



DESAYUNOS CONECTADOS

SABORES, SABERES Y SENTIDOS EN NAVIDAD Y AÑO NUEVO

“una propuesta, para que en estas fiestas recreemos los sabores, conectemos con los saberes y disfrutemos los sentidos y significados de tiene la navidad y año nuevo”

Facilitan:

Paula Garramuño
Lic. en Nutrición



Susana Argañaraz
Médica familiar



Comienza diciembre, el mes de las fiestas, las reuniones, las despedidas. Un mes donde las rutinas se alteran, y los encuentros sociales giran alrededor de la mesa y los platos. Diciembre es el mes donde se consumen más calorías provenientes de azúcar y grasas de todo el año siendo, además, una contradicción con la temperatura del ambiente que se da en nuestro país.

Como este mes marca una época de cierre de ciclos, es importante enfocarnos en nuestra Salud y Bienestar, para poder disfrutar plenamente del momento y los encuentros con nuestros pares.

“Los alimentos que comés pueden ser la más poderosa y segura medicina para tu cuerpo o el más lento proceso de envenenamiento”, escribió Anne Wigmore en los años 60’. La sociedad actual ha marcado un estilo de vida que degradan poco a poco nuestra calidad de vida: estrés, presiones constantes, falta de tiempo para nosotros mismos, alimentación poco saludable, etc; los cuales se aceleran en el cierre del año. Estar saludables, entonces, no es solamente la ausencia de enfermedades, sino que se orienta a lograr un estado físico, emocional, social y espiritual que conduzcan a un estado de bien—estar y buen—vivir individual y colectivo.

Este año ha sido complejo y muy cargado de emociones.

¡Festejemos con alegría, paz y cuidado!

El equipo de Desayunos conectados les saludamos y abrazamos en estas Fiestas, y les deseamos un 2021 cargado de alegría y salud.



RECETARIO RECETAS

SALADAS

Arrollado de vegetales

Ingredientes

- 2 tazas de Harina Integral
- Levadura fresca (2 cdas) o seca (1 sobrecito)
- Vegetales: Zanahorias; Cebolla; Pimiento; Zucchini; Repollo; Verdeo
- Perejil, ajo y condimentos a gusto

Procedimiento

- 1.** Masa: Disolver la levadura en agua tibia. Mezclar la harina y la sal en un bol. Unir las dos preparaciones, agregar el agua y el aceite. Formar un bollo liso y tierno. Dejar leudando.
- 2.** Relleno: Cortar las verduras en tiras. Saltear y salpimentar.
- 3.** Estirar la masa con palo de amasar (o una botella) en una superficie enharinada, hasta que quede fina (aprox. $\frac{1}{2}$ cm). Pincelar con aceite y doblarla en tres. Quedan tres capas. Repetir la operación tres o cuatro veces más. Estirar por último dejándolo lo más fina posible.
- 4.** Cubrir con el relleno. Arrollar. Cocinar en horno medio, 30'.

*Antes de rellenar se puede pincelar la masa con alguna salsa o mayonesa light o vegetal.

Salpicón:

Ingredientes:

- Verduras de hoja: lechuga, rúcula, repollo, berro, etc.
- Remolacha; Zanahoria: Champiñones; Cebolla de verdeo
- Brotes de alguna legumbre
- Arroz yamaní, quínoa o cualquier cereal que se quiera.
- Frutos secos: maní, nueces, etc.
- Hierbas frescas (por ejemplo, menta, salvia, albahaca, etc)

Preparación:

- Cortar los vegetales en diferentes formas (Trozar, rallar, filetear, etc). Si se desea, se pueden cocer algunas (hervidas, al vapor o a la plancha), para mezclar texturas,
- Agregar los cereales, los brotes de legumbres, las semillas, las hierbas y mezclar.
- Condimentar a gusto, y espolvorear con semillas activadas o tostadas.

Tarteletas vegetales:

Ingredientes

Para la Masa:

- 3 Zanahorias grandes
- 3 cucharadas de Maicena
- 2 cucharadas de Aceite
- 3 cucharadas de Chía

Relleno:

- Puerros y/o Cebolla
- 1 Choclo rallado
- ½ vaso de leche o bebida vegetal
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y condimentos a gusto

Procedimiento:

- 1.** Cocinar las zanahorias al vapor y en frío hacer un puré.
- 2.** Agregar el resto de los ingredientes y mezclar.
- 3.** Forrar un el molde de la tarta y llevar al horno medio 10 minutos. Reservar.
- 4.** Cortar los vegetales y mezclar con la leche vegetal y el aceite de coco. Reducir en una sartén aceitada.
- 5.** Agregar el relleno en la masa, espolvorear con semillas de lino o chí y llevar a horno Medio, hasta que esté dorado (aproximadamente, 15´)

Vitel Toné:

Ingredientes:

- Churrasquitos de peccetto, lomo, soLOMillo de cerdo o pollo
- Vegetales: zanahoria, pimienta, cebolla, ajo
- Atún (puede ser fresco o al natural)
- 5 cucharadas de Mayonesa y 2 de Mostaza
- 5 cucharadas de Aceite de Oliva (o cualquier aceite)
- Hierbas aromáticas a gusto
- 5 Aceitunas o alcaparras

Procedimiento:

1. Sellar la carne en una olla aceitada bien caliente.
2. Agregar agua, los vegetales y condimentos. Colocar la hornalla en fuego mínimo con la olla tapada, aproximadamente 1 hora.
3. Para la salsa: Licuar la Mayonesa con el atún, alcaparras o aceitunas, atún y 1 caldo de vegetales hasta formar la textura deseada.
4. Mezclar los churrasquitos con la salsa. Decorar y enfriar.

Salchichitas de pimiento y zanahoria

Ingredientes:

- Pimientos morrones medianos 2
- Zanahoria 1
- Ajo 2 dientes
- Arroz cocido 1/2 taza
- Fécula de papa, Mandioca o Maíz. 1 cucharada
- Agua fría 1/4 taza
- Sal pimienta a gusto

Preparación:

1. Cortar los pimientos y las zanahoria en trozos, y hervir por 12–15 Min.
2. Rallar la cebolla y el ajo y saltear en una olla. Cuando esté dorado, añadir el arroz, dorar un par de minutos. Agregar 1 1/2 taza de agua, cuando rompe a hervir bajar a fuego mínimo y tapar. Cocinar hasta que el agua se consuma, o cuando el arroz esté listo.
3. Mezclar los vegetales cocidos con el arroz, condimentar y triturar. Reservar.

4. En una taza disolver la fécula en agua fría y la verter en la fuente. Revolver hasta formar una pasta homogénea y algo espesa.
5. Colocar un poco de Mezcla en una manga pastelera de boquilla ancha. Sobre la mesa, añadir un poco de la mezcla sobre papel film. Envolver cada salchicha y atar los extremos.
6. Una vez listas, llevar a una olla con agua hirviendo y cocinar por unos 25-30 Minutos a fuego Medio. Retirar y dejar enfriar.

Zapallitos rellenos:

Ingredientes:

- 1 tomate
- Jugo de limón
- Pimiento, zucchini
- 1 cucharada de maní picado
- Queso crema
- Perejil y ajo picados
- Aceite de oliva o girasol
- Sal y condimentos a gusto

Procedimiento:

- 1.** Con una cuchara, ahuecar el tomate.
- 2.** Mezclar la pulpa con los demás ingredientes..
- 3.** Mezclar, rellenar las cáscaras reservadas y decorar.

Humus de nuez y pimiento o berenjena ahumado

Ingredientes:

- 100 g de Nueces
- Agua cantidad necesaria
- 1 cdita de Sal
- Pimienta
- 3 cdas de Aceite
- Perejil, ajo
- 1 Pimiento o berenjena
- Pimentón dulce, curry

Procedimiento:

- 1.** Quemar la cáscara del pimiento en la hornalla. Retirar, pelar y reservar.
- 2.** Llevar a una licuadora las nueces, el agua, el pimiento y los condimentos. Agregar de a poco el aceite, el perejil y ajo.

