



RECETARIO NUTRICIÓN



GOBIERNO DE
CIPOLLETTI





Caldo de verduras

»»» INGREDIENTES

- Agua 2 L.
- Zanahoria 1/2 kg.
- Puerro 1/4 atado.
- Cebolla de verdeo 1/4 atado.
- Cebolla 1/4 kg.
- Ramas de apio 5.
- Laurel 3 hojas.
- Ramo de hierbas, tomillo, orégano o salvia.
- Sal 1 cdtita.

Sugerimos utilizar en reemplazo de los caldos comerciales, un caldo casero, que contienen mucha sal, grasa y aditivos químicos perjudiciales para la salud.

TIP: El caldo se puede colocar en recipientes chiquitos aptos para freezer o cubeteras para hielo, así dura mas tiempo y se utiliza solo al momento de cocinar.



Fideos o arroz con salsa de pollo

»» INGREDIENTES 100 porciones

- Pollo (alitas) 15 kg
- Puré de tomates 5 kg
- Fideos: 13kg / Arroz: 5 kg
- Cebolla 1 kg
- Morrón 0,5 kg
- Papa 1 kg
- Zapallo 1 kg
- Aceite 0,5 lt
- Pimentón a gusto
- Orégano a gusto
- Sal a gusto

Preparación

Cortamos la cebolla y el morrón y lo ponemos a saltear con aceite, luego incorporamos las alitas de pollo. Condimentamos con pimentón, sal y orégano y dejamos un tiempo mientras se fritan. Luego le incorporamos agua y puré de tomate hasta cubrir la olla. Cuando tenemos, agregamos otras verduras, como papa, zapallo y choclo. Una vez que comienza a hervir echamos los fideos o el arroz, antes de que esté apagamos el fuego para que no se pase.

Pastel de polenta

»» INGREDIENTES 150 porciones

- Polenta 10 kilos
- Leche o caldo o agua segura 12 litros
- Carne picada 4-5 kg
- Zanahoria 1 kg
- Cebolla de verdeo 1/2 kg
- Cebolla blanca 1/2 kg
- Morrón 1/2 kg
- Ajo 2 cabezas
- Aceite cantidad necesaria
- Comino a gusto
- Sal a gusto
- Perejil un atado

Preparación

Preparamos la polenta en la olla. Aparte en otra olla, preparamos el relleno salteando en un chorro de aceite, la carne picada con la cebolla, el morrón, la cebolla de verdeo, la zanahoria rallada, el ajo y el perejil picado; y se condimenta con comino y sal. Luego lo armamos como si fuera un pastel de papa. Se pone en las bandejas una capa de polenta, en el medio el relleno y después otra capa de polenta. Llevamos al horno con temperatura media durante 20 minutos.



Guiso de pollo

»» **INGREDIENTES** 500 porciones

- Condimentos
- Pollo entero 40 kg.
- Provenzal a gusto
- Cebolla 23 kg.
- Pimentón a gusto
- Papa 25 kg.
- Orégano a gusto
- Zapallo anco 12 Kg
- Aceite 3 lts.
- Sal 1kg
- Fideos 3 kg

Preparación

Trozamos el pollo y le quitamos la piel, después ponemos una base de aceite para saltear el pollo. Luego lo retiramos. En esa base de aceite donde se cocinó el pollo, agregamos la cebolla. Es importante salarla para que desprenda líquido y quede tierna. Incorporamos los cubitos saborizantes y mezclamos bien. Una vez cocida la cebolla agregamos menos de 10 lts de agua por olla. Ponemos las papas, cortadas y en cubos pequeños. Cuando hierve por primera vez, agregamos el pollo. Una vez que hierve

nuevamente, agregamos el zapallo cortado también en trozos pequeños. Agregar el pimentón y revolvemos rápido para que tome color y no se agrie la preparación. Luego de un rato, pinchamos la papa; si notamos que solo el centro del cubo está duro, está casi lista. En este momento es cuando agregamos el fideo.

