.</li> <li>- Agregar los huevos batidos, condimentar y revolver hasta cocinar los huevos.</li> <li>- Servir caliente.</li> </ul>
<p>- <b>Sugerencia:</b> Los zapallitos se pueden sustituir por zuchini.</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	96
Proteínas g	5
Carbohidratos g	7
Grasas g	6

**4.18 – TARTA DE VERDURAS Y RICOTTA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$83<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$20.75</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<p><b>Masa:</b> Ver receta básica. Utilizar la mitad de los ingredientes de la misma.</p> <p><b>Relleno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 berenjena</li> <li>- 1 morrón verde o rojo</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 2 zapallitos</li> <li>- 1 ½ taza de ricotta</li> <li>- 1 diente de ajo</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- pimienta a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltear en el aceite la cebolla, el morrón y el ajo.</li> <li>- Cortar en bastones la berenjena y los zapallitos, agregarlos a la preparación anterior y dejarlos cocinar.</li> <li>- Agregar los huevos batidos y condimentar con sal y pimienta.</li> <li>- Colocar la masa en una tortera aceitada y verter la mezcla de verduras.</li> <li>- Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	392
Proteínas g	12
Carbohidratos g	22
Grasas g	29

**4.19 – TORTA PASCUALINA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$41<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$10<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<p><b>Masa:</b> Ver receta básica</p> <p><b>Relleno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 atado de acelga</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 3 cucharadas de arroz</li> <li>- 3 huevos</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- nuez moscada, perejil, orégano a gusto</li> </ul>	<p><b>Masa:</b> Ver receta básica anexo 1</p> <p><b>Relleno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar las verduras y los huevos.</li> <li>- Cortar las hojas y tallos de la acelga</li> <li>- Picar la cebolla, el morrón y el perejil</li> <li>- En un recipiente colocar la acelga cruda, la cebolla, el morrón, el arroz, los huevos batidos y condimentar.</li> <li>- Extender una de las mitades de la masa en una asadera previamente aceitada.</li> <li>- Distribuir sobre la masa el relleno y cubrir con la masa restante, uniendo los bordes.</li> <li>- Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor y llevar al horno hasta que la masa se dore.</li> </ul>
<p><b>- Sugerencia:</b> La acelga puede sustituirse por espinaca. Para lograr un mejor dorado pintar la superficie de la preparación con huevo batido o con leche antes de llevarla al horno.</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	503
Proteínas g	16
Carbohidratos g	57
Grasas g	24

**4.20 – TORTILLA DE PAPAS Y ZAPALLITOS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$72°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$18°°</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PREPARACION</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 papas medianas</li> <li>- 5 zapallitos medianos</li> <li>- 4 huevos</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 4 cucharadas de aceite</li> <li>- 2 cucharadas de perejil</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y cortar en cubos los zapallitos.</li> <li>- Picar la cebolla y saltear en el aceite.</li> <li>- Agregar los zapallitos y cocinar hasta que pierdan el agua.</li> <li>- Pelar las papas, cortarlas y cocinar hasta que estén tiernas.</li> <li>- Mezclar los zapallitos y las papas con los huevos batidos, sal y perejil.</li> <li>- Colocar la mezcla en una asadera aceitada y llevar a horno moderado hasta que dore la superficie.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Los zapallitos se pueden sustituir por acelga, espinaca, zanahoria o zucchini entre otras verduras.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	339
Proteínas g	11
Carbohidratos g	31
Grasas g	21

**4.21 – ZAPALLITOS RELLENOS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$78°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$19.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 zapallitos</li> </ul> <p><b>Relleno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de carne picada</li> <li>- ½ cebolla</li> <li>- ½ morrón</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 huevo</li> <li>- 1 taza de salsa blanca liviana (ver recetas básicas)</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- nuez moscada a gusto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar a la mitad los zapallitos y cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos.</li> <li>- Ahuecarlos reservando la pulpa.</li> <li>- Picar la cebolla, el morrón y saltear en el aceite.</li> <li>- Agregar la pulpa de los zapallitos, la carne picada y cocinar.</li> <li>- Condimentar con sal, orégano y nuez moscada.</li> <li>- Rellenar los zapallitos con la mezcla y cubrir con salsa blanca.</li> <li>- Colocar en una fuente aceitada y llevar al horno para gratinar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Puede sustituir los zapallitos por morrones.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	375
Proteínas g	28
Carbohidratos g	26
Grasas g	10

## ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS

### 4.22 – ARROZ CON PUERRO O CEBOLLA: 4 porciones

<b>COSTO TOTAL: \$14<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$3.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ¼ taza de arroz.</li> <li>- 2 puerros o 2 cebollas</li> <li>- 1 cucharada aceite</li> <li>- 2 ½ tazas de agua o caldo</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar los puerros o cebollas y saltear.</li> <li>- Agregar el arroz, saltear y salar.</li> <li>- Incorporar 2 ½ taza de agua o caldo.</li> <li>- Cocinar a fuego moderado hasta que el líquido se consuma.</li> <li>- Corroborar que este cocido, de lo contrario tapar y dejar reposar.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	290
Proteínas g	5
Carbohidratos g	60
Grasas g	4

**4.23 – ENSALADA DE BROCOLI Y ZANAHORIA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$40<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$10<sup>oo</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 planta chica de brócoli</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1/2 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separar el brócoli en ramitos chicos y cortar las zanahorias en cubos.</li> <li>- Cocinar en olla destapada.</li> <li>- Mezclar las verduras con el aceite.</li> <li>- Servir frío o caliente.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	127
Proteínas g	2
Carbohidratos g	9
Grasas g	7

**4.24 – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$15°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$3.75</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 lechuga</li> <li>- 1 zanahoria mediana</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- ½ cucharadita de sal</li> <li>- 1 cucharada de vinagre o jugo de limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar la lechuga y rallar la zanahoria.</li> <li>- Mezclar y al momento de servir condimentar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	73
Proteínas g	0
Carbohidratos g	7
Grasas g	2

**4.25 – ENSALADA DE LENTEJAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$46°°</b>	<b>COSTO PORCION: 11.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de lentejas</li> <li>- 1 ½ tomate</li> <li>- ¼ cebolla</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharita de sal</li> <li>- Jugo de limón a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar las lentejas en olla, cubirlas con agua y cocinarlas durante 20 minutos.</li> <li>- Cortar los tomates y las cebollas en cubos.</li> <li>- Mezclar las lentejas con los tomates y las cebollas. Condimentar con aceite, limón y sal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Las lentejas se pueden sustituir por porotos de manteca o garbanzos.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	221
Proteínas g	12
Carbohidratos g	26
Grasas g	8

**4.26 – ENSALADA DE PESCADO: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$57<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$14<sup>oo</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 bifos chicos de pescado</li> <li>- ½ morrón</li> <li>- 2 tomates chicos</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 huevo</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- 1 cucharadita de vinagre</li> <li>- 1 hoja de laurel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocinar los bifos de pescado en una olla con poca agua y laurel.</li> <li>- Cortar la cebolla en aros y pasarla por agua hirviendo para suavizar el sabor.</li> <li>- Cortar el morrón en tiras finas y el tomate en cubos pequeños.</li> <li>- Agregar a las verduras el pescado desmenuzado frío y el huevo duro picado.</li> <li>- Condimentar con aceite, vinagre y sal.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	147
Proteínas g	16
Carbohidratos g	4
Grasas g	7

**4.27 - ENSALADA DE REMOLACHA Y HUEVO DURO: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$16<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$4<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 remolachas medianas</li> <li>- 2 huevos duros</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- Vinagre ó jugo limón a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar las remolachas y cocinar hasta que estén tiernas.</li> <li>- Quitar la cáscara y cortar en cubos pequeños.</li> <li>- Condimentar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón.</li> <li>- Agregar los huevos duros y rallados por arriba sin mezclar.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	155
Proteínas g	6
Carbohidratos g	17
Grasas g	7

**4.28 - ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$10<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCIÓN: \$2.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 remolachas medianas.</li> <li>- 2 zanahorias medianas</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- ½ cucharadita de sal</li> <li>- vinagre o jugo de limón a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelar las zanahorias y remolachas.</li> <li>- Rallarlas en rallador grueso.</li> <li>- Condimentar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón antes de servir.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	84
Proteínas g	3
Carbohidratos g	10
Grasas g	4

**4.29 - ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y CEBOLLA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$22<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$5.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¼ repollo blanco o colorado</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- ½ cebolla</li> <li>- 2 cucharadas de perejil</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- Vinagre a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar el repollo en tiras finas y la cebolla en aros.</li> <li>- Rallar las zanahorias y picar el perejil.</li> <li>- Mezclar todas las verduras con el aceite y vinagre.</li> <li>- Condimentar con la sal y servir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Puede sustituir las 2 cucharadas de aceite por igual cantidad de mayonesa</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	92
Proteínas g	2
Carbohidratos g	5
Grasas g	7

**4.30 - ENSALADA DE TOMATES Y PEPINOS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$19<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$5<sup>oo</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tomates medianos</li> <li>- 1 pepino</li> <li>- 1 cucharada de perejil</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1/2 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar los tomates en gajos.</li> <li>- Picar el perejil</li> <li>- Pelar el pepino y cortarlo en rodajas.</li> <li>- Mezclar los ingredientes y condimentar antes de servir con aceite y sal.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	121
Proteínas g	1
Carbohidratos g	12
Grasas g	3

**4.31 - ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y CHOCLO: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$29<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$7<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- 3/4 taza de choclo</li> <li>- 3 cucharadas de mayonesa</li> <li>- 1 cucharada de perejil</li> <li>- ½ cucharadita de sal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rallar las zanahorias. Agregar el choclo.</li> <li>- Picar el perejil.</li> <li>- Mezclar las verduras con la mayonesa y servir.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	136
Proteínas g	2
Carbohidratos g	11
Grasas g	10

**4.32 - ENSALADA MULTICOLOR: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$46<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$11.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 tazas de brócoli</li> <li>- 3/4 taza de choclo desgranado</li> <li>- 4 zanahorias chicas</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1/2 cucharadita de sal</li> <li>- vinagre ó jugo de limón a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar el brócoli en ramitos chicos y cocinar en abundante agua en olla destapada.</li> <li>- Cocinar las zanahorias y cortarlas en cubos.</li> <li>- Mezclar las verduras cocidas con el choclo.</li> <li>- Condimentar con aceite, sal, vinagre o jugo de limón.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Puede sustituir el brócoli por coliflor.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	166
Proteínas g	6
Carbohidratos g	22
Grasas g	4

**4.33 - PURÉ MIXTO: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$23<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$5.75</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 papas medianas</li> <li>- 4 tazas de zapallo</li> <li>- 1 cucharada de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- nuez moscada y/o pimienta gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelar y cortar las papas y el zapallo en cubos.</li> <li>- Cocinar.</li> <li>- Pisar, hacer puré y condimentar con aceite, sal, pimienta y/o nuez moscada.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	214
Proteínas g	3
Carbohidratos g	25
Grasas g	4

**4.34 - SALPICÓN DE PAPAS Y VERDURAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$49<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$12<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 papas medianas</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 3/4 taza de choclo</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- 2 tomates</li> <li>- 3 cucharadas de mayonesa.</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- 1 cucharada de perejil</li> <li>- vinagre o jugo de limón a gusto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelar las papas, cortarlas en cubos, cocinar con sal y unas gotitas de vinagre hasta que estén tiernas.</li> <li>- Cocinar y cortar los huevos .</li> <li>- Rallar la zanahoria, cortar los tomates en gajos y picar el perejil.</li> <li>- Mezclar todos los ingredientes y condimentar con mayonesa antes de servir.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	271
Proteínas g	8
Carbohidratos g	30
Grasas g	14

## CARNE DE VACA Y VISCERAS

### 4.35 - ALBÓNDIGAS: 4 porciones

<b>COSTO TOTAL: \$70<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$17.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<p><b>Salsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ cebolla</li> <li>- ½ morrón</li> <li>- 1 zanahoria</li> <li>- 1 lata de arvejas</li> <li>- 1 taza de pulpa de tomate</li> <li>- 1 taza de caldo</li> <li>- 1 ½ cucharada de aceite</li> <li>- 2 cucharadas de orégano</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul> <p><b>Albóndigas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de carne picada</li> <li>- 4 cucharadas avena o 3 rebanadas de pan francés remojado en leche</li> <li>- ½ cebolla</li> <li>- ¼ morrón</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 8 cucharadas de harina</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul>	<p><b>Salsa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar y saltear el morrón y la cebolla.</li> <li>- Agregar la zanahoria rallada.</li> <li>- Cuando las verduras estén blandas, añadir la pulpa de tomate, las arvejas y condimentar con orégano y sal.</li> </ul> <p><b>Albóndigas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezclar los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea.</li> <li>- Formar las albóndigas de tamaño mediano, pasarlas por harina y cocinar en la salsa de tomate por 45 minutos agregando caldo caliente para que no se peguen.</li> <li>- Al servir rociar con perejil picado.</li> </ul>
<p><b>- Sugerencia:</b> Esta preparación se puede acompañarse con arroz, papas o pasta</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	524
Proteínas g	30
Carbohidratos g	24
Grasas g	32

**4. 36 - GUIISO CRIOLLO: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$120°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$30°°</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de carne cortada en cubos o picada</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 3 papas</li> <li>- 2 boniatos</li> <li>- 3 tazas de zapallo en cubos</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- 1 lata de choclo desgranado</li> <li>- 1 taza de pulpa de tomate</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- laurel y orégano a gusto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla, el morrón y saltear.</li> <li>- Incorporar la carne y cocinar.</li> <li>- Agregar la pulpa de tomate y completar con agua hasta cubrir todos los ingredientes.</li> <li>- Pelar y cortar en cubos las papas, los boniatos, el zapallo, la zanahoria y agregar a la cocción.</li> <li>- Condimentar con sal, laurel y orégano.</li> <li>- Cocinar hasta que las verduras estén cocidas y agregar el choclo desgranado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Se pueden sustituir las papas y boniatos por 2 ½ tazas de fideos o 1 ½ taza de arroz</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	589
Proteínas g	28
Carbohidratos g	58
Grasas g	19

**4. 37 – HAMBURGUESAS:4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$99<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$24.75</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de carne picada</li> <li>- 4 cucharadas de avena o 3 rebanadas de pan francés remojado en leche</li> <li>- ½ cebolla</li> <li>- ½ morrón</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- orégano a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla y el morrón bien pequeños.</li> <li>- Integrar todos los ingredientes (menos el aceite) hasta formar una mezcla homogénea.</li> <li>- Formar las hamburguesas y colocarlas en una asadera aceitada.</li> <li>- Cocinar en horno.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencias:</b> Las hamburguesas también se pueden cocinar en sartén o plancha bien caliente. Esta preparación se puede acompañar con verduras crudas o cocidas, arroz, papas.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	382
Proteínas g	28
Carbohidratos g	9
Grasas g	27

**4.38 HÍGADO A LA PROVENZAL: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$37<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$9.00</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 bifes de hígado</li> <li>- 2 dientes de ajo</li> <li>- 1 cucharada de perejil</li> <li>- 3 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar el ajo y el perejil.</li> <li>- Saltear el ajo en el aceite y agregar los bifes de hígado.</li> <li>- Cuando están cocidos agregar el perejil y servir.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	261
Proteínas g	25
Carbohidratos g	8
Grasas g	15

**4.39 - PAN DE CARNE Y VERDURAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$85<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$21<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de carne picada</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 3 rodajas de pan</li> <li>- 4 cucharadas de leche</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 1 atado mediano de acelga</li> <li>- 1 zanahoria</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- orégano a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla, el morrón y saltearlo y agregar la zanahoria rallada.</li> <li>- Cocinar, escurrir y picar la acelga.</li> <li>- Mezclar la carne picada con las verduras, el pan mojado en leche y el huevo batido y condimentar con sal y orégano.</li> <li>- Armar el pan sobre una asadera aceitada y llevar a horno moderado durante 45 a 60 minutos. Rociar la preparación con caldo o agua para que no se seque.</li> <li>- Cortar el pan en rodajas y servir.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	495
Proteínas g	35
Carbohidratos g	23
Grasas g	29