Mayonesa de papa y zanahoria

Ingredientes:

- Papa 1 unidad mediana
- Zanahoria 1 unidad pequeña
- Aceite 2 cdas.
- Jugo de limón
- Sal y pimienta. Opcional: ciboulet, perejil o cilantro

Procedimiento:

1. Cortar la papa y la zanahoria en cubos. Hervir.
2. Retirar del fuego, colar y llevar a licuadora, con el resto de los ingredientes.

Mayonesa de remolacha:

Ingredientes:

- Remolacha 1 unidad
- Aceite
- Jugo de limón
- Ajo 1 diente
- Sal marina y pimienta

Procedimiento:

3. Pelar y rallar la remolacha.
4. Llevar a licuadora, con el resto de los ingredientes. Se puede agregar un poco de agua, o cocer previamente la remolacha.

RECETAS DULCES

Trufas Ingredientes:

- ½ taza de maní
- ½ taza de pasas de uva

Procedimiento

1— Procesar el maní. Reservar. 2—

Procesar las pasas.

3- Mezclar ambos ingredientes y formar bolitas. Se puede agregar ralladura de naranja o limón, coco rallado, chips de chocolate (o bañar en chocolate), etc.

Budín de frutas

Ingredientes:

- 1 taza Harina integral
- ½ taza Azúcar integral o Mascabo
- 1 cdita Polvo para hornear
- ½ vaso de jugo de naranja
- 10 cdas Aceite
- 2 Manzanas operas
- Jugo de limón
- Esencia de vainilla

Nota: se puede reemplazar las frutas frescas por frutas confitadas y pasas de uva

Preparación:

- 1.** Mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Añadir la leche, el jugo de limón, la vainilla y el aceite. Mezclar hasta obtener una masa fina y homogénea.
- 2.** Incorporar la fruta trozada y mezclar con cuidado, para que la masa no se baje.
- 3.** Introducir la preparación en una budinera, y llevar a horno precalentado a 180°, 45' .

Mouse de Frutas (de estación)

Ingredientes:

- 8 cucharadas de Azúcar mascabo o Miel o edulcorante c/n
- Jugo de 1 limón
- 2 tazas de frutos Frutos rojos o banana congelada

Procedimiento:

1. Colocar en el vaso de la licuadora los ingredientes y triturar. Servir.

Manzanas al tinto con crema helada de banana, algarroba y nuez Ingredientes: (para 1 porción)

- Manzana 1 unidad grande
- Vino tinto 3cdas
- Banana 1 unidad grande
- Nueces 1 puñado
- Harina de algarroba 1 cda

Procedimiento

- 1.** Lavar las manzanas.. Ahuecar la parte de arriba sin llegar al fondo.
- 2.** Colocar en una placa de horno y rellenar el huequito de la Manzana con el vino. Agregar hasta que se desborde.
- 3.** Llevar a horno medio 15-20', o hasta que las manzanas estén bien blandas.
- 4.** Retirar del horno y templar.
- 5.** Para el helado: Cortar una banana en cubitos y llevar al freezer, un mínimo de 2 hs. Retirar, y colocar en la licuadora con las nueces, y la algarroba.

6. Servir las manzanas tibias con el helado. Decorar con cacao, nueces o cerezas.

Turrón de tahini y algarroba

Ingredientes:

- Harina de algarroba 5 cdas
- Tahini 100 g
- Azúcar Mascabo, melaza o Miel 5 cdas
- Maní molido 100g
- Aceite de coco 1 cda (puedes utilizarse aceite de oliva suave)

Procedimiento:

1. Derretir el aceite de coco y mezclarlo con el maní molido y el azúcar. Agregar el tahini y la harina de algarroba hidratada. Mezclar bien.
2. Verter en un molde, con papel manteca en el fondo (o molde de silicona) para que sea más fácil desmoldarlo. Enfriar.

