

Material educativo oficial del programa "DIAPREM 2"

## RECETARIO

### ARROZ CON VEGETALES

#### Ingredientes

- ¼ pocillo tamaño café de arroz (integral, yamaní o parboil)
- 1 cucharada de aceite
- ½ lata de arvejas, o frescas
- ½ cebolla
- ½ morrón
- ajo puerro
- pimienta, orégano, condimento para arroz (opcional)

#### Preparación

1. Cocinar el arroz como lo indica el envase.
2. Sartenear en el aceite la cebolla, el morrón y la zanahoria cortados en cubitos.
3. Condimentar.
4. Unos segundos antes de que estén listas las verduras, agregar el arroz ya cocido. Mezclar bien todos los ingredientes.

### PESCADO A LA CACEROLA

#### Ingredientes

- 1 filet de merluza o cazón
- 1 cebolla chica
- ½ pimienta roja
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- zanahoria
- perejil, cantidad necesaria
- 1 cucharada de aceite

#### Preparación

1. Colocar en una sartén el aceite. Cortar la cebolla y el pimiento en juliana, y el tomate en rodajas o cubos.
2. Agregar el ajo picado y los vegetales.
3. Una vez cocida la verdura, colocar sobre ella el filet de pescado. Tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos, aproximadamente.
4. Servir con perejil picado por encima.

### FIDEOS CON MIX DE VERDURAS

#### Ingredientes

- 1 berenjena
- 1 tomate
- 1 zapallito
- ½ morrón
- 1 cebolla
- 50 g. de fideos

#### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar en cuadrados o tiritas la verdura.
2. Cocinar en olla tapada 20 minutos y condimentar.
3. Agregar los fideos cocidos para que tome el sabor de las verduras.

### ZAPALLITOS RELLENOS

*También pueden ser zuchinis o berenjenas o morrones.*

#### Ingredientes

- 2 zapallitos
- ½ cebolla
- ½ puerro
- ½ morrón
- ½ pocillo de arroz
- 1 tomate

#### Preparación

1. Lavar y cortar al medio los zapallitos, cocinar al vapor o microondas. Deben quedar cocidos, pero conservando su forma para poder rellenarlos. Dejar enfriar.
2. Pelar, lavar y picar la cebolla. Lavar y picar el puerro. Cortar la parte superior del morrón, retirar las semillas y las nervaduras blancas y luego picar.
3. Retirar la pulpa de los zapallitos con una cuchara y reservar.
4. Rehogar en una cucharada de aceite la cebolla, el puerro y el morrón. También agregar la pulpa y el arroz. Poner agua para que se hidrate.

5. Una vez cocido mezclar y rellenar las mitades de los zapallitos. Colocar por encima la salsa de tomate, y calentar en sartén, microondas u horno.

Material educativo oficial del programa "DIAPREM 2"

## RECETARIO

### POLLO AL LIMÓN

#### Ingredientes

- 1 bife de pechugas de pollo
- ½ cebolla
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de caldo light
- 1 cucharadita de almidón de maíz
- 1 pizca de pimienta molida
- perejil a gusto

#### Preparación

1. Poner pimienta a la suprema y rociarla con jugo de limón.
2. Cocinar a la plancha o sartén.
3. Colocar en la sartén 2 cucharadas de caldo light y rehogar la cebolla procesada, a fuego moderado.
4. Luego agregar el jugo de limón, el caldo y condimentar con perejil.
5. Cocinar unos 5 minutos.
6. Para espesar la salsa agregar el almidón de maíz, y dejar a fuego moderado por 2 minutos y retirar.
7. Colocar las supremas en un plato y verter la salsa de limón por encima.

### TORTILLA DE ESPINACA LIGHT (2 PERSONAS)

*También pueden ser de acelga o puerro o zapallitos.*

#### Ingredientes

- 1 atado de espinacas
- 1 papa

- 1 cebolla
- 1 pimienta verde
- ajo puerro
- 3 huevos
- pimienta

#### Preparación

1. Picar todos los vegetales y reservar. La espinaca no requiere cocción previa (sí es necesario para los zapallitos, la acelga o el puerro)
2. Hervir la papa en cubos, colar, reservar.
3. Batir muy bien los huevos, condimentar y mezclar con los vegetales.
4. Cocinar en una sartén lubricada apenas con unas gotitas de aceite (untar todo el recipiente) o usar rocío vegetal, dar vuelta en mitad de la cocción y dejar que se cocine también del otro lado.

### BIFECITO DE CERDO A LA MOSTAZA

#### Ingredientes

- 1 bifecito de cerdo
- mostaza
- 1 cebolla chica
- aceite 1 cucharada

#### Preparación

1. Untar de ambos lados el bifecito de cerdo con la mostaza (solo para pintar) y agregar pimienta.
2. Poner en una sartén 1 cucharada de aceite, agregar la cebolla picada, una vez que

esté blandita, agregar el bifecito de cerdo hasta que se cocine.

3. Acompañar con ensalada, por ejemplo de zanahoria y tomate, o zanahorias en rodajas hervidas.

### CARBONADA DE VERDURA

#### Ingredientes

- 100 g de carne vacuna desgrasada y magra (puede ser paleta, cuadrada o nalga)
- ¼ cebolla
- 1 cebolla de verdeo
- ¼ morrón rojo
- ½ tomates perita
- ¼ puerro
- ¼ zanahoria
- ½ zapallito
- ½ de pocillo de arroz
- ½ litro de caldo casero
- pimienta
- rocío vegetal o 1 cucharadita de aceite

#### Preparación

1. En una olla saltear con rocío vegetal o con una cantidad mínima de aceite (1 cucharadita) la cebolla, el puerro, la zanahoria la cebolla de verdeo y el morrón picados finamente.
2. Una vez que la cebolla esté transparente agregar la carne vacuna cortada en cubos. Incorporar el caldo y agregar el resto de las verduras cortadas en cubos y el arroz, cocinar a fuego medio aproximadamente 20 minutos.

Material educativo oficial del programa "DIAPREM 2"

## RECETARIO

### CAZUELA DE VERDURAS Y POLLO

#### Ingredientes

- 1 pechuga de pollo chica, cocida a la plancha
- ½ cebolla picada
- ½ morrón picado
- 2 tazas de caldo de verdura
- 1 taza de arvejas hervidas o congeladas
- 1 tomate picado
- 1 zanahoria chica en cubos
- 2 hojas de laurel, pizca de cúrcuma y pimentón.
- Rocío vegetal o una cucharada de aceite de girasol

#### Preparación

1. Unte con aceite, apenas, una cacerola. Dore la cebolla y los morrones. Agregue el pollo en cubos. Incorpore la zanahoria y arvejas.
2. Agregue el caldo, los tomates, el laurel y las especias.
3. Al romper el hervor, baje el fuego al mínimo y cocine durante 15 minutos.
4. Antes de servir, agregue las arvejas cocidas.
5. Deje reposar 15 minutos y sirva.

### LENTEJAS CON VERDURITAS

#### Ingredientes

- 1 pocillo café de lentejas
- ½ cebolla grande
- ½ zanahoria
- ajos

- laurel
- ½ morrón verde
- caldo light en polvo o casero
- 1 tomate cubeteado

#### Preparación

Cortar las verduras en cuadraditos. Poner a dorar las cebollas con una cucharada de aceite o rocío vegetal. Poner el laurel. Una vez rehogadas, poner las lentejas previamente cocidas. Agregar los tomates cubeteados. Poner en una taza el caldo en polvo. Agregar el caldo y cocinar. Condimentar con pimienta.

para lograr una cocción pareja.

4. En el caso de preferir hamburguesas, agregar la avena al amasijo, y después darle la forma tradicional.

### ALBÓNDIGAS O HAMBURGUESAS (PARA 2 PORCIONES)

#### Ingredientes

- 200 g. carne picada de vaca o cerdo
- ½ zanahoria rallada
- ½ cebolla picada
- 1 huevo
- sal, pimienta y orégano
- Rebozado: 1 taza de avena y pan rallado

#### Preparación

1. Mezclar bien en un bol los ingredientes para las albóndigas.
2. Armar pequeñas bolitas y rebozarlas con avena y pan rallado.
3. Precalear la sartén durante 3 minutos. Lubricar y cocinar las albóndigas a fuego medio, rotándolas