**4.40 - PASTEL DE BONIATO Y CARNE: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$75°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$18.75</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de carne picada</li> <li>- 7 boniatos medianos</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 taza de salsa blanca espesa (ver receta básica)</li> <li>- 2 dientes de ajo</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- orégano a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelar y cocinar los boniatos. Hacer puré.</li> <li>- Picar el ajo, la cebolla, el morrón y saltear con una cucharada de aceite.</li> <li>- Agregar la carne picada y cocinar.</li> <li>- Condimentar con sal y orégano.</li> <li>- Preparar la salsa blanca espesa e incorporarla a la carne picada.</li> <li>- Acondicionar en una asadera aceitada la mitad del puré de boniato cubriendo todo el fondo, agregar la mezcla de carne y por último el puré de boniato restante.</li> <li>- Cocinar en horno moderado hasta dorar la superficie.</li> </ul>
<p>- <b>Sugerencia:</b> Puede sustituir el puré de boniato por puré de zapallo o de papa.</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	550
Proteínas g	26
Carbohidratos g	49
Grasas g	28

## PESCADO

### 4.41 – ATUN CON ARROZ: 4 porciones

<b>COSTO TOTAL: \$49<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$12<sup>oo</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 lata de atún al natural</li> <li>- 1 taza de arroz</li> <li>- 1 zanahoria</li> <li>- 2 cucharadas de perejil</li> <li>- 1 morrón rojo o verde</li> <li>- 2 tomates</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar los tomates en cubos.</li> <li>- Picar el morrón.</li> <li>- Rallar las zanahorias y picar el perejil.</li> <li>- Mezclar todas las verduras con el arroz cocido y el atún escurrido.</li> <li>- Condimentar con aceite.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	286
Proteínas g	10
Carbohidratos g	45
Grasas g	8

**4.42- BUDÍN de PESCADO: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$86<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$21.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ kg de pescado</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón rojo o verde</li> <li>- 4 cucharadas de pulpa de tomate</li> <li>- 2 huevos</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 2 cucharadas de almidón de maíz o harina</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- 1 hoja de laurel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cocinar el pescado con agua y laurel.</li> <li>- Mezclar en un recipiente las zanahorias y cebolla ralladas, el morrón cortado en cubos, la pulpa de tomate, los huevos, el almidón de maíz, 1 cucharada de aceite y sal.</li> <li>- Incorporar el pescado cocido y desmenuzado.</li> <li>- Colocar la mezcla en una asadera aceitada.</li> <li>- Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	260
Proteínas g	28
Carbohidratos g	13
Grasas g	11

**4.43- CAZUELA DE PESCADO Y FIDEOS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$108°°</b>	<b>COSTO PORCION: \$27°°</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¾ paquete de fideos.</li> <li>- 1/2 kilo de cazón</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 1 taza de pulpa de tomate</li> <li>- 1 zanahoria</li> <li>- 1/2 taza de arvejas</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 2 cucharadas de perejil</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla y el morrón y saltear.</li> <li>- Agregar la zanahoria rallada gruesa y cocinar hasta ablandar.</li> <li>- Cortar el pescado en cubos e incorporarlo al salteado anterior.</li> <li>- Agregar la pulpa de tomate, las arvejas y la sal. Cocinar durante 7 u 8 minutos. Controlar que el pescado no se desmenuce.</li> <li>- Cocinar los fideos, agregando agua caliente para que no se sequen.</li> <li>- Servirlos espolvoreados con perejil picado.</li> </ul>
<p>- <b>Sugerencia:</b> Se pueden utilizar otros tipos de pescado siempre que sean de consistencia firme (atún, palometa) para evitar que se desmenucen durante la cocción.</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	517
Proteínas g	34
Carbohidratos g	73
Grasas g	10

**4.44 - TORTA DE ATÚN: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$69<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$17<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<p><b>Masa:</b> Ver Recetas Básicas.</p> <p><b>Relleno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 lata de atún al natural</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 2 zanahorias</li> <li>- ½ repollo blanco chico</li> <li>- ½ taza de pulpa de tomate</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar la cebolla y el morrón en cubos.</li> <li>- Rallar la zanahoria y cortar en tiras el repollo.</li> <li>- Cocinar los vegetales con aceite. Agregar la pulpa de tomate y el atún escurrido.</li> <li>- Colocar una de las tapas de la masa en una asadera aceitada y sobre ella el relleno.</li> <li>- Cubrir con el resto de la masa.</li> <li>- Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.</li> </ul>
<p>- <b>Sugerencia:</b> Para obtener un mejor dorado, se puede pintar la superficie con huevo batido o leche antes de llevarla al horno.</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	509
Proteínas g	18
Carbohidratos g	52
Grasas g	26

**POLLO**

**4.45 - CAZUELA DE POLLO Y VERDURAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$103<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$25.75</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pechuga de pollo</li> <li>- 1 berenjena</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 2 zapallitos</li> <li>- 1 lata de arvejas</li> <li>- 1 taza de pulpa de tomate</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- ½ cucharadita de adobo</li> <li>- orégano a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar la pechuga de pollo en cubos, condimentar con adobo y dejar reposar.</li> <li>- Picar la cebolla, el morrón y cortar la berenjena y el zapallito en cubos.</li> <li>- Saltear la cebolla y el morrón, agregar las berenjenas y cocinar por 5 minutos.</li> <li>- Incorporar el pollo, los zapallitos, la hoja de laurel y la pulpa de tomate.</li> <li>- Condimentar con sal y orégano.</li> <li>- Cocinar a fuego bajo con la olla tapada.</li> <li>- Una vez que el pollo esté cocido, agregar las arvejas y dejar reposar con el fuego apagado y olla tapada.</li> </ul>
<p>- <b>Sugerencia:</b> se puede servir con arroz, pasta o papas hervidas</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	303
Proteínas g	30
Carbohidratos g	20
Grasas g	12

**4.46 - POLLO CON SALSA BLANCA Y MORRÓN: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$52<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$13<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pechuga de pollo</li> <li>- 1 morrón</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- ½ litro de leche</li> <li>- 2 cucharadas de almidón de maíz o harina</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- pimienta a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Picar el morrón, la cebolla y saltear.</li> <li>- Agregar el pollo cortado en cubos y dorar.</li> <li>- Incorporar revolviendo el almidón de maíz o harina, agregar la leche y cocinar hasta que espese.</li> <li>- Condimentar con sal y pimienta.</li> <li>- Servir caliente</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Se puede acompañar con arroz blanco, arroz con puerros o papas hervidas.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	308
Proteínas g	31
Carbohidratos g	9
Grasas g	16

**4.47 - POLLO SALTEADO CON VERDURAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$85<sup>oo</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$21<sup>oo</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pechuga de pollo</li> <li>- 1 morrón verde o rojo</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 2 zapallitos</li> <li>- 1 taza de choclo desgranado</li> <li>- 2 cucharadas de aceite</li> <li>- 1 cucharadita de sal</li> <li>- pimienta a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cortar el pollo en cubos y saltear con 1 cucharada de aceite. Cuando esté cocido retirar el pollo a otro recipiente.</li> <li>- Cortar en tiras el morrón, la cebolla y el zapallito en bastones. Saltear junto con el choclo.</li> <li>- Condimentar con sal y pimienta.</li> <li>- Incorporar el pollo a las verduras y cocinar por 5 minutos.</li> <li>- Retirar del fuego, agregar el perejil, mezclar y servir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Esta preparación puede acompañarse con arroz o fideos.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	285
Proteínas g	31
Carbohidratos g	16
Grasas g	11

## POSTRES

### 4.48 - ARROZ CON LECHE: 4 porciones

<b>COSTO TOTAL: \$18<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$4.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche 1 litro</li> <li>- Arroz 2/3 taza</li> <li>- Azúcar ½ taza</li> <li>- Esencia de vainilla 2 cucharaditas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezclar el arroz con el azúcar y la leche.</li> <li>- Cocinar durante 30 minutos revolviendo esporádicamente.</li> <li>- Retirar del fuego y agregar la vainilla.</li> <li>- Enfriar.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	343
Proteínas g	10.2
Carbohidratos g	61.9
Grasas g	6.6

**4.49 - BUDÍN DE PAN: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$28<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$7<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miga de pan 2 tazas</li> <li>- Leche <math>\frac{3}{4}</math> litro</li> <li>- Azúcar 1 taza</li> <li>- Vainilla 1 cucharadita</li> <li>- Huevos 2 unidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Remojar la miga de pan con la leche.</li> <li>- Agregar azúcar y la vainilla</li> <li>- Llevar a fuego lento hasta hervir. Retirar</li> <li>- Añadir los huevos batidos.</li> <li>- Colocar en budinera o tortera acaramelada. Llevar a horno fuerte hasta tener consistencia de flan.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	310
Proteínas g	12.2
Carbohidratos g	48.8
Grasas g	7.7

**4.50 - BUDÍN DE SÉMOLA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$24<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$6<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<p><b>Caramelo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Azúcar ½ taza</li> </ul> <p><b>Budín:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche 1 litro</li> <li>- Sémola de 1 minuto de cocción ½ taza</li> <li>- Azúcar ½ taza</li> <li>- Huevos 2 unidades</li> <li>- Vainilla 2 cucharaditas</li> </ul>	<p><b>Caramelo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poner el azúcar en una cacerola, cocinar a fuego suave hasta que tome un color dorado. Verter en una budinera.</li> </ul> <p><b>Budín:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entibiar ¾ litro de leche.</li> <li>- Mezclar la sémola con la mitad del azúcar. Agregar gradualmente el resto de la leche fría, mezclando uniformemente.</li> <li>- Verter la mezcla de sémola sobre la leche tibia.</li> <li>- Cocinar a fuego moderado, revolviendo constantemente. Cuando hierva continuar cocinando y revolviendo durante 4 minutos.</li> <li>- Retirar del fuego.</li> <li>- Batir ligeramente el huevo con el azúcar y agregar a la sémola.</li> <li>- Cocinar nuevamente hasta que hierva y mantener durante 4 minutos, revolviendo constantemente.</li> <li>- Retirar del fuego y agregar la vainilla.</li> <li>- Verter en la budinera.</li> <li>- Desmoldar cuando esté frío.</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	344
Proteínas g	12.7
Carbohidratos g	54.2
Grasas g	9.0

**4.51 - COMPOTA DE FRUTAS VARIAS: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$14<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$3.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agua 2 tazas</li> <li>- Manzana 2 unidades</li> <li>- Peras: 2 unidades</li> <li>- Azúcar: 1 cucharada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar las frutas, pelarlas, quitarles las semillas y cortarlas en trozos.</li> <li>- Poner el agua, las frutas y el azúcar en una cacerola.</li> <li>- Herir hasta que la frutas estén tiernas</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> se pueden usar otras frutas frescas o desecadas</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	79
Proteínas g	0
Carbohidratos g	19.3
Grasas g	0

