



Recetario

IUPI

SALUDABLE

Desde el Programa de Alimentos de Interés Social, dependiente de la Secretaría de Extensión y Cultura de la Universidad Nacional del Litoral, editamos este **recetario** con el objetivo de ampliar la variedad de preparaciones posibles para nuestros **productos IUPI**, elaborados en la Planta de Alimentos Nutritivos, emprendimiento asociativo solidario entre el Banco Credicoop y la UNL. Este listado no surge como un clásico libro de cocina, sino que es **una recopilación de recetas creadas en diferentes comedores y otras elaboradas por nuestras nutricionistas**. Las distintas preparaciones ofrecen diferentes formas de combinar nuestros alimentos con carnes y verduras frescas.

Productos

Guiso de arroz.

Guiso de fideos.

Guiso de lentejas.

Arroz cuatro quesos.

Arroz primavera.

Puré de papas instantáneo.

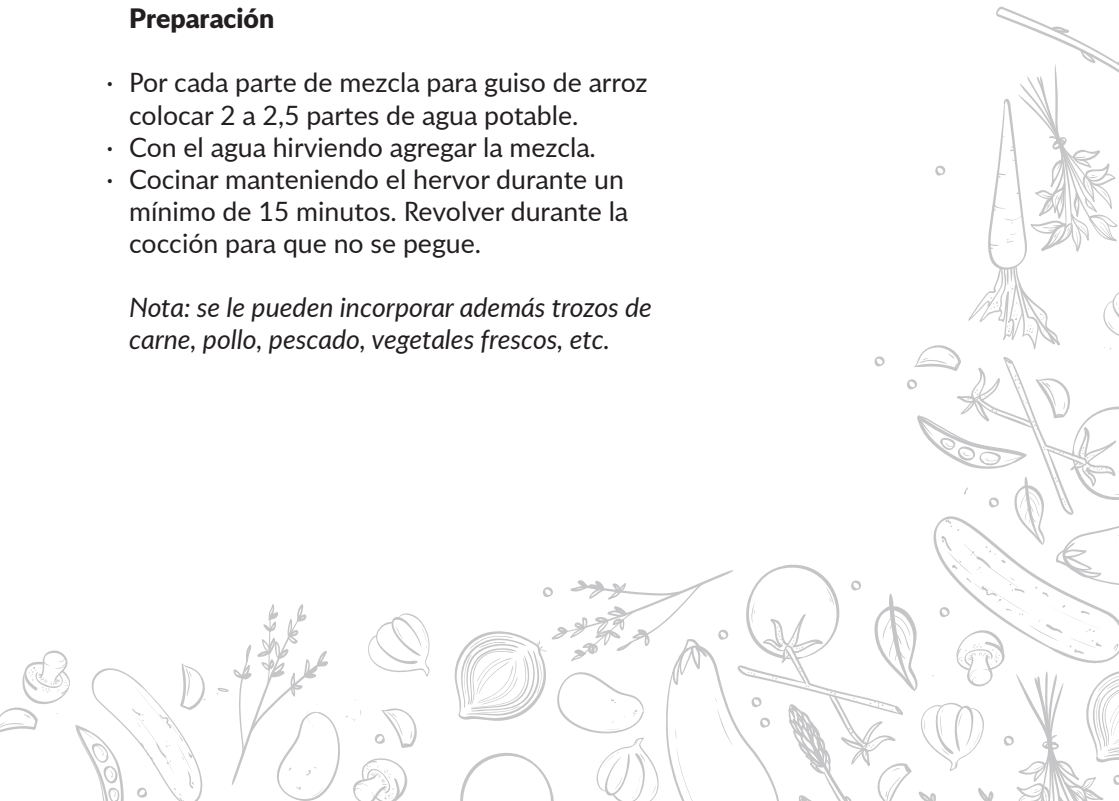
Premezcla para carnes.



Preparación

- Por cada parte de mezcla para guiso de arroz colocar 2 a 2,5 partes de agua potable.
- Con el agua hirviendo agregar la mezcla.
- Cocinar manteniendo el hervor durante un mínimo de 15 minutos. Revolver durante la cocción para que no se pegue.

Nota: se le pueden incorporar además trozos de carne, pollo, pescado, vegetales frescos, etc.



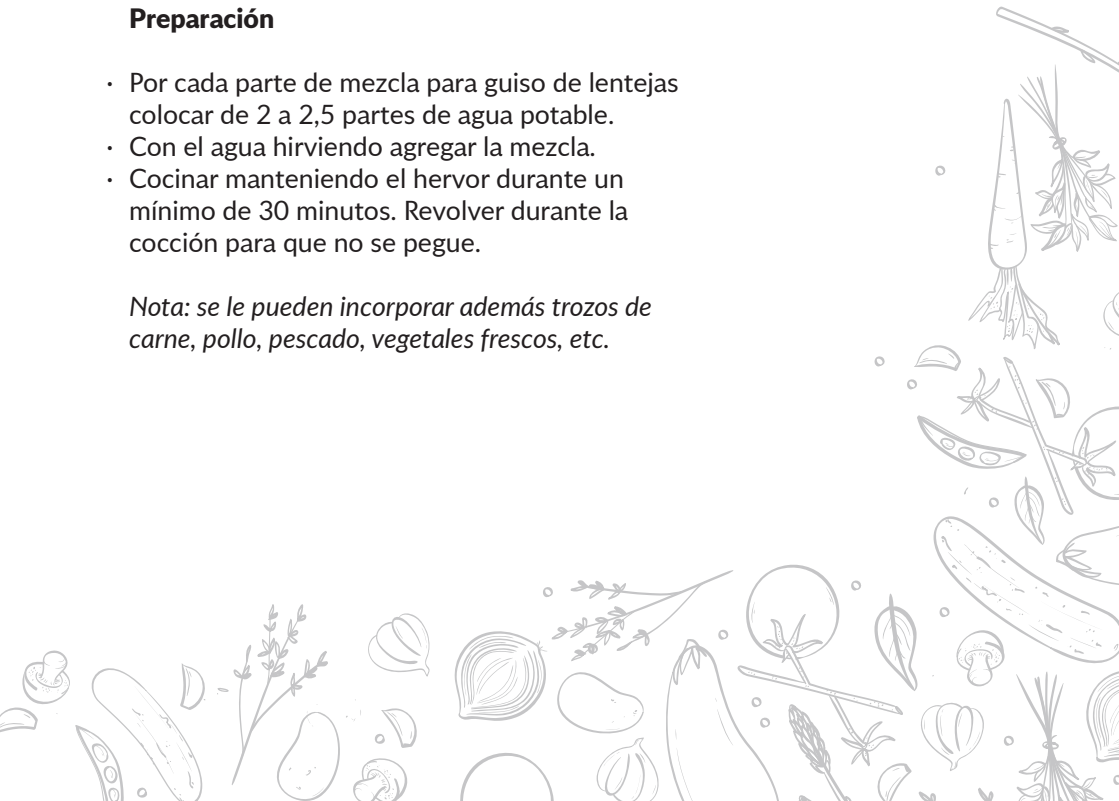


Guiso de lentejas

Preparación

- Por cada parte de mezcla para guiso de lentejas colocar de 2 a 2,5 partes de agua potable.
- Con el agua hirviendo agregar la mezcla.
- Cocinar manteniendo el hervor durante un mínimo de 30 minutos. Revolver durante la cocción para que no se pegue.

Nota: se le pueden incorporar además trozos de carne, pollo, pescado, vegetales frescos, etc.



Guiso de lentejas con arroz

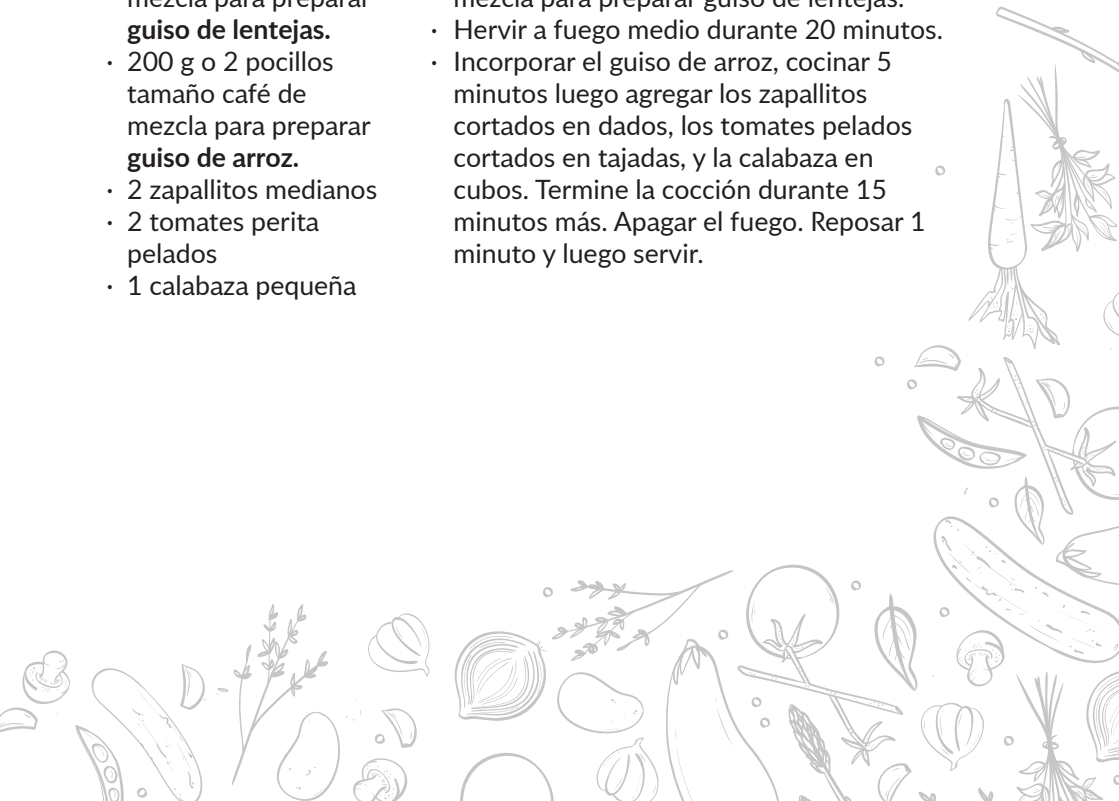
4 porciones

Ingredientes

- 200 g o 2 pocillos tamaño café de mezcla para preparar **guiso de lentejas**.
- 200 g o 2 pocillos tamaño café de mezcla para preparar **guiso de arroz**.
- 2 zapallitos medianos
- 2 tomates perita pelados
- 1 calabaza pequeña

Preparación

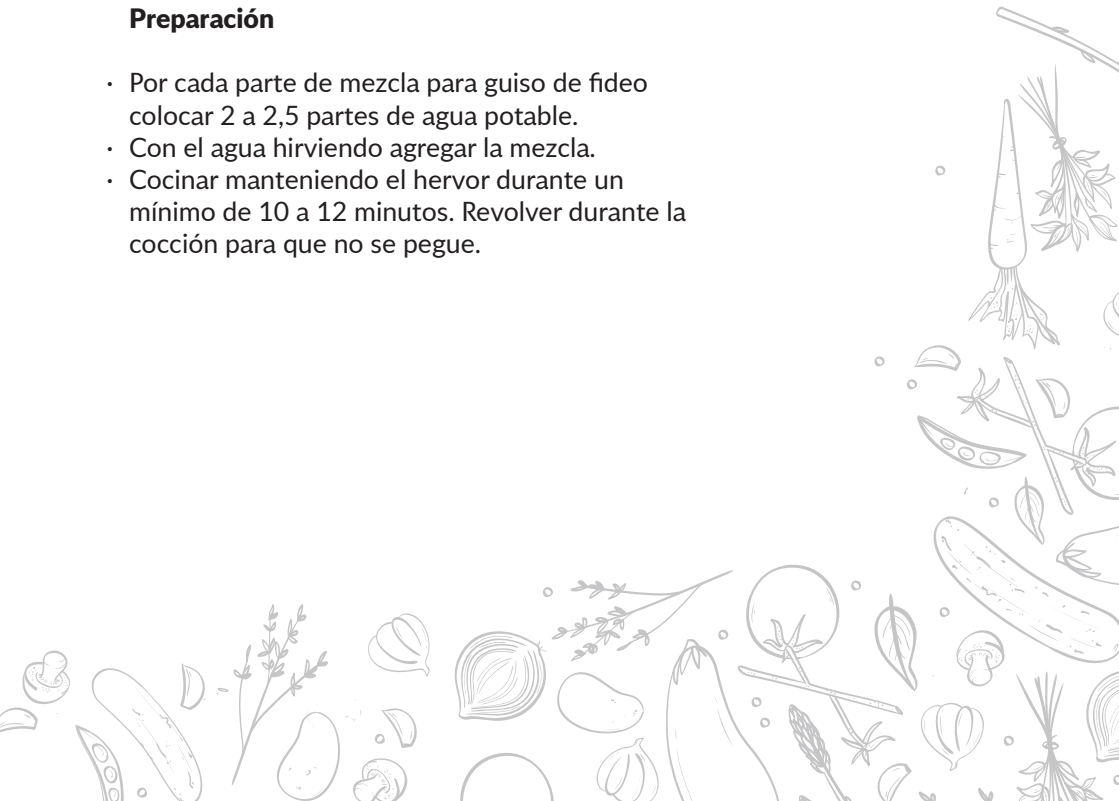
- Colocar en una cacerola 750 cm de agua.
- Llevar a fuego y cuando hierva, colocar la mezcla para preparar guiso de lentejas.
- Hervir a fuego medio durante 20 minutos.
- Incorporar el guiso de arroz, cocinar 5 minutos luego agregar los zapallitos cortados en dados, los tomates pelados cortados en tajadas, y la calabaza en cubos. Termine la cocción durante 15 minutos más. Apagar el fuego. Reposar 1 minuto y luego servir.





Preparación

- Por cada parte de mezcla para guiso de fideo colocar 2 a 2,5 partes de agua potable.
- Con el agua hirviendo agregar la mezcla.
- Cocinar manteniendo el hervor durante un mínimo de 10 a 12 minutos. Revolver durante la cocción para que no se pegue.



Guiso de arroz o fideos con pollo

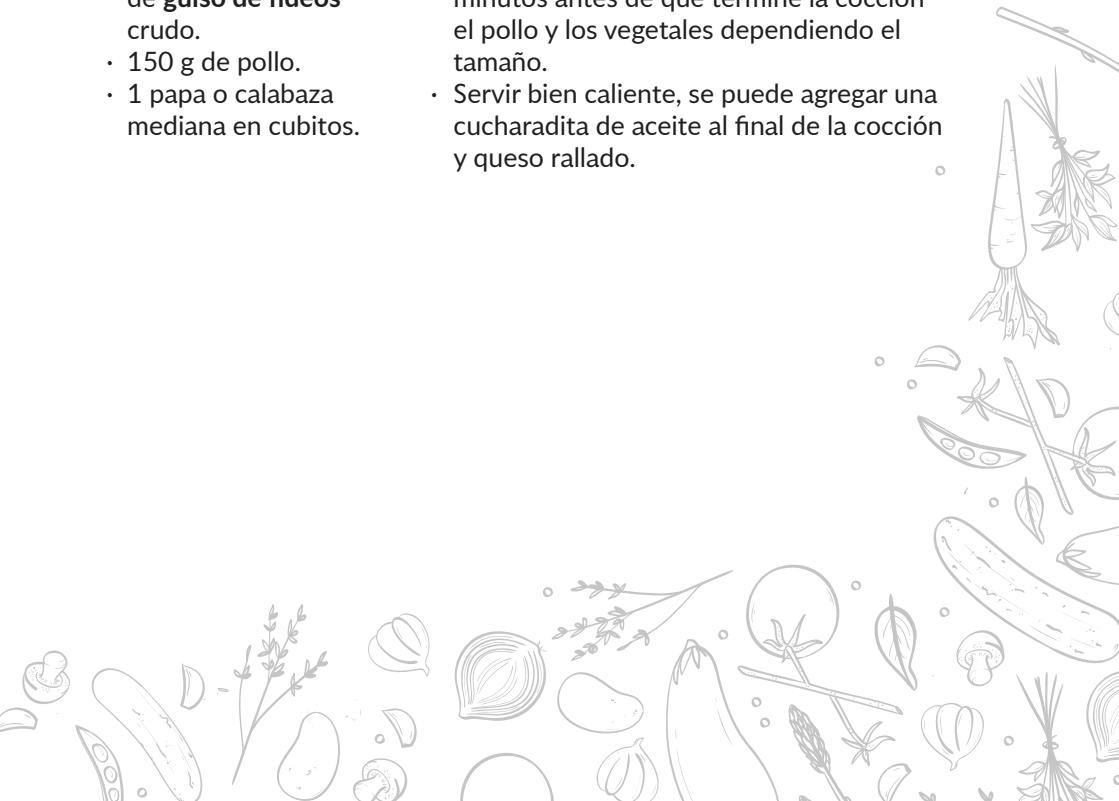
4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **guiso de arroz** o 1/2 paquete de **guiso de fideos** crudo.
- 150 g de pollo.
- 1 papa o calabaza mediana en cubitos.

Preparación

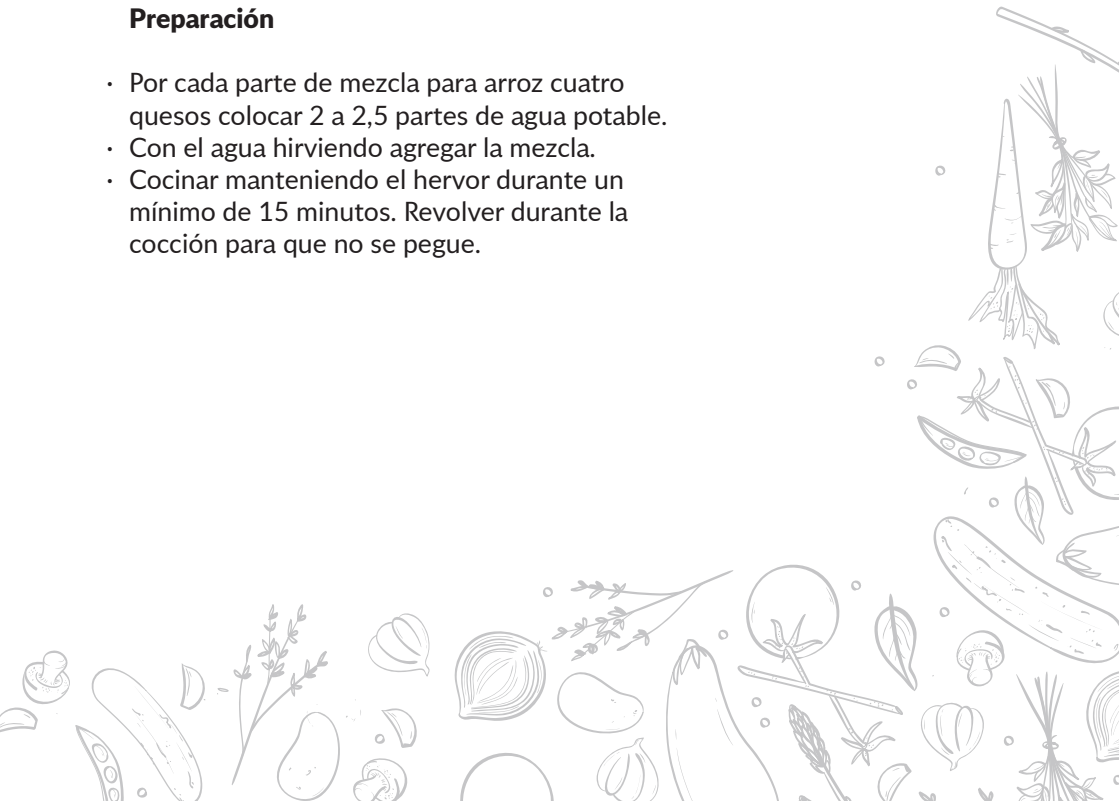
- Hervir el agua, cocinar el guiso como lo indica el paquete. Agregar 10 o 15 minutos antes de que termine la cocción el pollo y los vegetales dependiendo el tamaño.
- Servir bien caliente, se puede agregar una cucharadita de aceite al final de la cocción y queso rallado.





Preparación

- Por cada parte de mezcla para arroz cuatro quesos colocar 2 a 2,5 partes de agua potable.
- Con el agua hirviendo agregar la mezcla.
- Cocinar manteniendo el hervor durante un mínimo de 15 minutos. Revolver durante la cocción para que no se pegue.



Arroz Popeye

4 porciones

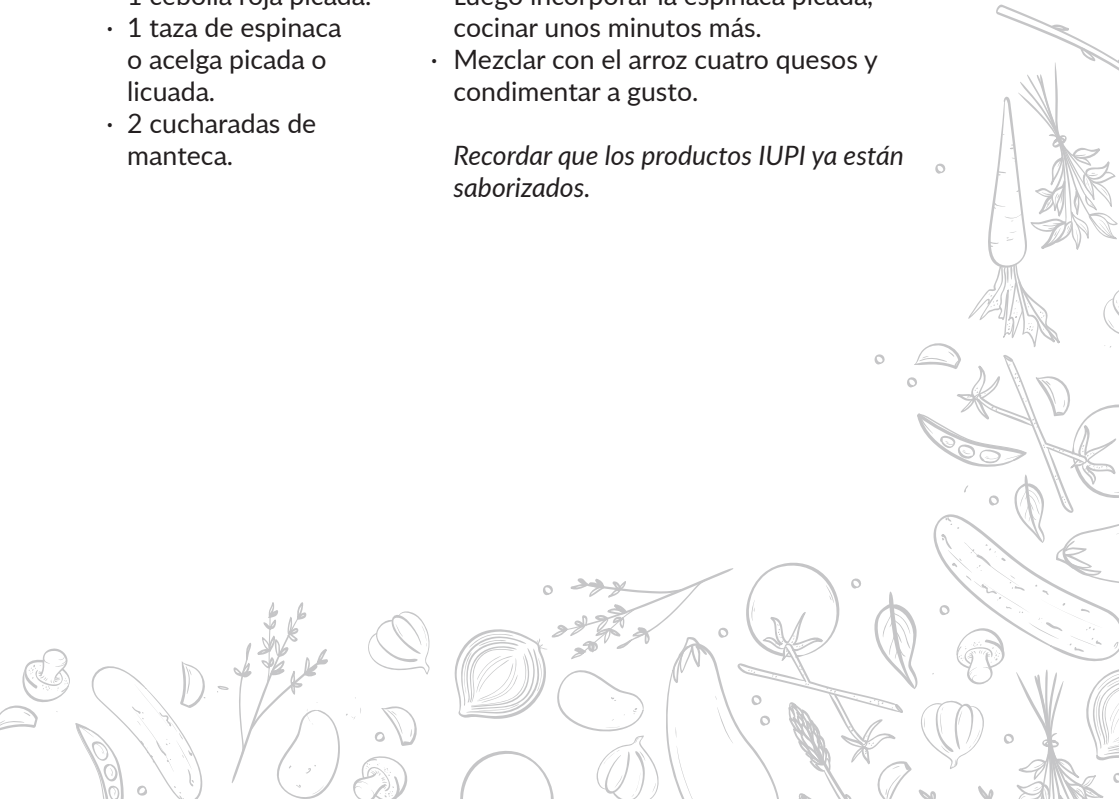
Ingredientes

- 2 tazas de arroz **cuatro quesos** cocido.
- 1 cebolla roja picada.
- 1 taza de espinaca o acelga picada o licuada.
- 2 cucharadas de manteca.

Preparación

- En una sartén saltear el ajo, la cebolla y cocinar hasta que estén transparentes.
- Luego incorporar la espinaca picada, cocinar unos minutos más.
- Mezclar con el arroz cuatro quesos y condimentar a gusto.

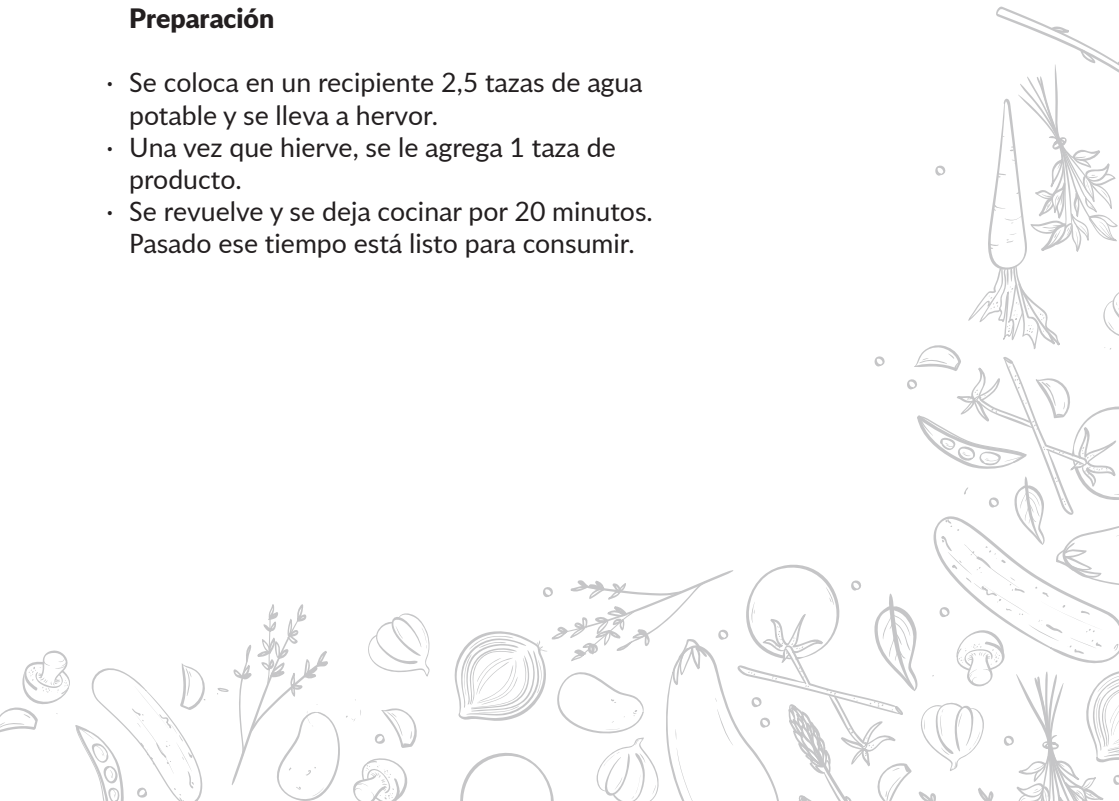
Recordar que los productos IUPI ya están saborizados.





Preparación

- Se coloca en un recipiente 2,5 tazas de agua potable y se lleva a hervor.
- Una vez que hierve, se le agrega 1 taza de producto.
- Se revuelve y se deja cocinar por 20 minutos. Pasado ese tiempo está listo para consumir.



Ensalada de arroz primavera con vegetales crudos

4 porciones

Ingredientes

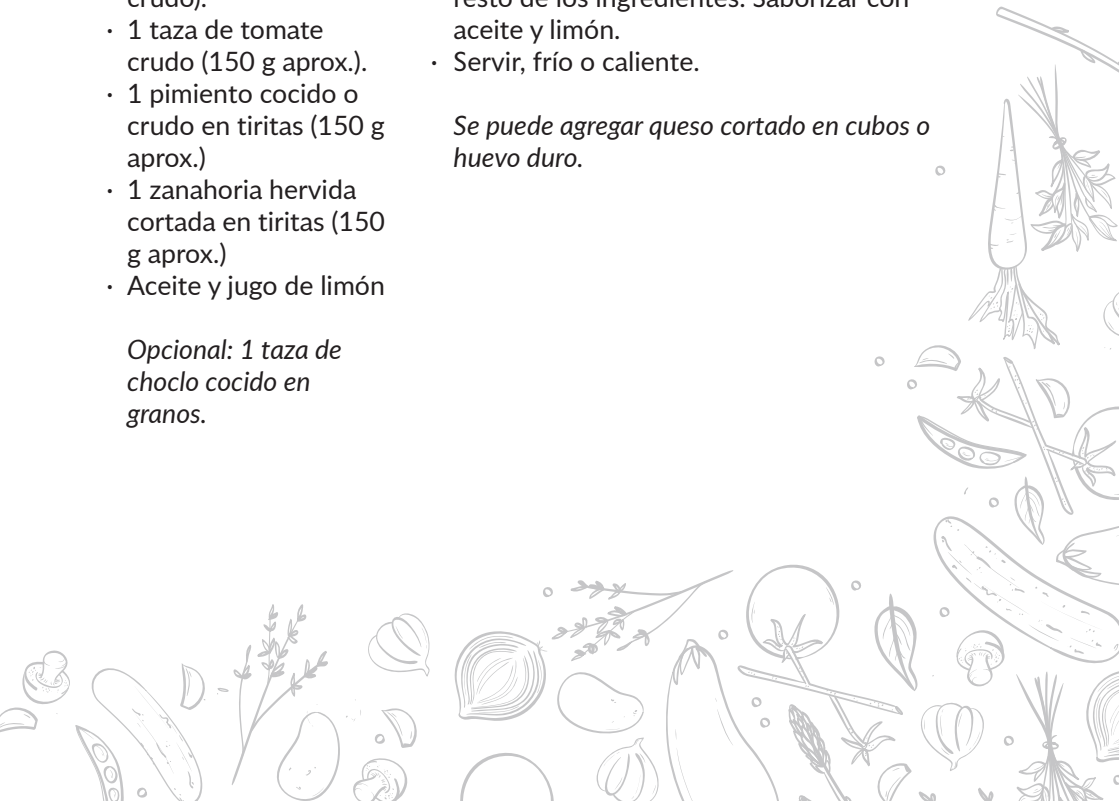
- 2 tazas de **arroz primavera** (300 g crudo).
- 1 taza de tomate crudo (150 g aprox.).
- 1 pimiento cocido o crudo en tiritas (150 g aprox.)
- 1 zanahoria hervida cortada en tiritas (150 g aprox.)
- Aceite y jugo de limón

Opcional: 1 taza de choclo cocido en granos.

Preparación

- Preparar el arroz primavera como lo indica el paquete, dejar enfriar y mezclar con el resto de los ingredientes. Saborizar con aceite y limón.
- Servir, frío o caliente.

Se puede agregar queso cortado en cubos o huevo duro.



Torrejitas de arroz

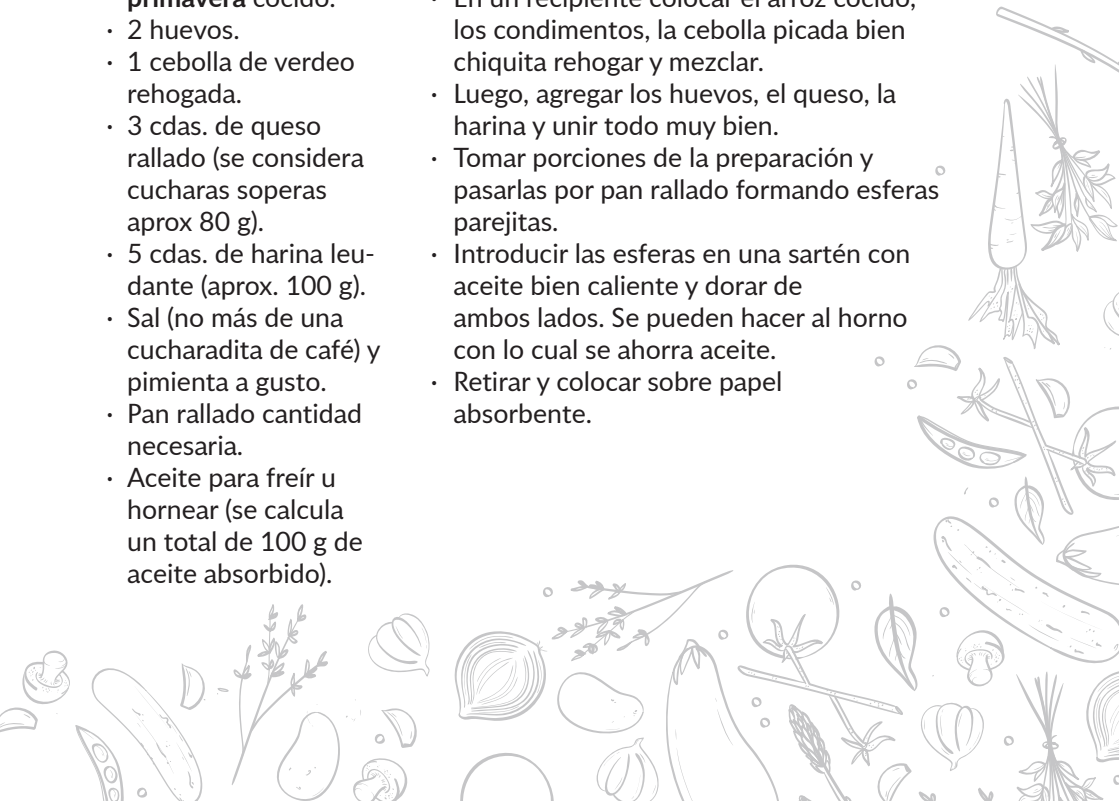
4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **arroz cuatro quesos** o **arroz primavera** cocido.
- 2 huevos.
- 1 cebolla de verdeo rehogada.
- 3 cdas. de queso rallado (se considera cucharas soperas aprox 80 g).
- 5 cdas. de harina leudante (aprox. 100 g).
- Sal (no más de una cucharadita de café) y pimienta a gusto.
- Pan rallado cantidad necesaria.
- Aceite para freír u hornear (se calcula un total de 100 g de aceite absorbido).

Preparación

- Preparar el arroz cuatro quesos como lo indica el paquete.
- En un recipiente colocar el arroz cocido, los condimentos, la cebolla picada bien chiquita rehogar y mezclar.
- Luego, agregar los huevos, el queso, la harina y unir todo muy bien.
- Tomar porciones de la preparación y pasarlas por pan rallado formando esferas parejitas.
- Introducir las esferas en una sartén con aceite bien caliente y dorar de ambos lados. Se pueden hacer al horno con lo cual se ahorra aceite.
- Retirar y colocar sobre papel absorbente.



Calabaza o zapallo relleno

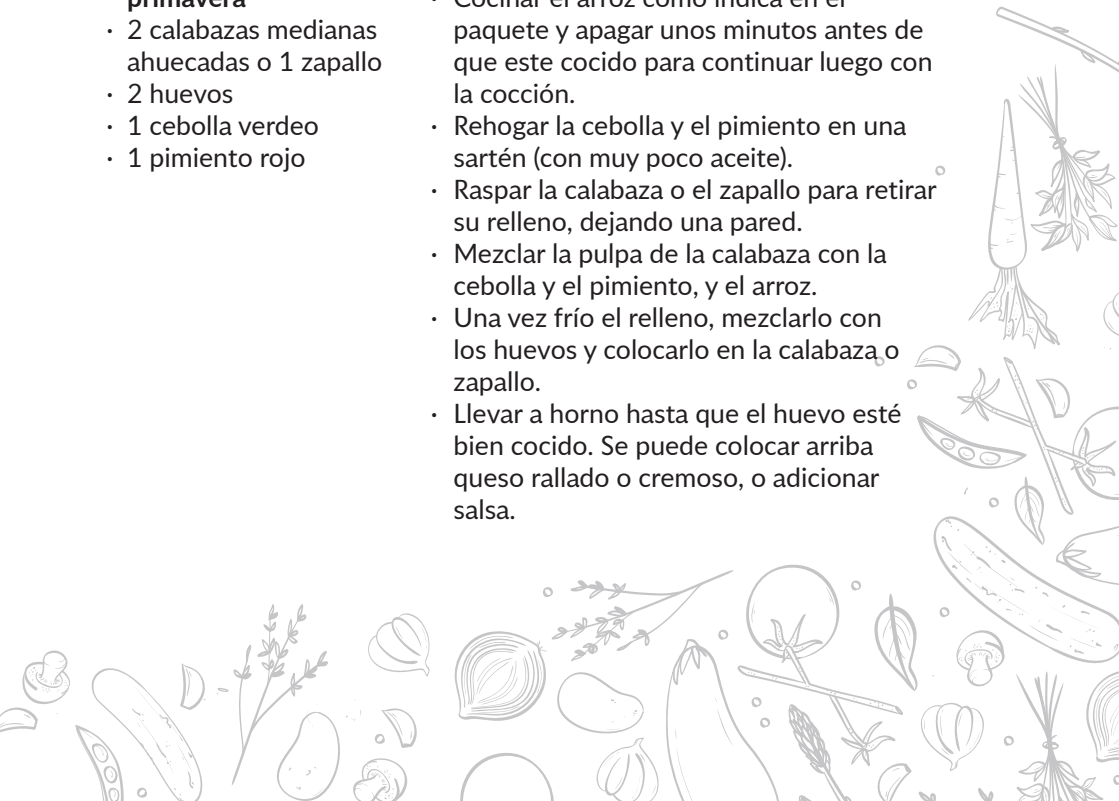
4 porciones

Ingredientes

- 1 taza arroz cuatro quesos o arroz primavera
- 2 calabazas medianas ahuecadas o 1 zapallo
- 2 huevos
- 1 cebolla verdeo
- 1 pimiento rojo

Preparación

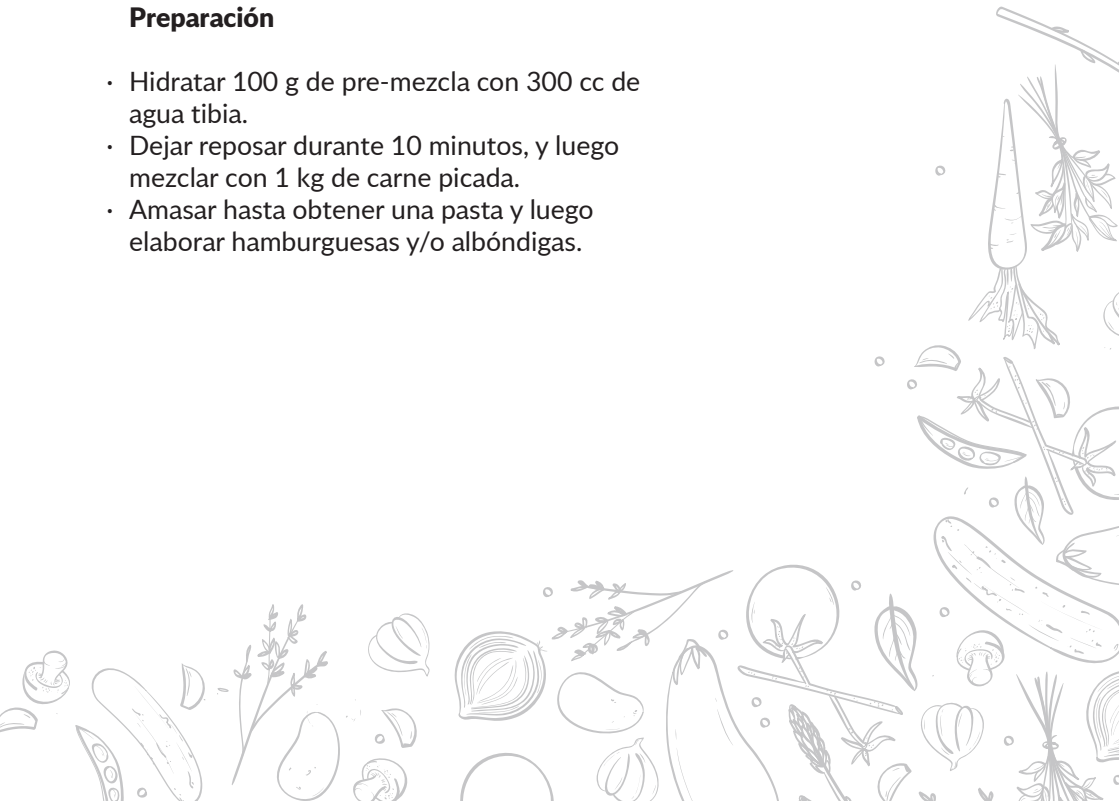
- Cocinar en horno la calabaza o el zapallo sin tapa hasta que el relleno esté blando.
- Cocinar el arroz como indica en el paquete y apagar unos minutos antes de que este cocido para continuar luego con la cocción.
- Rehogar la cebolla y el pimiento en una sartén (con muy poco aceite).
- Raspar la calabaza o el zapallo para retirar su relleno, dejando una pared.
- Mezclar la pulpa de la calabaza con la cebolla y el pimiento, y el arroz.
- Una vez frío el relleno, mezclarlo con los huevos y colocarlo en la calabaza o zapallo.
- Llevar a horno hasta que el huevo esté bien cocido. Se puede colocar arriba queso rallado o cremoso, o adicionar salsa.





Preparación

- Hidratar 100 g de pre-mezcla con 300 cc de agua tibia.
- Dejar reposar durante 10 minutos, y luego mezclar con 1 kg de carne picada.
- Amasar hasta obtener una pasta y luego elaborar hamburguesas y/o albóndigas.



Albóndigas de carne caseras

10 unidades

Ingredientes

- 50 g pre-mezcla para carnes.
- 500 g carne picada.
- 1 cebolla.
- 1/2 pimiento.
- 1 huevo.
- Pan rallado o avena (cantidad necesaria).

Preparación

- Picar o procesar la cebolla y el pimiento.
- Batir el huevo en un bowl, incorporar la carne y mezclar bien. Condimentar a gusto, teniendo en cuenta que luego le agregaremos la premezcla que está saborizada con provenzal.
- Integrar a la carne, la cebolla y pimiento picado y la pre-mezcla previamente hidratada.
- Agregar pan rallado hasta tener la consistencia adecuada para poder moldear las hamburguesas.
- Una vez armadas, cocinar en placa, plancha o sartén con un chorrito de aceite, a fuego moderado asegurándonos que quede bien cocida la carne.

Las podemos acompañar con el Puré de papas instantáneo IUPI, el Arroz cuatro quesos o primavera como guarnición.



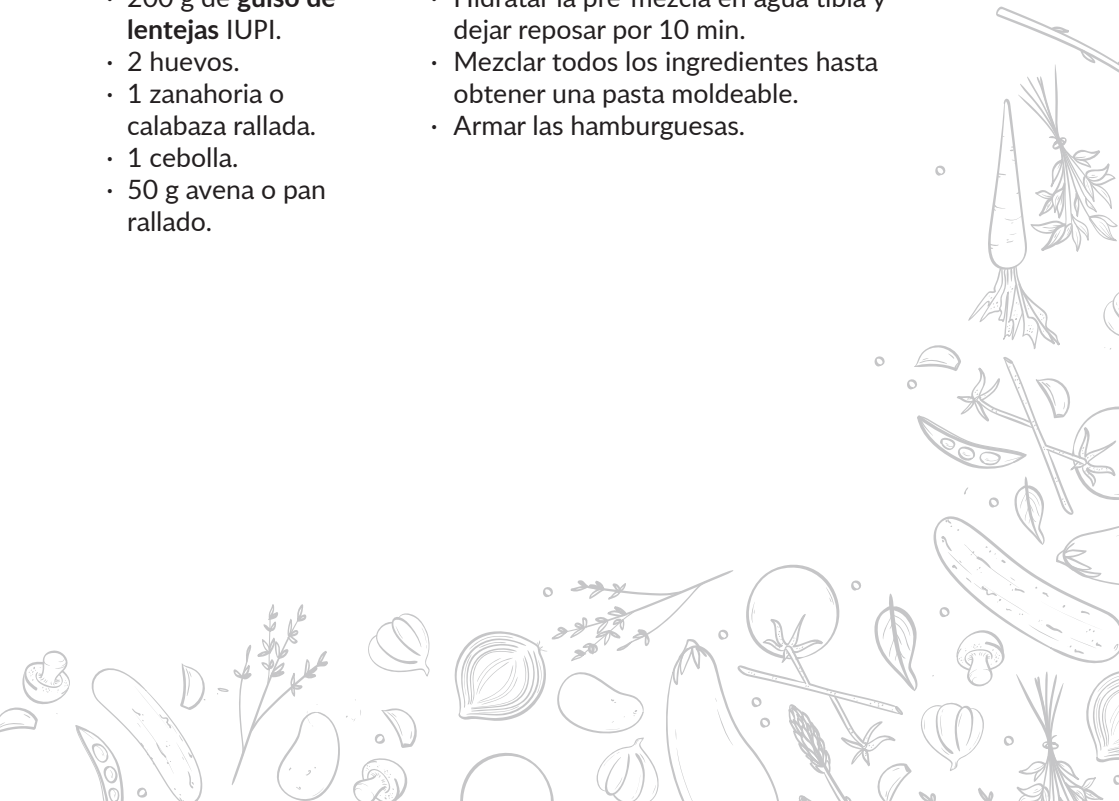
Hamburguesa de lentejas y vegetales

Ingredientes

- 100 g pre-mezcla para carnes.
- 200 g de guiso de lentejas IUPI.
- 2 huevos.
- 1 zanahoria o calabaza rallada.
- 1 cebolla.
- 50 g avena o pan rallado.

Preparación

- Realizar el guiso según las instrucciones.
- Agregarle la cebolla rehogada.
- Hidratar la pre-mezcla en agua tibia y dejar reposar por 10 min.
- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una pasta moldeable.
- Armar las hamburguesas.



Tarta de zapallitos

4 porciones

Ingredientes

Masa integral:

- Harina 300 g.
- Mix de semillas 1 cda.
- Agua 150 a 180 cc.
- Aceite de girasol 2 cdas.
- Sal a gusto.

Relleno de tarta

- 50 g de pre-mezcla para carnes.
- 2 cebollas grandes.
- 5 zapallitos.
- 3 huevos.
- Sal a gusto.

Preparación

Masa de tarta integral

- Colocar en un bowl la harina con la sal, incorporar el agua y el aceite.
- Mezclar hasta que se haya convertido en una masa.
- Dejar descansar por unos minutos en la heladera y estirar.
- Forrar un molde con la masa y precocinar en horno medio por 10 minutos.

Relleno

- Cortar la cebolla en juliana y los zapallitos en cubos.
- Transparentar la cebolla en una olla con un chorrito de aceite. Agregar los zapallitos, y cocinar hasta ablandar. Salar a gusto.
- Adicionar la premezcla previamente hidratada, mezclar bien y dejar reposar.
- Volcar el relleno sobre la tarta precocida y llevar al horno hasta que se cocinen bien los huevos.



Zapallitos reellenos

4 porciones

Ingredientes

- 50 g en crudo de **pre-mezcla para carnes**.
- 4 zapallitos verdes grandes o 1,200 k. 100 g carne picada.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento pequeño (opcional).
- 1 diente de ajo.
- 2 huevos.
- Condimentos a gusto (pimienta, hierbas, pimentón, etc).

Para la salsa:

- 1 cebolla mediana.
- 1 pimiento mediano.
- 3 tomates medianos picados.
- 1 cucharada grande de aceite.
- Condimento a gusto.

Preparación

- Hervir los zapallitos en agua y sal por dos minutos (que no esté muy blando). Cortar la tapa superior y ahuecar con cuchara.
- Reservar la pulpa.
- Para el relleno, saltear con un poquito de aceite la cebolla y el pimiento cortado en cubitos, y el ajo picado. Una vez transparentes los vegetales sumar la carne picada y cocinar hasta que esté bien cocida.
- Agregar el corazón de los zapallitos, cocinar unos minutos más.
- Adicionar la premezcla para carnes, previamente hidratada con agua como se indica en el envase. Mezclar y reservar.
- Cortar y pelar los tomates perita, procesarlos con un poquito de aceite. Reservar para hacer la salsa.
- En una sartén con un poquito de aceite saltear la cebolla y el pimiento cortados en cubitos. Agregar los tomates procesados, y cocinarlos un tiempo más.
- Rellenar los zapallitos con la mezcla de carne, colocarlos en una fuente para horno.
- Cocinar por 10 m, transcurrido este tiempo incorporar la salsa de tomate y espolvorear con queso rallado. Llevar a horno 2 minutos más.



Empanadas de carne

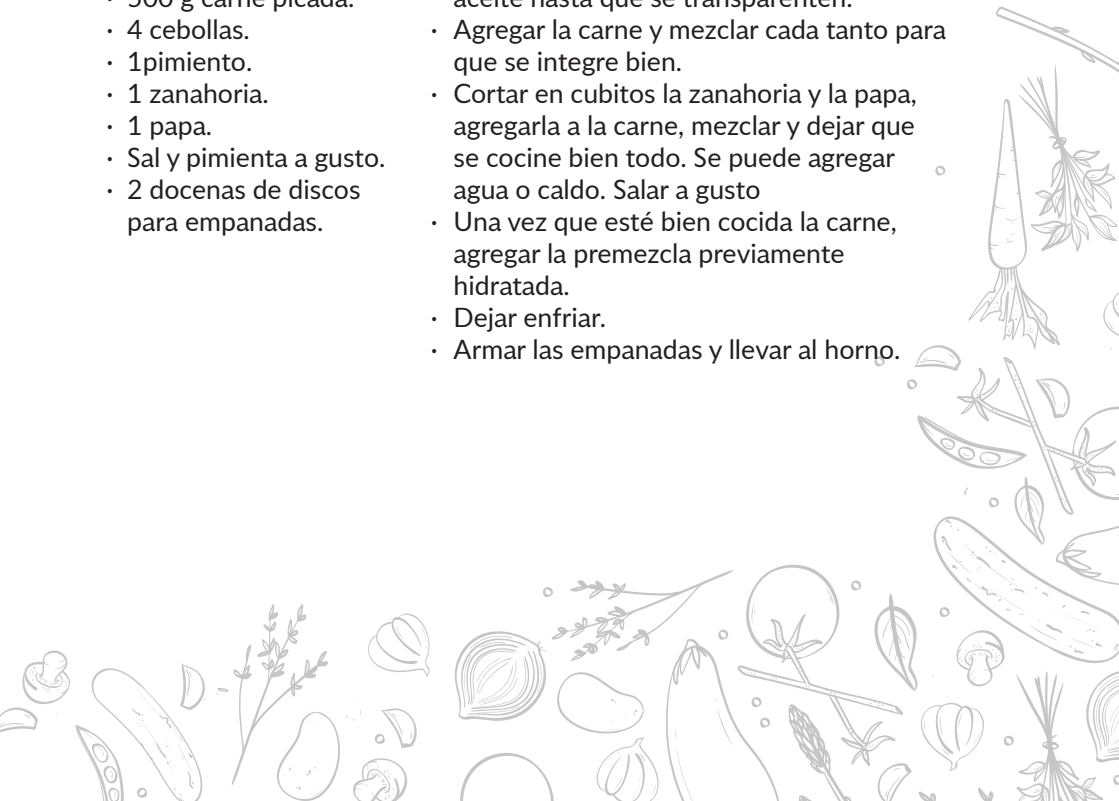
2 docenas

Ingredientes

- 50 g pre-mezcla para carnes.
- 500 g carne picada.
- 4 cebollas.
- 1 pimiento.
- 1 zanahoria.
- 1 papa.
- Sal y pimienta a gusto.
- 2 docenas de discos para empanadas.

Preparación

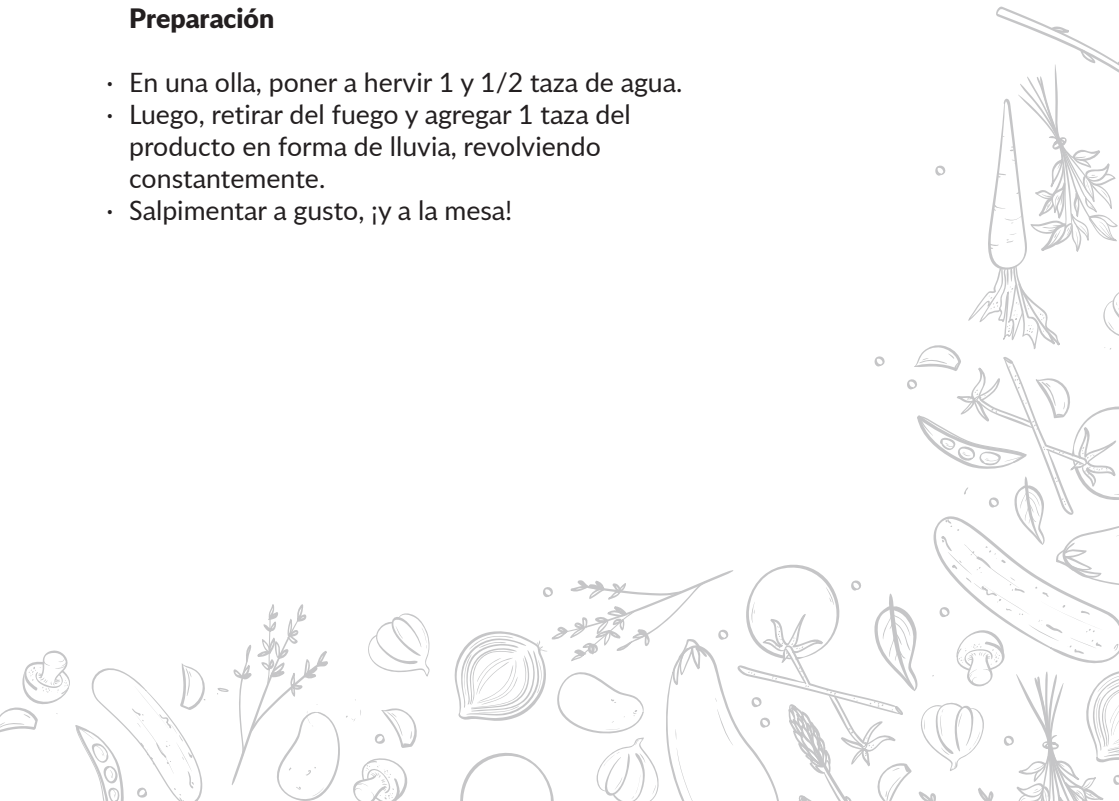
- Picar las cebollas y el pimiento, llevar al fuego en una olla con un poquito de aceite hasta que se transparenten.
- Agregar la carne y mezclar cada tanto para que se integre bien.
- Cortar en cubitos la zanahoria y la papa, agregarla a la carne, mezclar y dejar que se cocine bien todo. Se puede agregar agua o caldo. Salar a gusto
- Una vez que esté bien cocida la carne, agregar la premezcla previamente hidratada.
- Dejar enfriar.
- Armar las empanadas y llevar al horno.





