

¿Qué cocinamos con los productos del módulo?

FAMILIAS: A la variedad de productos entregados en los módulos alimentarios se los puede complementar aprovechando la Tarjeta Alimentar para la compra de verduras, frutas, maples de huevos, carne, etc.

De esta forma se aumenta el aporte de vitaminas, minerales, fibra y proteínas de calidad.

¡Les dejamos una recetas ricas, económicas, nutritivas y nos seguiremos encontrando con más!

Pastel de polenta con carne y verduras.

Ingredientes: (rinde 4 porciones)

- *Una taza de polenta. * 500gr. de carne molida.
- *1 cebolla mediana. *2 zanahorias chicas.
- *Medio pimiento picado. *Queso fresco a gusto.

Preparación:

1-Hervir 3 tazas de agua o leche (para hacerlo más nutritivo) y luego agregar la taza de polenta en forma de lluvia sin dejar de remover. Reservar.

2- Rehogar en agua la cebolla y el pimiento, luego añadir las zanahorias ralladas y la carne molida. Mezclar todos los ingredientes y una vez finalizada la cocción condimentar a gusto.

3- Engrasar una fuente con 1 cucharada de aceite, esparcir una capa de polenta, luego añadir el relleno de carne, cubrir nuevamente con polenta, agregar el queso fresco y llevar a horno moderado hasta que se derrita.

Budín de zanahoria y merluza (caballa o atún).

Ingredientes: (rinde 4 porciones)

- *1/2 kg de zanahorias *Media taza de leche.
- *2 huevos. *1 lata de merluza o caballa o 2 de atún. *1 cucharada de aceite.

Preparación:

- 1.Hervir las zanahorias hasta que estén blandas, colar y realizar un puré.
- 2.Agregar la merluza o caballa y los huevos, y mezclar la preparación para unir los ingredientes.
- 3.Añadir la leche.
- 4.Colocar la preparación en molde tipo budinera y llevar a baño María hasta completar la cocción.



·Planificar las compras teniendo en cuenta los productos del módulo | Aprovechar la compra de frutas y verduras de estación que son las más económicas para cubrir la porción diaria(un plato).

SUGERENCIAS:

- Utilizar lentejas, porotos, garbanzos, etc. para la preparación de comidas ya que son alimentos económicos y aportan proteínas, fibra, vitaminas y minerales.
- Congelar o frizar las sobras en recipientes limpios y aprovecharlos como ingredientes para nuevas recetas.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- Tomar a diario 8 vasos de agua.
- Cocinar sin sal. Salar poco y utilizar otros condimentos para darle sabor a la comida.
- Limitar el consumo de gaseosas, jugos y otras bebidas azucaradas.
- Consumir diariamente leche, aprovechando que el módulo la contiene.
- Consumir huevo ya que es un alimento nutritivo, económico y puede ser utilizado en diversas preparaciones.
- Evitar las frituras, Consumir aceite crudo como condimento.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas.

Área Nutrición Dirección de Gestión Educativa



Secretaría de
Educación



Municipalidad
de Córdoba