



# SAL DE MI CORAZÓN

GUÍA Y RECETAS PARA  
COMER CON MENOS SAL



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

# **SAL DE MI CORAZÓN**

GUÍA Y RECETAS PARA  
COMER CON MENOS SAL



---

**AUTORIDADES DE LA  
COMISION HONORARIA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR  
(LEY 16.626)**

**DRA. GRACIELA DIGHIERO ARRARTE**  
**PRESIDENTE**  
*Delegada del Poder Ejecutivo*

**PROF. DR. RICARDO LLUBERAS**  
**VICEPRESIDENTE**  
*Delegado de la Facultad de Medicina*

**DR. WALTER REYES CAORSI**  
**SECRETARIO**  
*Delegado de la Sociedad Uruguaya de Cardiología*

**DR. JUAN J. PEREYRA**  
**TESORERO**  
*Delegado del Sindicato Médico del Uruguay*

**DR. RAMIRO DRAPER**  
*Delegado del Ministerio de Salud Pública*

**DR. RICARDO BACHMANN**  
*Delegado de Asociación Procardias*

**DRA. YOLANDA FARRÉ**  
*Delegada del Banco de Previsión Social*

**DR. LUIS NOYA**  
*Delegado Alterno de las Gremiales Médicas  
Federación Médica del Interior (FEMI)*

**DIRECTOR EJECUTIVO  
DR. MARIO ZELARAYÁN**

Grupo de trabajo de la Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular para la elaboración del libro

**Autores**

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula  
Dr. Mario Zelarayán

**Colaboradores**

Lic. en Comunicación Inés Besada/  
Lic. en Comunicación Leticia Berruti  
Mag. Mario González

**Diseño:**

Lucía Picerno  
[www.olgaestudio.com](http://www.olgaestudio.com)

**Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular**

Bulevar Artigas 2358  
Tel: (+598) 2480 2715  
[info@cardiosalud.org](mailto:info@cardiosalud.org)  
[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)  
Montevideo – Uruguay - 2013

**CASI EL 75% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL CONSUME EL DOBLE DE LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE SAL Y LA MAYORÍA PROVIENE DE LOS ALIMENTOS PREPARADOS. EL EXCESO DE SAL ORIGINÓ LA MUERTE DE 2,3 MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO EN 2010.**  
(FUENTE: AMERICAN HEART ASSOCIATION)

## **LA SAL HA ESTADO PRESENTE DESDE MUY TEMPRANO EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD.**

Se ha constatado que en el mundo occidental existe un consumo excesivo de sal, con el agravante que muchas veces pasa inadvertido, pues al menos la mitad de la sal que se ingiere proviene de los alimentos procesados. La situación es de alarma, ya que hay abrumadora evidencia científica que vincula la alta ingesta de sal con las enfermedades cardiovasculares, principal causa de enfermedad y mortalidad en el mundo. Uruguay no escapa a esta tendencia ni a la estadística, la buena noticia es que es modificable. En cada tiempo de comida, en cada compra, en cada merienda escolar es posible hacer un consumo responsable eligiendo más productos caseros, frescos, o las opciones con menos sal que presenta la industria. Siempre es buen momento para comenzar a elegir alimentos y condimentos adecuados a favor de la salud. Anímese a conocer un mundo de sabores distintos y agradables que colaborarán en la reducción de la sal y evitarán las consecuencias de su consumo excesivo. Lo invitamos a recorrer los caminos de la sal y el sodio y a preparar recetas con mucho gusto y poca sal.

## **LOS ORÍGENES DE LA SAL**

El uso de la sal podría haber comenzado antes de la era histórica, ya que existen indicios su uso en la edad de hierro y en el Neolítico. Hay documentación sobre el uso de la sal para fermentar y preservar alimentos en China y otros lugares de Asia cerca de 3000 años antes de Cristo. También en Egipto tuvo aplicación culinaria y en la preservación de momias.

## **LA SAL, EL SALARIO Y LA SUPERSTICIÓN**

La sal era una sustancia muy valiosa para el hombre. En el Imperio Romano, soldados y trabajadores eran pagados con sal, de ahí la palabra salario. Otra versión indica que la costumbre viene desde la época de los fenicios (y antes aún) cuando se la consideraba dinero, era muy valorada por marinos y comerciantes. En caso de ser deramada nadie quería hacerse cargo de su pérdida, y fue así que se acostumbró a tomarla directo de una superficie para realizar pagos con ella. De allí provendría la costumbre o superstición de no pasar el salero de mano en mano.

# LA SAL Y SUS CAMINOS

LA SAL Y EL SODIO RECORREN EL MISMO CAMINO. EL SODIO ES UN COMPONENTE DE LA SAL AL IGUAL QUE EL CLORO, POR ESO EN QUÍMICA A LA SAL SE LA LLAMA CLORURO DE SODIO. EL SÍMBOLO DEL SODIO ES Na Y EL DEL CLORURO DE SODIO NaCl.

1 G DE SAL CONTIENE 0,4 G DE SODIO, LO QUE ES IGUAL A 400 MG DE SODIO

El consumo recomendado de sal es de 5 g al día, pero en Uruguay la ingesta estimada estaría entre 7 y 12 g. Los 5 g de sal recomendados contienen 2 g o 2000 miligramos (mg) de sodio, la idea es mantener el consumo diario en ese entorno. Por lo tanto, comer con mucha sal hará que nuestro organismo reciba también mucho sodio. Una dieta con demasiado sodio se convierte en un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, lo que entre otras consecuencias puede llevar a la muerte. Recordamos que entre las enfermedades cardiovasculares se destaca la presión alta, el accidente cerebrovascular, la insuficiencia renal y el infarto al corazón.

La sal no sólo está en el salero, también se esconde muy fácilmente en varios componentes de la dieta diaria. Hay alimentos que no percibimos como “salados” pero son elevados en sal. Tanto o más que la sal del salero preocupa la que proviene de los alimentos industrializados, y de las comidas prontas o semi prontas.

Se estima que cerca del **50%** de la sal que consumimos proviene de los alimentos elaborados y el resto corresponde a la que agregamos a nuestras comidas.

## ALIMENTOS QUE APORTAN SAL

(aunque no siempre lo parecen):

QUESOS

PAN Y GALLETAS

BIZCOCHOS

EMBUTIDOS Y FIAMBRES

CALDOS CONCENTRADOS Y SALSAS PRONTAS (MAYONESA, KETCHUP, SALSA DE SOJA)

PRODUCTOS DE COPETÍN Y ENLATADOS

LA COMIDA COMPRADA Y LA COMIDA DEL DELIVERY

LA MAYORÍA DE LOS CEREALES DE DESAYUNO

GALLETITAS DE SABOR DULCE Y POSTRES

EL PALADAR NO NOS SIRVE DE GUÍA PRECISA PARA RECONOCER CUÁNTA SAL CONTIENE UN ALIMENTO.

## TIPOS DE SAL

La sal que proviene del mar se denomina **sal marina**. Es poco frecuente, más cara y poco procesada. Se obtiene de la deshidratación de agua oceánica. Mantiene minerales marinos de poca significación nutricional, además del cloruro de sodio, la sal marina puede tener un sabor algo diferente o “menos salado”. Es importante resaltar que su composición en sodio es la misma que la de la sal de mesa.

La **sal de mesa** es la más frecuente. Se extrae de minas y debe ser purificada para consumo humano

AMBOS TIPOS DE SAL TIENEN ALTO CONTENIDO DE SODIO Y EN EXCESO SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD.

## EL SODIO TIENE SUS PROPIOS CAMINOS

Es importante estar alerta y saber que el sodio puede provenir de otros componentes de la alimentación además de la sal. Hay condimentos o ingredientes que son “realzadores del sabor” que pueden ser parte de los productos industrializados o comidas prontas. Ingredientes como el Glutamato monosódico (GMS o MSG) aportarán una cantidad de sodio considerable, aún si este producto no tiene sal agregada.

También en comida comprada o en recetas que anuncian ser “sin sal”, el sodio se cuela en el plato a través de ingredientes como: quesos, salsa de soja, salsas prontas, sal de apio, sal de ajo, fiambres, embutidos, caldo concentrado o en cubos, y enlatados. Estos ingredientes o componentes de la receta agregan una cuota de sodio importante al plato, aunque no se le haya agregado sal.

¡CUIDADO CON LOS RÓTULOS ENGAÑOSOS! LOS PRODUCTOS QUE DICEN “SIN SAL AGREGADA” Ó “SIN ADICIÓN DE SAL” IGUAL PUEDEN TENER UN APORTE ALTO EN SODIO.

A continuación presentamos algunos ejemplos de alimentos elaborados, muy frecuentes en la alimentación de los uruguayos. Una dieta “sin sal”, en base a alimentos naturales, no supera los 600 a 800 mg de sodio. cualquier agregado de productos elaborados aumentará rápidamente la ingesta de sodio del día. En la tabla siguiente se muestran alimentos de consumo frecuente, en porciones habituales, que muchas veces se consumen sin pensar en el sodio que aportan. Recordamos que el límite es de 2000 mg al día:

ALIMENTOS ELABORADOS	CANTIDAD DE SODIO QUE CONTIENEN
100 g de pan artesanal	250-600 mg
1 rebanada de pan de molde	120-150 mg
2 fetas de queso fresco c/sal	200-300 mg
1 cucharada de queso rallado	90-110 mg
1 feta de fiambre	200 mg
1 g de sal agregada	400 mg
1 taza de caldo instantáneo	110 mg
1 chorizo	1100 mg
30 g de cereales, copos de desayuno, (aprox. 3/4-1 taza de té)	140-190 mg
1 bizcocho	190 mg
1 cda. de salsa de soja (15 gr.)	1000 mg
1 frankfurter	190 mg
1/4 de pizza congelada	700-1000 mg

Fuentes: URUFOODS, TABLA INCAP, NUTREC IINDUSTRIA

## LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS ELABORADOS

LEER LOS RÓTULOS DE LOS ALIMENTOS ELABORADOS RESULTA UNA BUENA GUÍA PARA IDENTIFICAR LA CANTIDAD DE SODIO QUE CONTIENE EL PRODUCTO.

Para leer las etiquetas: primero buscar en los “INGREDIENTES”: **sal, glutamato monosódico, sal de ajo, sal de apio, salsa de soja, queso, fiambre.** Todos ellos sumarán sodio en el producto.

En los envases debe aparecer la “INFORMACIÓN NUTRICIONAL”, determinada por un rotulado nacional obligatorio según el siguiente formato. Buscar el “sodio por porción”

INFORMACION NUTRICIONAL		
PORCIÓN DE ..... g o mL (medida casera)		
	CANTIDAD POR PORCIÓN	%VD (*)
Valor energético	kcal y kJ	%
Carbohidratos	g	%
Proteínas	g	%
Grasas totales	g	%
Grasas saturadas	g	%
Grasas trans	g	-
Fibra alimentaria	g	%
<b>Sodio</b>	<b>mg</b>	<b>%</b>

(\*) Valores diarios de referencia con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

PORCIÓN DE REFERENCIA

PORCENTAJE DE VALORES DIARIOS PARA UNA DIETA DE 2000KCAL.

CALORÍAS Y NUTRIENTES DECLARADOS EN FORMA OBLIGATORIA

CANTIDAD DE CALORÍAS Y NUTRIENTES QUE CONTIENE LA PORCIÓN

Interesa conocer cuánto sodio se ingiere en la porción que efectivamente se come. Entonces el consejo es ver cuánto sodio aporta esa porción y compararla con la recomendación de sodio para todo un día.

**CONVIENE TENER EN CUENTA QUE UN ALIMENTO SERÁ:**

**ALTO EN SODIO** SI ESA PORCIÓN APORTA 400MG. O MÁS DE SODIO, O SEA 20% O MÁS DEL VALOR DIARIO RECOMENDADO.

De acuerdo al Reglamento Bromatológico Nacional, en cuanto a Información Nutricional Complementaria, un alimento será:

**LIBRE DE SODIO:**

SI CONTIENE 5 MG O MENOS POR PORCIÓN

**MUY BAJO:**

SI CONTIENE MÁXIMO 40 MG POR PORCIÓN

**BAJO:**

SI CONTIENE MÁXIMO 80 MG POR PORCIÓN

Además, al observar las etiquetas conviene saber que un alimento será:

**“REDUCIDO EN SODIO”** SI TIENE MENOS DEL 25% EN SODIO QUE EL ALIMENTO TRADICIONAL PERO NO LLEGA A SER “BAJO EN SODIO” (MENOS DE 80 MG POR PORCIÓN)

Y si en el rótulo se encuentra lo siguiente:

**“SIN AGREGADO DE SAL”** EL PRODUCTO NO DEBE TENER AGREGADO DE SAL (CLORURO DE SODIO) Y TAMPOCO DE OTRAS SALES AGREGADAS QUE CONTENGAN SODIO. NI INGREDIENTES O COMPONENTES QUE TENGAN SAL (EJ: FIAMBRES, QUESOS).

**EN BREVE SE UNIFICARÁ ESTE CRITERIO Y PODRÁ APARECER EN EL ENVASE LA LEYENDA :**

**“ SIN ADICION DE SAL ”** SOLAMENTE EN AQUELLOS PRODUCTOS CUYO SODIO PROVENGA EXCLUSIVAMENTE DE ALIMENTOS NATURALES. LA CANTIDAD DE SODIO DECLARADA EN ESTOS PRODUCTOS REFLEJARÁ EL CONTENIDO DE LOS ALIMENTOS NATURALES QUE LO CONFORMAN .

AL IR DE COMPRAS, SI NO PUEDE LEER BIEN LAS ETIQUETAS, SIGA ESTA GUÍA PARA CONTROLAR EL SODIO, RESPETANDO SIEMPRE LA PORCIÓN SUGERIDA EN EL ENVASE.

LIMITE ESTOS ALIMENTOS, SON ALTOS EN SODIO	VERIFIQUE EL APORTE POR PORCIÓN, SON DE MEDIANO APORTE EN SODIO*	BAJO APORTE EN SODIO
Bizcochos, sándwiches y refuerzos, galletas saladas. Pizza, calzone, empanadas. Pasta rellena y con salsas.	Panes, galletas, galletas de arroz, pan rallado, grisines. Cereales de desayuno, barras de cereal, granola. Masitas, tartas, tortas, galletitas.	Pan o galletas sin sal, galletas de arroz sin sal. Cereales de desayuno sin sal. Granos naturales.
La mayoría de los quesos: semiduros y frescos, mozzarella, quesos de untar Platos preparados con queso: tartas, rellenos, gratinados.	Postres de leche. Queso sin sal.	Leche, yogur. Ricotta, quesos blancos,
Fiambres, panchos, chorizos y otros embutidos, patés, salame, butifarra, torta de fiambre, empanadas. Carnes enlatadas, atún, corned beef.	Milanesas y hamburguesas prontas de todas las carnes.	Carnes naturales. Bifes de soja y tofu al natural.
Tortas de verdura preparadas con sal, croquetas.	Enlatados, algunas ensaladas y platos pronti.	Frutas y verduras frescas y congeladas al natural. Puré de manzana.
Snacks, productos de copetín: maní, pop salado, aceitunas, galletitas y tostaditas saborizadas, pickles.	Productos de copetín bajos en sodio.	Pop, maní y semillas sin sal. Salsas untables caseras con queso blanco, hierbas y vegetales.
Salsas: de soja, mayonesa, ketchup, mostaza, salsa caruso, salsas deshidratadas, salsas enlatadas. Sopas de cubos e instantáneas. Sal de ajo, de apio y sales saborizadas. Manteca y margarina con sal.	Salsas bajas en sodio: mayonesa, ketchup, soja Sal con menos concentración de sodio (al 30% o 60%).	Hierbas y especias naturales. Sustitutos de sal sin sodio. Limón, vinagre, vino.

(\*) CONTROLE EL CONSUMO DIARIO

## LOS ALIMENTOS FRESCOS Y EL SODIO

El sodio también está presente en los alimentos naturales, pero en bajas concentraciones. Si basamos la alimentación en estos productos naturales, sin industrializar, la dieta resultará baja en sodio, con un aporte menor a 1000 mg de sodio al día. Se puede agregar algo de sal como condimento (ej: 1/2 cta. de sal al día) y mantenerse dentro de las recomendaciones de una ingesta de sodio adecuada, a excepción de la indicación nutricional ó médica contraria por hipertensión u otras situaciones.

## RECOMENDACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES SOBRE EL CONSUMO DE SAL Y SODIO

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA 2005) para la población uruguaya, elaboradas por el MSP, se hace la siguiente recomendación *“disminuya el consumo de sal y de los alimentos con alto contenido de ella.”*

El hábito de consumo de sal se incorpora en los primeros años de vida. Recuerde que no nacemos con apetencia por el gusto salado, éste lo adquirimos desde la infancia.

Si bien el sodio cumple funciones de regulación importantes en el organismo, una alimentación variada contiene cantidades de sal y sodio, en general suficientes para mantenerlas.

