

ESOS HÁBITOS QUE
NOS HACEN BIEN



#RecetasHiper



Promoviendo una Vida Activa
y Alimentación Saludable

Una iniciativa de:



Acompaña:



conupromi

Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Misiones

Asesora:

Andy Saidman,
Profesional Gastronómico

RAVIOLES DE JAMÓN, QUESO Y RICOTA CON CREMA DE ESPINACA



 **Tiempo de la Receta: 30'**

 **Nivel de Dificultad: Reeee fácil!!!**

 **Cantidad: Para 4 personas**

INGREDIENTES:

• 2 bandejas de Ravioles de Jamón, Queso y Ricota caseros del Hiper del Pollo

 Son ricos en calcio, además de que contienen vitamina A. Nos van a ayudar, junto a una alimentación balanceada, a tener huesos más fuertes.

- 500 cc de Leche Descremada
- 1 cucharada de Almidón de maíz
- 2 cucharadas de Agua
- 30 gr. de Manteca
- 1 mazo de espinaca
- 1 Cebolla
- 1 Diente de Ajo
- Sal y pimienta
- Nuez moscada c/n
- Queso parmesano

 Si sos hipertenso elegí algún queso descremado bajo en sodio. Se puede reemplazar con semillas de sésamo tostada y mixeadas, que aportan aceites saludables

PREPARACIÓN:

PARA LA SALSA

Comenzamos calentando la manteca en una sartén. Luego agregamos la cebolla y el ajo picado, cocinar por 2 minutos. Sumamos la espinaca y la leche, cocinando hasta que rompa hervor. Retiramos del fuego y agregamos el almidón disuelto en agua, volvemos al fuego siempre revolviendo hasta que rompa hervor. Condimentamos con sal, pimienta y nuez moscada. Si se desea una salsa más uniforme se puede licuar y volver a calentar.

PARA LOS RAVIOLES

En una olla colocar abundante agua hirviendo. Cuando empieza a hervir colocamos los ravioles previamente cortados. Cuando empiezan a flotar, dejarlos por un minuto y ya están listos para retirar y servir.

Servimos los ravioles con la salsa y espolvoreamos con queso parmesano.

NUTRITIPS:

Las pastas son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, lo cual nos brinda mucha energía. Son bajos en grasas, con cierta cantidad de proteínas, minerales (hierro y zinc), y vitaminas del grupo B.

Recomendaciones para el consumo de pastas: Cuando comemos pastas rellenas como ravioles o sorrentinos, tratemos de elegir rellenos a base de verduras u hortalizas, es una excelente opción para incluir más alimentos de origen vegetal. Un plato completo lo podemos lograr combinando con proteínas magras, como carne de vaca magra, pechuga de pollo, atún, caballa o legumbres.

Al cocinar las pastas, evitar hervirlas con sal, es preferible condimentar con especias aromáticas y solo colocar sal a la salsa.



BASTONCITOS DE POLLO REBOZADOS CON SEMILLA Y COULIS DE TOMATE (SIN TACC)

-  **Tiempo de la Receta: 40'**
-  **Nivel de Dificultad: Fácil**
-  **Cantidad de Personas: Comen 2, pican 4**

INGREDIENTES:

- 2 unidades de Suprema de pollo
- 200gr de Almidón de maíz
- 200gr de Fariña de mandioca
- 50 gr. de Mix de semillas (lino, chía, girasol, sésamos)
- 4 Huevos
- 1 cucharada de Mostaza
- 1 diente de Ajo
- Perejil c/n
- Sal y pimienta c/n
- 4 Tomates
- Laurel
- Aceite en aerosol

 si usamos rociador nos garantizamos que no haya exceso de aceite y de esa manera cuidamos de no comer frituras.

- 10 cc. de Aceite de Oliva
- Caldo de verduras c/n
- 1 mazo de Rúcula
- 1 Limón

PREPARACIÓN:

PARA LA SALSA

Pelar los tomates, retirarle las semillas y cortarlos en cubos pequeños. En una sartén calentar el aceite de oliva, cocinar el ajo y laurel durante un minuto, agregar el tomate y cocinar por 20 minutos más (en el caso de que necesite más líquido podemos agregar un poco de caldo de verduras).

PARA LOS BASTONES

Limpiar y cortar la suprema en bastones del tamaño de un dedo. Pasar los bastones por el almidón de maíz y retirar el excedente. Preparar en otra fuente la mezcla de huevos batidos junto con la mostaza, perejil y ajo picados, condimentados con sal y pimienta a gusto. En otro plato mezclar la fariña de mandioca con el mix de semillas. Pasar los bastones de pollo por el batido de los huevos y luego sellar con la mezcla de semillas. Reposar en la heladera por 20 minutos.

Colocar los bastones un una placa de horno con poco aceite en aerosol y cocinar a 180° por 15 minutos.

Es un plato ideal para compartir una picada con amigas y amigos. Se puede servir con un mix de hojas verdes como rúcula, aderezada con aceite de oliva y limón.

NUTRITIPS:

Es importante asegurarnos de cocinar muy bien el pollo, asegurándonos que no queden partes rosadas en su interior, así prevenimos enfermedades.

Recomendaciones: ¿Cuáles son los beneficios de comer carnes (vaca, pollo, pescado, cerdo)?

Aportan proteínas de alto valor biológico, junto a aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede formar, vitaminas del complejo B, específicamente vitamina B12 y minerales como hierro, fósforo y zinc. Las proteínas participan en la formación, mantenimiento y reparación de los tejidos del cuerpo (músculos, órganos internos, piel, pelo y uñas).



POLLO A LA VALENCIANA

-  **Tiempo de la Receta:** 60'
-  **Nivel de Dificultad:** Fácil
-  **Cantidad de Personas:** Ideal para toda la Familia

INGREDIENTES:

- 1 Pollo entero
- 1 Morrón rojo
- 1 Morrón verde
- 2 Cebollas
- Perejil c/n
- Verdeo c/n
- 2 Dientes de Ajo
- 50 cc de Aceite
- 150 cc. de Vino blanco
- 400 gr. de Arroz doble carolina
- Condimento para arroz c/n
- 1 Paquete de arveja congelada
- Caldo de verdura c/n

PREPARACIÓN:

Trozamos el pollo y quitamos la piel. En una sartén grande y plana (paellera) calentamos aceite y doramos muy bien el pollo por ambos lados, agregamos las verduras cortadas en cubos bien chiquitos, condimentamos con un poco de sal y pimienta.

Cuando las verduras estén tiernas agregamos un poco de caldo y dejamos cocinar bien el pollo, agregamos el condimento para arroz.

Para cocinar bien el pollo tenemos que prestar atención a que tenga suficiente caldo, cubriendo todas las partes del pollo. Cuando empieza a hervir y el pollo está bien cocinado podemos agregar el arroz sólo, mezclando una sola vez y sin volver a moverlo. Dejar cocinar por 20 minutos hasta que el arroz llegue a su punto.

Un plato ideal para disfrutar un día de lluvia o con temperaturas más frescas.

NUTRITIPS:

Siempre es mejor cocinar sin sal y que cada comensal le agregue luego en su plato o adicionar la sal cuando finaliza la cocción.

Para un aporte nutricional más completo podemos agregar más verduras tales como zapallitos o zucchini, espárragos, tomates.



WOK DE CARNE Y VERDURAS

 **Tiempo de la Receta: 25'**

 **Nivel de Dificultad: Super fácil!!**

 **Cantidad de Personas: Receta rindidora!**

INGREDIENTES:

- 400 gr de Carne (Cuadril o Nalga)
- 1 Zanahoria
- 4 Cebollas de verdeo
- 1 Zucchini
- ½ Brócoli
- ¼ de Repollo colorado
- 1 Morrón rojo
- 1 Morrón amarillo
- 1 Morrón verde
- 1 Cebolla
- 150 gr. Brotes de soja
- 10 gr. Jengibre
- 1 Diente de Ajo
- Aceite en aerosol c/n
- 100cc Salsa de soja
- Pimienta c/n

PREPARACIÓN:

Cortar los morrones, cebolla, zucchini, en juliana (bastones bien finitos). Pre cocinar el brócoli por 1 minuto en agua hirviendo, y cortar el repollo lo más angosto posible.

Cortar la carne en tiritas finas y colocarla en un bol con un poco de jengibre rallado, salsa de soja y ajo. Dejar marinando por 20 minutos.

Calentar muy bien una sartén grande o wok con un poco de aceite en aerosol. Cocinar primero la carne. Una vez que está lista la retiramos y reservamos en un plato.

Volvemos a calentar muy bien la sartén con un poco de aceite y cocinamos las verduras por orden de dureza: primero la zanahoria, cocinamos por 5 segundos; segundo los morrones y cebolla, cocinamos por 5 segundos; tercero el zucchini, cocinamos por 5 segundos; y por último los brotes, el repollo y el brócoli. Volvemos a incorporar la carne, condimentamos con salsa de soja y pimienta.

NUTRITIPS:

Recordemos que la frecuencia sugerida de consumo de carne roja o vacuna es de 2 veces por semana, así como la carne blanca, por ejemplo, el pollo.

Para guiarnos: la porción de carne ideal para ingerir tiene que ser el tamaño de la palma de la mano o ¼ de porción de tu plato.





ARROLLADITOS DE CARNE (Saltimboca) CON PURÉ

 **Tiempo de la Receta: 40'**

 **Nivel de Dificultad: Fácil**

 **Cantidad de Personas: 4 Personas**

INGREDIENTES:

- 8 Bifecitos de cuadril
- 8 Fetas de Panceta ahumada
- Perejil fresco c/n
- Harina c/n
- 100cc. de Vino blanco
- Aceite en aerosol c/n
- 1 calabaza
- Aceite de Oliva c/n
- 1 Brizna de Tomillo
- Sal y pimienta c/n
- 8 Palillos

PREPARACIÓN:

PARA LOS ARROLLADITOS DE CARNE

Colocar los bifecitos en una tabla y tiernizarlos un poco golpeándolos con un martillo para carne.

Salpimentar cada bife, colocar una feta de panceta por arriba y un poco de perejil picado, arrollarlo y cerrar con un palillo. Pasarlos por harina y retirar el excedente.

En una sartén bien caliente con un poco de aceite en aerosol dorar la carne en todas sus partes. Una vez logrado este paso agregar el vino blanco y cocinar por 7 minutos aproximadamente.

PARA EL PURÉ

Cortar la calabaza a la mitad, sobre una placa de horno rociar aceite de oliva sobre la calabaza y condimentar. Cocinar durante 30 min. Una vez que esté bien tierna, con una cuchara retirar la pulpa y pisarla bien para lograr un puré liso.

NUTRI TIPS:

Recomendaciones en el almacenamiento, higiene y cocción de las carnes:

- Ubicar las carnes en los estantes inferiores de la heladera porque ayuda a evitar la contaminación de otros alimentos con los jugos que derrama.
- Al llegar el hogar, debemos consumir inmediatamente las carnes. En caso contrario conservar en la heladera o freezer manteniendo la cadena de frío, para impedir el desarrollo de microorganismos y deterioro de los alimentos.
- Las carnes se pueden almacenar de 3 a 5 días en la heladera. En el freezer duran hasta 6 meses.
- Es importante a la hora de descongelar las carnes pasar a la heladera el día anterior o utilizar microondas, nunca descongelar a temperatura ambiente.
- Siempre cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior, debido a que una correcta cocción mata las bacterias peligrosas que pueden causar enfermedades.

