



Cámara Frutícola Uruguaya



Ensalada de frutas

Ingredientes

2 naranjas
2 mandarinas
2 manzanas verdes
2 manzanas rojas
1 taza de frutillas
1/2 taza de arándanos
3 bananas
1 taza de miel
1 taza de jugo de naranja

Preparación:

Pelar las naranjas y las mandarinas. Lavar el resto de las frutas y cortarlas en cubos chicos y mezclar. En un bowl, mezclar el jugo de naranja con la miel, la canela y revolver. Colocar las frutas cortadas en otro bowl y rociar con la mezcla de miel. Llevar a la heladera hasta servir.



Galletitas de naranja

Ingredientes

150 g de manteca blanda
125 g de azúcar
1 huevo y 1 cda. de miel
2 cdas. de ralladura naranja
Jugo de una naranja
240 g de harina leudante

Preparación

Batir el azúcar con la manteca. Incorporar la ralladura, la miel y el huevo, agregando de a poco el jugo y la harina alternativamente, hasta formar una masa suave pero que no se pegue en los dedos. Llevar a la heladera durante 1 hora. Luego, estirar y cortar con la ayuda de un cortapastas. Colocar en una placa enmantecada con una pequeña separación entre sí y llevar a horno moderado durante 12 minutos.



Salteado de verduras

Ingredientes

1 morrón rojo
1 morrón verde
1 morrón amarillo
2 zucchinis y 1 berenjena
2 zapallitos y 2 cebollas
2 dientes de ajo
1 puerro y 1 rama de apio
Aceite, cantidad necesaria
2 cdas. de salsa de soja
1 cda. de semillas de sésamo

Preparación:

Cortar las verduras en cubos pequeños. En una sartén, calentar el aceite y saltear las verduras. Incorporar la salsa de soja y las semillas de sésamo. Si fuera necesario, agregar sal y pimienta negra recién molida.

¡Vení a disfrutar en la EXPO PRADO!

Sofrito de Verduras 4500 porciones Sábado 10 de setiembre Hora: 13:00

Salteado de Verduras 4500 porciones Domingo 11 de setiembre Hora: 13:00

Ensalada de Frutas 6500 porciones Domingo 18 de setiembre Hora 13:00



Papas bravas

Ingredientes

1 kg de papas medianas
1 taza de crema doble
1 taza de mostaza
2 cdas. de hierbas frescas picadas

Preparación:

Elegir papas chicas parejas. En una olla con abundante agua con sal y una hoja de laurel, hervir las papas sin pelar. Cuando las papas estén bien blandas, retirar y colocarlas en una fuente. En un bowl, mezclar la crema de leche (ligeramente batida) con la mostaza y las hierbas. En caliente, aplastar suavemente las papas con la ayuda de un tenedor y bañar con la crema de mostaza y hierbas.



Torta de banana

Ingredientes

150 g de manteca blanda
200 g de azúcar y 3 huevos
100 cc. de jugo de naranja
3 bananas pisadas
Cáscara rallada de 2 naranjas
300 g harina leudante
50 cc de leche

Preparación

En un bowl, batir la manteca con el azúcar, el puré de banana y la ralladura, hasta lograr una crema. Agregar los huevos, el jugo de naranja y mezclar bien hasta lograr una preparación homogénea. Por último, incorporar en forma alternada la harina y la leche. Colocar la mezcla en una budinera enmantecada y enharinada. Llevar a horno medio, durante 30 minutos. Introducir un palillo o un chuchillo, si sale seco, es porque está pronto.



Cuadrados de manzana

Ingredientes

300 g de harina
150 g de azúcar
200 g de manteca
Para el relleno:
4 cdas de azúcar
1 cda de canela y 50 g de nueces
50 g de almendras

Preparación

En una procesadora, granular el azúcar, la manteca bien fría y la harina. Llevar a la heladera. Cortar las manzanas en cubos y cocinar en el microondas unos 4 minutos aprox. con un chorrito de agua y una rama de canela. En un molde enmantecado, acomodar la mitad del granulado, cubrir con las manzanas, previamente cortadas en cubos chicos. Al resto de la mezcla de la masa, agregar las almendras y nueces picadas, mezclar y cubrir toda la superficie. Llevar a horno moderado alrededor de 30 minutos, hasta que esté dorado.

