



Recetario Soberano Navideño

Seguridad y Soberanía
Alimentaria



La Matanza,  de La Provincia



Recetario Soberano Navideño

Desde el Eje Seguridad y Soberanía Alimentaria, el Área de Promoción Infantil y Comunitaria, y el Programa Municipal Huertas Matanceras les queremos regalar este recetario en dónde combinar lo rico, sano y nutritivo es posible.

**¡Festejemos juntos/as
ésta Navidad y compartamos
nuestras recetas con
quienes más queremos!**



Ingredientes:

- » 200 g porotos negros
- » 50 g harina leudante
- » 100 g cacao amargo o polvo de chocolatada
- » 2 g sal
- » 75 g azúcar
- » 10 g polvo de hornear
- » 50 cc aceite
- » c/n agua

Para Decorar

- » Frutillas
- » Merengue, crema o glacé
- » Granas, confites de colores

BROWNIES “PAPÁ NOEL” O “ARBOLITO” DE POROTOS

4 porciones

Procedimiento:

1. Forrar una asadera para horno con manteca/aceite y reservar en el freezer al menos media hora. [ÉSTE PASO SOLO SI HACE TIPO BROWNIE]
2. Hervir en abundante agua los porotos (previamente remojados) hasta que estén tiernos. Colar, escurrir y procesar o licuar agregando el aceite, el agua y la esencia de vainilla, hasta obtener una crema homogénea.
3. En un bowl mezclar la crema anterior con el azúcar, el chocolate previamente derretido, la avena, el polvo de hornear y la sal.
4. Disponer la mezcla en la asadera con manteca o aceite y cocinar en horno moderado a fuerte alrededor de 15 minutos.
5. Retirar cuando al introducir un palillo en la masa salga seco y limpio. Desmoldar y servir.



Ingredientes:

- » 150 g polenta
- » 150 g harina leudante
- » 1 naranja
- » 150 g azúcar
- » 2 cdas aceite
- » 5 cdas leche líquida

GALLETITAS DE NAVIDEÑAS DE POLENTA, JENGIBRE Y NARANJA

4 porciones

Procedimiento:

1. Precalentar el horno.
2. Lavar la naranja, rallar su cáscara y reservar.
3. Exprimir la naranja y mezclar todos los ingredientes restantes junto al jugo y su ralladura.
4. Formar pelotitas de masa y aplastar sobre una placa apta para horno previamente enharinada.
5. Colocar en el horno por 25/30 min o hasta que estén doradas.
6. Retirar, decorar a gusto y disfrutar.



Ingredientes:

- » **60g (4 cdas soperas) harina 000**
- » **30g (1¼ cda) azúcar**
- » **4 huevos**
- » **2 atados crudos de acelga**
- » **2 cdas soperas de agua**
- » **1 pizca de sal**
- » **c/n nuez moscada**
- » **Papel manteca (opcional)**

ARROLLADO DE ACELGA

Procedimiento:

1. Colocar en una placa para horno (40x30 cm) papel manteca y enmantecar o aceitar una placa apta para horno.
2. Mixear o licuar las acelgas lavadas y el agua hasta lograr una consistencia tipo puré.
3. Colocar en un bowl los huevos, el azúcar y una pizca de sal. Batir hasta lograr un punto letra. Luego agregar el puré de espinaca y seguir batiendo hasta integrar todo.
4. Incorporar la harina con movimientos envolventes.
5. Volcar la preparación sobre la placa para horno y esparcir uniformemente con una espátula para nivelar.
6. Cocinar en un horno precalentado a temperatura alta (220-250 °C) durante 10 minutos aproximadamente.
7. Una vez frío rellenar a gusto y enrollar retirando de a poco y con cuidado el papel manteca. Conservar en la heladera.
8. Rellenar a gusto y servir.



Ingredientes:

- » 1 1/2 taza lentejas cocidas (también pueden ser de lata)
- » 1 huevo o agua
- » 70 g harina 000
- » Pimentón, ajo, sal y pimienta

Para la salsa:

- » 1/2 taza mayonesa (puede ser casera con huevo cocido) VER

RECETA

- » 1 cucharada mostaza
- » 1 puñado aceitunas verdes
- » 2 cucharadas queso crema o leche
- » 1 diente de ajo picado

VITEL TONÉ DE LENTEJAS

1 fuente (aproximadamente 15 unidades)

Procedimiento de la masa:

1. Para la "símil carne" colocar las lentejas, el huevo y los condimentos en un bowl. Luego, pisar, triturar o procesar hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Agregar la harina y revolver hasta que la mezcla quede más espesa y compacta.
3. Colocar una cucharada de la preparación sobre una sartén con un poco de aceite y aplastar hasta que quede un círculo de grosor que se prefiera.
4. Cocinar a fuego lento por 1 minuto y voltear para cocinar de ambos lados. Hacer esto con toda la mezcla.

Procedimiento de la salsa:

5. Colocar todos los ingredientes en un bowl y mezclar hasta que quede una salsa un poco espesa.
6. En un recipiente colocar capas de salsa entre las rodajas de lentejas.
7. Para presentar, encima de todo colocar una capa de salsa. Se puede decorar con aceitunas, huevo, arvejas o el ingrediente que se desee.
8. Reservar en la heladera y servir frío.



Ingredientes:

» 4 huevos duros fríos

Es importante enfriar los huevos antes de preparar la mayonesa, ya que de lo contrario no se formará la emulsión.

» 3 cucharadas de aceite

» ¼ cdita sal

» jugo de 1 limón

» 2 cdas yogurt natural o queso

untable

» 1 diente de ajo

» 1 cda agua


MAYONESA CASERA SALUDABLE

1 pote grande

Procedimiento

1. Mixear o licuar todos los ingredientes hasta que se forme la emulsión.
2. Reservar en la heladera hasta su uso.

USANDO HUEVOS COCIDOS ASEGURAMOS QUE NUESTRA MAYONESA SEA LIBRE DE SALMONELLA, SEGURA PARA TODOS Y TODAS.



**Esperamos que hayas disfrutado
de este Recetario Soberano Navideño.
¡Ahora sí!
Es tiempo de darnos un espacio
para compartir y amar.**

¡FELICIDADES!

**Seguridad y Soberanía Alimentaria
Programa Municipal Huertas Matanceras
Área de Promoción Infantil y Comunitaria**

**Secretaría de
Desarrollo Social**
MUNICIPIO DE LA MATANZA

 Municipio de
La Matanza

La Matanza,  de La Provincia