

Soy un durazho

Licuada divertido

Ingredientes

Duraznos frescos o al natural,
leche y azúcar c/n

Preparación

Licuar los duraznos (pelados si son frescos)
con la leche, incorporar azúcar
y servir bien frío.



soy una acelga

Ñoquis infantiles

Ingredientes

1/2 kg de papas peladas hervidas, 1 atado de acelga cocida, escurrida y picada (solo las hojas), 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.



(0261) 4492544



365tentaciones.mendoza.gov.ar



365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

soy una Berenjena

Berenjenas rellenas


Ingredientes:

Berenjenas, huevos, miga de pan remojada en leche, un diente de ajo picado, perejil, queso cuartirolo, sal, pimienta y aceite c/n.

Preparación:

Elegir berenjenas medianas, lavarlas y cortarlas a lo largo descartando el cabo. Realizarles cortes sobre la pulpa y rociarlas con aceite. Hornear hasta que estén tiernas. Retirar la pulpa y mezclar con la miga. Condimentar con perejil, ajo y salpimentar. Rellenar nuevamente las berenjenas. Cubrir con queso y gratinar en el horno.



 (0261) 4492544

 365tentaciones.mendoza.gov.ar

 365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

Soy un ajo

Chauchas deliciosas


Ingredientes:

500 g de chauchas, 1 diente de ajo, queso rallado o en hebras, queso fresco, sal, pimienta y aceite c/n

Preparación:

Hervir las chauchas con sal hasta que estén tiernas, escurrirlas y colocarlas en una fuente, condimentar, agregar los quesos y gratinar en el horno.



 (0261) 4492544

 365tentaciones.mendoza.gov.ar

 365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

soy una zanahoria

Puré de zanahorias

Ingredientes:

Zanahorias, caldo de verdura, sal, pimienta y aceite c/n

Preparación:

Cortar las zanahorias y cocinarlas en el caldo hasta tiernizarlas. Escurrir, procesar y condimentar. Ideal para acompañar carnes y pollo asado.



(0261) 4492544



365tentaciones.mendoza.gov.ar



365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

soy una papa

¡¡Y...
ME HICIERON PURÉ!!



Papas Rosti

Ingredientes

4 papas medianas ralladas, 1 cebolla mediana picada,
100 g de manteca, sal, pimienta, nuez moscada y queso cuartirolo c/n


Preparación

Dorar la cebolla con 2 cucharadas de manteca. Poner en un bol las papas y condimentar.

Enmantecar la sartén y formar una tortilla sumando la cebolla.

Bajar el fuego a mínimo y cocinar durante 5 minutos más.

Dar vuelta la tortilla, colocar el queso y tapar hasta que el mismo se derrita.

 (0261) 4492544

 365tentaciones.mendoza.gov.ar

 365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

soy una uva

Hola!!

Delicia helada de uvas

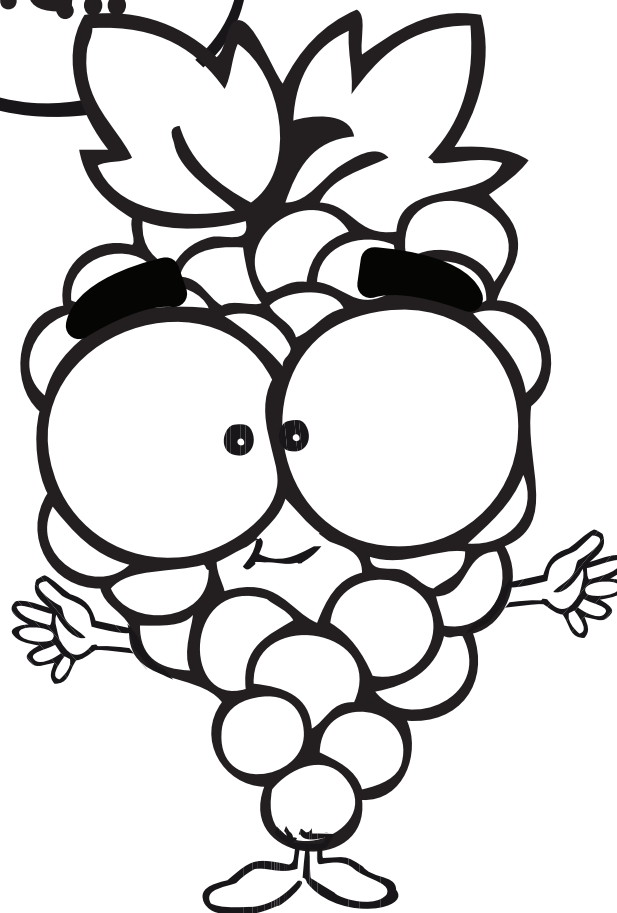
Ingredientes

3/4 kg de helado de chocolate, 200 g de uvas, galletitas dulces y manteca c/n

Preparación

Procesar las galletitas junto con la manteca y distribuir presionando bien sobre toda la base de un molde. Llevar al freezer durante 10 minutos. Retirar, colocar el helado y las uvas, hundiéndolas un poco. Llevar a la heladera durante dos horas.

Opcional: al servir cada porción, agregar hilos de caramelo.



(0261) 4492544



365tentaciones.mendoza.gov.ar

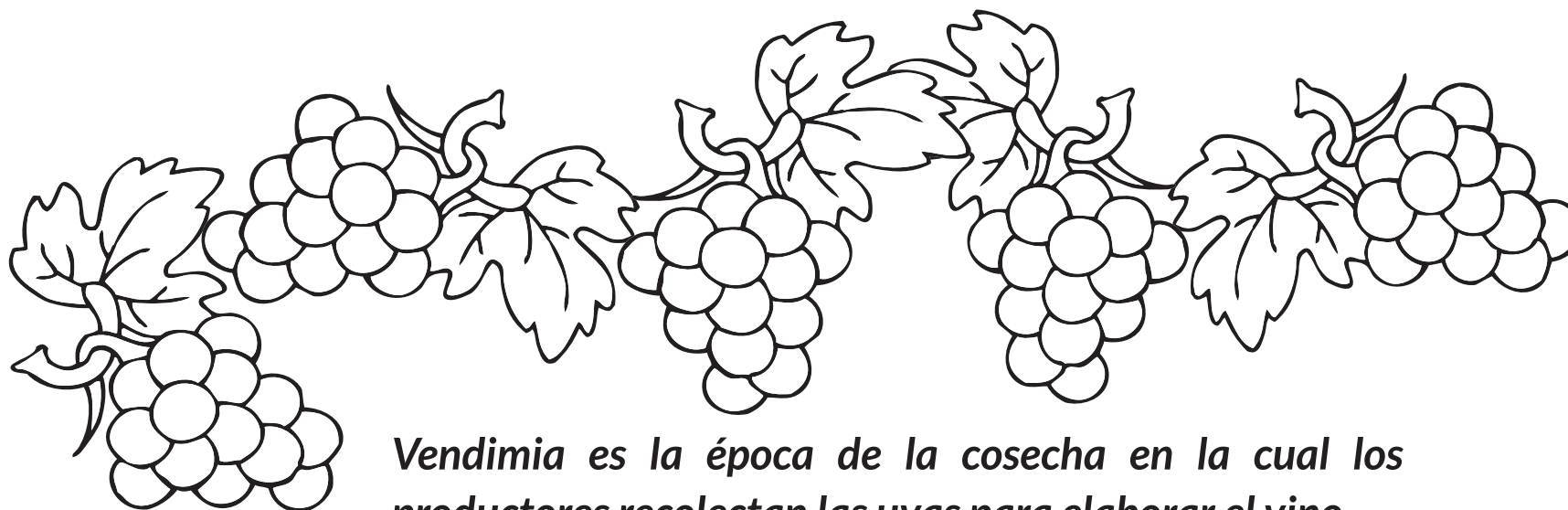


365tentaciones

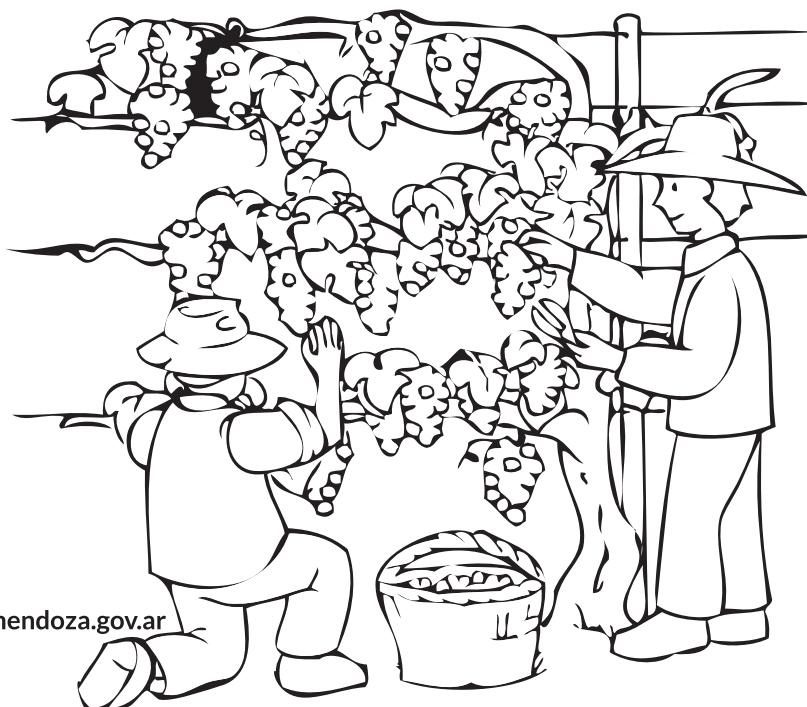
Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO



Vendimia es la época de la cosecha en la cual los productores recolectan las uvas para elaborar el vino



Ensalada "Bendición de los Frutos"

Ingredientes

500 g de uvas
1 cucharada de nueces picadas
1 manzana verde
2 tallos de apio
1 planta de lechuga
Jugo de limón, sal y aceite de oliva c/n
Opcional: cebollas caramelizadas y queso azul c/n

Preparación

Pelar las uvas y sacarles las semillas. Quitar los hilos del apio y cortarlo en cubos chicos. Colocar todos los ingredientes en un recipiente. Condimentar.



(0261) 4492544



365tentaciones.mendoza.gov.ar



365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

Vendimia es la época de la cosecha en la cual los productores recolectan las uvas para elaborar el vino

Dulce "Nuestros Vendimiadores"

Ingredientes

2 kg de uvas

1 y 1/2 kg de azúcar

Jugo de 1 limón

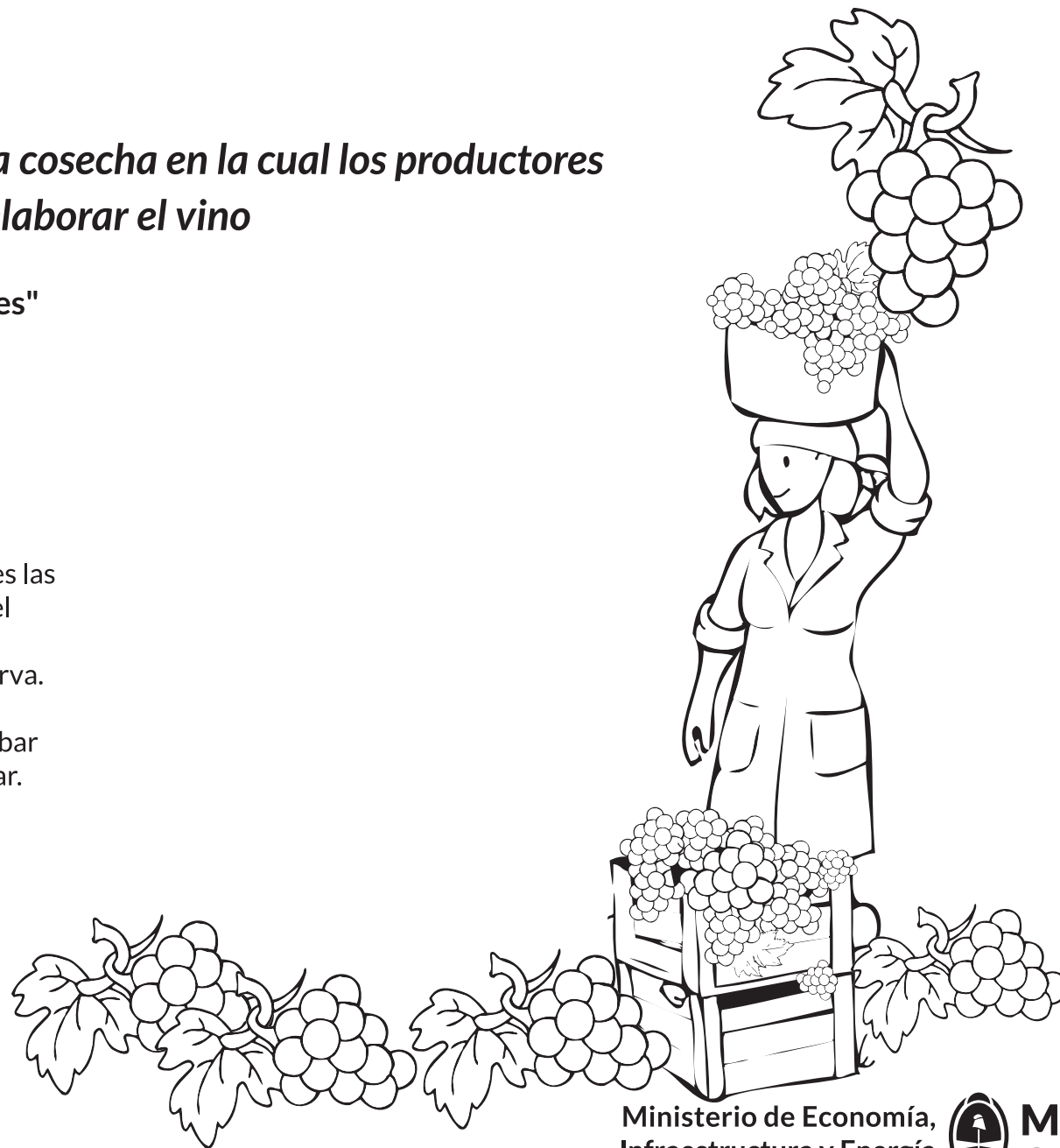
1 litro de agua

Preparación

Cortar las uvas por la mitad y sacarles las semillas. Colocarlas en una olla con el azúcar, el jugo y el agua.

Cocinar a fuego fuerte hasta que hierva.

Luego bajar el fuego y revolver con cuchara de madera hasta que el almíbar tome punto de jarabe espeso. Envasar.



(0261) 4492544



365tentaciones.mendoza.gov.ar



365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

soy una manzana



Manzanas crocantes

Ingredientes

6 manzanas peladas, sin centro y cortadas en cuartos, 1/4 de taza de miel, 1/2 taza de nueces, jugo y ralladura de 1 limón, 3/4 de taza de harina, 1/2 taza de azúcar morena, 3 cucharadas de manteca fría y cortada en trocitos, crema batida o helado de vainilla para acompañar c/n.

Preparación

Precalentar el horno, en un recipiente poner las manzanas agregarle la miel, las nueces, la ralladura y el jugo de limón. Reservar.
En un bol colocar la harina, el azúcar, la manteca y formar un arenado. Volcar encima de las manzanas. Hornear durante 30 minutos o hasta que estén tiernas y la cubierta dorada. Servir tibia con crema o helado.

soy un brócoli

PROGRAMA
365
Tentaciones

Croquetas verdes

Ingredientes

300 g de brócoli crudo
150 g de pan rallado
2 huevos
60 g de queso rallado
Sal y aceite c/n

Preparación

Mixear todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea y con una cuchara, hacer bolitas y aplanarlas sobre la sartén ya aceitada. Cocinar hasta dorar de ambos lados.



(0261) 4492544



365tentaciones.mendoza.gov.ar



365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

Bizcochos

Ingredientes:

4 huevos
100 g de azúcar
100 g de miel
200 g de harina
1 sobre de levadura en polvo
200 g de aceite de oliva
Sal c/n

Preparación:

Batir las claras a punto de nieve. Aparte mezclar las yemas con el azúcar hasta obtener una crema blanquecina. Añadir la miel. Mezclar la harina con la sal y la levadura. Agregar a la preparación anterior. Por último, incorporar el aceite y batir nuevamente. Añadir esta masa a las claras e integrar todo. Pasar la masa a un molde enmantecado y dejar reposar 30 minutos. Llevar a horno moderado durante 30 minutos o hasta que al pinchar con un cuchillo, salga limpio.

olivo



soy una pera

Compota

Ingredientes:

1/2 kg de peras peladas
50 g de azúcar
Cáscara de un limón


Preparación:

Quitar los corazones a las peras, cortarlas en trozos y ponerlas en una olla, con la cáscara de limón y el azúcar.

Tapar y cocinar hasta que estén tiernas. Una vez cocidas, retirar la cáscara de limón y mixear. Añadir más azúcar si es necesario.

Se puede servir fría o caliente. Acompañada de crema o helado de vainilla.



 (0261) 4492544

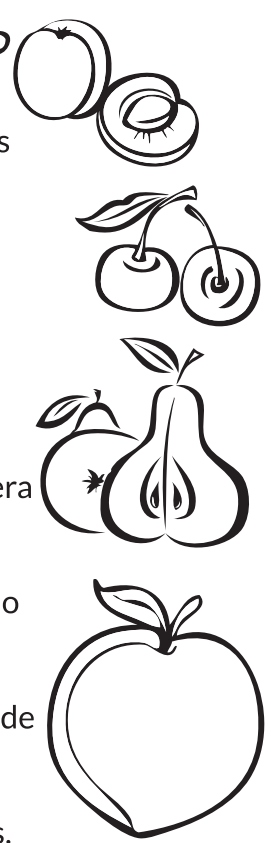
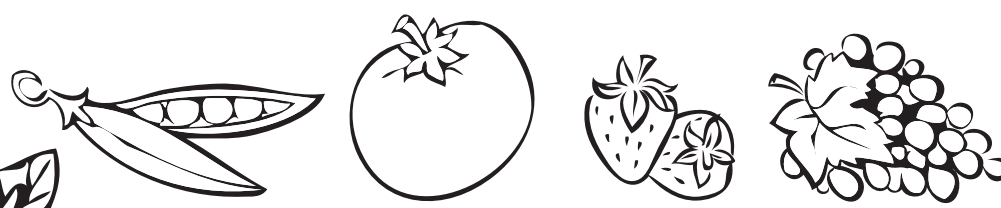
 365tentaciones.mendoza.gov.ar

 365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO



Incorporar todo el año ensaladas en las comidas usando las hortalizas propias de cada estación, son más frescas y económicas.

En verano, preparar jugos y licuados además de los pinchos que son ideales para comer fruta de manera divertida.

Sumar hábitos saludables, llevando fruta al trabajo y colocar otra en la mochila de los chicos. ;j

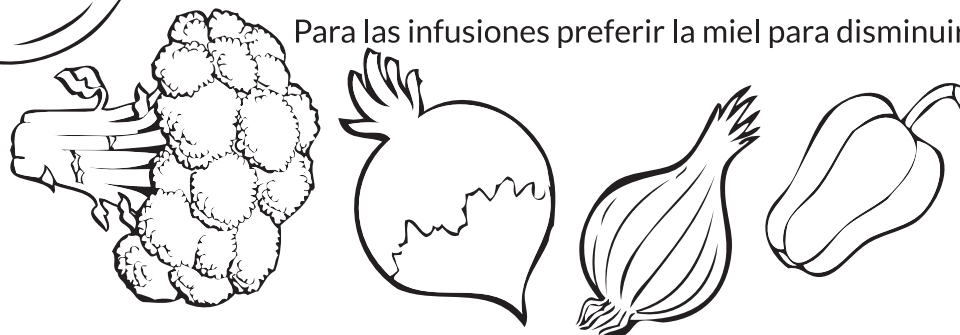
En invierno, preparar sopa de verduras ya que son una excelente manera de aportar vegetales al menú.

Aumentar el consumo de líquidos, ya que es recomendable beber ocho vasos de agua por día.

Usar aromáticas, le dan sabor a los platos y ayudan a bajar el consumo de sal. Por ejemplo, el romero aromatiza muy bien carnes y papas.

Cocinar las verduras al horno, a la parilla o al vapor. Evitar las frituras.

Para las infusiones preferir la miel para disminuir el consumo de azúcar.



soy un rabanito

Ensalada crumchi crumchi

Ingredientes

1 lechuga, 1 atado de rabanitos, 3 zanahorias, 12 tomatitos cherry, aceite, vinagre, pimienta y sal c/n

Preparación

Lavar bien las hortalizas.

Cortar los tomatitos por la mitad y los rabanitos en rodajas finas.

Rallar la zanahoria.

Mezclar todo en un bol, aliñar y servir.



soy un pimiento

Pimientos relleno de huevo

Ingredientes

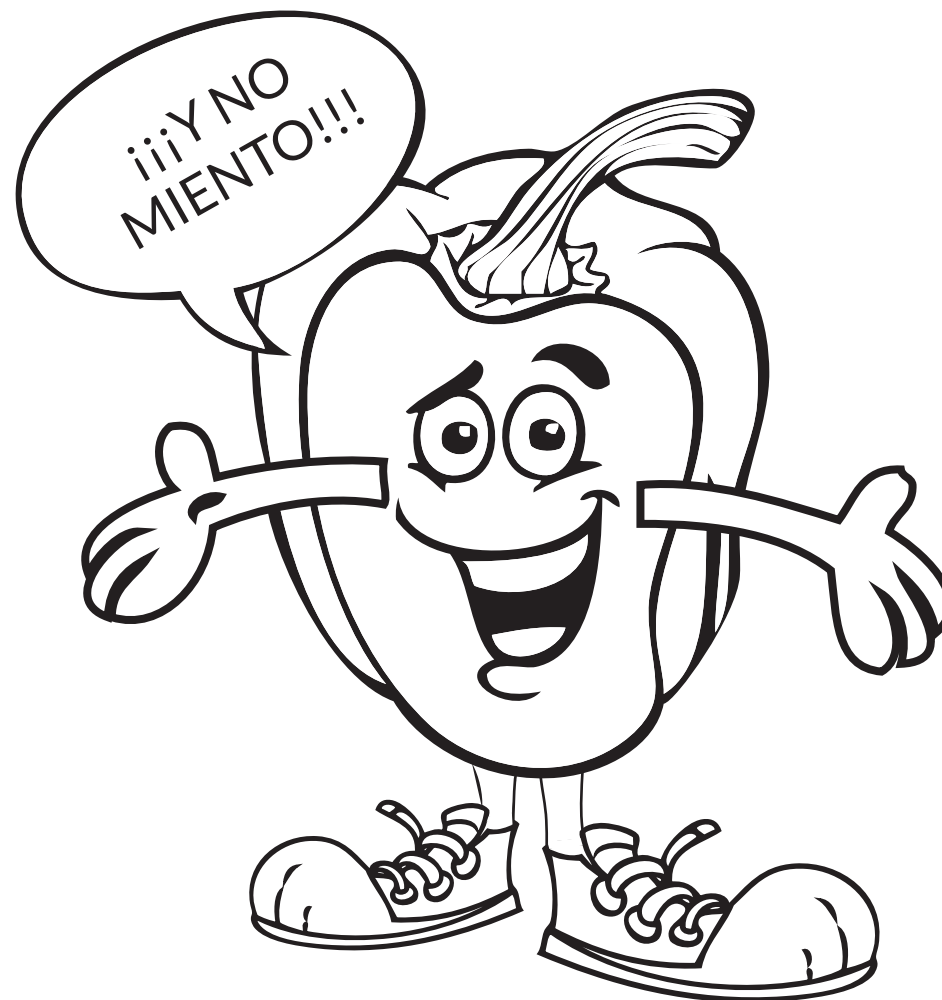
1 pimiento rojo, 1 pimiento amarillo, 1 papa, 1 pimiento verde picado
aceite de oliva, queso rallado, huevos, perejil picado y sal c/n


Preparación

Cortar los pimientos rojo y amarillo por la mitad, retirar las semillas y las partes blancas. Colocarlos sobre una bandeja para horno enmantecado, salarlos y hornearlos durante 20 minutos o hasta que estén tiernos.

Para el relleno, cortar la papa y cocinarla junto al pimiento verde en una sartén con aceite.

Colocar el relleno sobre cada pimiento asado dejando un hueco para romper un huevo en medio de cada uno. Cubrir con queso rallado y perejil. Hornear durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y el queso derretido.




 (0261) 4492544

 365tentaciones.mendoza.gov.ar

 365tentaciones

Sabías que la miel...