Tahini base:

Ingredientes:

- Semillas de sésamo (integral o pulido) 100 g
- Aceite 3 cdas

Procedimiento:

1. Tostar las semillas de sésamo
2. Mezclar con el aceite y procesar en licuadora. Se puede moler las semillas tostadas previamente, para lograr una pasta más consistente.

Turrón de Chocolate y arroz integral o quínoa inflada

Ingredientes:

- Chocolate amargo (80–85%) 200 g
- Aceite de coco 20 g
- Arroz inflado o quínoa inflada 30g
- Semillas 1 cda

Procedimiento:

1. Derretir el chocolate troceado junto al aceite de coco, en baño de María. Se puede agregar 1 cda de azúcar Mascabo o Miel.
2. Agregar el arroz inflado o la quínoa y reMover hasta que esté todo bien integrado.
3. Verter la mezcla en un molde de silicona o con papel manteca o film, espolvorear con semillas y llevar a heladera.

Pan dulce integral (variedad 1)

Ingredientes:

- Harina de trigo integral 2 tazas
- Azúcar Mascabo 1 taza o 1 cucharada sopera de stevia
- Manzana verde rallada 1 unidad
- Ralladura de limón y de naranja; Extracto de vainilla; Canela
- Jugo de 1 naranja mediana
- Levadura en polvo disuelta en agua 5 g
- Aceite de coco 6cdas
- Frutos secos 150 g

- Pasas de uva 50 g

Preparación:

- 1.** Disolver en un poco de agua, y con una cucharada de azúcar Mascabo, la levadura y dejar reposar unos minutos.
- 2.** Colocar en un recipiente la harina y el azúcar. Agregar la canela y las ralladuras. Hacer un hueco en el centro y colocar el aceite de coco, la vainilla y la manzana rallada.
- 3.** Incorporar la levadura y comenzar a integrar los ingredientes. Agregar el jugo de naranja y mezclar hasta lograr una masa homogénea. Formar la masa con las manos, previamente humedecidas con agua. Reservar 4 hs, aproximadamente.
- 4.** Luego del tiempo de fermentación y leudado, estirar la masa con las manos húmedas, agregar los frutos secos y las pasas, integrar y formar el bollo.
- 5.** Colocar en un molde, leudar hasta que duplique su tamaño y llevar a horno a 180° C, 40'.
- 6.** Para decorar, preparar un caramelo con 3 cdas de azúcar Mascabo y un chorrito de agua. Pincelar la superficie del pan dulce, colocar unos frutos secos y nuevamente esparcir más caramelo en forma de hilo, con la ayuda de una cuchara, por encima de los frutos secos.

Pan dulce Navideño (variedad 2)

Ingredientes:

- Harina integral 2 tazas;
- harina 0000 o de repostería 1 taza
- Levadura (25 g, fresca o 1 sobre de levadura seca)
- huevos 2

- Azúcar 1/2 taza o ½ cucharada sopera de stevia
- Esencia de vainilla; Ralladura de limón y naranja
- Miel 1 cda.
- Cognac o verMut 2 cdas.
- Aceite 5 cdas.
- Leche vegetal o agua ½ vaso
- frutas secas y/o pasas de uva

Procedimiento

1. Disolver la levadura en la leche con el azúcar. Agregar 2 cdas de harina. Mezclar. Tapar con film, y dejar fermentar.
2. Aparte, mezclar las harinas (si se quiere se puede preparar sólo con harina integral), el azúcar, las ralladuras. Hacer un hueco en el centro. Agregar los huevos, el fermento de levadura, la miel, la esencia de vainilla, el cognac. Incorporar el aceite. Formar un bollo tierno. amasar y dejar levar, hasta alcanzar el doble de volumen.
3. Volver a amasar para desgasificar. Estirar un poco, y esparcir las frutas picadas. amasar hasta que queden todos los ingredientes integrados. Colocar en un molde y dejar levar.
4. Llevar a horno precalentado a 170° -180° (Moderado), 20-25'. Retirar, dejar enfriar. Decorar a gusto, o simplemente espolvorear con azúcar impalpable.



Estación
Juárez Celman
Gestión Myrian Prunotto