



# NUTRICION ICT



**Empezamos con los días más fríos...  
comenzamos con preparaciones más invernales.**

**Aprovechemos el consumo de cítricos que son  
propios de esta estación. La recomendación es  
consumir 2 unidades al día.**



# Grilla semanal de menues



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
ÑOQUIS DE REMOLACHA CON SALVIA 	MEDALLON DE LOMO	MAFFINS SALADOS (choclo, arvejas, jamón y queso)	TRIANGULITOS DE POLENTA 	PASTEL DE BROTOLO
	ENSALADA DE PALTA, PAPA Y LECHUGA	ENSALADA DE LENTEJAS	TORTILLA DE ZAPALLITOS	
MANDARINA SIN SEMILLA	GELATINA CON FRUTA 	MANZANA ROJA	BANANA	NARANJA 



# Ñoquis caseros de remolacha

(a los chicos les va a encantar poner las manos en la masa :)

Masa : pueden hacerla casera (quedará más liviana) o utilizar la pre mezcla de ñoquis comercial y agregar la remolacha cocida.

Para Los caseros:

- Colocar las remolachas (1 mediana) y las papas ( 3 medianas) con cáscara sobre una placa con una cama de sal. Cocinar en horno a 180° c hasta que estén tiernas. Cuando estén tiernas retirar del horno, pelar y formar un puré con cada uno de los vegetales. Colocar en un bol juntos.

Agregamos el huevo y mezclar para integrar.

Añadir de a poco la harina y formar una masa sin trabajar demasiado.

Tomamos pequeñas porciones de masa y realizamos pequeñas esperas.

Presionamos con cuatro dedos, formando una pirámide.  
Reservar sobre una mesada espolvoreada con harina.

Cocinar en una cacerola con abundante agua hirviendo con sal.

Los condimentamos con aceite de oliva, una cda de queso crema, almendras tostadas en la sartén picadas y queso rallado.

## Tip nutricional

Las almendras son un alimento súper energéticos. Tiene un porcentaje que alcanza el 50% de sus composición en grasas saludables.

Son muy ricas en proteínas vegetales.

Aportan variedad de minerales y vitaminas entre las más importantes: vit. E, calcio, magnesio, fósforo, potasio y fibras.

Son muy versátiles, ya que van con preparaciones dulces y saladas.

Tostadas en la sartén con un poquito de sal son un sabroso snack para cuando esperan la comida principal.





## Medallón de lomo con ensalada



- El lomo es una carne muy tierna y bien recomendada por su bajo tener graso.
- Les recomiendo sellarlo en una sartén tipo teflón y luego envolverlo en papel de aluminio con orégano, ají molido, sal, y los condimentos que les gusten. La marsala ahumadas son un gran compañero de las carnes.
- Así ,lo horneamos a temperatura media.
- La ensalada de papas, palta y lechuga repollada (que es crujiente y de sabor suave) va genial con el sabor intenso de la carne roja.
- La condimentamos con sal aceite, aceto balsámico y 1cda de mayonesa.



### Tip Nutricional

La lechuga está dentro del grupo de los vegetales de hoja.

Son alimentos muy ricos en agua y fibra. Producen sensación de saciedad ya que su fibra retrasa el vaciado gástrico. Y son muy bajos en calorías. Es válida para incrementar el volumen de las ensaladas para aquellos que deban cuidar su peso.



## Muffins de choclo, arvejas, jamón y queso con ensalada de lentejas y zanahoria



Para los muffins salados usaremos:

- Harina integral , 1 taza
- Harina leudante, 1 taza
- Leche 1 taza
- Manteca 80gr aprox
- Huevo 1
- Jamón cocido 6 fetas
- Romero (fresco mejor!) a gusto
- Choclo congelado o en lata, ½ taza
- Arvejas congeladas o en lata, ½ taza
- Queso rallado, a gusto
- Sal, a gusto



### Procedimiento

Tamizar las harinas con el polvo para hornear en un bol. Reservar. En otro bol, batir la leche con la manteca derretida y el huevo. Picar el jamón cocido y el romero. Mezclar con el choclo, las arvejas y el queso rallado.

Integrar las tres preparaciones. Agregar una pizca de sal.

En un molde para muffins, rociado con spray vegetal espolvorear algo de queso rallado.

Rellenar los moldes con la preparación y llevar a horno fuerte por 20 minutos.

Retirar y dejar enfriar.

Acompañamos con ensalada de lentejas y zanahorias.

### Tip Nutricional

Lentejas: un alimento completo.

Es una buena opción para ofrecerles proteínas vegetales a los chicos, si las combinamos con arroz, se complementan y ofrecen proteínas de alto valor biológico. Son ricas en fibras y hierro vegetal. También aportan variedad de vitaminas del complejo B. Son una gran elección para los pequeños que necesitan mayor aporte de calorías.



# Triangulitos de polenta con tortilla de zapallitos



- **Para los triangulitos:**
- Cocinar la polenta con leche hasta que quede bien firme, agregar queso fresco en dados y queso rallado a gusto.
- Volcar sobre placa aceitada con un alto de 1 a 2 cm, dejar enfriar.
- Llevar a heladera al menos 1 hora.
- Retirar, cortar en triángulos, o con molde para galletas con formitas y en una sartén con aceite gratinar cada triangulo.
- **Para la tortilla:**
- Saltear 1 cebolla chica bien picada, con morrón rojo y verde. Agregar ajo deshidratado y sal.
- Luego incorporar 2 zapallitos cortados en bastones bien finitos y 1 zanahoria en laminas (con el pelapapas)
- Dar una breve cocción, retirar del fuego y agregar 3 huevos batidos y una cucharada de maicena y nuez moscada.
- Podés cocinarla en sartén o al horno en placa aceitada.





# Pastel de brótola



- *Este es un pastel similar al clásico pastel de papas, solo que combinamos diferentes ingredientes.*
- *Vamos a saltear 2 tiritas de puerros, 1 zanahoria rallada, 1 cebolla pequeña picada en aceite de oliva.*
- *Le agregamos un chorrito más de aceite de oliva, y le añadimos 3 a 4 filetes de brótola cortado en tiritas.*
- *Condimentamos con sal, cilantro, ralladura y jugo de un limón.*
- *Cuando esté cocido agregamos unas 6 aceitunas en rueditas. (quedan riquísimas las rellenas con morrón)*
- *Disponemos en fuente para horno aprovechando para desmenuzar el pescado una vez cocido.*
- *Vamos a cubrir la preparación con puré mixto de zapallo y batata ( 2 ruedas de calabaza y 1 batata mediana) mezclado con un huevo, 4 cdas de queso rallado y 1 cda de manteca.*
- *Horneamos hasta que quede bien gratinado.*

## Claves para conocer un pescado fresco

LA PIEL debe ser de **color vivo**, las escamas tornasoladas y brillantes, y sin decoloración alguna. No compres piezas cuya piel se desprenda de la carne.

Que LOS OJOS sobresalgan y su pupila sea negra brillante. Nunca compres peces con los ojos hundidos, pupila gris y córnea lechosa.

El color de LAS AGALLAS debe ser rojas o rosa intenso, brillantes, y sin mucosidad. Descarta aquéllos tengan agallas de color gris o amarillento.

EL OLOR no debe ser rancio o a amoníaco. El olor natural del pescado debe ser siempre a mar y algas.

LA CARNE tiene que ser firme, translúcida, con superficie elástica y lisa. No te lleves a casa un pescado de carne flácida, opaca o rugosa. Un truco fácil es presionar con el dedo sobre el filete, si es fresco la carne volverá a su lugar, sino quedará hundido.

