

con mucho gusto

RECETAS FÁCILES
RICAS Y SALUDABLES



**RECETAS FÁCILES
RICAS Y SALUDABLES**

**con
mucho
gusto**

Índice

6 Con mucho gusto

Recetas saladas

10 Berenjenas y tomates al horno con salsa criolla
12 Budín de pescado
14 Crepes integrales
16 Croquetas de coliflor y ricota
18 Hamburguesas de arroz integral
20 Hamburguesas de pollo y espinaca
22 Muffins de zucchini
24 Pastel de boniato y canela
26 Pastel de zapallo y espinaca
28 Pechuga de pollo con semillas
30 Rolls de espinaca
32 Sándwiches de remolacha y pollo en pan casero
34 Supremas al horno con salteado rápido de vegetales
36 Tacos saludables
38 Tarta de pollo y calabaza
40 Tortilla de boniatos y espinaca con salsa de perejil

Recetas dulces

44 Brochettes de frutas con granola y miel
46 Budín de especias y frutos secos
48 Budín de zanahoria
50 Compota de manzarroz
52 Crumble de pera y maní
54 Cuadraditos de ricota y manzana
56 Flan de naranja
58 Galletitas integrales con semillas de zapallo y chía
60 Muffins otoñal
62 Panqueques integrales tipo americanos
64 Shot de granola y crema
66 Tarta de pera con crumble de frutos secos
68 Tarta de queso ligera
70 Trifle de frutos rojos

Aguas saborizadas

74	Agua de butiá
75	Agua de frutas frescas
76	Agua saborizada de pomelo, menta, jengibre y cedrón
77	Batido frutal
78	Jugo de ananá, albahaca y limón
79	Jugo de ananá, peras y té verde
80	Jugo de guayabo y manzana
81	Jugo de jengibre y cítricos
82	Jugo de naranja, zanahoria y menta
83	Jugo verde
84	Licuada de cítricos
85	Licuada de espinaca, kiwi y manzana
86	Limonada con hojas de menta
87	Refresco de melón y frutilla
88	Té frío cítrico y especiado

Consejos

92	A la hora de hacer las compras
93	Lee la información de los envases de alimentos
94	Prepara y congela comidas en casa
95	Congela frutas y verduras en casa
96	Reduce el azúcar en las preparaciones
97	Reduce la sal en las preparaciones
98	Aumenta el consumo de pescado
99	Si eliges freír, puedes hacerlo de forma más saludable
100	Consume más fibra
101	Adapta las recetas con verduras de estación

Con mucho gusto

45 preparaciones saladas, dulces, aguas saborizadas y consejos para una mejor alimentación. Opciones prácticas y de fácil elaboración para que tus comidas sean más ricas y saludables.

Podrás disfrutarlas en casa, llevarlas para almuerzos y meriendas en el trabajo o lugar de estudio. También son opciones ideales cuando te reúnes con familia y amigos.

Son recetas para el día a día, que siguen las recomendaciones de la Guía alimentaria para la población uruguaya destinada a las personas mayores de dos años sin enfermedad asociada a la alimentación.

El marco de este material se sustenta en el conjunto de comportamientos saludables que pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer, entre los que se encuentra tener una alimentación saludable, ser físicamente activo y mantener un peso saludable, además de no consumir productos de tabaco y nicotina, disminuir el consumo de alcohol y protegerse del sol.

Estas recetas y consejos son un aporte para contribuir a una mejor alimentación y a la disminución de la probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad, factores de riesgo que forman parte de la cadena causante de muchos cánceres como el de mama (en la mujer post menopáusica), endometrio, riñón, hígado, colo-recto, vesícula, próstata, páncreas, esófago (adenocarcinoma), linfoma no Hodgkin y mieloma.

Para este proyecto, desde el Área de Educación Poblacional de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, realizamos un llamado a ideas de recetas saludables entre estudiantes de Gastronomía de Educación Técnica Profesional (UTU) de todo el país.

En esta edición actualizada tomamos las recetas seleccionadas y las presentamos revisadas, con sugerencias de variaciones y consejos para una mejor alimentación. Trabajamos junto a docentes y estudiantes de la Escuela Superior de Alta Gastronomía “Dr. Pedro Figari” de ETP y la Escuela de Nutrición de la Universidad de la República.

¡Te invitamos a probarlas y saborearlas!





RECETAS SALADAS

Rendimiento:
4 porciones

Berenjenas y tomates al horno con salsa criolla

Berenjenas y tomates

Ingredientes:

2 berenjenas grandes
2 tomates grandes
10 rodajas de queso magro
1/4 cta sal
pimienta a gusto

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar las verduras. Cortar las berenjenas en rodajas sin llegar al extremo. Cortar también los tomates en rodajas.
3. Colocar un poco de aceite en una asadera y ubicar las berenjenas. Entre cada corte de las mismas colocar una rodaja de tomate y una de queso magro. Añadir la sal y la pimienta sobre la preparación.
4. Hornear durante 30 minutos.
5. Retirar y esparcir la salsa criolla sobre las berenjenas.

Salsa criolla

Ingredientes:

1 tomate chico
1 cebolla chica
1/2 morrón chico
2 dientes de ajo
2 cdas perejil picado
6 cdas aceite
2 cdas vinagre de vino

1. Lavar las verduras.
2. Cortarlas en cubos chicos.
3. Colocar en un frasco todos los ingredientes, revolver y tapar.
4. Dejar reposar en la heladera una hora mínimo para intensificar el sabor.

Notas

Otra forma de acompañar la preparación es sustituir la salsa criolla por hummus (ver la receta en pág. 22).





Rendimiento:
4 porciones

Budín de pescado

Ingredientes:

500 g merluza
(3 bifés medianos)
1/2 cebolla
2 zanahorias
1 morrón rojo
2 yemas
1 huevo
1 cda aceite
3/4 taza leche
2 cdas harina
1/4 cda sal

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cortar en trozos el pescado.
3. Lavar, pelar y cortar en trozos las verduras.
4. Licuar todos los ingredientes.
5. Colocar la mezcla en una budinera aceitada.
6. Hornear 45 minutos aproximadamente.
7. Retirar, dejar reposar y desmoldar.

Notas

Se puede sustituir la merluza por otros pescados blancos como el abadejo, dorado, corvina, pangasius, pescadilla, sábalo o tilapia. La incorporación de pescado al consumo semanal ayuda a mantener una dieta saludable.

Para lograr otros sabores prueba agregar cebolla de verdeo, orégano, perejil o tomillo.



Rendimiento:
4 unidades

Crepes integrales

Crepes

Ingredientes:

1 huevo
1 zanahoria
1/2 taza harina integral
1/4 cta sal
1 taza leche

1. Lavar la zanahoria, pelarla y rallarla.
2. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
3. Una vez mezclados disponer sobre una sartén aceitada e ir formando los panqueques.
4. Cocinar vuelta y vuelta hasta que se vean cocidos.
5. Dejar enfriar.
6. Rellenar los crepes.

Relleno y armado

Ingredientes:

1 taza brócoli cocido y cortado
1 taza queso dambo en cubos
1 tomate cortado
1 choclo hervido y desgranado

1. Mezclar en un bowl todos los ingredientes.
2. Rellenar los crepes.

Notas

Otra opción de relleno es adaptar los ingredientes a las verduras de estación. Por ejemplo en verano puedes utilizar verduras crudas como lechuga, morrón, pepino y zanahoria rallada o verduras salteadas como berenjena, cebolla, morrón y zapallito.



Rendimiento:
12 unidades

Croquetas de coliflor y ricota

Croquetas

Ingredientes:

1/2 coliflor (las flores)
1 cebolla
3 cdas aceite
1/2 taza queso parmesano
rallado
1 y 1/2 taza ricota rallada
2 huevos
1 cda orégano
pimienta a gusto
1 taza pan rallado

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar la coliflor, sacar las flores y cortarlas finamente. Reservar.
3. Pelar y picar la cebolla. Rehogarla en aceite.
4. Agregar la coliflor y cocinar.
5. Sacar del fuego, agregar el queso, la ricota, un huevo, el orégano, la pimienta y mezclar muy bien.
6. Incorporar la salsa blanca y mezclar.
7. Colocar en un bowl un huevo y batirlo, y en otro el pan rallado.
8. Tomar una cucharada de la mezcla para formar la croqueta. Pasar cada croqueta por el huevo y luego por el pan rallado.
9. Colocar las croquetas en una asadera aceitada y cocinarlas en horno moderado hasta que queden doradas.

Salsa blanca

Ingredientes:

2 cdas aceite
8 cdas harina
2 tazas leche

1. Colocar el aceite en una cacerola y agregar la harina.
2. Añadir lentamente la leche hasta que espese.
3. Llevar la cacerola al fuego revolviendo continuamente durante 3 minutos hasta que quede pronta.

Notas

Si quieres probar con otra verdura, puedes sustituir la coliflor por brócoli. Para aportar otros sabores, sustituye el orégano por albahaca, cebollita de verdeo o tomillo.



Rendimiento:
12 unidades

Hamburguesas de arroz integral

Hamburguesas

Ingredientes:

1 taza arroz integral
2 remolachas grandes
2 zanahorias grandes
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
4 hojas albahaca
1/2 taza queso rallado
1/3 cta sal
1 cta pimienta
4 claras

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Hervir el arroz integral en 2 tazas de agua, retirar cuando esté cocido y reservar.
3. Lavar muy bien las verduras.
4. Pelar y rallar las remolachas y las zanahorias.
5. Picar la cebolla y el diente de ajo.
6. Picar la albahaca.
7. Colocar en un bowl el arroz cocido junto con los demás ingredientes y mezclar muy bien.
8. Tomar 4 cucharadas de la preparación y formar una a una las hamburguesas. Puede ayudarse con un cortapastas o un aro de 10 cm de diámetro para dar forma.
9. Colocarlas en una asadera aceitada y hornear durante 15 minutos.
10. Colocar las hamburguesas en los panes junto con rebanadas de tomates y berenjenas asadas.

Acompañamiento

Ingredientes:

1 berenjena
2 tomates
2 cdas aceite

1. Lavar las verduras.
2. Cortar la berenjena y los tomates en rodajas de 1 cm de espesor.
3. Colocar en una asadera y rociar con aceite. Llevar al horno a 200°C por 10 minutos.

Notas

Compartimos varias ideas para sustituir el arroz integral: garbanzos o porotos previamente remojados, hervidos y pisados; cuscús o quinoa preparada según las indicaciones del envase.



Rendimiento:
4 unidades

Hamburguesas de pollo y espinaca

Hamburguesas

Ingredientes:

1 taza pollo cocido
1 atado de espinaca cocida
1/2 morrón picado
1/2 cebolla picada
1/4 cta sal
pimienta a gusto
1 huevo
1 cda pan rallado

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Procesar o desmenuzar bien el pollo.
3. Picar la espinaca, el morrón y la cebolla.
4. Mezclar las 2 preparaciones, agregar sal y pimienta.
5. Añadir el huevo y el pan rallado y unir bien.
6. Formar las hamburguesas y acondicionarlas en una asadera previamente aceiteada.
7. Hornear hasta que se doren.

Notas

Otras posibilidades para esta receta son: reemplazar el pollo por lentejas previamente remojadas, hervidas y pisadas. Sustituir la espinaca por acelga. Saborizar con cebollita de verdeo, orégano o tomillo.





Rendimiento:
10 unidades

Muffins de zucchini

Muffins

Ingredientes:

1 zucchini
1/2 taza semillas de lino
2 huevos
1/4 taza aceite
1 taza harina
1 cda polvo de hornear

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar, cortar y licuar el zucchini, las semillas de lino, los huevos y el aceite.
3. Pasar a un bowl y agregar la harina y el polvo de hornear.
4. Colocar en moldes aceitados cubriendo hasta 3/4 partes de la capacidad.
5. Hornear durante 15 minutos.

Notas

Para hacer estos muffins otra verdura que puedes utilizar es la zanahoria: cambia el zucchini por 1 zanahoria grande rallada fina. Saboriza con orégano, pimienta, tomillo o 3 cdas de queso rallado.

Puedes acompañar la preparación con hummus.

Hummus

Ingredientes:

400 g garbanzos cocidos
8 cdas agua o líquido cocción
garbanzos
1 diente de ajo
6 cdas jugo limón
1/4 cta sal
2 cdas aceite
1 cda tahini (opcional)
para decorar perejil fresco
picado, pimentón, aceite de
oliva o sésamo tostado

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Procesar.
2. Si quieres que quede más liviano puedes agregar un poco más de agua.
3. Colocar en un bowl y decorar a gusto.



Rendimiento:
4 porciones

Pastel de boniato y canela

Ingredientes:

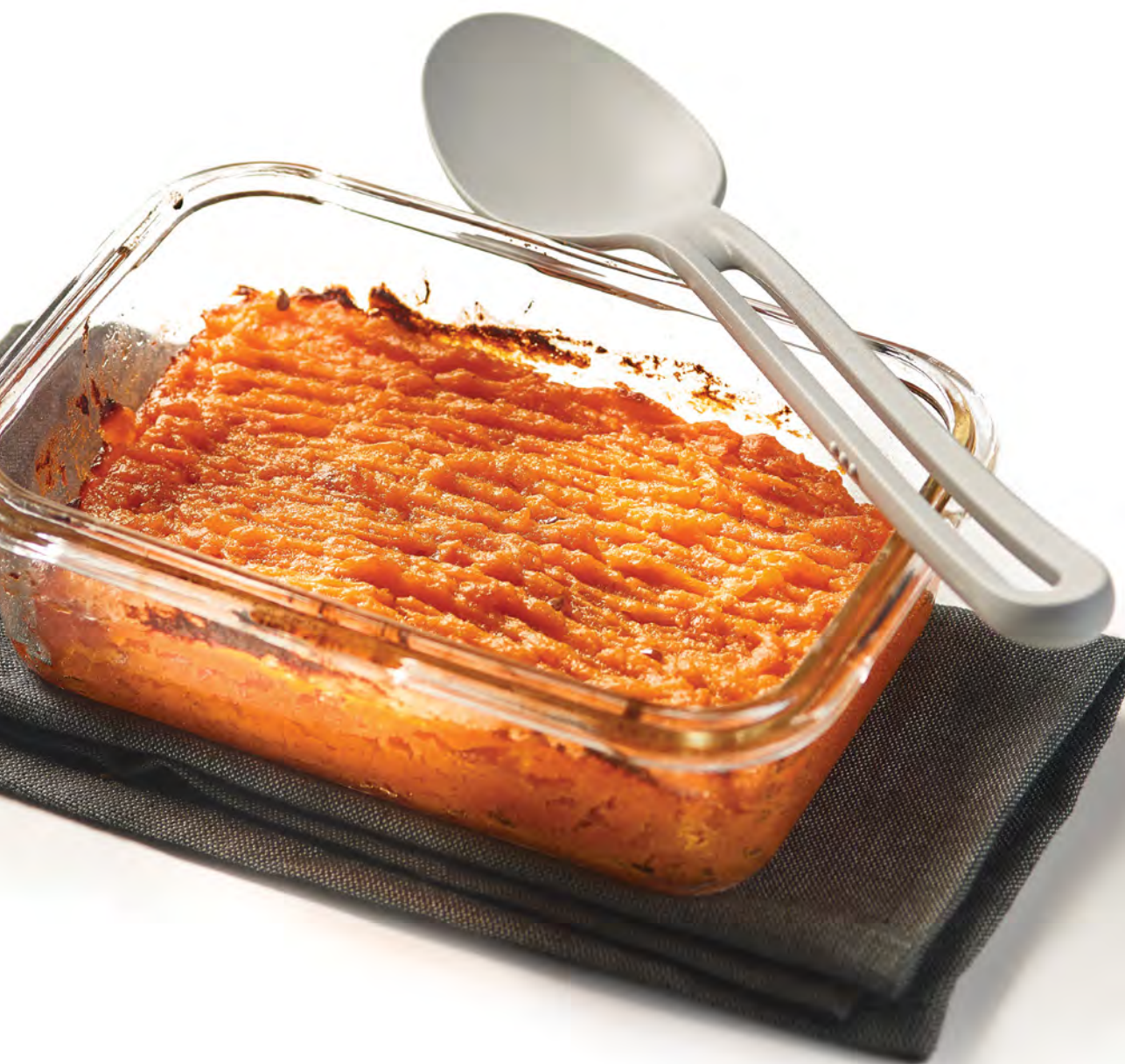
2 boniatos grandes
1 cda miel
1/2 cta canela
2 huevos

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar los boniatos y llevarlos al horno hasta que estén blandos.
3. Quitarles la cáscara y hacer un puré. Incorporar la miel y la canela.
4. Batir en un bowl los huevos y agregar al puré.
5. Colocar la preparación en un molde aceitado y enharinado.
6. Hornear durante 15 minutos hasta que esté dorado.

Notas

Si quieres renovar la receta original, cambia los boniatos por zapallo o calabacín y la canela por ralladura de naranja o 2 cdas de azúcar rubia.





Rendimiento:
4 porciones

Pastel de zapallo y espinaca

Ingredientes:

1 zapallo chico
2 manzanas
1 atado de espinaca
1/4 cta sal
pimienta a gusto
1 cebolla chica
2 cdas aceite
5 huevos
8 cdas pan rallado o avena
queso parmesano rallado
cantidad necesaria

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar las verduras y la fruta.
3. Pelar y cortar el zapallo y las manzanas en cubos pequeños.
4. Cocinar hasta tiernizar y hacer un puré. Agregar sal y pimienta y reservar.
5. Cortar la cebolla en rodajas finas y dorarla hasta que quede transparente.
6. Agregar la espinaca, condimentar y retirar del fuego.
7. Dejar enfriar un poco y agregar 1 huevo batido y pan rallado.
8. Untar una asadera con aceite y espolvorear con pan rallado o avena.
9. Volcar la mezcla de espinaca y cebolla y hacer 4 huecos para colocar allí los huevos crudos enteros.
10. Colocar el puré por encima.
11. Espolvorear con queso y llevar al horno hasta que esté cocido.

Notas

Para transformar esta receta, sustituye las manzanas por zanahorias y la espinaca por acelga.





Rendimiento:
4 porciones

Pechuga de pollo con semillas

Pechuga

Ingredientes:

2 supremas de pollo
4 huevos
1 y 1/2 taza mezcla de semillas
de chí, lino, sésamo
blanco y negro
2 cdas aceite
pimienta a gusto

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Colocar en una olla con agua el pollo, llevar a fuego moderado hasta llegar a media cocción. Colar y reservar.
3. Colocar los huevos en un bowl y batir.
4. Colocar las semillas en un bowl.
5. Pasar las supremas primero por los huevos y luego por las semillas. Colocarlas en una asadera aceitada.
6. Hornear durante 20 minutos.

Guarnición

Ingredientes:

1/2 coliflor
pimienta a gusto
1 taza quinoa roja
2 tazas caldo de pollo
nuez moscada a gusto
1 cda semillas de zapallo

1. Hervir la coliflor con agua y pimienta a gusto, llevar a fuego moderado hasta pinchar con un tenedor su tallo, si se introduce fácilmente está a punto.
2. Retirar del fuego y reservar hasta servir.
3. Lavar la quinoa usando un colador de malla fina para que no se escapen los granos. Enjuagar dejando correr el agua frotando la quinoa con las manos hasta que el agua salga completamente limpia y sin espuma.
4. Colocar la quinoa en una olla con el caldo de pollo, la pimienta y la nuez moscada.
5. Llevar a fuego moderado durante 15 minutos.
6. Retirar la olla del fuego y dejar reposar 5 minutos.
7. Revolver suavemente con una espátula.

Armado

1. Servir el pollo con la guarnición de coliflor y quinoa.
2. Cubrir con las semillas de zapallo.

Notas

Una modificación a la guarnición puede ser sustituir el coliflor por brócoli y la quinoa por arroz integral.



Rendimiento:
10 unidades

Rolls de espinaca

Panqueques

Ingredientes:

1 taza espinaca cruda
4 huevos
1/4 cta sal
pimienta y nuez moscada a
gusto
1 cda aceite

1. Lavar la espinaca y cortarla.
2. Batir en un bowl los huevos con la sal, la pimienta y la nuez moscada.
3. Agregar la espinaca.
4. Licuar la mezcla.
5. Calentar la sartén, agregar el aceite e ir formando los panqueques.
6. Cuando coagule darle vuelta y dejar solo unos segundos.
7. Dejar enfriar.

Relleno

Ingredientes:

1/2 taza ricota
3 cdas queso crema
pimienta y nuez moscada a gusto
15 tomates cherry

1. Rallar la ricota y mezclar con el queso crema.
2. Condimentar.
3. Cortar en rodajas los tomates cherry.

Armado

1. Untar el panqueque con la mezcla de ricota y queso crema y colocar los cherry.
2. Enrollar bien apretado.
3. Cortar las porciones formando cada roll.

Notas

También logras estos rolls verdes cambiando la espinaca por acelga. Puedes saborizar con hierbas aromáticas.

Otra opción del relleno es cambiar el queso crema por yogur natural sin azúcar y los tomates cherry por 1 tomate cortado en cubos.



Rendimiento:
4 porciones

Sándwiches de remolacha y pollo en pan casero

Pan

Ingredientes:

3 cdas levadura
1 cda azúcar
2 tazas harina
1 cda aceite
1/4 cta sal
agua tibia cantidad necesaria

1. Mezclar en un bowl la levadura con el azúcar y media taza de agua tibia. Esperar hasta que salgan burbujas.
2. Coronar la harina y colocar en el centro el aceite.
3. Agregar la levadura activada.
4. Agregar la sal e incorporar el agua tibia necesaria.
5. Amasar hasta lograr una masa tierna que no se pegue a las manos.
6. Dejar crecer al doble de tamaño en un lugar abrigado.
7. Quitar el aire.
8. Colocar en molde de budín inglés aceitado y enharinado.
9. Precalentar el horno a 180°C.
10. Dejar crecer al doble.
11. Hornear.
12. Cortar en rodajas para los sándwiches.

Relleno

Ingredientes:

2 supremas de pollo cocido y fileteado
4 fetas de queso magro
1 tomate en rodajas
lechuga cantidad necesaria
1 zucchini en rodajas a la plancha
1 remolacha rallada

Notas

Para agregar fibra a la receta de pan casero se puede utilizar harina integral en lugar de harina común o una mezcla de ambas.



Rendimiento:
4 porciones

Supremas al horno con salteado rápido de vegetales

Supremas

Ingredientes:

2 supremas de pollo
1/4 cta sal
pimienta a gusto

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Condimentar las supremas con sal y pimienta.
3. Llevarlas al horno hasta cocinar.
4. Servir las supremas fileteadas acompañadas del salteado de vegetales.

Salteado de vegetales

Ingredientes:

1 morrón rojo
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1 tallo apio
1 taza champiñones
2 cdas aceite
10 hojas espinaca
1/4 cta sal
pimienta a gusto

1. Lavar las verduras.
2. Cortar el morrón y la cebolla en juliana.
3. Picar el diente de ajo y el apio.
4. Cortar los champiñones en láminas.
5. Saltear la cebolla, el morrón y el ajo.
6. Agregar el apio y los champiñones, rehogar.
7. Agregar las espinacas, mezclando hasta que apenas se marchiten.
8. Condimentar con sal y pimienta.

Notas

Una modificación a la receta original es cambiar el pollo por 1 solomillo de cerdo, aporta un sabor diferente al plato.

También se puede lograr una variante del salteado de vegetales sustituyendo el apio por zanahoria, los champiñones por zapallito y la espinaca por acelga. Se logrará más color y un sabor más dulce.



Rendimiento:
8 unidades

Tacos saludables

Tacos

Ingredientes:

1 y 1/2 taza harina integral
1/4 taza aceite
1/2 taza agua tibia
1/4 cta sal

1. Mezclar la harina con el aceite, el agua y la sal formando una masa.
2. Dividir la masa en 8 bollitos.
3. Estirar cada uno en forma circular.
4. Cocinar en sartén limpia y caliente 20 segundos de cada lado.
5. Reservar tapado hasta el momento de utilizar.

Relleno

Ingredientes:

1 morrón rojo
1 morrón verde
1 tomate
1 cebolla
400 g de pollo
100 g queso magro en fetas
condimentos a gusto

1. Lavar y cortar las verduras en juliana.
2. Dorar en la plancha.
3. Hervir el pollo, tritararlo y condimentar.
4. Armar los tacos.

Notas

Otra opción de relleno es adaptar los ingredientes a las verduras de estación. Por ejemplo en otoño puedes utilizar acelga o espinaca, berenjena, coliflor, remolacha o zapallito.



Rendimiento:
4 porciones

Tarta de pollo y calabaza

Masa integral salada

Ingredientes:

1/2 taza aceite
1/2 taza agua tibia
1/4 cta sal
2 tazas harina integral
1 cta polvo de hornear

1. Mezclar en un bowl el aceite, el agua y la sal.
2. Incorporar la harina y el polvo de hornear hasta formar una masa tierna.
3. Colocar la masa en un molde de tarta de 20 cms de diámetro y reservar.

Relleno

Ingredientes:

2 tazas calabaza en cubos
1 cta orégano
1 cta condimento verde
1/2 pechuga de pollo
1 diente de ajo
1/2 cebolla
1/4 morrón rojo

1. Condimentar la calabaza con orégano y condimento verde.
2. Hornear 30 minutos aproximadamente.
3. Cuando esté cocida hacer puré y reservar.
4. Hervir la pechuga y desmenuzar.
5. Picar el ajo, la cebolla y el morrón.
6. Mezclar con el pollo.

Armado

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Colocar sobre la masa la preparación de pollo y encima el puré de calabaza.
3. Llevar al horno de 15 a 20 minutos.
4. Servir la tarta con la guarnición de verduras.

Guarnición

Lavar, pelar y rallar 1 zanahoria, 1/2 pepino y 1 remolacha.

Notas

Una adaptación a este pastel es sustituir la calabaza por puré de zapallo, boniato, zanahoria o mixto.



Rendimiento:
4 porciones

Tortilla de boniatos y espinaca con salsa de perejil

Tortilla

Ingredientes:

2 boniatos grandes o 4 chicos
1 cebolla picada
4 huevos
1 taza espinaca cocida
2 ctas aceite
1/4 cta sal

1. Lavar y pelar los boniatos. Cortarlos en rodajas finas.
2. Hornearlos 10 a 12 minutos hasta que estén tiernos.
3. Cortar la cebolla en rodajas finas y rehogarlas con 1 cda de aceite.
4. Batir en un bowl los huevos. Agregar las cebollas, el boniato, la espinaca y la sal.
5. Cocinar en un sartén con 1 cda de aceite por aproximadamente 5 minutos a fuego bajo.
6. Dar vuelta y cocinar otros 5 minutos.

Salsa

Ingredientes:

1 taza yogur natural
descremado
2 cdas perejil cortado fino
2 ctas jugo de limón

1. Mezclar el yogur con el perejil.
2. Agregar el jugo de limón y mezclar bien.

Notas

También logras tortillas sabrosas si utilizas otras verduras como acelga, brócoli, chaucha o zanahoria.







RECETAS DULCES

Rendimiento:
8 unidades

Brochettes de frutas con granola y miel

Ingredientes:

8 uvas
1 manzana verde
1 banana
1 kiwi
1 mandarina
4 frutillas
1 cda miel
2 cdas granola
hojas de menta cantidad
necesaria

1. Lavar y pelar las frutas.
2. Cortar las uvas a la mitad y sacarle las semillas.
3. Cortar el resto de las frutas en trozos similares.
4. Colocar las frutas de manera ordenada y consecutiva en palitos de brochette medianos.
5. Presentarlos armados en un plato y verter sobre ellos la miel y la granola (ver la receta en pág. 64).
6. Decorar con hojas de menta.

Notas

Este postre es ideal para el verano. Para aprovechar las frutas de cada estación, proponemos opciones de brochettes accesibles y frescas todo el año.

Brochettes de otoño: ciruela, banana, mandarina, manzana roja y pera.

Brochettes de invierno: banana, kiwi, manzana, naranja y mandarina.

Brochettes de primavera: ananá, banana, durazno, frutilla y naranja.



Rendimiento:
4 porciones

Budín de especias y frutos secos

Ingredientes:

1/2 taza azúcar rubia
1 cda miel
3 cdas aceite
2 huevos
1/4 cta canela
1/4 cta jengibre
1 y 1/2 taza harina
1/2 cda polvo de hornear
1/4 taza café fuerte
3 cdas frutos secos
3 cdas pasas de uva

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar con batidor en un bowl el azúcar, la miel y el aceite.
3. Incorporar los huevos de a uno, la canela y el jengibre.
4. Agregar en dos veces mezclando con una espátula la harina tamizada con el polvo de hornear. Agregar el café.
5. Añadir los frutos secos y las pasas de uva previamente enharinadas.
6. Colocar la mezcla en una budinera aceitada y enharinada.
7. Hornear 40 minutos aproximadamente.
8. Corroborar la cocción pinchando con un palito, si sale seco está listo.

Notas

Para sumar fibra y darle otro toque de sabor y humedad, puedes agregar a la preparación en el paso 5, 1 o 2 manzanas lavadas, peladas y cortadas en cubitos.



Rendimiento:
4 porciones

Budín de zanahoria

Ingredientes:

2 zanahorias
1 taza leche
100 g coco rallado
2 cdas azúcar
1 cta esencia de vainilla o
ralladura de limón
1 sobre gelatina sin sabor

1. Lavar y pelar las zanahorias.
2. Cortar y cocinar hasta que estén tiernas. Hacer puré. Reservar.
3. Mezclar la leche con el coco, el azúcar y la vainilla o limón. Reservar.
4. Hidratar la gelatina con 1/2 taza de agua.
5. Colocar en un bowl todos los ingredientes, dejando para último la gelatina hidratada.
6. Mezclar todo.
7. Colocar en budineras individuales previamente humedecidas y llevar a la heladera por 2 horas.
8. Desmoldar.

Notas

Un postre que se puede acompañar con diferentes frutas de estación, elige las que más te gusten:

Verano: ananá, ciruela o durazno.

Otoño: mandarina, manzana o pera.

Invierno: kiwi, naranja o mandarina.

Primavera: arándanos, banana o frutilla.



Rendimiento:
4 porciones

Compota de manzarroz

Ingredientes:

2 manzanas
1/3 taza azúcar
1 y 1/2 taza agua
1 cda canela
1/2 taza arroz

1. Lavar y pelar las manzanas.
2. Cortarlas en cubos medianos.
3. Caramelizar una olla con el azúcar y un poco de agua.
4. Agregar el resto del agua y la canela, esperar que levante el hervor y poner el arroz.
5. Agregar las manzanas cuando el arroz esté casi listo.
6. Llevar a la heladera una vez que esté a temperatura ambiente.
7. Servir frío.

Notas

Puedes adaptar este postre sustituyendo las manzanas por peras. Para aportar más fibra cambia el arroz por arroz integral.

Si quieres variar el color cambia el azúcar por azúcar rubia y para cambiar el sabor agrega ralladura de limón o naranja.





Rendimiento:
4 porciones

Crumble de pera y maní

Ingredientes:

2 huevos
2 tazas avena
2 cdas miel
2 peras
1/2 cta canela
1/2 taza maníes
2 cdas aceite

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar en un bowl los huevos, la avena y 1 cda de miel.
3. Verter en un molde aceitado de budín 3/4 parte de la mezcla.
4. Lavar, pelar y picar las peras.
5. Cocinarlas en una sartén aceitada con el resto de la miel y la canela.
6. Agregar las peras sobre la mezcla anterior y cubrir con el resto de la mezcla y el maní.
7. Llevar a horno hasta que se dore.

Notas

Una forma de transformar esta receta es sustituir la miel por azúcar o azúcar rubia, las peras por manzanas o membrillos previamente hervidos y el maní por nueces picadas.





Rendimiento:
12 unidades

Cuadraditos de ricota y manzana

Ingredientes:

2 tazas ricota pisada
3 huevos
1 cta vainilla
1 cda azúcar
1 cta canela
2 ctas ralladura de limón
3 cdas pasas de uva
3 manzanas

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar la ricota con los huevos, la vainilla y el azúcar.
3. Incorporar la canela, la ralladura de limón y las pasas de uva.
4. Colocar la mitad de la preparación en una asadera aceitada y extender.
5. Disponer encima las manzanas peladas y cortadas en láminas finas.
6. Cubrir con el resto de la preparación.
7. Hornear aproximadamente 25 minutos.
8. Retirar, dejar reposar y cortar barritas o cuadrados.

Notas

Si quieres una variación a la receta original sustituye la ralladura de limón por ralladura de naranja, las pasas de uva por nueces picadas y las manzanas por peras.



Rendimiento:
12 porciones

Flan de naranja

Ingredientes:

1/2 taza azúcar
1/4 taza agua
7 huevos
1/2 taza azúcar
ralladura de 1 naranja
1/2 taza jugo de naranja
1 litro leche

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Hacer caramelo con 1/2 taza de azúcar y 1/4 taza de agua.
3. Colocar el caramelo en molde para flan y reservar.
4. Mezclar en un bowl los huevos con el azúcar, agregar la ralladura, el jugo de naranja y la leche.
5. Una vez integrada la mezcla colocarla en el molde caramelizado.
6. Hornear a baño María 1 hora.
7. Dejar enfriar para desmoldar.

Notas

Es un postre que también se puede preparar en moldes individuales, lo que facilita al momento de servir.

Una opción para decorar es colocar por encima quinotos en rodajas o cáscara de naranja.



Rendimiento:
12 unidades

Galletitas integrales con semillas de zapallo y chía

Ingredientes:

1/2 taza harina integral
1/2 taza almidón de maíz
2 ctas polvo de hornear
1/2 taza avena
3 cdas semillas de zapallo
2 cdas semillas de chía
1/2 taza queso rallado
1 huevo
1/3 taza aceite

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar en un bowl la harina, el almidón de maíz, el polvo de hornear, la avena, las semillas y el queso rallado.
3. Batir en un bowl el huevo con el aceite y añadir a la mezcla anterior.
4. Integrar bien hasta formar una masa. Cubrir con papel film y llevar a heladera unos 20 minutos.
5. Retirar, armar las galletitas y colocar en una asadera previamente aceiteada.
6. Hornear hasta que se doren.

Notas

Estas galletitas son ideales para la merienda y contribuyen al consumo de fibra. Puedes variar su gusto si sustituyes el queso rallado por 1/2 taza de azúcar y le agregas 1 cta de canela, ralladura de limón o vainilla.

También puedes agregar 2 cdas de pasas de uva.



Rendimiento:
10 unidades

Muffins otoñal

Ingredientes:

2 zanahorias
2 huevos
1/4 cta sal
1 cta vainilla
1/4 taza aceite
1/2 taza azúcar
2 tazas harina
2 ctas polvo de hornear
frutos secos picados

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar, pelar y cortar las zanahorias.
3. Licuar las zanahorias, los huevos, la sal, la vainilla y el aceite.
4. Colocar en un bowl todos los ingredientes secos e incorporar mezclando los ingredientes líquidos.
5. Poner en moldes aceitados cubriendo hasta 3/4 partes de la capacidad.
6. Espolvorear con los frutos secos.
7. Hornear durante 15 minutos. Retirar y dejar a temperatura ambiente.

Notas

Si quieres cambiar el sabor pero no el color, puedes sustituir las zanahorias por 1 taza de puré de zapallo o calabacín.

También puedes agregar 2 ctas de canela.



Rendimiento:
8 unidades

Panqueques integrales tipo americanos

Ingredientes:

1 y 1/2 taza harina integral
3/4 taza avena
1/4 taza harina de maíz
1 cda polvo de hornear
1 cda ralladura de limón
2 cdas azúcar
1/2 taza leche descremada
3/4 taza yogur natural descremado
2 huevos
1 cda aceite

1. Colocar en un recipiente la harina integral, la avena, la harina de maíz, el polvo de hornear, la ralladura de limón y el azúcar. Mezclar.
2. Incorporar la leche, el yogur, las yemas y el aceite.
3. Batir las claras a nieve en un recipiente aparte y añadir las a la preparación anterior, con movimientos envolventes.
4. Untar ligeramente con aceite una sartén.
5. Verter pequeñas cantidades de la preparación en la sartén formando círculos y cocinar a fuego moderado, aproximadamente 2 minutos de cada lado.

Notas

Variantes:

Cambiar el azúcar por miel, aporta dulzura pero con un sabor diferente.

Incorporar en el paso 2, 1 banana pisada o 1 manzana rallada.

Acompañar los pancakes con frutas de estación en trozos y granola (ver la receta en pág. 64).





Rendimiento:
4 porciones

Shot de granola y crema

Ingredientes:

1/2 litro leche descremada
1 huevo
1/2 taza azúcar
3 cdas fécula de maíz
1 cda ralladura de naranja
8 cdas granola

1. Calentar la leche.
2. Mezclar el huevo con el azúcar, la fécula de maíz y la ralladura, cuidando de no formar grumos.
3. Incorporar la leche caliente sobre la mezcla revolviendo.
4. Llevar a fuego hasta romper el hervor revolviendo hasta que espese.
5. Colocar en una copa o vaso la crema.
6. Agregar encima dos cucharadas de granola.
7. Dejar enfriar en la heladera.

Granola

Ingredientes:

200 g copos de avena
2 cdas azúcar
1 cta canela
3 cdas maní y nueces o
almendras y avellanas
picadas
3 cdas pasas de uva
3 cdas miel
1 cta vainilla
2 cdas aceite

1. Precalentar el horno a 150°C.
2. Mezclar en un bowl la avena con el azúcar, la canela, los frutos secos y las pasas de uva.
3. En otro bowl mezclar la miel, la vainilla y el aceite.
4. Incorporar la segunda mezcla a la primera, buscando que los ingredientes secos queden bien cubiertos e impregnados.
5. Extender la preparación sobre una asadera cubierta con papel antihaderente. Llevar a horno 5 minutos, sacar revolver y volver a hornear por otros 5 minutos o hasta que dore.
6. Sacar del horno y dejar enfriar en la asadera.
7. Una vez frío guardar en un recipiente hermético.

Notas

Para lograr otra versión de este postre crocante y cremoso puedes sustituir la granola por frutos secos picados y la crema por yogur integral mezclado con frutillas picadas, un postre colorido y práctico.



Rendimiento:
4 porciones

Tarta de pera con crumble de frutos secos

Masa integral dulce

Ingredientes:

2 huevos
3 cdas aceite
2 cdas miel
1 y 1/2 taza harina integral
1/4 cta sal
2 ctas polvo de hornear

1. Mezclar los huevos, el aceite y la miel.
2. Añadir poco a poco la harina integral con la sal y el polvo de hornear. No amasar mucho.
3. Colocar la masa en una tartera y dejar reposar en la heladera durante 1 hora.

Relleno

Ingredientes:

2 peras
1/2 cda canela
2 cdas miel
2 cdas harina integral

1. Lavar y cortar las peras en cubos pequeños, incorporar la canela y la miel.
2. Añadir la harina mezclando.

Crumble

Ingredientes:

2 cdas maní
2 cdas nueces
2 cdas avena
2 cdas miel
1 huevo

1. En una procesadora colocar el maní, las nueces y la avena.
2. Procesar y agregar la miel y el huevo previamente batido. Reservar.

Armado

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Retirar la masa de la heladera y colocar el relleno.
3. Agregar encima el crumble de frutos secos.
4. Hornear de 30 a 40 minutos.



Notas

Esta tarta también se puede hacer con manzanas en lugar de peras.



Rendimiento:
8 porciones

Torta de queso ligera

Ingredientes:

3 claras
2 huevos
4 cdas azúcar
1/4 cta sal
2 ctas vainilla o ralladura
de limón
2 tazas ricota
2 tazas yogur descremado
natural
3 cdas almidón de maíz
frutas o mermelada de frutilla

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Aceitar un molde redondo desmontable y cubrirlo con papel antiadherente.
3. Batir en un bowl las claras, los huevos y el azúcar hasta que quede espumoso.
4. Incorporar la sal, la vainilla o ralladura de limón, la ricota y el yogur.
5. Continuar batiendo y añadir el almidón de maíz hasta que no queden grumos.
6. Verter en el molde y hornear de 40 a 50 minutos. Pinchar con un palillo en el centro, debe salir casi limpio. Aunque parezca aún húmedo se asentará con el reposo.
7. Dejar enfriar. Tapar con papel film y dejar toda la noche en la heladera.
8. Servir con frutas o mermelada de frutilla.

Notas

Puedes sustituir la ralladura de limón por ralladura de naranja. Si eliges servirla con frutas que sean de estación.





Rendimiento:
4 porciones

Trifle de frutos rojos

Ingredientes:

8 cdas granola
2 tazas yogur descremado
1 taza frutos rojos: frutillas,
arándanos y moras

1. Lavar las frutas y cortar las frutillas.
2. Colocar la granola (ver receta en pág. 64) en copas o recipientes a usar.
3. Incorporar el yogur.
4. Colocar los frutos rojos por encima.

Notas

Una sugerencia sería utilizar avena mezclada con el yogur en lugar de granola.

Los frutos rojos se pueden sustituir por algunas frutas de estación que combinan con esta preparación, por ejemplo:

En verano: ananá, banana, ciruela, durazno, frutilla, higo, manzana, mamón o papaya, mango, pera, pelón, kiwi o uva.

En otoño: banana, ciruela, durazno, kiwi, mamón o papaya, mango, manzana, pera o uva.

En invierno: banana, kiwi o manzana.

En primavera: ananá, arándanos, banana, ciruela, durazno, frutilla, kiwi, mamón o papaya, mango, manzana o pelón.







AGUAS SABORIZADAS

Rendimiento:
1 litro

Agua de butiá

Ingredientes:

1/2 taza butiá
2 limones
2 hojas de menta
1 litro agua
hielo cantidad necesaria

1. Lavar y pelar el butiá.
2. Lavar y cortar los limones en rodajas.
3. Lavar las hojas de menta.
4. Colocar en una jarra el agua, el hielo y los demás ingredientes.
5. Llevar a la heladera por media hora.
6. Tomar bien frío.

Notas

Se puede sustituir el butiá por 1/2 taza de pulpa de pintaga para obtener un sabor frutal, dulce y ligeramente ácido típico de nuestra tierra.

Otros frutos nativos que se pueden utilizar son arazá (rojo o amarillo) o guayabo del país.



Rendimiento:
2 litros

Agua de frutas frescas

Ingredientes:

1 naranja
1 pomelo
1 mandarina
1 manzana
1/2 pepino
5 hojas de cedrón
2 litros agua
hielo cantidad necesaria

1. Lavar y cortar las frutas en rodajas finas.
2. Colocar en una jarra junto con el cedrón.
3. Agregar el agua y refrigerar por 2 horas.
4. Servir con hielo.

Notas

Una preparación para todas las épocas, en especial si quieres hacerla en verano puedes utilizar frutas disponibles en esta estación del año.

La versión de verano la consigues si sustituyes:
1 manzana por 1 pera
1 pomelo por 2 rodajas de ananá
1 mandarina por 1 durazno cortado en gajos

Puedes lograr otro toque de sabor sustituyendo el cedrón por marcela.



Rendimiento:
1 litro

Agua saborizada de pomelo, menta, jengibre y cedrón

Ingredientes:

8 hojas de menta
2 láminas de jengibre
4 hojas de cedrón
1 pomelo rosado
1 litro agua
hielo cantidad necesaria

1. Lavar los ingredientes.
2. Cortar en rodajas el pomelo.
3. Colocar todos los ingredientes en una jarra grande.
4. Mezclar y reservar hasta que el agua tome sabor.

Notas

Puedes cambiar algunos ingredientes de esta bebida adaptándola a tu gusto. Por ejemplo sustituyendo el pomelo rosado por pomelo amarillo y el cedrón por marcela.



Rendimiento:
1 litro

Batido frutal

Ingredientes:

2 naranjas
1 zanahoria
1 manzana
1 litro agua
hielo cantidad necesaria
hojas de menta

1. Lavar las frutas.
2. Exprimir las naranjas.
3. Pelar y cortar en trozos la zanahoria y la manzana.
4. Licuar la zanahoria y la manzana con el jugo de naranja y el agua.
5. Servir con hielo y decorar con hojas de menta.

Notas

Una variante a la receta se logra cambiando las naranjas por 4 mandarinas y la manzana por 1 pera.

También se pueden utilizar otras frutas de estación para obtener la esencia de esta receta de una bebida saludable sin agregado de azúcar que aporta fibra y un sabor naturalmente dulce.



Rendimiento:
1 litro

Jugo de ananá, albahaca y limón

Ingredientes:

1/2 ananá
1 limón exprimido
1 litro agua fría
hielo cantidad necesaria
hojas de albahaca

1. Lavar y pelar el ananá.
2. Cortar en cubos.
3. Licuar el ananá, el jugo de limón y dos hojas de albahaca con el agua.
4. Servir con hielo y decorar con hojas de albahaca.

Notas

Para lograr un jugo con una consistencia y sabor similar, puedes cambiar el ananá por 3 manzanas, una fruta que está disponible las 4 estaciones.



Rendimiento:
1 litro

Jugo de ananá, peras y té verde

Ingredientes:

1/2 taza ananá
3 peras maduras
1 litro agua
1 taza infusión de té verde
1 cdta jengibre en polvo
hielo cantidad necesaria

1. Lavar, pelar y cortar en cubos el ananá y las peras.
2. Licuar las frutas junto con el agua.
3. Agregar el té verde y el jengibre en polvo.
4. Servir con hielo.

Notas

Otro jugo que combina frutas y té lo logras sustituyendo el ananá y la pera por durazno y ciruela y el té verde por infusión de cedrón o menta.



Rendimiento:
1 litro

Jugo de guayabo y manzana

Ingredientes:

4 guayabos maduros
1 manzana
1 litro agua
hielo cantidad necesaria

1. Lavar las frutas.
2. Cortar los guayabos al medio y quitar la pulpa.
3. Pelar y sacar las semillas de la manzana.
4. Licuar las frutas junto con el agua.
5. Colar el licuado.
6. Servir con hielo.

Notas

Puedes probar con otros frutos nativos cambiando el guayabo por arazá (rojo o amarillo) o guayabo del país.



Rendimiento:

1 litro

Jugo de jengibre y cítricos

Ingredientes:

4 cardamomos
1 trozo de jengibre
1 litro agua
1 trozo de ananá
2 naranjas exprimidas
1 lima exprimida y ralladura de la misma
2 cdas miel o azúcar rubia
hielo cantidad necesaria

1. Hervir el cardamomo con el jengibre en el agua. Dejar enfriar. Colar.
2. Licuar la preparación con el ananá, el jugo de los cítricos y la miel o azúcar rubia.
3. Colocar en una jarra con hielo y agregar la ralladura de la lima.

Notas

Una variante de esta receta que conserva la esencia cítrica se logra sustituyendo el cardamomo por una cáscara de naranja.



Rendimiento:
1 litro

Jugo de naranja, zanahoria y menta

Ingredientes:

4 zanahorias
2 naranjas
2 cdas azúcar
1 litro agua
hielo cantidad necesaria
menta cantidad necesaria

1. Lavar, pelar y picar las zanahorias y las naranjas.
2. Licuar junto con el azúcar y el agua.
3. Agregar el hielo y servir. Decorar con hojas de menta.

Notas

Puedes realizar una variación sustituyendo el azúcar por miel para endulzar.

También para la decoración logras un cambio si sustituyes la menta por albahaca.



Rendimiento:
1 litro

Jugo verde

Ingredientes:

1 naranja
1 pomelo
1 limón
1 manzana
1 zanahoria
1 ramita de apio
4 hojas de perejil
4 hojas de espinaca
1 litro agua
hielo cantidad necesaria

1. Lavar y exprimir la naranja, el pomelo y el limón.
2. Lavar, pelar y cortar la manzana y la zanahoria.
3. Licuar todos los ingredientes.
4. Colocar en una jarra y agregar hielo.

Notas

Una alternativa a esta receta la logras cambiando 1 naranja por 2 mandarinas y la espinaca por hojas de remolacha.



Rendimiento:
2 litros

Licuado de cítricos

Ingredientes:

5 naranjas
1 pomelo
1 limón
2 cdas miel
2 litros agua
hielo cantidad necesaria

1. Lavar las frutas.
2. Pelar las naranjas y cortarlas en gajos.
3. Exprimir el pomelo y el limón.
4. Agregar la miel y completar con agua fría.
5. Licuar todos los ingredientes.
6. Colocar en una jarra y servir con hielo.

Notas

Si no cuentas con pomelo, puedes sumar 1 naranja.

También puedes darle otro toque de sabor agregando unas hojas de albahaca o de menta.



Rendimiento:
1 litro

Licuada de espinaca, kiwi y manzana

Ingredientes:

8 hojas de espinaca
1 kiwi
1 manzana
1 litro agua
1 cda miel
hielo cantidad necesaria

1. Lavar las frutas y verduras.
2. Pelar y cortar en cubos.
3. Licuar todos los ingredientes.
4. Colocar en una jarra con hielo y servir frío.

Notas

Para lograr un jugo con una consistencia más liviana pero conservando el sabor, puedes agregar más agua y 2 naranjas al licuado.



Rendimiento:
1 litro

Limonada con hojas de menta

Ingredientes:

1 litro agua
4 limones exprimidos y colados
1 taza de hielo picado
8 hojas de menta
4 rodajas de limón con cáscara

1. Colocar en una jarra o botella el agua y el jugo de limón.
2. Agregar 4 hojas de menta y dejar reposar 1 hora en la heladera.
3. Servir y presentar en vasos con hielo, una rodaja de limón y una hoja de menta.

Notas

Una limonada es la bebida clásica para dar frescura y aportar líquido a tu día a día en lugar de los jugos preparados o refrescos.

Puedes variar los ingredientes y lograr una naranjada sustituyendo el limón por naranja.

También puedes cambiar las hojas de menta por cedrón, albahaca o rodajas de jengibre.



Rendimiento:
1 litro

Refresco de melón y frutilla

Ingredientes:

1/2 melón picado
1 taza frutillas
3 hojas de menta
1 litro agua
hielo cantidad necesaria

1. Lavar las frutas.
2. Licuar todos los ingredientes.
3. Agregar más agua si está muy espeso.
4. Incorporar el hielo y servir.

Notas

Para esta sabrosa receta puedes usar el tipo de melón que más te guste.

Además logras un toque cítrico si agregas 1 limón al licuado.



Rendimiento:
1 litro

Té frío cítrico y especiado

Ingredientes:

1 cáscara de limón
1 cáscara de naranja
1 naranja exprimida
1/2 cta jengibre
1 clavo de olor
1 litro agua
hielo cantidad necesaria
hojas de albahaca

1. Colocar en un hervidor todos los ingredientes.
2. Llevar a fuego moderado, hasta romper hervor.
3. Hervir 5 minutos más para lograr la infusión.
4. Colar.
5. Dejar enfriar y servir con hielo. Decorar con hojas de albahaca.

Notas

Un té frío es una preparación sencilla y refrescante para consumir en el día a día.

Una variante a la receta original es sustituir las hojas de albahaca por hojas de menta.

También se puede servir con rodajas de limón o naranja.







CONSEJOS

Las recetas son una herramienta práctica para incorporar preparaciones variadas y nutritivas a la alimentación cotidiana. Sin embargo, una alimentación saludable también implica decisiones relacionadas con la compra, conservación, preparación y consumo de los alimentos. Por eso, incluimos en este recetario recomendaciones sencillas para facilitar estas decisiones, aprovechar mejor los alimentos, reducir desperdicios y promover una alimentación variada y saludable.

A la hora de hacer las compras

Planificar las compras nos permite organizar mejor las comidas, los tiempos de elaboración, aprovechar los alimentos disponibles en casa y utilizarlos de manera adecuada reduciendo desperdicios.

Hacer una lista de los alimentos que necesitamos evita las compras impulsivas de productos menos saludables.

¿Cómo organizar las compras?

- Planifica las comidas de la semana antes de ir a comprar los alimentos. Puedes elegir preparaciones que te gusten de este recetario y anotar todos los ingredientes que necesitas y sus cantidades.
- Una vez en el supermercado, el almacén o la feria, sigue la lista de compras para evitar llevar alimentos que no necesitas.
- No hagas las compras con hambre, ya que suele favorecer la compra de productos que no estaban planificados.
- Si encuentras ofertas de alimentos saludables, aprovéchalas siempre que realmente vayas a consumirlos, teniendo en cuenta su fecha de vencimiento.

Lee la información de los envases de alimentos

Mira el etiquetado frontal: si el alimento tiene octógonos negros, léelos con atención. Indican que el producto tiene cantidades excesivas de azúcares, sodio, grasas saturadas o grasas totales. Intenta que la compra de alimentos con octógonos sea la excepción, y que la mayor parte de tu dieta sea a base de alimentos que no los contengan.

Revisa la lista de ingredientes: los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor según la cantidad presente en el producto. Por ejemplo: si el azúcar (o ingredientes como jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa o dextrosa) aparece entre los primeros, significa que el alimento contiene una proporción importante de azúcares.

Elige alimentos con listas de ingredientes cortas y fáciles de reconocer: cuanto más simple, mejor. En general, los productos con menos ingredientes y aditivos suelen ser opciones menos procesadas y por tanto más saludables.

Presta atención al tamaño de la porción indicada en el envase: la información nutricional corresponde a una cantidad determinada de alimento, que no siempre coincide con la cantidad que vas a consumir. Por ejemplo, si el envase indica que una porción de 3 galletitas aporta 200 kcal, comer 9 galletitas implica consumir 600 kcal. Por eso, al leer la información nutricional, ten en cuenta a qué cantidad de alimento corresponde y cuánto vas a consumir realmente.

Prepara y congela comidas en casa

Cocinar de más y luego congelar parte de las preparaciones puede ayudarte a ahorrar tiempo, organizar las comidas y aprovechar mejor los alimentos. Para hacerlo de forma segura y conservar la calidad de las preparaciones, es importante seguir algunas recomendaciones.

¿Cómo hacerlo?

- Planifica las cantidades. Prepara una cantidad mayor de aquellas comidas que consumes habitualmente y que se adaptan bien a la congelación, como guisos, salsas, sopas, tartas o preparaciones con legumbres.
- Divide en porciones. Una vez preparada la comida, sepárala en cantidades similares a las que vas a consumir. Así podrás descongelar solamente lo necesario.
- Enfría antes de congelar. Deja que la preparación pierda el calor inicial y luego colócala en la heladera para que se enfríe. Evita dejar los alimentos a temperatura ambiente durante períodos prolongados.
- Usa recipientes adecuados. Guarda las preparaciones en recipientes aptos para freezer, bien cerrados y dejando un pequeño espacio para permitir la expansión del alimento durante la congelación.
- Identifica los recipientes. Coloca el nombre de la preparación y la fecha de congelación. Esto facilita su organización y permite utilizar primero los alimentos que llevan más tiempo congelados.
- Descongela de forma segura. Siempre que sea posible, descongela las preparaciones en la heladera. Algunas pueden calentarse directamente desde congeladas, siempre que se alcance una temperatura adecuada en el centro de la preparación.
- No vuelvas a congelar una preparación descongelada. Una vez descongelada, consúmela en un tiempo adecuado y evita volver a congelarla.

Congela frutas y verduras en casa

La congelación es una forma práctica y segura de conservar frutas y verduras por más tiempo, ayudando a mantener sus nutrientes y su calidad. Además, permite organizar mejor las comidas, ahorrar tiempo en la cocina y aprovechar mejor los alimentos, reduciendo el desperdicio.

¿Cómo hacerlo?

- Congela los alimentos en porciones similares a la cantidad que utilizas habitualmente. De esta manera, solo descongelarás lo necesario para cada preparación.
- Recuerda que los alimentos descongelados no deben volver a congelarse. Identifica cada envase con el nombre del alimento, la cantidad y la fecha de congelación. Esto facilita su organización y permite utilizar primero los que fueron congelados con mayor anterioridad.
- Algunas frutas con alto contenido de agua, como frutillas o duraznos, es recomendable lavarlas, secarlas y distribuir las sobre una bandeja para congelarlas por separado. Una vez congeladas, guárdalas en bolsas o recipientes aptos para freezer.
- En el caso de las verduras, se recomienda realizar un escaldado antes de congelarlas. Este procedimiento ayuda a preservar mejor el color, la textura y nutrientes, además de prolongar el tiempo de conservación. Si se congelan crudas, se conservarán durante menos tiempo.
- Ejemplo de duración del alimento congelado: tomate crudo 3 meses, fruta en seco sin azúcar 6 a 8 meses, verduras cocidas picadas 6 a 8 meses, verduras en general 8 a 10 meses.

Para realizar el escaldado:

1. Hierve abundante agua.
2. Sumerge las verduras previamente lavadas en el agua hirviendo.
3. Aguarda que el agua vuelva a hervir.
4. Retíralas y enfríalas inmediatamente en un recipiente con agua y hielo para detener la cocción.
5. Escúrrelas bien antes de envasarlas y llevarlas al freezer.

Tres formas recomendadas para descongelar alimentos:

Directamente durante la cocción: algunos alimentos, como varias verduras congeladas, pueden cocinarse sin descongelarlos previamente.

En la heladera: trasladar el alimento del freezer a la heladera para que se descongele de forma gradual y segura.

En el microondas: utilizar la función de descongelado y cocinar el alimento inmediatamente después.

Reduce el azúcar en las preparaciones

Disminuir la cantidad de azúcar en las comidas y bebidas es una buena estrategia para favorecer una alimentación más saludable. Además, permite apreciar mejor el sabor natural de los alimentos.

¿Cómo hacerlo?

- Reduce la cantidad de azúcar indicada en las recetas de forma gradual. En muchas preparaciones es posible utilizar entre un 25% y un 50% menos sin modificar significativamente el resultado.
- Aprovecha el dulzor natural de las frutas. La banana, la manzana, el dátil o la pera aportan sabor y dulzor a preparaciones como budines, tortas, panqueques o licuados.
- Incorpora sabores y especias como canela, vainilla, ralladura de limón o naranja para realzar el sabor sin necesidad de agregar más azúcar.
- Evita agregar azúcar a las bebidas. Si estás acostumbrado a endulzarlas, disminuye la cantidad de forma progresiva hasta prescindir de ella.
- Evita beber jugos comprados o refrescos, ya que suelen tener un contenido muy elevado de azúcar.

Reduce la sal en las preparaciones

Reducir el consumo de sal ayuda a cuidar la salud y a prevenir enfermedades. Con pequeños cambios en la cocina es posible disminuir su uso sin perder el sabor de las comidas.

¿Cómo hacerlo?

- Agrega poca sal durante la elaboración de las preparaciones y evita colocar el salero en la mesa.
- Realza el sabor de las comidas utilizando hierbas aromáticas y especias como albahaca, cúrcuma, orégano, perejil, pimentón, pimienta, romero o tomillo.
- Incorpora jugo de limón o vinagre para aportar sabor a ensaladas, verduras y otras preparaciones.
- Prefiere alimentos frescos y limita el consumo de productos ultraprocesados, ya que suelen contener grandes cantidades de sodio.
- Prueba los alimentos antes de agregar más sal. Muchas veces ya tienen el sabor suficiente.
- Prefiere preparaciones caseras. Los alimentos comprados ya tienen sal agregada y no podemos modificar su contenido.

Aumenta el consumo de pescado

El pescado aporta proteínas de alta calidad, grasas saludables como los ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales. Incorporarlo con frecuencia a la alimentación contribuye a una dieta variada y saludable.

¿Cómo incluir más pescado en la alimentación?

- Consume pescado al menos 1 o 2 veces por semana. Puedes elegir pescado fresco, congelado o enlatado al natural o en agua.
- El pescado congelado conserva sus propiedades nutricionales. Verifica que el envase esté en buen estado y respeta la fecha de vencimiento.
- Si eliges pescado enlatado, prefiere las presentaciones al natural o en agua. Antes de consumirlo, puedes escurrirlo y enjuagarlo para reducir el contenido de sodio.
- Elige preparaciones sencillas como pescado al horno, a la plancha, al vapor o hervido. También lo puedes incorporar en preparaciones que consumes habitualmente, como en guisos, tartas, empanadas, hamburguesas o milanesas de pescado.
- Acompáñalo con verduras, legumbres (lentejas, porotos, garbanzos), arroz, fideos, papa o boniato para lograr comidas completas y más saciantes.
- Mantiene el pescado en el freezer para contar con una opción práctica y rápida para las comidas. Para descongelarlo se puede poner en la heladera de un día para el otro o cocinarse directamente desde congelado en preparaciones como horno, guisos o cazuelas. Es importante que no lo descongeles a temperatura ambiente.

Si eliges freír, puedes hacerlo de forma más saludable

La fritura aumenta el contenido de grasa y calorías de los alimentos. Aunque se recomienda priorizar otras formas de cocción, como el horno, la plancha o el vapor, si optas por freír puedes seguir algunas recomendaciones para obtener un mejor resultado y cuidar la calidad del aceite.

¿Cómo hacer una fritura más saludable?

- Utiliza aceites vegetales aptos para fritura, como aceite de girasol alto oleico, de arroz o de girasol.
- Asegúrate que el aceite esté bien caliente antes de incorporar los alimentos. Esto ayuda a reducir la absorción de aceite durante la cocción.
- Seca bien los alimentos antes de freírlos para evitar salpicaduras y disminuir la absorción de grasa.
- Evita cocinar una gran cantidad de alimentos al mismo tiempo ya que esto reduce la temperatura del aceite y favorece que los alimentos absorban más grasa.
- Una vez cocidos, coloca los alimentos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Cuidado del aceite:

- Si reutilizas el aceite, hazlo como máximo una o dos veces.
- Una vez frío, fíltralo para retirar los restos de alimentos y guárdalo en un recipiente limpio, bien tapado y protegido de la luz y el calor.
- Desecha el aceite si presenta un color muy oscuro, olor desagradable, exceso de espuma o comienza a humear antes de alcanzar la temperatura habitual de fritura.

Consume más fibra

La fibra alimentaria es la parte de los alimentos de origen vegetal que nuestro cuerpo no puede digerir ni absorber.

¿Por qué es útil?

- Regula el tránsito intestinal, combatiendo y previniendo el estreñimiento.
- Aumenta la saciedad, por lo que ayuda a controlar el apetito y a mantener un peso saludable.
- Controla el azúcar en sangre y así evita los picos bruscos de glucosa después de comer.
- Nutre tu microbiota, alimentando las bacterias buenas del intestino y fortaleciendo tus defensas.

¿Cómo incrementar el consumo día a día?

- Prefiere frutas enteras. Los exprimidos, jugos y licuados tienen menos fibra.
- Agrega a tu plato verduras tanto cocidas como crudas.
- Suma legumbres a tus preparaciones como lentejas, garbanzos o porotos. Puedes agregarlos a ensaladas, comidas de olla o hacer aderezos como hummus.
- Agrega frutos secos o semillas a tus preparaciones. Las nueces, almendras, semillas de chía, lino, entre otras, son excelentes para sumar a tus yogures, ensaladas o comer como snack.
- Aumenta tu consumo de agua. La fibra necesita agua para funcionar bien en tu cuerpo. Si comes más fibra, asegúrate de beber más agua durante el día.
- Realiza el cambio poco a poco. Sube el consumo de la fibra en tu dieta de forma gradual para que tu sistema digestivo se adapte cómodamente.

Adapta las recetas con verduras de estación

En verano, puedes optar por:

- **Verduras:** ajo, berenjena, boniato, cebolla, chauchas, choclo, lechuga, morrón, papa, pepino, rabanito, remolacha, tomate, zanahoria, zapallito o zucchini.
- **Frutas:** ananá, banana, ciruela, durazno, frutilla, higo, kiwi, mamón o papaya, mango, manzana, melón, naranja, palta, pelón, pera, sandía o uva.

En otoño, puedes elegir:

- **Verduras:** acelga, ajo, apio, berenjena, boniato, calabacín, cebolla, coliflor, chaucha, choclo, espinaca, morrón, nabo, puerro, rabanito, remolacha, repollo, tomate, zapallito o zapallo.
- **Frutas:** banana, ciruela, durazno, kiwi, limón, mamón o papaya, mandarina, mango, manzana, membrillo, naranja, palta, pera, pomelo o uva.