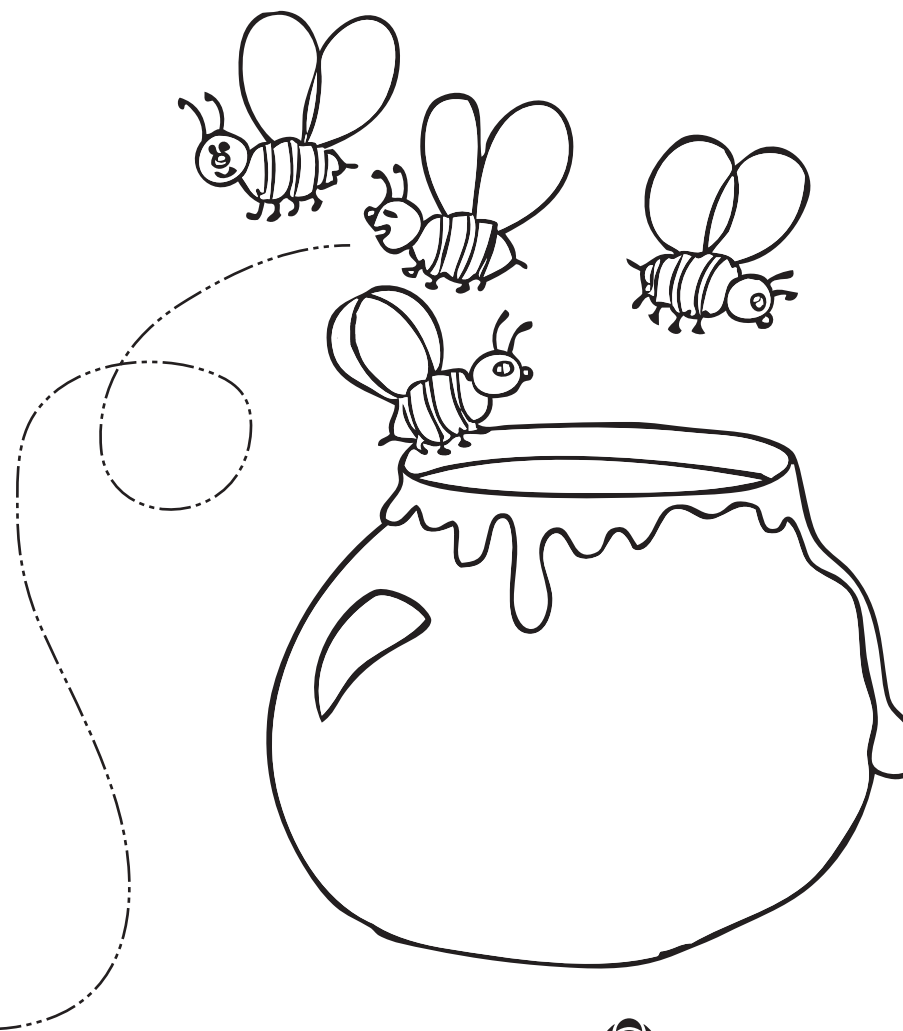
- . es un alimento natural y fácil de digerir
- . con similares calorías a las del azúcar más el aporte de nutrientes
- . es un potente energizante y antioxidante
- . contiene agua, azúcares, minerales y vitaminas
- . su uso se aconseja para problemas respiratorios o digestivos
- . tiene poder bactericida, ya que actúa sobre las heridas por sus propiedades antisépticas y cicatrizantes.

 (0261) 4492544

 365tentaciones.mendoza.gov.ar

 365tentaciones

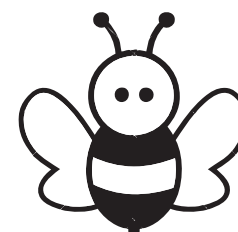
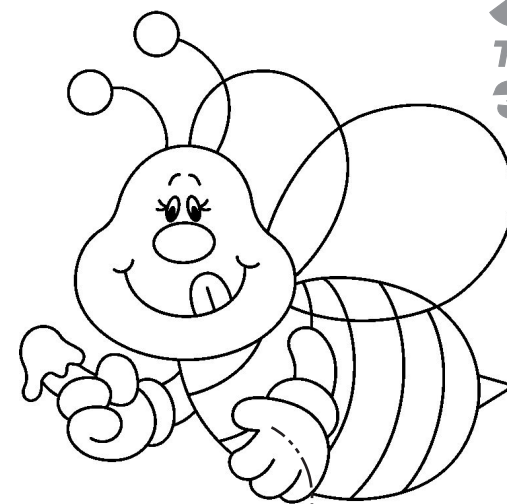
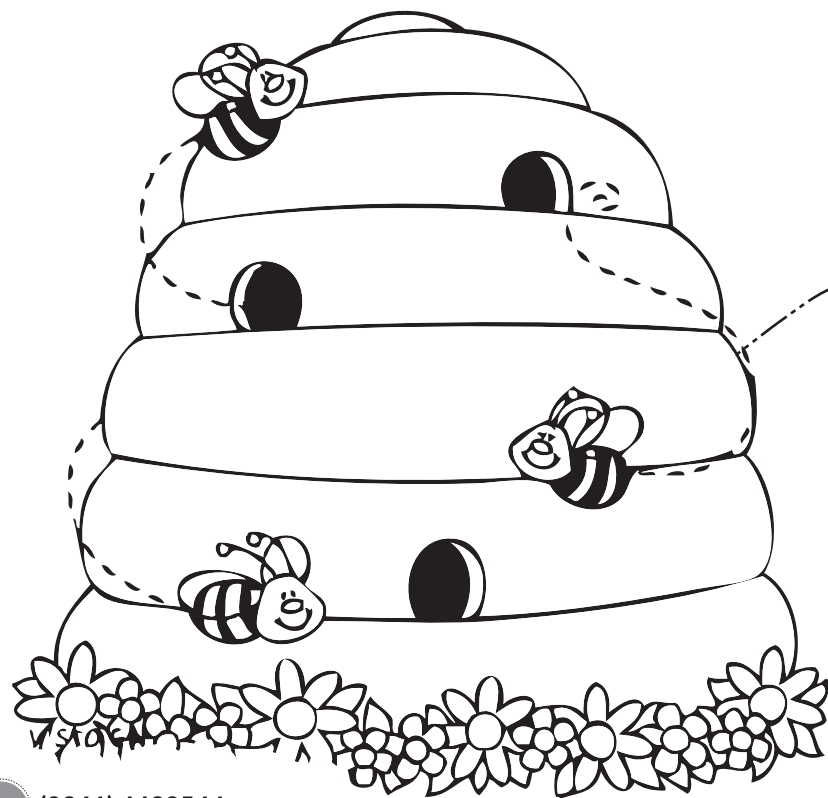

miel




Pan de miel

Ingredientes: 3 huevos, 1 manzana verde pelada y cortada en cubos, 200 g de miel, 175 ml de aceite, 2 cucharadas de café instantáneo, 3 tazas de harina leudante, 2 cucharadas de cacao y 250 g de nueces picadas.

Preparación: procesar los huevos, la manzana, la miel, el café y el aceite hasta lograr una crema y volcar en un bol. Tamizar la harina y el cacao, agregarlo a la preparación anterior y por último incorporar las nueces. Colocar en una budinera enmantecada y enharinada. Llevar a horno moderado durante 45 minutos.



miel

 (0261) 4492544

 365tentaciones.mendoza.gov.ar

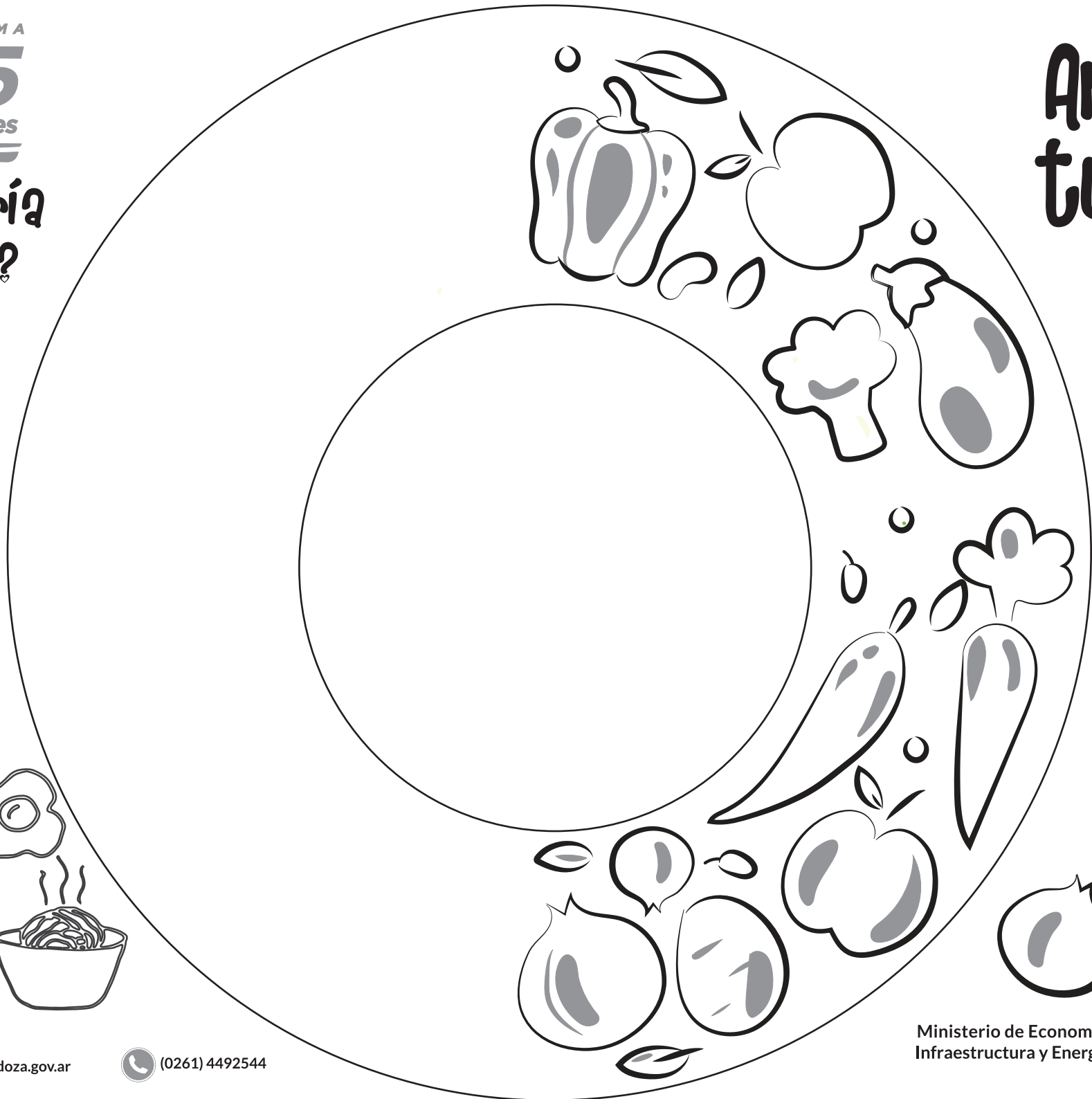
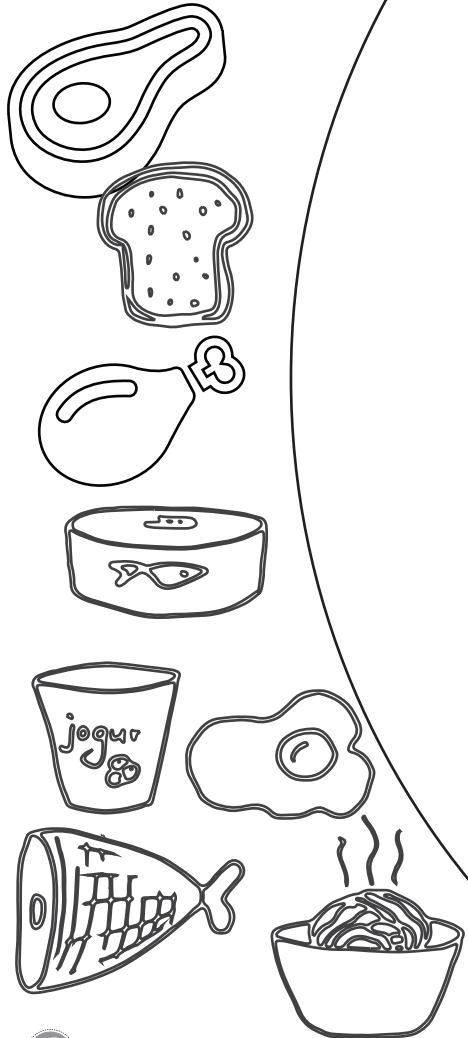
 365tentaciones

Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



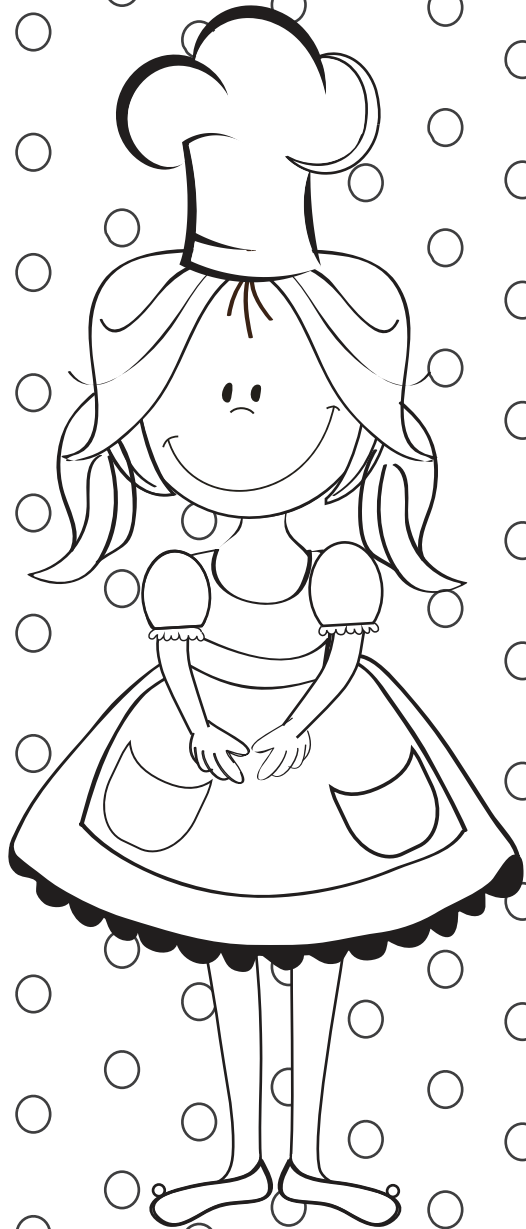
MENDOZA
GOBIERNO

¿Cuál sería
tu menú?



Armá
tu plato





helado multifruta

Lavarse las manos y las frutas elegidas para el helado.
Con ayuda de un adulto, pelar y cortar la fruta en
pequeños cubos.
Colocar en el freezer con un poco de jugo de limón.
Una vez congelado,
mixear y llevar nuevamente al freezer.

La Cocinita