La Abundancia
Lo mejor de cada cosecha

LA FAO DECLARÓ EL 2016 COMO AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

Para ello invitamos al Chef Hugo Soca a realizar un recetario en base a legumbres.
Tuvimos el honor de que aceptara nuestra propuesta para la que escribió el siguiente prólogo:

Con gran alegría recibí la invitación a colaborar, realizando recetas con "lo mejor de cada cosecha"; entre las que encontramos una gran variedad de legumbres de excelente calidad, para llevar a nuestras mesas.

La legumbre es un noble producto de la tierra esencial en la alimentación cuyo cultivo se remonta a los comienzos de la agricultura. Nos resulta tan natural que pocas veces nos detenemos a pensar en su gran valor nutritivo.

La palabra legumbre viene del latín *legumen*, y se refiere a los frutos o semillas que crecen en vainas. La etimología está vinculada a la cosecha, a la elección y selección de los granos.

A partir de esta explicación de la palabra y pensando en cocinar con legumbres, me vienen inspiradores recuerdos de la infancia:
Vuelvo a rememorar las cosechas de alubias, porotos manteca, porotos frutilla que crecían con gran fuerza, en nuestro huerto y daban sus frutos en vainas envolventes y protectoras de los granos, luego de que sus plantas hubieran brillado llenas de flores blancas.
¡Cuánta alegría nos producía la recolección compartida, en familia!
Las poníamos a secar y las almacenábamos para venderlas o para comerlas durante todo el año. Nunca olvidábamos guardar un porcentaje de granos, que se convertirían en semillas, imprescindibles para asegurar la siguiente plantación.

En nuestro país no hay invierno sin el aroma de una cazuela o un guiso de legumbres.

Todos atesoramos recuerdos de la niñez, llegando a casa —esos fríos inviernos— donde estaba la olla humeante, desprendiendo el aroma de las legumbres para disfrutar, saborear y… ¡repetir!

Las recetas que van a encontrar aquí están inspiradas en la cocina de mi abuela *Tona*, con quien hice mis primeras e inolvidables experiencias culinarias, y quien ha sido la inspiración para abrir mi Restaurante. Como verán son variadas, prácticas, económicas y sabrosas.

He pensado en este recetario, teniendo en cuenta la importancia de consumir legumbres no solo en invierno, sino durante todo el año, en ensaladas y variedad de preparaciones, para diferentes ocasiones sociales y familiares porque son alimentos muy completos. Aportan: proteínas, almidón, fibras, minerales, vitaminas y, sobre todo, tienen bajo contenido graso.

Pueden prepararse en cualquier momento, tanto para el almuerzo como para la cena, y los ingredientes están al alcance de todos.

Encontrarán recetas aptas para vegetarianos y veganos.

Son perfectas para hacer en familia, hasta con los más pequeños para ir enseñándoles a comer sano y nutritivo.

Si los guisos son comidas habituales y tradicionales en el interior de nuestro país, no lo son menos los estofados y cazuelas; preparados con todo tipo de carnes (vaca, cerdo, embutidos) en una gran olla, prontos para varios días. ¡Cuánto más días tienen más sabrosos son!

Uno de los platos preferidos en la mesa uruguaya, en invierno, es una clásica cazuela de lentejas… ¡quién no la disfruta!

Pues, aquí encontrarán algunas de esas recetas típicas y otras innovadoras que pronto adoptarán para cualquier época del año.

Por todas estas razones me sumo, con mucho placer, a esta conmemoración de LA ABUNDANCIA, con quien compartimos la importancia de promover la buena alimentación, apuntando a una vida sana y un futuro sostenible.

Finalmente, los invito a preparar y disfrutar de cada receta como he disfrutado yo elaborándolas sabiendo que siempre cocinar para la familia o los amigos es un acto de amor.

HUGO SOCA

Albóndigas
DE QUINOA

Rendimiento: 6 porciones

Hagamos una comida tradicional con un ingrediente no tradicional

ALBÓNDIGAS
1 taza .....de quinoa **La Abundancia**;
3 tazas .....de agua;
2 .....yemas;
4 cdas. .....de pan rallado **La Abundancia**;
1 cda .....de perejil picado;
3 cdas .....de queso rallado;
1 cdita. .....de paprika;
1 pizca .....de nuez moscada;
sal, pimienta.