En invierno, puedes incorporar:

- **Verduras:** acelga, ajo, apio, boniato, brócoli, calabacín, cebolla, cebolla de verdeo, coliflor, choclo, espinaca, morrón, nabo, papa, puerro, remolacha, repollito de bruselas, repollo, zanahoria o zapallo.
- **Frutas:** kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja o pomelo.

En primavera, puedes utilizar:

- **Verduras:** acelga, apio, arvejas, berenjena, brócoli, cebolla, cebolla de verdeo, coliflor, espinaca, lechuga, morrón, nabo, papa, pepino, puerro, rabanito, remolacha, repollito de bruselas, repollo, tomate, zanahoria, zapallo, zapallito o zucchini.
- **Frutas:** ananá, arándanos, banana, ciruela, durazno, frutilla, kiwi, limón, mamón o papaya, mandarina, mango, manzana, naranja, palta o pelón.

Créditos

RECETAS:

Gastronomía de Educación Técnica Profesional (UTU)

Artigas: *Hamburguesas de pollo y espinaca - Galletitas integrales con semillas de zapallo y chía*

Estudiantes: Fernanda Bernales, Alejandra Correa y Marisol Mello.

Docente: Valeria Lagos.

Canelones - Atlántida:

Muffins de zucchini

Estudiantes: Lorena Collazo, Bruno García, Celeste Torres y Luciana Trujillo.

Docente: Gonzalo Noria.

Canelones - Santa Lucía:

Hamburguesas de arroz integral

Estudiantes: Nicole Bayarres, Silvia de Armas, Lucía Tabó de León, Fiorella Hardoy y Damián Hernández.

Docente: Silvia Ruibal.

Canelones - Santa Lucía:

Licudo de cítricos

Estudiantes: Florencia Curbelo y Luciano de Lema.

Docente: Cristina Valiente.

Canelones - San Ramón:

Limonada con hojas de menta

Estudiantes: Jefferson de Armas, Enzo Marchisio y Duglas Vidal.

Docente: Rita Castro.

Canelones - San Ramón: *Pastel de zapallo y espinaca - Shot de granola y crema*

Estudiantes: Maximiliano Martínez y Ramiro Martínez.

Docente: Rita Castro.

Canelones - Solymar: Brochettes

de frutas con granola y miel

Estudiante: Rocío Elgart.

Docentes: Sofía Brignoni y Germán Fagúndez.

Cerro Largo: Rolls de espinaca

Estudiantes: Romina Segade y

Lucas Varga

Docente: Victoria Portantier.

Colonia - Carmelo:

Torta de queso ligera

Estudiantes: Sofía Bacigalupe, Joel Benítez, Guillermina Crame,

Carolina Fernández y

Wanda Vázquez.

Docente: Soraya Castillo.

Colonia - Nueva Helvecia:

Crepes integrales - Jugo verde

Estudiantes: Yazmin Aguiar y

Diego Guerrero

Docente: María Carvallo.

Durazno: Muffins otoñal -

Jugo de naranja, zanahoria y menta

Estudiantes: Anthony Aragón, Florencia Correa, Lucas Curbelo,

Micaela Durán y Santiago Fernández.

Docente: Carola Areosa.

Flores: Crumble de pera y maní

Estudiantes: Lucía Fernández,

Lorena Liris, Nelson Revetria,

Lourdes Telechea y Lucía Rebollo.

Docente: Silvia Peláez.

Flores: Licuado de espinaca,

kiwi y manzana

Estudiantes: Milagros Laguna,

Giuliana Tapia y Marisol Tapia.

Docente: Silvia Peláez.

Lavalleja: *Panqueques integrales tipo americanos*

Estudiantes: Mateo Alonzo,

Camila Correa, Ximena Delgado,

Camila Larrosa y Natalia Píriz.

Docente: Cristina Cabrera.

Maldonado: Croquetas de

coliflor y ricota -

Jugo de ananá, peras y té verde

Estudiantes: Lucía Miraballes,

Lucio Morales y Federica Sánchez.

Docente: Sarita Corbo.

Maldonado: *Pechuga de pollo con semillas - Budín de especias y frutos secos - Té frío, cítrico y especiado*

Estudiantes: Oriana Martirena, Viviana Mello, Jorge Oggero y Victoria Villar.

Docente: Sarita Corbo.

Maldonado: Tacos saludables -

Tarta de peras con crumble de frutos secos

Estudiantes: Alejandra Machado, Alejandra Perini y Yessica Rodríguez.

Docente: Sarita Corbo.

Maldonado: Tarta de pollo y

calabaza - Agua saborizada de pomelo, menta, jengibre y cedrón

Estudiantes: Carolina Correa, Sabrina O'Neil, Maricarmen Pérez, Tatiana Talento y Angélica Techera.

Docente: Sarita Corbo.

Maldonado - San Carlos:

Sándwiches de remolacha y pollo en pan casero - Batido frutal

Estudiantes: Abril Hernández, Rebeca Cigales, Maikol Alvez y Agustín Almeida.

Docente: Sarita Corbo.

Montevideo - Palermo: Budín de

pescado - Cuadraditos de ricota y manzana - Agua de frutas frescas

Estudiantes: Sandra Arcosa, Paola Brum y Sebastián Silva.

Docente: Leticia Satrano.

Montevideo - Santa Catalina:

Pastel de boniato y canela -

Jugo de ananá, albahaca y limón

Estudiantes: Carina Caraballo y Diego Santana.

Docente: Alejandro Quevedo.

Montevideo - Santa Catalina:

Tortilla de boniatos y espinaca con salsa de perejil -

Jugo de guayabo y manzana

Estudiantes: Solange Osaba y Jorge Imbriaco.

Docente: Alejandro Quevedo.

Rivera: *Agua de butiá*

Estudiantes: Yuracy Roldán,
Tomás Aguinaga y Carolina Ospino.

Docente: Raphael Ficher.

Rocha - Castillos: *Berenjenas y
tomates al horno con salsa criolla*

Estudiantes: Marcel Molina y
Cristian San Martín.

Docente: Mauro Tuset.

Rocha - Castillos:

Budín de zanahoria

Estudiantes: Yeni Fernández,
Mariana Correa, María Domínguez,
Perla González y Shirley Rodríguez.

Docente: Doris Silva.

Rocha - Chuy:

Compota de manjarroz

Estudiantes: Nadia Fernández,
Patricia Méndez, Victoria Pereira y
Fátima Santos.

Docente: Mauro Tuset.

Treinta y Tres: *Supremas al horno
con salteado rápido de vegetales -*

Flan de Naranja -

Refresco de melón y frutilla

Estudiantes: Adriel Muñiz y
Karen Correa.

Docente: Solange Tierno.

Treinta y Tres: *Trifle de frutos rojos -
Jugo de jengibre y cítricos*

Estudiantes: Lucas Acosta,
Sofía Gallo y Tomy González.

Docente: Ivonne Loyarte.

NOTAS A LAS RECETAS:

**Escuela Superior de Alta
Gastronomía "Dr. Pedro Figari"
de Educación Técnica**

Profesional (UTU):

Estudiantes: Jesica Antúnez,
Ismael Arreche, Pablo Camacho,
Benjamín Correa, Luan De Leivas,
Yarlin Duche, Catalina Eguren,
Fernanda Ferreira, Omar Fraga,
Camila Gómez, Alicia González,
Oriana Iroldi, Kiara López, Milagros
Machado, Florencia Marichal,
Alejandra Molina, Lusmila Moreira,
Benjamín Panunzio, Kiara Pereira,
Bárbara Podestá, Ailen Rodríguez,
Agustín Rodríguez, Sofía Rodríguez,
Analía Santomil y Marco Tomasi.

Docente: Lic. Nut. Sarita Corbo.

**IDEARON Y DESARROLLARON
ESTE MATERIAL POR EL ÁREA
DE EDUCACIÓN POBLACIONAL
DE LA COMISIÓN:**

Lic. T.S. Selva Sanabria
Lic. Com. Bibiana Sologasta
Lic. T.S. Mercedes Blanco
Adm. Carolina Echarte
Mariana Perera
Virginia de Vida
Dra. Elena Meyer
Lic. T.S. Agustina Ribeiro
Lic. Com. Adriana Sierra
Lic. T.S. Andreina Manzulino
Lic. T.S. Florence Fumeaux
Lic. T.S. Mónica Adan
Lic. Enf. Silvina Piñeiro
Lic. Enf. Valeria Galagorri
Lic. T.S. Lucía Vinay.

Participaron por Gastronomía de
Educación Técnica Profesional (UTU):
Insp. Prof. Nancy Rosado
(concurso de recetas 2019)

Participaron por la Escuela de
Nutrición de la Universidad de la
República:
Prof. Agda. Florencia Ceriani
Ayudante Jazmín Barros
Asistente Camila Peveroni

Diseño gráfico:
Land

Fotografía:
Dominó

Foodstylist:
Mechi Rodríguez

Uruguay, 2026.
Material de distribución gratuita.

Este material impreso llega a tus manos gracias al apoyo de:

ISSUE



Ser



45 preparaciones saladas, dulces, aguas saborizadas y consejos para una mejor alimentación.

Opciones prácticas y de fácil elaboración para que tus comidas sean más ricas y saludables.

¡Te invitamos a probarlas y saborearlas!