



# COCINA DEL MERCADO #5



# Tabla de productos que se conservan en la heladera

## MENOS DE 2 DÍAS

Rúcula, frutilla, ciboulettes, trozos de sandía y melón.  
Sólo lavar inmediatamente antes de consumir para evitar que el exceso de humedad las deteriore.

## 3 a 5 DÍAS

Ciruela, zapallito, pepino, choclo, lechuga, acelga, perejil, espinaca, zuchini, chaucha, uva.  
Conservar en bolsa de nylon.

## 1 SEMANA A 10 DÍAS

Arándanos, manzana, pera, membrillo, repollo, brócoli, cebolla, puerro, Morrón, zanahoria, remolacha sin hoja, kiwi, frambuesas.  
Conservar en bolsa de nylon.





# Tabla de productos que **NO** se conservan en la heladera

## 4 a 5 DÍAS

Durazno, pelón, tomate, tomate cherry, naranja, limón, mandarina, pomelo, sandía entera, melón entero.

Conservar en lugar fresco, sin humedad y lejos de la luz directa del sol.

## 10 DÍAS O MÁS

Papa, boniato, zapallo, ajo.

Conservar en lugar ventilado, seco y preferiblemente oscuro.



# Las tres "C" para las frutas y verduras:

## **Compra, conservación y consumo**

Las frutas y hortalizas se deben consumir frescas, ya que a medida que envejecen van perdiendo valor alimenticio. Mejor comprar pequeñas cantidades todos los días, seleccionándolas una a una cuidadosamente. Compre los productos de estación, así se garantiza frescura, calidad, sabor y menor precio.

## **Frutas de Hoja Caduca: manzana, pera, uva, durazno, ciruela**

Seleccionar frutas firmes, brillantes, con aromas agradables, sin heridas, golpes o machucones (se pueden detectar pasando la yema de los dedos buscando depresiones o cambios de textura). Todas, excepto la uva, continúan madurando luego de la cosecha. Por ello si se encuentran ácidas o con sabor poco dulce, se pueden dejar a temperatura ambiente por un tiempo (desde algunas horas en verano a algunos días en invierno) para que mejoren notablemente su sabor.



## **Frutas Cítricas: mandarina, naranja, limón y pomelo**


Los mejores citrus son aquellos que presentan piel sana, firme al tacto, brillante, libre de heridas y golpes. El color anaranjado de la cáscara no necesariamente indica buenas características de sabor, por lo que se recomienda probar o consultar al vendedor.

## **Hortalizas de Fruto: tomate, morrón, berenjena, zapallito, pepino, zuchini**

Elegir frutos limpios, sanos, firmes, libres de golpes, con colores intensos y brillantes, los colores opacos son características de envejecimiento. Evitar comprar aquellas que presenten estado avanzado de madurez, pérdida de firmeza o zonas blandas.

## **Hortalizas de Hoja: lechuga, acelga, espinaca, perejil, rúcula**

Seleccione aquellas que presentan aspecto fresco, firme, con las hojas sanas, sin insectos, de color verde intenso. Al marchitarse los colores se van tornando opacos, verificar que no presenten zonas oscurecidas. Cuando las lechugas estén levemente marchitas, se pueden revitalizar colocándolas por algunos minutos en agua.





### **Tropicales: banana, ananá, kiwi**

Seleccionar las frutas que presentan firmeza uniforme, sin zonas blandas. Para un consumo inmediato, elegir aquellas frutas levemente blandas, de color más bien amarillo en banana y anaranjadas con aroma perfumado, en el caso de ananá. Si el consumo va a ser posterior, seleccionar frutas más firmes, de colores con tonalidades verdosas, tanto para el ananá como para la banana.

### **Hortalizas Secas: papa, boniato, zapallo y cebolla**

Seleccionar aquellas que se presentan firmes sin heridas ni golpes. Evitar la compra cuando éstas se sientan livianas al tantear el peso con la mano, así como aquellas que presenten brotes, zonas húmedas y aromas extraños.





# RECETARIO DE ENSALADAS

# ENSALADAS



## Verde

Deliciosa combinación de lechugas con palta, sésamo y queso, aderezada con finas hierbas.



## Atún

Atún preparado con tomate, cilantro, cebolla, sazonado con mayonesa light reducida en grasa y acompañado de tostaditas integrales.



## Alaska

Exótica combinación de lechugas, manzana y nuez, con aderezo de miel y mostaza.



## China

Mezcla de lechuga, espinaca, trocitos de pollo cocido, trozos de mandarina, nuez caramelizada con aderezo de maní.



## Porteña

Rúcula con trozos de queso parmesano, jamón crudo y tomates cherry, con aderezo de aceto y oliva.



## Popeye

Hojas de espinacas con lechugas, acompañadas con trocitos de pollo cocido, champiñones, nueces, sésamo blanco y negro con aderezo de miel y mostaza.



## Conejo

Rica combinación de pepino con zanahoria y nabo, con limón y Morrón.



## Mediterránea

Para los fanáticos de las verduras: lechuga, pepino, tomate, berros, palta, calabacines rallados, brotes de soja, brócoli y zanahoria; sazonados son un toque de salsa de soja. Se puede acompañar con frutas deshidratadas. Sugerimos no utilizar sal agregada por su alto contenido de sodio.



## Griega

Mezcla de lechugas, tomate, aceitunas negras, pepino, Morrón, trozos de queso y aderezo de albahaca.

**Para hacer de estas ensaladas más saludables utilizar los siguientes tipos de queso:**

Queso de corte magro, queso blanco descremado, queso rallado magro, queso ricotta semidescremado.



**RECETAS DE ELABORACIÓN**

## BUDÍN HELADO DE FRUTILLAS

**Ing:** ½ kg. de frutillas, ¼ taza de azúcar común, ¼ taza de licor, 250 ml de crema doble, ¼ taza de azúcar impalpable, 2 sobrecitos de gelatina sin sabor, ¼ taza de agua caliente. **Prep:** Lavar bien las frutillas, escurrirlas y quitarles las hojitas y cabitos verdes. Cortarlas en cubitos y espolvorearlas con azúcar y licor. Dejarlas macerar durante unos tres minutos y luego licuarlas con el jugo de la maceración. Disolver la gelatina sin sabor en el agua caliente y agregarlo al licuado. Licuar dos minutos más para espumar. Aparte, preparar crema chantilly con la crema doble y el azúcar impalpable y agregarla a las frutillas licuadas. Mezclar bien y verter la preparación en un molde mediano. Llevar al refrigerador durante 2 hs. aproximadamente. Servir decorado con frutillas enteras.

## PARRILLA VEGETAL

**Ing:** Lavar y sacar las semillas de:

2 berenjenas grandes (400 g)

2 morrones medianos (200 g)

1 calabacín grande (300 g)

**Prep:** Hervir 10 minutos las berenjenas con cáscara en rodajas de 2 cm, morrones enteros, calabacín con cáscara en rodajas, 3 cebollas medianas enteras (300 g), 4 papas chicas con cáscara (600 g), 4 boniatos chicos con cáscara (400 g). Agregar por arriba de los vegetales 1 1/2 cda. de aceite de oliva con ajo picado, 1/2 cta. de sal (3 g) y orégano. Colocar los vegetales en plancha de hierro sobre la parrilla pre-calentada. Cocinar.

## RATATOUILLE

**Ing:** Picar y saltear:

2 cebollas medianas (200 g)

2 dientes de ajo

3 zapallitos medianos (300 g)

2 berenjenas medianas (300 g)

2 morrones verdes (200 g)

3 cdas. de aceite vegetal (45 cc)

Agregar: 1 taza de pulpa de tomate (200 g)

3 ó 4 ctas. de albahaca u orégano

½ cta de sal (3 g)

**Prep:** Cocinar las verduras durante 25 minutos.

Sazonar el ratatouille y servir inmediatamente.

## PAPAS AL HORNO CON VERDURAS

**Ing:** Saltear durante 5 minutos 1 cebolla en rodajas (100 g), ½ morrón verde cortado en julianas (50 g), 1 diente de ajo picado, ½ cta. de orégano, 2 cdas. de aceite (30 cc), ½ cta. de sal (3 g). Hornear 4 papas medianas (600 g).

**Prep:** Retirar con una cuchara parte de la pulpa de las papas. Rellenar las papas con la mezcla de verduras y espolvorear con queso rallado.

## PANQUEQUES DE ESPINACA Y QUESO

**Ing:** Receta básica de panqueques:

Mezclar 2 cdas. de aceite (30 cc), 2 huevos batidos, 1 taza de harina modificada (100 g), 1 taza de leche descremada (250 cc), una pizca de pimienta, ½ cta. de sal (3 g), 1 cta. de polvo de hornear (5 g).

**Prep:** Añadir a la receta básica de panqueques: ½ kilo de espinaca cocida y picada y 1 taza de queso magro rallado (120 g)

Verter una pequeña cantidad en la plancha. Dorar y dar vuelta.

## PANQUEQUES RELLENOS DE VEGETALES

**Ing:** saltear 2 cebollas medianas en rodajas (200 g)

2 dientes de ajo, 3 cdas. de aceite (45 cc)

Agregar: 1 berenjena chica en cubitos (150 g)

1 morrón verde grande cortado (100 g)

2 zapallitos rebanados (200 g)

½ taza de pulpa de tomate (100 g)

albahaca y pimienta a gusto

½ cta de sal (3 g)

**Prep:** Hervir a fuego bajo 10 a 15 minutos.

Disponer la mezcla sobre la receta básica de panqueques.

## CREMA BLANCA CON FRUTAS

**Ing:** Hervir 2 1/2 tazas de leche (600 cc)

6 cdas. de azúcar (90 g)

Diluir en un poco de leche fría 3 cdas. almidón de maíz (30 g)

Agregar a la leche hervida 1 cta. de vainilla revolviendo siempre

**Prep:** Cocinar a fuego lento hasta espesar. Retirar del fuego y dejar enfriar. Agregar en trozos 1/3 taza de banana, manzana, peras.

## BATIDO DE FRUTAS

Batir a nieve 2 claras

Agregar gradualmente 1/4 taza de azúcar (50 g)

Incorporar 1 taza puré de frutillas (200 g) y 1 cta. de jugo de limón.

Enfriar bien.

**Sugerencia:** Para hacer de estas recetas más saludables utilizar crema de leche (crema doble) light reducida en grasas en un 50% o más.

El Mercado te asesora para que sepas en cada momento cuáles son las frutas y hortalizas de estación. Para eso todas las semanas seleccionamos “los destacados del Mercado Modelo”.



“Los Destacados” se elaboran teniendo en cuenta: la estación de las frutas y hortalizas, la mejor calidad y su buen precio.

Podés acceder a través de la página web [www.mercadomodelo.net](http://www.mercadomodelo.net)

