

# COCINERAS AL RESCATE



**mujeres  
en acción**

# UNILEVER

Como una de las compañías líderes en alimentos, en Unilever reconocemos el papel que nos toca desempeñar para ayudar a rediseñar el sistema alimentario mundial, teniendo en cuenta que la concientización sobre la pérdida y el desperdicio de alimentos es un desafío central.

A lo largo de estos años, generamos diferentes acciones para visibilizar la problemática y ampliar su alcance. El trabajo en conjunto con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación y Carrefour hizo posible la declaración del 29 de septiembre como el Día Internacional de la Concientización sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos.

Impulsados por este logro, creamos la campaña Alimentá Buenos Hábitos, que se focalizó en aportar soluciones mediante prácticas que promueven el buen uso de los recursos. La iniciativa estuvo orientada no solo al consumo del alimento sino a los momentos de planificación y reutilización.

Este año decidimos ir un paso más allá y acudir a quienes todos los días emplean herramientas para aprovechar los alimentos al máximo y reducir el desperdicio. De esta manera, conectamos la campaña Alimentá Buenos Hábitos con el programa Mujeres en Acción, el cual busca reconocer y acompañar a las mujeres que lideran los comedores y merenderos de sus comunidades, con el objetivo de dejar capacidad instalada en distintas localidades.

Así surge *Cocineras al rescate*, un libro que entrelaza los propósitos de ambos proyectos con el fin de seguir inspirando y aprendiendo.

Desde la **Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional**, contribuimos al posicionamiento de la producción de alimentos y bebidas en la sociedad como un sector estratégico y necesario para el desarrollo de la Argentina. Eso implica la implementación de diversas políticas, entre las cuales nos llena de orgullo el Plan Nacional de Reducción de Pérdida y Desperdicio de Alimentos creado por Ley Nacional N° 27.454, como resultado de un trabajo que ya cumple siete años.

En 2020 presentamos la “Estrategia Argentina 2030 Valoremos los Alimentos” con el propósito de coordinar, proponer e implementar acciones y políticas públicas. A los efectos de prevenir y reducir las PDA, este proyecto se propone crear valor para el sistema agroalimentario y la sociedad en su conjunto. Cuenta con cinco ejes de trabajo, entre los que se destaca el de **Gobernanza y relacionamiento, el cual es y seguirá siendo el pilar fundamental para desarrollar soluciones a largo plazo.**

Creamos una Red Nacional con más de 150 miembros, e iniciamos diálogos de cooperación para proyectos sectoriales. **Apoyamos a provincias y municipios** para la promoción de políticas locales de reducción de PDA; publicamos la *Guía para PyMEs agroalimentarias sostenibles*; y contamos con el **GT de Industria y Retail** y el **GT de Universidades**, entre otras acciones.

Vale destacar el acompañamiento de organismos internacionales y del sector privado, como es el caso de **Unilever**, que se unió a través de acciones en sus plantas, la participación en espacios de trabajo colaborativo, y la implementación de sus **campañías #NoTiresComida** y **#AlimentáBuenosHábitos**, que ayudan a concientizar.

**Estamos convencidos de que las alianzas público-privadas son el camino para promover sistemas alimentarios sostenibles, eficientes y competitivos, que contribuyan con la seguridad alimentaria y el cuidado del medioambiente en nuestro país, la región y el mundo.**

**LIC. MARCELO ALOS**

**Secretario de Alimentos,  
Bioeconomía y Desarrollo Regional**

**Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca de la Nación**

## **DESDE LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA (FAO)**

Vivimos en un mundo contradictorio donde millones de personas padecen hambre y otras tienen sobrepeso a causa de una alimentación inadecuada. Al mismo tiempo, mientras se desperdicia comida, hay quienes dependen de los bancos de alimentos para sobrevivir.

En 2050 el planeta tendrá que sostener a 10.000 millones de personas, cifra que ejercerá una presión cada vez mayor en los recursos naturales. Y, mientras tanto, hoy al menos 2.000 millones de personas no tienen acceso a cantidades suficientes de alimentos nutritivos.

En este escenario, la **FAO tiene como premisa lograr cuatro mejoras clave:** mejor **producción**, mejor **nutrición**, mejor **medioambiente** y mejor **vida**, sin dejar a nadie atrás. Por eso, la Cumbre de los Sistemas Alimentarios 2021 constituye un catalizador para el desarrollo sostenible que asegure el acceso a alimentos inocuos y nutritivos para todos; pasar a hábitos de consumo responsables; impulsar la producción positiva para la naturaleza, y promover medios de vida equitativos.

Las alianzas estratégicas son un modo de alcanzar objetivos comunes y plantear soluciones conjuntas para grandes desafíos. Contribuir con otros aporta un valor agregado al trabajo de la FAO, y le permite a la Organización llegar más lejos con diversos actores.

