

A LLENAR
JUNTOS
LA COCINA
DE RICOS
SABORES Y
OLORES



Cocinales hoy,

♥ ES PARA SIEMPRE ♥

unicef 

para cada niño

LA COMIDA CASERA
SIEMPRE ES LA
MEJOR OPCIÓN



Ningún producto preparado
sustituye a la comida casera y
el acto de cocinar.

La comida casera siempre es la mejor opción y es
insustituible para la salud de la familia.

Resulta imprescindible dedicar un mayor espacio a las
actividades culinarias, no solo por la salud, sino porque
ayudan a interactuar con los demás miembros de la fami-
lia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y
varones, y a fortalecer los vínculos.

Los olores y los sabores de la comida despiertan emocio-
nes, conectan y permiten transitar las prácticas, los ritos y
costumbres transmitidos por generaciones, desde nues-
tros abuelos y más atrás.





¡MANOS A LA OBRA!

Cocinar con ellos

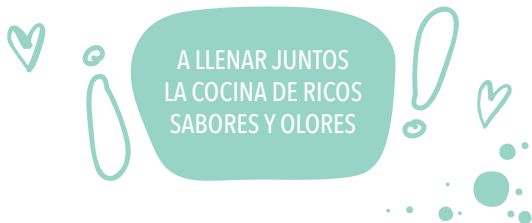
Preparar alimentos junto con la familia es la mejor forma de desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable.

Con este material los invitamos a cocinar juntos; a darles espacio a los niños para que puedan participar en la planificación y la preparación de las comidas.

Involucrar a los niños desde pequeños en la cocina los llena de recuerdos y es una forma de motivarlos a comer nuevos alimentos y descubrir nuevos sabores, olores y texturas, que disfrutarán siempre.

Por eso, ¡manos a la obra y a llenar juntos la cocina de ricos olores y sabores!





Índice de recetas

5. Pastel tricolor
6. Tortitas de quinoa y espinaca
7. Fainá de zapallitos
8. Rollitos de pescado con ricota y perejil
9. Guiso de lentejas
10. Hamburguesas de carne
11. Milanesas de pescado
12. Bastones de lentejas
13. Ñoquis de papa
14. Croquetas de pescado
15. Zapallo kabutiá relleno de espinaca y lentejas
16. Ensopado de carne y verdura
17. Rollitos de berenjenas con vegetales y ricota
18. Ensalada de tres colores
19. Rebozado de brócoli y coliflor
20. Hummus de porotos negros
21. Mayonesa de zanahoria
22. Pan
23. *Brownie* de porotos negros
24. Torta de naranja
25. Galletitas de avena
26. Pan de banana
27. Magdalenas de zanahoria
28. Escones con harina integral
29. Palitos helados de frutillas





Pastel tricolor

Rinde 8 porciones

Ingredientes

- 1 calabacín mediano
- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 3 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 atado de acelga cocida
- 200 g queso en fetas
- Orégano a gusto
- Pimentón a gusto
- Pimienta a gusto

Preparación

Lavar y pelar el calabacín. Cortarlo en trozos medianos y hornear hasta que esté cocido. Hacer puré y reservar.

Procesar los garbanzos con una puretera, licuadora o mixer. Mezclar con los huevos y reservar.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltearlos en una sartén aceitada hasta que estén cocidos. Agregar la acelga y los condimentos. Retirar del fuego y reservar.

Colocar en una asadera aceitada, primero los garbanzos procesados, luego la preparación de acelga y por último el puré de calabacín. Cubrir con el queso en fetas y hornear a temperatura media hasta dorar.



Tortitas de quinoa y espinaca

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de quinoa
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 300 g de espinaca cruda (150 g cocida)
- $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada
- 2 huevos
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de aceite

Preparación

Cocinar la quinoa.

Cocinar la espinaca, escurrirla y picarla fina en juliana.

Mezclar la espinaca y la quinoa.

Picar la cebolla y el ajo. Calentar una sartén y rehogar en aceite el ajo y la cebolla.

Agregar la espinaca picada y la quinoa.

Revolver y apagar el fuego.

Aparte batir ligeramente los huevos, el perejil picado y agregarlos a la mezcla de espinaca y quinoa.

Darles forma como si fueran hamburguesas.

