



RECETARIO SALUDABLE

IDEAS PARA LA CENA

CÓMO COMPLEMENTAR
EL MENÚ ESCOLAR



Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires

PRÓLOGO

Estimadas familias:

Estoy muy contenta de presentar esta nueva guía de recetas para hacer y disfrutar en familia durante la cena. Cada vez que nos reunimos alrededor de la mesa familiar compartimos momentos que van a quedar con nosotros para siempre: nos contamos cómo fueron nuestros días -en el trabajo o en la escuela- nuestras emociones, nuestros miedos, enojos, ilusiones, nos reímos y, sobre todo, aprendemos.

En este proceso ustedes pueden ser el apoyo y la contención necesaria para que los chicos y chicas crezcan sanos, fuertes, con toda la energía para ser protagonistas de sus vidas.

Es fundamental generar condiciones favorables para que puedan crecer y aprender desarrollando todo su potencial y una alimentación saludable es clave en este proceso. Por eso quienes comen en la escuela reciben una alimentación variada, completa y segura, pensada por especialistas.

Esta guía es una invitación a continuar en sus hogares complementando el menú escolar. Van a encontrar ideas variadas, nutritivas y fáciles de hacer. Entre todos podemos lograr que desde sus primeros pasos aprendan hábitos saludables que los acompañen toda la vida.



Soledad Acuña

Ministra de Educación de la
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida saludable, que hace foco en la alimentación y la actividad física, previene el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, entre otras.

La familia cumple un rol fundamental: en casa podemos enseñar y promover una alimentación adecuada y una vida más activa, creando así buenos hábitos que los niños y niñas adoptarán para su vida adulta.

Esta guía de recetas saludables, diseñada especialmente por un cocinero junto a un equipo de nutricionistas, tiene como finalidad aportar ideas para la cena que complementen el menú escolar del mediodía. Son tres listados de acuerdo a la época del año, con platos ricos para cocinar y comer juntos.

Mirá el paso a paso de las recetas en:

<https://www.youtube.com/educacionBA>

RECETARIO SALUDABLE

¡LA ORGANIZACIÓN ES CLAVE!

Para mejorar la alimentación y cuidar la economía del hogar, es importante planificar el menú dentro de las posibilidades de cada familia:

- ✓ Armá una lista de compras en base al menú complementario.
- ✓ Lavá, cortá y cociná las verduras para tenerlas listas.
- ✓ Dejá comidas preparadas en la heladera y/o en el freezer.

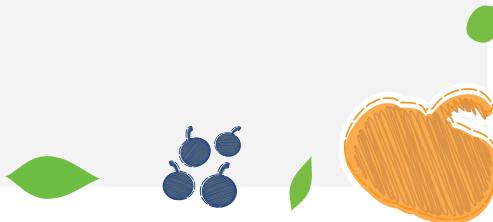


Tabla de equivalencias

Taza = 1 taza de café grande

Tacita = 1 pocillo de café

Cucharada = 1 cuchara de sopa

Cucharadita = 1 cuchara chiquita para el café

1

IDEAS PARA LA CENA

ENERO-FEBRERO-MARZO-ABRIL

Menú Escolar*

- Carne a la cacerola con vegetales.
- Fruta.

- Medallón de pescado + ensalada de zanahoria, tomate y huevo.
- Fruta.

- Fideos con salsa bolognesa.
- Ensalada de fruta.

- Pollo al horno + ensalada de lechuga y tomate.
- Fruta.

- Salteado de cerdo con vegetales + arroz con manteca y queso.
- Flan de vainilla.

- Fideos con estofado de carne.
- Fruta.

- Tortilla de verdura + ensalada de zanahoria, tomate y huevo.
- Helado de agua.

- Pollo a la portuguesa + papas y batatas doré.
- Fruta.

- Milanesa + arroz con manteca y queso.
- Fruta.

- Pastel de papas.
- Fruta cítrica.

Menú Complementario

- Tortilla de arvejas + ensalada de tomate y albahaca.
- Fruta.

- Salteado de pollo con vegetales + arroz integral.
- Ensalada de frutas.

- Budín de calabaza + ensalada de chaucha y huevo.
- Flan.

- Agnolottis de ricota y queso al fileto.
- Fruta.

- Milanesas de berenjena a la napolitana + ensalada jardinera.
- Fruta.

- Pescado al horno + ensalada de remolacha rallada y huevo.
- Ensalada de frutas.

- Zapallitos rellenos con carne + ensalada de lentejas, cebolla y tomate.
- Fruta cítrica.

- Ensalada fría de arroz con vegetales.
- Flan.

- Malfattis de acelga con crema.
- Fruta.

- Canastitas de cebolla y queso + ensalada de hojas verdes.
- Helado.

*Menú general para mayores de 6 años.

 Menú sin TACC, apto celíacos

¡COMAMOS ALIMENTOS SEGUROS!

Para realizar recetas saludables debemos cumplir con pautas higiénicas básicas:

- Lavate siempre las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar y durante la elaboración.
- Mantén limpias las mesadas, tablas, repasadores y utensilios.
- Evitá la contaminación cruzada: usá equipos, superficies, tablas y cuchillos diferentes para alimentos crudos y alimentos cocidos.

1- TORTILLA DE ARVEJAS (4 porciones)

INGREDIENTES

- 1 taza de arvejas cocidas
- 1 cebolla chica
- 50 g de queso fresco
- 4 huevos
- 3 cucharadas de leche
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

iPodés usar
de lata o congeladas!

PASO A PASO

- Cortar la cebolla bien chiquita y saltearla en aceite hasta que quede bien cocida.
- En un bol mezclar las cebollas cocidas, las arvejas escurridas y el queso cremoso cortado en cubitos chicos.
- Mezclar los huevos con la leche sin batir mucho, condimentarlos con sal y pimienta y agregar a la preparación.
- Calentar una sartén con un chorrito de aceite, volcar la preparación y cocinar de ambos lados.
- Acompañar con ensalada de tomate y albahaca.

