

Almuerzos Saludables NUTRITIVOS

En las
infancias

Los cereales y legumbres son alimentos que aportan vitaminas, minerales y energía al organismo, ya que su principal nutriente son los hidratos de carbono complejos (almidón).

Dentro de los cereales encontramos el maíz, arroz, trigo, avena, centeno, cebada, mijo, entre otros. Con ellos se elaboran harinas (harina de trigo, de maíz, almidón) que sirven para la elaboración de panificados y fideos entre otros.

Las legumbres como: poroto, soja, garbanzo, arveja y lenteja son alimentos de origen vegetal fuentes de hidratos de carbono complejos, fibras y con alto contenido de proteínas. Cuando se combinan las legumbres con los cereales, la calidad nutricional es semejante al aporte nutricional de las carnes. Ejemplo: preparaciones con arroz y poroto.

Los tubérculos como: la mandioca, batata, papa, choclo son vegetales feculentos. Pero como son incluidos en el grupo de legumbres y cereales por tener características nutricionales similares.

Para mejorar las sopas y preparaciones como guisos y hamburguesas, se aconseja combinar este grupo (cereales, legumbres y tubérculos) junto con alimentos vegetales como tomate, zanahoria, pimientos, zapallito, ajo, arvejas, cebollas, puerro, verdeo. Para aumentar su contenido en proteínas agregar huevo, queso rallado, trocitos de pollo, atún, cerdo o cualquier otra carne.

También este grupo se puede utilizar en preparaciones caseras dulces como: galletas de avena, bizcochuelos, avena o arroz con leche, copos de maíz, etc.

Consejos útiles para su preparación:

Si bien la cocción de las legumbres es prolongada, se puede reducir el tiempo de cocción a través del remojo con agua caliente. Se aconseja remojar las

legumbres durante toda la noche para tiernizar su textura y reemplazar el agua dos o tres veces para eliminar impureza y evitar sustancias que favorezcan a la flatulencia. También se sugiere no agregar sal al agua durante la cocción, para evitar que las legumbres se endurezcan y se recomienda salpimentar al finalizar su cocción. Otra opción es optar por aquellas enlatadas enjuagándolas con agua segura para reducir el exceso de sodio.

En la cocción de los tubérculos, se aconseja optimizar su cáscara por su aporte de nutrientes y siempre previamente lavarlas adecuadamente.

Realizando estas combinaciones brindamos a las infancias una alimentación rica y variada en nutrientes y la posibilidad de incluir en una sola preparación diversidad de alimentos.

Por ello, a continuación, compartimos diferentes alternativas de recetas nutritivas y equilibradas para incorporar en las infancias como parte de la alimentación en el hogar.



1. Ñoquis de sémola

Ingredientes: 3 cucharadas soperas de sémola, 1 huevo, 1 taza de leche líquida, 1 cucharada soperas de queso rallado, pimienta y nuezmoscada a gusto.

Preparación: Calentar la leche en una cacerola. Cuando comience a hervir, incorporar la sémola y revolver constantemente para evitar grumos. Retirar del fuego y agregar el huevo y los condimentos.

Volcar en una placa para horno en mantecada y esparcir uniformemente con un espesor de 1 cm. Una vez fría la mezcla, cortar la masa con un cortapastas o cuchillo. Colocar los ñoquis en una fuente para horno en mantecada y gratinar con el queso rallado hasta que estén dorados. (Aproximadamente 10 minutos).

2. Hamburguesas de lentejas

Ingredientes: 2 tazas lentejas cocidas, ½ taza avena, 1 huevo, 2 dientes de ajo, ½ cebolla, ½ Morrón, sal y pimienta blanca, pan rallado c/n.

Preparación: Procesar o licuar las lentejas hasta lograr un puré. En un sartén saltear la cebolla, el Morrón y el ajo hasta que queden blanditos y mezclar junto con las lentejas. Luego agregar el huevo y la avena. Mezclar bien todos los ingredientes para que queden bien integrados. Por último, formar las hamburguesas y pasarlas por pan rallado. Se pueden cocinar en el horno o a la plancha.

3. Guiso de lentejas y arroz

Ingredientes: 1 taza de arroz, 1 taza de lentejas, 2 tomates medianos, sin piel y sin semillas, 1 batata chica, 1 cebolla chica, 1 zanahoria grande, ½ taza de granos de choclo, 1 rodaja de zapallo coriano.

Preparación: Enjuagar las lentejas con agua fría y colocarlas en un bol con abundante agua caliente para su remojo durante la noche anterior. Desechar el agua de remojo. Hervir y colar las lentejas. Hervir y colar el arroz. En una cacerola aparte, colocar un poco de agua y cocinar la cebolla, la zanahoria, la batata, zapallo, choclo y los tomates, previamente cortados en cubos pequeños. Cuando los vegetales estén tiernos, añadir el arroz y las lentejas, cocinar todo junto unos 5 minutos más hasta que todo esté bien cocido. Finalmente condimentar a gusto.

4. Garbanzos Guisados

Ingredientes: 400 gr de garbanzos cocidos, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rojo mediano, 1 pimiento verde mediano, 1 zanahoria grande, 1 taza de tomate triturado, 1 taza de caldo de verduras, 1 cucharadita de pimentón dulce, 1

cucharadita de comino en polvo, pimienta negra molida, aceite y sal

Preparación: Lavar y cocinar los garbanzos y luego escurrirlos. Pelar y picar finamente la cebolla y los dientes de ajo. Pelar y cortar la zanahoria y los pimientos verdes y rojos en cubitos pequeños. Sofreír en aceite la cebolla y los dientes de ajo picaditos. Incorporar la zanahoria, los pimientos y una pizca de sal. Saltear durante 5 minutos. Verter el tomate triturado y cocinar durante 10 minutos a fuego medio y removiendo de vez en cuando. Agregar los garbanzos cocidos previamente escurridos. Agregar caldo de verduras, el pimentón dulce, el comino molido y salpimentar a gusto. Cocinar durante 10- 15 minutos a fuego medio hasta que la salsa espese.

5. Arroz con pollo

Ingredientes: 1 taza de arroz largo fino, 3 tazas de agua, cebolla, ajo, pimiento morrón, perejil, ají, arvejas, zanahoria, sal y pimienta c/n, cúrcuma o condimento para arroz c/n, 2 o 3 pechugas de pollo.

Preparación: Cortar en cubo las pechugas de pollo y dorarlas sobre una sartén con aceite y preservar. En una olla rehogar con un poquito de agua: la cebolla, el ajo, perejil, el pimiento y zanahoria. Colocar el arroz (la relación es de una taza de arroz por tres medidas de agua). Condimentar con cúrcuma, sal y pimienta. Una vez que el arroz esté listo, agregar el pollo cocido a la mezcla y servir.

6. Pastas coloridas

Ingredientes: 1 paquete de pasta al huevo, 2 litros de agua, sal, 2 zanahorias cortadas en juliana, 1 brócoli cortado en “arbolitos”, 1 taza de arvejas, ¼ de taza de aceite, c/n queso parmesano rallado.

Preparación: Poner el agua a hervir con un poco de sal. Una vez que el agua hierva, colocar la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Tres minutos antes de que la pasta esté lista, agregar la zanahoria, brócolis y guisantes. Colar la pasta y agregar aceite y mezclar. Servir con queso rallado.

7. Ensalada de Legumbres

Ingredientes: 1 lata de porotos, pimiento rojo c/n, perejil c/n cebolla c/n tomate c/n, aceite c/n.

Preparación: Lavar y retirar las semillas del tomate y pimiento. Cortar en los vegetales en cubos y la cebolla en juliana. Picar el perejil.

Mezclar los vegetales. Volcar la lata de porotos a un bol y agregar los vegetales cortados. Condimentar con aceite y sal.

8. Hummus

Ingredientes: 400 g de garbanzos cocidos, media cucharadita de sal, 1 diente de ajo, 1 cucharada de jugo de limón, 60 ml de aceite, media cucharadita de comino molido, 1 pizca de pimentón dulce, 5 o 6 cucharadas de agua.

Preparación: Colocar todos los ingredientes en la procesadora hasta obtener una pasta cremosa, sí quedase poco untuosa, agregar unas cucharadas adicionales de agua. Ideal acompañarlo con tostadas o grisines.

9. Bombitas de cereales

Ingredientes: 1 taza de arroz largo fino, 1 huevo, pimiento rojo c/n, cebolla c/n, pan rallado o avena c/n, queso muzarella c/n, aceite.

Preparación: Cocinar el arroz en una proporción de 1 taza de arroz por 2 de agua. Rehogar la cebolla y el pimiento y mezclar con el arroz cocido y salpimentar. Con la mezcla formar bolitas. Ahuecar en su centro y agregar un cubito de queso. Batir el huevo. Pasar las bolitas primero por el huevo batido y luego por avena o pan rallado. Llevar a horno medio sobre una placa aceitada hasta que se dore el apanado.

10. Zapallitos rellenos

Ingredientes: 3 zapallitos, 250 g carne molida, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de pimiento rojo en cubitos, orégano, tomillo, comino, aceite de oliva, sal, ½ taza de tomate triturado, 2 cucharadas de albahaca, 1 caldo de carne. 1 taza de arroz.

Preparación: Lavar los zapallitos, cortar la tapa y ahuecar, reservar su pulpa. En una sartén colocar aceite y rehogar la cebolla y ajo.

Agregar la carne y la pulpa del zapallo cubetada y condimentar. Por otro lado, cocinar el arroz, una vez cocido agregar a la preparación anterior y mezclar. Retirar del fuego. En una olla colocar aceite, tomate triturado, albahaca, caldo de carne un poco de sal y

1 litro de agua aproximadamente. Rellenar los zapallitos y colocar dentro de la olla junto a las tapitas del zapallo, el agua debe llegar casi $\frac{3}{4}$ del zapallo, tapar y cocinar a fuego bajo 1 hora aprox. Una vez que el zapallo obtenga consistencia blanda, se lo retira del fuego y esta listo para comerlo. Servir acompañado de la salsa

