

Recetario

Argentina unida



Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina

Introducción

El Programa Nacional Primeros Años, de la Subsecretaría de Derechos para la Niñez, Adolescencia y Familia, dependiente de la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia, trabaja, como uno de sus ejes, la soberanía y seguridad alimentaria, a través del cual se promueve el intercambio para que se incorporen nuevas formas de preparación y así optimizar el aprovechamiento de los alimentos.

El siguiente recetario surge como una estrategia de las facilitadoras del equipo de Mar del Plata del Programa Nacional Primeros Años. Hacer circular recetas de comidas entre familias es una manera de compartir cultura, vínculos e historias que hacen a nuestra identidad.

Es importante que las niñas y los niños vivencien desde un lugar lúdico y experimental, a través de la participación concreta en experiencias relacionadas a la producción, compras y preparación de los alimentos, y a la construcción de hábitos alimentarios saludables y reforzar vínculo con las personas adultas que acompañan su crianza.

Calabaza rellena

Ingredientes

- 1 calabaza
- 1 pechuga
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 100 g mozzarella o queso fresco

Preparación:

Cocinar la calabaza en el horno 30/40 minutos.

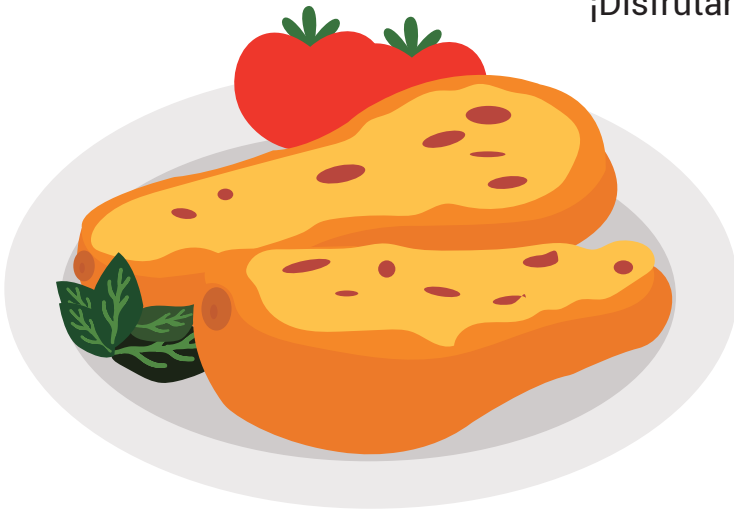
Sacar del horno, y vaciar (¡con cuidado de no desfondarla!). Reservar el puré.

Rehogar la cebolla y el morrón.

Agregar el pollo cortado en cubitos. Cuando esté bien cocido, retirarlo del fuego y agregar el puré.

Rellenar cada mitad de la calabaza y poner la mozzarella por arriba. Derretir en horno moderado 10 minutos.

¡Disfrutar en familia!



Pastel de lentejas

Ingredientes

- 3 papas
- 1 calabaza chica
- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 2 tomates
- Un chorrito de leche

Preparación:

Para el relleno rehogar en aceite la cebolla, el morrón y los tomates picados. Condimentar a gusto.

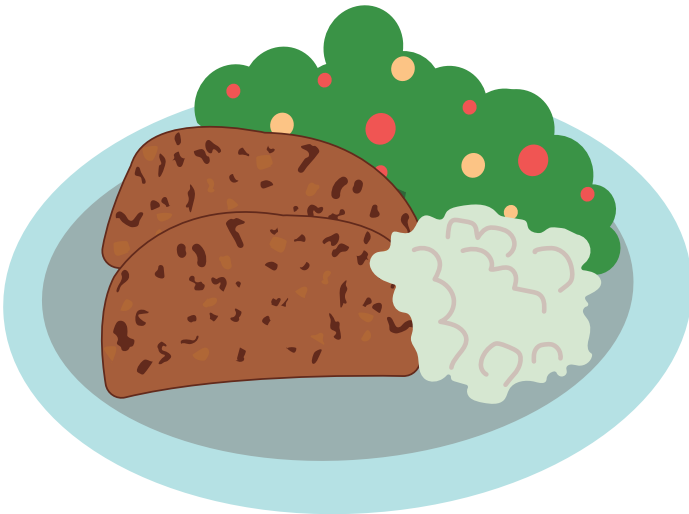
Agregar las lentejas cocidas.

Hacer puré con las papas y la calabaza -también se puede utilizar batata o mandioca- cocidas.

Salpimentar y agregar un chorrito de leche.

En una fuente colocar 1 capa de puré, el relleno y otra capa de puré. Cocinar por 15 minutos.

¡Saborear entre todas y todos!



Zapallitos rellenos

Ingredientes

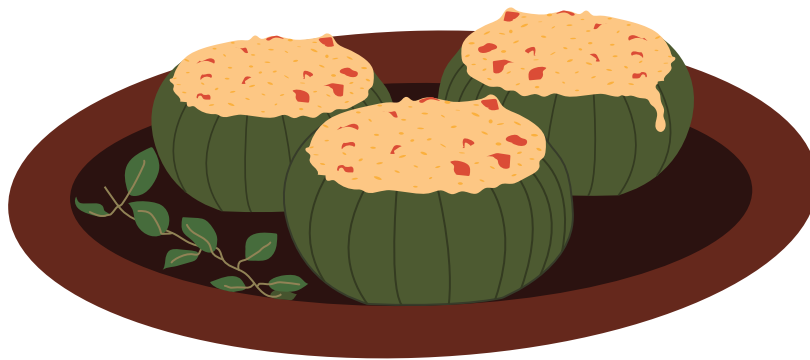
- 6 zapallitos
- 1 pechuga
- Cebollas
- 1 morrón
- 1/ 2 lt salsa blanca
- Queso rallado

Preparación:

Cocinar los zapallitos y cortarlos a la mitad. Rehogar la cebolla y el morrón. Agregar el pollo cortado en cubitos. Rellenar los zapallitos y agregar la salsa blanca.

Cubrir con queso rallado y gratinar en el horno medio por 10 minutos.

¡Degustar en familia!



Ingredientes

- 1 lt de leche entera o descremada (puede ser líquida o preparar a partir de leche en polvo).
- 1 pote pequeño de yougur de 200 grs (si es natural, mejor. Sino el que consigamos, que no tenga frutas ni cereales).

Y ademàs:

- papel film
- 1 bowl grande de plástico o vidrio (¡no puede ser de metal!).
- 1 paño de cocina grueso.
- 1 bolsa de nylon.



Yogur casero

Preparación:

Colocar la leche en el fuego y revolverla hasta que empiece a hervir. Verter en el bowl de plástico o vidrio y agregar el yogur. Revolver hasta que no queden grumos. Cubrir el bowl con papel film, envolver en el trapo y finalmente meter dentro de la bolsa de nylon. Dejar reposar 24 hs en un ambiente donde la temperatura no varíe demasiado (adentro del horno apagado en una buena opción).

¡Disfrutar el yogur! Pueden agregarse trozos de fruta para complementar.

Nota: si se quiere un yogur más firme, repetir la receta con 1/2 lt de leche. Recordá guardarlo en la heladera una vez terminado.

Pizza de polenta

Ingredientes

- 1 paquete de polenta de 500 grs.
- 200 g de muzzarella o queso fresco por pizza.
- Agua.
- Salsa de tomate.
- Verduras varias (opcional).

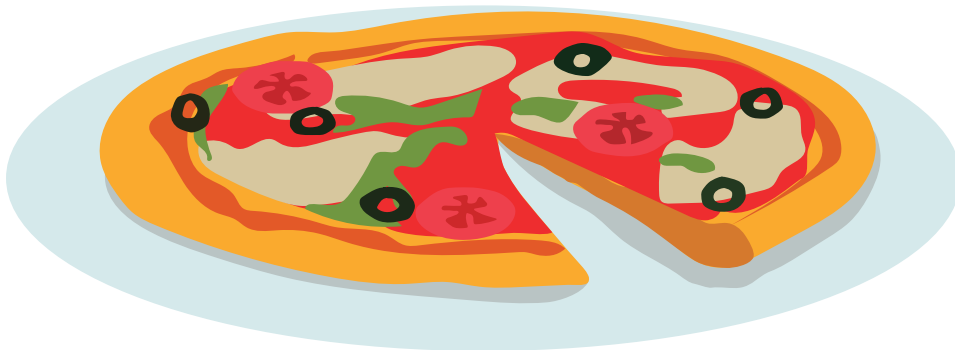
Preparación:

Preparar la polenta como se indica en el paquete. Cuando todavía esté caliente esparcirla sobre una bandeja o placa previamente aceitada (tratando que no quede muy alta). Agregar por encima la salsa de pizza y el queso.

Llevar al horno unos minutos hasta que se derrita el queso.

Se puede agregar tomate, zanahoria o rúcula, ¡dejemos volar la imaginación!

¡Listo! ¡A disfrutar!



¡Atención!

Algunos cuidados que tenemos que tener en cuenta a la hora de cocinar

- Usar agua segura, es decir, agua potable de red o potabilizarla adecuadamente.
- Lavar cuidadosamente frutas y verduras con agua segura.
- Lavarse las manos antes, durante y después de la preparación de los alimentos.
- Evitar la contaminación cruzada, ¿cómo? utilizando utensilios de cocina limpios o lavarlos luego de usarlos en alimentos contaminados.
- Separar los alimentos crudos de los que están listos para consumir.
- Cocinar completamente huevos y carnes en su interior. Es recomendable que las niñas y los niños menores de 5 años no consuman carne picada.
- Guardar en la heladera los alimentos cocinados que no se vayan a comer en el momento recién cuando dejen de humear.



Programa Nacional

primeros años

**Secretaría Nacional de Niñez,
Adolescencia y Familia**



**Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina**