



# Recetario Comunitario Soberano

2

Más de 50 recetas saludables  
y originales para compartir en familia

**Seguridad y Soberanía  
Alimentaria**



# COMIDAS CASERAS Y CALENTITAS

## Segunda Parte

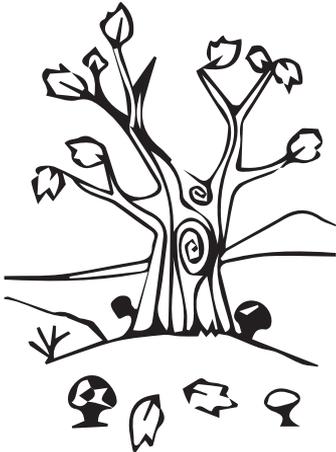
-Calendario de frutas y verduras - temporada otoño-invierno

Recetas:

1. Pastel de calabaza y lentejas
2. Pastel de polenta y carne
3. Spaguetti de vegetales
4. Ñoquis de sémola/polenta
5. Salsa de rabanitos
6. Ratatouille
7. Albóndigas vegetales en salsa
8. Ají de pollo
9. Puchero
10. Guiso de arroz
11. Tarta de zapallitos casera

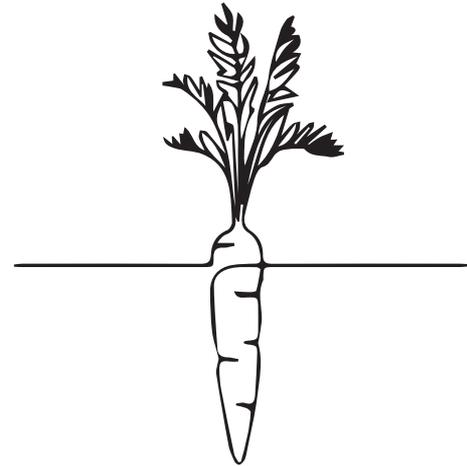
# Calendario de frutas y verduras Temporada Otoño-Invierno

La naturaleza nos ofrece en cada estación lo que necesitamos. Por ejemplo, en invierno, necesitamos mayor cantidad de vitamina C para reforzar el sistema de defensas y es por esto que observaremos mayor cantidad de naranjas, pomelos, mandarinas y limones. Podemos identificar a los alimentos de estación o temporada por su precio más accesible y su apariencia más natural.



## ¿Cuáles son las frutas y verduras de temporada Otoño-Invierno?

Aceitunas, acelga, achicoria, apio, batata, berro, brócoli, cardo, coliflor, cebolla de verdeo, chaucha, escarola, espinaca, hinojo, nabo, nabiza, puerro, rábano, radicheta, remolacha, repollo, repollitos de Bruselas, zanahoria, zapallo, calabaza, banana, ciruela, durazno, limón, mandarina, melón, membrillo, naranja, palta, pelón, pera, pomelo.





# COMIDAS CASERAS Y CALENTITAS

## Segunda Parte



## PASTEL DE CALABAZA Y LENTEJAS

5 porciones

[extraída del Recetario de la Subcomisión de SA]



### *Ingredientes:*

☐ > 1 kg calabaza

☐ > 2 huevos

☐ > 1/2 cebolla

☐ > 3 dientes de ajo

☐ > 1 Morrón rojo

☐ > 2 zanahorias medianas

☐ > 1 cda sopera aceite

☐ > 200 g lentejas

☐ > 1 kg de tomate

☐ > c/n sal, orégano, pimienta, pimentón

### *Procedimiento:*

1. Hervir la calabaza y las lentejas [previamente remojadas de 8 a 12 hs.] en diferentes ollas.
2. Mientras tanto, picar la cebolla, el ajo, el Morrón y las zanahorias.
3. Saltear en una sartén con una cucharada de aceite durante unos 10 minutos.
4. Una vez cocidas, colar las lentejas y la calabaza. Reservar.
5. Añadir a la sartén los tomates cortados en juliana y las lentejas.
6. Cocinar todo junto durante 15 minutos, removiendo para que no se pegue.
7. Cuando esté listo, pasar a una fuente apta para horno cubriendo bien la base y reservar.
8. Precalentar el horno a 200° C.
9. Hacer un puré con la calabaza, agregar dos huevos batidos y condimentar.
10. Cubrir con la calabaza el relleno del pastel.
11. Hornear durante 30 minutos, hasta que la superficie esté dorada.
12. Se puede agregar queso cremoso en la superficie.
13. Retirar del horno y servir.



## PASTEL DE POLENTA Y CARNE

8 porciones



### *Ingredientes:*

- » **800 g carne picada (cerdo o pollo, vaca)**
- » **500 g polenta**
- » **2 cebollas**
- » **1 morrón**
- » **2 huevos duros**
- » **c/n sal y provenzal**
- » **1 cda aceite**

### *Procedimiento:*

1. Lisaltear en una sartén con aceite las cebollas y el morrón.
2. Cuando los vegetales estén cocidos, agregar la carne picada o cortada a cuchillo.
3. Una vez que la carne se encuentre completamente cocida agregar la sal y provenzal a gusto. Reservar.
4. Preparar la polenta según las indicaciones del paquete, buscando una consistencia firme.
5. Colocar la mitad de la polenta cocida en una placa para horno.
6. En el centro agregar el relleno, los huevos duros picados y tapar con el resto de la polenta. Agregar queso cremoso si se desea.
7. Llevar al horno hasta dorar.
8. Cortar en porciones y servir.

Esta preparación también se puede hacer con sémola, utilizando la misma cantidad. También se puede agregar salsa de tomate por encima para mayor sabor.



## ÑOQUIS DE SÉMOLA Y POLENTA

20 ñoquis aprox.



### *Ingredientes:*

- > 1 taza sémola
- > 1 taza polenta
- > 1 litro leche
- > c/n condimentos
- > c/n queso rallado

### *Procedimiento:*

1. Calentar hasta casi hervir la leche con los condimentos y queso rallado.
2. Añadir la taza de sémola y de polenta en forma de lluvia hasta que espese.
3. Colocar en la mesa la preparación hasta que se enfríe un poco y se forme una masa.
4. Precalentar el horno.
5. Estirar la masa y cortar los ñoquis a gusto.
6. Hervir y colocar la salsa deseada.



## Ingredientes:

» 1 taza de verdura cocida (aproximadamente 250g):

-Para fideos rosas: Remolacha.

-Para fideos verdes: Espinaca, acelga, kale, hojas de remolacha, hojas de brócoli, hojas de rabanito.

-Para fideos naranjas: Zanahoria, zapallo, calabaza.

» Condimentos a gusto (sal, pimienta, ajo y perejil picado, nuez moscada)

» 400 g harina 000 (o cantidad necesaria)

» 4 huevos

» 2 cucharadas aceite

## ESPAGUETIS DE VEGETALES

2 porciones

### Procedimiento:

1. Cualquiera sea la verdura que utilicemos, siempre realizar una correcta sanitización antes de comenzar con la masa.
2. Hervir el vegetal. Una vez cocido, dejar escurrir bien y picar o pisar.
3. A la verdura agregar los condimentos, huevo y harina hasta formar la masa deseada.
4. Mezclar todo y amasar.
5. Estirar bien la masa, enrollar y cortar en tiras.
6. Cocinar los fideos con bastante agua.
7. Agregar la salsa deseada y servir.



No es necesario agregar sal al agua de cocción, ya que ya agregamos sal a la masa.

Para hacer una pasta sin TACC, utilizar la premezcla apta.





## SALSA DE RABANITOS

1 porción

### *Ingredientes:*

- > 4 rabanitos con sus hojas
- > 1 cebolla pequeña o cebolla de verdeo
- > 1 cucharada de queso untable, crema
- > c/n sal, pimienta y aceite

### *Procedimiento:*

1. Lavar y picar la cebolla, los rabanitos y sus hojas.
2. Saltear con agua y un poco de aceite los vegetales.
3. Una vez cocidos, añadir la cucharada de queso o crema.
4. Agregar la salsa a la pasta deseada y servir.





## RATATOUILLE

4 raciones

### *Ingredientes:*

- > 1 cebolla
- > 1 Morrón
- > 3 zucchini/zapallitos verdes
- > 2 berenjenas
- > 2 zanahorias
- > 150 gramos puré de tomate
- > c/n sal y condimentos
- > c/n queso cremoso
- > 3 cucharadas queso rallado
- > c/n aceite
- 
- 
- 
- 

### *Procedimiento:*

1. Lavar y cortar en juliana la cebolla y el Morrón.
2. Lavar y cortar las zanahorias, los zucchini o zapallitos y las berenjenas en rodajas lo más parejas posible.
3. Disponer en una fuente para horno con un poco de aceite las rodajas de vegetales formando el ratatouille, colocándolas una sobre otra en diagonal.
4. Colocar por encima la cebolla, el Morrón y el queso rallado.
5. Cocinar en horno a fuego moderado durante unos 15 minutos.
6. Una vez cocidos los vegetales, agregar puré de tomate y queso rallado por encima para gratinar.
7. Colocar en el horno unos minutos más, retirar del horno y servir.





## *Ingredientes:*

» **1 atado hojas de remolacha, acelga, espinaca o 2 berenjenas.**

» **1 cebolla**

» **1 morrón**

» **50 g queso**

» **c/n avena o pan rallado**

» **1 huevo**

» **c/n condimentos**

## **ALBÓNDIGAS VEGETALES EN SALSA**

2 porciones

### *Procedimiento:*

1. Hervir los vegetales. Escurrir bien.
2. Pelar y picar la cebolla y el morrón.
3. Saltear las hojas verdes, la cebolla y el morrón hasta dorar. Condimentar.
4. Agregar un huevo batido, una parte de la avena o pan rallado y mezclar.
5. Hacer bollitos y en el centro agregar un cubo de queso.
6. Cerrar en forma de albóndiga.
7. Pasar por avena o pan rallado para sellar y colocar todos los bollitos en una fuente apta para horno. Cocinar 10 minutos hasta que se doren y retirar.
8. Completar su cocción en una salsa de tomate y acompañar con puré mixto o la guarnición deseada.



## Ingredientes:

- > 300 g pollo
- > 1 cebolla
- > 3 dientes de ajo
- > 7 mignones de pan
- > 1 aji amarillo
- > 1 taza de leche
- > aceite de girasol
- > c/n sal y condimento para arroz
- > 2 huevos

## AJI DE POLLO

5 porciones

### Procedimiento:

1. Hervir el pollo y una vez cocido deshilarlo y reservar. El agua utilizada para cocinar el pollo no se debe tirar, reservar.
2. Remojar el pan en leche. Dejar remojado hasta que tome una consistencia de puré.
3. Cortar la cebolla en tiras finas y el ajo en trozos pequeños.
4. Colocar aceite en una sartén y saltear la cebolla con el ajo hasta que se doren.
5. Colocar en un recipiente el pan remojado en leche, los vegetales salteados y el caldo del pollo del paso 1. Colocar en el fuego y dejar hervir.
6. Una vez que hierva, colocar el aji amarillo y el condimento para arroz. Revolver la preparación.
7. Por último, agregar la sal y el pollo deshilarado. Dejar en el fuego hasta que toda la preparación espese.
8. Mientras la preparación está en el fuego, hervir dos huevos. Una vez cocidos, pelar y cortar a la mitad.
9. Servir en un plato y colocar los huevos arriba de la preparación.

#### ¿Sabías esto?

Según el color, los vegetales y las frutas aportan vitaminas y nutrientes diferentes, fundamentales para nuestro cuerpo. Por eso es importante que nuestro plato sea colorido, variando también entre vegetales crudos y cocidos.

El aji de pollo se puede acompañar con arroz hervido o papa y ensalada, para aportar más vitaminas y minerales al plato.



## PUCHERO

2 o 3 porciones

### Ingredientes:

- > 1/2 zapallo anco
- > 1 choclo fresco o ½ lata
- > 1 batata
- > 1 papa
- > 1 zucchini o zapallito verde
- > 1 presa de carne o pollo
- > c/n cebolla de verdeo y puerro
- > 1 cebolla blanca
- > 1 taza de hojas de espinaca/a-celga
- > 3 dientes de ajo
- > 1 taza de fideos para sopa
- > c/n sal y pimienta
- 
- 

### Procedimiento:

1. Lavar todos los vegetales y cortarlos en cubos pequeños. La batata y la papa se deben cortar en cubos más grandes, para que no se cocinen de más y se desarmen.
2. Retirar la grasa visible de la carne o la piel del pollo.
3. Colocar todos los ingredientes en una olla/cacerola con agua a fuego alto (Si se quiere, calentar la olla y sellar la carne previamente)
4. Cocinar hasta que el zapallo quede deshecho en el líquido.
5. Una vez cocidos los vegetales, agregar los fideos y cocinar hasta la completa cocción de los mismos.
6. Condimentar y servir.

Para hacer una sopa y un caldo sabroso no es necesario el uso de caldos industriales que no son saludables (cubitos). Utilizando vegetales y si se quiere pollo o carne, nuestra sopa tendrá el sabor necesario para poder disfrutarla.

No es necesario pelar los zapallitos y la zanahoria, solo lavar muy bien. La piel de los vegetales nos aportará mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales.





## *Ingredientes:*

- » 2 tazas de arroz crudo
- » 400 g carne o pollo
- » 200 g puré de tomate
- » 1,2 L de agua o caldo casero de verduras
- » 2 cebollas
- » 1 zanahoria
- » 200 g arvejas
- » ½ morrón
- » 2 dientes de ajo
- » 2 hojas de laurel
- » c/n condimentos

## GUISO DE ARROZ

4 o 5 porciones

### *Procedimiento:*

1. Lavar todos los vegetales. Pelar y picar el ajo y la cebolla y el morrón. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas finas.
2. En una sartén, saltear la cebolla y ajo. Luego agregar el morrón y la zanahoria.
3. Agregar la carne o pollo y cocinar de ambos lados hasta que esté dorada.
4. Agregar las arvejas, el puré de tomate, los condimentos y el laurel. Revolver.
5. Agregar el arroz y mezclar bien con la salsa.
6. Cocinar unos minutos y agregar el caldo casero de verduras o agua.
7. Seguir cocinando hasta que el arroz esté blando.
8. Retirar del fuego y servir.



## Ingredientes:

### Para la masa: (1 sola tapa)

- » 1 taza y ½ harina de trigo
- » ¾ taza leche descremada
- » ¼ taza aceite
- » c/n sal

### Para el relleno:

- » 6 zapallitos sin pelar
- » 1 cebolla
- » 1 zanahoria
- » ½ morrón
- » 4 huevos
- » C/n de Sal y pimienta

## TARTA DE ZAPALLITOS CASERA (1 sola tapa)

1 tarta (3-4 porciones)

### Procedimiento:

#### Preparación para la masa:

1. En un bowl agregar la harina, sal y aceite.
2. Luego agregar la leche y amasar hasta formar una masa homogénea.
3. Dejar reposar por media hora (tapada).
4. Colocar la masa en una mesada previamente higienizada y con un poco de harina.
5. Estirar de forma similar a la asadera en la cual se va a colocar.
6. En una asadera previamente aceitada, colocar la masa y cubrir su totalidad con la misma, estirándola hacia los bordes.

#### Preparación para el relleno:

1. Lavar y pelar todos los vegetales. Cortar los zapallitos en cubo, y picar la cebolla y morrón. Rallar la zanahoria.
2. Saltearlos en una sartén y luego agregar la zanahoria y los zapallitos.
3. Cocinar por unos minutos hasta que se ablanden los vegetales y se evapore el agua.
4. Retirar del fuego y una vez que se hayan enfriado, agregar los huevos y condimentar.
5. Colocar el relleno sobre la masa de tarta y cocinar en el horno por 35 minutos hasta que se cocine la masa y el relleno.
6. Retirar, cortar en porciones y servir.

Para una versión más saludable se puede reemplazar la mitad de harina de trigo por harina integral y agregarle mix de semillas. De esta manera se aporta más fibra y mayor saciedad a nuestro cuerpo.

Es preferible consumir tartas de una sola tapa. Esto nos dará espacio para colocar mayor cantidad de relleno, favoreciendo el consumo de vegetales.

Como se dijo en otras recetas, no es necesario pelar los zapallitos y la zanahoria, solo lavar muy bien. Así aportamos más vitaminas y minerales a nuestro plato.