

RECETARIO SALUDABLE

IDEAS PARA LA CENA

CÓMO COMPLEMENTAR
EL MENÚ ESCOLAR



COMUNIDAD
EDUCATIVA
SALUDABLE



Buenos
Aires
Ciudad



Vamos
Buenos
Aires

PRÓLOGO

Estimadas familias:

En esta oportunidad, quiero presentarles 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 y con toda la energía.

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/as podemos lograr que desde sus primeros pasos aprendan hábitos saludables que los/as 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.

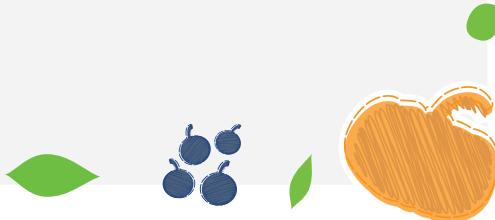


Tabla de equivalencias

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 arroz con manteca y queso.
- 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 puré mixto.
- Flan.
- Fideos con estofado de carne.
- Fruta.
- Tortilla de verdura con arroz con manteca y queso.
- Helado de agua.
- Pollo a la portuguesa + papas y batatas doré.
- Fruta.
- Milanesa + ensalada de tomate, zanahoria y huevo.
- 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.
- Milanesa de berenjena a la napolitana + ensalada jardinera.
- Fruta.
- Agnolottis de ricota y queso al fileto.
- 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, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

¡Podés 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, 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, condimentar con sal, pimienta y 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 horno suave a baño María durante 30 a 50 minutos, dependiendo de la humedad que haya quedado en la preparación y del tamaño del molde que se haya utilizado (molde individual se cocinará más rápido que en una budinera).
- Servir acompañado con una ensalada de chaucha y huevo duro.

Mejora la visión y mantiene la piel sana



4- 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 trocitos de queso fresco
- Aceite, cantidad necesaria
- Perejil, a gusto
- Sal, cantidad necesaria

iSi querés, podés usar salsa de tomate!

Podés usar fetas de queso de barra

PASO A PASO

- Retirar la parte del tallo de las berenjenas y cortarlas en tajadas a lo largo, 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.
- Espesar en una fuente para horno un poco de aceite, acomodar las milanesas y agregar un chorrito de aceite por encima. Cocinar a horno medio por 15 a 20 minutos.
- Retirar del horno, colocar rodajas de tomate y los trocitos de queso.
- Llevar a horno nuevamente hasta gratinar.
- **Servir con ensalada jardinera (papa, zanahoria y arvejas hervidas).**

Mejora el funcionamiento del sistema nervioso y muscular



5- 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, cantidad necesaria
- Pimentón extra dulce, a gusto
- Orégano, a gusto
- Sal y pimienta, a gusto

Lo podés reemplazar por queso de rallar, queso port salut o queso en barra

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.**

¡Probalos con distintas salsas o rellenos!

Protege huesos y dientes



6- PESCADO AL HORNO (4 porciones)



INGREDIENTES

- 4 filetes de merluza grandes (aproximadamente 1 kilo)
- 1 berenjena mediana
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates perita
- 8 fetas de queso en barra (tybo o dambo)
- Aceite, 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 las fetas de queso primero y después cubrir 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 (opcional)
- 3 huevos
- 60 g de queso fresco
- Salsa de tomate
- Aceite, 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 semiduro (dambo, tybo, gouda, pategrás)
- 1 planta de lechuga chica
- 4 huevos duros
- Aceite, cantidad necesaria
- 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, para enfriar el arroz en el colador, pasándolo por agua fría (directamente por el chorro de la canilla).
- En un colador bajo el chorro de agua enjuagar y escurrir las 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 y el queso cortados en cubos. Salpimentar y agregar un poco de aceite.
- Repartir las hojas de lechuga en 4 platos y condimentar con sal y 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
- Aceite, cantidad necesaria
- Sal y pimienta
- Un poco de queso rallado

PASO A PASO

- Saltear las cebollas en el aceite 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 repollo morado.
• 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 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, 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 la ensalada de tomate y queso cortado en cubitos (podés utilizar queso dambo, tybo, fresco, gouda, pategrás).**

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, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, a gusto

• Penne, mostacholes, moñitos, tirabuzón o el que tengas.

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 los fideos siguiendo 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
- Aceite, cantidad necesaria

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.
- Cocinar al horno con un chorrito de aceite.
- **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
- Aceite, cantidad necesaria

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.
- Cocinar al horno con un chorrito de aceite.
- **Servir acompañado de ensalada de hojas verdes.**

Favorece la salud cardiovascular en todas las edades.

5- EMPANADAS DE POLLO (1 docena)

INGREDIENTES

- 12 tapas de masa para empanadas
- 350 g de carne de pollo cocida
- 2 cebollas medianas
- Aceite, cantidad necesaria.
- 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 las cebollas y saltearlas en un poco de aceite hasta que estén bien cocidas. Incorporar el pimentón, el comino y un poco de sal.
- Dejar 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 rallada y repollo morado cortado en juliana (tiras finitas)**

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 queso fresco
- Aceite, 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 trocitos de queso fresco.
- 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 rallado
- 1 taza colmada de harina
- Aceite, cantidad necesaria
- Sal y pimienta negra, a gusto

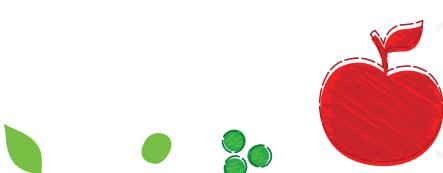
iProbalos también con acelga!

PASO A PASO

- Mezclar la harina y los huevos hasta formar una pasta. Agregar el queso rallado 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 hasta que las cebollas queden doraditas, agregar la espinaca cortadita y revolver. Retirar del fuego e incorporar la preparación a la pasta de harina y huevo.
- En una olla o sartén de bordes altos, colocar y calentar el aceite para freír.
- 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.

Probá cocinarlos en el horno.

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, cantidad necesaria.
- Perejil para decorar
- Sal y pimienta negra, a gusto

Podés reemplazarla por
queso crema untable

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.**

Ayuda a regular el funcionamiento intestinal.



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 pasarlo 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 regular los niveles de colesterol

*BATATAS DORÉ

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas peladas
- Aceite, 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 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 la cubierta:

- Salsa de tomates
- Queso fresco o mozzarella
- Tomates en rodajas
- Orégano

Animate a otros gustos como:
brócoli salteado con ajo / cebollas
salteadas / choclo y queso rallado.

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 con arroz con manteca y queso.
- 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 mixto
- 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:

- Preferí las frutas y verduras de estación: 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.
- 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
- Aceite, cantidad necesaria.
- 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.
- Cocinar en horno moderado con un poquito de aceite.
- **Acompañar con ensalada de hojas verdes.**

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
- 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 queso fresco
- 1 cucharada bien colmada de queso rallado
- 1 pechuga de pollo cocida
- Nuez moscada
- Aceite, sal y pimienta

iProbá la misma
receta con acelga
en vez de espinaca!

PASO A PASO

- Lavar bien la espinaca, picar en crudo y reservar.
- Picar la cebolla y saltearla en un poco de aceite hasta que esté cocida (apenas dorada).
- Incorporar la espinaca picada en la sartén y continuar la cocción unos minutos más. Dejar enfriar y escurrir el líquido.
- Incorporar la ricota, el queso rallado y el queso fresco también rallado a la mezcla de espinaca y cebolla.
- 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
- 2 cucharadas grandes de queso crema untable (opcional)
- 2 cebollas grandes cortadas en cuadraditos
- 240 gramos de 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 el queso crema untable.
- 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 y a baja temperatura (150 grados)
- **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
- 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 y cortar en tiritas bien finitas (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 diente.
- 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 gramos de 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, el queso fresco y espolvorear con queso rallado. Llevar a 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 sobrecito de levadura instantánea
- Sal a gusto
- 1 y ½ taza de agua
- ½ 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

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.
- Colocar todas las frutas en un bol y el jugo de las naranjas.

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



**COMUNIDAD
EDUCATIVA
SALUDABLE**

buenosaires.gob.ar/alimentacionsaludable



**Buenos
Aires
Ciudad**

**COMUNIDAD
EDUCATIVA
SALUDABLE**