

**RECETARIO  
TALLER DE ALIMENTACIÓN  
PROYECTO  
“AUTOPRODUCCIÓN SALUDABLE”**

**Secretaría de Educación  
Programa Educación Saludable**

Catamarca 2930 - 1º piso - 7600 Mar del Plata  
[educacionsaludable@mardelplata.gov.ar](mailto:educacionsaludable@mardelplata.gov.ar)  
[www.mardelplata.gov.ar](http://www.mardelplata.gov.ar)



**MGP**  
MAR DEL PLATA  
BATÁN

**Secretaría de Educación de la MGP  
Programa Pro Huerta - INTA**

## Ensalada de zanahoria y rabanito

### Ingredientes



- 2 zanahorias
- 2 rabanitos
- 5 cucharadas de queso untable

### Preparación



Lavar y rallar las zanahorias y los rabanitos, agregarle el queso untable, revolver y sazonar a gusto.

## Bombones de zanahoria

### Ingredientes



- 500 g. zanahorias
- 250 g. de dulce de leche
- Avena instantánea ó copos de cereal (cantidad necesaria)

### Preparación



Rallar las zanahorias y agregarle el dulce de leche, luego realizar bolitas y pasarlas por la avena. Poner en la heladera durante dos horas y disfrutarlas.

## Pan integral con semillas

### Ingredientes



- 500 g. de harina integral fina
- 500 g. de harina común 0000
- 150 g. de salvado de trigo
- 80 g. de levadura
- 1 cucharada sopera de sal
- 2 cucharadas de azúcar integral o morena
- 1 vaso de aceite
- 100 gr. de mix de semillas (lino, girasol, chía, sésamo)
- Agua, cantidad necesaria

### Preparación



Disolver la levadura con 300 cc de agua tibia y dos cucharaditas de azúcar común.

Luego mezclar todos los ingredientes en seco (harina integral, blanca, sal, salvado de trigo y azúcar integral o morena) hacer un hueco en el centro, allí depositar la levadura que disolvimos con el agua.

Agregar el vaso de aceite a la masa y comenzar el amasado, agregándole agua de a poco, hasta lograr una masa elástica, incorporarle las semillas (reservar un poco de semillas de sésamo para pintar los panes por arriba), descansar aproximadamente 20 minutos.

Amasar y armar bollos grandes, pintar con un poco de agua y espolvorear las semillas de sésamo. Hornear por 20 a 30 minutos en horno medio.



## Pan de colores

### Ingredientes



- 1kg. de harina común 000
- 50 g. de levadura
- 1 cucharada sopera de sal (opcional)
- 2 cucharaditas de azúcar común
- 250 g. de puré de zanahoria o remolacha o espinaca o acelga
- Agua, cantidad necesaria

### Preparación



**Disolver la levadura con 300 cc de agua tibia y dos cucharaditas de azúcar común.**

**Luego colocamos la harina haciendo un hueco en el centro, allí depositar la levadura que disolvimos con el agua.**

**Agregar el puré de verdura a la masa y comenzar el amasado, agregándole agua, de a poco, hasta lograr una masa elástica, descansar aproximadamente 20 minutos.**

**Luego amasar y armar las trenzas. Hornear por 20 a 30 minutos en horno medio, con una bandeja con agua por debajo.**

## Bocaditos de lechuga

### Ingredientes



- 6 hojas de lechuga (de una sola clase o variadas)
- 5 huevos
- 1 taza de harina común
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Sal a gusto 1 cucharadita de perejil picado
- Aceite para cocinar los bocaditos

### Preparación



**Batir los huevos en un bol.**

**Añadir las hojas de lechuga picadas finamente. Mezclar y condimentar con perejil picado muy fino, pimienta y sal a gusto.**

**Agregar la harina, poco a poco, mientras se mezcla constantemente hasta que la preparación adopte consistencia cremosa.**

**Colocar el aceite en una sartén y cocinar los bocaditos hasta que se doren. Emplear una cuchara sopera para verter la preparación en el aceite formando los bocaditos. Retirar los bocaditos y colocar en una bandeja.**

**Servir.**



## Fideos con vegetales

### Ingredientes



- 300 g de fideos secos
- 1 zucchini
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de arvejas cocidas
- 1 hoja de laurel

### Preparación



Partir el zucchini al medio, retirar las semillas y cortar en cubo. Picar finamente la cebolla y el ajo. Sumerger los tomates 3 minutos en agua hirviendo y luego en agua helada. Pelarlos, retirarles las semillas y cortarlos en cubos pequeños. Lubricar una sartén con rocío vegetal. Rehogar el ajo y la cebolla hasta que esta última quede transparente. Incorporar el zucchini. El laurel y los tomates. Continuar cocinando 5 minutos. Agregar las arvejas calientes. Hervir 3 litros de agua, salar y cocinar los fideos hasta que estén al dente. Colar y servirlos tras cubrirlos con la salsa de vegetales.



## Berenjenas rellenas con queso

### Ingredientes



- 4 berenjenas pequeñas
- 100 g. de queso cremoso
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche descremada
- pan duro
- 4 cucharadas de pan rallado grueso
- aceite, pimienta y sal a gusto

### Preparación



En una olla con abundante agua, hervir las berenjenas enteras hasta que estén tiernas.

Cuando estén listas, escurrir bien y cortarlas de forma longitudinal. Con una cuchara, quitarles el centro y reservarlo.

En una sartén con un poco de aceite saltear la pulpa de las berenjenas picadas.

Mientras tanto, en un recipiente, remojar el pan duro en leche hasta que la absorba toda.

Ya fuera del fuego, añadir el pan remojado a la pulpa de berenjena, las claras y el queso. Mezclar y salpimientar a gusto la preparación.

En una fuente, colocar las berenjenas y llenarlas con la preparación e introducirlas en el horno a fuego moderado durante 20 minutos.

