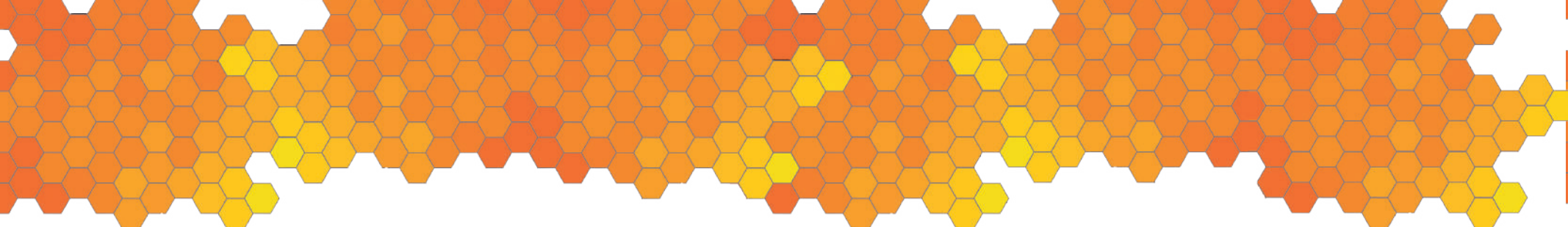


cocina con miel

recetas para todas las horas





© Instituto Nacional de Alimentación - Ministerio de Desarrollo Social
Uruguay, 2020

AUTORIDADES MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL

Ministra Marina Arismendi

INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN

Director Gerardo Lorbeer

EQUIPO DE TRABAJO

Coordinación y supervisión de contenidos

Joseline Martínez, María Rosa Curutchet, Valeria Pardiñas

Equipo técnico

Lucía Machado, Fernanda González, Daniella Guerra, Estefanía Platero

Diseño y diagramación (Asesoría FAO)

Fernanda Gómez Pascual

Agradecemos la colaboración de: Daiana Magnani, Blanca Olivera, Carolina Acosta, Dahiana Rocha, Carol Ducer, Homero Jara, Mirta Lorenzo, Nicolás Minetti, Eda Mendiola, Marcela Balás, Programa de Ruralidad del Mides, Gobiernos departamentales, CETP-UTU, Oficinas Territoriales de Mides, personal del Comedor 53 de Rocha, Instituciones del Programa Alimentando Derechos y apicultores nacionales

Apoya

FAO

Impersión: xxx / Depósito Legal ISBN xxx

INDA MIDES

Tel (598) 2916 2603

Febrero, 2020





¿Por qué un recetario con miel?

Recientemente el Instituto Nacional de Alimentación (INDA) incorporó dentro de su programa “Alimentando Derechos” la compra de miel de origen nacional. La misma, es un alimento natural producido por las abejas, proveniente de apicultura familiar, lo que contribuye a aumentar la fuente de ingresos y medios de vida de muchas familias rurales uruguayas, potenciando el desarrollo económico local.

La miel posee cualidades reconocidas como endulzante, ya que mayoritariamente está compuesta por azúcares, pero también aporta en pequeñas cantidades oligoelementos como minerales, ácidos orgánicos, vitaminas, lo que agrega diversidad de nutrientes a la alimentación. Dada su versatilidad puede incorporarse a preparaciones dulces y saladas, aportando humedad, brindando una textura suave, delicada y un agradable aroma y sabor.

Se trata principalmente de un tipo de azúcar, fluido y viscoso, altamente energético. Por esta razón, su uso como ingrediente y condimento debe ser moderado y en sustitución del azúcar refinado, de modo de no favorecer el exceso calórico.

Es importante tener presente que a lo largo del día, el consumo total de azúcares (que incluye a la miel) debe ser inferior al 10% de las calorías diarias (en medidas caseras ronda las 5 a 10 cucharitas diarias en niños o adultos respectivamente).

Un consumo mayor causa sobrepeso u obesidad y se relaciona con caries, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2, entre otras enfermedades.

Dado que la miel no presenta adición de sustancias químicas como aditivos, colorantes, saborizantes y conservantes, es un alimento más amigable con el medio ambiente y con el consumidor en comparación con otros alimentos ultraprocesados, ya que poco se conoce el efecto de estos compuestos a largo plazo sobre la salud de las personas.

A su vez, otro valor agregado a resaltar, radica en el rol polinizador que presentan las abejas productoras de miel, valorando su papel sobre el medio ambiente, ya que polinizan una gran proporción de los cultivos que abastecen a la población mundial. Muchos alimentos ricos en micronutrientes, como las frutas, algunas hortalizas, semillas, frutos secos y aceites, desaparecerían si no hubiera polinizadores. Es decir que gracias a la labor polinizadora de las abejas, es posible disminuir el uso de fertilizantes y abonos químicos, contribuyendo a favorecer un sistema alimentario más sostenible, y con menor impacto sobre el medio ambiente.

Se puede decir entonces, que las abejas y la apicultura contribuyen a mantener los ecosistemas forestales. Con la desaparición de esta especie, se reduciría la diversidad de alimentos, mermaría la actividad agrícola y con ella millones de fuentes de ingresos. La falta de abejas y su consecuente reducción de la apicultura, podría llevar a situaciones de escasez de alimentos, e incluso al desequilibrio económico.

Por estos motivos en este recetario ofrecemos una diversidad de preparaciones que utilizan este valioso alimento y recomendamos adquirir miel de producción nacional, favoreciendo a muchas familias uruguayas.

Índice

PANES TORTAS Y TARTAS

Pan de miel con pasas	6
Brownie de lentejas y miel	7
Muffins de manzana y miel	8
Tarta de frutas y crema pastelera	9
Torta de zanahoria	10
Bizcochuelo de miel y canela	11
Tortitas americanas con miel y frutas	12

BUDINES

Budín de limón	13
Budín de Boniato	14
Budín de arándanos	15
Budín de zanahoria y miel	16

GALLETITAS

Galletitas de calabaza y miel	17
Galletitas de lentejas, miel y canela	18
Galletitas de avena, almendras y miel	19
Galletitas de avena y miel	20

BOCADITOS DULCES

Coquitos caseros	21
Trufas de porotos negros, cacao y miel	22
Bombones de avena y miel	23
Barritas energéticas	24

POSTRES Y PREPARACIONES DULCES

Arroz con leche y miel	25
Mermelada de naranja con miel y semillas de chía	26
Frutado de granola	27

PREPARACIONES CON CARNES

Brochettes de pollo agridulce	28
Bifes de pescado marinado al horno	29
Cerdo agridulce con vegetales al wok	30

ALIÑOS

Vinagreta a la miel	31
Vinagreta de albahaca	32

Medidas y equivalencias

33 -34 -35



Pan de miel con pasas



Tiempo estimado del procedimiento: 15 minutos

Tiempo estimado de cocción: 30-35 minutos

Rendimiento: 15 porciones

Peso de la porción: 60 g aprox.

Dificultad: Baja



Ingredientes

3 ½ T harina de trigo tamizada

4 Cdas Aceite

1 Huevo

½ T miel

¾ T leche templada

2 ctas polvo de hornear

Pizca de sal

1 cta bicarbonato de sodio

3 cdas Pasas de uva

1 Cta esencia de vainilla

Ralladura de limón o naranja

Procedimiento

Batir en un bol el aceite, el huevo, la miel, la leche y la sal.

Luego agregar progresivamente la harina con el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la ralladura de limón o naranja, la vainilla y las pasas de uvas.

Colocar la masa resultante en una budinera o molde para pan previamente aceitado y enharinado, se puede utilizar papel manteca para forrar.

Hornear a 200° C, en horno precalentado.



Brownie de lentejas y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 45 minutos

Tiempo estimado de cocción: 15 minutos

Rendimiento: 12 porciones

Peso de la porción: 40 g

Dificultad: Baja



Ingredientes

1 T lentejas cocidas

1/3 T miel

2/3 T cacao amargo

4 huevos

4 cdas nueces picadas (opcional)

Procedimiento

Cocinar las lentejas en abundante agua, recordar que aumentan su tamaño al absorber agua, pesar la cantidad exacta para realizar la receta.

Colarlas y dejarlas enfriar hasta que alcancen temperatura ambiente.

Procesarlas con mixer o licuadora junto con los huevos y la miel hasta alcanzar una mezcla homogénea y suave.

Añadir el cacao y volver a procesar o licuar por un minuto más.

Llevar a horno precalentado a 180 °C por 15 minutos aprox., en un molde previamente aceitado y enharinado (también puede utilizarse papel manteca para facilitar el proceso al desmoldar). El brownie debe quedar suave y húmedo.

Retirarlo del horno cuando al introducir un palillo de madera este aún salga apenas algo húmedo



TIP

Cocinar las lentejas en olla a presión para disminuir el tiempo del procedimiento.

Se pueden sustituir las nueces por almendras picadas



Muffins de manzana y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Tiempo estimado de cocción: 20-25 minutos

Rendimiento: 12 porciones

Peso de la porción: 60 g (1 muffin)

Dificultad: Media

Ingredientes

2 Claras de huevo

250 g Harina

1 cda Polvo de hornear

½ cta Sal

¾ T Leche

4 cdas Aceite

4 cdas Miel

1 cta Esencia de vainilla

125 g manzana picada

u otra fruta a elección

Procedimiento

Precalentar el horno a 180 °C.

Aceitar ligeramente un molde de 12 muffins o utilizar pirotines de papel en el mismo molde.

Batir ligeramente las claras de huevo.

Mezclar por separado los ingredientes secos.

En otro bol, mezclar la leche con el aceite, la miel, la esencia de vainilla y los trozos de frutas.

Incorporar a esta mezcla las claras con movimientos envolventes y agregarla suavemente a los ingredientes secos. Remover hasta que se hayan humedecido un poco.

Esta mezcla podrá tener algunos grumos.

Verter en el molde para muffins, teniendo en cuenta que la masa crece, por lo tanto llenar hasta ¾ partes.

Hornear durante 20 minutos o hasta que estén dorados.



TIP

Se pueden agregar nueces picadas, y otras frutas a elección, por ejemplo: frutillas, arándanos, kiwi, etc.



Tarta de frutas y crema pastelera

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Tiempo estimado de cocción: 20-25 minutos

Rendimiento: 12 porciones

Peso de la porción: 60 g (1 muffin)

Dificultad: Media



Ingredientes

Para la masa

2 ½ T harina

½ T + 1 cda aceite

½ T + 2 cdas azúcar

1 huevo

2 ctas polvo de hornear

Cantidad necesaria de leche para unir
(aprox ¼ T)

Para la crema

2 T leche

3 cdas de almidón de maíz

⅔ T miel

4 yemas de huevo

1 cda Vainilla

cantidad necesaria de ralladura de limón

Para la decoración

2 T frutillas

2 duraznos

2 T uvas

Procedimiento

MASA

En un bol colocar la harina, el aceite, el azúcar, el polvo de hornear y el huevo algo batido. Unir de a poco con la leche y formar la masa, sin amasar. Llevar la masa a la heladera cubierta con film por media hora. Retirar de la heladera, estirar y forrar con la masa una tortera redonda de 30 cm de diámetro, aceitada y enharinada. Cocinar en horno moderado a 180°C durante 30 minutos o hasta que esté cocida. Retirar del horno y enfriar.

CREMA PASTELERA

En una olla colocar la leche y ⅓ T de miel, llevar a fuego bajo hasta disolver la miel. Por otro lado, a las yemas agregar el resto de la miel y batir hasta blanquear. Agregar el almidón de maíz y mezclar bien hasta obtener una preparación lisa, sin grumos. Mezclar las dos preparaciones y llevar a fuego bajo revolviendo, hasta que hierva. Una vez que hierve revolver por 2 minutos más y retirar del fuego. Colocar en un recipiente de superficie amplia y poca altura. Cubrir con film unido a la crema para que no forme nata y dejar enfriar.

ARMADO DE LA TARTA

Verter la crema pastelera encima de la masa cocida.

Decorar con frutas de diferentes colores.

Llevar a heladera y enfriar.



TIP

Pueden cambiarse por cualquier fruta de estación. Para que no se sequen, se puede preparar un baño de gelatina sin sabor.



Torta de zanahoria



Tiempo estimado del procedimiento: 15 minutos

Tiempo estimado de cocción: 35 minutos aprox

Rendimiento: 20 porciones

Peso de la porción: 35 g

Dificultad: Baja



Ingredientes

3 T Harina

½ T azúcar

2 cdas miel

¼ cta Nuez Moscada

1 cta Canela

¼ cta Jengibre

½ T Aceite

2 Huevos

2 Zanahorias ralladas

Para el baño

½ T queso blanco

2 cdas Azúcar

¼ T Yogur natural

Procedimiento

Mezclar la harina, azúcar y miel. Agregar la nuez moscada, canela y jengibre.

Rallar las zanahorias. Mezclar el aceite y los huevos e incorporar la zanahoria rallada.

Agregar a la preparación anterior, mezclando todo y colocando en una tartera de chimenea aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado a 170°.

Si se desea realizar el baño mezclar el queso, azúcar y yogur.



Bizcochuelo de miel y canela

Tiempo estimado del procedimiento: 40 minutos

Tiempo estimado de cocción: 35 minutos

Rendimiento: 8 porciones

Peso de la porción: 90 g

Dificultad: baja

Ingredientes

2 T Harina

¼ T Azúcar rubia

4 cdas Miel

2 ctas Polvo de Hornear

¾ T Leche fluida

½ T Aceite

3 Huevos

1 cta Canela Molida

Pizca Sal

*opcional almendras procesadas



Procedimiento

Precalentar el horno a 180° con calor arriba y abajo.

Tamizar la harina junto con el polvo de hornear y la canela, agregar las almendras molidas. Reservar.

Batir los huevos con el azúcar y pizca de sal con batidora hasta que doble su volumen. Agregarle la leche, la miel y el aceite, y continuar batiendo hasta punto letra.

Incorporar con movimientos envolventes los ingredientes secos en 3 veces, con cuidado de no bajar el batido de huevos.

Verter la mezcla en molde previamente aceitado y enharinado. Hornear durante unos 40 minutos aprox, o hasta que, al pincharlo salga seco.

Retirar del horno y dejar enfriar, luego desmoldar

TIP

Sustituir las almendras por otra fruta seca o frutas pasas. Cortar manzana verde en finas láminas y colocarlas por arriba de la preparación previo a la cocción, espolvorear con canela



Tortitas americanas con miel y frutas

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Tiempo estimado de cocción: 50 minutos aprox

Rendimiento: 12 porciones

Peso de la porción: 60 g - 2 unidades de 9 cm diámetro aprox

Dificultad: Baja



Ingredientes

2 huevos

2 T Leche

2 T Harina

Aceite, cantidad suficiente

2 ctas Polvo de hornear

Pizca Sal

Cantidad necesaria de Miel

Procedimiento

Mezclar bien todos los ingredientes, excepto el aceite, hasta que quede una masa homogénea.

Untar una sartén con aceite, y calentar a fuego medio.

Esperar a que esté caliente la sartén, pero no demasiado, y verter la mezcla utilizando un cucharón pequeño. Cuando comience a hacer burbujas, dar vuelta con la ayuda de una espátula, esperar a que se dore por el otro lado y retirar del fuego.

Al momento de servir, esparcir miel arriba de una tortita y colocar fruta, colocar otra tortita por arriba y repetir el procedimiento

TIP

Es necesario volver a pincelar con aceite la sartén para evitar que se peguen las tortitas. Se puede utilizar la fruta de estación que se desee cortada en pequeños trocitos. También se puede agregar antes de la cocción en la masa. Variedad salada: palta en trozos o pisada, guacamole o queso unttable. Variedad agridulce: untar con queso, esparcir miel y frutos secos picados.



Budín de limón

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Tiempo estimado de cocción: 45 minutos aprox

Rendimiento: 15 porciones

Peso de la porción: 80 g

Dificultad: Baja



Ingredientes

1 T Harina integral

1 T Harina leudante

1 cta Polvo de hornear

3 Huevos

1/3 T Aceite

1 T Miel

Jugo y ralladura de 2 limones



Procedimiento

Colocar los huevos, el aceite, la miel, el jugo y ralladura de los limones en la licuadora. Licuar todo junto. Agregar las harinas y volver a licuar.

Esparcir aceite en una budinera y distribuir la preparación sobre la misma. Cocinar a horno moderado.

TIP

Se pueden agregar frutos secos y/o semillas.

Se puede sustituir el jugo y la cáscara de limón por naranja



Budín de Boniato

Tiempo estimado del procedimiento: 45 minutos

Tiempo estimado de cocción: 40 minutos aprox

Rendimiento: 20 porciones

Peso de la porción: 60 g

Dificultad: Baja

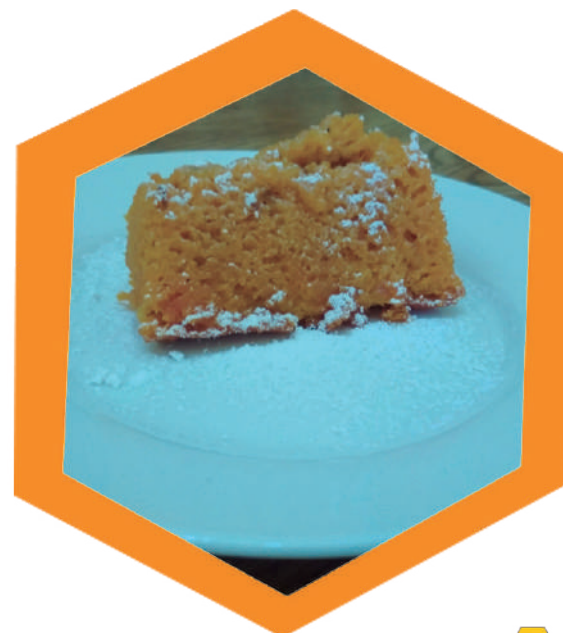


Ingredientes

- 1 kg Boniatos
- 1 T Leche fluida
- 4 Huevos
- ¼ T Azúcar
- 3 cdas Miel
- 1 cda Almidón de maíz
- 1 cta Nuez moscada
- 1 cta Canela
- Pizca Clavo molido
- Azúcar impalpable, cantidad suficiente para espolvorear

Procedimiento

Pelar los boniatos, trocearlos y cocinar en agua hirviendo, con poca agua. Hacer un puré con los boniatos utilizando un tenedor. Dejar enfriar. Batir los huevos con el azúcar y la miel hasta que quede una mezcla densa. Mezclar la leche con el puré de boniato e incorporar con cuidado a los huevos, hasta que quede homogéneo. Verter en una asadera o fuente para horno previamente aceitada durante aprox. 45 minutos. Pinchar para corroborar que esté bien cocido. Retirarlo del horno y espolvorear con azúcar impalpable.



TIP

Utilizar un molde con poca profundidad para hornear



Budín de arándanos

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Tiempo estimado de cocción: 30 minutos aprox

Rendimiento: 25 porciones

Peso de la porción: 30 g

Dificultad: Baja



Ingredientes

250 ml yogur natural

3 Huevos

1 cda Polvo de hornear

4 cdas Miel

1 puñado Arándanos

1 T Harina integral

Procedimiento

Colocar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar bien.

Colocar la preparación en una budinera y llevar a horno moderado.



TIP

Se puede
sustituir
la harina integral
por avena



Budín de zanahoria y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 20 minutos

Tiempo estimado de cocción: 30 minutos

Rendimiento: 10 porciones

Peso de la porción: 55 g aprox.

Dificultad: media



Ingredientes

- 1 T avena arrollada (no instantánea)
- 1/4 T harina integral (se puede sustituir por almidón de maíz)
- 1/4 T azúcar (rubia o común)
- 3 huevos
- 1 zanahoria mediana
- Ralladura de 1 naranja
- 2 cdas miel
- 1 cta vainilla
- 2 ctas canela
- 1 cta nuez moscada
- 1 cta polvo de hornear
- 1 T ½ frutos secos (almendras, nueces o maní)



Procedimiento

Batir los huevos con el azúcar, la miel y la esencia de vainilla hasta que quede espumoso.

Agregar la zanahoria rallada y la ralladura de naranja.

Integrar la avena, la harina (o almidón), el polvo para hornear y las especias hasta que quede una masa homogénea.

Colocar la mezcla en una budinera aceitada y enharinada, distribuyendo por encima los frutos secos picados.

Hornear a 180°, en horno precalentado, durante 30 minutos



Galletitas de calabaza y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 45 minutos

Tiempo estimado de cocción: 15 minutos

Rendimiento: 10 - 15 porciones aprox

Peso de la porción: 45 g aprox (2 unidades)

Dificultad: Baja

Ingredientes

3 T harina

½ cda canela en polvo

¼ cta sal

½ cda nuez moscada

¼ cda jengibre

2 cdas polvo de hornear

⅓ T aceite

¼ T azúcar

5 cdas miel

1 cda ralladura de naranja o limón

1 huevo

1 T puré de calabaza



Procedimiento

Hervir la calabaza y hacer un puré.

Mezclar en un bol: harina, canela, sal, nuez moscada, jengibre y polvo de hornear.

Por otro lado mezclar: aceite, miel, azúcar, ralladura de limón o naranja, el huevo y el puré de calabaza.

Agregar los ingredientes húmedos a los secos y formar la masa.

Dejar descansar la masa por 15 minutos.

Formar la galletitas con ayuda de cuchara y colocar en asadera aceitada. Hornear por 15 minutos a 200°C



Galletitas de lentejas, miel y canela

Tiempo estimado del procedimiento: 15 minutos + 30 cocción de lentejas

Tiempo estimado de cocción: 20 minutos

Rendimiento: 11 porciones

Peso de la porción: 80 g (2 unidades)

Dificultad: Media



Ingredientes Procedimiento

200 g lentejas cocidas
100 g manteca
150 g azúcar morena
200 g harina
100 g avena instantánea
2 huevos
2 cdas Miel
50 g almendras picadas
2 ctas Canela en polvo
Pizca de sal

Precalentar el horno a 180 °C. Cubrir una asadera con papel manteca, o aceitarla y enharinarla.

Hacer un puré con las lentejas cocidas y los huevos, se puede utilizar mixer o licuadora. Reservar.

Cernir la harina con la canela, el polvo de hornear y la sal.

Batir el azúcar con la manteca hasta conseguir una mezcla esponjosa. Añadir el puré de lentejas con huevo, y la miel. Mezclar bien. Incorporar la mezcla de harina. Remover. Añadir la avena y las almendras picadas. Mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea.

Con la ayuda de dos cucharas pequeñas formar montoncitos de masa sobre la asadera aceitada.

Hornear durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas.

Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir



TIP

Sustituir almendras por nueces picadas. Cocinar las lentejas en olla a presión para disminuir el tiempo del procedimiento.



Galletitas de avena, almendras y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Tiempo estimado de cocción: 10 minutos aprox

Rendimiento: 15 porciones

Peso de la porción: 50 g

Dificultad: Baja



Ingredientes

1 T Avena

1/2 T Harina integral

1 T Almendras picadas

3 cdas semillas a elección (mix)

2 Huevos

2 cdas de miel



Procedimiento

Colocar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar.

Tomar porciones de la preparación y formar galletitas con las manos haciendo una bolita y aplastando en el centro. Distribuir las sobre una fuente aceitada previamente. Cocinarlas a horno moderado.



Galettitas de avena y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 30 minutos

Tiempo estimado de cocción: 15-20 minutos

Rendimiento: 10 porciones aprox

Peso de la porción: 60 g aprox (2 unidades)

Dificultad: media



Ingredientes

- 2 ½ T avena arrollada (en copos)
- ¼ T aceite
- 3 cdas miel
- 2 ctas polvo de hornear
- 3 cdas agua
- ¼ T azúcar rubia (o blanca)
- 1 T harina
- 1 huevo
- 1 T almendras molidas

Procedimiento

Precalentar el horno a 200 °C.

En una olla calentar a fuego bajo el aceite junto con la miel. Apartar del fuego en cuanto se fundan.

Diluir el polvo de hornear en 3 cucharadas de agua, mezclar bien, y añadir a la olla con el aceite y la miel.

Añadir el azúcar, el huevo batido y las almendras molidas.

Volcar toda la mezcla a un bol con los copos de avena, y mezclar bien todos los ingredientes.

Incorporar poco a poco la harina, formando una masa algo pegajosa pero con consistencia.

Hacer bolitas de la masa con la ayuda de dos cucharas o con la mano y aplastarlas para que tomen forma de galletitas. Acondicionarlas en una bandeja cubierta con papel manteca.

Hornear durante 15-20 minutos a 200 °C, hasta que las galletitas estén doradas por fuera, retirar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.



TIP

A la mezcla se le puede agregar fruta fresca picada o rallada o pasas de uva



Coquitos caseros

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Tiempo estimado de cocción: 10 minutos

Rendimiento: 10 porciones

Peso de la porción: 55 g aprox (2 unidades).

Dificultad: Baja



Ingredientes

2 ½ T Coco rallado

3 Huevos

3 cdas Miel



Procedimiento

En un bol mezclar bien todos los ingredientes.

Formar bolitas con las manos y colocar en una asadera aceitada previamente o en pirotines de silicona o papel. Pintar con miel.

Hornear a 180°, hasta que estén dorados.



Trufas de porotos negros, cacao y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 20 minutos

Rendimiento: 15 porciones (30 unidades)

Peso de la porción: 40 g (2 unidades).

Dificultad: Baja

Ingredientes

2 T Porotos negros cocidos y escurridos

¼ T Cacao en polvo y un poco más para decorar

¾ T maní picado y un poco más para decorar

6 cdas Miel

½ cta Canela en polvo

Pizca de sal

Procedimiento

Procesar los porotos cocidos y escurridos hasta formar un puré, utilizar procesadora o mixer. Agregar el cacao, la canela, el maní picado y la miel. Integrar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea y compacta.

Tomar un poco de masa y formar las trufas, pasar algunas por maní picado y otras por cacao en polvo.

Acomodarlas en una bandeja y llevarlas a heladera para que tomen consistencia.



Bombones de avena y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 20 minutos

Rendimiento: 16 porciones (32 unidades)

Peso de la porción: 40 g (2 unidades).

Dificultad: Baja



Ingredientes

4 T avena instantánea

4 cdas Cacao amargo

4 cdas Esencia de vainilla

12 cdas Miel



Procedimiento

Mezclar la avena con el cacao en un bol, agregar la miel y la vainilla.

Amasar con las manos húmedas hasta obtener una masa uniforme. Si falta humedad se puede agregar más miel. Armar los bombones con las manos. Se pueden rebozar en cacao o coco.



TIP

Se puede agregar nueces o maní picado para darle un toque crocante

Barritas energéticas

Tiempo estimado del procedimiento: 20 minutos

Tiempo estimado de cocción: 15 minutos

Rendimiento: 15 porciones aprox

Peso de la porción: 50 g aprox.

Dificultad: baja



Ingredientes

¾ T avena

3 T de copos de maíz sin azúcar

½ T nueces o almendras

A gusto - pasas de uva (50 g aprox)

A gusto - pasas de ciruela (40 g aprox)

A gusto - semillas variadas: sésamo, girasol, chia, lino (total 150g aprox)

Cantidad necesaria de Miel para unir

Procedimiento

Tostar la avena levemente en una sartén a fuego bajo.

Mezclar todos los ingredientes en un bol junto con la avena tostada.

Calentar levemente la miel a baño maría para que quede líquida y mezclar con los demás ingredientes, la cantidad necesaria para que se una.

Untar una asadera con aceite y colocar la mezcla de forma que quede cubierta y de una altura de 1 cm.

Hornear por 15 minutos a fuego bajo y retirar del horno.



TIP

Se pueden agregar frutas picadas o ralladas (frutillas, manzana, banana, etc)

Sugerencia: Reservar en forma individual para meriendas o colaciones

*Receta aportada por el Caif "Pecitos de colores", Punta del Diablo, Rocha.



Arroz con leche y miel

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Tiempo estimado de cocción: 30-35 minutos

Rendimiento: 15 porciones

Peso de la porción: 100 g aprox.

Dificultad: Baja

Ingredientes

1 T Arroz

1 ½ L de Leche

½ T miel

1 rama canela

1 cta esencia de Vainilla

cantidad suficiente ralladura de cáscara de limón

Cant. suficiente de canela en polvo

Procedimiento

Remojar el arroz en un poco de agua por algunos minutos.

En una olla calentar la leche, a fuego lento, junto con la ralladura de la cáscara de un limón y la rama de canela. Cuando empiece a hervir agregar el arroz y cocinar durante unos 20-30 minutos. Remover cada tanto para que el arroz no se pegue, ni se queme la leche en la superficie. Cuando la leche esté casi consumida agregar la miel, y remover un poco todo para que se mezcle bien.

Apagar el fuego y dejar reposar.

Servir en recipientes individuales, espolvorear con canela y enfriar.



Mermelada de naranja con miel y semillas de chía

Tiempo estimado del procedimiento: 60 minutos de macerado + 20 minutos de elaboración

Tiempo estimado de cocción: 15 minutos

Rendimiento: 15 porciones aprox

Peso de la porción: 50 g aprox.

