



**Re  
ce  
pcionario**

**Productos Regionales**  
Valles irrigados de  
Río Negro y Neuquén

**Compiladoras:**  
Patricia Catoira – Silvana Quizama – Natalia Zunino

# INTRODUCCIÓN

Este libro es una compilación de una serie de recetas que forman parte de la campaña **#OtraAlimentaciónEsPosible**.

Se trata de una campaña a través de la cual intentamos abordar la alimentación desde una perspectiva integral enfocados en la realidad de nuestra región. A través de ella buscamos visibilizar, problematizar y entender colectivamente la alimentación como derecho. Pero fundamentalmente cuestionar o desnaturalizar la que existe. "Otro tipo de alimentación" nos interpela a pensar en otras formas de producir, distribuir y consumir el alimento, para cambiar la forma en que comemos actualmente. Para ello, conocer los cultivos que se producen en nuestra región de Valles Irrigados de las Provincias de Río Negro y Neuquén, quiénes los producen, el momento en que se encuentran disponibles en los puntos de venta o en la chacra y cómo consumirlos a través de diversas recetas, es una parte muy importante de dicha transformación.

Durante todas las semanas, de octubre a marzo de cada año, compartimos por redes sociales aspectos de los alimentos frescos producidos localmente: sus beneficios para la salud, cómo cultivarlos, cómo conservarlos en el hogar, cómo y cuándo consumirlos, dónde adquirirlos. Los productos regionales seleccionados hasta ahora son de la temporada primavera-verano y otoño: cereza, frutilla, zanahoria, albahaca, tomate, morrón, zapallito, chaucha, berenjena, melón, pera, manzana, sandía, uva, gírgolas, nueces y almendras. Pero iremos sumando más...

La campaña se lanzó en octubre del 2019, para el Día Mundial de la Alimentación, en forma conjunta entre el INTA Alto Valle con la Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos de la Universidad Nacional del Comahue y la Red de Alimentación Saludable y Soberana. Junto a actividades presenciales, educativas y culturales, ya llevamos cuatro años consecutivos de difusión. El origen de las recetas es diverso y forma parte de una construcción colectiva. Una gran parte fue elaborada por un equipo de trabajo de la facultad mencionada y otra parte proviene de aportes generados por agentes de INTA y diversas instituciones y personas que componen la RASS.

**#OtraAlimentaciónEsPosible**, porque queremos una alimentación saludable y soberana en nuestros valles, porque creemos en poder decidir qué comemos y cómo, en la producción local, en los agricultores familiares y el trabajo de la tierra, en el consumo de cercanía, en la producción sustentable, en la comida casera y el afecto, en el valor de los alimentos frescos. Nuestro agradecimiento a todas y todos los que han sido parte en este camino.

# Productos regionales de estación primavera – verano y otoño, según mes de inicio de cosecha y disponibilidad para el consumo fresco:

## Octubre:

Frutilla (hasta abril).....	pág. 4 - 7
Zanahoria (hasta mayo) .....	pág. 8 - 10

## Diciembre:

Albahaca (hasta abril) .....	pág. 15 - 17
Tomate (hasta marzo) .....	pág. 18 - 21
Zapallito (hasta abril).....	pág. 22 - 24
Chaucha (hasta abril).....	pág. 25 - 28

## Febrero:

Manzana (todo el año).....	pág. 41 - 44
Melón (hasta marzo).....	pág. 45 - 47
Sandía (hasta abril).....	pág. 48 - 50
Uva (hasta julio).....	pág. 51 - 54
Almendras (todo el año).....	pág. 55 - 61

## Noviembre:

Cereza (hasta diciembre) .....	pág. 11 - 14
--------------------------------	--------------

## Enero:

Pera (todo el año).....	pág. 29 - 31
Morrón (hasta abril) .....	pág. 32 - 34
Berenjena (hasta abril) .....	pág. 35 - 40

## Marzo:

Gírgolas (hasta mayo).....	pág. 62 - 66
----------------------------	--------------

## Abril:

Nueces (todo el año).....	pág. 67 - 71
---------------------------	--------------

### TABLA DE MEDIDAS CASERAS GENERALES

- Cucharadita tipo café= 5g
- Cucharada tipo postre= 10g
- Cucharada sopera= 15 g
- Vaso común = 200 ml
- Vaso chico = 150 ml
- Pocillo tipo café = 80 ml
- Taza tipo té = 200 ml
- Taza tipo café con leche = 250 ml



# FRUTILLA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo la consigo?**

Desde octubre hasta abril.



**¿Cómo la conservo en casa?**

En heladera, en recipientes grandes.

Poner en el fondo papel de cocina para absorber la humedad. No cerrar del todo el recipiente, para permitir la entrada de aire.

**No consumir sin lavar.**



# Pastel de avena y frutillas

## //INGREDIENTES

- |                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| .200 g de harina de avena | .100 g de frutillas                   |
| .2 huevos                 | .1 cucharadita de levadura en polvo   |
| .1 yogur natural          | .1 cucharadita de esencia de vainilla |
| .80 ml de leche           | .4 cucharadas de azúcar moreno        |
| .Jugo de una naranja      | .2 cucharadas soperas de azúcar       |

## //PREPARACIÓN

- Precalentamos el horno a 180 grados mientras preparamos la masa del pastel. Mezclamos los ingredientes húmedos en un recipiente. Ponemos los dos huevos y añadimos el azúcar moreno, el yogur y la leche y mezclamos. Añadimos el zumo de una naranja, una cucharadita de esencia de vainilla y el resto del azúcar hasta obtener una crema ligera. Si deseas que el pastel quede más dulce, puedes variar las cantidades de azúcar o poner el total de azúcar blanco para un resultado más dulce.
- Ahora vamos a incorporar los ingredientes secos, con un colador para tamizar la harina de avena y evitar los grumos. Añadimos la levadura y mezclamos hasta obtener una masa consistente. Se puede añadir más harina o más leche hasta obtener la textura deseada.
- Preparamos un molde con papel vegetal y añadimos la mitad de la mezcla. Limpiamos bien las fresas y las troceamos en láminas. Ponemos la mitad de las fresas sobre la masa del pastel y cubrimos con el resto de la mezcla.
- Colocamos por encima del pastel el resto de las fresas. Horneamos durante unos 40 minutos a 180 grados.



# Mermelada exprés de frutillas (con azúcar opcional)

## //INGREDIENTES

- .15 frutillas
- .3 cucharadas soperas de semillas de chía
- .2 cucharadas soperas de azúcar rubia o mascabo (opcional)

## //PREPARACIÓN

- Procesar con un mixer o pisapapa las frutillas, agregar las semillas de chía.
- Batir vigorosamente con un tenedor hasta que las semillas liberen su mucilago (la sustancia gelatinosa espesante).
- Antes de consumir, dejar reposar en la heladera en un frasco de vidrio durante horas.



# Helado de frutillas y naranjas

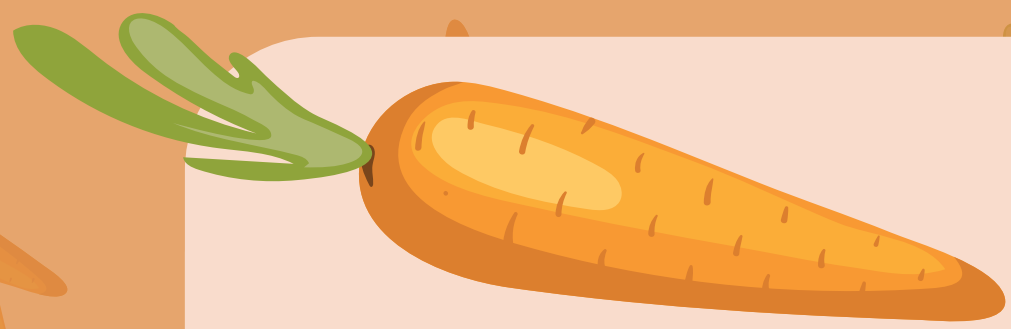
## //INGREDIENTES

- .¼ de taza de azúcar
- .1 taza de agua
- .100 g de frutillas
- .200 ml de jugo exprimido de naranja

## //PREPARACIÓN

- En una olla colocar el agua junto con el azúcar y calentar hasta que se disuelva completamente el azúcar. Dejar enfriar y reservar.
- Volcar el jugo de naranja en moldes para helado tipo paleta, teniendo en cuenta que como se van a realizar helados de dos sabores sólo hay que llenar hasta la mitad. El jugo de naranja podrá ser endulzado con unas cucharadas del almíbar liviano que se reservó o bien endulzar con miel. Llevar a congelar por 1 o 2 horas. Cortar las frutillas y licuar junto con el almíbar liviano antes preparado.
- Volcar las frutillas procesadas sobre el helado de naranja y dejar congelar unos 20 minutos para luego colocar los palitos y dejar congelar completamente. Para desmoldar los helados sólo bastará dar vuelta el molde y pasarlo por debajo del grifo de agua tibia y luego tirar levemente del palito y de esa manera saldrán muy fácilmente.

Nota: De esta misma manera podrán preparar helados con otras frutas diferentes.



# ZANAHORIA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



## **¿Cuándo la consigo?**

Desde octubre hasta mayo del año siguiente.



## **¿Cómo la conservo en casa?**

En heladera, en bolsa de plástico perforada. Quitar la parte de arriba si tienen hojas, porque al guardarlas sueltan demasiado agua y puede hacer que se pudran antes. No consumir sin lavar.





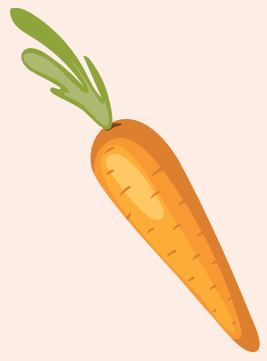
# Sopa crema de zanahoria

## //INGREDIENTES

- .1 cebolla grande
- .7 zanahorias medianas
- .1 litro de caldo de verduras o de zanahoria
- .150 ml de crema líquida para cocinar
- .Sal
- .Pimienta blanca molida
- .Aceite de oliva extra virgen

## //PREPARACIÓN

- Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana fina.
- Calentamos un poco de aceite de oliva virgen extra en una cacerola y rehogamos la cebolla, a fuego medio, durante cinco minutos sin dejar que llegue a tomar color.
- Mientras tanto lavamos las zanahorias, retiramos y desechamos los extremos y cortamos en rodajas.
- Agregamos la zanahoria a la cacerola, removemos y rehogamos un par de minutos.
- Regamos con el caldo, salpimentamos y llevamos a ebullición.
- Trituramos y añadimos la crema líquida.
- Mezclamos bien y servimos inmediatamente.



# Tortitas o muffins de Zanahoria

## //INGREDIENTES

- .3 Huevos
- .375 g Harina
- .85 ml de Leche
- .1 cucharada de postre de Polvo de hornear
- .10 ml de jugo de limón
- .1 cucharadita de Bicarbonato
- .400 g azúcar rubia o miel
- .400 g de Zanahoria
- .325 ml de aceite de maíz
- .100 g nuez picadita (opcional)
- .Jengibre (opcional)
- .1 cucharadita de canela molida (opcional)

## //PREPARACIÓN

- Mezclar en un bol azúcar, limón, leche, huevos, esencia de vainilla.
- Agregar aceite de maíz y zanahoria rallada (con la parte más finita del rallador). Mezclar bien.
- Agregar polvo de hornear y bicarbonato de sodio. Podes agregarle una pizca de jengibre seco y canela, también pedacitos de nueces.
- Agregar la harina y mezclar con un cucharón.
- Colocar en moldes de papel (dobles) y llevar a horno moderado (160 grados) unos 20 minutos.

# CEREZA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo la consigo?**

En los meses de noviembre y diciembre



**¿Cómo la conservo en casa?**

En heladera.

No es necesario embolsar.

No consumir sin lavar.



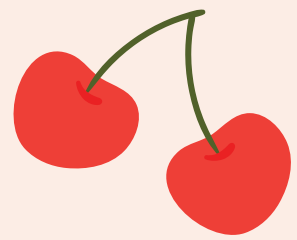
# Salsa de cerezas

## //INGREDIENTES

- .¼ kg de cerezas frescas (sin cabito y limpias)
- .½ taza de azúcar
- .1 cucharada de gelatina de cerezas en polvo
- .Jugo de 1 limón
- .2 cucharaditas de fécula de maíz

## //PREPARACIÓN

- Colocar las cerezas en un bol y cubrirlas con el azúcar. Dejar reposar de esta forma hasta el día siguiente.
- Al otro día colocar las cerezas y su jugo en una cacerola, agregar el jugo de limón y hacer hervir. Mover de vez en cuando hasta que el almíbar se espese.
- Remojar en agua fría la cucharada de gelatina y agregarla a la salsa.
- Disolver la fécula de maíz en un poco de agua fría y verterla en la cacerola. Revolver constantemente con cuchara de madera, con movimientos envolventes para no romper las cerezas, hasta que la salsa retome el hervor y espese.
- Volcar en una asadera y dejar enfriar.



# Mousse griego de cerezas

## //INGREDIENTES

- .300 g de cerezas descaroizadas
- .2 yogures griegos
- .4 cucharadas de azúcar
- .1 clara de huevo
- .1 sobre de gelatina sin sabor
- .4 cucharadas de agua
- .Sal

## //PREPARACIÓN

- Batir las cerezas con los yogures hasta obtener una crema homogénea. Reservar.
- Batir la clara de huevo a punto nieve con una pizca de sal. Cuando empiece a montarse seguir batiendo en un recipiente que esté en un baño maría, agregando el azúcar, hasta que la espuma quede firme. Chequear que la temperatura del merengue llegue a ser algo más que tibio (63°), para lograr pasteurizar el huevo. Mezclarle la gelatina diluida.
- Colocar el merengue de a poco y unir con la crema de cerezas, con movimientos envolventes.
- Verter la crema en copas frías, llevar a la heladera durante 5 horas hasta que la mousse tome cuerpo.
- Se puede decorar con crema chantilly para servir.



# Helado de cerezas y yogur

## //INGREDIENTES

.½ kg de cerezas

.1 yogur natural

## //PREPARACIÓN

- Lavamos y descaroizamos las cerezas.
- Las congelamos.
- Congelamos también el yogur.
- Colocamos todos los ingredientes congelados en un procesador de alimentos y batimos hasta que se forme un helado cremoso.
- Puede servirse inmediatamente.



# ALBAHACA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



## **¿Cuándo la consigo?**

Desde diciembre hasta abril del año siguiente.



## **¿Cómo la conservo en casa?**

En recipiente con agua lejos de la luz directa.  
No guardar en la heladera ya que no tolera bien el frío.  
Lavar antes de consumir o utilizar.



# Pesto de Albahaca

## //INGREDIENTES

- .2 tazas de albahaca
- .½ taza de queso parmesano rallado
- .½ taza de aceite de oliva extra virgen
- .½ taza de almendras sin piel
- .3 dientes de ajo
- .Sal
- .Pimienta

## //PREPARACIÓN

- En la licuadora, poner todos los ingredientes menos el aceite. Comenzar a mezclar.
- Ir agregando el aceite poco a poco, en forma de hilo, hasta que se integre.
- Servir.

*¿Qué recuerdos te traen estos sabores?*





# Ensalada mediterránea

## //INGREDIENTES

- .100 g albahaca
- .100 g rúcula
- .150 g tomate cherrys
- .150 g queso tipo mozzarella
- .Aceitunas negras a gusto
- .Vinagre
- .Aceite de oliva extra virgen
- .Pimienta

## //PREPARACIÓN

- Lavar, secar y cortar las hojas rústicamente.
- Lavar y cortar a la mitad los tomate cherry.
- Cortar el queso en cubos. Descarozar y cortar las aceitunas.
- Colocar todos los ingredientes en una ensaladera.
- Agregar vinagre, aceite, pimienta y mezclar.
- Nota: Se puede reemplazar aceite de oliva extra virgen por aceite de girasol.



# TOMATE

— *Producto Regional* —

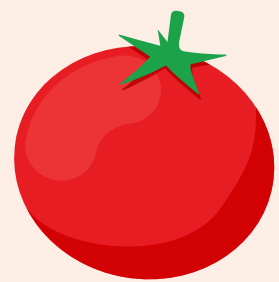
**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo lo consigo?**  
Entre diciembre y marzo.



**¿Cómo lo conservo en casa?**  
Dejar a temperatura ambiente porque en la heladera se pone blando más rápidamente y pierde sabor.  
En verano, conservar en heladera, en bolsa de plástico perforada.  
No consumir sin lavar.



# Gazpacho

## //INGREDIENTES

- .1 kg de tomates bien maduros
- .1 cebolla
- .1 pimiento verde
- .1/2 pepino
- .2 dientes de ajo
- .2 huevos cocidos
- .Sal, aceite y vinagre

## //PREPARACIÓN

- Lavamos todas las verduras, pelamos la cebolla y el pepino y escaldamos los tomates para poder pelarlos. Echamos todo en un bol y trituramos con la batidora y un poco de agua para ayudar.
- Una vez obtenido un puré, añadimos la sal, el aceite y el vinagre, trituramos y probamos de sal y ajo.
- Por último, pasamos por un colador chino para obtener una bebida fina y la dejamos reposar en la heladera para que enfríe.
- Servimos acompañado de cebolla, pimiento, tomate, pan y huevo cocido, todo muy picadito.



# Ensalada de cherrys y aceitunas

## //INGREDIENTES

- .Tomates cherry, tantos como nos guste la ensalada
- .2 tomates sabrosos
- .Aceitunas verdes
- .Aceitunas negras
- .Albahaca
- .Aceite, vinagre, sal

## //PREPARACIÓN

- Lavamos los tomates. En un recipiente cortamos los cherry y añadimos los tomates picados.
- Machacamos las aceitunas para que se abran, sacamos el carozo y mezclamos con los tomates (la proporción debe de ser 4 partes de tomates por 1 de aceitunas).
- Aliñamos con aceite y vinagre y, como las aceitunas dan sal al plato, si no es necesario no añadiremos sal.
- Picamos unas hojas de albahaca y servimos.

*¿Probaste cultivando  
tomate cherry  
en casa?*



## Salsa ketchup

### //INGREDIENTES

- .1 kg De tomates
- .2 dientes de ajo
- .1 cebolla dorada
- .1 cebolla morada
- .1 pimentón verde
- .1 pimentón rojo
- .50 ml de vino blanco seco
- .1 cucharada de aceite de oliva
- .20 g de azúcar morena
- .20 g de azúcar blanca
- .½ cucharada de sal fina
- .½ cucharada de mostaza en polvo
- .1 cucharada de pimentón dulce
- .½ cucharada de jengibre
- .50 ml de vinagre de manzana

### //PREPARACIÓN

- En una cacerola colocar a fuego moderado el aceite, tomates cortados en trozos, cebolla, ajo y pimientos picados finos.
- Cocinar durante 40 minutos, luego pasar por una procesadora y volver a poner en la cacerola, una vez que empiece a hervir incorporar los ingredientes de la lista, mezclar y volver a cocinar durante 1 hora.
- Envasar en caliente, en frascos esterilizados templados, tapar, colocar en agua caliente, hervir a baño María frascos de 260 gr. 20 minutos, sacar, colocar boca abajo, etiquetar y guardar en un lugar fresco, seco y oscuro.



# ZAPALLITO

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo la consigo?**

Entre diciembre y abril.



**¿Cómo la conservo en casa?**

En heladera, en bolsa de plástico perforada.

Es importante que las bolsas no estén completamente cerradas, ya que puede provocar malos olores y podredumbre.

Guardar en los cajones de la heladera destinados para frutas y verduras. No llenarlos demasiado ni amontonarlos.

Lavar antes de utilizar.



# Zapallitos rellenos con su pulpa

(pueden utilizarse también berenjenas)

## //INGREDIENTES

- .Zapallitos, no muy grandes (1 a 2 por persona)
- .1 huevo
- .1 cebolla
- .1 diente de ajo
- .4 cucharadas de queso
- .2 cucharadas de harina
- .1 taza de leche
- .Manteca o aceite.
- .Hierbas aromáticas
- .4 cucharadas de miga de pan
- .Sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

## //PREPARACIÓN

- Cortar al medio transversalmente los zapallitos y cocinar por hervido en agua y sal.
- Escurrirlos y vaciarlos con una cuchara, quitando las semillas.
- Disponerlos en placas untadas con manteca.
- Relleno: Picar finamente la cebolla y cocinar a fuego lento con manteca
- Una vez que está ligeramente dorada, agregar el ajo, hierbas aromáticas y harina. Cocinar 1 o 2 minutos.
- Retirar y dejar enfriar. Agregar la leche caliente poco a poco removiendo continuamente.
- Hervir durante 4 o 5 minutos y luego condimentar la mezcla.
- Agregar el huevo batido y la pulpa del vegetal bien escurrida y finamente picada.
- Retirar del fuego cuando levanta el hervor.
- Agregar la miga de pan previamente remojada en agua y leche y exprimida, y la mitad del queso rallado
- Rellenar los zapallitos
- Espolvorear con el resto de queso rallado
- Rociar con manteca derretida o aceite
- Gratinar a horno moderado hasta que se dore la superficie.



# RATATOUILLE

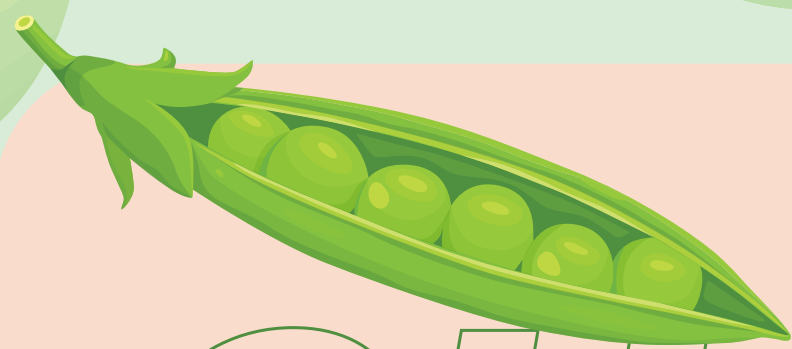
## //INGREDIENTES

- .2 cebollas
- .2 zapallitos
- .2 berenjenas
- .3 tomates
- .1 pimiento o Morrón rojo
- .1 pimiento verde
- .4 dientes de ajo picados
- .Hierbas, frescas o secas, que dan aroma
- .2 cucharadas de aceite

## //PREPARACIÓN

- Poner las berenjenas en un colador y salar (de esta manera se expulsa el agua).
- Saltear la cebolla y el ajo.
- Cortar todos los vegetales en rodajas. Intercalar una rodaja de cada color en forma de espiral, berenjenas, zapallitos, pimientos, las hierbas, tomates, cebolla y ajo.
- Finalmente, añadir sal y pimienta y cocinar todo al horno fuerte por 7 minutos.





# CHAUCHA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo la consigo?**

Entre diciembre y abril.



**¿Cómo la conservo en casa?**

En heladera, en bolsa de plástico perforada.

Es importante que las bolsas no estén completamente cerradas, ya que puede provocar malos olores y podredumbre.



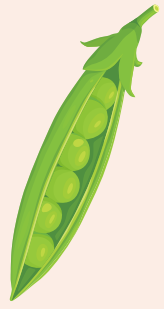
# Tortilla de chauchas y zanahorias

## //INGREDIENTES

- .6 cucharadas aceite oliva
- .4 cebollines de verdeo
- .750 g chauchas
- .6 zanahoria
- .6 Huevo
- .1 cucharadita sal
- .3/4 de lechuga
- .3 tomates
- .3 limones
- .Pimienta a gusto

## //PREPARACIÓN

- Lavar, pelar y picar la zanahoria en cubos; batir los huevos.
- En una olla a fuego medio, cocer los chauchas. Retirarlas y disponerlas en un bol junto a las zanahorias en cubos, los cebollines y los huevos previamente batidos. Sazonar con sal y pimienta, mezclar bien y reservar.
- En una sartén calentar el resto de aceite, vaciar la mezcla en el sartén, y cocer por 5 minutos aprox. o hasta que se desprenda sola. Tapar el sartén con un plato y cuidadosamente voltear el sartén para volcar la preparación en el plato, y enseguida traspasar nuevamente al sartén, dejándola cocer por el otro lado durante 3 minutos aprox. hasta que quede consistente.
- Una vez lista, servir acompañada de ensalada de lechuga y tomate y aliñar a gusto con sal, aceite y limón.



# Risotto de chauchas

## //INGREDIENTES

.1 cebolla	.300 g arroz
.½ kg chauchas	.1 litro caldo caliente de verduras
.Perejil picado a gusto	.50 g manteca
.50 g queso rallado	.Aceite c/n

## //PREPARACIÓN

- Lavar las chauchas y despuntarlas. Cocinarlas al vapor o en una cacerola con agua hasta que estén a punto. Retirar del fuego y escurrir.
- Rehogar la cebolla en aceite. Incorporar el arroz, mezclar bien hasta que transparente. Cocinar el arroz agregándole de a poco caldo caliente a medida que lo vaya necesitando. Revolver y agregar caldo cada vez que el arroz se seque. Cuando el arroz está casi en su punto se le incorporan las chauchas, el perejil, la manteca fría y en cubos y el queso rallado.
- Mezclar y servir.
- Nota: El arroz utilizado para esta preparación es el denominado arborio o carnaroli. También puede utilizarse el doble carolina o pseudocereales como quinoa, amaranto, trigo sarraceno.



# Ensalada de chauchas con papas

## //INGREDIENTES

- .800 g de chauchas
- .400 g papa
- .2 huevos
- .Sal
- .Pimienta
- .Ajo Deshidratado
- .1 cucharada de vinagre
- .3 cucharadas de aceite

## //PREPARACIÓN

- Lavar las chauchas, retirarles los hilos y cortarles las puntas.
- Cocinar en agua hirviendo con sal por unos 8 minutos y seguidamente colocarlas en un recipiente con agua fría para cortarles la cocción y enfriarlas. Una vez frías escurrirlas.
- Pelar las papas, cortarlas en cubos pequeños y cocinarlas en agua con sal el tiempo suficiente para que no se desarmen.
- Cocinar el huevo en agua hirviendo durante 8 o 10 minutos, sacarle la cáscara y cortarlo en rodajas.
- Hacer una vinagreta de la siguiente forma: diluí la sal, la pimienta negra molida y el ajo deshidratado en vinagre. Incorporar el aceite de a poco e integrar bien todos los ingredientes.
- Colocar en una fuente las chauchas, las papas y el huevo cocido, añadir la vinagreta, mezclar y servir.



# PERA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



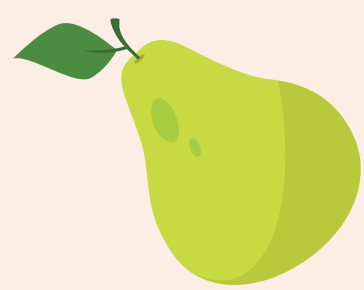
## **¿Cuándo la consigo?**

La cosecha de pera en la región comienza a principios de enero y finaliza a mediados de marzo.



## **¿Cómo la conservo?**

En heladera, lejos de las verduras, porque produce etileno que hace que las verduras maduren demasiado y se pongan malas antes. No es necesario embolsar. No consumir sin lavar.



# Tortitas de avena y yogur con pera y canela

## //INGREDIENTES

- .125 g de yogur
- .1 huevo
- .50 g de avena integral molida
- .2 peras
- .1 banana madura
- .Miel (opcional)
- .½ cucharadita de polvo de hornear
- .Aceite

## //PREPARACIÓN

- Colocar en el vaso de la batidora la avena molida, el polvo de hornear, la banana pelada y troceada, el yogur, el huevo y un poco de canela.
- Triturar hasta obtener una masa homogénea, fina y sin grumos.
- Poner una panquequera o una sartén antiadherente a calentar pintada con aceite (puedes utilizar un pincel). Cuando esté caliente, teniendo la sartén a fuego medio-alto (no al máximo), verter dos o tres cucharadas grandes para formar las tortitas.
- Según el diámetro de la sartén, podrás hacer dos o tres tortitas cada vez.
- En cuanto se hayan cocinado por un lado, darles la vuelta para que se hagan por el otro, tardan menos de un minuto por cada lado en estar doraditas.
- Una vez que se ha terminado de hacer las tortitas, preparar las peras con canela en la misma sartén, pelarlas y cortarlas en dados, poner un poco más de aceite o un poco de manteca en la sartén, y saltear las peras con un poco de canela en polvo.
- No dejar que se cocine demasiado para que no quede muy blanda.
- Sirve las tortitas de avena y yogur cubriéndolas con las peras a la canela. Si lo deseas, añade un hilo de miel y decora con unas hojitas de hierbabuena



# Ensalada de pera, queso azul y nuez

## //INGREDIENTES

.1 pera

.100 g queso azul

.1 puñado de nueces

.1 atado de rúcula

## .Vinagreta:

.Jugo de 1 limón

.Aceite de oliva

.Sal

.Pimienta

## //PREPARACIÓN

- Lavar, pelar y cortar en cubos la pera.
- Lavar y cortar rústicamente la rúcula.
- Picar las nueces. Cortar el queso azul en trozos pequeños.
- Mezclar todos los ingredientes en un bowl o ensaladera y aderezar con la vinagreta.

*¿Te gusta la mezcla  
de sabores dulces  
y salados?*



# MORRÓN

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo lo consigo?**

Entre los meses de enero y abril.



**¿Cómo lo conservo en casa?**

En un lugar fresco y seco lejos de las frutas para que no maduren demasiado.

En el verano o si está cortado, guardar en heladera, en bolsa de plástico perforada y separado de las frutas. Lavar muy bien antes de utilizar.





# Pimientos/ Morrones

## verdes rellenos de nueces

### //INGREDIENTES

- .4 pimientos grandes
- .50 g de nueces
- .50 g de queso rallado
- .Pulpa de 6 tomates
- .1 cebolla picada fina
- .1 diente de ajo
- .Pan rallado
- .Perejil
- .Aceite
- .Sal
- .Pimienta

### //PREPARACIÓN

- Cortamos la parte superior de los pimientos (la del rabo) con cuidado, las reservamos para usarlas después como “tapas”, y limpiamos los pimientos de semillas y láminas blanquecinas. A continuación los escaldamos un minuto y los secamos.
- En una sartén doramos la cebolla, retiramos del fuego y mezclamos todos los demás ingredientes. Rellenamos con esta mezcla los pimientos y los cubrimos con la “tapa” reservada.
- Los horneamos a 180° C durante 40 minutos en una fuente con un poco de vino blanco (o también caldo o agua), tapados con papel de aluminio y los servimos



# Pimientos rellenos de espinaca, huevo y puerro

## //INGREDIENTES

.3 morrones rojos

.1 atado de espinaca

.2 a 3 huevos

.200 g de puerro

.Sal

.Pimienta

.Aceite

**Opcional: queso cremoso  
200 gr para gratinar.**

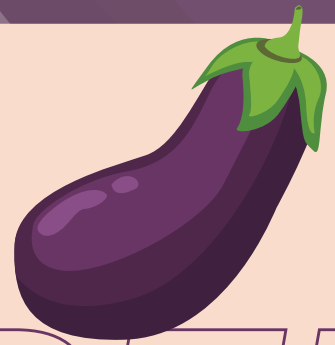
## //PREPARACIÓN

• Lavar y cortar los morrones por la mitad, retirar las partes del centro.

• Lavar las hojas de espinaca y el blanco de puerro, picar.

En una sartén con aceite sudar el puerro, agregar la espinaca y cocinar hasta tiernizar. Retirar del fuego, agregar los huevos y salpimentar.

• Rellenar los morrones, colocar trozos de queso cremoso por encima y llevar al horno 180° C por 20 min.



# BERENJENA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo la consigo?**

Entre enero y abril.



**¿Cómo la conservo en casa?**

En heladera, en bolsa de plástico perforada.

No tolera la humedad.

Es importante que las bolsas no estén completamente cerradas, ya que puede provocar malos olores y podredumbre.

Si se guarda en los cajones de la heladera destinados para frutas y verduras, no llenarlos demasiado ni amontonarlas.



# Lasagna de berenjena

## //INGREDIENTES

- .8 berenjenas chicas
- .200 g de harina
- .2 huevos
- .50 g de provenzal (ajo y perejil picado a gusto)
- .500 ml de salsa blanca
- .1 ½ kg de papa
- (500 ml de leche, 50 g de manteca, 50 g de harina y condimento a gusto)
- .1 kg de zapallo
- .Sal
- .200 ml puré de tomate
- .Aceite

## //PREPARACIÓN

- Pelar las berenjenas y cortarlas como para milanesas.
- En un bowl batir los huevos condimentados con sal y provenzal y agregar la harina.
- Pasar las berenjenas por esta mezcla y freír como marineras.
- Luego, en una asadera colocar por capas alternadas las berenjenas, la salsa blanca y la salsa roja. Seguir haciéndolo sucesivamente hasta terminar la última capa con ambas salsas.
- Espolvorear con queso de rallar y cocinar a horno moderado hasta gratinar.
- Luego cortar en porciones y servir, acompañada de puré de papa y zapallo.



# Lasagna de berenjena II (más liviana)

## //INGREDIENTES

- .5 berenjenas
- .10 tomates redondos
- .10 hojas de albahaca
- .1 cebolla
- .1 diente de ajo
- .400 g mozzarella fresca
- .100 g de queso rallado
- .Sal y pimienta
- .Aceite

## //PREPARACIÓN

- Cortar las berenjenas en láminas finas, condimentar con sal y cocinar en sartén con aceite por ambos lados hasta que estén tiernas.
- Salsa: Saltear en una sartén amplia con aceite el ajo picado por 1 minuto. Agregar cebolla picada hasta transparentar. Añadir los tomates picados junto con las hojas de albahaca picada. Sazonar con sal, pimienta y cocinar destapado a fuego bajo durante 30 minutos hasta espesar.
- Armado: En una bandeja de horno acomodar una capa de berenjenas grilladas y repartir un poco de salsa de tomates. Agregar trozos de muzzarella sobre la salsa. Repetir la operación hasta completar 3 pisos. Terminar con una capa de berenjenas, salsa de tomates y por último el queso parmesano rallado. Tapar con papel aluminio y cocinar en horno a 180° C por 40 minutos, destapar y cocinar 5 minutos más.
- Servir caliente.



# Manjar de la huerta

## //INGREDIENTES

- .4 berenjenas
- .4 tomates
- .2 cebollas chicas
- .¼ kg de queso fresco
- .1 cucharada de queso de rallar
- .Sal, pimienta y orégano (a gusto)

## //PREPARACIÓN

- Lavar bien las berenjenas, pelarlas, cortarlas en fetas y dejarlas “llorar” por una hora.
- Aceitar con servilleta de papel una olla y colocar, formando una base, las fetas de dos berenjenas. Luego, colocar encima la cebolla cortada en rodajas finitas y, sobre ellas, colocar los dos tomates cortados en rodajas.
- Condimentar con sal, pimienta y orégano y espolvorear bien con el queso rallado.
- Hacer otra capa igual a la anterior, con la otra mitad de las verduras.
- Agregar un chorrito de agua y cocinar aproximadamente 20 minutos.
- Luego, colocarle el queso mantecoso, que se va a derretir pronto, espolvorear con orégano.



# Pate de berenjenas

## //INGREDIENTES

- .250 g de berenjenas (ya asadas y limpias)
- .3 g de sal
- .Condimentos (a gusto): provenzal, orégano, ají molido
- .3 cucharadas de aceite
- .3 cucharadas de vinagre o de jugo de limón

## //PREPARACIÓN

- Abrir las berenjenas por la mitad (a lo largo), hacer unos cortes oblicuos en ambas direcciones y ponerlas en una bandeja de horno.
- Ponerles una cucharada de aceite a cada una de las mitades y cocinarlas en el horno hasta que se vean tiernas (casi cremosas)
- Cuando estén horneadas, quitarles la piel y las semillas. Si queda un poco de cáscara quemada no es problema porque le dará un agradable sabor ahumado.
- Poner la pulpa obtenida dentro de una licuadora o procesadora, junto con los restantes ingredientes.
- Moler todo hasta que se convierta en una pasta como una mayonesa.
- Envasar en frascos limpios, una vez que están llenos, tapar y refrigerar.



# Pasta con berenjena, tomate y albahaca

## //INGREDIENTES

- .300 g de espaguetis cocidos
- .1 berenjena grande ó 2 chicas
- .2 tomates medianos
- .1/2 morrón rojo
- .1/2 cebolla
- .2 dientes de ajo
- .Hojas de albahaca fresca
- .Aceite de oliva extra virgen
- .Queso parmesano (opcional)
- .Sal, pimienta, orégano a gusto.

## //PREPARACIÓN

- Pelar y picar la cebolla y el ajo. Picar el morrón y las hojas de albahaca.
- Cortar en cubos la berenjena y los tomates. En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear la cebolla, el ajo y el morrón.
- Luego agregar los cubos de berenjena y cocinar un minuto.
- Agregar los tomates en cubos.
- Condimentar con sal, pimienta y orégano, mezclar y cocinar unos minutos más hasta que los vegetales estén tiernos. Retirar del fuego.
- Cocinar la pasta en agua hirviendo con sal.
- Colar y mezclar la pasta cocida con los vegetales.
- Servir espolvoreado con albahaca picada y lascas de parmesano (opcional).





# MANZANA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



## **¿Cuándo la consigo?**

La cosecha de manzana en la región se extiende desde fines de enero hasta mediados de abril.



## **¿Cómo la conservo?**

En heladera, lejos de las verduras, porque produce etileno que hace que las verduras maduren demasiado y se pongan malas antes.  
No es necesario embolsar. No consumir sin lavar.



# Ensalada Waldorf

## //INGREDIENTES

- .90 ml de yogurt natural
- .100 g nueces
- .200 g apio
- .Sal
- .30 ml crema de leche
- .Perejil a gusto
- .2 manzanas verdes
- .Pimienta
- .Jugo de limón a gusto

## //PREPARACIÓN

- Picar muy fino el apio. Pelar las manzanas y cortar en láminas finas, rociar con el jugo de limón para que no se oxiden. Añadir el apio.
- Picar las nueces con cuchillo. Picar muy fino el perejil.
- Añadir las nueces y el perejil a la mezcla de fruta y apio, en un bowl grande.
- Agregar el yogurt y la crema de leche.
- Salpimentar.
- Mezclar bien y llevar a la heladera.
- Servir bien fría.



# Manzana con yogur

## //INGREDIENTES

- .1 manzana chica
- .1 trocito de cascara de limón
- .1 pote de yogur
- .1 cucharadita de azúcar

## //PREPARACIÓN

- Se elimina el corazón de la manzana.
- Se pone en una cacerolita con la cascara de limón, media cucharadita de azúcar y un poquito de agua.
- Se deja cocer, se escurre, se quita el limón y se pasa por tamiz; se une con el yogur y el azúcar restante, mezclando bien con un batidor, luego se lleva a la heladera hasta el momento de servir.



# Arroz con manzana

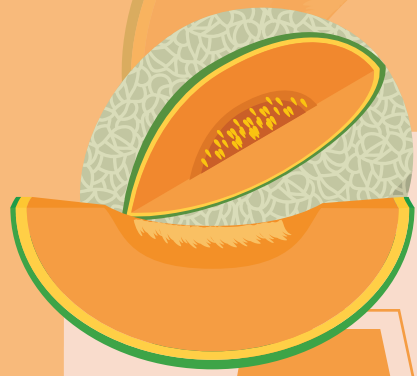
## //INGREDIENTES

- .1 taza de arroz
- .1 cebolla
- .2 tomates
- .2 manzanas
- .Azúcar
- .Aceite
- .Pimienta
- .Sal

*¿Crujiente y fresca  
o cocida y tibia?*

## //PREPARACIÓN

- Se pica finamente la cebolla.
- Se pelan las manzanas y se cortan en rodajas algo gruesas.
- En una cacerola se coloca un chorrito de aceite y se pone al fuego.
- Cuando esté caliente se rehoga la cebolla, se añaden los tomates pelados, picados y sin semilla. Se sazona todo con sal, pimienta y un poquito de azúcar.
- Luego se incorpora el arroz, se remueve durante algunos minutos con una cuchara de madera y después se agregan 2 tazas de agua caliente. Cuando comience a hervir, se colocan encima las rodajas de manzanas. Se cocina la preparación durante
- 18-20 minutos, hasta que el arroz esté a punto.



# MELÓN

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo lo consigo?**

Durante febrero y marzo.



**¿Cómo lo conservo en casa?**

En heladera. Si está cortado, cubrir con papel film.  
Si esta entero puede guardarse en un lugar fresco  
y seco y lejos de otras frutas.



# Ensalada de melón, lechuga, espinaca y zanahoria.

## //INGREDIENTES

- .100 g de lechuga
- .100 g de espinaca
- .2 rodajas de melón
- .2 zanahorias
- .Opcional: frutos secos
- .Vinagre
- .Sal
- .Pimienta
- .Aceite de oliva extra virgen

## //PREPARACIÓN

- Lavar, secar y cortar las hojas.
- Cortar las rodajas de melón en trozos.
- Rallar las zanahorias.
- Colocar todos los ingredientes en una ensaladera, agregar vinagre, aceite, salpimentar y mezclar.
- Nota: Se puede reemplazar aceite de oliva extra virgen por aceite de girasol alto oleico.



# Batido de melón

## //INGREDIENTES

- .340 g o 2 tazas de melón en cubos
- .125 g o ½ taza de yogur natural
- .1 litro de leche
- .180 ml o 3 /4 taza de agua
- .60 g o 3 cucharadas de miel
- .Hielo al gusto

## //PREPARACIÓN

- Licuar todos los ingredientes a máxima velocidad por 1 minuto.
- Servir en vaso o copa de preferencia.
- Disfrutar al instante frío.

# SANDÍA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo la consigo?**

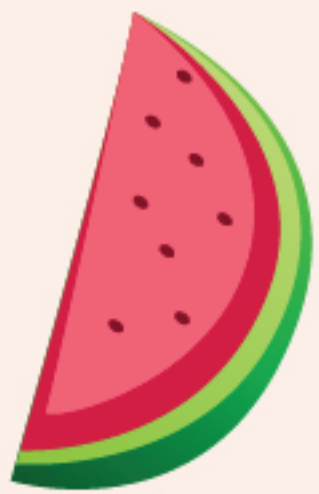
Desde febrero hasta abril.



**¿Cómo la conservo?**

En heladera. Si está cortada, cubrir con papel film. Si está entera puede guardarse en un lugar fresco y seco.





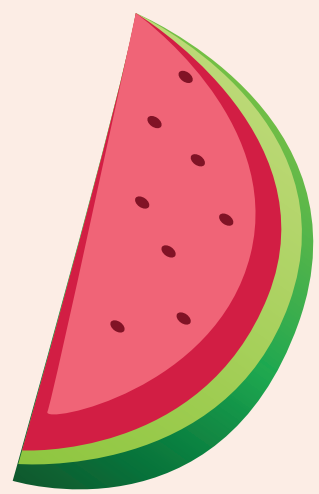
# Sandía refrescante con menta y limón

## //INGREDIENTES

- .1 sandía mediana entera
- .4 limones amarillos (el jugo)
- .2 ramitas de menta
- .Hielo a gusto

## //PREPARACIÓN

- Refrigerar la sandía toda la noche.
- Al día siguiente retirar de la heladera y realizar un corte en la parte superior a manera de desprender la pulpa.
- Con ayuda de una cuchara separar la pulpa y conservar en un molde.
- Retirar todas las semillas que sea posible.
- Agregar a la licuadora la pulpa de sandía, el jugo de limón, las ramitas de menta y el hielo.
- Licuar hasta que los ingredientes estén bien molidos.
- Colar y agregar esta mezcla al interior de la sandía; decorar con más rebanadas de limón y hojitas de menta.



# Ensalada de sandía y queso fresco

## //INGREDIENTES

- .1 cucharada sopera de vinagre (se sugiere usar aceto balsámico)
- .100 g de rúcula
- .2 tajadas de sandía sin pepitas
- .250 g del queso fresco que más te guste
- .40 g de almendra en palitos o maní pelado
- .Pimentón dulce en polvo
- .Aceite de oliva extra virgen

## //PREPARACIÓN

- Lava y seca bien las hojas de rúcula.
- Corta la sandía de forma que puedas hacer dados.
- Corta el queso fresco también en dados y reserva en frío.
- Tuesta las almendras en una sartén con unas gotas de aceite de oliva, a fuego medio y añade la sal y el pimentón en polvo.
- Deja que las almendras se doren ligeramente, moviéndolas de vez en cuando, y retíralas del fuego y de la sartén para que se enfríen y no se continúen cocinando.
- Prepara una vinagreta sencilla con el vinagre balsámico, aceite de oliva (la proporción es por cada cucharada de vinagre van 3 de aceite) y sal.



# UVA

— *Producto Regional* —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



**¿Cuándo la consigo?**

Desde febrero hasta julio.



**¿Cómo la conservo?**

En heladera, en bolsa de plástico perforada.  
Lavar antes de consumir.



# Tarta de uva

## //INGREDIENTES

- .1 cucharadita de esencia de vainilla
- .1 cucharada de fécula de maíz
- .100 g de avellanas molidas
- .100 g de manteca
- .1/2 taza de azúcar
- .1 Masa para tarta
- .1/2 kg de uvas
- .1 pizca de sal
- .4 huevos

## //PREPARACIÓN

- Lavar bien las uvas, escurrirlas, sacarle las semillas sin romperlas demasiado.
- Reservar.
- Batir la manteca con las yemas, la mitad del azúcar y la esencia hasta que estén espumosas. Incorporar las avellanas molidas y la fécula.
- Batir las claras con las claras punto nieve bien firme, agregar a la preparación anterior, unir bien.
- Untar un molde para tarta con manteca y espolvorear con harina.
- Poner la crema sobre la masa de tarta, disponer sobre la crema las uvas y presionar con una cuchara para que bajen un poco.
- Cocinar en horno moderado de 50 a 60 minutos.



# Papas doradas con uva y cebolla

## //INGREDIENTES

- .2 papas blancas
- .2 cebollas
- .1 racimo de uva
- .Aceite de oliva
- .Tomillo y sal

## //PREPARACIÓN

- Cortar las papas en cubos chiquitos.
- Condimentar con oliva y tomillo y llevar a horno fuerte.
- Aparte cortar la cebolla y a mitad de cocción de las papas tiramos la cebolla y por último las uvas.
- Una vez todo cocido se sirve con ensaladas o como guarnición de cualquier carne.

*¿Qué anécdotas puedes contarnos abajo del parral de los abuelos?*



# Ensalada con uva

## //INGREDIENTES

- .1 taza de uvas lavadas, cortadas a la mitad y sin semillas
- .2 cucharadas de queso parmesano (opcional)
- .1 atado de hojas verdes
- .1 cucharada de jugo de limón
- .2 cucharadas de nuez finamente picada
- .2 cucharaditas de mostaza
- .2 cucharadas de agua
- .1 cucharada de vinagre de manzana
- .1 echalotte picado o cebolla pequeña picada
- .2 cucharadas de aceite de oliva
- .Pimienta

## //PREPARACIÓN

- En un recipiente mezclar el aceite, el vinagre, el jugo de limón y el agua. Agitar vigorosamente para integrarlos.
- Añadir el echalotte, la mostaza y pimienta; mezclar y reservar.
- En una ensaladera combinar las hojas verdes con las uvas y la nuez, bañar con el aderezo y espolvorear el queso.



# ALMENDRAS

— Producto Regional —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



## **¿Cuándo las consigo?**

Las almendras patagónicas se cosechan en febrero, marzo y abril.



## **¿Las compro sin cáscara o con cáscara?** **¿Cómo las almaceno?**

Lo ideal es comprarlas con cáscara, en su envase natural, para asegurarnos su inocuidad. Guardarlas en lugar fresco y oscuro. Si se adquieren peladas, lo recomendable es colocarlas en un recipiente con tapa hermética en la heladera.



# Salsa Romesco

## //INGREDIENTES

- .2 cucharaditas de pimentón (dulce o picante)
- .1 rebanada de pan seco
- .100 g de almendras tostadas sin piel
- .1 diente de ajo crudo
- .50 g de avellanas tostadas sin piel
- .1 cabeza de ajos
- .4 o 5 tomates perita maduros
- .Vinagre
- .Aceite de oliva extra virgen
- .Sal

## //PREPARACIÓN

- Asar en el horno los tomates y la cabeza de ajos.
- Cuando se hayan enfriado un poco pelar ambos ingredientes y pasarlos a un recipiente. Añadir sal y aceite de oliva a hilo mientras se tritura para que ligue.
- Tostar la rebanada grande de pan (mejor si es sólo la miga) y mojarla en vinagre.
- Incorporarla al recipiente troceada, añadir también el ajo crudo y las dos cucharaditas de pimentón.
- Volver a triturar.
- Añadir las almendras y las avellanas y triturar de nuevo.

Nota: Se puede hacer una salsa romesco muy fina o, además de consistente, con trocitos de frutos secos. Según lo finos o gruesos que los quieras, puedes picarlos en el mortero o con procesadora.

- La salsa romesco quedará consistente, si la desean algo más liviana, basta con agregar un poco más de aceite de oliva o poner menos frutos secos y pan.





# Ensalada de lechuga, queso y almendras

## //INGREDIENTES

- .30 g de almendras fileteadas
- .200 g de lechugas variadas
- .120 g de queso gouda
- .1 tomate
- .Aceite de oliva extra virgen
- .Vinagre
- .Sal

## //PREPARACIÓN

- Lavar las lechugas, secar, trocear y ponerlas en una fuente.
- Pelar el tomate, cortarlo en dados y repartirlos por encima.
- Cortar el queso en dados y añadirlos.
- Tostar las almendras en una sartén sin aceite y agregarlas.
- Sazonar y aderezar con un chorrito de aceite y unas gotas de vinagre. Servir.



# Galletas de crema y almendras

## //INGREDIENTES

- .200 g de harina
- .200 g de crema para cocinar
- .120 g de almendras molidas
- .Esencia de vainilla
- .5 g de polvo de hornear
- .Azúcar impalpable
- .150 g de azúcar
- .20 almendras crudas

## //PREPARACIÓN

- Mezclar bien en un bol la harina, la almendra molida, el polvo de hornear y el azúcar.
- Incorporar la crema y la esencia de vainilla.
- Amasar hasta que todos los ingredientes estén integrados y la masa esté homogénea, fina y maleable.
- Hacer un bollo, colocarla en el bol, cubrirla y dejar reposar en la heladera durante una hora.
- Pasado este tiempo, sacar la masa de la heladera y hacer porciones de unos 30 gramos.
- Preparar un plato con abundante azúcar impalpable para hacer una cobertura a las galletas. Primero formar una bola con cada porción de masa y a continuación rebozarlas en azúcar impalpable.
- Terminar colocando una almendra sobre cada galleta presionando ligeramente.
- Poner las bolas preparadas en la bandeja del horno cubierta con papel manteca, para volver a dejarlas reposar en la heladera otra hora aproximadamente.
- Precalentar el horno a 200° C y hornear las galletas durante 15 minutos.



# PASTA CON SALSA DE ALMENDRAS Y CHAMPIÑONES

## //INGREDIENTES

- .2 puerros
- .400 g de champiñones
- .100 g de almendras peladas
- .360 g de crema de leche
- .Sal
- .Pimienta
- .500 g de pasta

## //PREPARACIÓN

- Picar el puerro y saltearlo en una sartén con un poquito de aceite.
- Cuando estén ligeramente dorados, agregar los champiñones cortados en láminas y las almendras picadas.
- Salpimentar a gusto.
- Luego agregar la crema de leche e integrar rápidamente.
- Retirar del fuego y agregar a la pasta recién cocida.



# Salteado MIX

## //INGREDIENTES

- .1 cebolla mediana
- .½ morrón rojo
- .½ morrón verde
- .1 zanahoria
- .1 berenjena
- .1/2 repollo pequeño morado o blanco
- .1 taza de brócoli
- .1 o 2 bifes de carne a elección
- .Taza de arroz yamaní
- .Sal
- .Pimienta
- .Aceite de girasol
- .1 puñado de almendras (10 a 15 unidades) por porción.

## //PREPARACIÓN

- Lavar los vegetales.
- Pelar la cebolla y la zanahoria. Cortar todos los vegetales y los bifes en juliana y reservar. En el caso del brócoli, separar las flores y cortarlas en trozos pequeños.
- Cocinar el arroz en agua (2 tazas de agua por una de arroz). Calentar un sartén con un chorro de aceite, agregar las julianas de cuadril, sellarlas.
- Luego agregar los vegetales, comenzando por la zanahoria y los morrones. Luego el brócoli, la cebolla y la berenjena.
- Saltear y remover por unos 15 minutos, hasta que estén tiernos y cocidos. Agregar el repollo y condimentar con sal y pimienta. Mezclar y retirar del fuego.
- Colocar en cazuelas o platos hondos haciendo una base de arroz (dos o tres cdas. por plato) y arriba parte de salteado de vegetales y carne. Terminar con un puñado de almendras en trozos o fileteadas.



# Muffin de Zanahoria y almendras

## //INGREDIENTES

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| .2 huevos                     | .¼ de taza de leche                 |
| .1 taza con zanahoria rallada | .1 taza de harina integral          |
| .½ taza de azúcar             | .2 cucharaditas de polvo de hornear |
| .½ taza de aceite             | .¼ de taza de almendras             |

## //PREPARACIÓN

- Colocar en la licuadora los huevos, la zanahoria rallada, el azúcar y el aceite y licuar hasta que quede homogéneo.
- Agregar la harina con el polvo de hornear, la leche y las almendras e integrar.
- Distribuir en pirotines. Hornear a 180° C (horno medio) por 25 - 30 min aproximadamente.
- Se debe pinchar con un palito de brochete y este debe salir limpio.
- Nota: se puede realizar en una budinera grande o en dos pequeñas, enmantecado y enharinado previamente.



# GÍRGOLAS

— Producto Regional —

**Consumí frutas y verduras**  
de estación de nuestras chacras



## **¿Cuándo las consigo?**

Se cosechan en otoño, en los meses de marzo, abril y mayo.  
Además de en fresco, también puedes conseguir deshidratadas y en conserva.



## **¿Cómo las conservo?**

En heladera, en un recipiente de vidrio o plástico, con las láminas hacia arriba, cubiertas con un paño húmedo. Lavarlas, sólo cuando se vayan a utilizar (no antes) bajo la canilla frotando la piel para eliminar los residuos y las zonas dañadas.



# Tortilla de Gírgolas

## //INGREDIENTES

- .400 g gírgolas
- .2 cebollas
- .1 puerro
- .1 diente ajo
- .6 huevos
- .Sal
- .Pimienta
- .Aceite
- .Perejil a gusto.

## //PREPARACIÓN

- Lavar las gírgolas, secar con papel absorbente y cortar en tiras no muy finas. Cortar cebolla, puerro y ajo en brunoise (picar chiquito).
- Sudarlos en sartén antiadherente con aceite. Incorporar las gírgolas, cocinar por 10 minutos.
- En un bowl mezclar los huevos, agregar la preparación anterior. Mezclar y salpimentar.
- Volcar toda la mezcla en la sartén limpia y con aceite en la superficie. Dar vuelta la preparación cuando se nota que se ha formado una costra y se despega fácilmente. Se debe cocinar a fuego mínimo de ambos lados, hasta que el huevo este completamente coagulado.



# Gírgolas salteadas con romero

## //INGREDIENTES

- .400 g de gírgolas frescas
- .1/2 cucharadita de azúcar
- .1/2 cucharadita de romero seco
- .Sal y pimienta al gusto
- .1 y 1/2 cucharada de aceite, preferentemente de oliva
- .1 cucharadita de vinagre de manzana

## //PREPARACIÓN

- Cortar las gírgolas en trozos de, aproximadamente 2 cm.
- Poner a calentar el aceite en un wok o sartén.
- Cuando el aceite este caliente, agregar las gírgolas y cocinar durante 8 minutos, hasta que estén doradas.
- Agregar el azúcar y el vinagre.
- Cocinar 1 minuto más, hasta evaporar el vinagre.
- Por último, agregar el romero y la sal.





# Milanesas de Gírgolas

## //INGREDIENTES

- .700 g gírgolas
- .500 g de pan rallado
- .5 g perejil picado
- .Ralladura de 1 limón
- .1 diente de ajo
- .Aceite de oliva
- .4 huevos
- .50 g almendras tostadas y molidas (opcional)

## //PREPARACIÓN

- Mezclar en un bol la ralladura de limón y el pan rallado. También se pueden agregar almendras tostadas y picadas como ingrediente opcional. Reservar.
- Por otro lado, batir los huevos con ajo y perejil picado.
- Remojar las gírgolas en la mezcla de huevos y pasarlas por el pan rallado con almendras.
- Luego, dorar en una sartén con aceite de oliva.
- Servir.

*¿Con quién almorzarías estas gírgolas?*



# Gírgolas al limón

## //INGREDIENTES

### *Para las gírgolas*

- .500 g de gírgolas enteras
- .Aceite (puede ser girasol u oliva).

### *Para el aderezo*

- .3 limones
- .2 dientes de ajo
- .Sal fina
- .Pimienta molida

## //PREPARACIÓN

Se puede optar por cocinarlas al horno o a la sartén.

- Para el aderezo:

Rallar finamente los dientes de ajo y mezclar junto al jugo de los limones, y los condimentos.

- Para gírgolas a la sartén:

Agregar un poco de aceite, lo necesario para dorar las gírgolas, y esperar a que caliente. Después, poner las gírgolas del lado liso (la parte de “las tiritas” mirando hacia arriba) y dejar que se doren sin tocarlas. Darlas vuelta y repetir el procedimiento. Una vez secas, tirarles la vinagreta, esperar a que absorba y servir.

- Para gírgolas al horno:

Primero que nada, calentar el horno al máximo. Luego, poner en una placa un poco de aceite y las gírgolas del lado liso (la parte de “las tiritas” mirando hacia arriba).

Ir controlando, una vez crujientes sacarlas y agregarles la vinagreta.



# NUECES

— Producto Regional —

**Consumí frutas y verduras  
de estación de nuestras chacras**



## ¿Cuándo las consigo?

Las nueces patagónicas se cosechan en otoño, a fines de marzo.



## ¿Las compro sin cáscara o con cáscara? ¿Cómo las almaceno?

Lo ideal es comprarlas con cáscara, en su envase natural, para asegurarnos su inocuidad. Guardarlas en lugar fresco y oscuro. Si se adquieren peladas, lo recomendable es colocarlas en un recipiente con tapa hermética en la heladera.



# Leche y harina de nuez

## **LECHE**

### **//PREPARACIÓN**

- Remojar las nueces por 8 hs.
- Escurrir, lavar y comenzar a licuar con 250 ml de agua.
- Ir añadiendo agua y seguir licuando hasta que quede con la textura deseada.
- Filtrar. Se puede guardar en botellas de vidrio, 2-3 días en la heladera.

## **HARINA**

### **//PREPARACIÓN**

- Escaldar: En agua caliente colocar las nueces por 10 segundos.
- Escurrir y frotar con un paño seco para poder quitar la piel.
- Triturar, con licuadora o mixer, de a poco, ya que tiende a hacerse una masa aceitosa.



# Ensalada fresca de lechuga con nueces

## //INGREDIENTES

- .Lechuga
- .Jamón cocido
- .Tomates cherrys
- .Nueces

### *Para la vinagreta:*

- .Aceite de oliva
- .Sal
- .Vinagre
- .Tomillo

## //PREPARACIÓN

- Lavar y cortar la lechuga en juliana fina.
- Cortar los tomate cherry en cuartos.
- Pelar las nueces y cortar el jamón cocido en cuadraditos pequeños.
- Juntar todo en un bol y aliñar con una vinagreta.
- Para ello, poner en un recipiente 2 cucharadas de aceite de oliva, un poco de sal y un chorro de vinagre.
- Batir todo con unas varillas y verterlo sobre la ensalada.



# Ensalada de garbanzos, verduras y nueces

## //INGREDIENTES

- .400 g de garbanzos
- .3 tomates maduros
- .2 morrones verdes
- .2 huevos duros
- .1 cebolla grande

- .Una pizca de sal
- .Pimienta
- .Orégano
- .Aceite de oliva extra virgen
- .Vinagre
- .50 g de nueces

## //PREPARACIÓN

- Poner los garbanzos en remojo la noche antes de hacer la ensalada, con una pizca de sal. Se pueden hervir los huevos la noche anterior y dejarlos en la heladera para que ya estén fríos al momento de preparar la ensalada.
- Cocer los garbanzos durante 30-35 minutos, dependiendo de la dureza del agua y de la legumbre. Otra opción es utilizar legumbre ya cocida.
- Escurrir los garbanzos y ponerlos en el recipiente donde vayamos a presentar la ensalada. Taparlos con papel film para que no se resequen y cuando se templen, enfriarlos.
- Picar la cebolla en juliana (para que pique menos, ponerla unos minutos antes con agua y sal). Picar el tomate en gajos, el pimiento en tiras muy finas y el huevo cocido en rodajas.
- Presentar con los garbanzos como base, las nueces y cada ingrediente por separado, espolvorear con orégano. Aliñar (con aceite, una pizca de sal, aceite de oliva virgen extra y vinagre) y mezclar con las nueces justo antes de servir.



# Budín de Nuez

## //INGREDIENTES

.300 g de harina leudante

.200 g de manteca

.200 g de nueces

.200 g de azúcar

.4 huevos

.4 cucharaditas de extracto de vainilla

## //PREPARACIÓN

- Batir la manteca con el azúcar, y luego agregarle los huevos.
- Añadir el extracto de vainilla con las nueces semi picadas.
- Por último agregar la harina a la mezcla obtenida.
- Enmantecar un molde tipo budín inglés y verter la mezcla preparada anteriormente.
- Llevar a horno caliente durante 30 minutos.
- Desmoldar y espolvorear con azúcar impalpable.

# #OtraAlimentaciónEsPosible

Una elaboración casera de nuestra comida con ingredientes locales y frescos es esencial para generar cambios en nuestra alimentación. Las personas somos las únicas que cocinamos y al hacerlo elegimos, ordenamos, creamos, procesamos, cocemos, decoramos, generamos un gusto sobre determinados sabores. También la compartimos al comerla y en esa comensalidad, no sólo nos nutrimos, también expresamos géneros, clases sociales, edades, religiones, formas de sanar y morir, historias e identidades, tiempos y lugares. Transmitimos normas, valores, creencias y emociones. Y esas emociones quedan asociadas al tacto, a un sabor, a un color, a los aromas de esos alimentos.

Compartir con vos este recetario nos permite ser parte de ese cambio y de esas emociones, de esa historia y esos afectos. No te quedes afuera, probálas y contáanos como te fue... *compartí con nosotros tu experiencia y otras recetas que sean parte de vos!!*

**Podés compartirnos tu receta y la sumamos a la campaña por redes sociales, escribiéndonos a**

**> [quizama.silvana@inta.gov.ar](mailto:quizama.silvana@inta.gov.ar) <**

Estación Experimental Agropecuaria Alto Valle "Ing. Agr. Carlos H. Casamiquela"  
Ruta Nacional 22 – km 1190 (8332) | Clmte. Guerrico, Río Negro  
+54 298 443-9000 | [www.inta.gov.ar/altovalle](http://www.inta.gov.ar/altovalle)