

RECETARIO



OTOÑO/INVIERNO

 [MejorDeEstación](#)

Recetas saladas _____

Tortillitas de brócoli	2
Ñoquis de papa y espinaca	3
Minestrone	4
Pastel de zapallo y acelga	5
Pesto de palta con chips de boniato	6

Recetas Dulces _____

Naranjitas rellenas	7
Membrillos con salsa de naranja	8
Torta de peras	9

Cocinando en familia _____

Pan de zanahorias y pasas	10
Muffins de mandarina, choco y avena	11

Tips _____

Limonada de kiwi	12
Manzanas al horno	
Verduras al horno	13
Fruta de colación	

Tortillitas de brócoli



25 minutos



20 tortillitas

Ingredientes

1 brócoli chico
2 tazas de arroz cocido
1 cebolla picada
perejil picado
1 zanahoria chica rallada
2 cdas. de semillas sésamo
4 cdas. de almidón de maíz
sal y pimienta a gusto
3 huevos
2 cdas. de aceite de oliva

Preparación

1. Cocinamos el brócoli al vapor en vaporera o en una olla con fondito de agua.
2. En un recipiente mezclamos el arroz, el brócoli picado, la cebolla, el perejil, la zanahoria, las semillas de sésamo, el almidón de maíz, sal y pimienta a gusto, y los 3 huevos batidos.
3. Calentamos el aceite en una sartén y acomodamos con una cuchara la preparación en pequeñas formas circulares.
4. Las doramos vuelta y vuelta.
5. Acomodamos en una canastita o bandeja y están prontas para acompañar una ensalada o una rica picada saludable.

Una excelente receta para aprovechar el arroz que tengas guardado de otra preparación.



Ñoquis de papa y espinaca



1h y media



4 porciones

Ingredientes

4 papas cocidas
1 atado de espinaca
cocida y bien escurrida
1 cda. de aceite de oliva
2 tazas de harina
1 cda. de polvo de
hornear

Preparación

1. Pisamos las papas y agregamos las espinacas procesadas o bien picadas y el aceite de oliva.
2. Mezclamos todo y de a poco agregamos la harina mezclada con el polvo de hornear hasta que se forme una masa que no se nos pegue en las manos.
3. Hacemos rollitos y cortamos cubitos, los podemos pasar por el utensillo para hacer ñoquis o tenedor o si no dejarlos en cubitos.
4. Cocinamos los ñoquis en agua hirviendo y los dejamos hasta que suban a la superficie. Servimos con aceite de oliva y queso rallado o la salsa que más te guste.

Minestrone



45 minutos



8 porciones

Ingredientes

1 diente de ajo
2 zanahorias
2 tallos de apio
¼ zapallo
1 puerro pequeño
1 taza de repollo finamente picado
1 papa grande
1 boniato
1 taza de porotos manteca o garbanzos
3 cdas. de aceite de oliva
½ cda. de orégano seco
1 hoja de laurel fresco o seco
1 y ½ litro de agua o de caldo de verduras casero
queso parmesano

Preparación

1. Pelar y picar el ajo. Picar las zanahorias, el apio, el zapallo, el puerro, el repollo, la papa y el boniato.
2. Cubrir con agua o caldo. Tapar y llevar todo lentamente a ebullición, a fuego lento durante unos 30 minutos, o hasta que la papa esté cocida.
3. Agregar los porotos previamente dejados en remojo y cocidos.
4. Condimentar a gusto con sal y pimienta, y luego servir con queso parmesano y una rebanada de pan, si lo desea.

Una buena opción es cocinar una cantidad grande de porotos y conservarlos congelados para diferentes preparaciones.



Pastel de zapallo y acelga



1 hora



4 porciones

Ingredientes

1 zapallo chico
 2 manzanas
 2 cdas. de aceite
 1 cebolla chica
 1 atado de acelga
 5 huevos
 8 cdas. de pan rallado o
 avena
 sal
 pimienta
 queso parmesano

Preparación

1. Ponemos a hervir el zapallo y las manzanas sin la cascara.
2. En una sartén doramos la cebolla picada hasta que quede transparente, a continuación, agregamos la acelga picada hasta que quede bien tierna.
3. Agregamos un huevo batido, 5 cdas. de pan rallado, sal y pimienta a gusto. Entreveramos y reservamos.
4. Pisamos el zapallo y la manzana y condimentamos.
5. En una fuente para horno, untamos aceite y espolvoreamos pan rallado. Acomodamos la acelga en toda la superficie, por encima el puré de zapallo y manzana. Hacemos 4 huecos donde vamos a poner los huevos crudos enteros. Espolvoreamos con queso parmesano y llevamos al horno pre calentado a 200°, hornear hasta que los huevos estén cocidos y el pastel dorado.

