

ESPINACA



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

La espinaca (spinacia oleracea) es una planta anual, de la familia de las amarantáceas, subfamilia quenopodioideas, cultivada como verdura por sus hojas comestibles, grandes y de color verde muy oscuro.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Propiedades

Es rica en vitaminas A, E y K, yodo, antioxidantes y ácido oxálico. Es muy apreciada por su elevado valor nutritivo.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Cocción en microondas

En un recipiente colocar las espinacas sin agua y tapar. Cocinar a máxima potencia durante 5 minutos.

Se puede consumir en el momento o freezar hasta 6 meses.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Su cultivo se realiza durante todo el año
y se puede consumir fresca,
cocida o salteada.

También se puede adquirir
congelada en supermercados.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Muffins de espinaca

Ingredientes

200 g de espinaca cocida, escurrida y picada

200 g de harina leudante

100 ml de leche

75 g de queso parmesano rallado

1 huevo

200 ml de aceite

Queso parmesano rallado y sal c/n

Preparación

En un recipiente poner la espinaca y la harina, salar, agregar el queso e incorporar.

Mezclar el huevo con el aceite y la leche y llenar los muffins hasta un poco más de la mitad.

Espolvorear con queso y gratinar durante 15 minutos.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Ñoquis de espinaca

Ingredientes

1/2 kg de papas peladas y hervidas

1 atado de espinacas cocida, escurrida y picada

2 huevos

500 g de harina 0000

Nuez moscada, queso parmesano rallado, sal y pimienta c/n

Preparación

Hacer un puré de papas y condimentarlo.

Unirlo con los huevos, las espinacas y la harina. Mezclar hasta formar una masa.

Cortarla en trozos, hacer tiras finas y cortar los ñoquis.

Cocinarlos hasta que suban a la superficie. Servir.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Budín de verduras tricolor

Ingredientes

1 atado de espinacas hervida, escurrida y picada, 1/2 kg de papas hervidas, 1/2 kg de zanahorias hervidas y 4 huevos. **Salsa blanca:** 500 ml de leche, 1/2 taza de queso rallado, manteca, harina, sal, pimienta y nuez moscada c/n

Cobertura (opcional)

Queso fontina, salsa blanca y condimentos c/n

Preparación

Hacer un puré con las papas y otro con las zanahorias.

Preparar una salsa blanca básica con la leche, condimentarla y agregarle el queso. Dividirla en tres partes iguales y agregarla a las distintas preparaciones. Al puré de zanahorias agregarle las yemas, al de papas dos claras batidas a nieve y a la de espinaca, dos huevos batidos.

Enmantecar y enharinar una budinera, colocar la preparación de zanahorias, luego la de acelga y por último la de papas.

Hornear durante una hora y desmoldarlo en caliente. Para la cobertura, fundir el queso en la salsa blanca, condimentar a gusto y esparcirlo sobre el budín.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Ravioles de espinaca y ricota

Ingredientes

250 g de harina 0000

2 huevos

1 yema

Sal c/n

Relleno

250 g de espinaca fresca hervida, escurrida y picada

125 g de ricota

Sal, pimienta, aceite, queso rallado y nuez moscada c/n

Preparación

Preparar la masa de los ravioles y reservar. Saltear la espinaca en una sartén.

Procesar la ricota, el queso, la nuez moscada y salpimentar. Incorporar las espinacas y mezclar. Dividir la masa y armar los ravioles. Cocinarlos en abundante agua. Servir.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA