

Una vuelta a la cocina con sabores de Uruguay



Comisión
contra
el Cáncer

**Una vuelta a la cocina
con sabores de Uruguay**

La Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, desde el Área de Educación Poblacional, desarrolló un llamado a ideas de recetas saludables entre estudiantes de Gastronomía de Educación Técnica Profesional (UTU). Para este proyecto, se convocó a la Inspección de Gastronomía de Formación Técnica y a docentes de la Escuela de Nutrición de la Universidad de la República.

Este material es un aporte para contribuir con la disminución del riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad que representan un factor de riesgo y forman parte de la cadena causante de muchos cánceres.

El cáncer es una de las principales causas de muerte en el mundo y Uruguay no es ajeno a esta situación, siendo la segunda causa de mortalidad.

Los tipos de cáncer asociados al sobrepeso y obesidad son el de mama (en la mujer post menopáusica), endometrio, riñón, hígado, colo-recto, vesícula, próstata, páncreas, esófago (adenocarcinoma), linfoma no Hodgkin y mieloma.

Además, en Uruguay las encuestas nacionales muestran un aumento en el porcentaje de población con exceso de peso: el 60% de los uruguayos tienen sobrepeso u obesidad. A la recomendación de una alimentación saludable se suma el fomento de la actividad física regular, con al menos 30 minutos por día y el mayor movimiento posible en el diario vivir.

Las 45 recetas seleccionadas para esta publicación son preparaciones saludables y de fácil elaboración y prácticas para ser consumidas en lugares de trabajo, estudio o esparcimiento. Están destinadas a la población de todo el país mayor de dos años sin patología asociada a la alimentación.

**Felicitaciones a cada estudiante que participó
y gracias por sumarse a la idea.**

Indice



Pág. 7

- Rolls de espinaca
- Tarta de pollo y calabaza
- Agua saborizada de pomelo, menta, jengibre y cedrón

Pág. 9

- Crepes integrales
- Pastel de zapallo y espinaca
- Limonada con hojas de menta

Pág. 11

- Hamburguesas de arroz integral
- Hamburguesa de pollo y espinaca
- Té frío cítrico y especiado

Pág. 13

- Supremas al horno con salteado rápido de vegetales
- Tortilla de boniatos y espinaca con salsa de perejiles
- Jugo de ananá, peras y té verde

Pág. 15

- Tacos saludables
- Sándwiches de remolacha y pollo en pan casero
- Refresco de melón y frutilla

Pág. 17

- Muffins de zucchini
- Croquetas de coliflor y ricota
- Agua de butiá

Pág. 19

- Budín de pescado
- Berenjenas y tomates al horno con salsa criolla
- Agua de frutas frescas

Pág. 21

- Pastel de boniato y canela
- Pechuga de pollo con semillas
- Batido frutal

Pág. 23

- Budín de zanahorias
- Tarta de queso ligera
- Jugo verde

Pág. 25

- Flan de naranjas
- Trifle de frutos rojos
- Jugo de ananá, albahaca y limón

Pág. 27

- Brochetes de frutas con granola y miel
- Panqueques integrales tipo americanos
- Jugo de jengibre y cítricos

Pág. 29

- Tarta de pera con crumble de frutos secos
- Muffins otoñal
- Licuado de espinaca, kiwi y manzana

Pág. 31

- Budín de especias y frutos secos
- Shot de granola y crema
- Jugo de naranja, zanahoria y menta

Pág. 33

- Crumble de pera y maní
- Compota de manzarroz
- Licuado de cítricos

Pág. 35

- Cuadraditos de ricota y manzana
- Galletitas integrales con semillas de zapallo y chía
- Jugo de guayabo y manzana

Pág. 36

Créditos

Pág. 37

Agradecimientos



Rolls de espinaca

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes rolls:

1 taza espinaca cocida
4 huevos
¼ cda sal
pimienta y nuez moscada a gusto
1 cda aceite

Relleno:

½ taza ricota
3 cdas queso crema
pimienta y nuez moscada a gusto
15 tomates cherry

Preparación:

1. Saltear la espinaca en una sartén a fuego bajo.
2. Batir los huevos con la sal, pimienta y nuez moscada.
3. Agregar la espinaca.
4. Calentar la sartén, agregar el aceite y la mitad de la mezcla.
5. Cuando coagule darla vuelta y dejar solo unos segundos.
6. Dejar enfriar.
7. Mezclar la ricota rallada con el queso crema.
8. Condimentar.
9. Untar el omellette con la ricota y colocar los cherry.
10. Enrollar apretado, formando el rolls.
11. Cortar las porciones.

Tarta de pollo y calabaza

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes masa integral:

1 huevo
½ taza aceite
¼ cda sal
½ taza agua
2 tazas harina integral

Preparación:

1. Mezclar el huevo, sal y aceite.
2. Agregar agua.
3. Incorporar la harina hasta formar una masa tierna.
4. En un molde de tarta de 20 cm de diámetro colocar la masa y reservar.