Pesto de palta con chips de boniato



10 minutos



4 porciones

Ingredientes

2 paltas maduras
¼ taza de aceite de oliva
2 dientes de ajo
¼ taza de albahaca o perejil
jugo de un limón
sal y pimienta al gusto

Opcional: nueces, maní, almendras

Preparación

1. Cortamos la palta a la mitad y ponemos la pulpa en una licuadora o procesadora. Agregamos el resto de los ingredientes y procesamos hasta obtener una salsa pesto espesa y suave.
2. Podemos servir con pasta o usar como salsa, para untar.

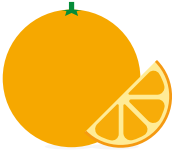
Chips de boniato

Ingredientes

boniatos
aceite

Preparación

1. Pelar y cortar finamente los boniatos.
2. Cubrir una asadera con papel manteca. Acomodar las rodajitas de boniato por separado pintadas con aceite.
3. Dorar vuelta y vuelta en horno a 180° por 25 minutos.



NARANJITAS RELLENAS



45 minutos



10 porciones

Ingredientes

3 tazas de jugo de naranja
6 cdas. de almidón de
maíz

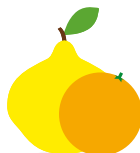
1 taza y ½ de azúcar

1 paquete de merenguitos,
coco rallado, pasas.

Preparación

1. Cortamos las naranjas a la mitad, luego las exprimimos para sacarles el jugo. Reservamos las cáscaras.
2. En una olla ponemos el almidón de maíz y el azúcar. De a poco agregamos el jugo de naranja. Vamos mezclando con una cuchara de madera para que no se formen grumos.
3. Entreveramos hasta que hierva y se espese la crema.
4. Rellenamos las cáscaras con la crema.
5. Por último, decoramos con deliciosos merenguitos, pasas de uva o coco rallado.

MEMBRILLOS CON SALSA DE NARANJA



45 minutos



4 porciones

Ingredientes

4 membrillos
500 ml de agua
1 taza de azúcar rubia
una ramita de canela
2 estrellas de anís
piel de una naranja

Para la salsa

2 tazas de jugo de naranja
3 cdas. de almidón de
maíz
4 cdas. de azúcar rubio

Preparación

1. En primer lugar, pelamos los membrillos y los cortamos en cuatro partes y retiramos el carozo.
2. A continuación, ponemos en una olla los membrillos, el agua, el azúcar, la ramita de canela, el anís y la piel de naranja.
3. Cocinamos la preparación a fuego medio-bajo durante unos 20 o 30 minutos, hasta que los membrillos estén blandos pero enteros.
4. Con el fuego apagado, reservamos los membrillos en su almíbar hasta servirlos.
5. Para la salsa cocinamos el jugo de naranja con el almidón de maíz y el azúcar hasta espesar. Una vez fría, servimos por encima de los membrillos y espolvoreamos azúcar impalpable.



TORTA DE PERAS



45 minutos



12 porciones

Ingredientes

Para la masa

1 huevo
¾ taza de azúcar
¼ taza de aceite de girasol
1 taza de agua
½ taza de avena
1 ½ taza de harina blanca
(o integral o de arroz)
2 cdas. de polvo de hornear

Para la cobertura

5 o 6 peras maduras o manzanas
5 cdas. de azúcar
3 cdas. de aceite de girasol
5 cdas. de avena

Preparación

1. En un bol batir el huevo, el azúcar, el aceite y el agua.
2. Agregar la avena y luego la harina con el polvo de hornear pasados por cernidor.
3. Mezclar la masa enérgicamente y verter sobre una asadera pintada con aceite y espolvoreada con avena.
4. Acomodar las peras sin cáscara y en fetas por encima de la masa.
5. En un recipiente colocar el azúcar, el aceite y la avena. Mezclar con los dedos y esparcir por encima de las peras.
6. Llevar al horno precalentado a 180° por 25 minutos hasta que dore.

PAN DE ZANAHORIAS Y PASAS



2 horas



30 pancitos o 2 panes

Ingredientes

5 zanahorias medianas
ralladas
1 ½ taza de agua tibia
30 g de levadura fresca o
20 g de levadura seca
5 cdas. de azúcar rubia
500 g de harina integral
5 cdas. de aceite
500 g de harina blanca
2 cdtas. de sal
1 taza de pasas de uva
miel

Preparación

1. En un bol grande rallamos las zanahorias.
2. Agregamos el agua, la levadura, el azúcar y mezclamos, agregamos la harina integral (si no tenemos podemos usar solo blanca) y dejamos reposar 10 minutos.
3. Agregamos el aceite, la harina blanca, la sal y las pasas.
4. Mezclamos con cuchara de madera y amasamos en una mesada enharinada hasta que la masa esté bien integrada, suave y que no se pegue en las manos por 10 minutos.
5. Podemos hacer bollitos en una asadera grande o bollos más grandes. También podemos hacer trenzas o hacerlos en molde de pan.
6. Dejamos leudar 30 minutos en un lugar calentito y tapado con repasador.
7. Llevamos los panes a horno a 180° por 30 minutos hasta que doren.
8. Sacamos del horno y pintamos con miel para que no quede cascarón.
9. Después de fríos, para conservarlos, podemos guardar en bolsa en heladera o freezer y los vamos sacando a medida que vamos necesitando.

Freezar el pan es una manera de tener siempre pan casero, principalmente cuando no tenemos mucho tiempo y queremos tener un pan nutritivo y rico.



MUFFINS DE MANDARINA, CHOCO Y AVENA



50 minutos



16 muffins

Ingredientes

2 mandarinas
2 huevos
½ taza de azúcar rubia
½ taza de aceite de girasol
1 taza de avena
1 taza de harina
¼ taza de chips de
chocolate
1 cda. de polvo de hornear
1 cda. de vinagre de
manzana

Preparación

1. Lavamos y cortamos las mandarinas en cuartos. Retiramos las semillas.
2. Licuamos las mandarinas con cáscara, con los huevos, el azúcar, el aceite y la avena por 5 minutos.
3. Pasamos la mezcla a un bol y agregamos la harina, los chips de chocolate, el polvo de hornear y el vinagre. Mezclamos bien.
4. Con la ayuda de un cucharón ponemos en pirotines de papel o silicona.
5. Llevamos al horno por 25 minutos hasta que doren.



Limonada de kiwi

Ingredientes

- 1 limón
- 1 kiwi
- 5 cdas. de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

Licuar el limón y el kiwi sin cáscara con el azúcar y el agua. Colar.



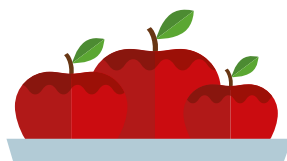
Manzanas al horno

Ingredientes

- 4 manzanas
- 4 cdas. de azúcar rubia
- 2 cdas. de canela

Preparación

1. Lavamos bien las manzanas. Con ayuda de un descorazonador o un cuchillo afilado retiramos el corazón y las semillas, dejando la base para poder rellenar la manzana.
2. Precalentamos el horno a 200°. Forramos una asadera con papel para hornear. Colocamos encima las manzanas.
3. En un bol, mezclamos el azúcar y la canela. Rellenamos los huecos de las manzanas con esta mezcla.
4. Horneamos durante 25 minutos a 200°. Cuando queden 5 minutos, abrir el horno y espolvorear con un poco de azúcar para que se caramelicé la parte superior.





Verduras al horno

Las verduras al horno son prácticas y rápidas de preparar.

Papas, boniatos, calabacín, zapallo, zanahoria, repollitos de bruselas, cebolla, ajo, brócoli, coliflor, berenjenas, zapallitos.
¡Todas quedan bien!



Pelamos y cortamos los vegetales a elección en tamaños pequeños, rociamos con aceite, sal, pimienta y hierbas a gusto. Llevamos a horno bien fuerte hasta que estén cocidos y dorados.

Fruta de colación

Llevar siempre una fruta en la mochila o la cartera siempre es la mejor opción para una colación cuando estamos en la calle.