Llevar a una plancha caliente y cocinar de los dos lados, o llevar a horno caliente en asadera aceitada.



Fainá de zapallitos

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 3 zapallitos medianos rallados crudos
- 3 huevos
- 1 1/3 taza de leche entera o descremada
- 1/2 taza de harina
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de queso rallado fino

Preparación

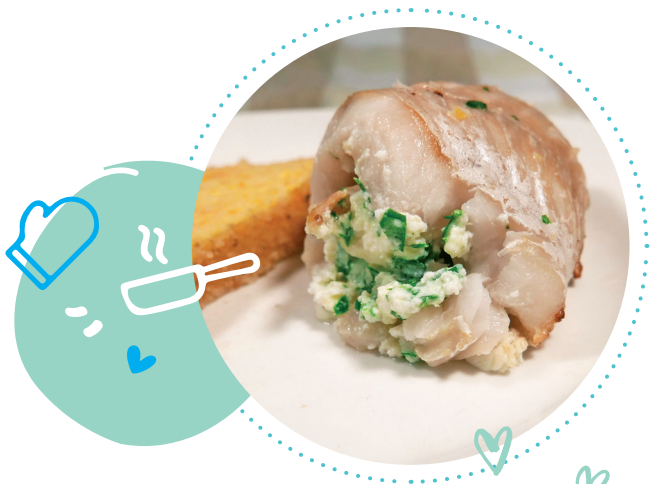
Batir los huevos, el aceite, la leche, la harina y el polvo de hornear.

Rallar los zapallitos. Mezclar los zapallitos con la mezcla de los huevos y el queso rallado.

Verter en asadera de 24 centímetros de diámetro aceitada y hornear en horno moderado durante 20 minutos o hasta que al pinchar el fainá el pincho salga limpio.

TIPS

PUEDEN USAR ZANAHORIAS, ZUQUINI, BRÓCOLI, CHOCLO EN GRANO UN POCO RALLADO O MEZCLAS DE ESTAS VERDURAS.



Rollitos de pescado con ricota y perejil

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 4 bifes de pescado fresco sin espinas
- 1 cucharada de perejil picado
- 8 cucharadas de ricota
- 1 cucharada de aceite

Preparación

Mezclar la ricota con el perejil.

Estirar los bifes de pescado y cubrir cada bife con una cucharada generosa de la pasta de ricota.

Enrollar cada bife y cerrar con un palito de dientes.

Untar una asadera con aceite y colocar los rollitos.

Cocinar en horno moderado, precalentado, hasta que la pulpa de pescado esté bien blanca.

TIPS

PUEDEN AGREGAR VEGETALES A LA RICOTA, COMO ZANAHORIA RALLADA O ESPINACA PICADA MUY FINA.



Guiso de lentejas

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1/2 kg de pulpa de carne de vaca
- 3/4 taza de arroz crudo
- 1 taza de lentejas crudas
- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de zapallo en cubitos
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 morrón
- 1 taza de pulpa de tomates
- 4 tazas de caldo casero o agua caliente
- 3 cucharadas de aceite

Preparación

Cocinar las lentejas. Rehogar en el aceite la cebolla y el morrón picados. Agregar la carne en cubitos pequeños. Condimentar a gusto y revolver.

Agregar las lentejas reservadas y el caldo casero o agua caliente. Añadir la pulpa de tomates. Mezclar bien. Agregar las zanahorias en rodajas. Cuando las lentejas y verduras estén tiernas, agregar el arroz y el zapallo en cubitos.

Luego cocinar durante 10 minutos, con la olla destapada. Controlar que el líquido sea suficiente. Si hace falta, agregar más. Dejar reposar y servir.



Hamburguesas de carne

Rinde 4 porciones, 8 unidades

Ingredientes

- 750 g de carne picada
- 1 taza de avena laminada
- ½ manzana rallada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de orégano

Preparación

Colocar la carne picada en un bol. Mezclar bien con la avena laminada, la manzana rallada y el orégano.

Formar bollos del tamaño del puño de la mano y aplastarlos. Se puede utilizar un molde para hacer hamburguesas.

Disponer las hamburguesas en asadera previamente aceitada y llevar a horno caliente a 200°C. Cocinar 10 minutos, dar vuelta y cocinar 10 minutos más, hasta que las milanesas estén doradas y bien cocidas.



PUEDEN USAR CARNE DE CERDO, POLLO O PESCADO EN LUGAR DE CARNE DE VACA.



Milanesas de pescado

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 4 bifos medianos de lomo de pescado sin espinas
- 2 huevos batidos
- 1 taza de pan rallado
- ½ taza de salvado de avena
- 2 cucharadas de aceite

Preparación

Limpiar los bifos de pescado.

Pasar los bifos por pan rallado, luego por huevo batido y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena en partes iguales (½ taza de pan rallado y ½ taza de avena).

Acondicionar en asadera previamente aceitada y cocinar en horno moderado o fuerte hasta que estén doradas.

Darlas vuelta y dorar nuevamente. Retirar del horno y servir.

TIPS

LAS MILANESAS SE PUEDEN HACER DE CARNE, POLLO O CERDO, BIEN TIERNIZADAS.



Bastones de lentejas

Rinde 8 bastones

Ingredientes

- 1 ½ taza de lentejas
- 1 taza de pan rallado
- ½ cebolla
- ½ morrón
- 3 cucharadas de queso rallado
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- Perejil

Preparación

Cocinar las lentejas. Colarlas y pisarlas con un tenedor hasta obtener un puré.

Picar la cebolla, el morrón y el ajo. Luego saltarlo todo en el aceite.

Mezclar las lentejas, los vegetales salteados, 2 huevos y el queso rallado. Si la mezcla queda muy húmeda para armar los bastones, agregar pan rallado.

Armar los bastones y pasarlos por pan rallado, luego huevo batido y pan rallado nuevamente.

Llevar a horno moderado hasta que se doren.



Ñoquis de papa

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 700 g de papas (4 papas medianas)
- 200 g de harina
- 2 cucharadas de queso fresco rallado
- 1 huevo
- Pizca de pimienta
- Pizca de nuez moscada
- Aceite

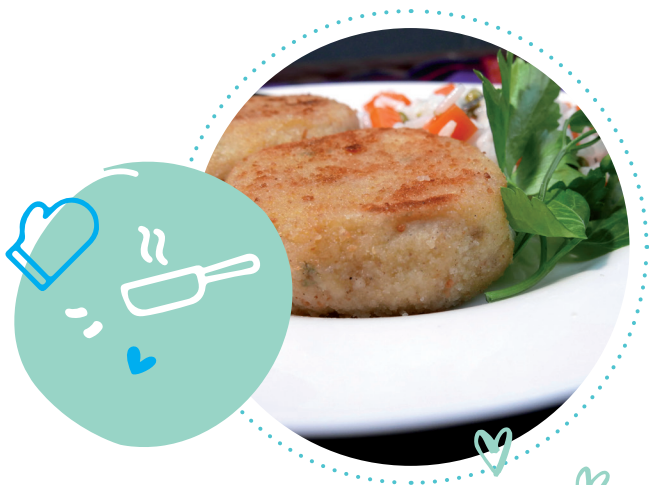
Preparación

Lavar las papas, ponerlas con cáscara en agua fría y cocinarlas. Cuando estén listas, pelarlas, puretearlas y dejarlas enfriar.

Batir un huevo y mezclarlo con el puré, la harina y el queso rallado. Condimentar con pimienta y nuez moscada.

Amasar la mezcla, armar rollitos, cortarlos formando pequeños cilindros y pasarlos por un tenedor.

Cocinarlos en abundante agua hirviendo.



Croquetas de pescado

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de pescado cocido desmenuzado
- 1 ½ tazas de puré de papas
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de salvado de avena
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil picado
- Pizca de nuez moscada

Preparación

Mezclar el pescado, el puré de papas, el huevo, el jugo de limón y el perejil.

Formar bolitas. Pasarlas por huevo y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena.

Colocarlas en asadera previamente aceitada.

Cocinarlas en horno moderado hasta que se doren, darlas vuelta y retirarlas del horno.



Zapallo kabutiá relleno de espinaca y lentejas

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- ½ zapallo kabutiá
- 1 atado de espinaca
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 huevo
- ¼ taza de queso rallado
- Tomillo a gusto
- Pimienta a gusto

Preparación

Ahuecar el zapallo kabutiá retirando las semillas y condimentar.

Colocar en una asadera con agua y cocinar en horno a temperatura media hasta que quede tierno.

Para el relleno lavar y picar la espinaca. Saltearla con la cebolla y el ajo picados hasta que estén cocidos. Retirar del fuego y agregar las lentejas y el huevo.

Rellenar el kabutiá con esta mezcla.

Espolvorear con el queso rallado y llevarlo al horno para gratinar.



Ensopado de carne y verdura

Rinde 4 porciones

Ingredientes

500 g de carne de vaca
1 cebolla mediana
2 boniatos zanahoria
3 papas medianas
2 zanahorias medianas
2 tomates
1 cucharada de aceite
Laurel

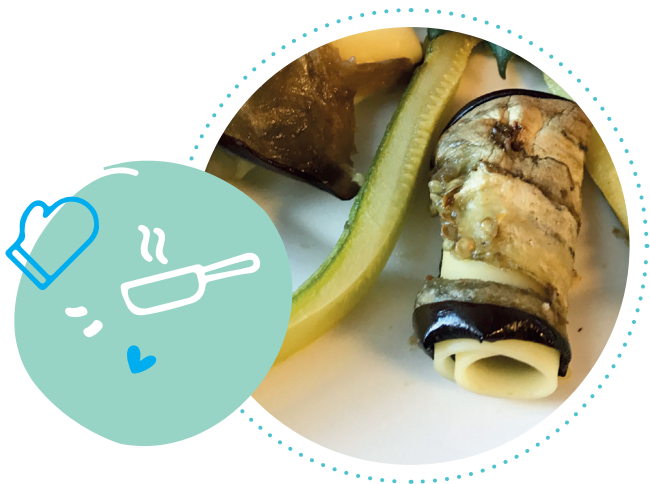
Preparación

Cortar la carne en cubitos y rehogar en una cacerola con aceite.

Picar la cebolla y el tomate en cubitos. Lavar, pelar y cortar en cubos la papa y el boniato, y en rodajas finas la zanahoria.

Incorporar la cebolla a la cacerola y rehogarla a fuego lento. Cuando haya quedado transparente, agregar el tomate, el laurel, el boniato, la papa y las zanahorias.

Cubrir con agua o caldo casero. Dejar cocinar hasta que los vegetales estén tiernos, agregando agua si es necesario.



Rollitos de berenjenas con vegetales y ricota

Rinde 6 porciones

Ingredientes

2 berenjenas
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 zuquini
2 tomates
200 g de ricota
Sal gruesa
Albahaca a gusto

Preparación

Lavar las berenjenas y cortar en láminas finas a lo largo. Dejar reposar en un colador con un poco de sal gruesa por 10 minutos. Retirar la sal con papel de cocina y cocinarlas en una sartén o al horno hasta dorar. Reservar.

Lavar, pelar y picar los vegetales. Saltear los dientes de ajo y la cebolla con un poco de aceite y luego agregar el zuquini y los tomates. Retirar del fuego, mezclar con la ricota y la albahaca picada y condimentar a gusto.

Rellenar colocando una cucharada de la mezcla en la parte más ancha de la lámina de berenjena y enrollar comenzando por ese lado. Servir fríos o calientes.



Ensalada de tres colores

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 suprema de pollo
- 1 palta mediana
- 3 tomates pequeños
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada de aceite
- 1 hoja de laurel

Preparación

- Cocinar la suprema de pollo con laurel y orégano. Enfriar y reservar.
- Ahuecar la palta y cortarla en cubitos pequeños.
- Lavar y cortar en trocitos los tomates. Se pueden usar tomatitos cherry en mitades.
- Mezclar todos los ingredientes y servir.

TIPS

PUEDEN SUSTITUIR EL POLLO POR CUBITOS DE QUESO FRESCO O RICOTA.



Rebozado de brócoli y coliflor

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- ½ brócoli
- ½ coliflor
- 1 huevo
- ¼ taza de pan rallado
- Comino a gusto
- Pimienta a gusto

Preparación

Cortar en flores el brócoli y la coliflor. Hervirlos en agua con comino hasta que estén blandos.

Rebozarlos en el huevo batido con los condimentos y luego el pan rallado.

Colocar en una asadera aceitada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que estén dorados de ambos lados.