Por otro lado su consumo excesivo se relaciona con alteraciones de la presión arterial, constituyendo uno de los factores de riesgo en la aparición de las enfermedades cardiovasculares. Reeducar el sabor y adecuarse al gusto natural de los alimentos, o realzarlo mediante el agregado de otros condimentos sin sodio y hierbas aromáticas, es una forma de ajustar las cantidades de sodio a consumir por día.

En cuanto a cantidad de sodio, las GABA recomiendan como meta para la población uruguaya, un consumo de 5 g por día de cloruro de sodio, o sea



menos de 2000 mg de sodio, sumando el de la sal y el de los alimentos.

Aquellas personas que deben controlar la sal como parte del tratamiento de la hipertensión deberán seguir la recomendación del médico o del nutricionista, que probablemente deberá ser menor a los 1500 mg de sodio al día.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que una ingesta alta en sodio está vinculada a efectos negativos en la presión arterial y también aumenta el riesgo de tener enfermedad cardiovascular y cerebrovascular. En setiembre de 2011 la Organización de Naciones Unidas (ONU) se comprometió a trabajar hacia una reducción en el uso de la sal en la industria alimentaria. La Comisión Europea también se propone comprometer a la industria y asegurar mecanismos efectivos para el control de los programas de reducción de sal.

Diversas publicaciones y propuestas desde las instituciones que se ocupan de la salud de la población se han dado a conocer con la intención de promover un menor consumo de sal doméstica y al mismo tiempo buscar un menor uso de sal en la industria alimentaria. Se estima que estas 2 medidas pueden lograr una reducción de consumo significativa con impacto en la salud pública. En este sentido, existe experiencia y compromiso de la industria en varios países, incluyendo algunos de América del Sur, donde se ha logrado bajar la cantidad de sal de algunos alimentos de consumo habitual, como el pan artesanal, sin cambios de apreciación en el sabor. También Uruguay está transitando por este camino.

## APTO PARA TODO PÚBLICO: EL TEMA DE LA SAL IMPORTA EN TODAS LAS EDADES

**NUNCA ES DEMASIADO TEMPRANO PARA COMENZAR**

Brindar a los niños pequeños alimentos como galletas, salsas como mayonesa ó ketchup, fiambres, snacks, frankfurters, cereales industrializados y sopas con alto contenido en sodio podría gatillar su apetencia por la sal que durará toda su vida. La experiencia dietaria precoz de los bebés con estos alimentos puede influir en la marcada apetencia por alimentos y sabores salados en la primera infancia. Durante la etapa preescolar se ha observado la preferencia por productos salados en los niños expuestos en sus primeros meses a alimentos industrializados altos en sodio.

Cada vez existe más evidencia que los primeros meses de vida constituyen una etapa sensible para moldear las preferencias de sabores. A la luz de las consecuencias que el alto contenido de sodio en la dieta tiene en la salud, y de lo difícil que es modificar el paladar en los adultos, es bueno cuestionarse la calidad de los primeros alimentos que ofrecemos a los niños. (Early Dietary Experience Shapes Salt Preference of Infants and Preschoolers. Stein American Journal of Clinical Nutrition)

### RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD URUGUAYA DE PEDIATRÍA (SUP)

*“REDUCCIÓN DIETÉTICA DE SAL COMO CLORURO DE SODIO: EN NIÑOS MENORES DE 1 AÑO NO SE RECOMIENDA ADICIONAR SAL A LAS COMIDAS, EN NIÑOS DE 4 A 8 AÑOS UN MÁXIMO 3 G DE SAL Y EN NIÑOS MAYORES UN MÁXIMO 3,5 G.*

*DADO QUE EL GUSTO POR LA SAL ES ADQUIRIDO Y QUE NO SE HAN ENCONTRADO EFECTOS NEGATIVOS EN LA LIMITACIÓN DE SU INGESTIÓN, SE RECOMIENDA SU REDUCCIÓN EN TODOS LOS NIÑOS HIPERTENSOS.*

*AL PLANTEAR UNA REDUCCIÓN EN LA INGESTA DE SODIO DEBE TENERSE MUY EN CUENTA LA ELIMINACIÓN DE PRODUCTOS MANUFACTURADOS. NO OLVIDAR QUE LOS PRODUCTOS MANUFACTURADOS E INDUSTRIALIZADOS TIENEN MUCHA SAL PARA MEJORAR SU SABOR.”*

## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA BAJAR LA SAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Una linda actividad es cocinar con los más pequeños. Puede ser muy divertida, educativa, y los chicos seguramente comerán y compartirán con mucho gusto las recetas que preparen en casa. También pueden convertirse en promotores de meriendas y comidas más saludables entre sus pares.

### EVITE

Pop salado

Maní, pipas, semillas saladas o con sal o salsa de soja

Sándwiches de fiambre y queso

Fiambres y embutidos

Galletas saladas

Mayonesa y salsas procesadas

Paté

Biscochos

Galletitas rellenas

Papitas, chizitos y productos de copetín

Salsas comerciales, envasadas

### PREFIERA

Pop casero o sin sal

Maní, pipas, semillas y frutos secos "sin sal"

Galletitas al agua o integrales con queso sin sal

Pesceto o pechuga de pollo preparado con poca sal, cortado finito

Galletitas integrales, grisines sin sal

Queso blanco sin sal con sabores y apenas sal agregada en casa\*

Hummus\*

Escones o galletitas con sésamo y queso\*

Galletitas caseras o plantillas

Palitos de zanahoria, tomatitos, apio, zucchini, huevo duro, buñuelos, frutas

Mayonesa vegetal, salsa de tomate, salsa de zanahoria, salsa blanca

(\*) VER PAG. RECETARIO



## MENOS SAL, AGREGANDO NUEVOS SABORES

**NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA COMENZAR**

Así como el gusto por el sabor “salado” es una apetencia aprendida y es posible revertirla, también resulta positivo llevar al paladar a investigar con nuevos sabores y tener un reaprendizaje.

Las hierbas aromáticas y los condimentos pueden transformar una comida común, poco sabrosa, en una deliciosa.

Considere estos sabores y aromas para sustituir la sal: ralladura de limón, ajo, pimienta negra, eneldo, albahaca, comino, curry, jengibre y cebolla.

Para comenzar pruebe mezclas de condimentos sin sal, ya prontos y recomendados para diferentes tipos de comidas: aves, pescado, guiso, etc. Se puede usar tanto hierbas frescas como hierbas secas.

*COMO REGLA GENERAL, PARA SUSTITUIR HIERBAS SECAS POR HIERBAS FRESCAS USE 3 VECES MÁS CANTIDAD DE HIERBAS FRESCAS. POR EJEMPLO SI LA RECETA DICE 1 CDA. DE ORÉGANO SECO DEBE AGREGAR 3 CDAS. EN CASO DE USAR ORÉGANO FRESCO.*

### CULTIVE LAS HIERBAS FRESCAS EN CASA

Se puede cultivar fácilmente muchas hierbas tanto en una huerta como en macetas, sabiendo la época de siembra y con un poco de cuidado. Un consejo práctico: corte las hierbas con tijera y agréguelas directamente a sus platos.



**HIERBAS MÁS POPULARES Y SUS COMBINACIONES CON LOS ALIMENTOS :** *INCLUYA ESTA LISTA EN SU COMPRA. USE COMO SE RECOMIENDA O INVESTIGUE Y HAGA SUS PROPIAS COMBINACIONES. ALGUNAS SUGERENCIAS:*

**ALBAHACA** Con tomates, zuchini, berenjena, la base para el pesto, salsa para pasta y pizzas

**CEBOLLÍN** Salsas con queso, papas, tomates

**CILANTRO** Comidas mejicanas, de Asia y del Caribe, tomates y salsas

**ENELDO** Zanahoria, queso blanco, pescado y mariscos, chaucha, papa, tomate

**MENTA** Zanahoria, ensalada de fruta, limonada, arvejas, ensalada de trigo, té

**ORÉGANO** Morrones, tomates, salsas

**PEREJIL** Papas, huevos, ensaladas, provenzal, pescados, mariscos, platos italianos, sartenada de vegetales

**ROMERO** Pollo, pescado, cerdo, cordero, papas, sopas, tomates, guisos

**TOMILLO** Huevo, chauchas, aves, papas, zapallitos, tomates

**CURRY** Es una mezcla de especias. Carnes, cazuelas

**PIMENTÓN DULCE** Platos suaves con vegetales, cazuelas con carnes

**PIMENTÓN** Condimento picante para carnes y sus salsas, chimichurri



	PÁGINA	PARA TODOS	SIN LÁCTEOS	SIN GLUTEN	SIN CARNES
<b>INVIERNO</b>					
SOPA DE ESPINACAS CRUDAS	26	●		●	●
ENSALADA TIBIA DE BRÓCOLI Y CHOCLO	26	●		●	●
PAPAS RELLENAS ESTILO JOE	27	●		●	
COLIFLOR PROVENZAL	28	●	●	●	●
VEGETALES AL CURRY	28	●		●	●
CAZUELA FEIJAO	29	●		●	●
QUICHE DE CEBOLLAS	30	●			●
CHUPIN DE PESCADO CON ARVEJAS	30	●	●	●	
PURÉ DE 3 COLORES	31	●		●	●
<b>PRIMAVERA</b>					
SOPA CREMA DE ZAPALLO Y PUERRO	32	●		●	●
PAN DE CARNE ESPECIAL	32	●			
ENSALADA DE POLLO AL CURRY CON Salsa AGRIDULCE	33	●		●	
MOÑITAS CON Salsa DE CALAMAR O DE MARISCOS	34	●			
PESCADO EN ESCABECHE	34	●	●	●	
SALTEADITO DE POLLO CON VEGETALES	35	●	●	●	
<b>VERANO</b>					
SOPA FRÍA DE TOMATES	36	●	●	●	●
PATÉ DE GARBANZOS, HUMMUS LIVIANO	36	●	●	●	●
SPAGHETTI CON BERENJENAS Y TOMATE	37	●	●		●
TARTA RÚSTICA	38	●			●
FUENTE DE CRUDOS CON SALSAS DIP	39	●	●	●	●
ATÚN PROVENZAL	40	●	●	●	
POLLO THAI	40	●		●	
PIZZETAS MEDITERRÁNEAS	41	●			●
<b>OTOÑO</b>					
SOPA DE CALABACÍN	42	●		●	●
RAVIOLÓN	43	●			
ARROLLADITOS DE PESCADO	43	●	●		
MILANESAS DE PESCADO	44	●	●	●	●
REPOLLO NOTTE	44	●	●	●	
CAZUELA DE POLLO PORTUGUÉS	45	●	●	●	●
ARROZ INTEGRAL	45	●		●	●
MEDALLONES VERDES					
<b>SALSAS Y ADEREZOS</b>					
PESTO	46	●	●	●	●
Salsa DE HIERBAS PARA VEGETALES	46	●	●	●	●
CONDIMENTO PARA CARNE PICADA	47	●	●	●	●
ADEREZO PARA CARNES	47	●		●	●
ADEREZO VEGETALES COCIDOS	47	●	●		●
Salsa BLANCA MEDIANA					
<b>RECETAS BÁSICAS</b>					
SCONES DE ACEITE	48	●			●
MASA PARA TARTAS SIN SAL	49	●	●		●

\* ALGUNAS RECETAS TIENEN SAL COMO AGREGADO OPCIONAL. ES POSIBLE OMITIRLA Y AJUSTAR SABORES CON HIERBAS Y CONDIMENTOS

**EL CÁLCULO ESTIMADO DE APORTE DE NUTRIENTES EN ESTAS RECETAS ES PARA UNA PORCIÓN. EL SODIO SE HA CALCULADO SEGÚN LA SAL Y LOS INGREDIENTES QUE APARECEN EN CADA RECETA. SE RECOMIENDA USAR LAS MEDIDAS DE SAL EN CADA RECETA Y NO SALAR “A OJO”.**

RECETA	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNAS G	LÍPIDOS G	HIDRATOS DE CARBONO G	FIBRA G	SODIO MG	POTASIO MG
<b>INVIERNO</b>							
SOPA DE ESPINACAS CRUDAS	111	9,4	2,8	12,6	1,2	332,2	1147,1
PAPAS RELLENAS ESTILO JOE	369	31,811	16,612	22,985	2,624	391,66	1061,46
ENSALADA TIBIA DE BRÓCOLI Y CHOCLO	255	11,9	15,6	16,7	4,8	104,8	485,1
COLIFLOR PROVENZAL	150	3,5	14,3	1,9	1,9	216,7	254,2
VEGETALES AL CURRY	106	8,4	3,1	11,2	3,4	135,2	566,4
QUICHE DE CEBOLLAS	84	4,4	4,4	6,9	1,1	197,7	126,3
CHUPIN DE PESCADO CON ARVEJAS	202	24,4	5,9	12,9	5,5	145,2	899,4
CAZUELA FEIJAO	448	28,9	16,2	46,7	9,5	400,0	1410,2
PURÉ 3 COLORES PROMEDIO	150	3,8	8,3	19,7	1,8	166,7	567,6
<b>PRIMAVERA</b>							
SOPA CREMA DE ZAPALLO Y PUERRO	65	3,2	1,1	10,5	2,6	222,1	382,1
PAN DE CARNE ESPECIAL	206	19,8	12,4	3,8	0,5	226,7	303,4
ENSALADA DE POLLO AL CURRY CON SALSAGRADULCE	324	26,6	13,4	22,8	1,7	216,7	578,8
PASTA CON SALSAGRADULCE DE CALAMAR O DE MARISCOS	414	28,0	2,4	68,4	3,6	231,9	685,1
PESCADO EN ESCABECHE	215	37,9	2,7	10,0	3,4	265,5	913,4
SALTEADITO DE POLLO CON VEGETALES	202	20,3	7,9	12,3	3,8	388,1	803,6
<b>VERANO</b>							
SOPA FRÍA DE TOMATES	137	5,5	8,1	10,6	4,3	309,9	1347,5
ATÚN PROVENZAL	400	27,0	32,1	0,6	0,3	204,4	495,9
SPAGHETTI CON BERENJENAS Y TOMATE	353	12,8	4,1	66,4	6,1	161,3	643,7
TARTA RÚSTICA	270	10,9	13,0	28,9	3,73	215	487,8
PATÉ DE GARANZOS, HUMMUS	247	11,3	11,1	25,6	10,3	14,4	521,3
SALSAGRADULCE PARA FUENTE DE CRUDOS	63	3,0	5,0	1,6	0,0	68,4	29,4
PIZZETAS MEDITERRÁNEAS	341	9,1	11,9	49,6	5,9	155,1	517,9
POLLO THAI	246	28,4	7,1	17,2	1,7	116,1	526,2
<b>OTOÑO</b>							
SOPA DE CALABACÍN	129	7,4	3,2	17,8	1,1	175,0	542,9
RAVIOLÓN	278	18,9	17,9	10,4	2,1	320,0	1104,2
ARROLLADITOS DE PESCADO	294	40,9	11,3	7,0	0,4	254,9	570,6
MILANESAS DE PESCADO	314	12,2	21,9	17,0	1,1	226,3	185,0
REPOLLO NOTTE	187	4,0	15,3	8,2	3,7	111,6	565,7
CAZUELA DE POLLO PORTUGUÉS	293	38,3	9,7	13,1	4,1	234,5	1043,8
ARROZ INTEGRAL	205	7,365	4,29	34,35	3,1	128,5	213,5
MEDALLONES VERDES	302	14	8,7	42,0	1,9	266,7	1080,7
<b>SALSAS Y ADEREZOS</b>							
PESTO	104	0,6	11,2	0,5	0,2	0,3	16,6
SALSAGRADULCE PARA VEGETALES	63	3,0	5,0	1,6	0,0	68,4	29,4
SALSAGRADULCE BLANCA	30	4,4	0	5,75	0	41,7	
<b>RECETAS BÁSICAS</b>							
SCONES DE ACEITE	262	5,6	12,3	34,40	2,1	84,2	122,3
MASA BÁSICA	152	3,2	6,4	21,9	1,33	4,5	52,7

## INVIERNO

### SOPA DE ESPINACAS CRUDAS

⊙ 4 porciones

ENTRADA

Licuar bien 1 atado de espinaca bien lavado  
1 taza de leche descremada  
1 cda. de almidón de maíz

Calentar en una olla 1 1/2 taza de leche descremada  
1 taza de caldo sin sal

Agregar el licuado de la espinaca y la leche y calentar todo condimentando con

Pimienta negra a gusto  
1/4 cta. de sal

Revolver bien. Servir caliente con 1 chorrito de yogur natural en cada plato.



### ENSALADA TIBIA DE BRÓCOLI Y CHOCLO

⊙ 4 porciones

ACOMPAÑAMIENTO, ENTRADA, VIANDA

Cocinar al vapor hasta que este tierno 1 brócoli  
1 taza de choclo congelado

Aparte mezclar y entibiar en cacerola a fuego bajo o en el micro 2 cdas. de jugo de limón  
1/2 taza de queso blanco  
2 cdas. de aceite  
1 cda. de mostaza en polvo

Servir los vegetales tibios bañados con la salsa. Espolvorear con apenas pimentón dulce o paprika.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA EL CHOCLO O MAÍZ: COMINO, CURRY, CEBOLLA, PIMENTÓN DULCE O PAPIKA Y PEREJIL.

### PAPAS RELLENAS ESTILO JOE

⊙ 6 a 7 porciones

PLATO PRINCIPAL, VIANDA.

Lavar bien con cepillo 6 a 7 papas medianas, parejas con cáscara

Cocinar en abundante agua hirviendo hasta que estén cocidas pero firmes. Cortar las papas al medio y ahuecarlas dejando un borde contra la cáscara.

Hacer un puré con la papa retirada Cocinar hasta dorar en sartén antiadherente o con apenas aceite (1 cda.)

500 g de carne picada magra  
2 cdas. morrón rojo picado

Mezclar con el condimento para carne (\*Ver en Salsas y aderezos: página 38)

Cuando la carne esté bien cocida, sin partes rojas, mezclar con el puré de las papas ahuecadas

Si desea agregar y mezclar bien 1/4 cta. de sal

Rellenar las mitades de papas. Colocar sobre cada papa 1 cda. de queso magro

Llevar al horno o microondas.



SUGERENCIAS DE HIERBAS PARA PAPAS: ENELDO, AJO, CEBOLLA, PIMENTÓN DULCE O PAPIKA, PEREJIL, ROMERO Y SALVIA.

**COLIFLOR PROVENZAL**

⊙ 6 porciones

ACOMPANAMIENTO, ENTRADA

Cocinar al vapor o hervir en olla destapada hasta que ablande pero que quede firme

1 coliflor mediano

Enfriar, separar en ramilletes y condimentar con la mezcla de

1/3 taza de aceite  
1/4 taza de vinagre de alcohol  
1/4 taza de agua  
2 huevos duros en rodajas  
1/3 taza de perejil fresco picado  
1/4 cta. de sal  
1 cta. de condimento verde

Enfriar, ajustar sabor.

**CAZUELA FEIJAO**

⊙ 4 a 5 porciones

PLATO PRINCIPAL COMPLETO

Remojar 12 hs. en Colar los porotos y hervir en abundante agua con

1 taza de porotos negros  
4 tazas de agua

Una vez tiernos apagar el fuego reservar.

2 hojas de laurel  
2 cebollas en trozos  
ramitos de perejil  
3 dientes de ajo enteros

Aparte en cacerola de fondo grueso, rehogar

1 cda. de aceite,  
1 cebolla grande picada  
1 zanahoria en rodajas finas  
4 dientes de ajo picados  
1/2 morrón picado,  
250 g de pulpa de cerdo magra en trocitos  
1 cda. de pimentón ahumado  
100 g de lomito ahumado en cubos

Agregar y llevar a hervor

2 boniatos chicos en cubos  
2 papas en cubos  
1 taza de agua y 2 tazas del agua de los porotos,  
1/4 cta. de sal

Cocinar hasta que las papas y los boniatos estén cocidos pero algo firmes. Agregar los porotos cocidos con algo de agua de cocción y llevar a hervor parejo hasta que se termine de cocinar.

RECOMENDAMOS UN CÍTRICO DE POSTRE PARA UNA MEJOR DISPONIBILIDAD DEL HIERRO DE ESTE PLATO.

**VEGETALES AL CURRY**

⊙ 6 porciones

ACOMPANAMIENTO, ENTRADA

Cocinar en cacerola profunda tapadas hasta ablandar

2 zanahorias en rebanaditas en un fondo de caldo

Agregar y cocinar 5 min. tapados

200 g de repollitos de bruselas cocidos y cortados al medio  
200 g de chauchas cocidas firmes  
1/2 taza de caldo o leche descremada

Mezclar y agregar bajando el fuego

1/2 taza de leche descremada  
1/4 cta. de sal  
1 cta. de curry  
1 cda. de maicena

Agregar y mezclar bien  
Cocinar a fuego bajo 5 minutos.  
Servir en cazuelitas con perejil picado.

200 g de brotes de soja

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA CHAUCHAS: ENELDO, CURRY, LIMÓN, MAJORAMA, ORÉGANO, ESTRAGÓN Y TOMILLO.

**QUICHE DE CEBOLLAS**

⊙ 8 porciones

PLATO PRINCIPAL O ENTRADA, VIANDA

Colocar en un bol y mezclar

500 g de cebollas en aros bien finos  
2 cdas. de orégano  
1/2 cta. de sal y 1 cta. de azúcar  
Pimienta y nuez moscada a gusto  
3/4 taza de leche descremada con 3  
cdas. de maicena o avena

Batir bien y mezclar con las cebollas 4 huevos

Colocar en molde o asadera con apenas aceite y pan rallado en el fondo. Horno medio 25 min. o micro al 80% de la potencia hasta que cocine el huevo.

**CHUPÍN DE PESCADO CON ARVEJAS**

⊙ 4 porciones

PLATO PRINCIPAL COMPLETO

En olla de barro o de fondo grueso colocar en capas

2 cdas. de aceite de oliva  
600 g de pescado en postas sin espinas  
1 cebolla en rebanadas finas  
4 puerros en rebanadas finas  
2 morrones medianos en tiras  
3 dientes de ajo picados  
2 ramas de apio picado  
1 taza de arvejas congeladas o frescas  
2 taza de pulpa de tomate sin sal  
2 cdas. de perejil picado o 1 cda. de ajil  
2 ctas. de sazón para pescado o mezcla para pescado sin sal  
2 ctas. de paprika o pimentón  
1 cta. de azúcar

Cubrir con caldo, o caldo con pulpa de tomate

Cocinar a fuego suave, tapado parcialmente, sin mezclar, aprox. 30 minutos hasta que los vegetales estén tiernos.

Al servir espolvorear con perejil fresco picado y pimentón dulce

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA PESCADO: CURRY, ENELDO, MOSTAZA SECA, LIMÓN, MEJORAMA, PIMENTO DULCE Y PIMIENTA.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA ARVEJAS: JENGIBRE, MEJORAMA, CEBOLLA, PEREJIL Y SALVIA.

**PURÉ DE 3 COLORES**

⊙ 8 porciones

ACOMPAÑAMIENTO.

Hervir y cocinar hasta que estén suaves, 6 papas grandes peladas y cortadas en trozos

Colar y volver a la olla. Hacer puré mezclando con 2 cdas. de aceite de oliva  
1 taza de leche descremada caliente  
1/2 cta. de sal y pimienta molida

Divida el puré en 3 recipientes. Mezcle uno de ellos con 1/2 cta. de cúrcuma o curry

El segundo con 4-5 cdas. de pesto sin sal (ver salsas)

Y el tercero con 1/4 taza de puré de tomate sin sal con 1 cda. de morrón rojo picado chico





## PRIMAVERA

SOPA CREMA DE ZANAHORIA Y  
PUERRO

⊙ 6 porciones  
ENTRADA

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA ZANAHORIAS: CANELA,  
CLAVO, MEJORAMA, NUEZ MOSCADA, ROMERO Y SALVIA.



Saltear a fuego medio hasta que  
ablanden

3 puerros en rodajitas finas

Agregar y hervir cocinando tapado  
hasta que ablanden, aprox. 25 min.

500 g de zanahorias peladas y en  
rodajas medianas  
en 4 taza de caldo o de agua

Retirar las zanahorias, sin descartar el  
caldo.

Hacer un puré, usando parte del caldo  
volver a la olla y  
calentar nuevamente con

1/2 taza de leche  
1/2 cta. de sal  
Pimienta blanca  
1 cda. de semillas de comino apenas  
tostadas y molidas.

Servir caliente.

## PAN DE CARNE ESPECIAL

⊙ 6 a 8 porciones

PLATO PRINCIPAL, VIANDA, CHICOS.

Mezclar muy bien

500 g de carne picada magra  
3 cdas. de avena integral  
Condimento para carnes \*(ver en  
salsas y aderezos).  
4 cdas. de perejil picado  
1/2 morrón picado  
1 cta. de sal

Colocar apenas aceite y pan rallado en  
un molde de pan o torta chico. Con la  
mezcla de carne forrar el fondo y que  
suba un poco por la pared del molde.

En el centro de la carne colocar

300 g de ricota mezclada con  
1/2 morrón picadito, o perejil o sazón  
para carnes  
Agregue apenas de leche para  
ablandar si es necesario

Tapar con el resto de la mezcla de  
carne. Hornear hasta dorar en horno  
moderado 40-50 min.

ENSALADA DE POLLO AL  
CURRY CON SALSA AGRIDULCE  
(OPCIONAL)

⊙ 6 porciones

PLATO PRINCIPAL, VIANDA, FIESTA.  
ASADERA DE HORNO, FUENTE DE ENSALADA.

Colocar en horno precalentado  
mediano 20-25 minutos  
Retirar el pollo del horno, dejar enfriar  
y cortarlo en fetas.

Aparte mezclar, licuar o procesar

2 pechugas de pollo, sin piel ni huesos

1 diente de ajo picado  
1 cda. de aji molido  
1 cda. de curry en polvo  
2 cdas. de queso blanco o yogur  
natural  
1/4 taza de aceite alto oleico u otro  
Pimienta

Mezclar la salsa anterior con el

pollo rebanado  
1 taza o 6 tallos de apio blanco reba-  
nado

Colocar el pollo salseado en una  
fuente o ensaladera con

1 lechuga en juliana

Aparte preparar la salsa agridulce, coci-  
nando a fuego lento durante 20 min.

2 manzanas verdes picadas  
1/2 taza de cebolla picada  
1/2 taza de azúcar rubia o blanca o  
edulcorante  
1/2 taza de vinagre de manzana o  
común  
4 dientes de ajo triturados  
1 cda. de aji molido  
1 cda. de jengibre fresco molido  
1/4 cda. de clavo molido  
3/4 cta. de sal  
Pimienta recién molida

Licuar todo o hacer puré y mezclar  
bien. Dejar enfriar. Servir como  
aderezo de la ensalada.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA AVES: JENGIBRE, MA-  
JORAMA, ORÉGANO, PIMENTÓN DULCE, ROMERO, MEZ-  
CLA DE CONDIMENTO PARA AVES, ESTRAGÓN, SALVIA Y  
TOMILLO.

## PASTA CON SALSA DE CALAMAR O DE MARISCOS

⦿ 6 porciones

PLATO PRINCIPAL.

- Cocinar en abundante agua hirviendo con aceite reservando. En sartén o wok saltear con
- Bajar el fuego, agregar y cocinar 20 min.
- Agregar, mezclar apenas y calentar bien
- Cuando esté caliente incorporar la pasta cocida a la salsa. Calentar nuevamente. Al servir espolvorear con perejil picado o eneldo. Servir enseguida.
- 500 g de pasta corta seca integral
- 1 cda. de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo  
1/2 cebolla mediana picada fina  
3 tomates pelados y trozados  
1 taza de pulpa de tomate sin sal  
1/4 taza vino blanco o caldo
- 1/2 taza de leche con 2 ctas. de maicena, 500 g de aros y tentáculos de calamar cocidos, o mezcla de mariscos  
1 cda. de mezcla de sazón para pescado o de ajil Pimienta, 1/2 cta. sal

## PESCADO EN ESCABECHE

⦿ 5 a 6 porciones

PLATO PRINCIPAL O ENTRADA.

- Hervir a fuego medio 10 min.
- Agregar y cocinar tapado 15 min.
- Servir caliente o frío.
- 3 zanahorias en rebanadas finas  
3 puerros en rodajas  
3 cebollas en aros  
1/2 taza de caldo  
1/2 taza de vinagre blanco  
2 hojas de laurel  
Eneldo
- 1 kg de pescado firme en postas  
Pimienta  
1/2 taza de jugo de limón

## SALTEADITO DE POLLO CON VEGETALES

⦿ 4 porciones

PLATO PRINCIPAL, VIANDA, CHICOS.

- Saltear
- Cuando esté cocido retirar del fuego, reservar. Agregar en el mismo recipiente y saltear
- Cuando comienzan a ablandar agregar y mezclar
- Cocinar 3 min y agregar
- Agregar el pollo con las zanahorias y cocinar 5 minutos más.
- 1 pechuga sin piel ni huesos, retirada toda la grasa visible, cortada en cubos chicos  
1 zanahoria en bastoncitos muy finos  
1 cda. de aceite  
sazón para aves o condimento verde
- 1 cebolla en bastones finos  
1/2 morrón rojo en bastones  
1/2 morrón verde en bastones  
2 ramas de apio en trocitos
- 2 zapallitos o zucchini en bastones  
1/2 cta. de sal y pimienta  
1 taza de repollo en juliana fina
- 1/2 taza de brotes de soja opcional  
1/2 taza de caldo con 1 cta. de maicena



## VERANO

### SOPA FRÍA DE TOMATES

⊙ 4 porciones

ENTRADA, APERITIVO.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA TOMATES:  
ALBAHACA, LAUREL, ENELDO, MEJORAMA,  
CEBOLLA, ORÉGANO, PEREJIL O PIMIENTA.

Licuar todo	4 tomates maduros pela dos y trozados 1 pepino grande pelado y trozado 1 Morrón rojo mediano sin semillas en trozos 2 dientes de ajo trozado 2 cebollitas de verdeo picadas La miga de 1/2 pancito remojado 1 cda. de perejil fresco
Agregar y licuar muy bien	2 cdas. de aceite de oliva o alto oleico
Agregar un poco de agua si es necesario	1 cda. de vinagre Pizca de sal y pimienta negra
Enfriar bien en la heladera. Servir en jarritas frías, decorar con rodajita de pepino o Morrón	

### PATÉ LIVIANO DE GARBANZOS, HUMMUS LIVIANO

ENTRADA O APERITIVO, RELLENO DE HUEVOS.

Procesar bien ó licuar	2 tazas de garbanzos cocidos 3 dientes de ajo Jugo de 1 limón 2 cdas. de aceite de oliva o alto oleico ó 1 cda. "tahine" + 1 de aceite
Agregar de a poco el agua de los garbanzos de a poco al licuar para lograr la consistencia deseada	
Colocar en fuente o platos. Colocar sobre la pasta	1 cda. de aceite de oliva 1/2 cda. de paprika o pimiento dulce 2 cdas. de perejil fresco picado
Para acompañar tostadas, rellenar huevos duros, como acompañamiento de fuente de vegetales crudos, milanesas.	

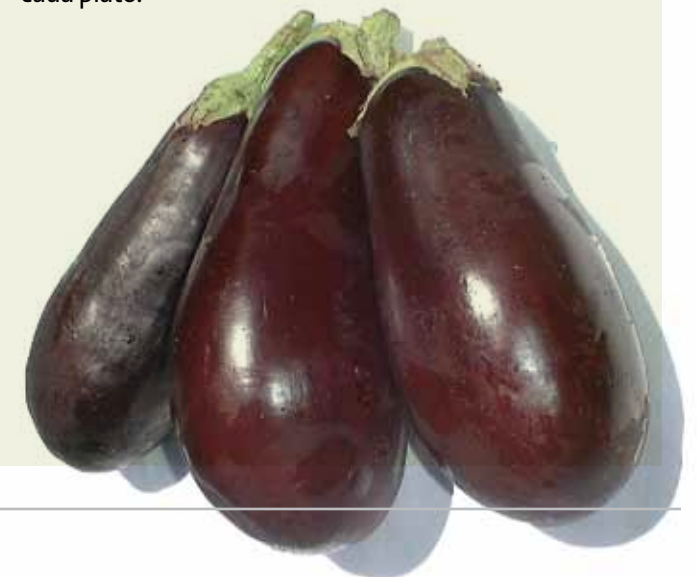


### SPAGHETTI CON BERENJENAS Y TOMATE

⊙ 6 porciones

PLATO PRINCIPAL, VIANDA.

Horno medio 180°C, 30 min aprox. Hornear en asadera con agua y apenas aceite hasta que estén tiernas	4 berenjenas en rodajas 4 dientes de ajo picado
Puede necesitar más agua durante la cocción. Saltear en sartén profunda	1 cebolla pequeña picada 3 dientes de ajo
Agregar	1 1/2 kg de tomate picado o 1 litro de pulpa de tomate sin sal 1 cta. de azúcar o edulcorante
Cocinar en olla parcialmente destapada a fuego bajo 30 minutos. Mezclar la salsa de tomates con las berenjenas. Agregar	4 cdas. de albahaca picada grande, 1/4 cta. de sal, Pimienta negra
Calentar todo. Agregar	1 paquete de spaghetti cocido al dente.
Servir con albahaca fresca picada en cada plato.	



**TARTA RÚSTICA**

⊙ 8 porciones entrada o 6 porciones plato principal

ENTRADA O PLATO PRINCIPAL.

Horno medio 170° 40 minutos.  
Saltear hasta que ablanden pero queden firmes

2 morrones (rojo y verde) en tiras finas  
Con 4 dientes de ajo picados

Retirar del fuego y reservar aparte.  
En el mismo sartén agregar a fuego bajo. Mezclar y rehogar hasta que estén cocidos pero firmes

1 cebolla picada  
6-7 zapallitos en bastones  
1 cda. de orégano  
1/2 cta. de sal  
Pimienta a gusto

Descartar el exceso de agua.  
Aparte mezclar

200 g de queso blanco  
1/2 taza de albahaca picada  
1/4 taza de queso magro sin sal rallado

Forrar una tortera aceitada con

1 receta de masa básica

Colocar alternando

La mitad de la mezcla de zapallito  
La mitad de la mezcla de morrones  
La mezcla de queso blanco  
El resto de los morrones  
El resto de los zapallitos

Batir bien y volcar por encima

Hornear hasta cocinar y dorar la masa.

3 huevos  
2 cdas. de maicena disuelta con apenas leche

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA ZAPALLITOS: CLAVO, CURRY, MEJORAMA, NUEZ MOSCADA, ROMERO O SALVIA

**FUENTE DE CRUDOS CON****SALSAS DIP**

⊙ 8 porciones

ENTRADA, PICADITA, VIANDA, PICNIC.

Colocar en una fuente, combinando colores

3 zanahorias medianas peladas y en tiras  
1 taza de rabanitos en mitades  
1 taza de flores de coliflor  
1 morrón rojo en tiras  
2 pepinos con cascara en tiras  
Tomates cherry  
2 zucchini crudos en tiras  
8 tallos de apio blanco en tiras

Presentar los vegetales con la siguiente salsa dip.

**DIP**

⊙ Rinde 1 taza

1 porción es igual a 3 cdas.

Mezclar bien

3/4 taza de queso blanco descremado  
1/4 taza de mayonesa baja en sal  
2 cdas. de mezcla de hierbas para quesos, ciboulette, perejil, eneldo  
2 cdas. de leche (si desea más liviana)

Para acompañar: papas natural, verduras cocidas, palitos de zanahoria, de apio, rabanitos, coliflor

**ATÚN PROVENZAL**

⊙ 4 porciones

ENTRADA O PLATO PRINCIPAL.

Colocar en cacerola con agua fría o en recipiente para microondas

500 g de atún fresco o pez espada o cazón en postas medianas  
2 hojas de laurel  
2 cdas. de jugo de limón  
1/2 limón con cascara  
1 cda. de pimienta negra en grano  
1 ramito de perejil  
3 dientes de ajo al medio

Hervir o cocinar al micro. Colar, descartar el agua y los condimentos. Colocar en ensaladera. Aparte mezclar bien

1/3 tazas aceite alto oleico, oliva o mezclas  
4 cdas. de vinagre o vinagre y jugo de limón  
1/3 taza de agua  
2 huevos duros picados  
6 aceitunas picada  
1/3 taza de perejil picado  
1 cta. de pimienta negra molida  
1 cta. de condimento verde

Bañar el atún en trozos con el aderezo. Refrigerar bien. Servir sólo, en salpicón o ensaladas. Se conserva en la heladera 3 días.

**POLLO THAI**

⊙ 4 porciones

ENTRADA, PLATO PRINCIPAL, VIANDA.

Saltear en 1 cda. de aceite

1 morrón rojo en tiritas finas  
5 dientes de ajo  
500 g de pechuga de pollo en cubos chicos

Agregar a fuego medio, mezclando

3 cdas. de agua  
1 cda. de tomillo o romero  
4 cdas. de miel o almíbar de ananá o durazno

Cocinar hasta concentrar que quede con poco jugo. Retirar del fuego. Agregar y mezclar en caliente

4 cdas. de ananá picado o manzana verde en cubitos chicos.  
2 cdas. de cilantro picado o perejil  
4 cdas. de sésamo o maní picado

Colocar por encima

Servir tibio sobre colchón generoso de lechuga.

**PIZZETAS MEDITERRÁNEAS**

⊙ 8 porciones

ENTRADAS, PICADAS, VIANDAS, CHICOS.

HORNO 190°

**MASA DE LEVADURA**

Disolver y dejar reposar 5 min. hasta que la levadura espume

1 cubo de levadura fresca o 1/2 sobre de levadura seca  
1 taza de leche descremada tibia  
1 cda. de azúcar

Incorporar  
Agregar e incorporar mezclando delicadamente sin que queden grumos

1/4 taza de aceite de oliva o alto oleico  
3 tazas de harina  
1 taza de harina integral  
1/4 cta. de sal

Amasar con apenas harina hasta que quede suave y elástica, aprox. 5 min.

Dejar leudar tapado en lugar tibio hasta que duplique el volumen, 30-60 min. Sacar el aire y amasar. Estirar la mitad de la masa, forrar una asadera de horno.

Pinchar y cubrir la superficie, dejando un borde, con la mezcla de

1/2 taza puré de tomate fresco o envasado sin sal  
1 cda. de albahaca seca o 3 de fresca muy picada  
1 cda. de aceite de oliva  
1/4 cta. de azúcar  
1/4 cta. de sal, pimienta

Hornear 15 min. Cubrir con tomate fresco en rebanadas. Volver al horno 10 min. más y cubrir con albahaca fresca.



## OTOÑO

## SOPA DE CALABACÍN

⊙ 4 a 6 porciones

ENTRADA.

Rehogar en olla antiadherente o con apenas aceite (1/2 cda.) 2 cebollas de verdeo en rodajas finas

Agregar y hervir hasta que el calabacín esté cocido 3 tazas de leche descremada  
1 taza de caldo sin sal o agua  
1 calabacín o 1/2 cabutiá (600 g aprox.) pelado, sin semillas y en cubos

Cuando esté cocido, licuar todo con 3 cdas. de perejil picado

Volver a calentar, servir.

SUGERENCIAS DE HIERBAS PARA CALABAZA Y ZAPALLO: CANELA, JENGIBRE, NUEZ MOSCADA Y CEBOLLA.

## RAVIOLÓN

⊙ 5 a 6 porciones

PLATO PRINCIPAL O ENTRADA.  
HORNO MEDIO, MOLDES INDIVIDUALES DE MOLLETES O MOLDE DE PAN.

Mezclar bien o licuar 500 g de ricota  
2 huevos, 1 cta. pimentón dulce o paprika  
1/2 cda. de salsa de soja

Aparte saltear en 1 cda. de aceite 4 dientes de ajo picado  
1/2 morrón rojo picado

Bajar el fuego y agregar 2 atados de espinaca lavados y cortados en juliana

Cocinar apenas las espinacas. Escurrir bien.

Agregar opcional 1 taza de choclo congelado

Fuera del fuego agregar y mezclar 1 cda. de perejil picado fresco

Colocar la mitad de la mezcla de ricota y huevo en el fondo del molde, trepando un poco por los costados. Colocar la mezcla de espinaca en el medio del molde, como un relleno, tapar con el resto de la ricota. Hornear 20 min.

ESTA MEZCLA DE RICOTA Y HUEVO SIRVE DE BASE PARA TARTAS, PIZZA Y PARA PREPARACIONES DULCES SIN CONDIMENTOS Y CON VAINILLA

## ARROLLADITOS DE PESCADO

⊙ 4 porciones

PLATO PRINCIPAL, PESCADO.

HORNO MEDIO 15-20 MIN. O MICROONDAS.

Lavar y secar 600-700 g de bifes de pescado

Condimentar los bifes con Aderezo para pescado de hierbas sin sal o con caldo deshidratado sin sal, de verduras sin sal

Distribuir encima de los bifes de pescado la mezcla de 1 taza de queso blanco  
1 cda. de harina  
4 cdas. de queso rallado  
2 cdas. de morrón rojo muy picado  
Pimienta molida

Arrollar los bifes. Sujetar con palillo.  
Colocar en fuente de horno. Horno medio o microondas. Servir con perejil picado.

## MILANESAS DE PESCADO

⊙ 4 porciones

PLATO PRINCIPAL.

HORNO FUERTE PRECALENTADO 10 MIN-  
CON ASADERA CON 2 CDAS. ACEITE.

Lavar y secar 4 bifes de pescado grande y firmes (palometa, pescadilla, lenguado, abadejo)

Pasar por huevo batido y empanar con 1 taza de pan rallado sin sal  
3 cdas. de salvado  
2 cdas. de semillas sésamo  
2 cdas. de condimento verde o sazón para pescados sin sal

Colocar las milanesas en la asadera caliente con aceite. Al colocar la última milanesa darlas vuelta en el mismo orden en que se colocaron.  
Hornear 10 min.

Servir con *salsa verde*

Procesar o licuar 1 1/2 taza de cilantro  
6 dientes de ajo  
1/2 cta. de pimienta  
3/4 taza de aceite alto oleico  
2 cdas. de jugo de limón

**REPOLLO NOTTE**

⊙ 4 porciones  
ACOMPANAMIENTO.

Hervir	1/4 taza de vinagre de alcohol 3 tazas de agua 1 cda. de mostaza en polvo o 3 cdas. de mostaza o Savora 1/4 cta. de sal (si se usó mostaza en polvo)
Agregar y cocinar	3 tazas de repollo blanco en juliana fina
Hervir 5 min. hasta que el repollo tiernice.	
Servir tibio, si desea agregar	4 cdas. de aceite alto oleico u oliva 1/2 cda. de comino 2 cdas. de pipas

**CAZUELA DE POLLO PORTUGUÉS**

⊙ 5-6 porciones  
PLATO PRINCIPAL COMPLETO, CARNES Y CEREALES, VIANDAS.

En olla gruesa o cazuela de barro, rehogar	1 cta. de aceite alto oleico 3 cdas. de agua 1 cebolla en rodajitas finas 1/2 morrón verde grande en tiras finas 2-3 zanahorias en rebanadas muy finas
Retirar los vegetales rehogados, reservar.	
Colocar en la olla y sellar	1 pollo sin piel y cortado en 8 presas Con 1 cda. de aceite
Agregar los vegetales reservados con	1 1/2 taza de pulpa de tomate sin sal 1 taza de agua o caldo 1 cda. de sazón para aves sin sal o estragón 1 hoja de laurel 1 cta. de azúcar 1/2 cta. de sal
Llevar a hervor y bajar el fuego. Cocinar a fuego bajo, tapado parcialmente 20-25 minutos. Agregar agua o caldo para que no se seque durante la cocción. Servir con timbal de arroz integral.	

**ARROZ INTEGRAL**

⊙ 5 porciones  
ACOMPANAMIENTO.

Calentar	4 dientes de ajo picados en 1 cda. de aceite 1 taza de arroz integral
Mezclar bien y calentar apenas. Agregar, tapar hasta que hierva, bajar el fuego y destapar	3 tazas de agua 1 cda. de ajil 1/2 cta. de sal Condimento para vegetales opcional
Cocinar aprox. 20-30 min. Colar si es necesario, agregar si desea perejil fresco picado.	

**MEDALLONES VERDES**

⊙ 4 porciones  
PLATO PRINCIPAL, VIANDA, CHICOS.

Lavar y cocinar en apenas agua. Escurrir bien y picar.	1 atado de espinaca
Mezclar en frio	1 taza de harina de maíz 1 taza de agua
Aparte calentar en olla mediana	1 1/2 taza de leche descremada 1/4 cta. de sal
Agregar a la leche revolviendo continuamente hasta que espese	la mezcla de harina de maíz y agua
Retirar del fuego y agregar mezclando o licuar	1 cda. de mostaza en polvo 1 cda. de aceite La espinaca muy picada 1 cda. de perejil picado
Extender en asadera hasta que enfríe. Cortar medallones y poner en fuente de horno. Cubrir con salsa de tomate, o tomates al natural y 4 cdas. de queso rallado sin sal. Hornear.	



## SALSAS Y ADEREZOS

### PESTO

⊙ Rinde 2 tazas

1 PORCIÓN = 3-4 CDAS.

Licuar bien 2 tazas de albahaca fresca lavada y escurrida  
3 dientes de ajo pelados  
1/4 taza de nueces o mezcla de nuez y pipas  
1/4 taza de aceite oliva o alto oleico  
1/4 taza de caldo desgrasado

Calentar a fuego muy bajo o al micro antes de servir. Salsear pastas secas o polenta.

### SALSA DE HIERBAS PARA VEGETALES

⊙ Rinde 1 taza

1 PORCIÓN = 3 CDAS.

Mezclar bien 3/4 taza de queso blanco descremado  
1/4 taza de mayonesa baja en sal  
2 ctas. de mezcla de hierbas para quesos (ciboulette, perejil, eneldo)  
2 cdas. de leche (si desea más liviana)

Para acompañar papas al natural, verduras cocidas, palitos de zanahoria, de apio, rabanitos, coliflor.

### CONDIMENTO PARA CARNE PICADA

⊙ Para 500 g de carne.

Mezclar muy bien 3 cdas. de cebolla picada  
1 cta. de ajo picado  
1 cta. de mostaza en polvo  
1/4 cta. de adobo o ají molido  
1/4 cta. de pimienta negra

Puede servir para condimentar pastel de carne, hamburguesas, empanadas y rellenos.

### ADEREZO PARA CARNES

⊙ Rinde 1 taza

Mezclar muy bien 2 cdas. de condimento para carnes sin sal en sobres  
1/4 taza de vinagre  
1/2 taza de aceite  
1/4 taza de agua  
1 cda. de jugo de limón  
3 cdas. de perejil bien picado  
2 dientes de ajo picados

Para marinar y bañar carnes asadas, parrilla o grill durante la preparación o para acompañar al servir.

### ADEREZO VEGETALES COCIDOS

Mezclar muy bien 1 taza de yogur natural descremado  
2 ctas. de vinagre  
2 cdas. de mostaza o Savora  
2 cdas. de miel

### SALSA BLANCA MEDIANA

Mezclar en frío, de a poco, revolviendo hasta disolver

2 tazas de leche descremada  
1 1/2 cda. de almidón de maíz  
Nuez moscada, o pimienta a gusto

Llevar a fuego bajo, revolviendo hasta que espese. Para una salsa más liviana usar 1 cda. de maicena.



## RECETAS BÁSICAS

### SCONES DE ACEITE

⊙ 34 unidades.

MERIENDA, VIANDA, PICADA, PIZZA. HORNO 230°C, 12 MINUTOS. ASADERA.

Mezclar bien

3 tazas de harina (2 tazas de harina + 1 taza de harina integral)  
6 ctas. polvo hornear  
(1/4 cta. de sal)

Aparte mezclar y agregar a la harina

1/3 taza de aceite alto oleico  
1 taza de leche descremada

Tomar la masa con un tenedor mezclando ligeramente. Amasar suavemente sobre una tabla apenas enharinada. Estirar hasta 2 cm espesor. Cortar con moldecitos. Colocar sobre asadera y hornear.

### VARIACIONES DE SCONES SABORIZADOS Y SIN SAL:

a) de ROMERO:

Mezclar con la harina y el polvo de hornear

4 cdas. Romero

Sustituir la mitad del aceite por

aceite de oliva o alto oleico

b) de PIMENTÓN AHUMADO:

Mezclar con la harina

5 cdas. de pimentón ahumado en polvo

c) de SEMILLAS:

Mezclar con la harina

1/2 taza de semillas de girasol, o mezcla de varias: lino, sésamo, etc.

d) de HIERBAS:

Mezclar con la harina

1 1/2 cda. de mezcla de hierbas para quesos (ciboulette, perejil, eneldo) pimienta negra a gusto

### MASA PARA TARTAS SIN SAL

HORNO 200°C.  
TORTERA DE 23 DE DIÁMETRO.

Mezclar los secos

1 1/4 taza harina (o para más fibra de 3/4 taza harina blanca + 3/4 taza harina integral)  
1/2 cta. de polvo de hornear

Aparte mezclar

3 cdas. de aceite  
1/3 taza agua

Agregar los líquidos a la harina tomando la masa con tenedor. Unir. Estirar fina con apenas harina.

Se puede saborizar con pimentón, orégano u otros sabores.



Nos enorgullece pensar cuántas veces  
hemos estado en tu mesa.



Nos motiva pensar  
en cuántas más estaremos.

Molinos San José nació en el año 1941 y desde entonces ha procesado miles de toneladas de harina,  
que llegan día a día a la mesa de todos los uruguayos.

La evolución y el crecimiento de nuestra empresa a lo largo de los años, es consecuencia del esfuerzo  
y de la búsqueda constante de la calidad en todos nuestros productos.



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular  
Bulevar Artigas 2358  
Tel: (+598) 2480 2715  
info@cardiosalud.org

[www.cardiosalud.org](http://www.cardiosalud.org)

# TAN SANO COMO QUIERAS, TAN RICO COMO SIEMPRE.

El aceite de girasol **ÓPTIMO ALTOLEICO** mejora el perfil graso de los alimentos sin modificar sus propiedades, favoreciendo una alimentación más saludable gracias a su alto contenido en ácido oleico.

- Más de 80% de Omega 9.
- El más bajo en grasas saturadas.
- Menos de 4% de palmítico.
- Aroma y sabor neutros.
- Mejora el balance nutricional.

**0%** Sin colesterol, como todo aceite virgen.

Favorece la reducción del colesterol total y del colesterol malo, sin disminuir el colesterol bueno.



Compañía oleaginosa uruguaya S.A.I.C.  
[www.cousa.com](http://www.cousa.com)



Comisión Honoraria para la  
**Salud Cardiovascular**