**Argentina** ha dado origen a esta valiosa **alianza con el sector privado, FAO-Unilever**, en 2016. A su vez, en colaboración con el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación y con Carrefour, ha puesto en agenda la **concientización para la reducción de las pérdidas y desperdicios de alimentos.**

Hoy ese vínculo sigue creciendo y reafirma que trabajar de la mano nos permite encarar los retos y la recuperación de la pandemia del Covid-19 para contribuir a la seguridad alimentaria, a la concientización acerca de la importancia del consumo y la producción responsable, y a rescatar los saberes y el trabajo que tantas mujeres realizan para que niños, niñas y personas adultas logren una alimentación rica y saludable. Esto les permitirá llevar una vida más plena que **#AlimentaBuenosHábitos.**



**MARÍA ESTER  
RETAMAR**

**ESTER OFRECE SU CASA** en Gualeguaychú para preparar las comidas y meriendas de los chicos de su barrio. Su afán por organizar y planificar le permite aportar una solución al hambre, un problema que la desvela. Lo que más le gusta fomentar desde “Los Espinillos” es la unión de la familia; por eso cree que es importante que los niños compartan y disfruten las comidas con sus seres queridos.



**PORCIONES**
 5/6
**TIEMPO**
 25/30 minutos
**DIFICULTAD**

**INGREDIENTES**

½ litro de leche

½ litro de agua

250 g de arroz

100 g de azúcar

Cáscara de naranja

**ARROZ CON LECHE**

COMO LA MERIENDA ESTÁ COBRANDO UN PROTAGONISMO CADA VEZ MAYOR EN “LOS ESPINILLOS”, UN PLATO QUE NUNCA FALLA Y DEL QUE RARA VEZ SOBRA ALGO ES EL ARROZ CON LECHE, QUE EN ESTE CASO TIENE LA PARTICULARIDAD DE SER BIEN ESPESO. “¿CUÁNDO VAN A HACER ARROZ CON LECHE?”, SUELEN PREGUNTAR, EXPECTANTES, LOS CHICOS QUE ASISTEN AL COMEDOR.

**PASO A PASO**

- 1 Colocar el agua, la leche, la cáscara de naranja y el azúcar en una olla. Cocinar a fuego medio.
- 2 Cuando rompa el hervor, introducir el arroz y revolver cada tanto hasta que esté al dente.
- 3 Colocar en un bowl y llevar a la heladera hasta que la preparación se enfríe.
- 4 Servir las porciones y espolvorear con canela (opcional).

**TIP**

Además de disfrutar de su sabor, aprovecharé los beneficios que este plato ofrece: calcio y vitamina D.

No te olvides de que una de las claves de la receta es el arroz, así que intenté que no quede sobrecocido.





# ARROZ CON LECHE

**PORCIONES****TIEMPO****DIFICULTAD****INGREDIENTES**

1 taza de polenta

2 tazas de agua

1 diente de ajo

250 g de salsa de tomate

150 g de queso mozzarella

c/n de albahaca fresca

c/n de orégano

c/n de pimienta

c/n de pimentón

c/n de ají molido

c/n de albahaca fresca

c/n de orégano

**PIZZA DE POLENTA**

**PENSAR DISTINTAS ALTERNATIVAS PARA UN MISMO INGREDIENTE ES UNA ESTRATEGIA VALIOSA QUE LE DA DINAMISMO A LA COCINA Y MAXIMIZA EL RENDIMIENTO DE LOS RECURSOS. UNA FORMA ORIGINAL DE VARIAR LOS USOS DE LA POLENTA ES CONVERTIRLA EN LA MASA DE UNA PIZZA.**

**PASO A PASO**

**1** Poner a hervir el agua con los condimentos: provenzal, ajo, pimienta, ají molido, pimentón.

**2** Una vez que el agua hierva, incorporar la polenta en forma de lluvia y cocinar. Luego, reservar y enfriar.

**3** Cuando la polenta esté fría, disponerla sobre una placa para horno ligeramente aceitada y darle la forma circular de una masa de pizza.

**4** Llevar al horno fuerte durante 5 minutos. Retirar y agregar salsa de tomate y mozzarella.

**5** Devolver al horno durante 10 minutos o hasta que el queso esté derretido.

**6** Retirar, colocar las rodajas de tomate y las hojas de albahaca, y servir.

**TIP**

Podés preparar esta receta para personas celíacas: la polenta se elab

ora con harina de maíz, por lo que la masa de la pizza no tiene gluten.





# PIZZA DE POLENTA

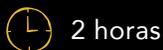


 mujeres  
en acción

# EVA M. JOSÉ CEA VIDAL

**CONOCIDA EN SU BARRIO** como “la tía Eva” por su espíritu solidario y su calidez, Eva empezó a cocinar en su casa para ayudar a los niños en situaciones de vulnerabilidad. La propuesta de “Los Peques”, en Guaymallén, está basada en hacer lo mejor con los recursos disponibles. La cocina, en su opinión, implica un momento de encuentro, y por eso busca replicar esta experiencia en otros escenarios.