TIPS

SE PUEDEN ACOMPAÑAR CON HUMMUS DE POROTOS NEGROS (PÁG. 20).



Hummus de porotos negros

Rinde 6 porciones

Ingredientes

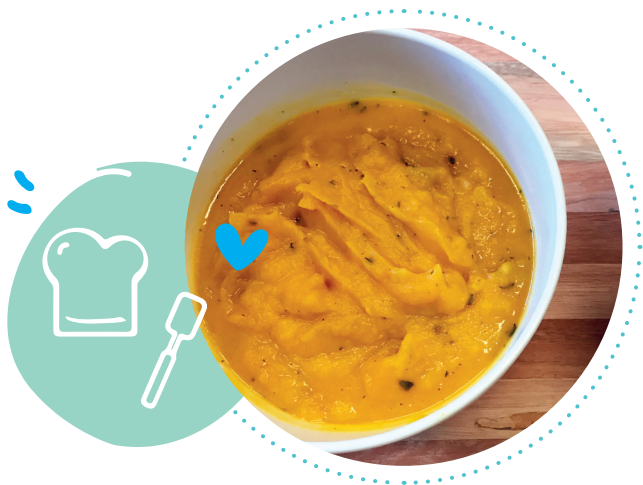
- 1 taza de porotos negros cocidos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de comino
- Pimienta a gusto

Preparación

Procesar en mixer o licuadora la mitad de los porotos negros con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Incorporar el resto de los porotos y seguir procesando hasta lograr una pasta más espesa. Agregar un poco de agua, si es necesario, para facilitar el procesado.





Mayonesa de zanahoria

Rinde 8 porciones

Ingredientes

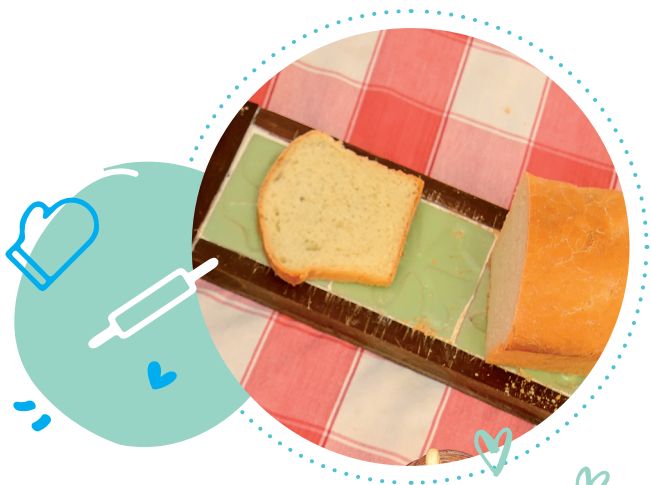
- 4 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- Jengibre a gusto
- Aceite de oliva a gusto
- Pimienta a gusto

Preparación

Lavar y pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Cocinarlas en una olla con agua hirviendo, junto con un diente de ajo y el jengibre, hasta que estén tiernas. Colarlas y reservar $\frac{1}{2}$ taza de agua.

Licuar las zanahorias junto con la $\frac{1}{2}$ taza de agua, el otro diente de ajo, un chorro de aceite de oliva y la pimienta, hasta obtener una mezcla de textura homogénea.





Pan

Rinde 2 unidades

Ingredientes

- 4 tazas de harina
- 1 cucharada de levadura
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite

Preparación

Mezclar la levadura, el azúcar y el agua tibia. Dejar descansar 10 minutos aproximadamente o hasta que comience a hacer burbujas. Agregar la sal, el aceite y la harina. Mezclar.

Amasar hasta que la mezcla esté elástica. Poner a leudar. Cuando duplique su tamaño, amasar y darle forma.

Colocarlo sobre una chapa, hacerle tajos en diagonal y pincelar con agua fría. Dejar leudar de $\frac{1}{2}$ a 1 hora.

Pincelar con agua y poner al horno entre moderado y bajo. Después de 15 minutos de horno, pincelar con agua nuevamente y hornear 25 minutos más.



Brownie de porotos negros

Rinde 8 porciones

Ingredientes

- 1 taza de porotos negros cocidos
- ½ taza de aceite
- ½ taza de agua
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2/3 azúcar
- ½ taza de avena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¾ taza de cacao amargo
- 1 pizca de sal
- Nueces a gusto

Preparación

Procesar en licuadora o mixer los porotos negros con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar a un bol y mezclar con el resto de los ingredientes.

Colocar en asadera enmantecada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que esté cocida la superficie y al pinchar con un palito salga húmedo y con algunas migas adheridas.



Torta de naranja

Rinde 24 cuadraditos

Ingredientes

3 tazas de harina

½ taza de azúcar

3 huevos

½ taza de aceite

1 taza de jugo exprimido de naranja o mandarina

4 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Por otro lado, mezclar los huevos, el aceite y el jugo de naranja.

Verter los ingredientes líquidos sobre los secos y mezclar enérgicamente con un tenedor.

Untar una asadera de 24 centímetros de diámetro con aceite y enharinar. Verter la mezcla y hornear a temperatura moderada durante 20 minutos o hasta que al pincharla el pincho salga limpio.

TIPS

PARA LA VERSIÓN DE TORTA DE VAINILLA PUEDEN UTILIZAR 1 TAZA DE LECHE Y 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA EN LUGAR DEL JUGO DE NARANJA.



Galletitas de avena

Rinde 3 docenas

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 taza de avena laminada
- 2 huevos
- 2/3 taza de aceite (no de oliva)
- 1/2 taza de azúcar (puede ser blanca o rubia)
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Pizca de sal

Preparación

Batir los huevos, agregar gradualmente el aceite y continuar batiendo.

Agregar la vainilla y la ralladura de limón.

Mezclar el azúcar, la harina, la avena, el polvo de hornear y la sal.

Agregar gradualmente la mezcla de huevos a la mezcla de harina.

Verter sobre chapa aceitada por cucharaditas. Hornear en horno moderado (200 °C) hasta que estén apenas doradas.



Pan de banana

Rinde 15 porciones o rebanadas

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 taza de banana madura en rodajas
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1/3 taza de aceite
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Pizca de sal

Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar.

Batir ligeramente los huevos y el aceite.

Pisar la banana y agregarla a la mezcla de huevos batidos.

Agregar revolviendo la mezcla seca con la húmeda hasta lograr una pasta homogénea.

Verter en molde de budín aceitado y enharinado.

Hornear en horno bajo durante 45 minutos.

TIPS

ES UNA BUENA FORMA DE UTILIZAR LAS BANANAS CUANDO ESTÁN PASADAS.



Magdalenas de zanahoria

Rinde 25 magdalenas

Ingredientes

- 3 tazas de harina
- 3 tazas de zanahorias ralladas fino
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- Pizca de sal

Preparación

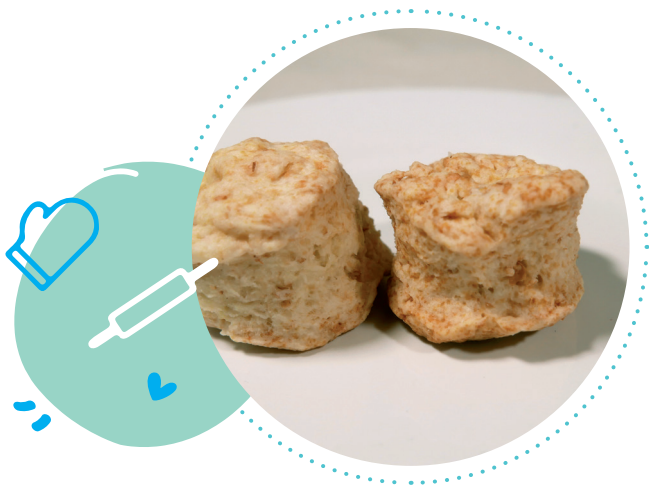
Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar.

Aparte, mezclar el aceite, la vainilla y la zanahoria rallada. Mezclar hasta lograr una masa homogénea.

Verter en moldes individuales y hornear en horno moderado a 180 °C.



EN LUGAR DE MOLDES INDIVIDUALES, PUEDEN USAR UNA ASADERA Y HACER UNA TORTA FAMILIAR.



Escones con harina integral

Rinde 12 unidades medianas

Ingredientes

- 2 tazas de harina (puede ser 1 ½ taza de harina blanca y ½ taza de harina integral)
- 2/3 de taza de leche entera fresca
- 1/3 de taza de aceite
- 1 cucharada de polvo de hornear

Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la pizca de sal.

Mezclar el aceite y la leche.

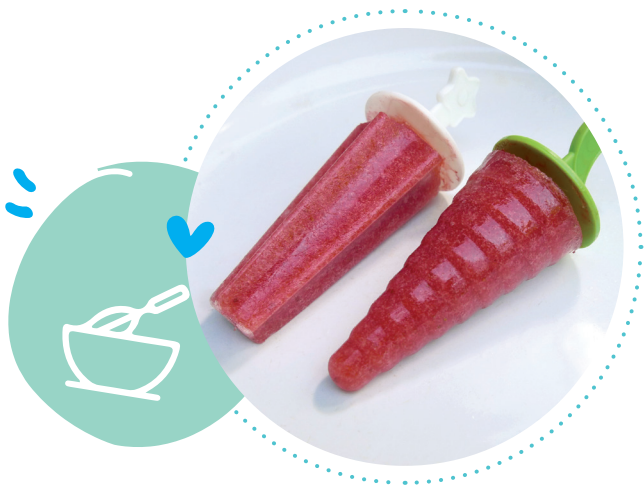
Agregar los líquidos gradualmente a la mezcla de harinas.

Unir los ingredientes para hacer una masa bien tierna. Evitar amasar. Estirar de 2 centímetros de espesor. Cortar en redondeles de 4 centímetros de diámetro.

Colocar sobre chapa de horno aceitada y llevar a horno moderado hasta que crezcan y se doren.

TIPS

OTRAS POSIBILIDADES PARA SABORIZAR:
ORÉGANO, ALBAHACA PICADITA,
CÚRCUMA, PIMENTÓN DULCE.



Palitos helados de frutillas

Rinde 2 porciones

Ingredientes

½ kg de frutillas dulces
Jugo y ralladura de ½ naranja

Preparación

Licuar las frutillas agregando el jugo y la ralladura de naranja.

Verter la mezcla en moldecitos para helados y llevar al freezer hasta que estén listos.

Para desmoldar, pasar los moldes por agua caliente durante unos segundos.

TIPS

PUEDEN USAR TAMBIÉN OTRAS FRUTAS, COMO BANANA Y MELÓN, ANANÁ, DURAZNO Y NARANJA, ARÁNDANOS U OTROS FRUTOS ROJOS, CIRUELA Y DURAZNO.



TIPS

PARA LOS NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS SE RECOMIENDA NO AGREGAR SAL A LAS PREPARACIONES.

PARA LA FAMILIA SE RECOMIENDA AGREGAR SAL EN CANTIDADES MODERADAS LUEGO DE FINALIZADA LA PREPARACIÓN.

RECUERDEN QUE PUEDEN SABORIZAR SUS PLATOS CON HIERBAS Y ESPECIAS, Y DISMINUIR ASÍ LA CANTIDAD DE SAL INCORPORANDO OTROS SABORES.

Al cocinar, conocemos y controlamos la cantidad de sal, azúcar y el tipo de grasa que usamos en las comidas, lo que nos permite saber realmente qué estamos comiendo.

Ningún producto envasado sustituye a la comida casera.



LA MEJOR
RECETA ES QUE
LO HAGAN
JUNTOS



Los olores y los sabores de la comida despiertan emociones, conectan y permiten transitar las prácticas, los ritos y costumbres transmitidos por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

A llenar juntos la cocina de ricos sabores y olores © UNICEF:

Las recetas fueron tomadas de

. *Los primeros olores de la cocina de mi casa* / UNICEF, 3ª. ed., Montevideo, 2019

. *Sabores andantes. Encuentros de cocina* / Núcleo Interdisciplinario "Alimentación y bienestar", Montevideo, 2019

Créditos de fotografías:

© UNICEF/2019/Pazos pp. 1, 22, 30, 32

© UNICEF/2019/Sequeira pp. 6-14, 16, 18, 24-29

© UNICEF/2019/Barriola pp. 2, 3, 31, 32

© Agustina Vitola, Leticia Varela pp. 5, 15, 17, 19-21, 23,

© iStock pp. 3, 31

LA MEJOR
RECETA ES QUE
LO HAGAN
JUNTOS



unicef 

para cada niño