

RECETARIO CON POCA CANTIDAD DE PROTEÍNAS

Ideas prácticas, fáciles y ricas para chicos que necesitan controlar el aporte proteico de la dieta

PREPARACIONES CON CARNE

LOCRO CON VERDURAS (4 porciones)

Ingredientes

- 1 Taza o lata de maíz pisado.
- 1 cebolla chica picada.
- 2 dientes de ajo
- 4 Cucharadas soperas de aceite.
- C/s hoja de laurel
- C/s de caldo
- 2 tomates medianos.
- 1 zapallito mediano.
- 4 zanahorias grandes.
- 1 atado de espinacas picadas

Preparación

Remojar el maíz durante 5 horas. Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite, sin dorar. Agregar el maíz remojado previamente y el laurel y cocinarlo con abundante cantidad de caldo. A media cocción agregar las verduras picadas, completar la cocción y servir.

Cantidad de puntos por
Porción: 5

PUCHERO (4 porciones)

Ingredientes

- 200 gr. de carne (roja o blanca).
- C/s de apio, puerro
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria mediana
- 2 papas medianas
- 2 batatas medianas
- 1 Taza grande en cubos de zapallo
- 1 Pocillo de choclo
- 3 cdas soperas de aceite

Preparación

Colocar sobre el fuego el recipiente con agua. Agregar la carne en trozos grandes cuando el agua empiece a hervir. Luego agregar el apio, puerro y cebolla, incorporar la zanahoria cuando la carne este a medio cocer. Añadir el resto de los ingredientes después de 15 a 20 minutos. Terminar la cocción por ebullición lenta.



Cantidad de puntos por
Porción: 13

ENSALADA FRÍA CON PESCADO (4 Porciones)

Ingredientes.

200 gr. pescado fresco (se puede reemplazar por pollo)
3 Pocillos tipo café de arroz (se puede reemplazar por papa)
 $\frac{1}{2}$ lata de arvejas
2 zanahorias grandes
1 morrón grande
4 a 5 cdas soperas de aceite o mayonesa.

Preparación.

Colocar el pescado en una fuente y cocinar al horno. Enfriar.

Trozar el pescado y colocarlo en una fuente junto con el arroz hervido frío, las arvejas, la zanahoria rallada y el morrón picado.

Mezclar y aderezar a gusto. (Sugerencia: condimentar con aceite especiado, con semillas de mostaza o cualquier hierba aromática como albahaca, orégano o perejil). Servir frío.

Cantidad de puntos por
Porción: 17

CHOP SUEY (4 Porciones)

Ingredientes

1 cebolla chica
4 cdas de aceite
2 zanahorias grandes
2 zapallitos medianos
150 gr de pollo en cubos
2 tazas grandes de zapallo en cubos
2 papas grandes (o fideos o arroz)
4 cdas de caldo

Preparación

Picar la cebolla y rehogar en aceite. Agregar la zanahoria y los zapallitos en bastones y el pollo en cubos. A mitad de la cocción agregar el zapallo y la papa en cubos. Ir agregando el caldo a medida que se vaya cocinando, evitando que se seque la preparación. Servir caliente.

Cantidad de puntos por
Porción: 10

PASTEL CRIOLLO DE BATATA (4 Porciones)

Ingredientes

3 a 4 cdas de aceite
250 gr. de carne picada
1 cebolla chica
C/s de ajo
2 tomates medianos
4 batatas grandes
4 cucharadas de margarina
4 cucharadas de miel

Preparación

Cocinar en aceite la carne con la cebolla y el ajo. Agregar a media cocción el tomate picado, dejar cocinar, condimentar y agregar la miel. Hervir la batata, pisarla y agregar la margarina. Poner la mitad del puré en una fuente, distribuir la carne, tapar con la otra mitad del puré y hornear hasta dorar.