Protege el sistema gastrointestinal

2- SALTEADO DE POLLO CON VEGETALES Y ARROZ INTEGRAL (4 porciones)



INGREDIENTES

- 2 supremas de pollo grandes
- 1 morrón rojo mediano
- 2 zanahorias peladas
- 1 cebolla pelada
- 2 zapallitos redondos
- 2 pocillos de café de arroz integral
- 1 taza de agua
- Aceite vegetal, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

También puede ser yamaní.

PASO A PASO

- Cocinar el arroz en agua hirviendo con sal.
- En otro recipiente calentar 1 taza de agua hasta hervir y mantener caliente.
- Cortar la carne de pollo en tiras no muy gruesas (1.5 x 7 cm aproximadamente).
- Quitarles a los morrones las nervaduras blancas y cortarlos en tiritas.
- Cortar la cebolla y las zanahorias también en tiritas.
- Cortar los zapallitos en cubos de unos 2 centímetros.
- Saltear en una sartén con un chorro de aceite los trozos de pollo salpimentados hasta que se sellen. Una vez sellados, retirarlos de la sartén.
- Incorporar un poco más de aceite en la sartén y saltear las verduras en el siguiente orden:
 - Cebolla
 - Morrón
 - Zanahoria
- Cuando las verduras estén bien rehogadas, volver el pollo a la sartén y agregar el agua caliente.
- Llevar a ebullición y después bajar el fuego y seguir cocinando a fuego lento.
- Cuando la carne de pollo esté casi cocida, agregar los zapallitos.
- Cocinar hasta que los zapallitos estén cocidos e incorporar el arroz.
- **Corregir la sal y la pimienta antes de servir.**

Favorece al funcionamiento del sistema nervioso y muscular

3- BUDÍN DE CALABAZA (4 porciones)



INGREDIENTES

- 1 calabaza (anco) grande
- 100 g de queso fresco
- 1 tacita de crema de leche
- 4 huevos grandes enteros
- Sal y pimienta, a gusto
- Nuez moscada, a gusto

También podés usar queso crema untable.

PASO A PASO

- Cortar la calabaza en trozos y cocinarla en el horno envuelta en papel de aluminio. Una vez cocida, hacerla puré y escurrirla muy bien para que quede lo más seca posible.
- Una vez seca, llevarla a una licuadora y a baja velocidad ir mezclando la crema y los huevos de a uno. También podés usar batidor de mano. Al finalizar, aderezar con sal, pimienta y un poco de nuez moscada.
- Fuera de la licuadora se agrega el queso fresco en cubitos.
- Colocar la preparación en moldes individuales o en un molde tipo budín inglés previamente enmantecado.
- La cocción debe hacerse en baño maría en horno suave durante unos 30 o 50 minutos, dependiendo mucho de la humedad que quede en la preparación.
- **Servir acompañado con una ensalada de chaucha y huevo duro.**

Mejora la visión y mantiene la piel sana



4- AGNOLOTTIS DE RICOTA Y QUESO (4 porciones)

INGREDIENTES

- 16 tapas de empanadas para copetín
- 400 g de ricota
- 300 g de mozzarella en barra
- 1 cajita de puré de tomate (500 ml)
- 1 cebolla chica
- 1 diente de ajo
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Pimentón extra dulce, a gusto
- Orégano, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto

PASO A PASO

- Cortar la mozzarella en trocitos bien chicos y mezclarla con la ricota con la ayuda de un tenedor. Salpimentar la mezcla de quesos.
- Rellenar las tapas para empanadas con la mezcla de quesos, mojar los bordes de la masa y cerrar con la ayuda de un tenedor.
- Hervir los agnolotti en abundante agua con un poco de sal.
- Para la salsa, picar bien chiquito la cebolla y el ajo y saltearlos hasta que queden bien cocidos. Agregar el puré de tomates, los condimentos y revolver bien.
- **Servir los agnolotti cubiertos con la salsa y espolvorear con queso rallado.**

iProbalos con distintas salsas o rellenos!

Protege huesos y dientes



5- MILANESAS DE BERENJENA A LA NAPOLITANA (4 porciones)

INGREDIENTES

- 3 berenjenas medianas (800 g)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 1 taza de pan rallado
- 2 tomates perita grandes
- 8 fetas de queso mozzarella
- Perejil, a gusto
- Sal, cantidad necesaria

iSi querés, podés usar salsa de tomate!

PASO A PASO

- Quitarles las inserciones de los tallos a las berenjenas y cortarlas en tajadas longitudinales de aproximadamente 1 cm de espesor cada una.
- Poner las tajadas en un recipiente y agregarles un poco de sal. Las berenjenas comenzarán a sudar y perderán su amargor. Escurrirlas y secarlas con un trapo limpio.
- Mezclar bien los huevos con la leche y salpimentarlos.
- Pasar las tajadas de berenjena por el huevo batido y después por el pan rallado apretando bien en cada tajada.
- Freír en aceite a 160 grados y escurrir.
- Poner las milanesas en una fuente para horno, cubrirlas con rodajas de tomate y mozzarella y llevar al horno bien caliente hasta gratinar (se puede usar la salsa de tomates que se preparó para los agnolottis la noche anterior).
- Servir con ensalada jardinera (papa, zanahoria y arvejas hervidas).

Mejora el funcionamiento del sistema nervioso y muscular



6- PESCADO AL HORNO (4 porciones)



INGREDIENTES

- 4 filetes de merluza grandes (aproximadamente 1 kilo)
- 1 berenjena mediana
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates perita
- 160 g de mozzarella cortada en fetas
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

iProbá también con otros pescados como gatuzo o pollo de mar!

PASO A PASO

- Salpimentar a gusto los filetes de merluza.
- Lavar bien la berenjena y cortarla en rodajas finas.
- Poner un poco de sal a las berenjenas y esperar que comiencen a soltar un poco de jugo (esto les quita el amargor que puedan tener).
- Secar bien las rodajas de berenjenas con papel de cocina o un trapo limpio.
- Dorarlas un poco con aceite en una sartén.
- Cortar las cebollas también en anillos y saltearlas un poco en aceite.
- Cortar los tomates en rodajas finas.
- Cubrir los filetes de pescado con la mozzarella primero y después con las verduras.
- Doblar los filetes por la mitad y llevarlos a horno no muy fuerte por unos 15 minutos.
- **Servir con ensalada de remolacha rallada y huevo duro.**

Mejora el funcionamiento del corazón y las arterias



7- ZAPALLITOS RELLENOS CON CARNE (4 porciones)

INGREDIENTES

- 4 zapallitos redondos grandes (1 kg)
- 350 g de carne picada
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo pelado
- 2 cucharadas de pan rallado
- 4 cucharadas de crema de leche
- 3 huevos
- 60 g de queso fresco
- Salsa de tomate
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

La misma salsa
que usamos para
los agnolottis!

PASO A PASO

- Lavar bien los zapallitos y hervirlos en agua o al vapor (este método da mejor resultado).
- Deben quedar tiernos y a la vez firmes.
- Dejar enfriar los zapallitos, quitarles la «tapa», vaciarlos con cuidado y guardar la pulpa.
- Escurrir la mayor cantidad de líquido de la pulpa y picarla muy bien hasta que casi desaparezcan las semillas.
- Cortar el ajo en láminas finitas.
- Pelar y picar las cebollas y saltearlas en un poco de aceite junto con el ajo laminado evitando que se doren.
- Incorporar la carne picada y seguir cocinando hasta que la carne quede bien cocida.
- Mezclar las cebollas y la carne con la pulpa de los zapallitos, el pan rallado y la crema de leche. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
- Batir ligeramente los huevos y mezclar con la preparación anterior.
- Es necesario que este relleno esté bien frío antes de usar, por lo que hay que hacerlo con una buena anticipación y dejarlo en la heladera.
- Una vez frío, llenar los zapallitos, colocar una cucharada de salsa de tomate y un trocito de queso fresco en el medio y llevar a horno bien caliente hasta que se dore la superficie.
- **Acompañar con ensalada de lentejas, cebolla y tomate.**

Previene anemias

8- ENSALADA FRÍA DE ARROZ CON VEGETALES (4 porciones)



INGREDIENTES

- 2 o 3 tacitas de arroz parbolizado
- 1 lata de arvejas
- 12 aceitunas sin carozo
- 3 tomates perita
- 200 g de queso pategrás cortado en cubos chicos
- 1 planta de lechuga chica
- 4 huevos duros
- Aceite de girasol, a gusto
- Sal y pimienta

Ese que
no se pasa...

iPodés usar las que
vienen en rodajas!

PASO A PASO

- Cocinar el arroz en agua hirviendo con sal hasta lograr el punto de cocción que te guste.
- Una vez cocido, colarlo y pasarlo por agua fría (directamente por el chorro de la canilla).
- Escurrir la lata de arvejas.
- Lavar muy bien la lechuga, escurrirla y cortarla en trozos grandes con la mano.
- En un bol mezclar el arroz con las arvejas, las aceitunas cortadas en anillos, los tomates perita en cubos y el queso. Salpimentar y rociar con un poco de aceite de girasol.
- Repartir las hojas de lechuga en 4 platos, salpimentarla y rociarla con un poco de aceite.
- **Colocar sobre las lechugas la ensalada de arroz y por último rallar el huevo duro por encima.**

Mejora el funcionamiento del corazón



9- MALFATTIS DE ACELGA (4 porciones)

INGREDIENTES

- 1 paquete de acelga
- 250 g de queso crema
- 1 taza colmada de harina (250 g)
- 2 huevos
- Crema de leche, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto

PASO A PASO

- Lavar bien la acelga y cocinarla con un poco de agua en una cacerola. Una vez cocida, escurrirla muy bien y picarla lo más chiquita posible.
- Una vez fría y bien escurrida agregar el queso crema, los huevos previamente batidos, la sal y la pimienta.
- Despues, incorporar la harina amasando un poco.
- Espolvorear harina sobre la mesada de la cocina y con la ayuda de una cuchara armar 20 bolitas.
- Cocinar las bolitas en agua hirviendo (se van a deformar un poco, de ahí el nombre de *malfatti*, «mal hechos»).
- **Servir bien calientes con un poco de crema de leche y espolvorear con queso rallado.**

También los podés servir con salsa de tomate.

Favorece la salud gastrointestinal



10- CANASTITAS DE CEBOLLA Y QUESO (4 porciones)

INGREDIENTES

- 8 tapas para empanadas para horno
- 4 cebollas blancas medianas
- 4 cucharadas de salsa blanca*
- 4 huevos
- 120 g de queso fresco
- Sal y pimienta
- Un poco de queso rallado

PASO A PASO

- Saltear las cebollas en el aceite de girasol a fuego suave hasta que queden de un color marrón clarito.
- Una vez tibias, mezclarlas con la salsa blanca y los huevos algo batidos (como para tortilla).
- Forrar moldes para flan con la masa y llenar con la mezcla. Puede usarse cualquier molde chico que pueda ir al horno.
- Poner un pedacito de queso en el centro de cada canastita.
- Cocinar en horno a 180 grados hasta que los bordes de la masa comiencen a dorarse.
- Desmoldar fríos.
- **Servir con una ensalada verde aderezada a gusto.**

Protege huesos y dientes

*SALSA BLANCA

Ingredientes

40 g de manteca
40 g de harina
400-500 cc de leche
Sal, pimienta y nuez moscada, a gusto.

Paso a paso

- Calentar la leche hasta que empiece a burbujear. Retirar del fuego y reservar (no tiene que llegar a hervir).
- Derretir la manteca en una sartén. Una vez derretida, incorporar la harina toda junta y revolver durante unos minutos con una cuchara de madera hasta que cambie de color (¡que no se pase!).
- Incorporar de golpe toda la leche caliente, revolver lentamente hasta que se unan los ingredientes y se forme la salsa blanca.
- Salpimentar y agregar nuez moscada a gusto.

2

IDEAS PARA LA CENA

MAYO–JUNIO–JULIO–AGOSTO

Menú Escolar

- Ternerita guisada + arroz con manteca y queso.
- Fruta.
- Medallón de pescado + puré mixto.
- Flan de vainilla.
- Polenta con estofado de carne.
- Fruta.
- Risotto de pollo y verduras.
- Fruta.
- Carne al horno + ensalada de lechuga y tomate.
- Fruta
- Cazuela de lentejas y carne.
- Fruta cítrica.
- Pollo al horno + ensalada de lechuga y tomate.
- Postre de chocolate.
- Pastel de papa.
- Fruta.
- Fideos con estofado de pollo.
- Ensalada de fruta.
- Milanesa + ensalada de zanahoria, tomate y huevo.
- Fruta.

Menú Complementario

- Tortilla de papa y cebolla + ensalada de tomate y queso.
- Fruta.
- Fideos con brócoli.
- Fruta.
- Milanesa de zapallitos + puré mixto.
- Ensalada de fruta.
- Bastoncitos de pescado + ensalada verde.
- Fruta.
- Empanadas de pollo + ensalada de zanahoria y huevo.
- Fruta.
- Tarta de calabaza y queso + ensalada mixta.
- Fruta.
- Buñuelos de espinaca + ensalada de remolacha rallada y arvejas.
- Fruta.
- Arroz integral con atún, huevo y tomate.
- Ensalada de fruta.
- Hamburguesas de garbanzos y calabaza + batatas doré.
- Flan.
- Pizza integral a la napolitana.
- Fruta.

*Menú general para mayores de 6 años.

 Menú sin TACC, apto celíacos



1- TORTILLA DE PAPA Y CEBOLLA (4 porciones)

INGREDIENTES

- 1 kg de papas peladas
- 8 huevos
- 2 cebollas blancas medianas
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

PASO A PASO

- Lavar las papas ya peladas y cortar en forma despareja y fina.
- Darles un hervor hasta que queden tiernas, pero firmes.
- Cortar la cebolla en juliana fina y saltear en aceite hasta que comience a ponerse marrón clarito.
- Al momento de hacer la tortilla, poner en una sartén un poco de aceite a calentar.
- Batir los huevos, agregarles 2 cucharadas de agua y salpimentarlos. Agregar las papas y las cebollas cocidas.
- Cuando el aceite de la sartén esté bien caliente, volcar la mezcla y dejarla durante 2 o 3 minutos a fuego suave, darla vuelta y terminar de cocinar.
- **Acompañar con una ensalada de tomate y queso mozzarella cortado en cubitos.**

Protege el aparato circulatorio



2- FIDEOS CON BRÓCOLI (4 porciones)

INGREDIENTES

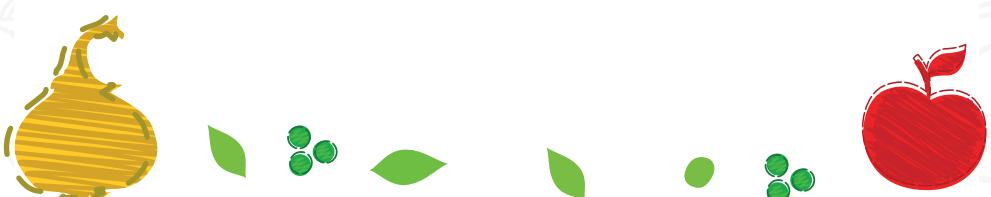
- 1 paquete de pasta corta
- 2 dientes de ajo
- 1 planta de brócoli grande
- 1 cajita de puré de tomate (500 ml)
- Queso rallado, a gusto
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

Penne, mostacholes
o moñitos.

PASO A PASO

- Cortar las flores de brócoli y cocinarlas en agua hirviendo con un poco de sal durante algunos minutos (deben quedar algo crocantes para que guarden todo su poder nutritivo).
- Pelar los dientes de ajo y laminarlos.
- Saltear un poco los ajos sin dejar que se quemen y agregar las flores de brócoli cocidas a la sartén.
- Revolver bien sin que las flores de brócoli se rompan, salpimentar y reservar.
- Cocinar el paquete de pasta en 5 litros de agua hirviendo (seguir las instrucciones del paquete).
- Agregar la pasta colada (con un poco de agua de la cocción) a la sartén donde tenemos los ajos con el brócoli.
- **Por último, agregar el puré de tomate, mezclar bien y servir espolvoreando con queso rallado.**

Mejora el funcionamiento del sistema nervioso y muscular



3- MILANESAS DE ZAPALLITOS (4 porciones)

INGREDIENTES

- 4 o 5 zapallitos redondos
- 3 huevos
- 3 cucharadas de leche
- 1 taza de pan rallado
- Perejil, a gusto

PASO A PASO

- Quitarles las inserciones de los tallos a los zapallitos y cortarlos en tajadas transversales de aproximadamente 1.5 cm de espesor cada una.
- Mezclar bien los huevos con la leche y salpimentarlos.
- Pasar las tajadas de zapallito por el huevo batido y después por el pan rallado apretando bien en cada tajada.
- Se pueden cocinar al horno o freír en aceite a 160 grados.
- **Acompañar con puré mixto (papa y calabaza).**

Mejora el metabolismo muscular y óseo

4- BASTONCITOS DE PESCADO (4 porciones)

INGREDIENTES

- 800 g de filete de merluza sin espina
- 4 huevos
- 1 taza colmada de harina
- Jugo de limón, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

PASO A PASO

- Cortar los filetes de merluza en cuadrados no muy grandes, de un tamaño que puedas comer con la mano.
- Salpimentar los trozos de merluza y pintarlos con jugo de limón.
- Batir bien el huevo y condimentarlo con sal y pimienta.
- Pasar el filete primero por la harina y después por el huevo.
- Freír en aceite a 180 grados.
- Servir acompañado de ensalada de hojas verdes.

Ayuda a prevenir enfermedades protegiendo las células del cuerpo

5- EMPANADAS DE POLLO (1 docena)

INGREDIENTES

- 12 tapas de masa para empanadas
- 350 g de carne de pollo cocida
- 2 cebollas medianas
- 100 g de manteca
- 150 g de aceitunas negras (opcional)
- 4 huevos duros
- 2 tazas de caldo de pollo
- Pimentón y comino, a gusto
- Sal y pimienta negra, a gusto

Puede ser
al horno
o hervida.

PASO A PASO

- Picar bien chiquito las cebollas y saltearlas en un poco de manteca derretida hasta que queden bien transparentes. Incorporar el pimentón, el comino y un poco de sal.
- Cuando las cebollas estén bien cocidas, incorporar el resto de la manteca.
- Se mezcla bien y se deja enfriar un poco.
- Por último, incorporar la carne de pollo picada gruesa, los huevos duros picados y el caldo.
- Corregir la sal y la pimienta.
- Poner a enfriar en la heladera.
- Armar las empanadas colocando 1 o 2 aceitunas en cada una de ellas.
- Cocinar en horno bien caliente.
- Servir con ensalada de zanahoria y huevo.

Mejor hacerlo
el día anterior.

Mejora la visión y mantiene la piel sana



6- TARTA DE CALABAZA Y QUESO (4 porciones)

INGREDIENTES

- 1 paquete de tapas para pascualina
- 1 kg de calabaza (anco) pelada y sin semillas
- 1 cebolla grande
- 4 huevos
- 160 g de mozzarella cortada en cubos chicos
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Nuez moscada, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto

PASO A PASO

- Cocinar las calabazas cortadas en trozos y cubiertas con papel de aluminio en el horno.
- Pelar y cortar las cebollas en juliana fina. Saltearlas en aceite hasta que queden bien tiernas y transparentes.
- Escurrir bien la calabaza y hacer un puré. Agregarle los huevos e incorporar la cebolla cocida.
- Forrar una tartera con la masa, volcar el relleno y distribuir los trocitos de mozzarella.
- Tapar con otra hoja de masa y cerrar los bordes tipo repulgue.
- Pintar la masa con huevo y llevar a horno moderado hasta que la masa esté bien cocida.
- **Servir con ensalada mixta (lechuga, tomate y cebolla).**

Protege el aparato digestivo



7- BUÑUELOS DE ESPINACA (12 unidades)

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas de hojas de espinaca cocidas
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 diente de ajo
- 3 o 4 huevos
- 70 g de queso parmesano rallado
- 1 taza colmada de harina
- Aceite de girasol, cantidad necesaria
- Sal y pimienta negra, a gusto

iProbalos también con acelga!

PASO A PASO

- Mezclar la harina y los huevos hasta formar una pasta. Agregar el queso parmesano y salpimentar. Reservar.
- Por otro lado, picar las hojas de espinacas con los tallos en trozos pequeños sin que queden muy molidas.
- Cortar las cebollas en juliana fina y picar el ajo.
- Saltear las cebollas y el ajo en aceite de girasol hasta que las cebollas queden doraditas, agregar la espinaca cortada y revolver. Retirar del fuego e incorporar la preparación a la pasta de harina y huevo.
- Calentar aceite en una sartén a 190 grados.
- Formar los buñuelos con la ayuda de una cuchara y freír hasta que queden crocantes y esponjosos.
- Servir solos o con una salsa de tomates.
- **Acompañar con ensalada de remolacha rallada y arvejas.**

Protege la salud gastrointestinal



8- ARROZ INTEGRAL CON ATÚN, HUEVO y TOMATE (4 porciones)



INGREDIENTES

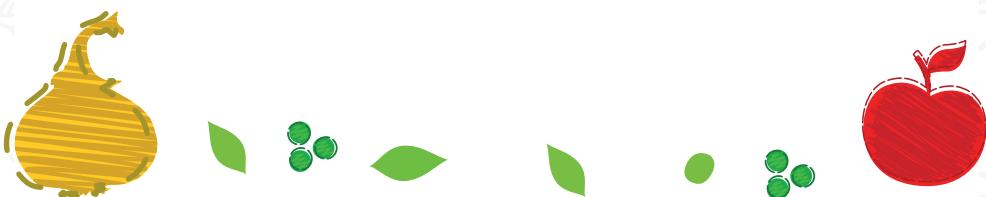
- 150 g de arroz integral
- 2 latas de atún al natural (180 g cada una)
- 2 huevos duros
- 4 tomates perita medianos
- 2 cucharadas de mayonesa
- Aceite de girasol, a gusto
- Perejil para decorar
- Sal y pimienta negra, a gusto

Pasalo por agua fría para cortar la cocción.

PASO A PASO

- Cocinar el arroz en agua hirviendo hasta lograr el punto deseado. Dejar enfriar.
- Mezclar el arroz con el atún escurrido y la mayonesa.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Cortar los tomates en rodajas y condimentarlos con sal, pimienta y aceite.
- **Moldear el arroz con la ayuda de una taza de desayuno y colocar en un plato, rodear con las rodajas de tomate y espolvorear con los huevos rallados gruesos. Decorar con perejil picado.**

Previene enfermedades protegiendo las células del cuerpo



9- HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y CALABAZA (4 a 5 unidades)

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos muy cocidos
- 3 cucharadas de avena en copos (tipo Quaker)
- 1 huevo
- 1/2 cebolla picada bien chiquita
- 1 diente de ajo bien picado
- 1 taza de harina
- 100 g de queso crema
- Sal, orégano y pimienta, a gusto

PASO A PASO

- Pisar bien los garbanzos o pasarlos por una procesadora.
- Mezclar con el resto de los ingredientes y armar las hamburguesas.
- Se pueden cocinar en sartén, plancha u horno.
- **Acompañar con batatas doré.***

Ayuda a prevenir enfermedades

*BATATAS DORÉ

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas peladas
- Aceite vegetal, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

PASO A PASO

- Cortar las batatas en cubos de unos 3.5 centímetros.
- Cocinarlas en agua hirviendo hasta un punto que no estén muy cocidas.
- Escurrir y colocar en una placa para horno pintadas con un poco de aceite.
- Espolvorear con la sal y rociar con otro poco del aceite.
- Llevar a horno precalentado a 200 grados hasta que se doren.

10- PIZZA INTEGRAL A LA NAPOLITANA (2 pizzas grandes)

INGREDIENTES

Para la masa:

- 400 g de harina 000
- 100 g de salvado de trigo
- 100 g de harina integral
- 5 g de levadura instantánea
- 5 g de sal
- ½ taza de agua
- ½ cucharadita de aceite de girasol

Para cubrir:

- Salsa de tomate
- Mozzarella
- Tomates perita
- Orégano

Podés cambiar la cubierta a tu gusto.

PASO A PASO

- Mezclar las harinas con la levadura y la sal.
- Agregar el agua y el aceite y amasar bien hasta obtener una masa bien elástica.
- Dejar leudar la masa en un bol tapada con una bolsa plástica hasta que duplique su tamaño.
- Romper el leudado y hacer bollos del tamaño que se desee.
- Antes de estirar la masa, ir dejando los bollos fuera de la heladera tapados para que leuden nuevamente.
- Para armar una sabrosa y nutritiva pizza, una vez estirada la masa la colocamos en un molde pizzero y la pintamos con un poco de tomate triturado (de ese que viene en botellas) condimentado con un poquito de sal y orégano.
- La cubrimos con unos 180 gramos de mozzarella rallada gruesa y la llevamos a horno bien caliente hasta que la masa comience a dorarse en los bordes.
- **Casi al momento de salir, cubrir la pizza con rodajas de tomates perita y al salir espolvorear con orégano.**

Colabora con la salud de nuestras células

IDEAS PARA LA CENA

SEPTIEMBRE – OCTUBRE – NOVIEMBRE – DICIEMBRE

Menú Escolar*

- Fideos con estofado de carne.
- Fruta.
- Pastel de papa.
- Fruta cítrica.
- Salteado de cerdo con vegetales + puré mixto.
- Fruta.
- Medallón de pescado + ensalada de zanahoria, tomate y huevo.
- Ensalada de frutas.
- Pollo al horno + ensalada jardinera.
- Helado de agua.
- Carne a la cacerola + arroz con manteca y queso.
- Fruta.
- Milanesa + ensalada de lechuga y tomate.
- Fruta.
- Fideos con salsa boloñesa.
- Fruta.
- Pollo a la cacerola + puré de papas.
- Flan de vainilla.
- Tortilla de verdura + ensalada de arroz, tomate y huevo.
- Fruta.

Menú Complementario

- Pescado a la romana + ensalada de hojas verdes.
- Fruta.
- Canelones de espinaca y pollo.
- Fruta.
- Canastitas de choclo y queso + ensalada de remolacha.
- Fruta.
- Calabaza rellena con carne y vegetales.
- Fruta.
- Salteado de vegetales con fideos.
- Fruta.
- Cuadraditos de polenta a la napolitana + ensalada de zanahoria rallada y huevo.
- Fruta.
- Hamburguesas de lentejas y avena + puré mixto.
- Fruta cítrica.
- Milanesitas de pollo caseras + ensalada jardinera.
- Fruta.
- Pizza integral.
- Fruta.
- Carne con vegetales al horno.
- Flan.

*Menú general para mayores de 6 años.

 Menú sin TACC, apto celíacos

CUIDEMOS LOS ALIMENTOS

Desde la planificación, la compra y la manera en que preparamos la comida, podemos reducir el desperdicio de alimentos, ahorrar dinero y cuidar nuestro planeta:

- Optá por frutas y verduras de estación: es saludable, están en óptimo estado y a mejor precio. Recordá que las frutas y verduras conservan su valor nutricional aunque la forma o la apariencia no sea perfecta.
- Antes de guardar la comida en la heladera, freezer o alacena, acercá los alimentos más antiguos delante y colocá la comida nueva detrás, chequeando siempre la fecha de vencimiento.
- Si cocinaste más de lo que necesitabas, podés aprovechar las sobras para la comida del día siguiente, freezarlas en porciones o buscar recetas para transformarlas en nuevas preparaciones.

Más información en buenosaires.gob.ar/alimentos

1 - PESCADO A LA ROMANA (4 porciones)

INGREDIENTES

- 800 g de filete de merluza desespinado
- 2 huevos
- 2 tazas de harina
- Jugo de limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- Salpimentar los filetes de merluza y pintarlos con jugo de limón.
- Batir bien los huevos y condimentarlos con sal y pimienta.
- Pasar cada filete primero por la harina y después por el huevo.
- Freír en aceite bien caliente (180 grados).
- **Acompañar con ensalada de hojas verdes.**

¡También los podés hacer al horno!

Cuida el corazón y las arterias



2- CANELONES DE ESPINACA Y POLLO (4 porciones)

PARA LA MASA (10-12 PANQUEQUES)

INGREDIENTES

- ½ taza de harina 0000
- 1 huevo grande
- 1 yema
- 1 taza de leche descremada
- 1 cuchara sopera de aceite de girasol
- 1 cuchara sopera de manteca para untar las sartenes
- Una pizca de sal

PASO A PASO

- Colocar todos los elementos en una licuadora para obtener una pasta bien homogénea.
- Reservar 1 hora en la heladera antes de usar.
- Hacer los panqueques en una sartén bien caliente untada con manteca.

PARA EL RELLENO

INGREDIENTES

- 1 kg de espinaca
- ½ cebolla mediana cortada en tiritas finas (juliana)
- 60 g de ricota descremada
- 30 g de mozzarella
- 1 cucharada bien colmada de queso rallado
- 1 pechuga de pollo cocida
- Nuez moscada
- Aceite, sal y pimienta

iProbá la misma
receta con
aceituna
en vez de espinaca!

PASO A PASO

- Lavar bien la espinaca, picar en crudo y reservar.
- Picar la cebolla y saltearla en aceite hasta que se ponga rubia.
- Incorporar la espinaca picada en la sartén y continuar la cocción unos minutos más. Dejar enfriar y escurrir el líquido.
- Incorporar a la mezcla de espinaca y cebolla la ricota, el queso rallado y la mozzarella también rallada.
- Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta, a gusto.
- Agregar el pollo picado (cocido al horno o hervido).
- Rellenar los panqueques con la mezcla de espinaca y pollo.
- **Calentar los canelones con salsa de tomate o crema de leche y al servir, espolvorear con queso rallado.**

Mejora la visión y mantiene la piel sana

3- CANASTITAS DE CHOCLO Y QUESO (1 docena)

INGREDIENTES

- 2 latas chicas de choclo cremoso
- 2 choclos
- 4 huevos
- ½ pote de crema (100 gramos)
- 2 cebollas grandes cortadas en cuadraditos
- 240 g de mozzarella o queso fresco
- 12 tapas de empanadas para horno
- Sal y pimienta, a gusto
- Aceite

¡Para salir de un apuro podés usar choclo de lata o congelado!

PASO A PASO

- Colocar los choclos en agua hirviendo con sal durante unos minutos (si son de lata o congelados usar en forma directa). Dejar enfriar y desgranar.
- Saltear la cebolla en aceite hasta que quede bien cocida (apenas dorada).
- Agregar el choclo cremoso y luego el choclo en grano. Mezclar bien y retirar del fuego.
- Una vez tibio, incorporar los huevos ligeramente batidos y la crema.
- Aderezar con sal y pimienta.
- Armar las canastitas o colocar las tapas de empanadas en moldes de tarta individuales.
- Colocarles en el centro un trocito de queso.
- Cocinar en horno precalentado a 150°C.
- **Acompañar las canastitas con ensalada de remolacha.**

¡Podés armar una tarta grande con la tapa para pascualina!

Cuida la salud de nuestras células



4- CALABAZA RELLENA CON CARNE Y VEGETALES (4 porciones)

INGREDIENTES

- 4 mitades de calabazas sin su centro
- ½ kg de carne picada
- ½ morrón rojo
- 1 cebolla mediana
- 4 tomates perita
- 1 vasito de agua
- 2 cucharadas de queso rallado
- Pimentón dulce, a gusto
- Comino, a gusto
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta, a gusto

Podés usar media cajita o media lata de puré de tomate.



PASO A PASO

- Cocinar las calabazas apenas salpimentadas en el horno envueltas en papel aluminio.
- Picar las verduras en cuadraditos y saltearlas con un poco de aceite.
- Cuando las verduras estén bien cocidas, condimentarlas con las especias y la sal.
- Agregar la carne picada a la sartén de las verduras y cocinar bien.
- Picar el tomate bien chiquito y agregar a la preparación.
- Agregar el agua y cocinar unos minutos más hasta que espese un poco.
- Retirar de la sartén y dejar enfriar.
- **Rellenar las calabazas, espolvorear con queso rallado y llevar al horno a gratinar.**

Protege huesos, dientes y aparato digestivo



5- SALTEADO DE VEGETALES CON FIDEOS

INGREDIENTES

- 500 g de pasta seca (tallarines, mostacholes o spaghetti)
- 1 berenjena mediana
- 1 morrón rojo
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 taza de caldo
- Sal y pimienta, a gusto

iProbá la misma receta con arroz en vez de fideos!

PASO A PASO

- Pelar las berenjenas dejando bastante pulpa adherida a la cáscara y cortar en tiritas bien finas (juliana).
- Limpiar los morrones, quitarles todo lo blanco y cortarlos también en juliana.
- Pelar la cebolla, la zanahoria y cortarlas en juliana.
- Saltear todas las verduras en aceite, colocando primero el morrón y las cebollas y después el resto. Cuando las verduras comiencen a perder su rigidez, incorporar el caldo hasta cubrirlas.
- Cocinar a fuego lento hasta que las verduras queden cocidas, pero al dente.
- Salpimentar sobre el final de la cocción.
- Cocinar los fideos en abundante cantidad de agua hirviendo.
- Cuando los fideos estén cocidos, colar y agregarlos a las verduras salteadas. Mezclar.
- **Servir espolvoreando con queso rallado (una cucharadita por porción).**

Mantiene la piel, la vista, los huesos y los dientes sanos



6- CUADRADITOS DE POLENTA A LA NAPOLITANA (4 porciones)

INGREDIENTES

- 1 y ½ taza de harina de maíz instantánea (polenta instantánea)
- 1 litro de agua + 1 taza de leche descremada
- 1 cucharada colmada de manteca
- 4 tomates perita
- 120 g de mozzarella o queso fresco
- Queso rallado, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto

Podés usar puré de tomate en cajita o en lata.



PASO A PASO

- Poner a hervir el agua y la leche. Agregar la sal.
- Agregar la polenta en forma de lluvia revolviendo constantemente.
- Cocinar hasta que la polenta haya absorbido totalmente el líquido y esté firme.
- Cuando la harina de maíz esté cocida, fuera del fuego, agregar la manteca.
- Volcar la polenta en una fuente para horno de unos 4 centímetros de profundidad y cuidar que quede pareja su superficie.
- Llevar a la heladera para que se enfrie bien.
- Picar el tomate bien chiquito hasta formar una salsa.
- Retirar de la heladera, cubrir con la salsa, la mozzarella o queso fresco y espolvorear con queso rallado. Llevar al horno para gratinar.
- Al momento de servir se le puede agregar tomate fresco cortado en rodajas.
- **Acompañar con una ensalada de zanahoria rallada y huevo duro.**

Favorece el sistema nervioso y muscular



7- HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y AVENA (4 a 5 unidades)

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 3 cucharadas colmadas de avena en copos (tipo Quaker)
- 1 huevo
- ½ cebolla picada bien chiquita
- 1 diente de ajo bien picado
- 1 taza de harina
- ½ pote de queso crema descremado (200 gramos)
- Sal, orégano y pimienta a gusto

PASO A PASO:

- Pisar bien las lentejas o pasarlas por una procesadora.
- Mezclar con el resto de los ingredientes y armar las hamburguesas.
- Se pueden calentar en sartén, plancha u horno.
- **Acompañar con un puré mixto (papa y calabaza).**

Cuida el corazón y las arterias

8- MILANESITAS DE POLLO CASERAS (4 porciones)

INGREDIENTES

- 1 kg de filetitos de pollo
- 2 huevos
- 1 taza de pan rallado
- Sal a gusto
- 3 cucharadas de aceite

PASO A PASO

- Aplastar bien los filetitos con la ayuda de la palma de la mano.
- Batir los huevos y mezclarlos con la sal.
- Colocar los filetitos en la mezcla de huevo y dejar reposar en la heladera durante una hora.
- Pasar los filetitos de pollo por el pan rallado golpeando con el puño de la mano para que el pan se adhiera a la carne.
- Cocinar las milanesitas en el horno sobre una placa apenas untada con aceite.
- **Acompañar con ensalada jardinera (papa, arveja y zanahoria).**

Protege el sistema nervioso y muscular

9- PIZZA INTEGRAL (2 pizzas grandes)

INGREDIENTES

- 400 g de harina 000
- 150 g de harina integral
- 1/2 sobre de levadura instantánea
- Sal a gusto
- 1 y 1/2 taza de agua
- 1/2 cuchara de aceite de girasol

¡Agregale tomate natural en rodajas o la verdura que quieras!

PASO A PASO

- Mezclar la harina 000 con la harina integral, agregar la levadura y la sal.
- Luego sumar el agua y el aceite y amasar bien hasta obtener una masa bien elástica.
- Dejar leudar la masa en un bol tapado con una bolsa plástica hasta que duplique su tamaño.
- Romper el leudado y hacer bollos del tamaño que se desee. Se pueden guardar en la heladera bien tapados.
- Antes de estirar la masa, ir dejando los bollos fuera de la heladera tapados para que leuden nuevamente.
- Una vez estirada la masa, colocarla en un molde pizzero y pintarla con un poco de tomate triturado condimentado con un poquito de sal y orégano.
- **Cubrirla con mozzarella rallada gruesa y llevarla al horno bien caliente hasta que la masa comience a dorarse en los bordes.**

Protege la salud gastrointestinal



10- CARNE CON VEGETALES AL HORNO (4 porciones)



INGREDIENTES

- ¾ kg de carne vacuna (paleta, tapa de asado o marucha)
- ½ cebolla pelada y cortada en tiras gruesas (juliana gruesa)
- ¼ de morrón rojo
- 2 papas medianas
- 2 zanahorias medianas
- Aceite
- Orégano, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto

PASO A PASO

- Quitar la grasa visible de la carne y condimentar con la mezcla de sal, pimienta y orégano.
- Envolver la carne con papel film y dejar reposar al menos 2 horas en heladera.
- Limpiar el morrón quitándole las semillas y las nervaduras blancas y cortarlo en juliana gruesa.
- Pelar las papas y las zanahorias y cortarlas en trozos.
- Colocar las verduras cortadas en una placa para horno pincelada con aceite y agregar un poco de agua (sin cubrir las verduras).
- Colocar la carne condimentada sobre los vegetales y cocinar en horno a 200°C.
- Logrado el punto de cocción, retirar del horno y dejar reposar unos 10 minutos a temperatura ambiente antes de cortar.
- **Las verduras de la cocción se colocan sobre la carne al servir.**

Previene anemias

OTRAS VERDURAS PARA ACOMPAÑAR

Calabaza pelada sin semillas y cortada en trozos grandes.
Cebollas peladas y cortadas al medio.
Zapallitos redondos cortados en mitades.

- Estas verduras se cocinan al horno puestas en una asadera apenas pintada con un poco de aceite.
- Se pueden colocar todas juntas, pero hay que tener en cuenta que tienen diferentes tiempos de cocción.
- Primero estarán listas las calabazas, después los zapallitos y, por último, las cebollas.

POSTRES

ENSALADA DE FRUTAS (4 porciones)



INGREDIENTES

- 1 banana
- 3 naranjas
- 1 kiwi
- 1 manzana verde o roja
- 16 uvas
- 2 peras
- 4 frutillas
- 1 rodaja de sandía
- 2 cucharadas de azúcar (opcional)

PASO A PASO

- Exprimir bien una de las 3 naranjas.
- Pelar todas las frutas (las manzanas bien lavadas se pueden dejar con cáscara) y cortarlas en cubos chiquitos.
- Poner todas las frutas en un bol y rociarlas con el jugo de las naranjas. Si se quiere, agregar dos cucharadas de azúcar.

Protege las células y previene enfermedades

FLAN DE LECHE (4 porciones)



INGREDIENTES

- 1/2 litro de leche
- 2 yemas de huevo
- 3 huevos enteros
- 2 cucharadas grandes de azúcar
- 1 cucharada grande bien colmada de azúcar (para hacer el caramelo)
- Gotas de extracto de vainilla

PASO A PASO

- Hacer un caramelo con la cucharada grande y bien colmada de azúcar derritiéndola a fuego suave sin agua. Una vez logrado el caramelo distribuir en el fondo de 4 moldes para flan de aluminio (pueden ser descartables).
- Calentar la leche junto con las gotas de extracto de vainilla hasta que casi comience a hervir.
- Batir (sin espumar) los huevos enteros y las yemas con las otras 2 cucharadas de azúcar. Una vez batidos, ir agregando la leche tibia sobre esta preparación sin dejar de revolver.
- Llenar los moldes y colocarlos en baño maría a horno moderado durante casi 30 minutos o más.
- Desmoldar en frío.

Protege huesos y dientes



alimentación
Saludable
en las escuelas



Vamos Buenos Aires



/educacionBA

buenosaires.gob.ar/educacion