

# Recetario

Recetas del sur argentino - Bariloche

"El ingrediente más importante es el amor"

Recetas y algo más...



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 Bariloche. 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 a la vez que refuerzan el vínculo con las personas adultas que acompañan su crianza.

Los alimentos nos nutren el cuerpo,  
pero también el alma.

La mesa familiar es una oportunidad para  
compartir historias, nuestros valores y  
hábitos saludables. Es un lugar  
ideal para escuchar a niñas y niños más  
pequeños, lo que tienen para contarnos y  
preguntarles sobre cómo se sienten.

Te invitamos a descubrir recetas ricas y  
saludables, y algunos consejos útiles.

# Guía de recomendaciones para tener en cuenta a la hora de cocinar

---

Durante la elaboración de alimentos es necesario mantener la higiene personal, y la de las superficies de preparación, así como también los espacios comunes. Aquí van algunos consejos:

**1) Lavarse las manos** con abundante agua segura y jabón, antes y durante la preparación de los alimentos. Siempre antes de comer, después de ir al baño, cambiar pañales, después de tocar alimentos crudos, basura, animales y cada vez que sea necesario.

**2) Utilizar agua segura para lavar y cocinar sus alimentos.**

En caso de que sea agua de pozo y no tengamos seguridad de que sea potable, hervirla durante 3 minutos o agregarle 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejarla reposar al menos 30 minutos antes de utilizar. Evitar hervir durante mucho tiempo el agua para que no se concentren las sales que contiene.



**3) Usar el cabello recogido** para evitar que caiga a la preparación.

**4) Lavar y desinfectar antes y después de preparar cada alimento** las superficies donde vamos a cocinar, así como también los utensilios que utilizaremos. Todo debe estar bien lavado con agua potable, jabón o detergente. Utilizar tablas, cuchillos y platos diferentes para manipular los alimentos crudos y cocidos de igual manera para las verduras y las carnes. Para prevenir la contaminación cruzada.

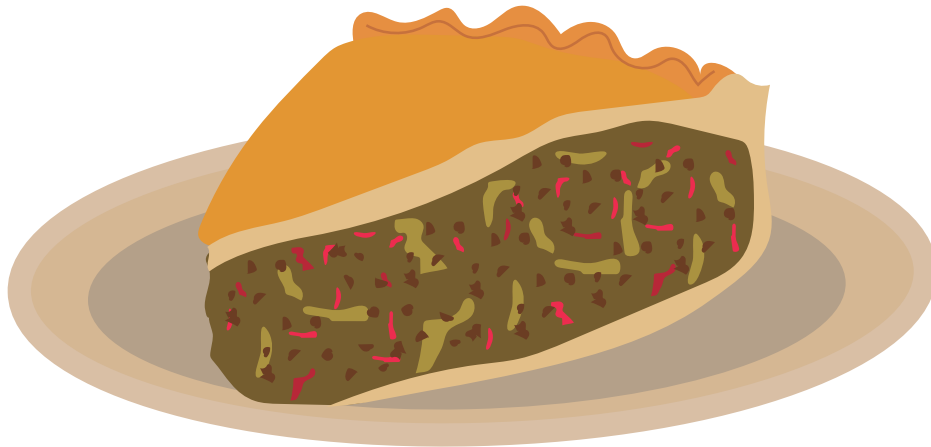
**5) Evitar el ingreso de animales a la cocina.** Durante la elaboración de los alimentos es importante impedir el ingreso a la cocina de animales domésticos como perros, gatos y es muy importante también que la cocina se encuentre limpia para evitar que entren roedores e insectos como cucarachas.

**6) Lavar frutas y verduras** antes de comenzar a cocinar cualquier preparación, ya sea cruda o cocida. Lavarlas bien con agua segura antes de pelarlas, comerlas, cortarlas o cocinarlas.



**7) Separar los alimentos al almacenarlos o guardarlos en la heladera en recipientes cerrados** para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados. Se deben separar siempre los alimentos crudos de los cocidos que estén listos para consumir. Separar las carnes crudas (rojas, pollo y pescado) de los demás alimentos.

**8) Cocinar bien los alimentos.** Evitar que los alimentos queden crudos en su interior, sobre todo los trozos grandes de carnes, pollos enteros, carnes molidas, pescados y huevos. Debemos asegurarnos que estos alimentos estén bien cocidos antes de ser consumidos. En cuanto a las carnes cocidas no deberán presentar color rojo o rosado, ni en su interior como en sus jugos. Por otro lado, la clara y la yema de huevo deberán estar bien cocinadas, para evitar enfermedades.



# Condiciones para tener en cuenta a la hora de cocinar

---

## Esterilización de frascos para mermeladas:

Esterilizar los frascos con alcohol. Dejarlos boca abajo, así una vez que esté listo el dulce se carga caliente en los frascos. Luego colocar nuevamente boca abajo por 5 minutos. Finalmente dar vuelta y listo.

## Unidades de medidas: mencionadas en las recetas:

- 1 taza de desayuno: 250 cc.
- 1 pote de yogur: 180 grs.
- 1 cucharada sopera: 15 grs.
- 1 cuchara mediana: 10 grs.
- 1 cuchara chica: 5 grs.

# Mousse de Garbanzos

## Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/4 taza cacao en polvo
- 2 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de azúcar

Por Natalia (Facilitadora del Programa Nacional Primeros Años)

## Preparación:

- Mezclar o licuar todos los ingredientes hasta obtener una pasta.
- Conservar en heladera de 3 a 4 días.
- Consumirlo frío, con pedacitos de fruta. Sirve también para rellenos de tortas o como dulce para untar.





# Hummus de Garbanzos

## Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos
- 1 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de aceite
- jugo de 1/2 limón
- sal a gusto
- pimienta c/n
- pimentón c/n
- 2 dientes de ajo
- perejil c/n

Por Ayelén (Facilitadora del Programa Nacional Primeros Años)

## Preparación:

- Dejar en remojo los garbanzos durante 8 hs.
- Desechar el agua y cocinarlos hasta que estén bien blanditos. Colarlos y dejar enfriar.
- Verter todos los ingredientes en una licuadora. Licuar hasta que se forme una pastita.
- ¡A disfrutarlo! se puede utilizar para untar galletitas o pan.



Invitar a las niñas y los niños a cocinar, es un gran aprendizaje sobre los diferentes alimentos, sus consistencias, sabores y colores y les permite desarrollar habilidades.

¡Festejemos sus logros!

# Yogurt casero

Por Moni (Facilitadora del Programa Nacional Primeros Años)

## Ingredientes

- 1 litro de leche. Si es en polvo, prepararla según indica el envase
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar

## Preparación:

Calentar la leche, hasta que empiece a formar burbujitas en los bordes, esto es antes de que hierva. Incorporar la esencia de vainilla y el azúcar. Por último, sumar un pote chico de yogurt natural o de vainilla. Mezclar y verter en una botella de vidrio o plástico bien higienizada, y tapar. Dejar reposar unas 8 horas en algún lugar tibio de la casa.

Después de cada comida es necesario el cepillado de dientes. El más importante es el de antes de ir a dormir.

Para los bebés se recomienda usar una gasa limpia, usándola cuidadosamente por las encías y dientes.



# Hamburguesas de lentejas

Por Pía (Facilitadora del Programa Nacional Primeros Años)

## Ingredientes

- 1 paquete de lentejas
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla picada
- 1/2 morrón rojo picado
- 1/2 taza de avena hidratada



## Preparación:

- Remojar las lentejas durante toda la noche.
- Desechar el agua de remojo y cocinarlas bien, en abundante agua. Una vez cocidas, colar y pisarlas con pisa papa o tenedor.
- Por otro lado, saltear la cebolla, morrón y zanahoria. Condimentar a gusto.
- Mezclar todo y agregar la avena hidratada.
- Con las manos húmedas armar bolitas y aplastarlas. Llevar a una placa aceitada, cocinar en horno o en sartén. Una vez cocidas de un lado darlas vuelta. Se las puede acompañar con puré, ensaladas, verduras horneadas.

Las legumbres como lentejas, porotos, garbanzos son muy nutritivas. Para aprovechar mejor sus propiedades, es conveniente un remojo previo (de 8 a 12 hs) como así también acompañarlas durante las comidas con preparaciones que contengan Vitamina C (cítricos, tomate).

# Tarta casera

Por Eli (Facilitadora del Programa Nacional Primeros Años)

## Ingredientes

### Masa:

- 1/2 taza harina común
- 1/2 taza harina integral
- 3 cucharadas de aceite
- Agua cantidad necesaria
- pizca sal

### Relleno:

- 1/2 zapallo anco
- 2 zanahorias ralladas
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 zapallitos
- 1/4 morrón rojo
- 1/4 kg carne picada
- 2 huevos
- 1/2 atado espinaca
- sal y condimentos

## Preparación:

**Preparación de la masa:** mezclar los ingredientes, ir agregando agua hasta formar una masa. Una vez lograda, reservar en la heladera por 30 minutos.

**Preparación del relleno:** Por un lado, hacer puré con el zapallo anco. Por otro lado, saltear con un poquito de aceite la cebolla picada, el morrón cortadito, los zapallitos cortados cubito y la carne picada, condimentar a gusto. Luego agregar la espinaca y la zanahoria. Por último, agregar el puré de calabaza. Mezclar y dejar enfriar. Luego mezclar los huevos. Estirar la masa y llevarla a una tartera aceitada, colocar el relleno y hacer repulgue a los costados. Llevar a horno fuerte por 25 minutos.

# Galletitas de polenta

## Ingredientes

- 1 vaso de polenta
- 1/2 vaso de azúcar
- 1/2 vaso de harina común
- 85 gr de manteca
- ralladura de limón y naranja

Por Laura (Facilitadora del Programa Nacional Primeros Años)

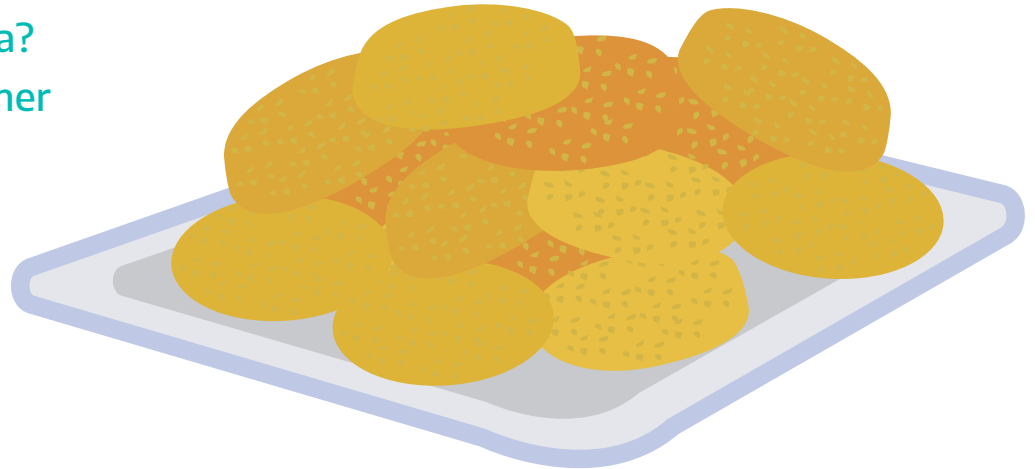
## Preparación:

Mezclar los alimentos secos: polenta, azúcar y harina. Por otro lado, derretir la manteca, una vez fría mezclar el huevo y ralladuras. Unir todo y dejar descansar media hora en la heladera.

Armar bolitas y llevarlas a una placa aceitada, dándoles la forma de galletitas. Hornear aproximadamente 10 minutos, hasta que los bordes estén dorados.

¿Cuál era la comida que más te gustaba durante tu niñez?

¿Quién te la preparaba?  
¿Sabías que dar de comer es dar amor?



# Calabaza rellena

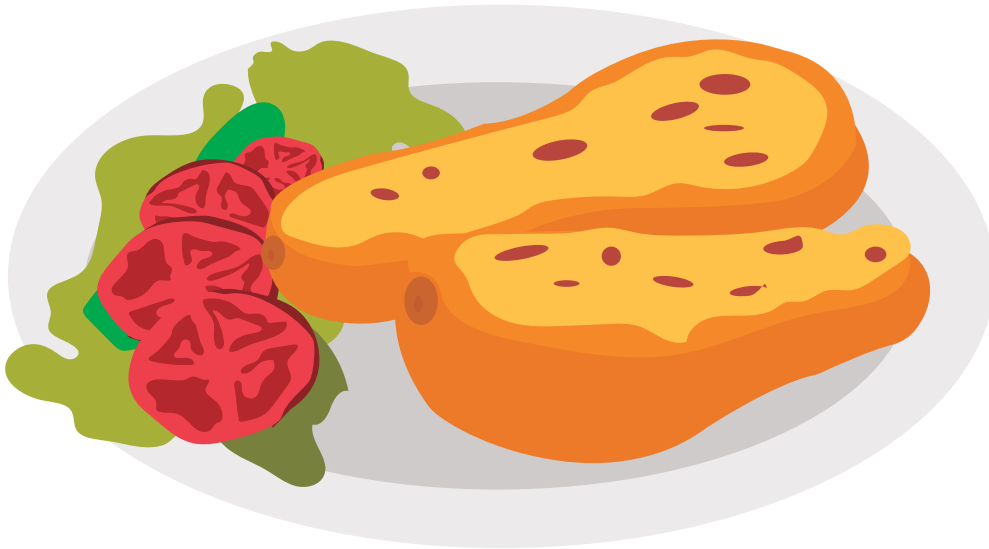
Por Laura (Facilitadora del Programa Nacional Primeros Años)

## Ingredientes

- 1 calabaza mediana
- 1 cebolla
- 1 cebolla de verdeo
- 1 taza de queso rallado
- 2 huevos
- 1 cucharadita de maicena
- choclo (opcional)
- sal, pimienta

## Preparación:

Cocinar la calabaza al horno partida al medio o hervirla por 1/2 hora aproximadamente. Cuando se enfríe sacar el puré con una cuchara. Rehogar la cebolla y cebollita de verdeo, luego mezclar con el queso, el huevo, las especias, la maicena y el choclo. Rellenar la calabaza y espolvorear con queso rallado. Llevar al horno por aproximadamente 30 minutos.



# Galletitas de avena caseras

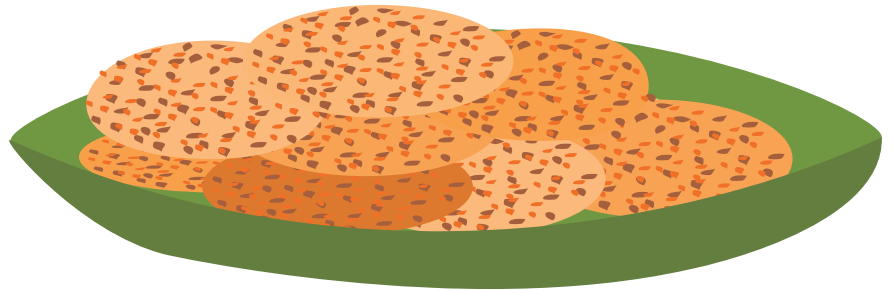
## Ingredientes

- 1 taza de avena instantánea
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de cacao
- 1 cucharada de coco rallado
- 6 cucharadas de leche líquida
- 1 manzana pelada y rallada

Por Bety (Facilitadora del Programa Nacional Primeros Años)

## Preparación:

Mezclar el huevo con el azúcar, la vainilla y la leche. Añadir la avena, el cacao, el coco y por último la manzana rallada. Una vez incorporados todos los ingredientes, formar una masa, estirar y cortar en forma de galletitas.



Para desayunos y meriendas elijamos alimentos naturales o caseros como avena con leche, pan con mermelada, bizcochuelos o galletitas caseras. Los alimentos industrializados contienen mayor cantidad de azúcar, grasa y sal, como así también químicos no recomendados para la salud.



Programa Nacional  
**primeros años**

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



**Ministerio de  
Desarrollo Social  
Argentina**