**PORCIONES****TIEMPO****DIFICULTAD****INGREDIENTES**

1 paquete de tallarines  
 250 g de carne picada o lentejas cocidas  
 1 cebolla  
 3 varillas de cebolla de verdeo  
 ½ morrón verde  
 ½ morrón rojo  
 2 dientes de ajo  
 1 zapallito verde o zucchini  
 1 berenjena  
 1 zanahoria  
 ¼ de calabaza  
 4 tomates frescos  
 ½ litro de puré de tomate o tomate triturado  
 Laurel  
 c/n de orégano  
 c/n de ají molido  
 c/n de pimentón

**TALLARINES DE "LA TÍA EVA"**

CUANDO HAY ALGÚN FESTEJO ESPECIAL EN "LOS PEQUES", LOS CHICOS ELIGEN SU PLATO PREFERIDO: LOS TALLARINES CON SALSA BOLOGNESE QUE COCINA EVA. JUNTO CON SUS HERMANAS, LOS HACE DE A TANDAS, PARA CALCULAR LAS PORCIONES, SEGUIR DE CERCA LA PREPARACIÓN Y ASEGURARSE DE QUE SALGAN BIEN. SI NO TIENEN CARNE PARA LA SALSA, USAN LENTEJAS COCIDAS, QUE CUMPLEN LA MISMA FUNCIÓN NUTRICIONAL.

**PASO A PASO**

- 1 Picar las verduras. Rallar la zanahoria y el zapallito verde o zucchini.
- 2 Cortar la calabaza en cubos pequeños.
- 3 Rehogar todas las verduras en una olla.
- 4 En la misma olla, con los vegetales ya rehogados, incorporar la carne picada o las lentejas cocidas. Cocinar durante 5 minutos.
- 5 Agregar el tomate picado y el laurel. Cubrir con puré de tomate o tomate triturado. Condimentar a gusto.
- 6 Cocinar a fuego bajo durante 25 minutos.
- 7 Cocinar la pasta hasta que esté al dente.
- 8 Incorporar la salsa a la pasta, servir y espolvorear con perejil picado.

**TIP**

Es muy importante que controles la forma en que se cocina la carne picada. Registra que sea a 75 °C como mínimo, la temperatura in-

dicada para que la cocción sea segura. De esta forma, se reduce el riesgo de contagio de ETA (enfermedad transmitida por alimentos).

# TALLARINES

## DE "LA TÍA EVA"



**PORCIONES**
 30 
**TIEMPO**
 3 horas
**DIFICULTAD**

**INGREDIENTES**

150 g de grasa  
de cerdo

50 g de levadura

1 kg de harina 000

200 g de chicharrón

½ litro de agua

1 cucharadita de té  
de azúcar

**TORTILLAS CON CHICHARRÓN**

ESTAS TORTILLAS, QUE EN EL COMEDOR SON HECHAS EN UN HORNO CHILENO, SON TAMBIÉN UNA DE LAS OPCIONES MÁS CELEBRADAS Y RECLAMADAS POR LOS CHICOS, ESPECIALMENTE POR EL CHICHARRÓN, AL QUE CONSIDERAN EL TOQUE DISTINTIVO DE LA RECETA.

**PASO A PASO**

- 1 Fundir la grasa de cerdo en una olla y reservar.
- 2 En un bowl, desmenuzar la levadura y poner 3 cucharadas de agua tibia y una cucharadita de azúcar. Mezclar e integrar. Dejar reposar hasta que duplique su volumen.
- 3 Colocar la harina sobre la mesada o en un bowl, agregar la levadura y mezclar. Agregar la grasa derretida y seguir integrando.
- 4 De a poco, agregar el agua y amasar hasta que esté consistente y no se pegue en la mesada. Como con toda masa de pan, es importante darle el tiempo de amasado que necesita.
- 5 Agregar los trocitos de chicharrón y amasar por unos minutos más hasta integrar bien en la mezcla.
- 6 Dejar reposar la masa hasta que duplique su volumen.
- 7 Cortar bollos medianos de la masa y estirar con un palo o aplastar con la mano.
- 8 Disponer cada una de estas tortillas en una placa para horno ligeramente aceitada. Cocinar en un horno medio durante 20 minutos, hasta que estén doradas.

**TIP**

Recordá que, cuando una receta requiere amasado, hay que hacerlo con tiempo, además de paciencia y amor. Los momentos de espera y

de trabajo con la masa son fundamentales para alcanzar la calidad de pan que buscás.



# TORTILLAS

## CON CHICHARRÓN

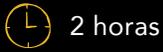


# LAURA CASTILLO

 | mujeres  
en acción

**EL GRAN DESAFÍO** de Laura en el Cottolengo Don Orione de Malvinas Argentinas es llevar adelante una cocina personalizada según las necesidades de cada una de las sesenta residentes del hogar. Para ella, esto significa estar siempre dispuesta a aprender cosas nuevas y probar opciones para mejorar el menú. El trabajo en equipo es fundamental para lograr esta flexibilidad y atender todos los detalles.



**PORCIONES****TIEMPO****DIFICULTAD****INGREDIENTES**

300 g de lentejas  
 1 cebolla  
 2 dientes de ajo  
 3 varillas de  
 cebolla de verdeo  
 c/n de perejil  
 ½ Morrón rojo  
 1 zanahoria  
 1 cucharada sopera  
 de mostaza  
 c/n de pan rallado  
 200 g de salsa  
 de tomate  
 Queso cremoso  
 o 4 rodajas  
 de mozzarella  
 4 rodajas  
 de tomate  
 1 atado  
 de remolacha  
 1 huevo

**HAMBURGUESAS DE LENTEJAS**

**EN EL TURNO TARDE, CUANDO PREPARAN LA CENA EN EL COTTOLENGO DON ORIONE, SE PRIORIZA LA COMIDA A BASE DE VEGETALES PORQUE, AL SER MÁS LIVIANA, FAVORECE EL DESCANSO. LOS MENÚS SE PLANIFICAN EN CONJUNTO CON LA NUTRICIONISTA DE LA INSTITUCIÓN, QUIEN SE ASEGURA DE QUE LAS PACIENTES TENGAN UNA DIETA EQUILIBRADA Y AJUSTADA A SUS REQUERIMIENTOS.**

**PASO A PASO**

**1** Remojar las lentejas en agua y guardarlas preferentemente en la heladera de 8 a 12 horas. **2** Colar las lentejas y hervirlas a partir de abundante agua fría sin sal hasta que estén tiernas, pero sin desarmarse. Reservar. **3** Picar la cebolla, los dientes de ajo, la cebolla de verdeo, el perejil y el Morrón. Rallar la zanahoria. **4** En una olla o sartén con muy poco aceite, rehogar todos los vegetales excepto el perejil. **5** Colocar las lentejas escurridas y frías en un bowl. Agregar el rehogado de vegetales y condimentar a gusto. Agregar la mostaza y el perejil. **6** Amasar o unir la preparación con las manos hasta integrar todos los ingredientes. Si no está muy sólida, agregar pan rallado paulatinamente. **7** Separar en porciones de 150 g y aplastar para dar forma de hamburguesa. **8** Aceitar ligeramente una placa para horno y disponer las hamburguesas. Colocar salsa de tomate y una rodaja de tomate y mozzarella encima de cada una. **9** Cocinar en el horno a 180 grados hasta que el queso se funda.

**PARA LA ENSALADA**

**1** Lavar y desinfectar las remolachas. **2** Separar las hojas y reservar. **3** Cortar la remolacha con cáscara en trozos medianos y ponerlos en un bowl. Rociar unas gotitas de aceite, condimentar a gusto y revolver. **4** Cocinar la remolacha en una placa para horno a fuego medio durante media hora, hasta que esté tierna. **5** Hervir el huevo. Cortarlo o rallarlo e incorporar a los trozos de remolacha. **6** Condimentar con una vinagreta: aceite, jugo de limón o vinagre, y hierbas picadas (orégano fresco, tomillo, perejil).

**TIP**

La combinación de legumbres con vitamina C es ideal para potenciar el hierro que las lentejas ofrecen. Podés alcanzar los beneficios de esta combinación a través del pos-

tre. Si comés una naranja o una mandarina después de una comida rica en hierro, tu cuerpo va a poder aprovecharlo de mejor forma.

# HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

A LA NAPOLITANA CON ENSALADA  
DE REMOLACHA Y HUEVO



**PORCIONES****TIEMPO****DIFICULTAD****INGREDIENTES****HOJAS DE REMOLACHA SOBRANTES DE LA RECETA ANTERIOR**

1 cebolla

½ Morrón verde

2 dientes de ajo

3 varillas de  
cebolla de verdeo

c/n de perejil

1 huevo

Condimentos  
a gusto**TORTILLA DE HOJAS DE REMOLACHA**

LA PLANIFICACIÓN ES FUNDAMENTAL PARA APROVECHAR TODOS LOS INGREDIENTES Y REUTILIZAR LAS SOBRAS. CUANDO HAY MUCHA REMOLACHA A DISPOSICIÓN, ES IMPORTANTE REGISTRAR TODAS LAS POSIBILIDADES DE USO. EN LA RECETA ANTERIOR FUNCIONA COMO GUARNICIÓN. OTRA ALTERNATIVA ES USAR LAS HOJAS DE REMOLACHA, EN REEMPLAZO DE LA ACELGA O LA ESPINACA, PARA COCINAR UNA TORTILLA.

**PASO A PASO**

- 1 Lavar y desinfectar las hojas y tallos de la remolacha.
- 2 Picar las hojas bien finitas y reservar.
- 3 Picar la cebolla, el morrón, los dientes de ajo, la cebolla de verdeo y el perejil. Rehogar estos ingredientes —excepto el perejil— con muy poco aceite en una olla. Cocinar durante unos minutos.
- 4 Colocar en un bowl las hojas de remolacha, los vegetales previamente rehogados y el perejil picado, e incorporar el huevo batido. Integrar todo muy bien y dejarlo reposar unos minutos. Condimentar a gusto.
- 5 Disponer la preparación en una sartén ligeramente aceitada y caliente. Cocinar de ambos lados hasta que esté lista.

**TIP**

Nunca tires las hojas de la remolacha. Además de una tortilla, podés hacer buñuelos o rellenos de tarta.





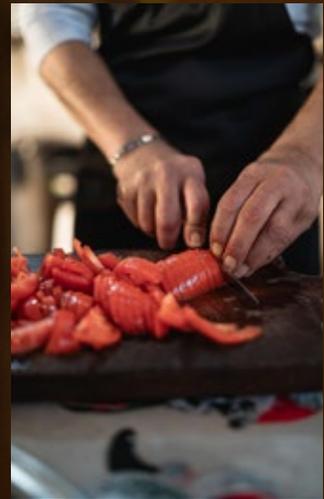
# TORTILLA DE HOJAS DE REMOLACHA

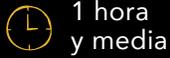
# M. ANGÉLICA PARODI



mujeres  
en acción

**IMPULSADA POR EL** deseo de atenuar las dificultades que atraviesan las familias de Villa Gobernador Gálvez, Mary puso en marcha el comedor "Las Palmeras" en su casa. Para expandir los alcances de la cocina, armó junto con su equipo un proyecto para darles a los jóvenes de su comunidad un espacio de formación donde puedan construir su futuro a través del entusiasmo, la capacitación y el trabajo.



**PORCIONES****TIEMPO****DIFICULTAD****INGREDIENTES**

200 g de arroz

250 g de pollo

½ morrón verde

½ morrón rojo

2 dientes de ajo

1 cebolla

2 tomates frescos

Condimentos a gusto: cúrcuma, pimentón dulce, perejil

½ litro de agua

Queso cremoso a gusto

**GUISO DE ARROZ AMARILLO**

EN “LAS PALMERAS” SE PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN AL APRENDIZAJE CONSTANTE SOBRE EL BUEN USO DE LOS RECURSOS DISPONIBLES. MARY INTERCAMBIA IDEAS CON SU EQUIPO DE COCINERAS Y TOMAN DECISIONES BASADAS EN LAS POSIBILIDADES QUE OFRECEN LOS INGREDIENTES A MANO. ASÍ SURGEN RECETAS COMO ESTA.

**PASO A PASO**

- 1 Picar el morrón, el ajo, la cebolla y el tomate. Reservar.
- 2 Separar los huesos de la carne de pollo hasta obtener 250 g de carne.
- 3 Rehogar los vegetales en una olla con muy poco aceite. Colocar la carne de pollo y cocinar durante algunos minutos. Condimentar a gusto.
- 4 En la misma olla, colocar el arroz. Cuando adquiere cierta transparencia, agregar el agua. Cocinar a fuego medio hasta que esté a punto.
- 5 Sobre el final, agregar la cúrcuma, el pimentón dulce y el perejil picado.

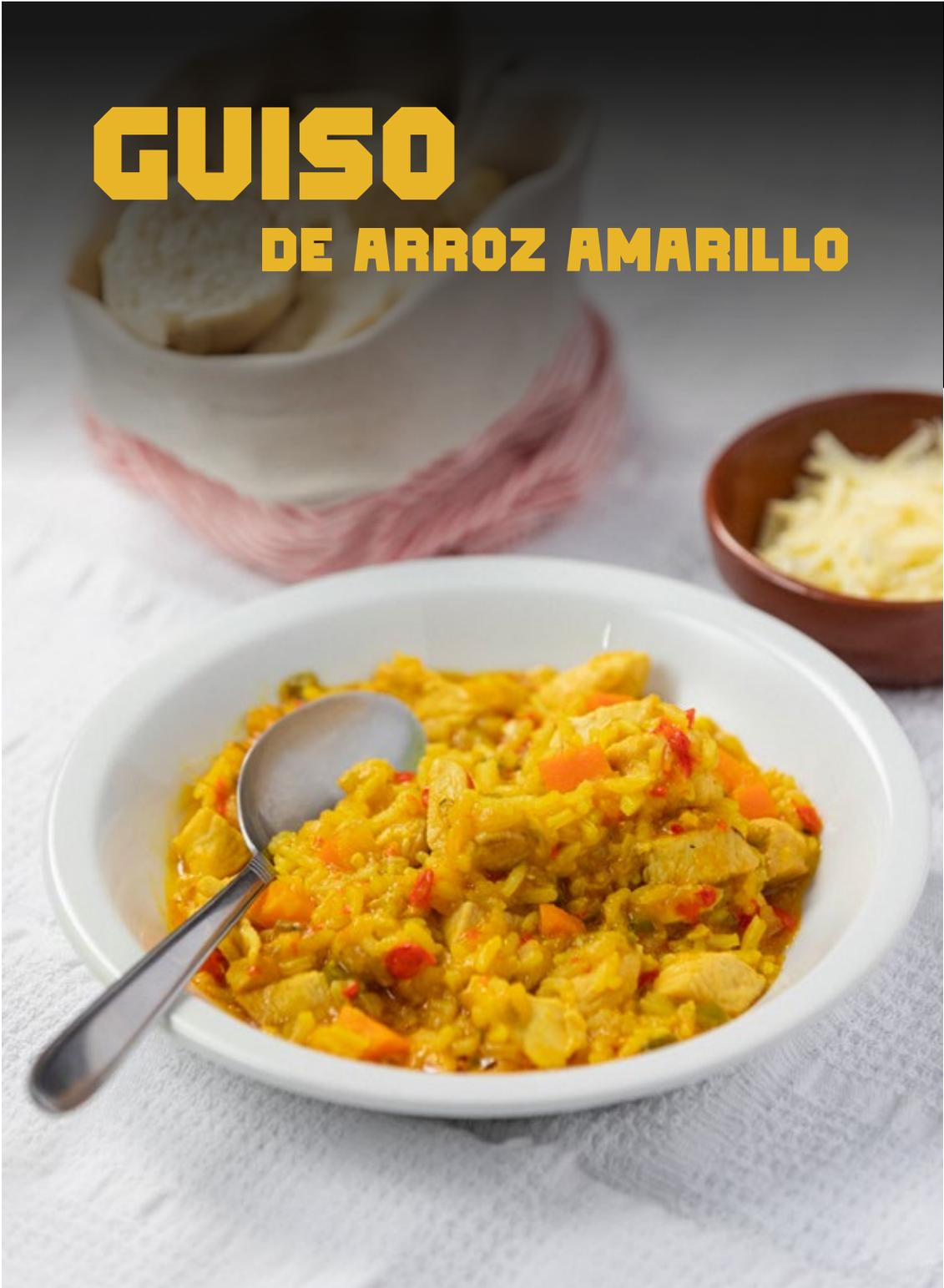
**TIP**

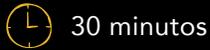
Nunca laves el pollo antes de cocinarlo. Si lo lavás y el agua salpica en tus manos, en las superficies o en los utensilios que estás usando,

aumentás el riesgo de propagación de bacterias en la cocina y en otros alimentos.



# GUISO DE ARROZ AMARILLO



**PORCIONES****TIEMPO****DIFICULTAD****INGREDIENTES**

**500 g DE ARROZ  
CON POLLO  
SOBRANTES  
DE LA RECETA  
ANTERIOR**

1 huevo

Condimentos  
a gusto: orégano,  
ají molido,  
nuez moscada  
c/n de pan rallado

**TORREJAS DE ARROZ**

**A PESAR DE QUE SIEMPRE SE HACE UN CÁLCULO DE CANTIDADES, ES POSIBLE QUE SOBRE COMIDA. UNA FORMA FÁCIL DE APROVECHAR LO QUE HAYA QUEDADO DEL GUISO DE ARROZ AMARILLO ES TRANSFORMARLO EN TORREJAS DE ARROZ.**

**PASO A PASO**

- 1 Batir el huevo, mezclarlo con el arroz de la receta anterior y condimentar a gusto.
- 2 Agregar pan rallado de forma paulatina, sin excederse, hasta obtener una preparación consistente.
- 3 En una sartén ligeramente aceitada y caliente, disponer una cucharada colmada de la preparación y cocinar a fuego bajo hasta que estén doradas de ambos lados.
- 4 Acompañar con un dip hecho de mayonesa, perejil picado y  $\frac{1}{4}$  de diente de ajo.

**TIP**

Si querés, además de torrejadas, a partir de la primera receta podés animarte a hacer en el horno una gran tortilla para compartir entre

muchos. Las bombas de arroz, al horno o fritas, también son una buena opción.



# TORREJAS DE ARROZ

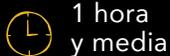




# ESTEFANÍA, SOLEDAD LÓPEZ

**DESDE LOS NUEVE** años, cuando ayudaba a cocinar para su numerosa familia, Soledad suele estar rodeada de mucha gente. Hoy recibe a trescientas personas en "Jesús, mi fiel amigo", el comedor que fundó en Pilar. Con un equipo de diez mujeres, además de preparar las comidas, ofrece el espacio como centro de producción para que las familias del barrio puedan generar nuevas posibilidades de trabajo.



**PORCIONES****TIEMPO**1 hora  
y media**DIFICULTAD****INGREDIENTES**

½ kg de carne  
de cerdo

1 cebolla

½ morrón verde

½ morrón rojo

3 dientes de ajo

c/n de perejil

½ calabaza

2 zanahorias

1 batata

2 papas

1 litro de puré  
de tomate

1 lata de arvejas

c/n de agua

Condimentos  
a gusto

**ESTOFADO DE CERDO**

**ESTA ES UNA DE LAS RECETAS MÁS COMPLETAS DE “JESÚS, MI FIEL AMIGO”, TANTO POR SUS INGREDIENTES COMO POR LO RENDIDORA QUE ES. SI SE LE AGREGA ALGO DE ARROZ O FIDEOS, SIRVE NO SOLO PARA EL ALMUERZO SINO TAMBIÉN PARA LA CENA. ADEMÁS, SE DESTACA POR LA INCLUSIÓN DE CARNE DE CERDO, QUE LOS CHICOS NO SUELEN COMER SEGUIDO, Y DE UNA GRAN CANTIDAD DE VERDURAS.**

**PASO A PASO**

- 1** Cortar las verduras en cubos pequeños.
- 2** En una olla, dorar en un poco de aceite la cebolla, los morrones, el ajo y el perejil hasta que la cebolla esté transparente.
- 3** Incorporar los cubos de carne de cerdo y cocinar durante 5 minutos.
- 4** Agregar el puré de tomate junto con la calabaza, la zanahoria, la batata y la papa.
- 5** Incorporar agua hasta que quede una preparación consistente, no muy acuosa.
- 6** Agregar los condimentos y una hoja de laurel para perfumar. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas pero sin desarmarse. Sobre el final, agregar las arvejas.
- 7** Retirar y servir.

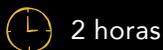
**TIP**

Si querés modificar un poco la receta, reemplazá la carne de cerdo por carne de pollo o de vaca. In-

tentá conservar la variedad de vegetales y la paleta de colores que tiene este plato.



# ESTOFADO DE CERDO

**PORCIONES****TIEMPO****DIFICULTAD****INGREDIENTES**

1 kg de harina 000

50 g de levadura

250 g de azúcar

1 pizca de sal

2 huevos

100 g de manteca

c/n de esencia  
de vainilla

250 ml de agua

**ROSCAS**

**LAS ROSCAS SON LA DEBILIDAD DE LOS CHICOS QUE VAN AL COMEDOR. ES UNA RECETA ESPECIAL PORQUE FUE UNA DE LAS PRIMERAS, CUANDO EL LUGAR FUNCIONABA SOLO COMO MERENDERO. A PESAR DE QUE HOY LAS OPCIONES SE MULTIPLICARON CON LA INCORPORACIÓN DE FACTURAS, ALFAJORES Y TORTAS, LAS ROSCAS SIGUEN SIENDO LAS FAVORITAS. PARA FESTEJAR LOS CUMPLEAÑOS, LES AGREGAN CHOCOLATE REPOSTERO Y GRANA.**

**PASO A PASO**

- 1** Colocar la harina en forma de corona en un bowl o en la mesada. A su alrededor, agregar la pizca de sal y el azúcar.
- 2** En el centro, colocar la levadura desgranada, los huevos batidos y la manteca. Agregar esencia de vainilla a gusto.
- 3** Integrar todos los ingredientes amasando lentamente hasta lograr una masa lisa que se desprenda de la mesada. Dejar reposar hasta que duplique su volumen.
- 4** Formar bollos medianos (50 g), aplastarlos ligeramente y crear un círculo en el medio para darles forma de dona.
- 5** Dejar reposar la masa para que vuelva a leudar y duplicar su volumen.
- 6** Freír en abundante aceite caliente. Retirar del fuego cuando las roscas estén doradas, llevar a papel absorbente y espolvorear con azúcar.

**TIP**

Durante la fritura, asegurate de que haya abundante aceite y controlá su temperatura: debe estar lo suficientemente alta para que las roscas se cocinen bien por dentro, pero no demasiado alta, ya que solo se quemarán por fuera y la

parte de adentro quedará cruda. También podés animarte a hacerlas al horno.

Si querés reemplazar la esencia de vainilla, usá ralladura de naranja o limón.



# ROSCAS



**JIMENA ES COORDINADORA** de Inspiración para Chefs en Unilever Food Solutions.

Con su equipo, se encarga de generar ideas y propuestas innovadoras para otros chefs, a quienes les ofrece herramientas para acompañarlos en sus tareas y en la transformación de sus menús. Cuando tenía dos años, acompañaba a su madre en la cocina e imitaba lo que hacía: esta misma pasión e inspiración quiere despertar en todos los proyectos.

# JIMENA SOLIS



**PORCIONES****TIEMPO****DIFICULTAD****INGREDIENTES****PARA LAS  
ALBÓNDIGAS**

200 g de arvejas  
cocidas

350 g de polenta  
cocida

50 g de verduras  
varias

c/n de polenta  
extra

**PARA EL PURÉ**

Zanahoria

Calabaza

Ajo

Condimentos  
a gusto

**ALBÓNDIGAS DE POLENTA Y ARVEJAS**

**CUANDO EMPEZÓ MUJERES EN ACCIÓN, JIMENA SE PROPUSO HACER UNA RECETA QUE TUVIERA INGREDIENTES ACESIBLES Y UN PROCEDIMIENTO SIMPLE, PERO QUE TAMBIÉN FUERA SALUDABLE. ESTA OPCIÓN TIENE DOS BENEFICIOS IMPORTANTES: LA INCLUSIÓN DE UN CEREAL COMO LA HARINA DE MAÍZ QUE, EN COMBINACIÓN CON UNA LEGUMBRE, LOGRA LA COMPLEMENTACIÓN PROTEICA, Y LA POSIBILIDAD DE INCORPORAR LAS ARVEJAS DE UNA FORMA ATRACTIVA.**

**PASO A PASO**

- 1 Picar bien chiquitas todas las verduras a disposición. Aprovechar la oportunidad para usar todo lo que haya en la heladera.
- 2 Rehogar en una olla o en una sartén con muy poco aceite. Dejar enfriar.
- 3 Colocar las arvejas y la polenta cocida e integrar todo. Condimentar con pimienta, nuez moscada, pimentón.
- 4 Dar forma de albóndiga y pasar por polenta extra.
- 5 Ubicar las albóndigas en una placa ligeramente aceitada y cocinar a fuego fuerte hasta que estén doradas.
- 6 Para el puré, cocinar la zanahoria —la cáscara debe estar previamente lavada y cepillada—, la calabaza entera y una cabeza de ajo en un horno medio.
- 7 Una vez que estén tiernas, retirar del horno.
- 8 Cortar la zanahoria en trozos. Retirar la pulpa de la calabaza con una cuchara e integrar ambos vegetales en un bowl. Colocar 3 dientes de ajo asados, condimentar a gusto —nuez moscada, pimienta, sal— y pisar.
- 9 Servir las albóndigas con el puré.

**TIP**

Guardá lo que haya quedado de ajo en un tupper hermético en la heladera y usalo para dips, salsas, purés, etc. También podés poner la

crema del ajo en un contenedor rotulado y llevar al congelador, donde dura dos meses, así te sirve para condimentar futuras preparaciones.

# ALBÓNDIGAS

## DE POLENTA Y ARVEJAS



# ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LOS ALIMENTOS

**CORTÁ EN PORCIONES ANTES DE  
GUARDAR EN EL FREEZER ASÍ  
DESCONGELÁS SOLO LO NECESARIO.**

## RESPETÁ EL ENGRANAJE



Cuidá la higiene personal y la limpieza y desinfección de las superficies y herramientas de trabajo para evitar una contaminación en los alimentos que pueda derivar en una enfermedad transmitida por alimentos (ETA). Todo forma parte de un engranaje. Tené en cuenta que limpiar y desinfectar, aunque van de la mano, no son lo mismo.

Limpiar es barrer la suciedad visible; desinfectar es barrer la suciedad invisible para reducir a niveles seguros el número de microorganismos que pueden producir enfermedades.



**PARA LIMPIAR, USÁ AGUA,  
DETERGENTE Y FRICCIÓN.**



**PARA DESINFECTAR, RECURRÍ  
A UNA SOLUCIÓN.**

## ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

**Guardá los alimentos que sobraron en recipientes herméticos o bolsas de arranque** para conservarlos mejor. Si no contás con un método de refrigeración adecuado, prestá especial atención al cálculo de porciones para evitar el desperdicio. Acordate de que **los alimentos guardados en la heladera deben consumirse, como máximo, dentro de las siguientes 72 horas.** En el freezer duran un tiempo más largo. Lo ideal es descongelar los alimentos en la heladera la noche anterior. **Nunca vuelvas a congelar alimentos ya descongelados en el mismo estado.**

**PARA EVITAR UNA ETA,  
LIMPIÁ Y DESINFECTÁ  
A LO LARGO DE  
TODO EL PROCESO.**

## EQUILIBRIO

Llevá adelante una alimentación variada cuidando las proporciones.

## HIDRATACIÓN

Tratá de tomar 8 vasos de agua al día para tener una hidratación adecuada.

## REEMPLAZOS

Suplí la proteína del día combinando legumbres y cereales (complementación proteica).

- **PLANIFICÁ** el menú semanal.
- **REPASÁ** la lista de lo que necesitás para no comprar lo que ya tenés.
- **CHEQUEÁ** la fecha de vencimiento de los productos, sobre todo de los refrigerados.
- **REVISÁ** que los envases y embalajes no estén dañados.
- En la alacena, la heladera y el freezer, usá el sistema **"PRIMERO EN ENTRAR, PRIMERO EN SALIR"**.
- **MANTENÉ** ordenada la heladera para evitar una posible contaminación cruzada.
- **ROTULÁ** los alimentos con cinta de papel y **REGISTRÁ** las fechas.
- **AJUSTÁ** las cantidades con el objetivo de minimizar las sobras.
- **PENSÁ** de qué manera se pueden aprovechar los alimentos que sobraron.



## ALARGÁ LA VIDA ÚTIL

Si manejas grandes volúmenes de alimentos, desarrollá estrategias para aprovecharlos al máximo. Además de porcionar y congelar, también podés alargar la vida útil de los alimentos mediante algún tipo de cocción. Si tenés muchas manzanas o peras, hacelas en **almíbar**, que **funciona como conservante**. Cociná la fruta para **elaborar compotas o mermeladas**, así te dura más. Ya que las **verduras de hojas verdes** —como la espinaca y la acelga— no pueden congelarse en crudo, **cocínalas antes de llevarlas al freezer**.

## RECICLAJE EN LA COCINA

Pensá en nuevas alternativas de uso para los sobrantes de alimentos. Transformá verduras y hortalizas con algún método de cocción. Cociná las legumbres y **hacé hamburguesas**. Reutilizá las sobras de carne, pollo y pescado para la elaboración de **rellenos y croquetas**, o para agregar en una sopa. **Guardá el líquido sobrante** de un caldo o un puchero para reutilizarlo como líquido de cocción en otra preparación. Con las sobras de arroz o pasta, prepará una ensalada o usalas como guarnición. Tostá el pan del día anterior para acompañar **ensaladas o sopas**. También podés procesarlo y hacer **pan rallado**.



**mujeres  
en acción**

[www.unilever.com.ar](http://www.unilever.com.ar)