

Procedimiento:

Cocinar el arroz, colar y reservar. Cocinar el choclo y las arvejas, escurrir. Lavar y sanitizar los vegetales. Picar el morrón rojo y el verde. Incorporar al arroz el resto de los ingredientes mencionados y revolver. Servir frío.

Souffle de Brocoli

Por porción:



Huevo 1 unid.
Brocoli 1/3 de planta.
Queso magro 2 Cdas soperas
Harina 1 Cdas
Polvo de hornear 1cta.
Cebolla 50grs.

Procedimiento:

Lavar los vegetales. Cocinar el brocoli después que alcance el hervor por 10 minutos y escurrir. Picar y saltar en agua la cebolla. Batir el huevo hasta que quede espumoso. Mezclar el brocoli con la cebolla y el queso rallado. Agregar la harina y el polvo de hornear de forma envolvente a los huevos batidos. Mezclar con el brocoli y la cebolla. Acondicionar en asadera aceitada. Llevar a horno moderado. Servir caliente.

Croquetas de Carne

Por porción:



Carne picada magra 200grs.
Cebolla 1 Cda
Morrón 1 Cda
Huevo 1/2 unid.
Galleta rallada 2 Cdas.
Salsa blanca espesa 1/2 taza

Procedimiento:

Lavar los vegetales. Picar la cebolla y el morrón saltar en agua. Agregar la carne picada y cocinar. Picar el perejil y reservar. Mezclar salsa blanca espesa con el saltado de carne picada sin jugo y el perejil. Hacer 2 croquetas medianas y pasar por pan rallado, por huevo batido y nuevamente por pan rallado. Llevar al horno en fuente aceitada.

Zapallitos Rellenos de Carne

Por porción:



Zapallitos 1 unid.
Cebolla 2 Cdas
Morrón 2 Cdas.
Carne picada magra 150grs.
Huevos 1/2 unid. (cocido).
1 clara (cruda).
Pan rallado 1 Cda
Queso magro 1 Cda

Procedimiento:

Lavar los vegetales. A los zapallitos cortarles el tronco y ponerlos a hervir. Cuando están cocidos dejarlos enfriar en la misma agua. Picar la cebolla, el morrón y la zanahoria en cubos. Saltar en una olla con agua, cuando la cebolla está transparente agregar la carne y cocinar. Dejar enfriar y resvar. Cortar los zapallitos por la mitad. Ahuecarlos y reservar la pulpa con las semillas. Cuidando que no se rompan, hay que colocarlos en un colador y sacar toda el agua. A lo de adentro del zapallito hay que agregarle el saltado con la carne, los huevos picados, el queso rallado y la clara cruda.

Mezclar. Si queda la preparación liviana, agregar el pan rallado. Rellenar los zapallitos con la mezcla. En una asadera aceitada, colocar los zapallitos rellenos y cocinar en horno a temperatura media durante 25 minutos aproximadamente.

Flan de Zapallitos y Tomate

Por porción:



Zapallitos 100grs.
Tomate 100grs.
Cebolla 1 Cda.
Huevos 1 unid.
Ricotta rallada gruesa 50grs (3Cdas soperas).
Avena 1 cta
Polvo de hornear 1 pizca.
Orégano.
Perejil.

Procedimiento:

Lavar los vegetales y el huevo. Picar los zapallitos en cubos. Pelar y picar en cubos los tomates. Picar la cebolla y mezclar con los zapallitos y el tomate. Aparte batir el huevo y mezclar con el resto de los ingredientes. Incorporar a la mezcla anterior. Verter sobre asadera aceitada. Cocinar en horno suave.

Retirar, dejar enfriar y desmoldar.

COMEPA IAMPP
Dpto. de Nutrición y Dietética

RECETARIO 1



COMEPA IAMPP
Hacemos hoy la salud del mañana

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior

Tortilla Voladora

Por porción:
Espinaca 300grs.
Zanahoria 100grs.
Huevos 1 unid.
Aceite c/n



Procedimiento:

Lavar los vegetales y los huevos. Cocinar y procesar la espinaca. Pelar, rallar grueso y mezclar la zanahoria con la espinaca. Aparte, batir los huevos. Unir bien las dos mezclas. Calentar una sartén con el aceite o agua y luego verter la mezcla. Esperar que esté cocido de ese lado y dar vuelta utilizando un plato o tapa. Esperar a que el huevo esté bien cocido. Servir caliente.

Pasta Deliciosa



Por porción:
Pasta 40grs (crudo)
Aceite 1cda.
Puerro 1/2 unid.
Zanahorias 1/2 unidad chica.
Morrón rojo 1 Cda soperas .
Apio 1/2 rama.
Caldo de verduras 200cc.
Queso magro 2 ctas.

Procedimiento:

Lavar los vegetales. Cortar en rodajas finas el puerro, la zanahoria y el apio, en juliana el morrón rojo. Rehogar los vegetales en agua. Agregar luego el caldo de verduras.

Cocinar a fuego bajo durante 10 minutos. Hervir la pasta, colar y colocar por encima la salsa de verduras. Espolvorear con queso sbrinz rallado. Agregar aceite en crudo. Servir caliente.

Chop Swey

Por porción:

Berenjenas 100grs.
Morrón 100grs.
Zanahoria 100grs.
Zapallito 100grs.
Cebolla 100grs.
Suprema de pollo 120grs.
Aceite 15cc.(1 Cda soperas)



Procedimiento:

Lavar los vegetales. Pelar las zanahorias y cebollas. Cortar todas las verduras y la suprema en bastones. Llevar a la plancha previamente caliente y aceitada o al horno. Cocinar hasta que doren dándolas vuelta continuamente. Agregar aceite en crudo. Servir caliente.
Variante:se pueden servir con salsa de soja las porciones con sal.

Tortilla de Zapallitos

Por porción:
Zapallitos 400grs.
Cebolla 50grs.
Morrón 50grs.
Huevos 1unid y 1 clara



Procedimiento:

Lavar los vegetales y los huevos. Cortar en cubos los zapallitos. Picar la cebolla y el morrón. Saltarlos en agua. Agregar los zapallitos, revolver y cocinar hasta que estén tiernos. Escurrir la preparación. Batir los huevos e incorporar la preparación anterior. Acondicionar en asadera previamente aceitada y llevar a horno o cocinar en sartén previamente aceitado.

Ensalada Caponata

Por porción:
Coreano 200grs.
Morrón verde 50grs.
Morrón rojo 50grs.
Berenjena 100grs.
Cebolla 100grs.
Zapallito 100grs.



Procedimiento:

Lavar los vegetales. Cortar las verduras en bastones gruesos. Colocar en vinagre y agua las berenjenas cortadas en tiras durante 1 hora, enjuagar bien. Ubicar todas las verduras en una sartén grande con mínimo de aceite o agua en el fondo y cocinar a llama fuerte hasta que queden crocantes. Colar y aderezar con condimentos permitidos. Servir frío o tibio.

Torre de Panqueques

Por porción:

Frillos 4 unid
Carne picada magra 200grs.
Cebolla 1 chiquita
Morrón 2 cdas soperas
Pulpa de tomate 2 cdas.
Queso magro 50grs.
Tomate 50grs.
Aceite 1/2 Cda
Albahaca.y Orégano.



Procedimiento:

Lavar los vegetales. Picar la cebolla y el morrón. Saltar en el aceite y agregar la carne picada. Cocinar. Incorporar la salsa de tomate y cocinar. Colocar en una asadera una fijoas rellenar con la preparación anterior. Tapar con otra fijoasy cubrir con queso. Así sucesivamente. Usar 4 frillas. Cubrir con rodajas de tomate y queso, espolvorear con albahaca u orégano y gratinar en horno.

Arroz Primavera

Por porción:
Arroz 50grs (en crudo).
Choclo 30grs (2 Cdas soperas).
Arvejas 30grs.
Zanahoria 1 Cda soperas rallada fina
Morrón rojo 1 Cda.
Morrón verde 1 Cda



RRPP&CCC

COMEPA IAMPP
Dpto. de Nutrición y Dietética



COMEPA IAMPP
Hacemos hoy la salud del mañana

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior