

¡A cocinar!

Recetas fáciles y nutritivas con frutas y verduras



● Mermelada de frutas

Ingredientes:

- 1 kg de fruta (manzana, pera o durazno)
- 3 tazas de azúcar
- Cáscara de naranja o limón (opcional)

Paso a paso:

1. Pelá la fruta y pícala en cubos.
2. Colocá la fruta en una olla con el azúcar y dejá reposar toda la noche.
3. Cociná a fuego moderado, mezclando continuamente con cuchara de madera.
4. A media cocción se puede agregar la cáscara de naranja o de limón.

● Budín de zanahorias (Rinde aproximadamente una torta de 20 cm.)

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 y ½ tazas de azúcar
- 1 taza de aceite
- 4 huevos
- 3 tazas de zanahoria rallada (aprox. 4-5 zanahorias medianas)

Paso a paso:

1. Integrá el aceite con el azúcar. Batí agregando un huevo por vez hasta que la preparación quede espumosa y cremosa (se blanquea un poco).
 2. Mezclá la harina y el polvo para hornear e integrá a la mezcla anterior.
 3. Por último, agregá la zanahoria rallada.
 4. Volcá la mezcla en un molde de torta previamente aceitado o enmantecado. Llevá a un horno precalentado a temperatura media, entre 50 y 60 minutos. Lo mejor es probar con un cuchillo: si se mete y sale seco, el budín ya está listo.
-

● **Humita en olla** (4 porciones)

Ingredientes:

- 6 choclos
- 2 cebollas
- 1 pimiento
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- ½ litro de leche
- Sal y condimentos a gusto

Paso a paso:

1. Pelá y lavá los choclos. Rallalos o licualos.
2. Colocá en una cacerola y cociná con ½ litro de agua.
3. Por otra parte, lavá y picá la cebolla, el pimiento, el ajo y el tomate.
4. Salteá los vegetales y condimentar.
5. Colocá esta preparaciòn en la olla donde se están cocinando los choclos, seguir cocinando y por último agregar la leche.
6. Cuando la leche rompa el hervor, esperá 2 minutos y serví.

● **Tortilla de acelga o papas**

Ingredientes:

- 4 papas medianas o 2 atados de acelga
- 1 cebolla
- 4 huevos batidos
- 1 cucharada pequeña de perejil
- Sal
- Aceite

Paso a paso:

1. En el caso de que sean papas, cortalas en rodajas finas y cociná hasta que estén tiernas. Si se trata de acelga, escurri bien el agua luego de cocinarla.
2. Batí los huevos hasta que se mezclen bien, agregá sal y perejil.
3. Mezclá las papas (o la acelga) en el huevo batido moviéndolas para que no se cocine el huevo.
4. Rehogá la cebolla en aceite hasta que se dore y agregá a la mezcla de papas o acelga y huevos.
5. Volcá la preparaciòn en una sartén aceitada y dorala de ambos lados.

● **Milanesas de pencas de acelga** (4 porciones)

Ingredientes:

- 8 pencas (tronquitos) grandes de acelga
- 2 huevos
- 4 cucharadas de leche
- Pan rallado
- Ajo, perejil picado y sal cantidad necesaria
- Aceite

Paso a paso:

1. Lavá las pencas, cortarlas en forma pareja y secarlas.
2. Batí los huevos junto con la leche, el ajo, el perejil, y la sal.
3. Pasá las pencas por el huevo y luego empanarlas. Repetí este paso una vez más.
4. Poné poco aceite en una placa para horno y cociná las pencas hasta que estén tiernas.

Ideas:

También podés hacer milanesas de berenjenas, zapallo anco o zapallitos. El pan rallado puede mezclarse o ser reemplazado por avena y semillas.