**4.52 - CREMA BLANCA: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$16<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$4<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche 1 litro</li> <li>- Harina ½ taza</li> <li>- Azúcar ½ taza</li> <li>- Vainilla 2 cucharadita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entibiar ¾ litro de leche.</li> <li>- Mezclar, en un bol, la harina con el azúcar.</li> <li>- Agregar, gradualmente, el resto de la leche fría, mezclando para que no se formen grumos.</li> <li>- Verter la mezcla de harina sobre la leche tibia.</li> <li>- Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, hirviendo durante 2 minutos.</li> <li>- Retirar del fuego.</li> <li>- Agregar la vainilla.</li> <li>- Enfriar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> Se puede sustituir la ½ taza de harina por 3 ½ cucharadas de almidón de maíz.</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	279
Proteínas g	9.7
Carbohidratos g	46.1
Grasas g	6.6

**4.53 - CREMA VAINILLA I: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$10<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$2.50</b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 cucharadas de almidón de maíz</li> <li>- ½ taza de azúcar</li> <li>- 2 tazas de leche fría</li> <li>- 1 cucharadita de vainilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezclar el almidón de maíz, con el azúcar.</li> <li>- Agregar revolviendo la leche fría.</li> <li>- Llevar al fuego y cocinar revolviendo siempre hasta que suelte el hervor.</li> <li>- Agregar la vainilla</li> </ul>

Valor nutricional	Por porción
Calorías	180
Proteínas g	4.0
Carbohidratos g	34.4
Grasas g	3.3

**4.54 - CREMA VAINILLA II: 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$16<sup>00</sup></b>	<b>COSTO TOTAL: \$4<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 cucharadas de almidón de maíz</li> <li>- ½ taza de azúcar</li> <li>- 2 tazas de leche fría</li> <li>- 1 cucharadita de vainilla</li> <li>- 2 huevos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezclar el almidón de maíz, con el azúcar.</li> <li>- Agregar revolviendo la leche fría.</li> <li>- Verter la mezcla sobre los dos huevos batidos</li> <li>- Llevar al fuego y cocinar revolviendo siempre hasta que suelte el hervor.</li> <li>- Agregar la vainilla</li> </ul>
<p><b>Sugerencia:</b> Se puede sustituir el almidón de maíz por ½ taza de harina.</p>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	219
Proteínas	7.2
Carbohidratos	35.6
Grasas	9.2

**4.55 - ENSALADA DE FRUTAS : 4 porciones**

<b>COSTO TOTAL: \$25<sup>00</sup></b>	<b>COSTO PORCION: \$6<sup>00</sup></b>
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jugo de dos naranjas medianas</li> <li>- 2 manzanas</li> <li>- 2 peras medianas</li> <li>- 2 bananas</li> <li>- 1 cucharada de azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y pelar las frutas y cortarlas en cubitos</li> <li>- Colocar en un recipiente la mezcla</li> <li>- Agregar el jugo de naranja con el azúcar</li> <li>- Enfriar en la heladera</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> se puede utilizar cualquier fruta disponible</li> </ul>	

Valor nutricional	Por porción
Calorías	124
Proteínas	1.0
Carbohidratos	29.5
Grasas	0.4

## BIBLIOGRAFIA

1. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición y Dietética. Compendio de Referencias Prácticas. Departamento de Alimentos. Ed. Oficina del Libro FEFMUR. 2002.
2. FDA/USDA. How to understand and use nutrition facts label. Consultado en marzo de 2009 en: [www.fda.gov/Food/LabelingNutrition](http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition).
3. INCAP-OPS/OMS. 2006. Tabla de Composición de Alimentos de Centro América. Segunda Edición, Guatemala.
4. Instituto Crandon. 2000. Libro de Cocina. Edición 23. Montevideo.
5. Lombardi M; Soria S. Cocinando al Sur. Comida Casera Uruguaya. Uruguay, 2005.
6. Mazzei, ME; Puchulu, MR. 1995. Tabla de Composición Química de Alimentos. CENEXA. Buenos Aires.
7. Ministerio de Salud Pública. Dirección General de la Salud. Programa Nacional de Nutrición. 2007. Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya. Montevideo.
8. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Universidad de la República. Facultad de Química. 2002. Tabla de Composición de Alimentos de Uruguay.
9. Nutriguía - El libro de los alimentos y nutrientes. Año 6 – 2008.
10. Reglamento Nacional de Bromatología. Decreto 315/994. Anotado y concordado con apéndice normativo. Dirección Nacional de Impresiones Oficiales. Diario Oficial, 2002.
11. Romano G. 2009. Informe sobre capacidad y utilidad de diferentes medidas de los alimentos. Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Medicina de la Universidad de la República. Departamento de Alimentos.

## ANEXO 1

### **PESOS Y MEDIDAS DE ALIMENTOS**

#### **Medidas caseras y medidas estandarizadas**

Taza de 250 cc



Taza estándar de 250 cc



Cuchara de 15 cc



Fotos: Gentileza de la Prof. Agda. Lic. Nut. Graciela Romano

<b>Las medidas estándar para la buena cocina</b>	
1 taza	250 cc
1 cucharada	15 cc
1 cucharadita	5 cc

<b>Equivalencias en medidas caseras Alimentos no perecederos</b>		
<b>ALIMENTO</b>	<b>TAZA</b>	<b>CUCHARADA</b>
Aceite cc	250	15
Almidón de maíz g	110	6
Arroz g	200	10
Arvejas cocidas g	160	12
Avena g	85	6
Azúcar g	200	10
Choclo desgranado g	160	12
Extracto de tomate g	--	20
Fideos g	80	5
Harina de maíz g	170	6
Harina g	110	7
Lentejas g	180	11
Porotos g	180	12
Pulpa de tomate cc	240	15