Cantidad de puntos por
Porción: 15

PASTEL DE PAPAS (4 Porciones)

(Se puede reemplazar la papa por: zapallo, batata o mixtos. La carne se puede reemplazar por clara, queso fresco, pollo o pescado)

Ingredientes

4 papas grandes
1 cebolla chica
4 cda de aceite
100 gr de carne (o en reemplazo 4 claras duras picadas)
C/s de pimentón

Preparación

Hacer un puré con la papa, distribuir la mitad del mismo en un molde. Rehogar la cebolla con aceite, agregar la carne y el pimentón, mezclar y retirarla del fuego. Colocar la mitad del puré de papas en una fuente. Agregar la preparación hecha de carne. Incorporar el resto del puré a la fuente. Cocinar a horno hasta dorar.

Cantidad de puntos por
Porción: 12

PREPARACIONES CON VEGETALES

ZAPALLITOS RELLENOS (4 Porciones)

(Los zapallitos se pueden reemplazar por:
Zapallo, Morrón o Berenjenas)

Ingredientes

8 u de zapallitos.
1 cebolla chica.
4 cdas de aceite.
2 tazas de puré de zanahorias cocidas y pulpa de los 8 zapallitos
C/s de condimentos(ajo y perejil picados).

Preparación

Cortar los zapallitos por la mitad y hervirlos en agua. Escurrir, quitar la pulpa, (centro) ahuecandolo. Licuar ó pisar lo extraído junto con las zanahorias. Rehogar la cebolla en el aceite. Agregar a la mezcla los condimentos. Rellenar los zapallitos. Hornearlos 8-10 minutos.

Cantidad de puntos por
Porción: 4

Rellenos opcionales

Rellenos con carne
Rellenos con arroz
Rellenos con huevo

BOCADILLOS DE HOJAS DE REMOLACHA. (4 porciones)

(Se pueden hacer con acelga o espinaca)

Ingredientes

4 tazas cocidas de hojas de remolacha.
4 huevos
1y $\frac{1}{2}$ pocillos de harina y 1 y $\frac{1}{2}$ pocillo de maicena
 $\frac{1}{4}$ taza de leche
C/s condimentos (pimienta, nuez moscada)
Aceite para freír c/s

Preparación

Hervir la hoja de remolacha en poca agua y luego de cocida, escurrir y picar. Agregar el huevo batido, la harina, la maicena y la leche. Mezclar y condimentar.
Verter la mezcla por cucharada en una sartén con abundante aceite precalentado para freír.
Retirar y escurrir el aceite en papel absorbente.

Cantidad de puntos por Porción: 7

CHAUCHAS SALTEADAS A LA PROVENZAL (4 Porciones)

(se pueden reemplazar las chauchas por zapallitos, acelga, espinaca, berenjenas).

Ingredientes

800 gr. de chauchas.
1 cebolla chica.
4 cdas de aceite.
C/s Condimentos (Provenzal desecado,ajo perejil).

Preparación

Hervir las chauchas y cortarlas en bastones. En una sartén con aceite, rehogar la cebolla picada y luego las chauchas, agregar los condimentos. Saltear a fuego moderado y revolver de vez en cuando.

Cantidad de puntos por
Porción: 2



MILANESAS VEGETARIANAS (4 Porciones)

(Se pueden preparar con calabazas, zapallitos o berenjenas crudos.)

Ingredientes

1 kg de calabaza.
 $\frac{1}{2}$ taza de Harina
4 Huevos batidos.
Ajo, perejil picado, sal, etc.
Pan rallado, para rebozar.

Preparación

Cortar las calabazas (o zapallitos o berenjenas crudas) en rodajas y pasar por la harina para quitarles la humedad.
Luego, sumergir por el huevo batido mezclado con los condimentos.
Rebozar los medallones con el pan rallado.
Colocar sobre una placa aceitada.
Hornear hasta que se doren, durante 10 a 15 minutos.

Cantidad de puntos por Porción: 10

BOMBAS DE PAPA (4 Porciones).

Ingredientes

4 papas medianas
4 cdas de manteca
Condimentos (sal, pimienta, nuez moscada)
2 huevos
1 pocillo de harina
C/s de pan rallado
C/s de aceite para freír

Preparación

Hacer un puré de papas, agregar la manteca y los condimentos.
Extender el puré para que se enfríe, retirar porciones y hacer croquetas redondas.
Pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado. Luego freírlas.

Cantidad de puntos por
Porción: 7



TORTILLA DE ACELGA (4 Porciones).

Ingredientes

4 tazas cocidas de acelga.
1 cebolla chica.
4 cdas de aceite
2 huevos
Condimentos c/s

Preparación

Limpiar la acelga, cocinar, escurrir y picar muy bien.
Rehogar la cebolla en aceite. Retirar.
En un bols mezclar los condimentos, el huevo batido y la acelga cocida.
En la misma sartén en que se rehogó la cebolla incorporar la mezcla, dar vuelta y cocinar del otro lado.

Cantidad de puntos por
Porción: 4

BUDÍN DE ZANAHORIAS (4 Porciones).

Ingredientes

3 zanahorias grandes.
1 cebolla chica.
1 cda soperas colmada de fécula.
1 clara de huevo.
C/s de Condimentos (ajo, perejil, nuez moscada y pimentón)
4 cdas soperas de aceite

Preparación

Precalentar el horno a temperatura moderada
Rehogar las cebollas, el ajo y las zanahorias ralladas.
Retirar del fuego y volcar en un bols. Agregar fécula de maíz y los condimentos.
Batir la clara a punto nieve y agregar a la preparación anterior en forma envolvente
Volcar en una budinera previamente untada con aceite. Cubrirlo con papel de aluminio y llevar a horno moderado para cocinar a baño María durante 45 minutos.
Retirar y luego desmoldar.

Cantidad de puntos por
Porción: 3

BUDÍN DE VERDURAS CASERO (4 Porciones)

Ingredientes

1 Kg de vegetales (zapallo/ zanahoria/ espinaca/ remolacha/ zapallitos)
4 cebollas picadas
2 huevos (se pueden reemplazar por las yemas)
1 pote de crema de leche
2 cdas soperas de queso de rallar
4 cdas soperas de maicena.
4 das de aceite

Preparación

Hervir la verdura y colarla. Luego licuarla con una cebolla previamente rehogada en aceite; agregar los huevos, el queso, la crema de leche y la maicena diluida en un poco de agua.
Condimentar y procesar todo junto.
Verter en un molde previamente aceitado.
Llevar a horno moderado por 20 minutos.

Cantidad de puntos
por Porción: 4,5

PANACHE DE VERDURAS (4 Porciones)

Ingredientes

4 papas medianas cortadas en dados
2 zanahorias grandes cortadas en dados
2 tazas cocidas de acelga picada
4 cdas de aceite
Condimentos (hierbas aromáticas orégano, albahaca, perejil).

Preparación

Hervir las verduras por separado. Cuando estén a punto colar y mezclar todo en una fuente. Aderezar con el aceite y los condimentos.

**Cantidad de puntos por
Porción: 2**

ÑOQUIS A LA ROMANA (4 Porciones)

Ingredientes

100 cc de leche
2 Pocillos y medio (tipo café) de polenta
1 cda sopera de manteca
1 huevo
Condimentos
4 cdas soperas de queso rallado
5 a 6 cdas de aceite

Preparación

Hervir la leche. Cuando está por soltar el hervor, agregar la polenta en forma de lluvia revolviendo para que no se formen grumos. Cocinar 1 minuto. Incorporar la manteca y el huevo fuera del fuego. Condimentar. Espolvorear con parte del queso rallado. Mezclar bien. Volcar la masa en la mesada previamente humedecida. Aplastar con un palote, dejar enfriar durante 20 minutos y cortar con un molde redondo para darles forma.

Acomodar en fuente aceitada. Espolvorear con el resto del queso (se pueden poner trocitos de manteca) y gratinar en el horno.

Servir acompañados de alguna salsa.

**Cantidad de puntos por
Porción: 5**

PANQUEQUES (4 Porciones)

Ingredientes

4 Huevos
 $\frac{1}{2}$ litro de leche
C/s de agua
4 tazas de fécula (maicena)
2 cdas de manteca

Preparación

Batir los huevos en un bol, agregando de a poco la mezcla, la leche y el agua. Luego incorporar la fécula mezclando con un batidor para que la preparación quede homogénea. Disponer con un cucharón porciones de la mezcla en la panquequera, previamente enmantecada y someter a cocción. Dar vuelta para completar cocción. Dejar enfriar y rellenar.

**Cantidad de puntos por
Porción: 10**



Rellenos salados para 1 Porción:

Acelga con crema (1 taza.) = 1 punto

Puré de zapallo (1 taza) = 1 punto

Choclo con salsa blanca o crema (50 gr.) = $\frac{1}{2}$ punto

Se pueden gratinar al horno con salsa de tomate o crema o salsa blanca.

Rellenos dulces para 1 Porción:

Dulce de leche (2 cdas soperas) = 2 puntos

Puré de manzana (1 u) = 1 punto

Puré de banana (1 u) = 1 punto

Jalea, mermelada, crema chantilly: sin puntos

ADEREZOS Y SALSAS

MAYONESA DE VEGETALES (2 porciones)

(Se puede hacer con remolachas, zapallo, zanahoria, chauchas, acelga o espinaca)

Ingredientes

2 remolachas cocidas peladas o 1 taza de zapallo o $\frac{1}{4}$ Kg. de chauchas o 1 zanahoria

3 cucharadas de aceite.

Jugo de medio limón y un poco de agua.



Preparación

Licuar o triturar o pisar todos los ingredientes hasta hacer un puré y agregarle más agua si fuese necesario. Incorporar el aceite, el jugo de limón y condimentar a gusto. Esta preparación sirve para acompañar verduras hervidas, carnes o ensaladas.

**Cantidad de puntos por
Porción: 0.5**

SALSA VELOUTE (4 porciones)

Ingredientes

6 cdas de aceite (o 2 cdas de crema de leche)

6 cdas de maicena

6 tazas de caldo casero

Condimentos (nuez moscada, pimienta)

Preparación

Calentar el aceite, agregar la maicena y revolver hasta que se haga espuma.

Agregar el caldo lentamente y revolver cuidando que no queden grumos. Dejar hervir hasta que se espese. Si se desea se puede saltar cebolla para que quede mas sabrosa antes de agregar la maicena. Condimentar a gusto.

Esta salsa puede usarse para agregársela a las verduras, carnes o pastas.

Cantidad de puntos: 0



SALSA BOLOGNESA (4 Porciones)

Ingredientes

120 gr. de carne roja o blanca

1 cebolla chica

4 cdas soperas de aceite

1 lata de puré de tomate

1 zanahoria rallada

Condimentos (albahaca, salvia, tomillo, laurel, orégano, ajo)

Preparación

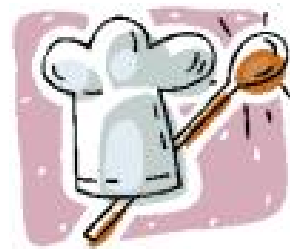
Dorar la carne y la cebolla en aceite.

Incorporar el puré de tomate y la zanahoria rallada. Añadir los condimentos. Cocinar a fuego moderado e un recipiente tapado.

Esta salsa se puede utilizar para agregársela a las pastas, arroz y polenta.

**Cantidad de puntos por
Porción: 7**

PREPARACIONES DULCES



HELADO CASERO DE CREMA (4 Porciones)

Ingredientes

2 tazas de frutas (duraznos, banana, frutilla, pera, manzana, etc) trituradas o licuadas
400 cc de crema de leche batida a medio punto
4 cucharadas de azúcar

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y colocar en cubeteras. Llevar al congelador hasta que tome consistencia.

Puede refrigerarse hasta 6 meses.

Cantidad de puntos: 0

GALLETITAS DE MAICENA (12 galletitas)

Ingredientes

90 gr. Maicena
1 cdita de te de polvo para hornear
1 cda de te de azúcar
1 pizca de sal
4 cdas. tipo postre de margarina o aceite
2 cdas de agua

Preparación

Mezclar la maicena con el polvo para hornear, el azúcar y la sal. Agregar la margarina e ir uniéndola a la preparación mezclándola como trabajando un arenado. Incorporar lentamente el agua. Amasar hasta obtener un pasta homogénea y de consistencia suave. Estirar y dejar la masa de 3 mm de espesor. Cortar con una cortapasta, poner las galletitas en una asadera enmantecada. Cocinar en horno moderado 10 a 12 min.

Se pueden hacer alfajores:

Si el relleno es Dulce de leche: 30 gr. = 2 puntos

Si el relleno es mermelada o jalea = sin puntos

OTRAS OPCIONES DE POSTRES

Manzana al horno con crema o mermelada (se puede reemplazar por pera) = 1 punto

Compotas de manzana, pera o ciruela = 1 punto

FLAN DE CREMA (4 porciones)

Ingredientes

80 cc crema
320 cc agua
80 gr de polvo flan de vainilla
20 cc caramelo

Cantidad de puntos: 0

Preparación

Agregar en una olla la crema y el agua. Incorporar el polvo de flan y revolver para que no queden grumos. Llevar a fuego lento y sin dejar de mezclar esperar a que comience a hervir. Retirar del fuego. Entibiar y llevar a la heladera. Al tomar consistencia agregarle por arriba el caramelo frío.

GELATINA DE CREMA (4 porciones)

Ingredientes

320 cc agua
80 gr de polvo de gelatina
80 cc crema

Cantidad de puntos : 0

Preparación

Hervir el agua. Agregar la gelatina. Revolver. Agregar la crema y mezclar. Entibiar y llevar a la heladera.

FLAN DE FRUTAS (4 porciones)

Ingredientes

400 gr. Puré de frutas (Durazno, pera o manzana)
30 gr fécula
80 cc de agua
60 gr azúcar
80 gr de crema
20 gr de caramelo

Preparación

Realizar un puré con la fruta elegida. Luego agregar la fécula diluida previamente en agua fría. Luego incorporar el azúcar y por último la crema batida a medio punto (que no llegue a punto de chantilly). Enfriar. Al solidificarse agregarle por arriba el caramelo frío.

Cantidad de puntos : 1

ALGUNOS CONSEJOS

- Recuerde lavarse las manos antes de cocinar y si sus hijos también colaboran, entonces enseñarles la importancia de la higiene en la cocina.
- No olvide lavar correctamente frutas y verduras, principalmente si se van a consumir crudas.
- Si debe comer sin sal no agregarséla a las comidas y mejorar el sabor con condimentos aromáticos (orégano, laurel, ajo, perejil, romero, limón, etc).
- Si debe controlar los líquidos, tiene que contar también como líquidos a: las sopas, gelatinas, leche, flanes, helados, etc.
- Si se debe controlar la cantidad de potasio de las verduras, dializarlas: cortarlas en trozos pequeños, remojarla 4 a 5 horas como mínimo, luego tirar el agua de remojo y agregar agua nueva; por último hervirlo.
- Si debe controlar las grasas (por colesterol y/o triglicéridos elevados en plasma), tiene que reemplazar la crema, manteca o margarina por aceite crudo, lácteos enteros (leche, yogurt o quesos) por lácteos descremados y elegir cortes de carnes sin grasa.