Ingredientes relleno:

2 tazas calabaza en cubos
1 cda orégano
1 cda condimento verde
½ pechuga de pollo
1 diente de ajo
½ cebolla
¼ morrón rojo

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Condimentar la calabaza con orégano y condimento verde.
3. Llevarla al horno por unos 30 minutos aproximadamente.
4. Cuando esté listo hacer el puré.
5. Hervir la pechuga y desmenuzar.
6. Picar el ajo, cebolla y morrón.
7. Mezclar con el pollo.
8. Colocar sobre la masa la preparación de pollo y encima el puré de calabaza.
9. Hornear por 15 minutos
10. Servir la tarta con guarnición de verduras.

Guarnición:

Lavar, pelar y rallar 1 zanahoria, ½ pepino y 1 remolacha.

Agua saborizada de pomelo, menta, jengibre y cedrón

Ingredientes:

1 litro de agua
hielo cantidad necesaria
8 hojas de menta
2 láminas de jengibre
4 hojas de cedrón
1 pomelo rosado

Preparación:

1. En una jarra grande colocar el agua, hielo, menta, jengibre, cedrón y el jugo del pomelo.
2. Mezclar y reservar hasta que el agua tome sabor.



Crepes integrales

Rendimiento: 4 porciones (24 cm de diámetro)

Ingredientes masa:

1 huevo
1 zanahoria rallada
½ taza harina integral
¾ taza leche

Preparación:

1. Incorporar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Una vez mezclados disponer con una espátula sobre una panquequera.
3. Cocinar vuelta y vuelta hasta que se vean cocidos.
4. Dejar enfriar.
5. Rellenar los crepes. Consumir fríos o tibios.

Ingredientes relleno:

1 taza de verduras variadas cortadas
1 taza brócoli y 1 taza de queso dambo en cubos
1 tomate y 1 choclo hervido y desgranado

Pastel de zapallo y espinaca

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

1 zapallo chico
2 manzanas
¼ cda sal
pimienta a gusto
1 cebolla chica
2 cdas aceite
1 atado espinaca
5 huevos
8 cdas pan rallado o avena
queso parmesano cantidad necesaria

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Lavar las verduras.
3. Pelar y cortar en cubos pequeños el zapallo y las manzanas.
4. Cocinar hasta tiernizar y hacer un puré. Condimentar.
5. Picar la cebolla finamente y dorarla hasta que quede transparente.
6. Agregar la espinaca, condimentar y retirar del fuego.
7. Dejar enfriar un poco, agregar 1 huevo batido y pan rallado.
8. Untar una asadera con aceite y espolvorear con pan rallado o avena.
9. Volcar la mezcla de espinaca y hacer 4 huecos para los huevos crudos enteros.
10. Colocar el puré por encima.
11. Espolvorear con queso y llevar al horno hasta que esté cocido.

Limonada con hojas de menta

Ingredientes:

1 litro agua
4 limones exprimidos y colados
1 taza de hielo picado
8 hojas de menta
4 rodajas de limón con cáscara

Preparación:

1. En una jarra colocar agua, jugo de limón y el hielo picado.
2. Agregar 4 hojas de menta y dejar reposar 1 hora en el refrigerador.
3. Servir y presentar en vaso con una rodaja de limón y una hoja de menta.



Hamburguesas de arroz integral

Rendimiento: 12 porciones
(10 cm de diámetro)

Ingredientes:

1 taza arroz integral crudo
2 tazas remolacha cruda rallada
1 ½ taza zanahoria rallada
⅓ taza cebolla picada
1 diente de ajo
2 cdas albahaca picada
½ taza queso rallado
1 cdta pimienta
4 claras de huevo

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Hervir el arroz integral en agua sin sal, retirar cuando esté cocido y reservar.
3. Lavar muy bien los vegetales.
4. Pelar la remolacha y rallarla.
5. Quitar con pela papas la parte externa de la zanahoria y rallarla.
6. Picar la cebolla y el diente de ajo.
7. Picar la albahaca.
8. Colocar en un bowl el arroz cocido junto con los demás ingredientes y mezclar muy bien.
9. Tomar 4 cucharadas de la preparación y formar las hamburguesas. Puede ayudarse con un cortapastas o un aro para dar forma a las hamburguesas.
10. Colocar en asadera aceiteada y hornear a 180°C durante 15 minutos.
11. Colocar las hamburguesas en los panes junto con rebanadas de tomates y berenjenas asadas.

Ingredientes acompañamiento:

2 berenjenas
2 tomates
2 cdas aceite de oliva

Preparación:

1. Cortar las berenjenas y los tomates en rodajas de 1 cm de espesor.
2. Colocar en asadera y rociar con aceite de oliva y hornear a 200°C por 10 minutos.

Hamburguesa de pollo y espinaca

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

1 taza pollo cocido
1 atado espinaca cocido
½ morrón picado
½ cebolla picada
¼ cdta sal
pimienta a gusto
1 huevo
1 cda pan rallado

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Procesar o desmenuzar bien el pollo.
3. Picar la espinaca, morrón y cebolla.
4. Mezclar las 2 preparaciones, agregar sal y pimienta.
5. Añadir el huevo y pan rallado y unir bien.
6. Formar las hamburguesas y acondicionarlas en asadera previamente aceiteada.
7. Hornear hasta que se doren.

Té frío cítrico y especiado

Ingredientes:

1 cáscara de limón
1 cáscara de naranja
¼ cdta jengibre
1 clavo de olor
1 litro agua
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. En un hervidor colocamos todos los ingredientes.
2. Llevar a fuego hasta romper el hervor.
3. Hervir 10 minutos más para lograr la infusión.
4. Servir frío y con hielo si es necesario.



Supremas al horno con salteado rápido de vegetales

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes supremas:

2 supremas de pollo
¼ cdta sal
pimienta a gusto

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Salpimentar las supremas.
3. Hornear hasta cocinar.
4. Servir las supremas fileteadas acompañadas del salteado de vegetales.

Ingredientes salteado de vegetales:

1 morrón rojo
½ cebolla colorada
1 diente de ajo
1 tallo apio
1 taza champiñones
aceite de oliva
2 tazas espinaca
¼ cdta sal
pimienta a gusto

Preparación:

1. Cortar el morrón y la cebolla en juliana.
2. Picar el diente de ajo y el apio.
3. Cortar los champiñones en láminas.
4. Saltear la cebolla, morrón y ajo.
5. Agregar el apio y champiñones, rehogar.
6. Agregar las espinacas, mezclar hasta que apenas se marchiten.
7. Salpimentar.

Tortilla de boniatos y espinaca con salsa de perejiles

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes tortilla:

2 boniatos grandes o 4 chicos
1 cebolla picada
4 huevos
1 taza espinaca cocida
2 cdts aceite
¼ cdta sal

Preparación:

1. Cortar los boniatos en rodajas finas.
2. Llevar al horno por 10 a 12 minutos hasta que estén tiernos.
3. Cortar la cebolla en rodajas finas y rehogarlas con 1 cdta de aceite.
4. Batir los huevos, agregar las cebollas, boniato, espinaca y sal.
5. Cocinar en un sartén con 1 cdta de aceite por aproximadamente 5 minutos a fuego bajo.
6. Dar vuelta para cocinar de ambos lados y cocinar otros 5 minutos.

Ingredientes salsa:

8 cdas yogur natural descremado
2 cdas perejil
2 cdts jugo de limón

Preparación:

1. Mezclar el yogur con el perejil cortado fino.
2. Agregar el jugo de limón y mezclar bien.

Jugo de ananá, peras y té verde

Ingredientes:

½ taza ananá
3 peras maduras
1 litro de agua
1 taza de infusión de té verde
1 cdta jengibre en polvo
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Pelar y cortar en cubos el ananá y las peras.
2. Colocar en licuadora o juguera con el agua.
3. Agregar el té verde y el jengibre en polvo.
4. Servir con hielo.



Tacos saludables

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes tacos:

1 taza harina integral
¼ taza aceite vegetal
½ taza agua tibia
¼ cdta sal

Preparación:

1. Mezclar la harina con el aceite, el agua y la sal formando una masa. Reservar.
2. Dividir la masa en 8 bollitos.
3. Estirar en forma circular.
4. Cocinar en sartén limpia y caliente 20 segundos de cada lado.
5. Reservar tapado hasta el momento de utilizar.

Ingredientes relleno:

1 morrón rojo
1 morrón verde
1 tomate
1 cebolla
400 g de pollo
100 g queso magro

Preparación:

1. Lavar y cortar los vegetales en juliana.
2. Dorar en la plancha.
3. Hervir el pollo, tritarlo y condimentar.
4. Armar los tacos. Rellenar y arrollar.

Sándwiches de remolacha y pollo en pan casero

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes pan:

3 cdas levadura
1 cda azúcar morena
2 tazas harina
1 cdta aceite de oliva
¼ cdta sal
agua cantidad necesaria

Preparación:

1. Activar la levadura seca con el azúcar y agua tibia.
2. Coronar la harina y colocar en el centro el aceite.
3. Agregar la levadura activada.
4. Agregar sal e incorporar agua tibia.
5. Amasar hasta lograr una masa tierna que no se pegue a las manos.
6. Dejar crecer al doble en lugar abrigado.
7. Quitar el aire.
8. Colocar en molde de budín inglés aceitado y enharinado.
9. Encender el horno a 180°C.
10. Dejar crecer al doble.
11. Hornear.
12. Cortar en rodajas para los sándwiches.

Relleno:

2 supremas de pollo cocido y fileteado (se puede sustituir por otras carnes o verduras)
4 fetas de queso magro
1 tomate
1 lechuga
1 zucchini
1 remolacha rallada

Refresco de melón y frutilla

Ingredientes:

½ melón picado
1 taza de frutillas
3 hojas de menta
1 litro agua
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezclar completamente.
3. Si está muy espeso agregar más agua.



Muffins de zucchini

Rendimiento: 12 porciones

Ingredientes:

1 zucchini mediano
½ taza semillas de lino
2 huevos
½ taza aceite
1 taza harina de arroz
1 cda polvo de hornear

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Licuar el zucchini, semillas de lino, huevos y aceite.
3. Pasar a un bowl y agregar la harina de arroz y el polvo de hornear.
4. Rellenar los pirotines hasta ¾ de la capacidad.
5. Hornear durante 15 a 20 minutos.

Sugerencias: sustituir el zucchini por zapallito, remolacha, zanahoria o la verdura que prefiera. Se puede agregar otros condimentos como pimienta o cúrcuma.

Croquetas de coliflor y ricota

Rendimiento: 12 porciones

Ingredientes:

1 cebolla
3 cdas aceite
1 coliflor (las flores)
½ taza queso parmesano
1 y ½ taza ricota
3 huevos
1 cda orégano
pimienta a gusto
1 taza pan rallado

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Rehogar la cebolla en aceite.
3. Agregar la coliflor y cocinar.
4. Sacar del fuego, agregar el queso parmesano, ricota, dos huevos, orégano, pimienta y mezclar muy bien.
5. En un recipiente hondo poner un huevo y batirlo y en otro el pan rallado.
6. Tomar una cucharada de la mezcla, formar la croqueta, pasar por huevo y luego por pan rallado.
7. Hornear hasta que queden doradas.

Agua de butiá

Ingredientes:

½ taza de butiá
2 limones
2 hojas de menta
1 litro de agua
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Lavar y pelar el butiá.
2. Cortar limones en rodajas.
3. Limpiar y trocear hojas de menta.
4. En una jarra colocar el hielo y los demás ingredientes.
5. Llenar de agua y dejar en la heladera por media hora.
6. Tomar bien frío.



Budín de pescado

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

500 g merluza (3 bifes medianos)
2 yemas
1 huevo
2 cdas cebolla rallada
1 cda aceite
¾ taza leche
2 cdas harina
½ taza zanahoria picada
½ taza morrón rojo picado

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Licuar la merluza, yemas, huevo, cebolla, aceite, leche y harina.
3. Incorporar la zanahoria y el morrón.
4. Colocar en budinera aceitada.
5. Hornear 45 minutos aproximadamente.
6. Retirar, dejar reposar y desmoldar.

Berenjenas y tomates al horno con Salsa criolla

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

2 berenjenas grandes
2 tomates grandes
8 trozos de queso magro
¼ cda sal
pimienta a gusto

Sugerencia: se puede utilizar zapallitos o zucchinis.

Preparación:

1. Encender el horno a 180°C.
2. Cortar las berenjenas en rodajas sin llegar al extremo. Cortar también los tomates en rodajas.
3. Colocar un poco de aceite en una asadera y ubicar las berenjenas, entre cada corte de las mismas añadir una rodaja de tomate y una de queso magro. Sobre las berenjenas añadir sal y pimienta. Llevar al horno durante 20 minutos.
4. Retirar del horno y esparcir la salsa criolla sobre las berenjenas.

Ingredientes salsa criolla:

1 tomate chico
1 cebolla chica
1/2 morrón chico
1 cebolla de verdeo
2 cdas perejil picado
2 dientes de ajo
6 cdas aceite de girasol
2 cdas vinagre de vino

Preparación:

1. Cortar todos los vegetales en cubos chicos.
2. Colocar en un frasco todos los ingredientes, revolver y tapar.
3. Dejar reposar en el refrigerador una hora mínimo para intensificar el sabor.

Agua de frutas frescas

Ingredientes:

1 naranja
1 pomelo
1 mandarina
1 manzana
¼ pepino
5 hojas de cedrón fresco
1 litro de agua
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Lavar y cortar las frutas en rodajas finas.
2. Colocar en una jarra junto con el cedrón.
3. Cubrir con agua y refrigerar por 2 horas.
4. Servir con hielo.



Pastel de boniato y canela

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

1 boniato grande
1 cda miel
2 huevos
½ taza harina
½ cda canela

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar el boniato, llevar al horno hasta que este blando.
3. Pelar el boniato y hacer un puré.
4. Mezclar la miel, los huevos y la harina. Agregar el puré de boniato y la canela.
5. Colocar en un molde, aceitado y enharinado.
6. Hornear aproximadamente 15 minutos hasta que esté dorado.

Pechuga de pollo con semillas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

1 suprema de pollo
4 huevos
1 y ½ taza de mezcla de semillas de chía, lino, sésamo blanco y negro
2 cda aceite de oliva
pimienta a gusto

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Colocar en una olla el pollo con agua, llevar a fuego moderado hasta llegar a media cocción.
3. Batir los huevos en un bowl.
4. Pasar la suprema por los huevos y las semillas y colocar en asadera aceitada.
5. Hornear durante 15 minutos.

Ingredientes guarnición:

⅓ coliflor
pimienta a gusto
1 taza quinoa roja
2 tazas de caldo
nuez moscada a gusto
1 cda semillas de zapallo

Preparación:

1. Hervir la coliflor con agua y pimienta a gusto, llevar a fuego moderado hasta pinchar con un tenedor su tallo, si se introduce fácilmente está a punto.
2. Retirar del fuego y reservar hasta servir.
3. Colocar la quinoa en una olla con el caldo del pollo, pimienta y nuez moscada.
4. Llevar a fuego moderado durante 15 minutos.
5. Retirar la olla del fuego y dejar reposar 5 minutos.
6. Revolver suavemente con una espátula.

Servir la guarnición junto al pollo y agregar las semillas de zapallo.

Batido frutal

Ingredientes:

2 naranjas
1 zanahoria
1 manzana roja
1 cda de granadina
8 cubos de hielo
2 hojas de menta

Preparación:

1. Exprimir las naranjas y colocar el jugo en la licuadora junto con la zanahoria y la manzana.
2. Agregar la granadina y el hielo. Revolver.
3. Decorar con hojas de menta.



Budín de zanahorias

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

½ taza zanahoria cocida
¾ taza leche
25 g coco rallado
1 sobre gelatina sin sabor

Procedimiento:

1. Lavar bien las zanahorias y pelarlas.
2. Cortar y cocinar hasta que estén tiernas como para hacer puré.
3. Hervir la leche con el coco 12 minutos y reservar.
4. Hacer el puré con las zanahorias.
5. Hidratar la gelatina con ½ taza de agua.
6. En un bowl colocar todos los ingredientes, dejando para último la gelatina hidratada.
7. Mezclar todo.
8. Colocar en budineras individuales previamente humedecidas y llevar a heladera por 2 horas.
9. Desmoldar.

Sugerencia: cubrir con salsa de remolachas.

Salsa

Ingredientes:

1 remolacha
½ cda maicena

Preparación:

1. Lavar, pelar y licuar la remolacha.
2. Llevar a fuego lento y agregar la maicena disuelta en agua hasta que espese.

Tarta de queso ligera

Ingredientes:

2 huevos
3 claras de huevo
4 cdas azúcar
¼ cda sal
1 cda vainilla o ralladura de limón
2 tazas queso ricota o requesón
2 tazas yogur descremado natural
3 cdas maicena
frutas o mermelada de frutilla

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C y aceitar un molde redondo desmontable.
2. Cubrir con papel sulfito aceitado.
3. Batir los huevos, las claras y el azúcar hasta que quede espumoso.
4. Incorporar la sal, vainilla o ralladura de limón, queso y yogur.
5. Continuar batiendo y añadir maicena hasta que no queden grumos.
6. Llenar un molde y hornear de 40 a 55 minutos.
7. Pinchar con un palillo en el centro, debe salir casi limpio. Aunque parezca aún húmedo se asentará con el reposo.
8. Dejar enfriar. Tapar con papel film y dejar toda la noche en la heladera.
9. Servir con frutas o mermelada de frutilla.

Jugo verde

Ingredientes:

1 manzana
1 zanahoria
½ ramita de apio
2 ramitas de perejil
3 hojas de espinaca
1 naranja exprimida
1 pomelo exprimido
1 limón exprimido
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Lavar y pelar la manzana y la zanahoria.
2. Licuar junto a los demás ingredientes.
3. Enfriar con hielo o refrigerarlo.



Flan de naranjas

Rendimiento: 12 moldes de flan individuales

Ingredientes:

½ taza azúcar
¼ taza agua
7 huevos
½ taza azúcar
ralladura de naranja
½ taza jugo de naranja
1 litro de leche

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Hacer caramelo con ½ taza de azúcar y ¼ taza de agua.
3. Colocarlos en moldes individuales para flan y reservar.
4. Mezclar los huevos con el azúcar, agregar la ralladura y el jugo de naranja y la leche.
5. Una vez integrada la mezcla colocarla en los moldes caramelizados.
6. Hornear a baño María 30 minutos aproximadamente.
7. Dejar enfriar para desmoldar.

Sugerencia: decorar con un gajo de naranja confitada.

Trifle de frutos rojos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

8 cdas frutos rojos: frutillas, arándanos y moras
2 tazas leche de arroz
8 cdas granola

Preparación:

1. En una copa o recipiente colocar la granola.
2. Incorporar la leche de arroz.
3. Colocar los frutos rojos por encima.

Jugo de ananá, albahaca y limón

Ingredientes:

½ ananá
1 limón exprimido
2 hojas de albahaca
1 litro de agua fría
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Lavar y pelar el ananá.
2. Cortar en cubos.
3. Licuar el ananá, el jugo de limón y una hoja de albahaca con agua fría.
4. Servir con hielo a gusto y decorar con una hoja de albahaca.



Brochettes de frutas con granola y miel

Rendimiento: 8 palitos de brochettes medianos

Ingredientes:

8 uvas
1 manzana verde
1 banana
1 kiwi
1 mandarina
1 cda miel
2 cdas granola
hojas de menta cantidad necesaria

Preparación:

1. Lavar y pelar las frutas.
2. Cortar las uvas a la mitad y sacarle las semillas.
3. El resto de las frutas cortarlas en trozos similares.
4. En un palito de brochette colocar las frutas de manera ordenada y consecutiva.
5. Presentarlos armados en el plato y verter sobre ellas la miel y la granola.
6. Decorar con hojas de menta.

Panqueques integrales tipo americanos

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes:

1 ½ taza harina integral
¾ taza avena
¼ taza harina de maíz
1 cda polvo de hornear
2 cdas azúcar
½ taza leche descremada
1 vasito yogur natural descremado
2 huevos
1 cda aceite

Preparación:

1. Colocar en un recipiente la harina integral, avena, harina de maíz, polvo de hornear y azúcar. Mezclar.
2. Incorporar la leche, yogur, yemas y aceite.
3. En un recipiente aparte, batir las claras a nieve y añadirlas a la preparación anterior, con movimientos envolventes.
4. Untar ligeramente con aceite una sartén.
5. Verter pequeñas cantidades de preparación en la sartén formando círculos y cocinar a fuego moderado, aproximadamente 2 minutos de cada lado.

Jugo de jengibre y cítricos

Ingredientes:

4 cardamomos
1 trozo de jengibre
1 litro de agua
1 trozo de ananá
1 lima exprimida y ralladura de la misma
2 naranjas exprimidas
2 cdas miel o azúcar rubia
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Cocinar el cardamomo en el agua junto con el jengibre. Dejar enfriar.
2. Colocar la preparación en una licuadora.
3. Agregar el ananá y los jugos de los cítricos.
4. Endulzar con miel o azúcar rubia y licuar.
5. Colocar en una jarra con hielo y agregar la ralladura de lima.



Tarta de pera con Crumble de frutos secos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes masa:

2 huevos
3 cdas aceite de maíz
2 cdas miel
1 taza harina integral
¼ cda sal

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar los huevos, el aceite y la miel, añadir poco a poco la harina integral con la sal. No amasar mucho.
3. Colocar la masa en una tortera y dejar reposar en heladera durante 1 hora.

Ingredientes crumble:

2 cdas maní
2 cdas nueces
2 cdas avena
2 cdas miel
1 huevo

Preparación:

1. En una procesadora colocar el maní, las nueces y la avena.
2. Procesar y agregar la miel y el huevo batido.
3. Colocar el relleno sobre la tortera.
4. Hornear de 30 a 40 minutos.

Ingredientes relleno:

2 peras
½ cda canela
1 ½ cda miel
1 ½ cda harina integral

Preparación:

1. Cortar las peras en cubos pequeños, incorporar la canela y la miel.
2. Añadir la harina mezclando.
3. Agregar el crumble de frutos secos.
4. Colocar el relleno en la tortera.

Muffins otoñal

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

2 zanahorias
2 huevos
¼ cda sal
¼ taza aceite
1 cda vainilla
½ taza azúcar
½ taza harina
2 cdas polvo de hornear

Preparación:

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Rallar las zanahorias y licuar con los huevos, la sal y el aceite.
3. En un bowl colocar todos los ingredientes secos, incorporar los ingredientes líquidos y mezclar.
4. Poner en moldes hasta ¾ partes del pirotin
5. Hornear durante 15 minutos.

Sugerencia: espolvorear con frutos secos picados.

Licuada de espinaca, kiwi y manzana

Ingredientes:

8 hojas de espinaca
1 kiwi
1 manzana
1 litro agua
1 cda miel (opcional)
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Lavar las frutas y verduras.
2. Pelar y cortar en cubos.
3. Llevar a la licuadora.
4. Agregar agua y miel.
5. Servir frío.



Budín de especias y frutos secos

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

½ taza azúcar rubia
1 cda miel
3 cdas aceite vegetal
2 huevos
¼ cda canela
¼ cda jengibre
1 ½ taza harina
½ cda polvo de hornear
¼ taza café fuerte
3 cdas frutos secos
3 cdas colmadas pasas rubias

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bowl mezclar con batidor el azúcar, la miel y el aceite.
3. Incorporar los huevos de a uno, la canela y el jengibre.
4. Agregar la harina tamizada con polvo de hornear mezclando con una espátula en dos veces, luego el café.
5. Añadir los frutos secos y pasas enharinadas.
6. Colocar en budinera aceitada y enharinada.
7. Hornear aproximadamente 40 minutos.
8. Corroborar la cocción pinchando con un palillo, si sale seco está listo.

Shot de granola y crema

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

8 cdas granola
crema pastelera
frutas a gusto
1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación:

1. Poner en una copa o vaso un piso de granola.
2. Agregar la crema.
3. Decorar con granola y frutas.
4. Preparar la gelatina, verter por arriba y deja enfriar en la heladera.

Crema pastelera

Ingredientes:

½ litro leche descremada
1 huevo
½ taza azúcar
3 cdas maicena
1 cda ralladura de naranja

Preparación:

1. Calentar la leche.
2. Mezclar el huevo con el azúcar, la maicena y la ralladura, cuidando de no formar grumos.
3. Incorporar la leche caliente sobre la mezcla revolviendo.
4. Llevar a fuego hasta romper el hervor mezclando.

Jugo de naranja, zanahoria y menta

Ingredientes:

4 zanahorias
2 naranjas
1 litro de agua
hielo cantidad necesaria
menta cantidad necesaria

Sugerencia: endulzar con 2 cdas de azúcar.
Decorar con gajos de naranja.

Preparación:

1. Lavar, pelar y picar las zanahorias y las naranjas.
2. Licuar junto con el agua.
3. Agregar hielo y servir. Decorar con hojas de menta.



Crumble de pera y maní

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes:

2 huevos
2 tazas avena
2 cdas miel
2 peras
½ cda canela
½ taza maníes
2 cdas aceite de oliva

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bowl mezclar los huevos, la avena y 1 cda de miel.
3. En un molde de budín verter ¾ parte de la mezcla.
4. Pelar y picar las peras.
5. Cocinarlas en una sartén con el resto de la miel y la canela.
6. Agregar las peras sobre la mezcla anterior y cubrir con el resto de la masa y el maní.
7. Hornear hasta que se dore.

Compota de manzarroz

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes:

1 ½ manzana
⅓ taza azúcar
1 ½ taza de agua
1 ramita de canela
½ taza arroz

Sugerencia: se puede utilizar otra fruta fresca.

Preparación:

1. Lavar y pelar las manzanas.
2. Cortarlas en cubos medianos.
3. Caramelizar una olla con el azúcar y un poco de agua.
4. Agregar el resto de agua con la ramita de canela, esperar que levante el hervor y poner el arroz.
5. Cuando el arroz este casi listo, agregar las manzanas.
6. Una vez a temperatura ambiente llevar a la heladera.
7. Servir frío.

Licuada de cítricos

Ingredientes:

5 naranjas
1 pomelo
1 limón
2 hojas de stevia
1 litro de agua
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Lavar bien las frutas.
2. Pelar las naranjas y cortarlas en gajos.
3. Exprimir el pomelo y el limón.
4. Colocar todo en la licuadora.
5. Agregar las hojas de stevia y completar con agua fría.
6. Licuar bien y servir con hielo.



Cuadraditos de ricota y manzana

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes:

2 tazas ricota pisada
3 huevos
1 cda vainilla
1 cda azúcar
1 cda canela
2 cdtas ralladura de limón
3 cdas pasas de uva
3 manzanas

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar la ricota con los huevos, la vainilla y el azúcar.
3. Incorporar la canela, ralladura de limón y pasas de uva.
4. Colocar la mitad de la preparación en asadera aceitada y extender.
5. Disponer encima las manzanas cortadas en láminas finas.
6. Cubrir con el resto de la preparación.
7. Hornear aproximadamente 25 minutos.
8. Retirar, dejar reposar y cortar barritas o cuadrados del tamaño deseado.

Galletitas integrales con semillas de zapallo y chía

Rendimiento: De acuerdo al tamaño del cortante

Ingredientes:

½ taza harina integral
½ taza maicena
½ taza avena
3 cdtas semillas de zapallo
2 cdtas semillas de chía
¼ cda sal
1 huevo
⅓ taza aceite

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un bowl mezclar la harina, maicena, avena, semillas y sal.
3. Batir el huevo con el aceite y añadir a la mezcla anterior.
4. Integrar bien hasta formar una masa. Cubrir con papel film y llevar a heladera unos 20 minutos.
5. Retirar, cortar con la forma deseada y acondicionar en asadera previamente aceitada.
6. Hornear hasta que se doren.

Jugo de guayabo y manzana

Ingredientes:

2 guayabos maduros
1 manzana
1 litro de agua
hielo cantidad necesaria

Preparación:

1. Lavar las frutas.
2. Cortar los guayabos con cáscara.
3. Pelar y sacar las semillas a la manzana.
4. Licuar las frutas junto con el agua.
5. Colar el licuado.
6. Servir con hielo.

CRÉDITOS

Hamburguesas de pollo y espinaca - Galletitas integrales con semillas de zapallo y chía

Estudiantes: Fernanda Bernales - Alejandra Correa - Marisol Mello
Docente: Valeria Lagos
Artigas

Muffins de zucchini

Estudiantes: Lorena Collazo - Bruno García - Celeste Torres - Luciana Trujillo
Docente: Gonzalo Noria
Canelones - Atlántida

Hamburguesas de arroz integral

Estudiantes: Nicole Bayarres - Silvia de Armas - Lucía Tabó de León - Fiorella Hardoy - Damián Hernández
Docente: Silvia Ruibal
Canelones - Santa Lucía

Licuada de Cítricos

Estudiantes: Florencia Curbelo - Luciano de Lema
Docente: Cristina Valiente
Canelones - Santa Lucía

Limonada con hojas de menta

Estudiantes: Jefferson de Armas - Enzo Marchisio - Duglas Vidal
Docente: Rita Castro
Canelones - San Ramón

Pastel de zapallo y espinaca - Shot de granola y crema

Estudiantes: Maximiliano Martínez - Ramiro Martínez
Docente: Rita Castro
Canelones - San Ramón

Brochettes de frutas con granola y miel

Estudiante: Rocío Elgart
Docentes: Sofía Brignoni - Germán Fagúndez
Canelones - Solymar

Rolls de espinaca

Estudiantes: Romina Segade - Lucas Varga
Docente: Victoria Portantier
Cerro Largo

Tarta de queso ligera

Estudiantes: Sofía Bacigalupe - Joel Benítez - Guillermina Crame - Carolina Fernández - Wanda Vázquez
Docente: Soraya Castillo
Colonia - Carmelo

Crepes integrales - Jugo Verde

Estudiantes: Yazmin Aguiar - Diego Guerrero
Docente: María Carvallo
Colonia - Nueva Helvecia

Muffins otoñal - Jugo de naranja, zanahoria y menta

Estudiantes: Anthony Aragón - Florencia Correa - Lucas Curbelo - Micaela Durán - Santiago Fernández
Docente: Carola Areosa
Durazno

Crumble de pera y maní

Estudiantes: Lucía Fernández - Lorena Liris - Nelson Revetria - Lourdes Telechea - Lucía Rebollo
Docente: Silvia Peldez
Flores

Licuada de espinaca, kiwi y manzana

Estudiantes: Milagros Laguna - Giuliana Tapia - Marisol Tapia
Docente: Silvia Peldez
Flores

Panqueques integrales tipo americanos

Estudiantes: Mateo Alonzo - Camila Correa - Ximena Delgado - Camila Larrosa - Natalia Piriz
Docente: Cristina Cabrera
Lavalleja

Croquetas de coliflor y ricota

Jugo de ananá, peras y té verde

Estudiantes: Lucía Miraballes - Lucio Morales - Federica Sánchez
Docente: Sarita Corbo
Maldonado

Pechugas de pollo con semillas - Budín de especias y frutos secos - Té frío, cítrico y especiado

Estudiantes: Oriana Martirena - Viviana Mello - Jorge Oggero - Victoria Villar
Docente: Sarita Corbo
Maldonado

Tacos saludables - Tarta de peras con Crumble de frutos secos

Estudiantes: Alejandra Machado - Alejandra Perini - Yessica Rodríguez
Docente: Sarita Corbo
Maldonado

Tarta de pollo y calabaza - Agua saborizada de pomelo, menta, jengibre y cedrón

Estudiantes: Carolina Correa - Sabrina O'Neil - Maricarmen Pérez - Tatiana Talento - Angélica Techera
Docente: Sarita Corbo
Maldonado

Sándwiches de remolacha y pollo en Pan casero - Batido frutal

Estudiantes: Abril Hernández - Rebeca Cigales - Maikol Alvez - Agustín Almeida
Docente: Sarita Corbo
Maldonado - San Carlos

Budín de pescado - Cuadrados de ricota y manzana - Agua de frutas frescas

Estudiantes: Sandra Arcosa - Paola Brum - Sebastián Silva
Docente: Leticia Satrano
Montevideo - Palermo

Pastel de boniato y canela -

Jugo de ananá, albahaca y limón

Estudiantes: Carina Caraballo - Diego Santana
Docente: Alejandro Quevedo
Montevideo - Santa Catalina

Tortilla de boniatos y espinaca con Salsa de perejiles - Jugo de guayabo y manzana

Estudiantes: Solange Osaba - Jorge Imbriaco
Docente: Alejandro Quevedo
Montevideo - Santa Catalina

Agua de butiá

Estudiantes: Yuracy Roldán - Tomás Agunaga - Carolina Ospino
Docente: Raphael Ficher
Rivera

Berenjenas y tomates al horno con Salsa criolla

Estudiantes: Marcel Molina - Cristian San Martín
Docente: Mauro Tuset
Rocha - Castillos

Budín de zanahorias

Estudiantes: Yeni Fernández - Mariana Correa - María Domínguez - Perla González - Shirley Rodríguez
Docente: Doris Silva
Rocha - Castillos

Compota de manzarroz

Estudiantes: Nadia Fernández - Patricia Méndez - Victoria Pereira - Fátima Santos
Docente: Mauro Tuset
Rocha - Chuy

Supremas al horno con salteado rápido de vegetales - Flan de Naranjas - Refresco de melón y frutilla

Estudiantes: Adriel Muñiz - Karen Correa
Profesora: Solange Tierno
Treinta y Tres

Trifle de frutos rojos - Jugo de jengibre y cítricos

Estudiantes: Lucas Acosta - Sofía Gallo - Tomy González
Docente: Ivonne Loyarte
Treinta y Tres

Idearon y desarrollaron la propuesta por el Área de Educación Poblacional de la Comisión: Selva Sanabria, Bibiana Sologastoa, Dolores Larrosa, Cecilia Villamil, Carolina Echarte, Mercedes Blanco, Elena Meyer, Marianela Sande, Graciela Borba, Adriana Sierra, Marianela Lanzaro, María Noel Oholeguy, Norma Rodríguez, Virginia de Vida, Mariana Perera, Alicia Kuchán, Lucía Vinay.

Participaron por Gastronomía de Formación Técnica Nancy Rosado y **por Escuela de Nutrición (UdelaR)** Florencia Ceriani, Elena Ongay y Paula Mendive.

Fotografía: Dominó

Foodstylist: Mechi Rodríguez

Diseño gráfico: Land

AGRADECIMIENTOS

Este material fue posible por el aporte económico de:



Participaron junto a la Comisión en esta propuesta:



MATERIAL IDEADO Y DESARROLLADO POR