<b>Equivalencia en medidas caseras Leche y derivados</b>		
<b>Alimento</b>	<b>Taza</b>	<b>Unidad</b>
Leche cc	250	15
Manteca g	210	13
Queso rallado g	90	6
Ricota g	220	13

<b>Equivalencia en medidas caseras Carnes y huevos</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Taza</b>
Carne picada g	240
Huevo 1 unidades g	50
Pechuga de pollo g	200
Pescado cocido g	110

<b>Equivalencia en medidas caseras Verduras y frutas</b>		
<b>Alimento</b>	<b>Taza</b>	<b>Unidad</b>
Acelga g	45	1 atado
Banana g	--	120
Berenjenas g	100	130
Boniato g	--	120
Brócoli g	120	--
Cebolla picada g	150	120
Chauchas g	100	--
Espinaca g	45	1 atado
Lechuga g	30	250
Manzana g	--	150
Morrón g	--	90
Pera g	--	110
Remolacha g	150	80
Repollo g	60	--
Tomate g	--	150
Zanahoria g	150	100
Zapallito g	180	200
Zapallo g	100	--

<b>Equivalencia en medidas caseras Condimentos</b>		
<b>CONDIMENTO</b>	<b>CUCHARADITA</b>	<b>CUCHARADA</b>
Adobo g	1	3
Mayonesa g	5	15
Nuez moscada g	1	4
Orégano g	0.5	2
Pimentón g	2	6
Pimienta molida g	2	7
Polvo de hornear g	3.5	10
Sal fina g	5	15
Sal gruesa g	7.5	20
Vinagre cc	5	15

Todas las medidas (tazas, cucharas, cucharitas) se toman rasas

ANEXO 2

**RECETAS BÁSICAS**

**ARROZ BLANCO**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tazas de agua</li> <li>- 1 cucharita de sal</li> <li>- 1 taza de arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hervir el agua con la sal</li> <li>- Agregar el arroz</li> <li>- Hervir durante 8 minutos y dejar reposar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencias:</b> Si se usa arroz parboiled poner 1 taza más de agua y dejar hervir por 20 minutos.</li> </ul>	

**FIDEOS O PASTA HERVIDA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideos o pasta ½ kg</li> <li>- Agua 3 litros</li> <li>- Aceite 1 cucharada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevar el agua con aceite a punto de hervor.</li> <li>- Agregar los fideos o la pasta</li> <li>- Llevar a punto de hervor nuevamente</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> En caso de figurar en la rotulación del producto indicaciones de preparación, seguirlas cuidadosamente.</li> </ul>	

**MASA PARA PASTELES, TARTAS O TORTAS SALADAS**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¼ taza de aceite</li> <li>- ½ taza de agua hirviendo</li> <li>- 2 tazas de harina</li> <li>- 1 cucharada de polvo de hornear</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar en un recipiente la harina, el polvo de hornear y la sal.</li> <li>- Mezclar el agua con el aceite y agregar a los ingredientes secos.</li> <li>- Formar una masa, dividirla en dos partes iguales y estirar.</li> <li>- Colocar una de las partes en una asadera previamente aceitada y reservar la otra mitad para cubrir el relleno.</li> </ul>

**POLENTA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 tazas de agua</li> <li>- ¾ taza (o 12 cucharadas) de harina de maíz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Herir el agua</li> <li>- Agregar en forma de lluvia y mezclar la harina de maíz</li> <li>- Cocinar a fuego suave 1 o 2 minutos, revolviendo continuamente</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sugerencia:</b> En caso de figurar en la rotulación del producto indicaciones de preparación, seguirlas cuidadosamente.</li> </ul>	

**SALSA BLANCA ESPESA:** (Para budines o croquetas)

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 taza de leche</li> <li>- 2 cucharadas de almidón de maíz</li> <li>- 1/2 cucharadita de sal</li> <li>- nuez moscada a gusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezclar el almidón de maíz con ¼ taza de leche fría. Revolver con una cuchara hasta disolver.</li> <li>- Calentar las ¾ taza de leche restante y agregar revolviendo el almidón hidratado.</li> <li>- Condimentar con sal y nuez moscada.</li> <li>- Revolver constantemente y retirar del fuego cuando rompa el hervor.</li> </ul>
<p>- <b>Sugerencias:</b> Para una salsa blanca liviana usar solo 1 cucharada de almidón de maíz. Para una salsa blanca mediana usar 1 ½ cucharada de almidón de maíz.</p>	

**SALTEADO SALUDABLE**

La técnica del salteado saludable consiste en la cocción de los alimentos que se realiza en muy poca cantidad de aceite.

INGREDIENTES	PROCEDIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite 1 cucharada</li> <li>- Otros ingredientes según la preparación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar en un sartén u olla una mínima cantidad de aceite</li> <li>- Calentar a fuego fuerte.</li> <li>- Cuando el aceite esté caliente, agregar los alimentos a saltar.</li> <li>- Revolver constantemente para favorecer la cocción del alimento y evitar que este se adhiera al recipiente.</li> <li>- Cuando comienza a dorarse o pegarse al recipiente, agregar agua o caldo a cucharadas, evitando el exceso de líquido.</li> </ul> <p>Continuar la cocción hasta que el alimento este cocido.</p>

### ANEXO 3

## SALSAS

### SALSAS PARA CARNES ROJAS

#### **SALSA FRANCESA: 4 porciones**

**Ingredientes:**

- Puerros 1 taza
- Nabos 1 taza
- Zanahorias 1 taza
- Aceite 1 cucharada
- Harina 1 cucharada

**Procedimiento:**

Picar el puerro, nabos, zanahorias en rodajas. Agregar aceite, cocinar agregando 1 taza de agua. Una vez cocidas las verduras agregar harina para espesar la salsa.

#### **SALSA AL MORRON: 4 porciones**

**Ingredientes:**

- Morrones 1 unidad
- Yema cocida 1 unidad
- Vinagre 1 cucharadita
- Condimento verde 1 cucharadita

**Procedimiento:**

Se mezcla la yema cocida, morrones picados, vinagre y condimento verde. Se licua hasta que quede una mezcla homogénea.

### SALSA PARA PESCADO: 4 porciones

**Ingredientes:**

- Aceite 1 cucharada
- Ajo 2 dientes de ajo
- Perejil 4 cucharadas
- Condimento verde 1 cucharita
- Jugo de limón 2 cucharadas

**Procedimiento:**

Licuar juntos el ajo, perejil, condimento verde, jugo de limón y el aceite.

### SALSAS PARA PASTAS

#### **SALSA DE REMOLACHA: 4 porciones**

**Ingredientes:**

- Remolacha 1 unidad mediana cocida
- Pepinos ½ unidad
- Mayonesa 2 cucharadas
- Condimento verde 1 cucharadita

**Procedimiento:**

Cortar y licuar hasta que quede una mezcla homogénea remolacha, pepino mayonesa y condimento verde.

#### **SALSA DE MANZANAS: 4 porciones**

**Ingredientes:**

- Manzanas 2 unidades
- Aceite 1 cucharada
- Mayonesa 1 cucharada
- Jugo de limón 2 cucharadas

**Procedimiento:**

Licuar las manzanas, aceite, mayonesa, limón hasta quedar una mezcla homogénea.

## ANEXO 4

### LOS CUIDADOS HIGIENICOS DE LOS ALIMENTOS

#### 1. Antes de preparar la receta

- Evite la presencia de animales domésticos en la zona de elaboración de la comida.
- Recoja y cubra sus cabellos con un gorro o pañuelos.
- Quítese sus anillos, pulseras y reloj.
- Verifique que la mesada o mesa dónde va a trabajar y los utensilios a utilizar estén limpios.
- Lávese cuidadosamente las manos con agua y jabón. Si tiene heridas en sus manos protéjalas con banditas impermeables.
- Reúna todos los ingredientes necesarios para elaborar la receta.

#### 2. Durante la elaboración de la comida

- Cada vez que cambie de alimento, láve sus manos cuidadosamente con agua y jabón, al igual que después de ir al baño o cuando por cualquier otra razón tenga que interrumpir su tarea.
- Evite fumar cuando está manipulando alimentos.
- Limpie con agua caliente, esponja y jabón, todos los utensilios usados antes de volverlos a utilizar.
- No utilice paños sucios para limpiar o secar.
- Higienice las tablas de picar y los cuchillos utilizados cada vez que cambie de alimento.
- Lave cuidadosamente las frutas y verduras bajo el chorro de la canilla. En caso de verduras de superficie rugosa, ayúdese de un cepillo para desprender la suciedad adherida.
- Luego del lavado, sumerja las verduras y frutas a consumir crudas en una solución de hipoclorito de sodio (1 cucharadita de hipoclorito por litro de agua), durante 20 minutos como mínimo.
- Descongele los alimentos congelados en la heladera, antes de cocinarlos. Nunca lo haga al aire libre, sumergiéndolos en agua o bajo el chorro de la canilla.
- Siempre mantenga tapado el recipiente empleado para colocar basura y fuera del lugar dónde cocina.

#### 3. Luego de la elaboración de la comida

- Apoye las preparaciones en lugares limpios, aireados, lejos del piso y de otras superficies que no están suficientemente higienizadas.
- Cuando la preparación no es consumida en su totalidad, guarde el sobrante en la heladera, siempre antes de las 2 horas de finalización de su elaboración.
- Limpie cuidadosamente con agua y jabón la mesa o mesada de trabajo y todos los utensilios utilizados para cocinar.
- Lave y desinfecte cuidadosamente los repasadores y paños utilizados.

A continuación se presenta un cuadro con los 5 puntos clave que considera la Organización Mundial de la Salud para asegurar la inocuidad de los alimentos.

# LAS 5 CLAVES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS SEGUROS...

... y prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

## Utilice agua y alimentos seguros



- ✓ Purifique el agua con métodos como hervir, usar cloro o el método SODIS
- ✓ Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales y para preparar los alimentos
- ✓ Utilice agua segura para lavarse las manos y los dientes
- ✓ Elija siempre alimentos seguros para preparar las comidas

## Mantenga la Limpieza



- ✓ Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño
- ✓ Utilice jabón o cenizas para lavarse las manos
- ✓ Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos
- ✓ Proteja la comida de las plagas, tapándola!

## Separe carnes y pescado crudos del resto de alimentos



- ✓ Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los alimentos cocidos
- ✓ Separe los alimentos frescos de los alimentos viejos
- ✓ Guarde los alimentos en recipientes limpios y tapados
- ✓ Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos

## Cocine los alimentos completamente



- ✓ Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos
- ✓ En el caso de la carne (res y cerdo) y el pollo cocine hasta que la parte interior no se vea rosada
- ✓ Recalienta la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos)

## Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

(Bien frío o bien caliente)



- ✓ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ✓ Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla
- ✓ Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.

### ¿Cuándo son seguros los alimentos y el agua?

Cuando **NO TIENEN** microbios peligrosos, que microbios o agentes físicos externos (barro, insectos, pelo, etc.) que son un riesgo para nuestra salud. Para que el agua sea considerada "segura", ésta no debe tener ni olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.