Albóndigas o hamburguesas de lentejas con arroz

»» **INGREDIENTES** 100 porciones

- Lentejas 5 kilos
- Arroz 5 kilos
- Pan rallado o avena instantánea 20 tazas
- Morrón 8 unidades
- Cebollas 15 unidades
- Zanahorias 15 unidades
- Apio 6 ramitas
- Comino a gusto
- Pimentón a gusto
- Albahaca a gusto
- Perejil a gusto



Preparación

Hidratamos con agua segura las lentejas el día anterior. Luego colamos y cocinamos. Una vez cocidas las lentejas y el arroz. Procesamos. Añadimos a la pasta previamente formada, las verduras picadas crudas o cocidas. Condimentamos la mezcla a gusto con: sal, pimienta, pimentón y una pizca de comino. Agregamos 1/2 taza de pan rallado o avena instantánea y unimos con las manos todos los ingredientes. Armamos bolitas y si vamos a hacer hamburguesas las aplastamos y pasamos por pan rallado o avena restante y llevamos a horno para dorar de ambos lados.

Se puede servir con una salsa de tomates, con puré (de papa, batata, calabaza o nabo) o con una ensalada cruda.

Guiso de arroz y lentejas

»» INGREDIENTES 100 porciones

- Carne molida o pollo trozado 10 kg.
- Perejil 1/2 kg.
- Lentejas 5,5 kg
- Ajo 5 dientes
- Arroz 2,5kg
- Agua 8 lt.
- Zapallo 4kg
- Aceite 1 lt.
- Tomate 4 kg.
- Sal c/n
- Cebolla colorada 2,5 kg.
- Condimento para pizza a gusto
- Zanahoria 1,5 kg.
- Puré de tomate 1,5 kg.
- Morrón 1 kg.
- Cebolla de verdeo 1/2 kg.

Preparación

El día anterior dejamos reposar en agua las lentejas, de esa manera se hidrata y toma volumen. Picamos la cebolla colorada, cebolla de verdeo, morrón y zanahoria y la ponemos a cocinar con aceite para sacarle los ácidos. Luego agregamos ajo, perejil y la carne. Condimentamos con sal y condimento para pizza. Agregamos el tomate a la preparación anterior. Al puré de tomate tratamos de hacerlo natural, igualmente agregamos un par de cajitas para que le dé más fuerza y consistencia. Luego incorporamos el zapallo previamente cortado. Aparte en otra olla ponemos a hervir agua. Cuando se van los ácidos de los tomates, agregamos el agua hervida, las lentejas y el arroz.



Bocaditos de verdura con puré mixto

»» INGREDIENTES 100 porciones

- Acelga, hojas y pencas 20 kg
- Harina 1 kg
- Huevo 30 unidades
- Calabaza 16 kg
- Queso 500 gr
- Papas 12 kg
- Sal cantidad necesaria
- Aceite cantidad necesaria
- Manteca

Preparación

Hervimos la acelga, con agua y sal; escurrimos y cortamos bien. Mezclamos con harina y ponemos queso y huevo. Formamos pelotitas, y ponemos a cocinar al horno, en una asadera con un poco de aceite o manteca. Acompañamos con puré de calabaza y papa, mezclado con un poco de manteca.

Salsita de verduras para cuando no hay carne

»» INGREDIENTES 100 porciones

- Arvejas 2 kg
- Papas 5 kg
- Choclo 4 kg
- Morrón 500 gr
- Cebolla 3 kg
- Calabaza o zanahorias 3 kg
- Puré de tomate 5 kg
- Sal c/nec
- Aceite 700 cc

Preparación

Licamos el morrón, la cebolla, la zanahoria o calabazas, y cualquier verdura que consigamos. Ponemos a cocinar con el puré de tomate, las arvejas, la papa cortada en cubos, y el choclo que rallamos finito. Se cocina todo junto hasta que la papa esté cocida.



Tarta de choclo y caballa

»» INGREDIENTES 100 porciones

- Para la masa:
- Harina 10 kg
- Grasa o aceite 1 taza
- Salmuera c/n

Relleno:

- Latas de choclo 37-38 latas.
- Latas de caballa 37-38 latas.
- Cebolla 8 kg.
- Pimiento 2 kg.
- Ajo 1-2 cabezas
- Perejil 2-3 ramitos.
- Albahaca 1 ramito
- Orégano a gusto
- Sal c/n
- Huevo 14 unidades aprox.

Preparación

Rehogamos las cebollas y el pimiento con el aceite y condimentamos (ajo, perejil, albahaca, orégano y sal). Agregamos las latas de choclo y caballa, y el huevo.

Hacemos la masa casera de la siguiente manera: primero colocamos harina y sal en un recipiente; luego, agregamos la grasa y vamos agregando el agua de a poco, mientras mezclamos un poco con las manos, no mucho, hasta formar un bollo liso. Dejamos reposar una media hora y después estiramos con un palo hasta que quede una masa circular fina. Colocamos en la asadera e incluimos el relleno. Metemos en horno hasta que esté cocida la masa.



Bomba de papa rellena con carne enlatada

»» INGREDIENTES 300 porciones

- Harina 5 kg
- Carne enlatada 2 pack (vienen 12 unidades)
- Papa 20 kg
- Cebolla 5 kg
- Pimiento 2 kg
- Aceite 5 lts

Preparación

Hacemos el puré con la papa y con eso envolvemos la carne rehogada con las verduras (pimiento y cebolla) y condimentos. A la mezcla la rebozamos con la harina, como si fuera un escalope. Colocamos en fuente y al horno bien caliente.

Albóndigas de pollo

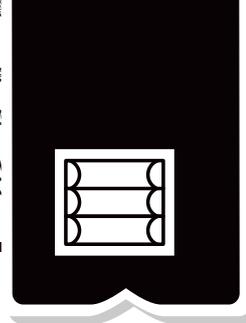
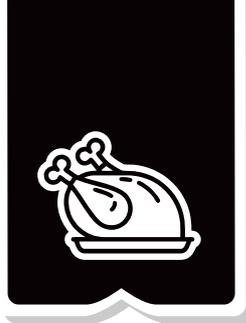
»» INGREDIENTES 300 porciones

- Pan rallado con el pan que sobra 3-4 kg.
- Pollo trozado y picado 20kg (1 cajón de 8 pollos)
- Sal c/n
- Ajo 1-2 cabezas
- Perejil 2-3 ramitos

Preparación

Cocinamos las albóndigas en salsa (que cocinamos con puré de tomate en cartón -2 packs-, cebolla, pimiento, ajo, perejil, laurel) y combinamos con fideos, arroz o polenta.

Agregar cebolla a las albóndigas y agregar zanahoria o calabaza a la salsa.



Pollo a la mostaza con papa y ensalada

»»» **INGREDIENTES** 300 porciones

- Tomate 9 kg
- Lechuga 3 kg
- Papa 32 kg
- Pollo 20 kg
- Sal c.n
- Aceite c.n
- Jugo de limón a gusto
- Mostaza a gusto

Preparación

Lavamos las piezas de pollo, salamos el pollo en una fuente, rociamos la carne con jugo de limón y le agregamos mostaza. Luego cocinamos en el horno de barro. Servimos una presa de pollo acompañada con papas hervidas sin cáscara y ensalada de tomate y lechuga.

Canelones de verduras

»»» **INGREDIENTES** 300 porciones

Para los panqueques

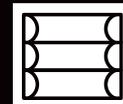
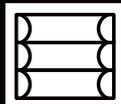
- Huevos 24 unidades
- Leche 30 Tazas
- Harina 0000 15 Tazas
- Sal
- Sal y Pimienta

Salsa blanca

- Leche 4 1/2 lt
- Harina 300 g
- Manteca 400 g
- Nuez Moscada

Salsa roja

- Cebolla 6 kg
- Morrón rojo 4 kg
- Zanahoria rallada 3 kg
- Puerro 3 kg
- Cebollita de verdeo 3 kg



Relleno

- Carne 2 kg
- Acelga 27 atados
- Cajas de tomate
- Ricota 20kg
- Sal y Pimienta 15
- Cebolla 4 kg
- Condimentos varios
- Morrón rojo 3 kg
- Queso de rallar todo lo que se pueda

300 porciones.

Preparación

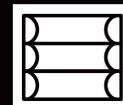
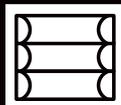
Panqueques:

Batimos los huevos y mezclamos con una parte de la leche, luego agregamos de a poco la harina, vertemos el total de la leche. Podemos integrar los ingredientes con la ayuda de un batidor manual o

batidora eléctrica si tenemos, es importante que no queden grumos. Dejamos reposar la masa unos 10 minutos antes de comenzar con la preparación. Luego, derretimos un trozo de manteca en una sartén y cuando caliente, vertemos un poco de la masa de los canelones y la extendemos por toda la sartén. Cuando veamos que la mezcla se despegas de la sartén, volteamos el panqueque hacia el otro lado, para que ambos queden cocinados.

Salsa blanca:

Ponemos la manteca en una olla a fuego mediano, una vez derretida retiramos del fuego y agregamos la harina tamizada, mezclamos con cuchara de madera, colocamos la leche poco a poco, la nuez moscada y la sal. Cuando estén incorporados estos ingredientes devolvemos al fuego Mezclamos bien con batidor de mano, cuando espese luego de unos 7-8 minutos a fuego lento, está lista.



