

Masa de tarta



Ingredientes

- ❖ 2 tazas (300 gr) de harina integral y/o 000.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de taza chica (100 ml) de aceite.
- ❖ $\frac{3}{4}$ de taza chica (100 ml) de agua tibia.
- ❖ Sal a gusto.
- ❖ Condimentos (opcionales).
- ❖ Semillas (opcionales).

Procedimiento

1. Mezclar en un recipiente el aceite con el agua tibia y reservar.
2. Mezclar en otro recipiente la harina con la sal e ir agregando e integrando de a poco el líquido con una cuchara o con la mano.
3. Agregar los condimentos y/o semillas a elección y seguir integrando hasta formar la masa, la cual tiene que ser elástica, no tiene que estar dura. No hace falta dejarla reposar.
4. Terminar de amasar en la mesada enharinada.
5. Dividir la masa en 2 partes iguales para formar las 2 tapas de tarta.
6. Estirar la masa.
7. Colocar la masa en el molde previamente rociado con rocío vegetal.
8. Rellenar con el relleno que más les guste.
9. Cocinarlas a horno moderado durante 40-50 minutos.

Pan Casero



Ingredientes

- ❖ 2 tazas (500 gr) de harina 000.
- ❖ 1 cucharadita (10 gr) gramos de sal.
- ❖ 1 taza grande (300 ml) de agua tibia.
- ❖ 1 cucharadita (10 gr) de levadura fresca.

Procedimiento

1. Mezclar la harina y la sal en un bol, y poco a poco ir agregando el agua para que se vaya integrando. Amasar.
2. Incorporar la levadura unos minutos antes de terminar el amasado.
3. La masa estará lista cuando se despegue de las paredes del bol. Si el amasado se realiza en la mesa, se debe reservar un poco de harina para ir agregando poco a poco, así evitar que se pegue a la superficie.
4. Formar una bola y dejarla reposar en un lugar cálido por unos 30 minutos con un paño húmedo encima.
5. Una vez pasado ese tiempo separar bollitos de masa en tamaños iguales para luego formar unas barritas de panes.
6. Una vez formadas las barritas, dejar reposar la masa por otros 60 minutos más en la placa.
7. A la mitad del paso anterior prender el horno para precalentarlo. Es recomendable poner una bandeja con agua dentro del horno, para así generar vapor, lo cual ayuda a la cocción del pan.
8. Una vez caliente el horno a unos 200 °C y pasados los 60 minutos, cocinar el pan por unos 20 minutos. Es recomendable controlarlo, ya que puede ser más o menos tiempo, dependiendo el horno que se utilice.
9. Enfriar, cortar y disfrutar, o congelar para futuras comidas.

Salchicha Casera



Ingredientes

- ❖ 200 gr de carne de ternera.
- ❖ 200 gr de carne de cerdo.
- ❖ 100 gr de panceta.
- ❖ 1 cucharada (20 gr) de maicena.
- ❖ 1 vaso (200 ml) de cerveza helada.
- ❖ 1 cucharadita (10 gr) de ajo en polvo.
- ❖ Sal y pimienta a gusto.
- ❖ Condimentos a gusto.

Procedimiento

1. Picar la carne. Si la pica el carnicero, puedes pedirle que la pase dos o tres veces por la máquina para que quede como una pasta, ya que cuanto más fina está picada, más lisas y uniformes quedarán las salchichas.
2. Agregar la maicena, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. En este punto puedes poner condimentos a gusto, ya sea mostaza en grano molida, estragón, provenzal, etc.
3. Amasar hasta que todo se una.
4. Agregar de a poco la cerveza helada. Es importante que esté fría para que se una bien a la carne.
5. Formar las salchichas caseras, para hacerlo es recomendable extender un papel film en la mesada, formar las salchichas con una manga pastelera, con una bolsa o mismo con las manos.
6. Cortar el film y envolver cada salchicha como si se estuviera envolviendo un caramelo, hasta que quede bien apretada. Reservar.
7. Para cocinarlas colocar en una olla abundante agua con pimentón o caldo a gusto, y cuando esté a punto de hervir, agregar las salchichas, con el envoltorio de papel film.
8. Cocinar unos 8-10 minutos.
9. Sacarlas de la olla y retirar el film, este se saldrá fácilmente y las salchichas estarán formadas.
10. Disfrutar o congelar para futuras comidas.

Galletitas de avena y banana



Ingredientes

- ❖ 1 huevo.
- ❖ $\frac{3}{4}$ taza de avena instantánea.
- ❖ $\frac{1}{4}$ taza de harina de trigo integral.
- ❖ 2 cucharaditas (20 gr) mix de semillas (opcional).
- ❖ 1 banana pisada.
- ❖ 1 cucharada sopera (20 gr) de miel.

Procedimiento

1. Colocar todos los ingredientes en un bol. Mezclar.
2. Esparcir rocío vegetal sobre una placa para horno.
3. Formar las galletitas con las manos.
4. Distribuir las sobre la placa.
5. Cocinarlas a horno moderado durante 10-15 minutos.

Sopa crema



Ingredientes

- ❖ 200g de espinaca o acelga.
- ❖ 100g de batatas.
- ❖ 1 zanahoria.
- ❖ 1 puerro.
- ❖ 1 cebolla chica.
- ❖ 1 cucharada sopera (20 gr) de aceite de oliva.
- ❖ Sal y pimienta negra molida a gusto.
- ❖ 1 litro de agua.
- ❖ Hojitas de perejil (opcional).

Procedimiento

1. Colocar el agua en una olla y llevar a fuego medio.
2. Pelar los vegetales y cortarlos en cubos medianos.
3. Cuando comience a hervir, agregar todas las vegetales.
4. Una vez transcurridos unos 25 minutos, pinchar los vegetales para saber si están tiernos, de ser así apartar del fuego.
5. Pasarlos por el pisapapas o minipimer, conservar un poco del agua de cocción hasta obtener la textura deseada.
6. Agregar el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
7. Revolver hasta que se integren todos los ingredientes.
8. Servir caliente o fría. Puedes decorar con unas hojitas de perejil.

Hamburguesa de garbanzo, quínoa y calabaza



Ingredientes

- ❖ 3 tazas de garbanzo previamente remojadas (12 -24 hs) y cocidas.
- ❖ 1 cebolla picada.
- ❖ 2 dientes de ajo triturados.
- ❖ 1 morrón picado.
- ❖ Salsa de soja c/n.
- ❖ 1 ½ taza de quínoa previamente lavada y cocida.
- ❖ 1 ½ taza de puré de calabaza (puede ser al microondas o hervido).
- ❖ 1 taza de pan rallado.
- ❖ Sal a gusto y condimentos a gusto.

Procedimiento

1. Colocar los garbanzos en un recipiente y procesar.
2. Saltear la cebolla, el ajo y el morrón con la salsa de soja.
3. Agregar las verduras a los garbanzos procesados.
4. En otro recipiente mezclar la quínoa con el puré de calabaza, el pan rallado, la sal y los condimentos elegidos.
5. Mezclar y procesar todos los ingredientes.
6. Agarrar parte de la mezcla y darle forma. Puede ser con el molde de hamburguesa o con la misma mano.
7. Colocar rocío vegetal en una placa para horno y colocar las hamburguesas.
8. Cocinar a 160-180°C por 10-15 min.

Hamburguesa de zapallito y espinaca



Ingredientes

- ❖ 3 zapallito sin cáscara.
- ❖ ½ taza de espinaca.
- ❖ 2 huevos.
- ❖ ½ cebolla.
- ❖ 1 cucharada de aceite (20 gr).
- ❖ Sal a gusto.
- ❖ Condimentos a gusto.

Procedimiento

1. Saltear la cebolla en una sartén con el aceite.
2. Mixear la cebolla salteada, los huevos, los zapallitos cortados en cubitos y la espinaca.
3. Condimentar la mezcla.
4. Colocar la preparación en moldes de siliconas.
5. Llevar al horno durante 10-15 minutos hasta que queden bien cocidos.

Hamburguesa de remolacha



Ingredientes

- ❖ 4 remolachas pequeñas sin hojas ni tallos.
- ❖ 1 huevo.
- ❖ ½ taza de salvado de avena o pan rallado.
- ❖ Sal a gusto.
- ❖ Condimentos a gusto.
- ❖ Semillas a gusto.

Procedimiento

1. Cocinar y pelar la remolacha.
2. Procesar la remolacha junto con el huevo, los condimentos y la avena o pan rallado, hasta que quede una pasta que se pega en los dedos.
3. Colocar, con ayuda de una cuchara, la preparación en moldes de silicona.
4. Llevar a horno precalentado durante 5 minutos.
5. Luego desmoldar y cocinar 5 minutos más.
6. Decorar con semillas.

Hamburguesa de lenteja y arroz



Ingredientes

- ❖ 1 ½ taza de lentejas hervidas y escurridas.
- ❖ ½ taza de arroz yamaní hervido y escurrido.
- ❖ 2 cucharadas de almidón de maíz.
- ❖ Ajo picado y perejil picado.
- ❖ Sal y pimienta a gusto.

Procedimiento

1. Procesar las lentejas y el arroz yamaní con una minipimer o una procesadora.
2. Colocar la preparación en un recipiente.
3. Agregar el almidón de maíz y los condimentos, mezclar.
4. Formar la hamburguesa con las manos.
5. Cocinarlas vuelta y vuelta sobre una sartén untada con poco aceite.

Helado de yogurt y frutas caseras



Ingredientes

- ❖ 1 litro de yogurt bebible.
- ❖ 500 gr de frutas a elección (frutillas, manzana, banana, moras, arándanos, durazno, etc.).

Preparación

1. Licuar o procesar las frutas elegidas.
2. Mezclar las frutas procesadas con el yogurt.
3. Servir en vasitos o moldes para helados.
4. Llevar al congelador por al menos 4 horas.

Helado de frutos rojos, frutilla y banana



Ingredientes

- ❖ 1 taza de frutillas.
- ❖ 1 taza de frutos rojos.
- ❖ 1 banana.
- ❖ 1 litro de leche o yogur.
- ❖ Chorrito de vainilla.

Preparación

1. Colocar todo en la procesadora y procesar por unos minutos hasta que quede todo cremoso y aireado.
2. Servir en vasitos o moldes para helados.
3. Llevar al congelador por al menos 4 horas.