Primero enjuagamos 7 veces la quinoa; luego la cocinamos en una cacerola con 3 tazas de agua, durante 15 minutos. Cuando esté tibia aún, la mezclamos con el resto de los ingredientes. Dejamos enfriar y armamos las albóndigas.

Para acompañar, nada mejor que una rica salsa.

SALSA DE TOMATE
En una olla colocamos aceite, ajo picado y tomate picado. Cocinamos tapado a fuego suave, durante 30 minutos, perfumando con laurel y tomillo fresco. Condimentamos con sal y pimienta.

Cuando la salsa esté pronta, colocamos las albóndigas y cocinamos 5 minutos a fuego suave. Podemos servirlas gratinadas con queso.
Y... ¡buen apetito!

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Paté

DE POROTOS NEGROS CON GALLETITAS DE LINO Y TOMATES SECOS

Cocinemos en casa para disfrutar de una rica picada con amigos

PATÉ
500 g .....de porotos negros **La Abundancia**
(dejar en remojo la noche anterior);
1.....cebolla chica picada;
1 .....zanahoria picada;
2 dientes .....de ajo picados;
1 cda. .....de perejil picado.

GALLETITAS DE LINO Y TOMATES SECOS
1 taza .....de harina blanca;
1 taza .....de harina integral fina;
1/2 taza .....de aceite de oliva **La Abundancia**;
1/2 taza .....de agua;
2 cdas. .....de semillas de lino **La Abundancia**;
6 .....tomates secos **La Abundancia** bien picaditos;
sal a gusto.

Colocamos todos los ingredientes en una olla y los cubrimos con agua.

Cocinamos hasta que los porotos estén tiernos.
Luego lo llevamos a la licuadora y vamos licuando, de a poco, todos los ingredientes, incorporando el líquido de cocción que veamos necesario.

Condimentamos con sal y pimienta.

Lo servimos decorado con hilos de yogur, aceite de oliva y perejil picado.

GALLETITAS DE LINO Y TOMATES SECOS
Integramos todos los ingredientes y dejamos reposar tapado durante 10 minutos.

Luego, espolvoreamos la mesa con harina y estiramos la masa hasta que quede bien fina. La cortamos en cuadrados que colocamos en fuentes y cocinamos 10 minutos en el horno a 180° C.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Sopa
DE POROTOS MANTECA CON PESTO DE NUECES

SOPA
3 cdas. .....de aceite de oliva **La Abundancia**;
1 .....cebolla roja picada en tiras;
1 .....zanahoria picada en tiras;
150 g .....de calabaza en cubos;
2 .....papas en cubos;
250 g .....de porotos manteca cocidos **La Abundancia**;*
150 g .....de fideos de arroz **Star Lion - La Abundancia**;
sal, pimienta;
1l y 1/2 .....de agua o caldo de verduras.

PESTO
100 g .....de nueces **La Abundancia**;
150 g .....de albahaca;
100 g .....queso rallado;
200 cc .....aceite de oliva **La Abundancia**.

*Previo a la preparación dejamos los porotos manteca en remojo toda la noche y los cocinamos "al dente".

Para el caldo usamos las verduras de estación que prefiramos.

Una vez que tenemos los porotos prontos ponemos en una olla: el aceite, la cebolla y la zanahoria; las rehogamos 2 minutos e incorporamos el resto de las verduras. Cocinamos hasta que estén tiernas (si hiciera falta agregamos más líquido).

Agregamos los porotos manteca y los fideos de arroz, mantenemos tapado 5 minutos y luego servimos con el pesto por encima.

Colocamos en la licuadora la albahaca, el queso y las nueces, agregamos aceite de oliva en forma de hilo hasta lograr la consistencia deseada y el pesto ya está listo.

Al servir, si nos gusta podemos agregar 1 diente de ajo.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Cazuela
DE LENTEJAS

Para 6 porciones necesitamos:

¡Un clásico para el invierno!

CAZUELA
600 g .....de lentejas **La Abundancia**
(remojados desde el día anterior en agua fría);
3 .....cebollas chicas;
3 .....dientes de ajo;
100 g.....de panceta;
4 .....tomates;
1 .....zanahoria cortada en cubos chicos;
200 g .....de pulpa de tomates;
2 .....chorizos;
200 g .....de pulpa de cerdo en cubos;
1 .....pechuga de pollo en cubos;
sal, pimienta;
laurel. tomillo, pimentón.

Cocinamos las lentejas hasta que estén a punto.

Cortamos la panceta en cubos y la doramos; agregamos cebolla, ajo y zanahoria.

Cocinamos durante 5 minutos y agregamos los tomates, la salsa y las carnes junto con 500 cc de agua. Continuamos la cocción a fuego suave, durante 30 minutos con la olla tapada.
Luego agregamos las lentejas y cocinamos 10 minutos más, verificando la cantidad de líquido y el sazonado deseado.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Hamburguesas
DE QUINOA Y HONGOS SECOS

Los ingredientes para 6 hamburguesas son:

1 taza ..... de quinoa **La Abundancia**
(enjuagada 7 veces y cocinada en 4 tazas de agua);
1 cda. ..... de perejil picado;
2 cdas. ..... de queso rallado grueso;
1 ..... cebolla picada;

100 g ..... de hongos secos **La Abundancia,**
hidratados y picados;
75 g ..... de nueces picada **La Abundancia**;
Aceite de oliva **La Abundancia**;
sal, pimienta.

En una sartén con 2 cdas. de aceite rehogamos la cebolla y colocamos los hongos. Salteamos 1 minuto y mezclamos con los otros ingredientes.

Dejamos enfriar la preparación, damos forma a las hamburguesas y las servimos, previamente, selladas en la sartén con un hilo de aceite de oliva.

Podemos acompañarlas con ensalada o verduras asadas.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Ensalada
DE TRIGO BURGOL

Para preparar 4 porciones necesitamos:

500 g .....de trigo burgol **La Abundancia**;
3 cdas .....de aceite de oliva **La Abundancia**;
1 .....cebolla colorada picada en tiras
(remojada en agua caliente y gotas de jugo de limón);
3 .....tomates pelados y picados en cubos;
Agua caliente (cantidad necesaria);
Sal, pimienta;
Garbanzos **La Abundancia**;
Aceitunas **La Abundancia**;
Perejil picado;
Menta;
Choclo;

LIMON CARAMELIZADO
Limones;
10 g .....de manteca;
1 cda .....de azúcar.

Colocamos el trigo burgol en un bol, agregamos la sal, el aceite de oliva y mezclamos bien, cubrimos con agua caliente y tapamos con film. Dejamos reposar 4 minutos, volvemos a mezclar bien, tapamos 4 minutos más y mezclamos nuevamente.

Ponemos el trigo burgol, ya preparado, en un recipiente apto para la mesa. Agregamos todas las verduras y hierbas de la receta. Condimentamos con aceite de oliva.
Agregamos en el medio limones caramelizados para aderezar, en el momento, con ellos la ensalada.

LIMÓN CARAMELIZADO
Ponemos en una sartén 10 g de manteca, 1 cda. de azúcar y colocamos limones cortados en mitades, (previamente lavados) hasta que se caramelicen.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Porotos

MANTECA ESTOFADOS CON HUEVOS

1 ..... cebolla picada chica;
2 ..... dientes de ajo picados;
1 ..... rama de apio picada;
1 kg ..... de tomate bien maduro y procesado;
250 g ..... de porotos manteca **La Abundancia** cocidos ;
1 cda. ..... de perejil picado;
Tomillo fresco y laurel a gusto;
Sal , pimienta y paprika a gusto;
Aceite de oliva **La Abundancia.**

En una olla con 3 cdas. de aceite rehogamos la cebolla, el ajo y el apio.

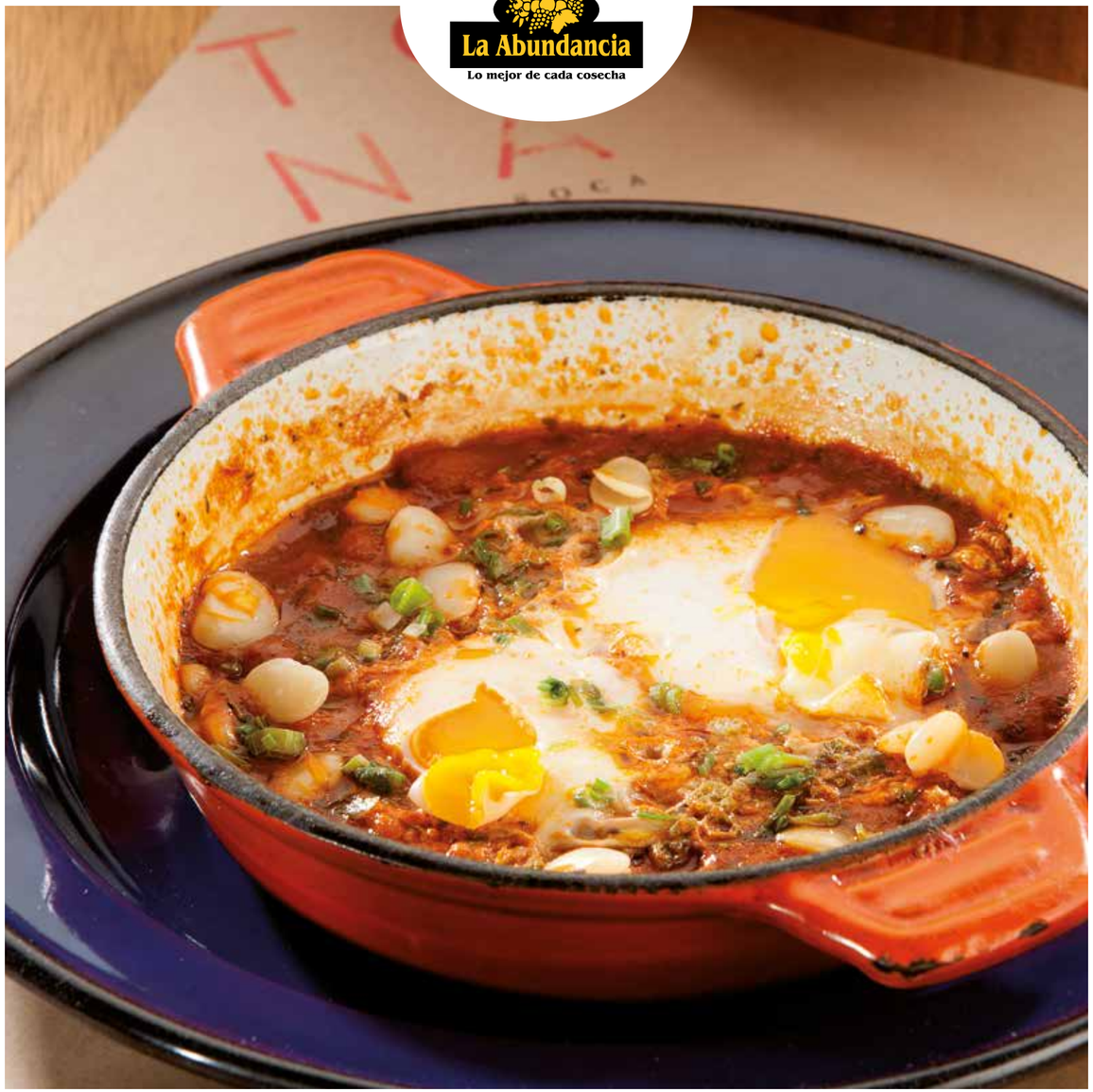
Agregamos el tomate y los condimentos y cocinamos tapado a fuego suave, durante 20 minutos.

Incorporamos los porotos y cocinamos 5 minutos más.
Servimos la preparación en vasijas individuales.
Las llevamos al fuego, colocamos 1 huevo, tapamos y cocinamos 3 minutos.

Otra opción que tenemos es servir en un plato con un huevo frito encima.

Podemos también servir esta preparación como guarnición.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA



Pescado

EN COSTRA DE SEMILLAS, CON PURÉ DE GARBANZOS Y DAMASCOS DESECADOS

Para 6 porciones se necesitan:

Los invitamos a probar esta exquisita receta

300 g .....de garbanzos **La Abundancia** (remojados toda la noche en agua fría);
6 .....filetes de pescado condimentados;
15 .....damascos picados **La Abundancia** (salteados en aceite de oliva, sazonados con perejil picado, ralladura de naranja);
Semillas de sésamo blanco **La Abundancia;**
Semillas de sésamo negro **La Abundancia;**
Semillas de lino **La Abundancia;**
Almendras **La Abundancia**.

PURÉ
Cocinamos los garbanzos en agua, con 1 cebolla chica picada en cuartos, 1 zanahoria, una rama de apio chica y una ramita de tomillo fresco. (Podemos cocerlos 15 minutos en olla a presión).

Colocamos los garbanzos cocidos en la licuadora con un poco de líquido y vamos condimentando mientras licuamos. Una vez que estén todos los garbanzos procesados mezclamos con los damascos saborizados.

PESCADO
Humedecemos los filetes con aceite y los presionamos sobre las semillas.

En una sartén caliente colocamos hilos de aceite, luego las postas de pescado (debemos tener cuidado porque las semillas saltan). Cocinamos de ambos lados. Si el filete de pescado es grueso, lo terminamos de cocinar en el horno, para evitar que se quemen las semillas.

Finalmente, servimos el pescado con el puré de garbanzos, almendras tostadas y hojas de perejil.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Estofado
DE POROTOS FRUTILLA Y POLLO

Para 6 porciones se necesitan:

Una buena elección para combatir el frío

300 g .....de porotos frutilla **La Abundancia** cocidos;
100 g .....panceta en cubos;
6 .....muslos de pollo sin piel;
2 cdas. ....de aceite de oliva **La Abundancia**;
2 .....cebollas picadas;
3 .....dientes de ajo picados;
3 .....zanahorias chicas, en rodajas;
6 .....tomates pelados y picados;
300 g .....de pulpa de tomate;
sal, pimienta, orégano y pimentón a gusto;
agua o caldo necesario.

Doramos la panceta y sellamos el pollo en el aceite. Agregamos las cebollas, el ajo y las zanahorias. Rehogamos 5 minutos a fuego suave, luego incorporamos los tomates, la pulpa, los condimentos y la cantidad necesaria de líquido.

Cocinamos a fuego suave durante 45 minutos, agregamos los porotos y continuamos la cocción a fuego suave, 10 minutos más.

Y... ¡listo para servir!

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Croquetas
DE MAZAMORRA

Para hacer 15 unidades se necesita:

Probemos estas exquisitas croquetas con un ingrediente poco tradicional

250 g ..... de mazamorra colorada **La Abundancia**
(Puesta en remojo en agua fría toda la noche);
1 cda ..... de aceite de oliva **La Abundancia**;
1 ..... cebolla picada;
1 ..... diente de ajo picado;
1 ..... yema;
2 cdas. ..... de almidón de maíz **La Abundancia**;
1 cdita. ..... de polvo para hornear;
1 cda. ..... de perejil picado;
pimentón;
sal, pimienta;
aceite para freir.

MAYONESA DE ALBAHACA
150 g ..... de mayonesa;
150 g ..... de queso blanco;
1 cda..... de mostaza;
75 cc ..... de aceite de oliva **La Abundancia;**
1..... atado de albahaca.

Hervimos agua en una cacerola donde cocinamos la mazamorra 5 minutos, luego colamos y cortamos la cocción con agua fría.

En una sartén colocamos el aceite y rehogamos la cebolla y el ajo.

Mezclamos todos los ingredientes y formamos croquetitas. Freímos en abundante aceite caliente, retiramos y colocamos sobre papel absorbente.

Las acompañamos con mayonesa de albahaca o salsa a gusto.

MAYONESA DE ALBAHACA
Licuamos la mayonesa, el queso blanco, la mostaza, el aceite de oliva y la albahaca y guardamos en la heladera.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Ensalada

DE LENTEJAS

Para 4 porciones se necesitan:

ENSALADA
400 g .....de lentejas cocidas **La Abundancia**;
1 .....cebolla colorada picada en tiras (la dejamos 5 minutos en agua caliente con sal y gotas de jugo de limón);
2 .....tomates pelados y cortado en cubos;
1 .....choclo cocido y desgranado;
1 cda. .....de perejil picado;
cubos de calabaza hervidos o asados (colocados con aceite en una fuente con hierbas y cocidos al horno).

Pesto (Ver receta en *Sopa de porotos manteca*).

MAYONESA DE ZANAHORIA
3 .....zanahorias picadas y hervidas;
1 cda.....de queso crema;
100 cc .....de aceite de oliva **La Abundancia;**
sal y pimienta.

MAYONESA DE ZANAHORIA
Licuamos las zanahorias con el queso crema, el aceite, la sal y pimienta.

ARMAMOS EL PLATO
Colocamos todos los ingredientes en una fuente para mesa con la mayonesa de zanahoria y el pesto por encima.

Podemos hacer una variante sustituyendo las lentejas por porotos manteca.

Esta ensalada puede también ser una buena guarnición.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Galletitas

DE AVENA Y CIRUELAS PASAS, CUBIERTAS CON COPOS DE MAÍZ

Rendimiento: 36 galletitas aproximadamente.

Los invitamos a probar esta sencilla y deliciosa receta

120 g .....de manteca a temperatura ambiente;
250 g .....de azúcar;
3 .....huevos;
100 cc .....de leche;
250 g .....de avena arrollada **La Abundancia**;
370 g .....de harina;
1 cdita. ....de polvo de hornear;
1 cdita. ....de bicarbonato de sodio;
100 g .....de ciruelas pasas **La Abundancia** picadas;
Copos de maíz **La Abundancia** (cantidad suficiente) .

Una vez que tenemos todos los ingredientes, podemos comenzar la preparación, siguiendo estos pasos:

Mezclamos la manteca y el azúcar.
Agregamos los huevos uno a uno, luego la leche y las ciruelas pasas.

Por otro lado, tamizamos juntos la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato.

Luego lo mezclamos con la avena y lo vamos integrando a la preparación anterior y lo unimos bien.

Finalmente, armamos con las manos 36 galletitas (aprox.); las pasamos por los copos de maíz y las colocamos en una fuente, previamente enmantecada y enharinada.
Las cocinamos durante 18 minutos a 175° C.

¡A disfrutarlas en la merienda, con los chicos!

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Tapioca

CON LECHE DE COCO Y BANANAS CARAMELIZADAS

Para 6 porciones se necesitan:

¡Disfrutemos de un postre sabroso y nutritivo!

TAPIOCA
1 taza .....de tapioca **La Abundancia;**
8 tazas ....de agua;
100 g .....de azúcar.

CREMA DE LECHE DE COCO
5 .....yemas;
100 g .....de azúcar;
10 g .....de almidón de maíz **La Abundancia**;
400 cc .....leche de coco **Celebes - La Abundancia**;
300 cc .....de leche.

BANANAS CARAMELIZADAS
3 .....bananas;
50 g .....azúcar;
50 g .....de manteca;
Almendras **La Abundancia.** Cantidad necesaria.

TAPIOCA
Hervimos el agua y agregamos la tapioca y el azúcar, cocinamos a fuego suave, revolviendo regularmente para que no se pegue. Cocinamos hasta que la tapioca esté transparente (aprox. 20 minutos).

Luego de cocida la colocamos en agua fría para cortar la cocción, la colamos y la reservamos.

CREMA DE LECHE DE COCO
Calentamos la leche de coco y la leche.
Mezclamos las yemas, el azúcar y el almidón de maíz.
Integramos ambas preparaciones y llevamos al fuego hasta que rompa el hervor.

BANANAS CARAMELIZADAS
En una sartén colocamos la manteca y el azúcar, agregamos las bananas cortadas para caramelizarlas.

Una vez que tenemos todas las preparaciones prontas, colocamos en recipientes individuales: crema de coco, tapioca, bananas caramelizadas y almendras tostadas.

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Budín
LA ABUNDANCIA

Rendimiento: 1 budín

150 g .....de manteca a temperatura ambiente;
150 g .....de azúcar;
3 .....huevos;
1 pizca .....de sal;
100 cc .....de leche;
15 g .....de polvo para hornear;
300 g .....de harina;
75 g .....de nueces **La Abundancia**;
75 g .....de almendras **La Abundancia**;
75 g .....de avellanas **La Abundancia**;
75 g .....de ananá deshidratada con azúcar **La Abundancia**;
75 g .....de banans chips dulces fritas en aceite de coco **La Abundancia**;
75 g .....de pasas de uvas **La Abundancia**;
75 g .....de dátiles **La Abundancia**.

Precalentar el horno a 180º C, colocar las nueces, las avellanas y las almendras en una asadera. Hornear por 8 minutos, dejar enfriar y procesar o picar.

Ahora que ya tenemos todo, empecemos a trabajar:

Batimos la manteca con el azúcar, agregamos los huevos de a uno y le incorporamos la leche.

Agregamos la harina con el polvo de hornear tamizados y, por último, los frutos secos.

Colocamos la preparación en 2 moldes de budín, previamente enmantecados y enharinados.

Los llevamos al horno precalentado, durante 40 minutos a 180° C.

¡Ideal para compartir en las fiestas o en una tarde de invierno!

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Torta
DE CHOCOLATE CON POP CORN

Rendimiento: 1 torta

LA ABUNDANCIA TE PRESENTA

Perfecta para compartir la preparación en familia

TORTA
150 g ..... de manteca a temperatura ambiente;
250 g ..... de azúcar;
3 ..... huevos;
200 cc ..... de leche;
150 cc ..... de agua con 10 dátiles **La Abundancia** (cocidos 5 minutos y enfriados);
300 g ..... de harina;
60 g ..... de cacao amargo **La Abundancia;**
2 cditas. ... de polvo de hornear;
1 cdita. ..... de bicarbonato de sodio.

CREMA DE DULCE DE LECHE
200 cc ..... de crema de leche;
200 g ..... de manteca;
650 g ..... de dulce de leche repostero.

MERENGUE SUIZO
200 g ..... de claras;
400 g ..... de azúcar.

200 g ..... de Pop Corn **La Abundancia.**

TORTA
Primero batimos la manteca con el azúcar y le agregamos los huevos uno por uno.
Por otro lado, mezclamos la leche y el agua de los dátiles; los licuamos para integrarlos a la preparación anterior.
Aparte, juntamos y tamizamos dos veces los ingredientes secos. Los incorporamos, en tres pasos, a la mezcla que ya tenemos.
En una tortera de 20 o 22 cm de diámetro, enmantecada y enharinada colocamos la preparación.
Cocinamos en horno precalentado durante 45 minutos a 175° C. Pasado este tiempo, comprobamos con un palillo que este cocida en el centro, la desmoldamos sobre una rejilla, la dejamos enfriar y la guardamos en heladera envuelta en film durante un día.

CREMA DE DULCE DE LECHE
Calentamos, la crema junto con la manteca en una olla a fuego suave; agregamos el dulce de leche y los integramos muy bien. Lo dejamos enfriar y lo reservamos en la heladera.

PALOMITAS DE MAÍZ
Las preparamos muy sencillamente: en una olla, calentamos una cdita. de aceite y colocamos 200 g de Pop Corn, la tapamos y la movemos hasta que las palomitas estén prontas.

MERENGUE SUIZO
Colocamos las claras y el azúcar en una olla y llevamos a fuego suave; mezclamos suavemente hasta disolver los cristales de azúcar; batimos hasta obtener un merengue bien firme.

Y ahora...¡ a armar nuestra torta!
La cortamos en 3 o 4 capas, colocamos la crema de dulce de leche entre capa y capa, pero reservamos 250 g para colocar encima de las palomitas.
La cubrimos con el merengue* y con las palomitas de maíz. Finalmente, agregamos el resto de la crema de dulce de leche (previamente calentada) formando hilos sobre las palomitas.

**Podemos usar crema chantilly, en lugar de merengue.*

La Abundancia

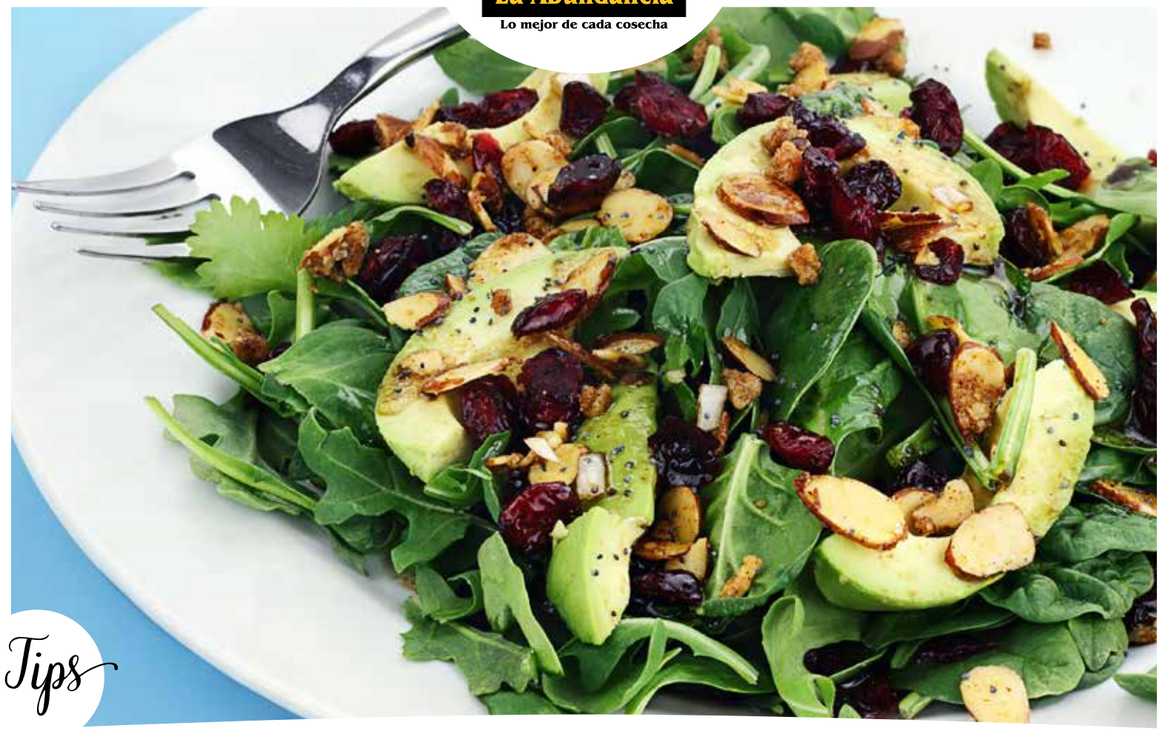
Tips

Frutos secos y frutas deshidratadas

por: el chef

Hugo Sosa

La Abundancia
Lo mejor de cada cosecha



Tips

ALMENDRAS LAMINADAS

Colocamos 200 g de almendras laminadas en una sartén a fuego suave y vamos moviendo hasta que comiencen a tomar color. Las retiramos, dejamos enfriar y luego las guardamos en un recipiente hermético.

Son ideales para comerlas encima de ensaladas, postres, sopas, arroz o con el desayuno.

Tips

DÁTILES, CIRUELAS PASAS Y DAMASCOS DESECADOS

Son perfectos para consumirlos en el desayuno con yogur y cereales. También podemos tener un puñado siempre con nosotros y tomarlo como una colación a media mañana o tarde.

Son muy versátiles, ya que los podemos agregar a preparaciones saladas o dulces: ensaladas, tortas, estofados, cerdo, pescado, etc.

Tips

ANANÁ DESHIDRATADO CON AZÚCAR Y BANANAS CHIPS DULCES FRITAS EN ACEITE DE COCO

Son exquisitos para los más chicos y la mejor sustitución de las clásicas golosinas.

Podemos usar nuestra imaginación e incorporarlos a tortas o budines y... ¡Qué nunca falten en la picada junto con los frutos secos!

Tips

SEMILLAS DE SÉSAMO, LINO, GIRASOL

Las tostamos a fuego suave en una sartén y las tenemos siempre prontas para agregar a ensaladas, sopas, panes o galletitas.

Tips

LOS DAMASCOS, ALMENDRAS, AVELLANAS, CASTAÑAS, NUECES Y PASAS DE UVA

Son fáciles de conservar; basta guardarlos en un recipiente hermético y los tendremos siempre disponibles. Como parte de la alimentación de los más chicos es ideal tener una variedad de todos, mezclados, pronta para ofrecérsela.

Recordemos que los frutos secos y desecados son fuentes de minerales, vitaminas, fibra, etc. y deben estar en nuestra dieta semanal, durante todos el año.

Tips

La abundancia en el desayuno

¡UN TOQUE DIFERENTE PARA EL CLÁSICO JUGO DE NARANJA!

Licuamos 500 cc de jugo de naranja con 5 dátiles, 10 almendras y 5 damascos secos.

Tips

La abundancia en el desayuno

¡MÁS QUE UN YOGUR!

Servimos 1 taza de yogur (variedad de frutas) y le agregamos almendras laminadas, previamente tostadas y 2 cdas. de leche de coco.

Tips
La abundancia en el desayuno

¡TOSTADAS SÚPER RICAS!

Preparamos tostadas, las untamos con miel y por encima les esparcimos semillas de sésamo, lino o girasol tostado.

Tips
La abundancia en el desayuno

¡OTRA VARIANTE PARA UNTAR!

Licuamos 250 g de queso blanco con 4 cdas. de leche, 1 cda. de pasas de uva y 1/2 cdita. de semillas de chía. Luego lo untamos sobre tostadas o galletitas integrales.

producción y realización
www.quasarcreativos.com.uy

La Abundancia
Lo mejor de cada cosecha

Legumbres y tradiciones

por: el chef
Hugo Soca

www.laabundancia.com.uy
facebook.com/LaAbundanciaUruguay