Preparación

- En una olla, poner a hervir 1 y 1/2 taza de agua.
- Luego, retirar del fuego y agregar 1 taza del producto en forma de lluvia, revolviendo constantemente.
- Salpimentar a gusto, ¡y a la mesa!



Pastel de carne

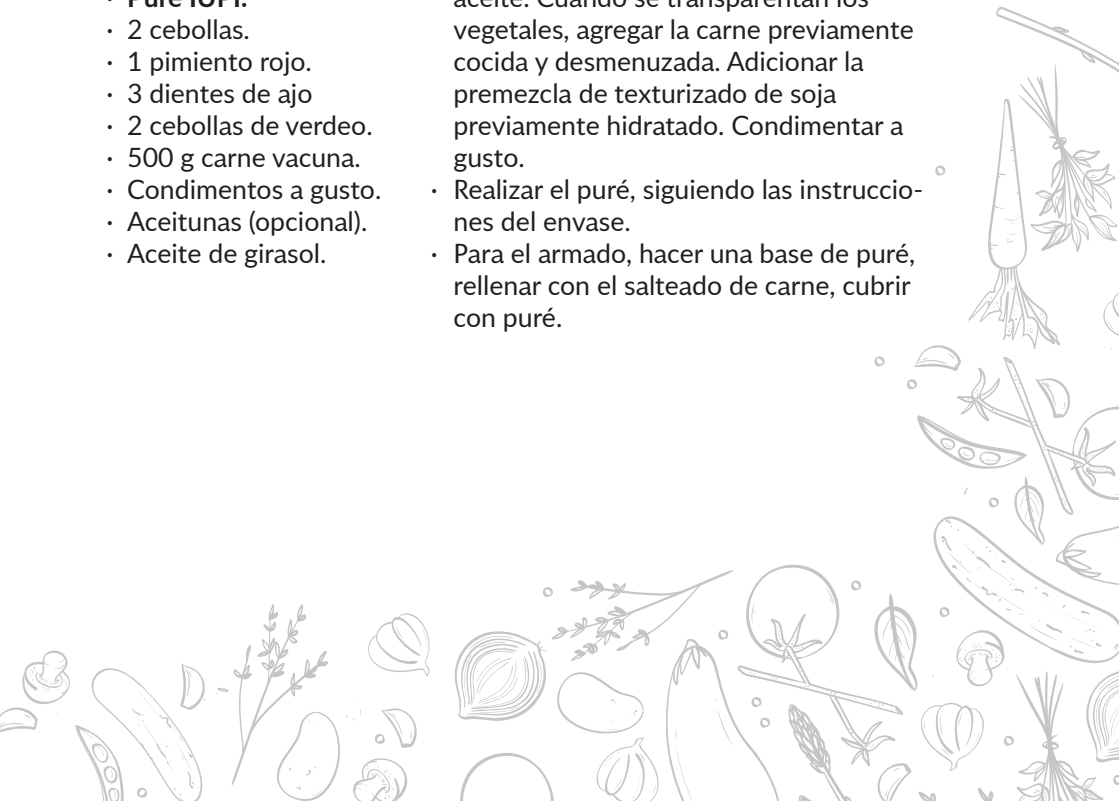
6 porciones

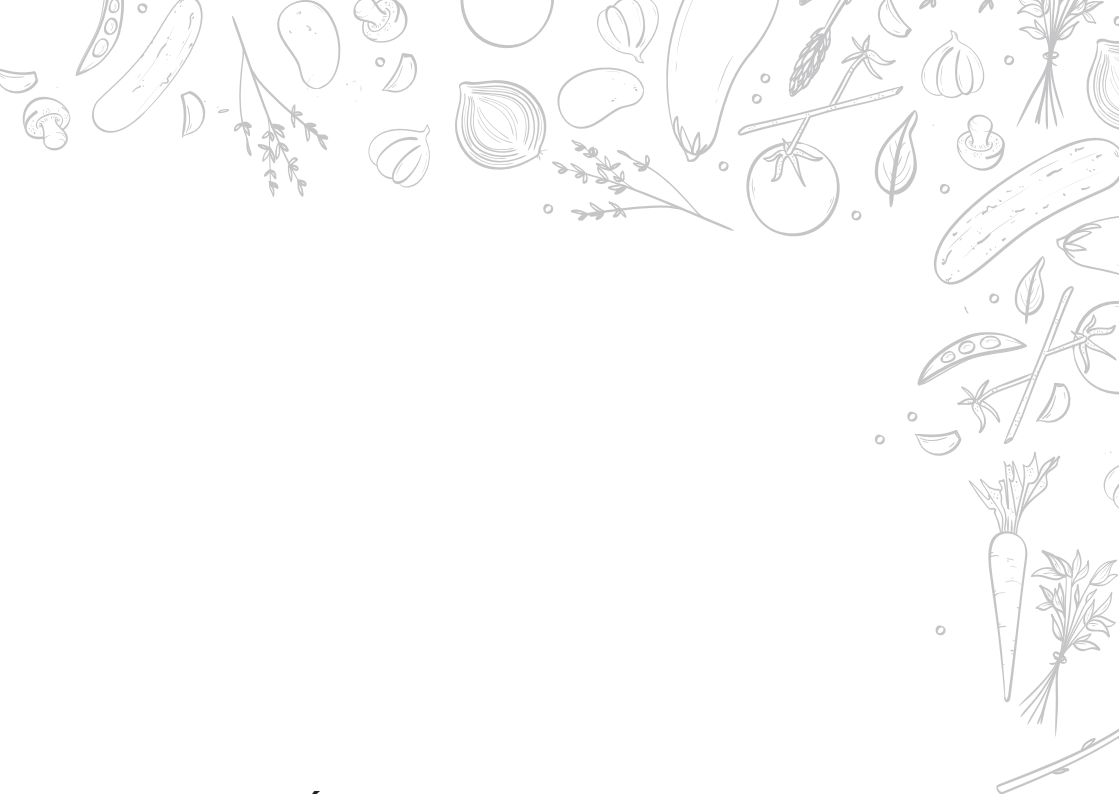
Ingredientes

- 50 g pre-mezcla para carnes.
- Puré IUPI.
- 2 cebollas.
- 1 pimiento rojo.
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas de verdeo.
- 500 g carne vacuna.
- Condimentos a gusto.
- Aceitunas (opcional).
- Aceite de girasol.

Preparación

- Para el relleno, rehogar la cebolla, verdeo (parte verde), ajo y morrón picados en aceite. Cuando se transparentan los vegetales, agregar la carne previamente cocida y desmenuzada. Adicionar la premezcla de texturizado de soja previamente hidratado. Condimentar a gusto.
- Realizar el puré, siguiendo las instrucciones del envase.
- Para el armado, hacer una base de puré, rellenar con el salteado de carne, cubrir con puré.





+ INFORMACIÓN

Para conocer más sobre la Planta ingresar a www.unl.edu.ar/extension/alimentos-nutritivos donde hay información sobre productos, asociado solidario, donaciones y formas de contactos.

SECRETARÍA DE EXTENSIÓN Y CULTURA UNL

San Jerónimo 3231 - Santa Fe
[0342] 4575137/38
extensionycultura@unl.edu.ar

PROGRAMA ALIMENTOS DE INTERÉS SOCIAL

Planta de Alimentos Nutritivos

SANTA FE, Ciudad Universitaria - Ruta 168 -
Paraje el Pozo Ruta 168

E-mail: alimentosnutritivos@unl.edu.ar

www.unl.edu.ar/extension/alimentos-nutritivos