Dificultad: baja

Ingredientes

4 naranjas ya peladas

$\frac{3}{4}$ T azúcar blanca

$\frac{3}{4}$ T azúcar moreno

1 $\frac{1}{2}$ cda de miel

1 cda Semillas de chía



Procedimiento

Lavar y pelar las naranjas, cortarlas al medio y quitarles las semillas.

Procesarlas en una procesadora, licuadora o mixer, hasta que tengan la consistencia que deseamos.

Colocar las naranjas trituradas en una olla, añadir el resto de los ingredientes, remover y dejar reposar alrededor de 1 hora.

Llevar a fuego medio-bajo durante unos 20-30 minutos (dependiendo de la cantidad de zumo que tenga), removiendo a menudo con una cuchara de madera o silicona, hasta conseguir una consistencia similar a una salsa (luego espesará un poco). Esperar a que enfríe y luego colocarla en frascos.



TIP

La naranja se puede sustituir por mandarina y la Chia por amapola



Frutado de granola

Tiempo estimado del procedimiento: 30 minutos

Tiempo estimado de cocción: No aplica

Rendimiento: 8 porciones

Peso de la porción: 1 vaso

Dificultad: baja



Ingredientes

6 T Frutillas enteras

2 rodajas Ananá

1 Banana

2 Duraznos

1 Manzana

1 vaso Jugo de Naranja

1 ½ vaso Yogur Natural

4 Cdas. Granola

1 cda Miel

Cant. necesaria Hojas Menta

Procedimiento

Exprimir las naranjas y reservar su jugo.

Lavar, pelar y cortar en cubos chicos: frutillas, ananá, banana, duraznos, manzana.

Colocar en un bol, agregar el jugo de naranja exprimido y mezclar bien.

En otro recipiente, mezclar el yogur con la miel.

En el vaso de una licuadora, colocar la mezcla de yogur y miel y la mitad de la fruta.

Dividir la fruta restante en 8 vasos, cubrirla con la mezcla de yogur y las frutas, repartir la granola en todos los vasos.

Decorar con hojas de menta.



TIP

Utilizar frutas de estación
Sustituir jugo de naranja natural por jugo de pomelo natural



Brochettes de pollo agridulce

Tiempo estimado del procedimiento: 2hs macerado y 30 minutos elaboración.

Tiempo estimado de cocción: 30 minutos

Rendimiento: 12 porciones

Peso de la porción: 120 g aprox (2 unidades)

Dificultad: baja



Ingredientes

3 supremas de pollo
4 Cdas miel
2 dientes de ajo
1 cta jengibre
2 cdtas aceite de oliva
1 T jugo de naranja natural
Ralladura cáscara de ½ naranja
3 cebollas
3 morrones rojos
Palitos de brochette

Procedimiento

Cortar las verduras y el pollo en cubos de 2 cm aproximadamente.
Rallar el ajo y el jengibre
Mezclar la miel, el jugo de naranja, ralladura de ajo y jengibre.
Dejar reposar el pollo en la mezcla por 2 horas.
Armar las brochettes con el pollo y alternando con las verduras,
Cocinar en sartén o plancha, previamente rociada con aceite.
Servir.



TIP

Se puede pincelar con miel antes de la cocción para darle más humedad.

Se pueden combinar otras verduras como zanahoria, tomates cherry y sustituir pollo por cerdo.

Bifes de pescado marinado al horno

Tiempo estimado del procedimiento: 5 minutos + 15 minutos marinando

Tiempo estimado de cocción: 20 minutos

Rendimiento: 10 porciones

Peso de la porción: 200 g

Dificultad: Media



Ingredientes

½ T de miel

5 cdas Salsa de soja

5 ctas de jengibre picadito

4 dientes de ajo picado

Cant. suficiente de Vinagre de manzana o de arroz

1.5 kg filetes de pescado sin piel

Semillas de sésamo para espolvorear

Cant. suficiente de cebollita de verdeo o ciboulette

Procedimiento

En un tazón pequeño mezclar la miel, la salsa de soja, el jengibre, el ajo y el vinagre. Lavar los filetes con agua fría y secar. Colocarlos en un plato hondo y verter la mezcla anterior. Dejar marinar durante unos 15 minutos.

Precalentar el grill del horno.

Colocar los filetes en una bandeja de horno forrada de papel de aluminio y hornear a fuego medio durante unos 20 minutos, el tiempo dependerá del grosor de los filetes. Retirar del horno y espolvorear por encima las semillas de sésamo y la cebollita picada o ciboulette.



TIP

El pescado a utilizar puede ser salmón, atún en posta o bife, palometa, lisa, lenguado.



Cerdo agridulce con vegetales al wok

Tiempo estimado del procedimiento: 30 minutos

Tiempo estimado de cocción: 20 minutos

Rendimiento: 10 porciones

Peso de la porción: 200 g

Dificultad: baja

Ingredientes

1Kg Bondiola

3 Zanahorias en cubo parcialmente cocidas

1 Morrón picado

3 Zapallitos en cubos

3T Calabaza en cubos parcialmente cocida.

3 dientes de ajo

2 cdas Miel

½ T Frutos secos (almendras, castañas, maní)

Cantidad necesaria de aceite de oliva

Ramitas de romero o tomillo.

Procedimiento

Cortar la carne de cerdo en cubos.

Saltear el morrón y la zanahoria en el wok (o sartén amplio) con aceite de oliva.

Agregar el cerdo y una vez sellado agregar el ajo, zapallito y la calabaza. Revolver constantemente.

Finalmente agregar la miel.

Cocinar hasta que los vegetales tengan la textura deseada.

Agregar hierbas secas.

Servir con frutos secos picados.



Vinagreta a la miel

Tiempo estimado del procedimiento: 5 minutos

Dificultad: baja

Ingredientes

2 cdas Miel
3 cdas Vinagre de manzana
2 cdas Aceite de oliva
1 pizca de sal

Procedimiento

En un recipiente verter la miel, el vinagre, el aceite de oliva y la sal. Mezclar bien y se reserva para condimentar ensaladas un momento antes de consumirla.



TIP

Ideal para realzar el sabor de las ensaladas, principalmente de hojas verdes, y así disminuir el consumo de sal



Vinagreta de albahaca

Tiempo estimado del procedimiento: 10 minutos

Dificultad: baja

Ingredientes

Manojo hojas de albahaca
½ T + 1 cda aceite de oliva virgen
1 cda mostaza
3 cdas miel
4 cdas vinagre
Una pizca de sal
Pimentón a gusto
Comino a gusto
Pimienta negra molida a gusto



TIP

Ideal para realzar el sabor de las ensaladas, principalmente de hojas verdes, y así disminuir el consumo de sal

Procedimiento

En mixer o licuadora colocar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Reservar para condimentar ensaladas o acompañar carnes



Medidas y equivalencias

GRASAS Y ACEITES

Aceite	4 ml	1 cta
Aceite	13 ml – 15 ml	1 cda
Aceituna	4 g	1 unidad
Manteca	10 g	1 cda
Mayonesa	1 g	1 cda

AZÚCAR, DULCES

Azúcar refinada	200 g	1 taza
Azúcar, todos los tipos	5 g	1 cta
Azúcar impalpable	200 g	1 taza
Dulce de leche	20 g	2 cdas
Dulce de membrillo (8x2,5x1,5cm)	40 g	1 rodaja
Mermelada de Durazno	10 g	1 cta
Mermelada de Durazno	20 g	1 cda
Miel de Abeja	20 g	1 cda
	300 g	1 taza *

LECHE Y DERIVADOS

Leche en polvo	10 g	1 cda
Leche fluida / yogur	200 ml	1 taza
Queso crema, ricota	25 a 30 g	1 cda
Queso cuartirolo, danbo (en pasta)	25 a 30 g	1 rebanada
Queso mozzarella	15 g	1 feta
Queso rallado	10 g	1 cda
Huevo entero	45 g	1 unidad



Medidas y equivalencias

PESCADO

Lomo Pescado 150 g 27x7x1 cm ó 20x8x1 cm

CEREALES Y DERIVADOS

Almidón de maíz 20 g 1 cda
110 g 1 taza
Arroz, todos los tipos 10 g 1 cda
Arroz blanco 200 g 1 taza
Avena 125 g 1 taza
Harina, todos los tipos 130 g 1 taza
Harina de arroz 137 g 1 taza



HORTALIZAS

Ajo 75 g 1 cabeza
Ajo/perejil deshidratado 2,4 g 1 cta
Cebolla 120 g 1 unidad
Cebolla 150 g 1 taza
Morrón 90 g 1 unidad
Morrón picado 10 g 1 cda
Perejil picado 200 g 1 unidad
Tomate (tipo perita) 75 g 1 unidad
Zanahoria 95 g 1 unidad
Zanahoria 120 g 1 taza
Zanahoria rallada fina 90 g 1 taza
Zapallito 200 g 1 unidad
Zapallito, sin semillas 160 g 1 unidad
Zapallo (en cubos) 100 g 1 taza



Medidas y equivalencias

FRUTAS

Ananá (en almíbar)	65 g	1 rodaja
Banana	120 g	1 taza
Frutilla (tamaño pequeño)	140 g	1 taza
Frutilla rebanada	160 g	1 taza
Higo	40 g	1 unidad
Kiwi	65 g	1 unidad
Kiwi	160 g	1 taza
Mandarina	85 g	1 unidad
Manzana	150 g	1 unidad
Manzana	120 g	1 taza
Naranja	150 g	1 unidad
Naranja	160 g	1 taza
Naranja, jugo (2 naranjas, 300 g)	100 ml	1 unidad
Pera	110 g	1 unidad

LEGUMINOSAS

Lentejas, garbanzos, porotos	180 g	1 taza
Porotos de manteca	180 g	1 taza

FRUTOS SECOS

Nuez	5,5 g	1 unidad
	15 g	1 cda
Frutos secos varios	140 g	1 taza

CONDIMENTOS

Tomillo	0,8 g	1 cta
Sal fina	5 g	1 cta
Sal fina	14 g	1 cda





Cultiva
creatividad
culinaria

