



Muffins de chocolo Rinde 12 unidades

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 cdta. de polvo de hornear
- 1 cdta. de pimentón
- 1 taza de queso rallado
- 100g de jamón picado
- ½ morrón picado
- ½ morrón verde
- Sal
- 2 huevos
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 lata de crema de chocolo
- ½ taza de manteca derretida
- 200g de queso crema
- ¼ taza de leche

1º Mezclamos en un bowl la harina, el polvo royal, el pimentón, el queso rallado, el jamón picado, el morrón rojo y verde picados y sal a gusto.

2º En otro bowl mezclamos los huevos, la cebolla y el ajo picado, la crema de chocolo, la manteca, el queso crema y la leche. Agregamos esta preparación a la primera, mezclamos bien.

3º Colocamos la preparación en moldes para muffins, enmantecados y enharinados, hasta llenar las ¾ partes de su capacidad. Cocinamos en horno precalentado a 180°C durante 30 minutos aprox. Estarán listos cuando pinchamos con un palillo este esté limpio. Retiramos y dejamos enfriar.



Fainá de Zapallitos Rinde 4 unidades

Ingredientes:

- 3 zapallitos rallados y escurridos
- 2 huevos
- ½ taza de leche
- 1 taza + 2 cdas de harina
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 diente de ajo
- 1 cda de cebolla picada
- 2 cdas de aceite
- ½ taza de queso rallado
- Queso rallado para gratinar a gusto

1º Lavamos y cortamos a la mitad los zapallitos, colocamos 3 minutos en el microondas, luego los rallamos. Es importante escurrirlos bien.

2º Batimos los huevos, leche, harina, polvo de hornear, sal, pimienta, ajo, cebolla, aceite y queso rallado. Mezclamos bien las dos preparaciones.

3º aceitamos una asadera de 22cm de diámetro y calentamos 3min en el horno. Vertemos la preparación y agregamos queso rallado para gratinar. Horneamos a 180°C durante 25min aprox.



Dime
que estás
comiendo
y sabré
que tan sano
serás



Una alimentación saludable te ayudará a mejorar tu calidad de vida

Fuente:
Departamento
de Alimentación AMSJ
Lic. Graciela Reyes



Centro de Atención al Usuario
Treinta y Tres 633 San José
Tel. 4342 2215
internos 1001 - 1002 - 1003
0800 - 2675



Recetario de
alimentación
saludable



Omelette de espinaca

Rinde 2 unidades

Ingredientes:

- 6 hojas de espinaca
- 3 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 cdita de polvo de hornear
- Sal
- Pimienta
- 4 fetas de mozzarella
- 2 fetas de jamón
- Albahaca (opcional)

1º Batimos los huevos usando licuadora, agregamos el ajo, polvo de hornear, sal y pimienta.

2º En un sartén caliente agregamos un chorrito de aceite y esperamos que se caliente, luego vertemos la preparación, colocamos sobre la misma la espinaca previamente lavada y cortada en juliana. Damos vuelta y hacemos lo mismo del otro lado. Colocamos enseguida la mozzarella así se comienza a derretir, retiramos del fuego cuando estén cocidos los huevos y agregamos el jamón y la albahaca.

3º Doblamos a la mitad y servimos caliente.



Tortilla de jamón y chauchas

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

- 100g de jamón
- ¼ taza de queso rallado
- 3 huevos
- 250g de chauchas
- Sal y pimienta
- 1 cda. de harina
- 1 cda de polvo de hornear

1º Mezclamos el jamón picado con el queso, los huevos, las chauchas previamente cocidas y cortadas en cuadrados, sal y pimienta a gusto. Agregamos la harina y el polvo de hornear y unimos bien.

2º Vertemos la preparación en un sartén aceitado bien caliente. Cocinamos a fuego lento hasta que esté dorado. Damos vuelta a la tortilla y continuamos cocinando durante varios minutos. Servimos tibio.



Torta de maní con copos

Rinde 8 porciones

Ingredientes para la masa:

- 75g de manteca
- ¾ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 1 ¾ tazas de harina
- 2 cdts de polvo de hornear
- ¼ cdta de sal
- ½ taza de leche
- 1 taza de maní

Para cubrir:

- 4 cdas de dulce de leche
- 1 taza de copos de maíz
- 4 cdas de maní

1º Para la masa: Batimos la manteca con el azúcar hasta que quede una preparación cremosa. Agregamos los huevos de a uno y la esencia de vainilla.

2º Incorporamos la harina tamizada con el polvo de hornear y la sal, alternando con la leche. Agregamos el maní previamente tostado, picado y espolvoreado con un poco de harina. Mezclamos.

3º Vertemos la preparación en un molde de 10cm *22cm, enmantecado y enharinado. Cocinamos en horno precalentado a 180°C durante 45 minutos aproximadamente, hasta que al pincharla con un palillo este salga limpio. Retiramos, dejamos enfriar y desmoldamos.

4º Cubrimos con dulce de leche y espolvoreamos con los copos de maíz y el maní picado.



Masa de pizza express

Ingredientes:

- Levadura de cerveza
- Agua tibia
- Azúcar
- Harina
- Aceite
- Manteca
- Salsa de tomate

1º Licuar o procesar la levadura con el agua y el azúcar.

2º Agregar la harina con la sal, el aceite y la manteca a temperatura ambiente.

3º Amasar y estirar a la medida de la asadera. Espolvorear con harina la base del molde y acomodar la masa.

4º Untarla con salsa de tomate y dejar leudar 5 minutos.

5º Cocinar en horno caliente 20 minutos.

6º Colocar la cubierta deseada y gratinar



Torta de mandarinas

Ingredientes:

- 2 mandarinas
- 2 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de harina
- 3 cdas de polvo para hornear
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 taza de aceite

1º Se cortan las dos mandarinas por la mitad, se les quita las semillas, se cortan en trozos más pequeños y se llevan a la licuadora (con cáscara), nos quedará un puré de mandarinas.

2º Colocamos el puré de mandarinas en un bowl y le agregamos, batiendo, el azúcar, los huevos, la vainilla y el aceite.

3º Luego le agregamos, sin dejar de batir, la harina con el polvo real.

4º Coloco en un molde enmantecado y enharinado; llevo a horno moderado por 40 minutos aprox.

5º Luego desmoldarla y espolvorear con azúcar impalpable.



Pancitos

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 4 cdas de polvo de hornear
- ½ cda de sal
- 60g de manteca o margarina
- ¾ tazas de leche o 200g de yogur natural combinado con ¼ tazas de agua.

1º Tamizar juntos la harina, el polvo de hornear y la sal.

2º Agregar la manteca o margarina, desmenuzándola con un tenedor hasta lograr un aspecto granuloso. Agregar suficiente leche o yogur para formar una masa suave, amasando solo lo suficiente para unir. Estirar la masa a

2cm de aproximadamente 5 cm de diámetro.

3º Colocar los pancitos sobre una placa de horno ligeramente enmantecada y cocer en horno caliente 200°C, durante aproximadamente 12 minutos o hasta que estén ligeramente dorados.

4º Servir caliente acompañados con manteca.

Variaciones:

Pancitos de queso: Agregar ½ taza de queso rallado los ingredientes secos.

Pancitos de nuez: Agregar ¼ taza de nueces picadas a los ingredientes secos.

Pancitos de perejil: Agregar 1 cda de perejil picado a los ingredientes secos.