

Acercándonos a una
**Alimentación
Saludable**



MERMELADA DE NARANJA

(Rinde 2 frascos)

¿Con qué lo hago?

- 4 naranjas.
- 2 tazas de Azúcar (400g).
- Jugo de 1 limón.
- 2 tazas de agua.

¿Cómo lo hago?

- 1-Pelar las naranjas, quitándoles muy bien la parte blanca para evitar que la mermelada casera quede amarga. Reservar una de las cáscaras.
- 2-Cortar las naranjas en cubos y apartarlas.
- 3-Cortar en tiritas finitas la cascara de naranja que habíamos reservado.
- 4-Verter en una olla el agua y las cáscaras de naranja. Hervir durante 5 minutos y agregar las naranjas cortadas.
- 5-Añadir el azúcar y el jugo de limón. Mantener la llama a fuego bajo.
- 6-Dejar cocinar, hasta que la preparación se reduzca, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue.
- 7-Cuando se espese la preparación y tome un color brillante, retirar del fuego y dejar enfriar.



HAMBURGUESAS DE CALABAZA

(Rinde 4 porciones/ 12 unidades)

¿Con qué lo hago?

- 2 tazas de puré de calabaza.
- 2 tazas de arroz integral cocido (400 g).
- 1 cebolla.
- 2 huevos.
- 1 taza ½ avena instantánea (300 g).
- Sal y pimienta a gusto.

Acercándonos a una
*Alimentación
Saludable*



¿Cómo lo hago?

- 1-Lavar, pelar y picar la cebolla. Rehogar hasta que esté trasparente.
- 2-Batir los huevos con los condimentos y mezclar con la cebolla, la calabaza y el arroz, formando una pasta firme.
- 3-Dejar reposar la preparación en la heladera durante 15 minutos.
- 4-Con una cuchara, hacer bolitas y rebozar con avena.
- 5-Llevar a horno moderado durante 15 minutos.



TRUFAS DE BANANA, AVENA Y CHOCOLATE

(Rinde 5 porciones /15 unidades)

¿Con qué lo hago?

- 1 banana.
- 1 taza de avena (200 g).
- 2 cdas. de chocolate amargo en polvo.
- 2 rodajas de budín o bizcochuelo.
- Coco rallado (para rebozar).

¿Cómo lo hago?

- 1-En un bowl, agregar la banana, previamente pisada, la avena y el cacao amargo.
- 2-Mezclar con el budín o bizcochuelo previamente desgranado.
- 3-Llevar la mezcla por unos minutos a la heladera para luego moldear con las manos, formando las trufas (pequeñas bolitas).
- 4-Cubrir con coco rallado, mix semillas o grana de colores.



Acercándonos a una
*Alimentación
Saludable*

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

BOLSITAS INTEGRALES DE COLIFLOR Y BRÓCOLI

(Rinde 4 porciones/ 24 unidades)

¿Con qué lo hago?

Relleno:

- 1 brócoli al vapor.
- 1 cebolla al vapor.
- 150 g de queso Port Salut
- Sal con moderación.
- Pimienta.

Masa:

- 10 cdas. soperas colmadas de harina integral.
- 4 cdas. de aceite.
- 3 cdas. de agua.
- Sal con moderación.

¿Cómo lo hago?

- 1- Para el relleno, procesar el brócoli, el queso y la cebolla. Agregar sal y pimienta y llevarlo a la heladera mientras preparamos la masa.
- 2- Para la masa, poner en un bowl la harina, formar una corona y agregar el aceite, la sal y el agua en el centro. Mezclar todo, hasta formar una masa homogénea. (Si no se forma la masa ir agregando agua de a poco).
- 3- Reposar en la heladera durante 15 minutos.
- 4- Estirar la masa con palote, hasta quedar finita y cortarla con un molde.
- 5- Armar bolitas con el relleno y ubicarlo arriba de un cuadradito, poner otro cuadradito de masa por encima formando puntas y cerrar como un pastelito.