Salsa roja:

Agregamos un chorro de aceite a una olla sobre fuego medio, salteamos cebolla, morrón rojo y ajo, ponerle sal, cuando la cebolla esté transparentándose agregamos cebolla de verdeo, puerro y zanahoria, cocinamos unos 7 a 10 minutos. Todas las verduras tienen que estar picadas chiquitas al igual que la carne, intentar que estén del mismo tamaño. Luego agregamos la carne, condimentamos, con pimienta, pimentón seleccionado, ajo y perejil deshidratado o en el mejor de los casos en verdura fresca. Cuando veamos que la carne cambia de color agregamos puré de tomate, rectificamos condimentos y sal de ser necesario, dejamos cocinar unos 20 minutos a fuego lento y listo.

Relleno para los canelones:

Salteamos en un chorro de aceite caliente la cebolla picada, ajo y morrón con una pizca de sal. Picamos la acelga cruda y la mezclamos bien con todos los otros ingredientes. Dejamos enfriar un poquito, pasamos el salteado en un bol y agregamos ricota y queso rallado, rectificamos la sal. Luego, abrimos un panqueque y ponemos el relleno de canelones, lo enrollamos. Así, los armamos todos. Los ponemos en una fuente en cuya base vertemos un poco de salsa roja, los canelones con un dedo de distancia cada uno (para luego sacarlos sin problema) por encima nuevamente salsa roja, salsa blanca y queso rallado. Horneamos 15 a 20 minutos y a comer!!



Buñuelos de hojas de remolacha y lechuga/hojas de rabanito

»» INGREDIENTES 100 porciones

(se puede reemplazar por hojas de espinaca, acelga, o cualquier verdura de hoja)

- Hojas y pencas de remolacha 7 kg
- Hojas de lechuga 7 kg
- Harina 0000 7,5 kg
- Huevos 50 unidades
- Leche 4 litros
- Aceite de girasol 500 ml
- Aceite para fritura c/n

Preparación

Primero tenemos que lavar bien las hojas que vamos a usar, y las cocinamos por hervido unos 15 minutos. Las escurrimos bien, y picamos todo. Ponemos a calentar la olla con aceite para freír, o sartén si no queremos hacer fritura. Después ponemos en una olla la harina, el aceite, la sal y vamos agregando los huevos y la mitad de la leche y mezclamos todo. Tiene que quedar una mezcla blandita. Si tienen una batidora, pueden separar las claras y batirlas bien hasta hacer una espuma, y agregar primero las yemas y después las claras. Por último agregamos las verduras picaditas y mezclamos todo. Tomamos porciones con una cuchara sopera y las llevamos al aceite bien caliente, hasta que esté doradito por todos lados. Se saca y se deja escurrir bien.



¿CÓMO ENRIQUECER LAS COMIDAS?

Consejos útiles para que las preparaciones que se elaboran a diario aporten más energía y nutrientes. Esto se aconseja que se realice en personas que tengan algún grado de bajo peso.

- **Leche y yogur:** se aconseja no consumirlos solos, sino enriquecidos con cacao en polvo (en el caso de la leche), frutas como banana, sémola, almidón de maíz (tipo Maizena), avena, frutas secas (maní sin sal, nueces, almendras, etc).
- **Sopas:** es importante que no sean líquidas, sino más bien espesas. Se puede agregar alimentos que sumen más energía y nutrientes, como por ejemplo: queso rallado o cremoso, leche en polvo, huevo batido, aceite, avena, vitina.
- **Purés de verduras:** agregar leche en polvo, queso cremoso y rallado, aceite, almidón de maíz.
- **Purés de frutas:** mermelada casera, miel, dulce de leche, leche en polvo, yogur cremoso.
- **Verduras:** se aconseja agregar huevo batido, salsa blanca, avena, queso cremoso o rallado, aceite.
- **Carne y pollo:** se recomienda consumirlas rebozadas o apanadas (en milanesas o hamburguesas), utilizar para rebozar o apanar, además del pan rallado otras opciones como avena, polenta, sémola y agregar leche en polvo a la mezcla.
- También a la carne y pollo se le pueden adicionar salsa blanca y queso cremoso.
- Como postres de almuerzos y cenas pueden consumirse: postres de leche con vainillas y frutas, flanes, gelatina preparada con yogur cremoso y frutas, arroz con leche y pasas de uva, etc.



RECETARIO NUTRICIÓN