

Recetas saludables de verano

Berenjenas rellenas con merluza:

Ingredientes

2 berenjenas, 2 filetes de merluza, 2 tazas de caldo, c/n de aceite vegetal, 1 morrón rojo, 1 pote de queso crema, 1 huevo batido, c/n de pan rallado. Condimentar con pimienta o hierbas aromáticas: evite agregar sal.

Preparación

Corte las berenjenas en dos a lo largo. Retire la pulpa ahuecando la berenjena pero dejando un 1 cm de pared. Rocíe la berenjena con aceite vegetal y envuélvalas en papel de aluminio. Cocine a horno aproximadamente 30 minutos. Mientras condimente con pimienta o hierbas aromáticas los filetes de merluza. Arróllelos y sujételos con palillos. Sumérjalos en el caldo hirviendo hasta que estén cocidos y déjelos enfriar en el mismo caldo. Pique la pulpa de la berenjena y el morrón. Saltéelos por separado con aceite vegetal hasta que estén tiernos.

En un bowl coloque la pulpa de la berenjena, el morrón, la merluza escurrida y desmenuzada, el queso crema y el huevo batido. Rellene las berenjenas y espolvoree con queso rallado

Tarta de uvas:

Ingredientes

2 tazas de harina común, 3/4 tazas de azúcar, 150 grs. de manteca, 1 huevo, 1/2 cda de vainilla. Para el relleno: 1/2 kilo de uva borgoña sin semilla, 2 Cdas de maicena, 2 Cdas de azúcar.

Preparación

Haga la masa con los ingredientes mencionados y forre 1 molde de 23 cm. de diámetro con 2/3 de la masa. Aparte ponga las uvas con cáscara en 1 colador y espolvoree con maicena. Envuélvalas cuidadosamente y deje escurrir por 1 1/2 hora. Colóquelas sobre la mesa. Con el tercio de masa que sobró forme tiras de 1 cm. de ancho y entrecruce formando rombos. Cubra la superficie de la tarta y hornee a 178 grados durante 45 minutos.

Para más recetas saludables: www.msal.gov.ar/argentina_saludable

0800 222 1002
www.msal.gov.ar



Federación Nacional de
Mercados frutihortícolas
de la República Argentina



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación



Este verano...
¿Qué vas a preparar de rico y saludable?

EL CONSUMO DIARIO de FRUTAS y HORTALIZAS disminuye el riesgo de tener obesidad, diabetes, cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares o constipación.



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación