



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PLIEGO PARTICULAR DE CONDICIONES

Para la provisión de Servicios de Cafetería en Centros Educativos de la Dirección General de Educación Técnico Profesional

Se convoca a la LICITACION ABREVIADA N° 53/2024

APERTURA DE OFERTAS: DÍA: 18/04/2024 - Hora: 13:00

DIRECCIÓN: Sarandí N° 1138 esq. Luis A. de Herrera

Art. 1- OBJETO

La concesión por parte de la Dirección General de Educación Técnico-Profesional (DGETP-UTU) de la explotación del Servicio de Cafetería del **Instituto Tecnológico Superior (ITS) de Paysandú**, dependiente de la citada Dirección General, se regirá por el presente Pliego, el Reglamento de Cafeterías, la Ley N° 19.140 y Decreto N° 60/2014 y documentación anexa.

Quienes se presenten a la Licitación podrán ser adjudicatarios de un máximo de dos servicios, excepto si el adjudicatario fuera Monotributista Social Mides, emprendimiento personal en cuyo caso podrá acceder a un solo servicio.

Art. 2- PRESENTACION Y APERTURA DE LA PROPUESTA

PRESENTACION

Art. 2.1 Las ofertas deben presentarse en sobre cerrado, escritas a máquina o con letra de imprenta legible, asegurando su inviolabilidad, con indicación del número del Llamado, fecha de apertura de ofertas e identificación del oferente.

Art. 2.2 Las ofertas del llamado y todos los recaudos exigidos deberán ser presentados en el Departamento de Compras sito en San Salvador 1674 Of. 22 hasta la hora fijada para la apertura, o en el interior en la Escuela que realice el llamado.

Art. 2.3 **Es preceptiva la presentación del formulario proporcionado por el Organismo (Anexo 1 - Presentación de la propuesta)**, sin omitir ninguna de las exigencias requeridas, por lo cual deberán completarse los 11 ítems contenidos en el referido Anexo 1.

Si el oferente desea presentar algún elemento complementario ilustrativo y/o aclaratorio, podrá acompañarlo.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

Los extremos de capacitación, experiencias anteriores y circunstancias afines-destinadas a ponderar la actuación y formación del oferente- deberán presentarse respaldados por la correspondiente documentación acreditante (constancias, certificados, informes, diplomas).

Art. 2.4 La admisión inicial de una propuesta no será obstáculo a su rechazo si se constataran luego defectos que violen requisitos legales o aquellos sustanciales contenidos en el respectivo pliego.

Art. 2.5 Al presentar la propuesta se considera que el oferente dispone de los recursos indispensables para el fiel cumplimiento del objeto del presente llamado.

Art. 3- MANTENIMIENTO DE OFERTA

Art. 3.1 El plazo de mantenimiento de oferta y precio será de 60 días hábiles a contar desde el siguiente a la apertura.

Art. 3.2 Vencido el plazo establecido en el numeral anterior sin que la D.G.E.T.P. se hubiese pronunciado, se entenderá sucesivamente prorrogado el plazo de mantenimiento de oferta por un término igual al original, excepto que el oferente ponga en conocimiento de la Administración — por escrito — y con 48 (cuarenta y ocho) horas de anticipación al vencimiento, su decisión de retirar la oferta formulada al expirar el plazo estipulado.

Art. 3.3 No se podrán establecer cláusulas que condicionen el mantenimiento de la oferta en forma alguna; en caso contrario la Administración, a su exclusivo juicio, podrá desestimar la oferta presentada.

Art. 4- PRECIOS

Los precios del aporte mensual por la concesión y de los productos ofrecidos se establecerán en moneda nacional, indicándose en números y letras.

Art. 5- LUGAR DE UBICACION DE LA CAFETERIA

Se podrá solicitar información en la Dirección del **Instituto Tecnológico Superior (ITS) de Paysandú**, respecto del lugar en que inicialmente se ubicará la cafetería y su área de expansión.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

Dirección: Sarandí N° 1138 esq. Luis A. de Herrera departamento de Paysandú.

Teléfonos: 4722 9685 / 4724 2917.

Art. 6- FIRMA DE CONTRATO Y PLAZO DE INICIACION

Art. 6.1 Previamente a la firma del contrato, el concesionario deberá presentar los siguientes documentos: certificado de buena conducta -expedido por la Jefatura de Policía-, dirigido a la División Jurídica (correo electrónico: divisiónjurídica@utu.edu.uy), carné de salud vigente y carné de manipulación de alimentos. Asimismo deberá exhibir la inscripción en D.G.I., B.P.S., M.T.S.S. y B.S.E. (en su caso). Si fuera persona jurídica o entidad pluripersonal, deberá presentar certificado notarial de sus integrantes, de acuerdo con lo que indique el Departamento Notarial de la Dirección General de Educación Técnico Profesional.

Deberá también presentar constancia de no estar inscripto en el Registro de violadores y abusadores sexuales.

Art. 6.2 Una vez firmado el contrato de concesión, el adjudicatario deberá comenzar la prestación del servicio dentro de los siete (7) días siguientes.

Art. 7- PLAZO DEL CONTRATO

Art. 7.1 El Contrato se celebrará por un plazo que vencerá el 15 de diciembre del segundo año siguiente al de la fecha de su firma.

El mismo podrá prorrogarse automáticamente por períodos consecutivos de un año cada uno, si el concesionario cuenta con informe favorable de la Dirección escolar y de la Comisión de Cafeterías.

Si el concesionario optare por rescindir al vencimiento del plazo contractual o al vencimiento de cualquiera de sus prórrogas, deberá notificar su voluntad, por telegrama colacionado u otra forma fehaciente de notificación a la Dirección Escolar con veinte días como mínimo de antelación al vencimiento del plazo.

Art. 7.2 La D.G.E.T.P. podrá por razones fundadas de incumplimiento del concesionario o cuando lo estime oportuno y conveniente, rescindir unilateralmente este contrato sin resarcimiento alguno para el concesionario.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

En este último caso, la deuda por la concesión de la cafetería se devengará hasta la fecha de la notificación de la Resolución de la D.G.E.T.P., sin perjuicio de lo establecido en el Art. 10 del Reglamento de Cafeterías.

Art. 8- DEPOSITO EN GARANTIA DE CUMPLIMIENTO DE CONTRATO

El adjudicatario del servicio de cafetería, previo a la firma del contrato, deberá depositar en la Tesorería de la Dirección General de Educación Técnico Profesional el equivalente a tres meses del aporte mensual ofertado, en dólares USA, a la cotización de compra del día del depósito, en garantía del fiel cumplimiento de todas las cláusulas del Contrato y del Reglamento de Cafeterías.

Art. 9- REGLAMENTO DE CAFETERIAS

Son obligatorias TODAS las estipulaciones contenidas en el Reglamento de Cafeterías del Organismo.

Art. 10- MEJORA DE OFERTAS

Si se presentaren dos o más ofertas similares en su contenido global a juicio de la Comisión de Adjudicaciones, ésta podrá invitar a los oferentes a mejorar sus ofertas otorgando un plazo no menor a 2 días, de acuerdo al Art. 66 del TOCAF.

Art. 11- ADJUDICACION

11.1 La Administración se reserva el derecho de adjudicar la licitación a la oferta que considere más conveniente para sus intereses y a las necesidades del servicio, aunque no sea la de mayor precio. Asimismo si no se presentan ofertas válidas o admisibles, o que las mismas sean manifiestamente inconvenientes podrá rechazar a su exclusivo juicio, la totalidad de las ofertas así como declarar desierta la Licitación.

11.2 La Administración está facultada para:

Adjudicar la licitación al proponente que reúna las mejores condiciones de las citadas en el artículo precedente.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

Considerar como aspecto preponderante para rechazar una oferta, los antecedentes de los oferentes relacionados con la conducta comercial asumida en el cumplimiento de contrataciones con la misma, y con otros organismos estatales.

11.3 La notificación se efectuará por acto administrativo de la D.G.E.T.P., el que será notificado a todos los oferentes. Vencidos los plazos de impugnación se firmará contrato, comenzando a computarse los plazos para el cumplimiento por parte del adjudicatario.

Art. 12 - DE LA RENUNCIA ANTICIPADA DEL CONCESIONARIO

La renuncia de un concesionario basada en la imposibilidad de cumplir con las obligaciones a que se comprometió en su oferta será considerada como demérito en caso que se presente a futuras licitaciones para cualquiera de las cafeterías en Centros Educativos dependientes de la Dirección General de Educación Técnico Profesional.

Quedan exceptuadas las causas de fuerza mayor debidamente justificadas, las que serán ponderadas al considerar dicha renuncia.

Si el concesionario renunciare antes del vencimiento del plazo contractual o de cualquiera de sus prórrogas, se retendrá la totalidad del depósito en garantía del cumplimiento de las obligaciones asumidas en el contrato de concesión.

Art. 13 - EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La D.G.E.T.P. podrá desistir del llamado en cualquier etapa de su realización, o podrá desestimar todas las ofertas. Ninguna de estas decisiones generará derecho alguno de los participantes a reclamar por gastos, honorarios o indemnizaciones por daños y perjuicios

Art. 14 - PLAZOS, COMUNICACIONES, ACLARACIONES, CONSULTAS y PRORROGAS

14.1 Comunicaciones

14.1.1 Todas las comunicaciones referidas al presente llamado deberán dirigirse al Dpto. de Compras, o en el interior en la Escuela que realice el llamado.

14.1.2 Quienes remitan comunicaciones o documentos, en cualquiera de las etapas de la negociación deberán conservar el comprobante de acuse de recibo, el que podrá ser requerido siempre que la Administración lo considere pertinente. De no exhibirse el



ANEP



UTU

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL

mismo se tendrá por no presentada.

14.1.3 Las comunicaciones podrán realizarse por los siguientes medios: personalmente, carta certificada con aviso de retorno, fax o correo electrónico y Página Web de Compras Estatales.

14.2 Aclaraciones y consultas.

14.2.1 Una vez adquirido el Pliego Particular de Condiciones los interesados podrán solicitar aclaraciones, especificaciones o consultas relativas al objeto del llamado hasta 72 horas antes de la apertura. Vencido dicho término la Administración no estará obligada a proporcionar datos aclaratorios.

14.2.2 Las mismas deberán presentarse únicamente por escrito ante el Departamento de Compras, por Fax al N° 2410 16 90 o correo: electronicocompras@utu.edu.uy, o en el interior en la Escuela que realice el llamado.

14.2.3 Las consultas serán contestadas por el Departamento de Compras en el plazo máximo de 48 horas a partir de su presentación, o en el interior en la Escuela que realice el trabajo.

14.2.4 La Administración comunicará la prórroga o aclaración solicitadas, así como cualquier información ampliatoria que ella estime necesario realizar, a su exclusivo criterio y a través de alguno 3.1.3 Comunicaciones, a todos los que hayan adquirido el Pliego de Condiciones.

14.3 Plazos.

14.3.1 Los plazos establecidos en este Pliego se computan en días hábiles administrativos, excepto aquellos mayores de quince días, que se computarán en días corridos o calendario.

Se entenderá por días hábiles aquellos en que funcionan las oficinas de la Administración Pública. Son horas hábiles las correspondientes al horario fijado para el funcionamiento de dichas oficinas. (Art. 113, decreto 500/991).

14.3.2 Las fechas señaladas para realizar actos o hechos, y las fechas de vencimiento de los plazos, que resultaren no hábiles, se prorrogarán automáticamente hasta el día hábil inmediato siguiente.

14.3.3 Los plazos se computan a partir del día siguiente al del acto o hecho que determina el decurso del plazo.

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL****Art. 15 - RETIRO DE LOS PLIEGOS**

Los interesados podrán retirar y consultar los pliegos en el Instituto Tecnológico Superior (ITS) de Paysandú, Sarandí N° 1138 esq. Luis A. de Herrera departamento de Paysandú en el horario de 10:00 a 17:00 horas de lunes a viernes o en la Página Web de Compras Estatales (www.comprasestatales.gub.uy).

LOS PLIEGOS NO TIENEN COSTO**Art. 16 - CONDICIONES DE LOS OFERENTES**

16.1 En cuanto a la capacidad de contratar con el Estado, se aplicará lo establecido en el Art. 46 del TOCAF. Asimismo regirá la siguiente norma especial: las personas físicas y los integrantes de personas jurídicas que participen en el presente llamado, deberán declarar su desvinculación con la ANEP. (Anexo Formulario)

16.2 Los concesionarios no podrán ser funcionarios de la ANEP ni alumnos de la Escuela donde funcione la Cafetería, ni tener parentesco hasta el 2º grado de consanguinidad o afinidad con funcionarios docentes y/o no docentes de dicha Escuela.

16.3 Haber adquirido el Pliego de Condiciones.**Art. 17 - EVALUACION DE PROPUESTAS****FACTORES DE PONDERACION PARA LA ADJUDICACION:**

El oferente tendrá presente que la Comisión de Cafeterías evaluará cada ítem propuesto en su oferta con un puntaje relativo, cuyos máximos se detallan a continuación:

RUBROS	DEFINICION	PUNTAJES MAXIMOS POR RUBRO
1	Experiencia en explotación similar	3
2	Referencias	3
3	Mensualidad ofrecida	15
4	Becas ofrecidas	10
5	Estudios cursados en la DGETP en áreas GATRONOMÍA/HOTELERÍA	15

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

6	Equipamiento propio	5
7	Canasta obligatoria	15
8	Comidas calientes	9
9	Sugerencias para mejorar el local por cuenta del oferente	5
10	Informes de Dirección	10
	TOTAL	90

La suma de los puntajes de todos los ítems de una oferta, o puntaje total, será uno de los elementos importantes a considerar en el momento de realizar el análisis global de las ofertas.

Art. 18 - DE LAS NOTIFICACIONES

Toda notificación que realice la Administración se hará en forma personal en el Departamento de Administración Documental, telegrama colacionado, fax, correo electrónico, u otro medio hábil de comunicación de acuerdo a los datos proporcionados por el oferente.

Art. 19 - LEY 19.140 - Decreto del Poder Ejecutivo 60/2014

El presente Pliego Licitatorio se enmarca en lo dispuesto por la Ley N° 19.140 del 11/11/2013 y el Decreto del Poder Ejecutivo N° 60/2014 del 13/03/2014.

Dicha normativa, de carácter nacional, tiene por objetivo principal promover diversas medidas tendientes a lograr **hábitos de alimentación saludable** en todos los Centros de Enseñanza de la República, para lo cual, entre otras cosas, se introducen cambios en ciertas exigencias alimenticias a cumplir por parte del concesionario que brinda servicios de cantina o cafetería, las cuales resultan sustanciales e indispensables para alcanzar el nivel nutricional perseguido, en beneficio del público objetivo al que está destinado el servicio.

Fundamentalmente se incorporan innovaciones en la elaboración, preparación y presentación de alimentos, así como en la utilización de ciertas materias primas para su manufactura.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

El Ítem VIII ("Servicio de Canasta Obligatorio") y el Ítem IX ("Sugerencias de Comidas Calientes Económicas") del Anexo 1, y sus respectivos Anexos han recibido algunas variantes que implican la introducción de ciertos alimentos cuya utilización mejora el nivel nutricional y previene la aparición de ciertas enfermedades o estados proclives a adquirirlas, tendiendo a proteger la salud de la población que asiste a los centros educativos.

Por ello, los oferentes deberán observar cuidadosamente el presente Pliego - fundamentalmente en los aspectos innovadores referidos- tanto para calificar en la fase selectiva como para proseguir brindando el servicio concesionado en la etapa de ejecución contractual, una vez adjudicado el servicio por la Administración.

ANEXO 1

DIRECCION GENERAL DE EDUCACION TECNICO PROFESIONAL

Presentación de la Oferta

OFERTA PARA LA CONCESION DEL SERVICIO DE CAFETERIA DE LA
ESCUELA / INSTITUTO: _____

Localidad: _____

Departamento: _____

I) DATOS PERSONALES

OFERENTE 1:

Apellidos y nombres:.....

Cédula de Identidad.....

Edad..... Nacionalidad.....

Ocupación actual.....

Estado civil.....

Apellidos y nombres del cónyuge



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

Domicilio.....Teléfono

Correo electrónico.....

Experiencia anterior en explotación similar:.....

OFERENTE 2:

Apellidos y nombres:

Cédula de Identidad.....

Edad.....Nacionalidad.....

Ocupación actual.....

Estado civil.....

Apellidos y nombres del cónyuge

Domicilio.....Teléfono

Correo electrónico.....

Experiencia anterior en explotación similar.....

II) REFERENCIAS

DEL OFERENTE 1:

Personales:

1-Apellidos y nombres.....

Domicilio.....teléfono

2-Apellidos y nombres.....

Domicilio.....teléfono

Comerciales o Profesionales:

1-Apellidos y nombres (o razón social)

Domicilio.....teléfono

2-Apellidos y nombres (o razón social)

Domicilio.....teléfono

DEL OFERENTE 2:

Personales:

1-Apellidos y nombres.....



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

Domicilio.....teléfono

2-Apellidos y nombres.....

Domicilio.....teléfono

Comerciales o Profesionales:

1-Apellidos y nombres (o razón social)

Domicilio.....teléfono

2- Apellidos y nombres (o razón social).....

Domicilio.....teléfono

III) OFERTA ECONOMICA

MONTO MENSUAL EN PESOS URUGUAYOS: (en números)

(.....)(en letras)

Se deberá tener muy en cuenta lo señalado en el numeral 2 de "OTRAS NOTAS".

IV) BECAS (No son de carácter obligatorio)

Se ofrecen becas para estudiantes que indique la Dirección, según el siguiente detalle:

Desayunos o meriendas consistentes en: un café con leche y azúcar/edulcorante (200 cc de leche como mínimo) y un sandwich o refuerzo de paleta y queso.

Costo estimado: \$.....

Se está dispuesto a ofrecer por día.....becas.

Almuerzos, consistentes en alguno de los tres platos del ítem VIII) Sugerencias de comidas calientes, un pan y agua.

Costo estimado: \$.....

Se está dispuesto a ofrecer por día.....becas.

En caso de no ser cumplida la totalidad de las becas ofrecidas por el concesionario, el costo de las no otorgadas incrementará los aportes del numeral IX).



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

El monto total de las becas no podrán superar el monto de la mensualidad ofrecida.

V) ESTUDIOS CURSADOS EN LA DGETP EN AREAS DE GASTRONOMIA/HOTELERÍA

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VI) EQUIPAMIENTO PROPIO:

Detalle del equipamiento propio que dispondrá para el desempeño de la concesión:

.....
.....
.....
.....

VII) SERVICIO DE CANASTA OBLIGATORIO

- a) El servicio de canasta será obligatorio para todos los casos sin excepciones.
- b) Los artículos del servicio de Canasta se expedirán con un máximo del 30% (treinta por ciento) de utilidad sobre los costos de la mercadería, pero su precio de venta no podrá ser inferior al costo. Para determinar el porcentaje el oferente proporcionará el costo del producto y su proveedor para verificación.
- c) Si en alguno o varios de los artículos de este rubro el precio fuese superior al 30% (treinta por ciento) indicado, será causal para el inmediato rechazo de la totalidad de la oferta.
- d) Artículos integrantes de la Canasta Obligatoria



ANEP



UTU

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL

Vaso de leche de 200 cc. preferentemente descremada o semidescremada

costo \$ venta \$

Yogur.....costo \$venta \$

Refuerzos o sandwichescosto \$venta \$

Milanesa al horno al pan (de carne o pollo c/lechuga y tomate)

costo \$ venta \$

Torta de verdura.....costo \$venta \$

Torta de productos cárnicos magros..... costo \$.....venta \$

Empanadas al hornocosto \$venta \$

Agua mineral con o sin gascosto \$venta \$

Licuada de frutas/ensalada de frutas costo \$..... venta \$.....

Frutas frescascosto\$ venta \$.....

Si excepcionalmente y previo conocimiento de la Dirección Escolar, no se dispusiera de alguno de ellos, deberá sustituirse por otro alimento de equivalencia nutricional, cobrándolo al mismo precio del faltante.

El concesionario tendrá en cuenta los alimentos aptos para celíacos y diabéticos.

Tener presente lo dispuesto en la Ley 19.140 y Decreto 60/2014

Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendadas para la oferta en Centros Educativos (descargar de la página del Ministerio de Salud Pública)

Módulos: 1, 2, 3, 4 Meriendas saludables (descargar de la página del Ministerio de Salud Pública)

VIII) SUGERENCIAS DE COMIDAS CALIENTES ECONOMICAS

Pastas simples (frescas o secas)costo \$..... venta \$

Milanesa al horno con guarnición al platocosto \$ venta \$

Cazuelascosto \$ venta \$

Tortilla de papa al horno y/o vegetales c/guarnición....costo \$ venta \$



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

Si excepcionalmente y previo conocimiento de la Dirección Escolar, no se dispusiera de alguno de ellos, deberá sustituirse por otro alimento de equivalencia nutricional, cobrándolo al mismo precio del faltante.

El concesionario tendrá en cuenta los alimentos aptos para celíacos y diabéticos.

Tener presente lo dispuesto en la Ley 19.140 y Decreto 60/2014

Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendadas para la oferta en Centros Educativos (descargar de la página del Ministerio de Salud Pública)

Módulos: 1, 2, 3, 4 Meriendas saludables (descargar de la página del Ministerio de Salud Pública)

IX) SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL LOCAL Y/O SERVICIO Y COLABORACIONES QUE PROPONE PARA EL CENTRO EDUCATIVO

que el oferente está dispuesto a realizar a su costo, especificando la frecuencia de la entrega, por ej., mensual, semanal, por única vez al inicio del contrato, etc.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

X) Sugerencias para mejorar el local que el oferente considera que deberían ser realizadas a costo de la Dirección General de Educación Técnico Profesional, pero que no condicionan en forma alguna su propuesta:

.....
.....
.....
.....
.....

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL****OBSERVACIONES QUE DESEE FORMULAR**

.....

.....

.....

.....

.....

FACTORES DE PONDERACION PARA LA ADJUDICACION:

El oferente tendrá presente que la Comisión de Cafeterías evaluará cada ítem propuesto en su oferta con un puntaje relativo, cuyos máximos se detallan a continuación:

RUBROS	DEFINICION	PUNTAJES MAXIMOS POR RUBRO
1	Experiencia en explotación similar	3
2	Referencias	3
3	Mensualidad ofrecida	15
4	Becas ofrecidas	10
5	Estudios cursados en la DGETP en áreas GATRONOMÍA/HOTELERÍA	15
6	Equipamiento propio	5
7	Canasta obligatoria	15
8	Comidas calientes	9
9	Sugerencias para mejorar el local por cuenta del oferente	5
10	Informes de Dirección	10
	TOTAL	90

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

La suma de los puntajes de todos los ítems de una oferta, o puntaje total, será uno de los elementos importantes a considerar en el momento de realizar el análisis global de las ofertas.

• **OTRAS NOTAS (PONDERACIONES DE RUBROS):**

1°) Criterio para determinar el puntaje de los rubros 1 y 2:

Se dará el mayor puntaje a los que refieran a actuación en el mismo ramo, y en orden decreciente a ramo similar.

2°) Criterio para determinar el puntaje del rubro 3:

En el rubro (Mensualidad ofrecida) se adjudicará el mayor puntaje (15 puntos) a la oferta que coincida con el promedio aritmético de las presentadas en la licitación, o lo supere y sea la más próxima a este. Al resto de las ofertas se les adjudicarán puntajes decrecientes a medida que se alejen de dicho promedio, superándolo. Además, al puntaje de aquellas ofertas que sean inferiores al promedio, se les aplicará una disminución del 20 % a la más próxima al promedio, y sucesivamente se rebajará un punto según se alejen de dicho promedio.

3°) Criterio para determinar el puntaje del rubro 4:

En el rubro 4 (Becas), a los efectos del cálculo del puntaje, la Comisión de Cafeterías calculará el monto total diario de las mismas de acuerdo con los costos declarados por el oferente. Aquella oferta que tenga el máximo valor total (a precios de venta al público), tendrá el máximo de 10 puntos, y así en orden decreciente según valor.

4°) Criterio para determinar el puntaje del rubro 5:

Se tendrá en consideración la calidad de egresado de los cursos dictados en la D.G.E.T.P. en el área GASTRONOMICA u HOTELERA. Deberá presentar documentación que así lo acredite.

5°) Criterio para determinar el puntaje del Rubro 6:



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

Se calificará según la presentación de equipamiento completo para el servicio básico de elaboración o mínimo.

6°) Criterio para determinar el puntaje de los Rubros 7 y 8:

Al mejor precio (de menor valor económico) por cada producto, corresponderán 3 puntos, otorgándose puntajes decrecientes a los que los superen en valor. Cuando las ofertas presenten precios que no sean múltiplos de \$ 0,50, se los llevarán al múltiplo inmediato superior.

7°) Criterio para determinar el puntaje del Rubro 9:

Se estará a las necesidades de cada local y se puntuará de acuerdo a la mejor colaboración para el Centro.

8°) Criterio para determinar el puntaje del Rubro 10:

Se realizará de acuerdo a los informes provenientes de las Direcciones Escolares de los centros educativos de la Dirección General de Educación Técnico Profesional.

• DE LAS REDUCCIONES EN EL MONTO DE MENSUALIDAD OFERTADO

Los oferentes tendrán en cuenta que posteriormente a la adjudicación no se admitirán - en principio- reducciones en el monto de la mensualidad ofertada, salvo casos excepcionales, debidamente fundamentados a criterio de la Dirección General de Educación Técnico Profesional, previo informe de la Comisión de Cafeterías y habiéndose acreditado regularidad en el cumplimiento de los pagos al concedente y en el cumplimiento de los servicios prestados como concesionario.

• DE LA NOTIFICACION AL OFERENTE (A todos los oferentes)

Los oferentes (todos los que participaron en el proceso licitatorio, sean adjudicatarios o no) tendrán presente que, una vez citados telefónicamente, disponen de un plazo improrrogable de 72 horas hábiles para notificarse personalmente de la Resolución de Adjudicación de esta Licitación.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

• **EXIGENCIAS A CUMPLIR POR EL ADJUDICATARIO**

Quien resulte adjudicatario, previo a suscribir el contrato de concesión respectivo y a la consignación del depósito en garantía del cumplimiento contractual, deberá presentar certificado de buena conducta -expedido por la Jefatura de Policía-, dirigido a la División Jurídica (correo electrónico: divisionjuridica@utu.edu.uy), carné de salud vigente y carné de manipulación de alimentos. Asimismo deberá exhibir la inscripción en D.G.I., B.P.S., M.T.S.S. y B.S.E. (en su caso).

Si fuera persona jurídica o entidad pluripersonal, deberá presentar certificado notarial de sus integrantes, de acuerdo con lo que indique el Departamento Notarial de la Dirección General de Educación Técnico Profesional.

Deberá también presentar constancia de no estar inscripto en el Registro de violadores y abusadores sexuales.

Asimismo, luego de acceder al local concesionado, deberá observar el cumplimiento de acciones tendientes a la higiene del mismo y a su fumigación con la regularidad y asiduidad que sea necesaria para preservar la salud ambiental del local y del público objetivo. A todos los efectos, el concesionario será responsable del cumplimiento de las obligaciones municipales que le genere la explotación del servicio.

Fecha:.....

Oferente 1: firma.....

Oferente 2: firma.....

Direcciones Web importantes:



ANEP



UTU

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL

La Ley en tu lenguaje (página MSP)

<https://www.impo.com.uy/alimentacionsaludable/>

Ley 19140 (Diario Oficial) <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19140-2013>

Dto 60/014 (Diario Oficial) <https://www.impo.com.uy/bases/decretos/60-2014>

Módulos Merienda Saludable (página MSP) <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/meriendas-modulo-4-recetas-saludables.pdf>

Manual cantinas centros educativos: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/manual-para-cantinas-saludables-centros-educativos>.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

**DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN TÉCNICO PROFESIONAL
(UNIVERSIDAD DEL TRABAJO)**

REGLAMENTO DE CAFETERIAS

Exp. 269/03(2), Resol. 183/04, Acta N° 185 de 2 de marzo de 2004.

A) PRINCIPIOS GENERALES

Art. 1.- Los Centros Docentes y reparticiones de la Dirección General de Educación Técnico Profesional (en adelante D.G.E.T.P.), podrán contar con Servicios de Cafeterías, los cuales tendrán por finalidad esencial atender las necesidades alimenticias de sus alumnos, docentes y funcionarios propendiendo a que se cumpla una función netamente social.

Cuando en un mismo local funcionen dos centros docentes, el servicio de cafetería será único y deberá cubrir todos los turnos de la actividad escolar.

B) REGIMEN DE LA EXPLOTACION

Art. 2.- La explotación de las cafeterías se realizará mediante el régimen de concesión.

Art. 3.- La D.G.E.T.P. efectuará un llamado público a Licitación Abreviada para la explotación de las Cafeterías de los locales de su dependencia, toda vez que se produzca el vencimiento del plazo de un contrato preexistente o de su prórroga o no hubiere concesionario al frente de dicho servicio. En Montevideo el llamado se efectuará a través de dos diarios de la Capital. En el interior del país, el llamado se realizará a través de la Dirección escolar en la prensa local y por los demás medios que aseguren eficaz comunicación a los eventuales interesados.

Art. 4.- El llamado se ajustará a las disposiciones legales y se realizará con una anticipación no menor a siete días al que se fije para la apertura del mismo

Art. 5.- La Comisión de Cafeterías en su calidad de Comisión Asesora, integrada para la propuesta de adjudicación por el Director del Centro Docente que corresponda, elevará propuesta fundada de adjudicación, aún cuando haya una sola oferta válida. Asimismo

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

adjuntará la totalidad de las ofertas presentadas, así como todo otro tipo de documentación tenida en cuenta y las actas de todo lo actuado al respecto.

Art. 6.- La Comisión Asesora se reserva el derecho de proponer y la D.G.E.T.P. el derecho de adjudicar el servicio de cafetería a la oferta que presente mejores condiciones globales según el Pliego Particular de la Licitación, no siendo determinante el valor del aporte mensual ofrecido, tomado en forma aislada de las demás propuestas de la oferta.

Art. 7.- Cuando no fuere posible obtener un oferente mediante el procedimiento de la Licitación Abreviada por resultar ésta desierta o por no presentarse ofertas válidas o admisibles o que sean manifiestamente inconvenientes, los Directores Escolares ofrecerán el servicio de la cafetería a personas de solvencia cultural y moral de la zona, realizándose la contratación en forma directa, con la previa autorización del C.E.T.P.

C) C O N T R A T O

Art. 8.- Notificada la adjudicación en vía administrativa, se otorgará el contrato en el plazo de siete días hábiles a partir de dicha notificación, debiendo iniciarse la explotación indefectiblemente dentro del término de los siete días siguientes. El incumplimiento de los mencionados plazos podrá dar lugar a dejar sin efecto la adjudicación.

En el momento previo a la recepción del Local de la cafetería, se labrará acta firmada por la Dirección Escolar y el concesionario, detallando el estado de dicho local y eventualmente los bienes que en él se encuentren.

Art. 9.- PLAZO DEL CONTRATO: el Contrato se celebrará por un plazo que vencerá el 15 de diciembre del segundo año siguiente al de la fecha de su firma. El mismo podrá prorrogarse automáticamente por períodos consecutivos de un año cada uno, si el concesionario cuenta con informe favorable de la Dirección escolar y de la Comisión de Cafeterías. Si el concesionario optare por rescindir al vencimiento del plazo de dos años o al vencimiento de cualquiera de sus prórrogas, deberá notificar su voluntad, por telegrama colacionado u otra forma fehaciente de notificación a la Dirección Escolar con veinte días como mínimo de antelación al vencimiento del plazo.

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

La D.G.E.T.P. podrá por razones fundadas de incumplimiento del concesionario o cuando lo estime oportuno y conveniente, rescindir unilateralmente este contrato sin resarcimiento alguno para el concesionario.

En este último caso la deuda por la concesión de la cafetería se devengará hasta la fecha de la notificación de la Resolución de la D.G.E.T.P., sin perjuicio de lo establecido en el Art. 10 de este Reglamento.

Art. 10.- ENTREGA DEL LOCAL. Vencido el plazo contractual y/o sus prórrogas, el concesionario dispondrá de un plazo de diez días corridos a partir de la fecha del vencimiento del mismo para desocupar el local de la cafetería.

Igual plazo para desocupar el local regirá en el supuesto de rescisión del contrato, contado desde la fecha de la notificación de la Resolución dictada por la D.G.E.T.P. en tal sentido.

Si el concesionario no desocupare el local en el plazo indicado la Comisión de Cafeterías propondrá a la D.G.E.T.P. que se proceda a la apertura del local, fijándose día y hora. La autorización se notificará al concesionario con una antelación no inferior a cuarenta y ocho horas de la fecha fijada a tales efectos. En el día y hora fijados se procederá a la apertura del local, con o sin la presencia del concesionario, labrándose Acta del procedimiento y de los bienes existentes y su estado. Los que fueran de propiedad del concesionario deberán ser retirados, dejándolos depositados en el lugar que designe la D.G.E.T.P. En estos casos, el concesionario será pasible de una multa diaria de 5 (cinco) Unidades Reajustables y de los gastos de cerrajero, del costo del telegrama colacionado que le fuera enviado para su notificación y demás gastos en que se incurra (depósitos, traslados, etc.)

D) CONCESIONARIOS

Art. 11.- Los concesionarios podrán ser personas físicas o jurídicas.

Art. 12.- Los concesionarios no podrán ser funcionarios del Organismo ni alumnos de la Escuela donde funcione la cafetería, ni tener parentesco hasta el 2º grado de consanguinidad o afinidad con funcionarios docentes, no docentes o de servicio de dicha Escuela.



ANEP



UTU

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

Art. 13.- Los concesionarios deberán inscribirse en todas las reparticiones públicas que correspondan a su giro (BPS, DGI, MTSS) y mantener al día sus obligaciones fiscales.

Art. 14.- El concesionario será responsable de la atención de la cafetería. No obstante podrá contratar personal para una mejor atención de la misma, asumiendo la plena responsabilidad sobre las condiciones morales y cumplimiento de las normas legales y reglamentarias. No obstante, el CETP se reserva la facultad de solicitar su despido, lo cual deberá hacerse efectivo al recibir el concesionario la notificación respectiva, bajo apercibimiento de rescisión de contrato.

El concesionario deberá afrontar todas las obligaciones que demanden sus contrataciones de personal, no teniendo éste ninguna relación ni derecho de reclamación contra el Organismo.

El concesionario tendrá el derecho de exigir la exclusividad del mismo dentro del local escolar.

Art. 15.- Tanto el concesionario como su personal deberán cumplir desde el primer día de actuación en la cafetería, con los siguientes requisitos:

a) Lucirá vestimenta adecuada al servicio (saco blanco o guardapolvo blanco y gorro para recoger el cabello), la que siempre mantendrá limpia.

b) Presentación personal decorosa e higiénica.

c) Poseerá carné de salud y lo renovará a su vencimiento.

d) Observará estrictamente el cumplimiento de lo dispuesto por el Decreto N° 16.797 de la Intendencia Municipal de Montevideo, en especial en lo referente a las siguientes disposiciones:

1.- En el expendio de alimentos de consumo directo no previamente envasados (pan, bizcochos, sandwiches, fiambres, etc.) las personas afectadas a tal función no podrán manipular dinero o cumplir tareas que puedan contaminar sus manos o su ropa, exceptuándose de esta prohibición a quienes expendan los alimentos referidos mediante la utilización de pinzas metálicas que eviten su contacto directo con las manos del expendedor.

2.- Todo alimento de consumo directo, no envasado, deberá mantenerse protegido por vitrinas o mamparas a efectos de impedir el manoseo del expendedor o del cliente.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

- 3.- Las personas que padezcan enfermedades de tipo infecto-contagioso no podrán estar al frente de cafeterías ni ser sus empleados.
- 4.- El personal de cafetería está obligado a proceder a un cuidadoso lavado de manos y antebrazos con agua y jabón, toda vez que inicie sus tareas.
- 5.- Dentro de los locales donde se elaboren o expendan alimentos queda prohibido comer, salivar, fumar, masticar gomas o similares.
- 6.- Asimismo todo alimento que contenga salsas, fiambres, carnes, mayonesa, huevos u otros similares de fácil descomposición, deberán ser mantenidos dentro de lugares refrigerados.
7. Los concesionarios deberán – a requerimiento-declarar la procedencia de todos los alimentos que se expendan en el local de la cafetería, los ingredientes y lugar de manufactura de los que no sean envasados de fábrica.

Art. 16.- Durante el término de la concesión el concesionario solamente será un mero tenedor de los espacios físicos y bienes concedidos, reservándose la Institución la facultad de ocuparlos cuando lo considere oportuno y conveniente, en vía directa y sin necesidad de recurrir a la vía judicial, debiendo el concesionario reintegrarlos en el mismo estado que los recibió, conforme al inventario que al efecto levantará con la Dirección Escolar en el acto de recibir la tenencia del espacio y bienes.

Art. 17.- Queda prohibido la subconcesión o cualquier otro subcontrato que altere la concesión.

E) FUNCIONAMIENTO DE LAS CAFETERIAS

Art. 18.- Se ubicarán dentro de los establecimientos, en aquellos espacios determinados por la Dirección Escolar.

Funcionarán dentro del horario que determinará la Dirección Escolar, el que deberá cubrir todos los turnos de actividad estudiantil y curricular.

La Dirección Escolar podrá, por razones fundadas, cambiar el lugar de la Cafetería, pero por otro de similares características.

Art. 19.- Su equipamiento correrá de exclusiva cuenta del concesionario, quien afrontará los riesgos y expensas provenientes de daños y deterioros.

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

Art. 20.- Los consumos de energía eléctrica, gas y agua serán de cargo de la Institución, salvo que pueda discriminarse la parte consumida por el concesionario, en cuyo caso serán de cargo de éste sus propios consumos por esos rubros.

Art. 21.- La Dirección Escolar tendrá bajo su contralor y fiscalización el funcionamiento de la cafetería, al concesionario y su personal y podrá acceder a la cafetería a los efectos inspectivos cuando lo considere oportuno, debiendo dar cuenta de las irregularidades que constatare y las observaciones que estime pertinente efectuar a la Comisión de Cafeterías del Organismo.

En los espacios concedidos sólo podrán permanecer el concesionario y su personal y fuera de las horas de funcionamiento, el tiempo mínimo para la limpieza, preparación y acondicionamiento de la cafetería.

Art. 22.- Será obligación especial del concesionario tener a la venta durante todo el horario de clase de cada Escuela, en forma obligatoria y cuando así se le requiera, los siguientes alimentos: un vaso de 200 centímetros cúbicos de leche fría o caliente, con azúcar o sin ella; bizcochos, frankfurters, especial de paleta y queso y especial de pan blanco con mortadela.

De estos alimentos deberá haber existencia permanente y su precio de venta no excederá un 30% del costo de sus ingredientes.

En caso contrario el concesionario estará obligado a entregar alimentos sustitutivos a criterio del adquirente, al mismo precio que corresponda a los establecidos anteriormente.

PRECIOS DE VENTA

Los precios de expendio de los artículos y de los servicios de cafetería no excederán en ningún caso el precio corriente en los comercios del ramo de la zona. La lista de precios actualizada deberá estar en un lugar visible y deberá respetarse estrictamente.

El reajuste de precios podrá efectuarse cuatrimestralmente teniendo como límite máximo el aumento del IPC.

La inobservancia de estas condiciones dará lugar a las sanciones establecidas en el artículo 30 de este Reglamento.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

Art. 23.- Durante la vigencia del contrato regirán las siguientes prohibiciones especiales:

- a) No podrán expendirse ni almacenarse en la cafetería bebidas alcohólicas, cigarrillos, publicaciones, productos farmacéuticos o estimulantes o cualquier otro artículo que a juicio de la Dirección Escolar se entendiera inconveniente.
- b) No se permitirá en la cafetería juegos de especie alguna.
- c) No se podrá realizar ningún tipo de actividad con fines de proselitismo de cualquier especie, ni conductas que contravengan el orden y disciplina que deben imperar en los locales escolares.
- d) No podrá brindarse el servicio de cafetería fuera del local escolar o a personas ajenas al Organismo.
- e) Las ventas serán exclusivamente al contado.

Se considerarán infracciones graves -y por tanto configuran incumplimiento- todas aquellas que contravengan las disposiciones vigentes en materia bromatológica.

F) APORTES

Art. 24.- Los pagos por parte del concesionario de los aportes correspondientes a la concesión serán abonados mes a mes vencido, dentro de los diez primeros días siguientes a cada vencimiento, en la Tesorería Central de la D.G.E.T.P. - San Salvador 1674.

Art. 25.- El precio se reajustará en forma automática el 1º de agosto de cada año, en base a un doble procedimiento: a) en más según la variación de la U.R.A. al 30 de julio inmediato anterior y b) en más o en menos según el número de alumnos, mediante la aplicación del mismo porcentaje en que haya aumentado o disminuido el alumnado respecto a lo informado a la fecha del Llamado a Licitación.

El reajuste será anual y para su aplicación es imprescindible que se hayan cumplido doce meses de servicio.

Art. 26.- En los meses en que no se dicten clases durante todo o parte del mes, los aportes de los concesionarios se regirán por la siguiente escala:

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

Enero: No existirán aportes, salvo que hubiese actividad. En tal caso se prorrateará en número de días trabajados según informe de la Dirección Escolar.

- **Febrero:** 20% de la cuota mensual.
- **Marzo:** 50% de la cuota mensual.
- **Julio:** 50% de la cuota mensual.
- **Setiembre:** 80% de la cuota mensual.
- **Diciembre:** 20% de la cuota mensual.

Cada vez que se opere un reajuste de precio el concesionario deberá ajustar el depósito de garantía.

Art. 27.- Cuando por causas ajenas al concesionario se produjeran interrupciones que comprendieran uno o más días íntegros de funcionamiento escolar, el concesionario podrá solicitar a la Comisión de Cafeterías o quien haga sus veces, el abatimiento en el precio de la mensualidad por los días no trabajados. El trámite se efectuará a través de la Dirección Escolar, en forma escrita, y dicha Dirección informará las causas de la interrupción, etc. Será discrecional de la administración efectuar o no el abatimiento solicitado.

C) SANCIONES

I) Incumplimiento en el pago de aportes.

Art. 28.- El atraso del concesionario en el pago dentro del plazo fijado por el Art. 24 de este Reglamento, dará lugar a la aplicación de una multa equivalente al 10% (diez por ciento), del aporte mensual y de un 6% (seis por ciento) mensual por concepto de mora, considerándose para el cálculo meses de treinta días.

Art. 29.- Verificado el incumplimiento generado por dos meses de atraso continuo o discontinuo en el pago, la Comisión de Cafeterías o quien haga sus veces podrá proponer a la D.G.E.T.P. la rescisión del contrato.

II) Incumplimiento de otras disposiciones reglamentarias y/o contractuales



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

Art. 30.- Sin perjuicio de lo establecido en el Art. 21 la inobservancia de otras disposiciones a que hace referencia el presente Reglamento, dará lugar a las siguientes sanciones:

- a) la primera vez se sancionará al concesionario con una observación escrita que podrá ser dictada por la Dirección Escolar.
- b) la reincidencia en el acto o hecho que motivó la observación, originará la aplicación de una multa equivalente al 25% de la contribución mensual, que la hará la Comisión de Cafeterías, a propuesta de la Dirección Escolar.
- c) la reincidencia posterior o la tercera observación por cualquier motivo, dará lugar a la rescisión del contrato por parte del C.E.T.P.

H) MORA

Art. 31.- La mora del concesionario se operará de pleno derecho, sin necesidad de intimación judicial o extrajudicial alguna, por el sólo vencimiento de los términos en que deba cumplirse cada obligación o por la realización de actos u omisión de ellos que constituyan contravención al Contrato o al Reglamento de Cafeterías. En caso de mora o incumplimiento, la concesión podrá rescindirse automáticamente de pleno derecho, sin necesidad de intimación, tramitación o declaración judicial alguna, quedando facultada la Administración par exigir lo dispuesto en el Art. 10 del presente.

Art. 32.- Durante el período en que el concesionario realice la explotación de la Cafetería, la D.G.E.T.P. no estará obligado a realizar ningún género de reparaciones locativas, ni aún las extraordinarias y necesarias, así como tampoco el arreglo o desobstrucción de cañerías.

Art. 33.- El concesionario no podrá realizar ningún tipo de modificaciones en la estructura del local en donde funciona la Cafetería, sin autorización escrita del C.E.T.P. Las mejoras que el concesionario realice quedarán en beneficio de la Propiedad sin derecho a indemnización alguna.

Art. 34.- Si el concesionario realiza modificaciones en el local sin la autorización a la que se alude en el artículo anterior, la D.G.E.T.P. podrá realizar las obras necesarias para



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

restituirla a su estado anterior. El costo de dichas obras será de cargo del concesionario, sin perjuicio de la facultad de la D.G.E.T.P. de rescindir el contrato por incumplimiento. Asimismo se aconseja que en el momento de la entrega del local, se proceda a la firma por parte del concesionario de un documento donde conste: A) Que conoce y acepta las reglamentaciones que rigen el funcionamiento de la Cafetería; B) Que autoriza la apertura anticipada del local en la forma establecida en el Art. 10 del Reglamento de Cafeterías.

----- o o o -----

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL****PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS**

Decreto N° 60/014

REGLAMENTACION DE LA LEY 19.140 RELATIVO A LA PROTECCION DE LA SALUD DE LA POBLACION INFANTIL Y ADOLESCENTE A TRAVES DE LA PROMOCION DE HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Documento Actualizado

Promulgación: 13/03/2014

Publicación: 20/03/2014

- Registro Nacional de Leyes y Decretos:
- Tomo: 1
- Semestre: 1
- Año: 2014
- Página: 279

Reglamentario/a de: Ley [N° 19.140](#) de 11/10/2013.

VISTO: la Ley N° 19.140 de 11 de noviembre de 2013, que establece la necesidad de actuar desde el ámbito educativo, frente a factores de riesgo, en la prevención del sobrepeso y la obesidad y así en las enfermedades crónicas no transmisibles;

RESULTANDO: I) que de conformidad con el Artículo 3 de la Ley N° 18.211 de 5 de diciembre de 2007, del Sistema Nacional Integrado de Salud, se establece que "son principios rectores del Sistema Nacional Integrado de Salud: a) La promoción de la salud con énfasis en los factores determinantes del entorno y los estilos de vida de la población y b) La intersectorialidad de las políticas de salud respecto del conjunto de las políticas encaminadas a mejorar la calidad de vida de la población";

II) que según el Literal c) del Artículo 2 de la Ley N° 19.140, se favorecerá que los alumnos que concurren a estos establecimientos, tengan disponibles en cantinas y quioscos, ubicados dentro de los locales educativos, alimentos y bebidas nutritivamente adecuados;

III) que según el Artículo 3 de la Ley N° 19.140, el Ministerio de Salud Pública, confeccionará un listado de grupos de alimentos y bebidas a tales efectos;

IV) la normativa jurídica internacional a la que nuestro País se ha adherido, Declaración de Alma Ata de 1978, Carta de Ottawa de 1986, Declaración de Yakarta de 1997, Carta de Bangkok de 2005, donde se explicita la necesidad de diseñar y efectivizar políticas públicas promotoras de salud;

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

V) que se tomó en cuenta la firma del Convenio marco entre el Ministerio de Salud Pública, la Administración Nacional de Educación Pública y la Organización Panamericana de la Salud en el año 2012, para desarrollar acciones intersectoriales en pos de la promoción de la salud escolar a través del Plan Nacional de Escuelas Promotoras de Salud, dentro del cual la promoción de una alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes ha sido una línea de acción priorizada;

VI) que el Artículo 40 de la Ley N° 18.437 establece que "El Sistema Nacional de Educación en cualquiera de sus modalidades contemplará líneas transversales" y que en el Numeral 7° de dicho Artículo se señala: "La educación para la salud tendrá como propósito la creación de hábitos saludables, estilos de vida que promuevan la salud y prevengan las enfermedades", incluyendo, entre otras, la promoción de la alimentación saludable;

CONSIDERANDO: I) la necesidad de proteger la salud de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos de Primera Infancia, Educación Inicial y Primaria y de Educación Media, públicos y privados, a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables;

II) que las Instituciones Educativas son un ámbito adecuado para promover conductas saludables en materia de hábitos alimenticios;

III) que existen antecedentes significativos en la órbita de la Administración Nacional de Educación Pública, cuyos equipos técnicos de alimentación escolar, desarrollan actualmente buenas prácticas de alimentación saludable y manipulación adecuada de alimentos;

IV) que a los efectos de la prohibición de publicidad en los establecimientos educativos, de todo alimento y bebida que no esté comprendido en el listado de grupos de alimentos y bebidas elaborado por el Ministerio de Salud Pública, se entenderá por concepto de publicidad lo definido oportunamente por la Organización Mundial de la Salud;

V) que resulta imperioso, contribuir con la mejora del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes, promoviendo el consumo de agua potable y alimentos recomendados por el Ministerio de Salud Pública, de modo que corresponde proceder en consecuencia;

ATENTO: a lo precedentemente expuesto y lo establecido en el Artículo 168, Numeral 4) de la Constitución de la República y en el Artículo 51 de la Ley N° 18.437 de 10 de diciembre de 2008 y lo dispuesto por la Ley N° 19.140 de 11 de noviembre de 2013;



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

El PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA
DECRETA:

Artículo 1

El Ministerio de Salud Pública, elaborará el Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados para la oferta en los Centros educativos, en base a criterios técnicos específicos.

(*)**Notas:**

Ver en esta norma, artículos: [5](#) y [12](#).

Artículo 2

Dichos criterios serán establecidos en base a la mejor evidencia científica disponible y a las recomendaciones nutricionales para la población uruguaya.

(*)**Notas:**

Ver en esta norma, artículo: [12](#).

Artículo 3

Los alimentos recomendados para su oferta en los Centros educativos se agrupan en: Grupo 1) Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados recomendados; Grupo 2) Preparaciones elaboradas en el punto de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas; Grupo 3) Alimentos procesados envasados que cumplan con límites adecuados en cuanto al contenido calórico y de nutrientes.

(*)**Notas:**

Ver en esta norma, artículos: [10](#) y [12](#).

Artículo 4

El listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados en el Listado confeccionado por el Ministerio de Salud Pública, incluyendo las recomendaciones de alimentos para niños, niñas y adolescentes con enfermedad celiaca y diabetes, será actualizado y difundido periódicamente en la página Web de dicho Ministerio.

(*)**Notas:**

Ver en esta norma, artículo: [12](#).

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

Artículo 5

Sobre la oferta y publicidad en los puestos de venta, dispónese:

A) Los puestos de venta ubicados en los Centros educativos promoverán la inclusión en su oferta, de alimentos y bebidas que integren el Listado previsto en el Artículo 1° de este Decreto, incluyendo alimentos aptos para el consumo de niños, niñas y adolescentes portadores de enfermedad celiaca y diabetes; B) Del total de alimentos disponibles para la venta, incluyendo los exhibidos y los almacenados (o en stock), se promoverá que al menos 6 (seis) de cada 10 (diez) productos sean los recomendados, y de ellos 3 (tres) del Grupo 1, del Listado confeccionado por el Ministerio de Salud Pública, a los que deberán agregarse si correspondiera, los alimentos recomendados para niños, niñas y adolescentes con enfermedad celiaca y diabetes; C) Los alimentos recomendados del Grupo 1, deberán estar exhibidos en forma visible, ocupando al menos el 50% (cincuenta por ciento) de la superficie total de los alimentos en exhibición y promocionados de forma atractiva; D) Se prohíbe la publicidad para los productos que no integren el Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados, incluyendo su exhibición en los puestos de venta.

(*)**Notas:**

Ver en esta norma, artículo: [12](#).

Artículo 6

Se entiende por publicidad, "Todas las clases de comunicación o mensaje comercial concebido para, o que tiene el efecto de, aumentar el reconocimiento, la atracción o el consumo de productos y servicios que no están considerados dentro de una alimentación saludable, incluido todo aquello que sirva para dar publicidad o promover un producto o servicio en los Centros educativos y sus alrededores". En este entendido se debe contemplar en la prohibición las siguientes técnicas de mercadotecnia: a) Afiches, vallas publicitarias, carteles; b) Uso de logotipos y nombre de marcas en materiales escolares u otros objetos, por ejemplo: remeras, gorras, mochilas, útiles escolares; c) Muestras gratis en las cantinas escolares y liceales y en las salidas didácticas o paseos; d) Entrega gratuita o a precios reducidos de los productos para salidas didácticas, festivales y fiestas de los Centros educativos; e) Publicidad, patrocinio e inserción de anuncios de los productos en películas o videos que se proyecten en los Centros de estudio, así como en los contenidos, juegos y programas desarrollados en el Plan Ceibal; f) Distribución de premios (juguetes, materiales didácticos) con la venta de los productos, o en los concursos o

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

sorteos de los Centros educativos; y g) La exhibición y visibilidad de los alimentos constituye una forma de publicidad y promoción.

(*)Notas:

Ver en esta norma, artículo: [12](#).

Artículo 7

Atento a lo establecido en los Artículos 3 y 5 de la Ley N° 19.140 de 11 de noviembre de 2013 y en el ejercicio de sus competencias, el Ministerio de Salud Pública, realizará las recomendaciones necesarias para facilitar y apoyar el ejercicio de una alimentación saludable por parte de niños, niñas y adolescentes, dirigidas a los diversos actores de la comunidad educativa: estudiantes, docentes, funcionarios y familias, así como a otros sectores de la sociedad y a la población en general.

(*)Notas:

Ver en esta norma, artículos: [10](#) y [12](#).

Artículo 8

Dispónese que el Ministerio de Educación y Cultura, promueva los hábitos alimenticios saludables en el ámbito del Sistema Nacional de Educación.

(*)Notas:

Ver en esta norma, artículo: [12](#).

Artículo 9

El Ministerio de Educación y Cultura, promoverá en el Sistema Nacional de Educación, el consumo de agua potable y el desarrollo de actividades físicas, cuyo propósito es la creación de hábitos saludables, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida de las niñas, niños y adolescentes.

(*)Notas:

Ver en esta norma, artículo: [12](#).

Artículo 10

Acorde a sus atribuciones legales vigentes, la Administración Nacional de Educación Pública: a) garantizará la difusión y

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

cumplimiento de la referida Ley N° 19.140 y del presente Decreto reglamentario; b) promoverá la aplicación del Listado de grupos de alimentos y bebidas nutritivamente adecuadas, acorde al Artículo 3° del presente Decreto y demás recomendaciones que el Ministerio de Salud Pública realice, de acuerdo con el Artículo 7° del mismo; c) prohibirá la publicidad en los Establecimientos Educativos, de todo alimento y bebida que no esté comprendido en el Listado de grupos de alimentos y bebidas elaborado por el Ministerio de Salud Pública; d) prohibirá en los Establecimientos Educativos de Educación Inicial y Primaria y de Educación Media, el uso de saleros o cualquier otro recipiente que contenga sal y que tenga por finalidad, agregarle dicho elemento a los alimentos previamente preparados.

(*)**Notas:**

Ver en esta norma, artículo: [12](#).

[Artículo 11](#)

Las denuncias por incumplimiento de la citada Ley N° 19.140 podrán ser recibidas en la oficina de Atención al Usuario del Ministerio de Salud Pública donde se dará el curso correspondiente a las mismas.

(*)**Notas:**

Ver en esta norma, artículo: [12](#).

[Artículo 12](#)

El Ministerio de Educación y Cultura coordinará con el Ministerio de Salud Pública, la Administración Nacional de Educación Pública y los organismos que corresponda, la aplicación, supervisión y fiscalización de los Artículos precedentes, en los Centros educativos del País.

[Artículo 13](#)

Comuníquese, publíquese.

JOSÉ MUJICA - SUSANA MUÑIZ - RICARDO EHRLICH



ANEP



UTU

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

Ley N° 19140

PROTECCION DE LA SALUD DE LA POBLACION INFANTIL Y ADOLESCENTE
A TRAVES DE LA PROMOCION DE HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Documento Actualizado

Promulgación: 11/10/2013

Publicación: 28/10/2013

- Registro Nacional de Leyes y Decretos:
- Tomo: 1
- Semestre: 2
- Año: 2013
- Página: 1433

Reglamentada por: Decreto [N° 60/014](#) de 13/03/2014.

Artículo 1

La presente ley tiene por finalidad proteger la salud de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares y liceales, públicos y privados, a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables en el ámbito educativo como forma de contribuir, actuando sobre este factor de riesgo, en la prevención del sobrepeso y la obesidad, hipertensión arterial y así en las enfermedades crónicas no trasmisibles vinculadas a los mismos.

Artículo 2

Son objetivos específicos de esta ley:

A) Ejecutar acciones tendientes a mejorar el estado nutricional de niños, niñas y adolescentes que asisten a centros educativos públicos y privados.

B) Promover hábitos alimentarios saludables en toda la población, iniciando en la infancia la educación pertinente.

C) Favorecer que los alumnos que concurren a estos establecimientos tengan la posibilidad de incorporar a los hábitos alimentarios alimentos y bebidas nutritivamente adecuados, estableciendo que los mismos estén disponibles en cantinas y quioscos que se encuentren dentro de los locales educativos.

**ANEP****UTU****DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

D) Incorporar a los hábitos alimentarios alimentos y bebidas aptos para celíacos y diabéticos como forma de promover la equidad también a este nivel.

E) Promover que la oferta de alimentos y bebidas en cantinas, quioscos y locales ubicados en el interior de los locales educativos se adecuen al listado establecido en el artículo 3° de la presente ley.

Artículo 3

El Ministerio de Salud Pública confeccionará un listado de grupos de alimentos y bebidas nutritivamente adecuados que contará con información destinada a la población de los centros educativos en forma general (alumnos, docentes, funcionarios no docentes y padres), estableciendo recomendaciones para una alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida, como forma de promoción y prevención a toda la comunidad.

El Ministerio de Educación y Cultura incluirá en el sistema educativo el tema de los hábitos alimenticios saludables y estimulará el consumo de agua potable y la realización de actividades físicas contrarias al sedentarismo.

(*) **Notas:**

Ver en esta norma, artículos: [4](#) y [6](#).

Artículo 4

Se prohíbe la publicidad en los establecimientos educativos de aquellos grupos de alimentos y bebidas que no estén incluidos en el listado mencionado en el artículo 3° de la presente ley.

Artículo 5

No se permitirán dentro de los locales escolares o liceales saleros y otros recipientes que contengan sal que estén visible para los alumnos y que tengan por finalidad agregarla a los alimentos previamente preparados.

Artículo 6

El Ministerio de Salud Pública llevará adelante campañas de información destinadas a:

A) Educar a la población general en el conocimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo.

B) Promocionar los hábitos de vida saludable dentro de los que la dieta sana tiene un rol fundamental.



ANEP



UTU

**DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
TÉCNICO PROFESIONAL**

PROGRAMA DE GESTIÓN FINANCIERO CONTABLE - DEPARTAMENTO DE COMPRAS

C) Orientar y asesorar adecuadamente a las empresas industriales elaboradoras de alimentos en el desarrollo de productos hacia un perfil nutricional adecuado según los grupos de alimentos mencionados en el artículo 3° de la presente ley.

JOSÉ MUJICA - OSCAR GÓMEZ - SUSANA MUÑIZ

Importa que lo sepas

En Uruguay existe una ley de Alimentación Saludable en Centros de Enseñanza

GUÍA NORMATIVA: LEY N° 19.140 de 11/10/2013. DECRETO N° 60/014 de 13/03/014



La ley en tu lenguaje

Programa Lenguaje Ciudadano

Una forma fácil y práctica de comprender las leyes.

Importa que sepas

que por Ley se promueven hábitos alimenticios saludables en los establecimientos educativos.

Su fin es proteger la salud de los niños y adolescentes que asisten a escuelas y liceos, públicos y privados, contribuyendo en la prevención del sobrepeso y la obesidad, y así en las enfermedades que se derivan de esos factores de riesgo.

¿Cuáles son los objetivos de la Ley?

- Tomar medidas para mejorar el estado nutricional de los niños y adolescentes que asisten a centros educativos.
- Educar desde la infancia para promover hábitos alimenticios saludables en toda la población.
- Favorecer que los alumnos tengan a disposición alimentos y bebidas nutritivamente adecuados en las cantinas y quioscos de los locales educativos.
- Incorporar a los hábitos alimentarios alimentos y bebidas aptos para celíacos y diabéticos.

¿Quién determina los alimentos y bebidas adecuados?

El Ministerio de Salud Pública (MSP) tiene a su cargo la elaboración del listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados, que incluirá información dirigida a alumnos, docentes, funcionarios no docentes y padres, para una alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida.

¿Dónde puede consultarse el listado de grupos de alimentos recomendados?

En la página web del MSP, que incluirá además recomendaciones de alimentos para niños y adolescentes con enfermedad celíaca y diabetes.

¿Cuáles son los grupos de alimentos recomendados?

Según la reglamentación, los alimentos recomendados se agrupan en:

Grupo 1).- Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados.

Grupo 2).- Preparaciones elaboradas en el lugar de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas.

Grupo 3).- Alimentos procesados envasados que cumplan con límites adecuados en cuanto al contenido calórico y de nutrientes.

¿Qué se establece sobre la publicidad de alimentos y bebidas en los establecimientos educativos?

Se prohíbe la publicidad de los alimentos y bebidas no incluidas en el listado.

Los puestos de venta de los Centros educativos:

- Promoverán la inclusión en su oferta, de alimentos y bebidas que integren el Listado de alimentos y bebidas recomendados, incluyendo alimentos aptos para el consumo de niños y adolescentes portadores de enfermedad celíaca y diabetes.
- Del total de alimentos disponibles para la venta, incluyendo los exhibidos y los almacenados (o en stock), se promoverá que al menos 6 de cada 10 sean los recomendados, y de ellos 3 del Grupo 1 del Listado confeccionado por el Ministerio de Salud Pública.
- Los alimentos recomendados del Grupo 1, deberán estar exhibidos en forma visible, ocupando al menos la mitad de la superficie total de los alimentos en exhibición y promocionados de forma atractiva.
- No podrán exhibir productos que no integren el Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados.

La prohibición de publicidad de productos que no integren el Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados, ¿qué alcance tiene?

Se prohíbe:

- El uso de afiches, vallas publicitarias, carteles.
- Logotipos y nombre de marcas en materiales escolares u otros objetos, por ejemplo: remeras, gorras, mochilas, útiles escolares.
- Muestras gratis en las cantinas escolares y liceales y en las salidas didácticas o paseos
- Entrega gratuita o a precios reducidos de los productos para salidas didácticas, festivales y fiestas de los Centros educativos.
- Anuncios de los productos en películas o videos que se proyecten en los Centros de estudio, así como en los contenidos, juegos y programas desarrollados en el Plan Ceibal;



- Distribución de premios con la venta de los productos, o en los concursos o sorteos de los Centros educativos.
- La exhibición y visibilidad de los alimentos constituye una forma de publicidad y promoción.

¿Se establecen otras prohibiciones?

Sí, se prohíben dentro de los locales escolares o liceales recipientes que contengan sal con el fin de agregarla a los alimentos ya preparados.

¿Qué se prevé para promocionar la enseñanza de hábitos saludables?

El Ministerio de Salud Pública realizará campañas de información para:

- Educar a toda la población en el conocimiento de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo.
- Promocionar los hábitos de vida saludable, entre ellos una dieta sana.
- Orientar y asesorar a las empresas industriales elaboradoras

de alimentos, en el desarrollo de productos con un perfil nutricional adecuado según los grupos de alimentos establecidos.

El Ministerio de Educación y Cultura:

- Incluirá en el sistema educativo el tema de los hábitos alimenticios saludables.
- Estimulará el consumo de agua potable y la realización de actividades físicas.

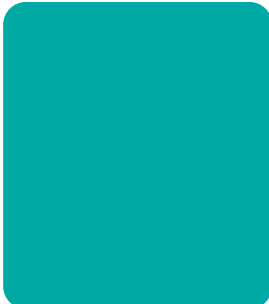
¿Qué organismos controlan la aplicación y cumplimiento de estas medidas?

El Ministerio de Educación y Cultura coordinará con el Ministerio de Salud Pública, la Administración Nacional de Educación Pública y los organismos que corresponda, la supervisión y fiscalización de la aplicación de la normativa en los centros educativos del país.

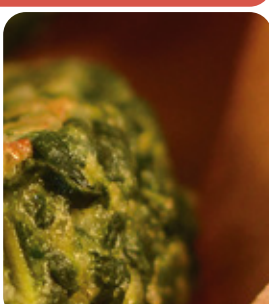
¿Dónde se puede denunciar el incumplimiento de la Ley?

Las denuncias por incumplimiento de la Ley podrán ser realizadas en la oficina de Atención al Usuario del Ministerio de Salud Pública.

Abril 2014



MANUAL PARA CANTINAS
SALUDABLES
EN CENTROS EDUCATIVOS



Autores

Lic. Nut. Ma. Isabel Aldabe. Área Programática de Nutrición - MSP

Lic. Nut. Karla Alvarez. CETP y CES - ANEP

Lic. Nut. Marcela Easton. Programa de Alimentación Escolar del CEIP - ANEP

Lic. Nut. Joseline Martínez. Instituto Nacional de Alimentación - MIDES

Mag. Nut. Verónica Olaizola. Programa Cocina Uruguay - IMM

Mag. Nancy Rosado. Inspección Nacional de Gastronomía del CETP – ANEP

Mag. Nut. Virginia Vodanovich. Área Programática de Nutrición – MSP

Lic. Nut. Isabel Algorta. Servicio Bromatológico - IMM

Responsables institucionales

Ministerio de Salud Pública

Mag. Ximena Moratorio

Responsable del Área Programática de Nutrición

Administración Nacional de Educación Pública

Ps. Alicia Musso

Dirección de Derechos Humanos de CODICEN

UNICEF Uruguay

Dra. María Isabel Bove

Oficial de Salud

Fotografías

Florencia Carvalho (Unidad Asesora en Comunicación, MIDES), Páginas: 26, 28, 30, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 44, 48, 50, 51, 56, 58, 60, 63, 64, 65, 68, 70, 71.

Valentín Río y Artigas Pessio Vignolo (Libro Programa Cocina Uruguay, División Información y Comunicación, IM), Páginas: 33, 46, 52, 53, 54, 55.

Alejandra Pintos y Martin Machado (MAINDDORS), Páginas: 40, 41, 47, 62, 66, 72.

Diseño y diagramación: Mainddors

Imprenta: Tradinco

Depósito legal:

Montevideo, Uruguay – Noviembre, 2019

Prólogo

Este manual está dirigido a la comunidad educativa, muy especialmente a quienes determinan la oferta de alimentos en centros de enseñanza. Son ustedes quienes, además de condicionar la oferta de alimentos en kioscos y cantinas escolares, contribuyen en la formación de hábitos alimentarios de niñas, niños y adolescentes.

La alimentación es sumamente importante en estos momentos de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y de la función cognitiva.

Hoy en día muchos niños, niñas y adolescentes comen muy poca comida saludable y demasiada comida poco saludable. Hay un hecho fundamental que no debe perderse de vista: si “comemos mal, vivimos mal”. Enfermedades como la hipertensión, diabetes y afecciones del corazón cada vez aparecen en edades más tempranas afectando la calidad de vida de nuestra población.

Se ha producido un aumento en el consumo de bebidas azucaradas y de productos ultraprocesados tales como alfajores, galletitas, snacks, nuggets, hamburguesas, panchos, golosinas. Estos productos tienen un alto contenido calórico y bajo valor nutricional. La epidemia de sobrepeso y obesidad en nuestra población tiene gran parte de sus raíces en la tendencia al consumo de este tipo de productos.

La oferta de alimentos saludables en los centros educativos representa una estrategia fundamental para proteger la nutrición, mejorar el rendimiento físico e intelectual, y para frenar la epidemia de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes.

Con el fin de orientar una propuesta de alimentación saludable en los centros educativos públicos y privados, hemos elaborado el siguiente material que señala aspectos básicos de la ley 19.140, describe algunos fundamentos para facilitar su comprensión y brinda una variedad de recetas saludables, atractivas, fáciles y de bajo costo.

Este manual es el producto del trabajo conjunto de diferentes instituciones (MSP, ANEP, INDA, IMM Cocina Uruguay) que, con el apoyo de UNICEF, han aportado sus experiencias, para lograr entre todos que los niños coman saludablemente. Esperamos que les sea útil y provechoso en la tarea, que día a día desarrollan ofreciendo alimentos saludables en el ámbito educativo.

Lic. Nut. Ma. Isabel Aldabe
Coordinación
Grupo Cantina Saludable
Comisión de Seguimiento Ley 19.140

Índice

Introducción	4
Ley de alimentación saludable	5
¿Cómo lograr una oferta de alimentos y bebidas saludables en los centros educativos?	6
El porqué de la ley	8
Prohibición de la publicidad y exhibición de productos no recomendados.....	10
Formas de presentar los alimentos y envases	12
Envases descartables	13
Cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos	15
Higiene personal	18
Vestimenta	20
Sustituciones y equivalencias	23
Recetas	29

Introducción

La población uruguaya, en los últimos años, ha experimentado cambios en sus estilos de vida.

Entre ellos, los patrones de conducta alimentaria y actividad física han estado sometidos a un proceso de constante transformación.

Todas las personas que trabajan en centros de enseñanza forman parte de la comunidad educativa.

Por ello, el personal de las cantinas, kioscos y comedores, **también contribuye a la educación de los jóvenes**, muy especialmente en la formación de patrones alimentarios saludables, ya que define la oferta de alimentos.

Al ofrecer preparaciones sabrosas, inocuas y de alta calidad nutricional en estos espacios, se obtienen diversos beneficios.

Beneficios para los que elaboran y expenden

- Contribuyen a transformar el centro educativo en una institución promotora de salud.
- Revalorizan la práctica culinaria y fomentan el consumo de comida casera, rica y saludable.
- Ofrecen tranquilidad y confianza a los padres en relación a la alimentación de sus hijos en la institución.

Beneficios para los que consumen

- Disponer de alimentos y preparaciones elaboradas en forma casera mediante buenas prácticas higiénicas de manipulación, con ingredientes saludables, conocidos e inocuos.
- Contar con comidas atractivas, sabrosas, nutritivas y adecuadas a sus necesidades.

Ley de alimentación saludable

Una adecuada alimentación de niños, niñas y adolescentes, además de favorecer su crecimiento, permite un máximo desarrollo de sus capacidades y habilidades intelectuales, contribuyendo así a un mejor proceso de aprendizaje.

En nuestro país el 22% de los escolares tiene sobrepeso y el 17% tiene obesidad. Es decir, que un 39% de los escolares tienen problemas de peso. El 64% de los adultos presentan sobrepeso u obesidad, el 36,6% hipertensión arterial y el 7,6% diabetes.

(ANEP, 2019, ENFRECNT 2013)

Los factores más importantes que promueven el aumento de peso y la obesidad son:

- el consumo elevado de productos de bajo valor nutricional y alto contenido de azúcar, grasa y sal
- la ingesta habitual de bebidas azucaradas
- la actividad física insuficiente

Todos estos factores forman parte de lo que se conoce como ambiente obesogénico.

¿Cómo lograr una oferta de alimentos y bebidas saludables en los centros educativos?

Una cantina o kiosco saludable es un puesto de distribución y venta de alimentos y/o bebidas que promueve la adopción de hábitos alimentarios adecuados, incluyendo en su oferta una mayor variedad de alimentos saludables.

La merienda del recreo es una comida pequeña que en general complementa otras comidas, aunque no es indispensable. Por lo tanto debe ser nutritiva, evitando el exceso de calorías.

El MSP es quien determina cuáles son los alimentos y bebidas adecuados para la oferta en centros educativos.

Definimos tres grupos de alimentos recomendados para meriendas

GRUPO 1: alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados

- Frutas frescas, enteras o mínimamente procesadas.
- Frutos secos y semillas. Presentados en envases de 30 g aprox, para no exceder las 200 kcal.
- Leche.
- Agua. Se recomienda que el acceso sea gratuito a partir de bebederos o dispensadores de agua.
- Jugo 100% natural de frutas y hortalizas.

- No debe promoverse la venta de bebidas con edulcorantes no calóricos, ya que mantienen el gusto y preferencia al sabor dulce.



GRUPO 2: preparaciones elaboradas en el punto de venta

Con ingredientes recomendados en las proporciones adecuadas y aplicando formas de preparación saludables.

- Refuerzos o sándwiches, preferentemente elaborados con pan integral, agregado de vegetales, pudiendo contener quesos con bajo contenido de grasa y sodio (magros, ricota, muzzarella, port salut, dambo, cuartirolo).
- Bizcochuelos, tortas, galletitas caseras, scones, elaborados con aceite, sin manteca, ni margarina, simples o de preferencia con agregado de semillas, frutos secos, frutas o vegetales. Preferentemente en base a harinas integrales (o sustituyendo 1/3 parte de harina blanca por harina integral).

GRUPO 3: productos envasados que cumplan con límites adecuados en cuanto al contenido de grasas, grasas saturadas, azúcar y sodio.

Una forma sencilla y práctica para identificar los productos que no exceden los límites establecidos es a través del etiquetado frontal (Decreto 272/018).

Cabe destacar que se incluye este grupo sólo con el fin de dar mayor variedad a la oferta, seleccionando aquellos alimentos que no presentan octógono que indican exceso.

Algunos ejemplos son: productos lácteos, galletería, panificados, barras de cereales, helados y productos de repostería, siempre verificando la ausencia del etiquetado frontal.



Incluye **productos libres de gluten**, aptos para celíacos si al centro de estudios asiste algún niño, niña o adolescente celíaco.

Aplica las “Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten”, disponible en www.msp.gub.uy

Y recuerda incluir también **preparaciones sin azúcar**, si al centro de estudios asiste algún niño, niña o adolescente diabético.

El porqué de la ley

El objetivo de la ley 19.140 es proteger a niños y jóvenes contra el sobrepeso y la obesidad, promoviendo hábitos alimentarios

saludables, priorizando los alimentos naturales o con un mínimo grado de procesamiento y de adecuada calidad nutricional.

Limitando el consumo de productos ricos en sal, azúcares simples, grasas saturadas y grasas trans, podremos prevenir el sobrepeso y el desarrollo de otras enfermedades no transmisibles.

Beneficiarios directos

Niños, niñas y adolescentes que concurren a los centros de enseñanza públicos y privados.

Beneficiarios indirectos

Personal docente y no docente de las instituciones educativas y sus familias, al promover en estos grupos los atributos de una alimentación saludable.

De esta manera lograremos una alimentación completa, suficiente, armónica, adecuada y segura.

Completa: todos los nutrientes están presentes en cantidad adecuada.

Suficiente: cubre la energía y los nutrientes en función de la etapa de la vida.

Armónica: es equilibrada en carbohidratos, proteínas y grasas.

Adecuada: acompaña las características sociales, culturales y del entorno de los individuos.

Segura: es libre de contaminantes físicos, químicos o biológicos nocivos para la salud.

Prohibición de la publicidad y exhibición de productos no recomendados

Con el fin de promover hábitos alimenticios saludables, la ley 19.140 establece la prohibición de la colocación de saleros en comedores de los centros educativos, así como la publicidad y exhibición de los productos que no se encuentren dentro de los grupos de alimentos y bebidas recomendados.

La publicidad y promoción incluye:

- afiches, vallas publicitarias, carteles
- uso de logotipos
- entrega de muestras gratis
- publicidad, patrocinio e inserción de anuncios de los productos en películas o videos que se proyecten en los centros de estudio, así como en los contenidos, juegos y programas desarrollados en el Plan Ceibal
- distribución de premios (juguetes, materiales didácticos) con la venta de los productos, o en los concursos o sorteos de los centros educativos
- visitas o actividades con empresas elaboradoras de productos ultraprocesados
- exhibición y visibilidad de alimentos no recomendados



*Alimentos y bebidas no recomendados:
son aquellos que exceden el límite establecido en su
contenido de grasas, grasas saturadas, azúcar y sodio.*

Algunos ejemplos son:

- refrescos
- jugos azucarados o con edulcorantes artificiales
- bebidas deportivas y/o energizantes
- snacks
- golosinas
- helados de agua
- panchos
- gelatinas
- alimentos cubiertos con caramelo o azúcar
- mini-natillas o postres cremosos
- tortas fritas, bizcochos
- chocolate, símil chocolate
- galletitas rellenas o con coberturas
- barquillos, obleas o waffles
- hamburguesas industrializadas

~ CONTROL Y CUMPLIMIENTO DE LA LEY 19140 ~

COORDINACIÓN:

Ministerio de Educación y Cultura

SUPERVISIÓN Y FISCALIZACIÓN:

Ministerio de Salud Pública
Administración Nacional de Educación Pública

Formas de presentar los alimentos y envases

Los envases utilizados para la exhibición y venta de las preparaciones, tienen un rol fundamental en la promoción de una alimentación saludable.

Es por eso que, como educadores de buenos hábitos alimentarios **debemos presentar los alimentos de una forma inocua, pero a su vez, atractiva, colorida y apetitosa**, que capte la atención del consumidor y lo invite a consumirlos.



Envase alimentario

Recipiente, empaque o embalaje destinado a asegurar la conservación y facilitar el transporte y manejo de alimentos.

Debe ser bromatológicamente apto; no pueden producir migración de sustancias tóxicas que puedan dañar la salud o modificar la composición del alimento ni su calidad sensorial.



Consulta a tu proveedor si los envases son aptos para alimentos y si están habilitados por la Intendencia. Solicita el certificado correspondiente.

Envases descartables

Los envases descartables de uso más habitual son:

- **envases metálicos**

Aluminio y hojalata, barnizados especialmente para su uso con alimentos. Resisten altas temperaturas, son herméticos y ofrecen seguridad para la conservación prolongada de alimentos.

- **envases de papel**

Papeles como sulfito, manteca, Kraft; o cartón. Recomendamos que se priorice el uso de este tipo de envases, ya que son de fácil manejo, livianos, económicos y reciclables.

- **envases plásticos**

Polietileno de baja densidad (bolsas, films), polipropileno (bolsas de celofán, potes, baldes de helado), polietileno tereftalato (botellas, bandejas para microondas). Resisten cualquier temperatura y son de bajo costo.

Evita el uso de envases de Poliestireno (espuma) para calentar los alimentos, ya que puede filtrar el estireno al alimento y producir cáncer y alteraciones hormonales.

Puedes calentar los alimentos en otro tipo de envase y utilizar las bandejas de espuma para servirlos.

Los únicos envases recomendados para calentar alimentos en microondas son los que tienen el siguiente símbolo y corresponde a envases de Polipropileno.



Nunca utilices para calentar envases con el siguiente símbolo, que corresponde a envases de Poliestireno.



Elementos decorativos

Para hacer más atractiva la presentación de las preparaciones pueden usarse blondas o encajes de los materiales recomendados, o hilo de algodón para atar.

~ RECUERDA ~

Con el fin de evitar la contaminación de los alimentos a través de los envases, estos deben ser almacenados en adecuadas condiciones de higiene y nunca deben ser reutilizados.

Cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estableció cinco claves que apuntan a lograr la inocuidad de los alimentos. Si tomamos como hábito la aplicación de estas sencillas claves correctamente, podremos ayudar a prevenir la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria.

Veamos en detalle cada una de ellas:



Mantén la limpieza

Siempre hay que lavarse las manos antes de preparar alimentos, durante la preparación y por supuesto después de ir al baño.

De la misma forma, debemos lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos que usaremos en la preparación de la comida.

Otro punto importante a tener en cuenta es evitar el contacto de alimentos y áreas de cocina con insectos, mascotas y otros animales.

¿Por qué?

En la tierra, el agua, los animales y las personas se encuentran peligrosas bacterias que causan enfermedades. Ellas son transportadas por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no haya sido adecuadamente lavado. Un simple contacto con ellas puede contaminar los alimentos.



Separa los alimentos crudos de los cocidos

Debemos separar los alimentos crudos de los cocidos y los listos para consumir, así como lavar y desinfectar los utensilios utilizados para alimentos crudos, si vamos a volver a utilizarlos para manipular alimentos cocidos.

Conserva siempre los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

¿Por qué?

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante su preparación.



Cocina los alimentos completamente

Para evitar enfermedades, debes cocinar completamente los alimentos, para asegurarte que hayan alcanzado al menos 70°C en el centro del mismo, especialmente los que tienen carne, pollo, huevos o pescado.

Cuando prepares alimentos a base de carne picada, siempre cuida que no queden partes rojas en su interior.

¿Por qué?

La correcta cocción mata las bacterias peligrosas. Cocinar el alimento, de forma tal que todas sus partes alcancen los 70°C, garantiza su inocuidad.



Mantén los alimentos a temperaturas adecuadas

Los alimentos cocidos no pueden estar a temperatura ambiente por más de 2 horas. No guardes las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera. No descongeles los alimentos a temperatura ambiente y enfría lo más pronto posible los alimentos cuando termines de cocinarlos.

¿Por qué?

Las bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es mantenido a temperatura ambiente. Bajo los 5°C o por encima de los 65°C, el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene.



Utiliza agua y materias primas seguras

Fíjate siempre la fecha de vencimiento de los alimentos, ya que no puedes utilizarlos después de pasada la misma. Utiliza siempre alimentos seguros y frescos.

¿Por qué?

Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo pueden estar contaminados con bacterias o sustancias químicas. Selecciona los alimentos cuidadosamente y aplica algunas medidas simples como lavar y pelar las frutas y verduras, para disminuir su riesgo.

Higiene personal

El hábito de la ducha diaria antes de ir a trabajar es fundamental para nuestra tarea.

Y en nuestro puesto de trabajo, el lavado de manos es un punto crucial en la buena higiene del manipulador, dado que las manos sucias son portadoras de grandes cantidades de bacterias y de otros microorganismos.

También es importante mantener las uñas cortas y limpias.



Clave de oro del manipulador

Lavarse las manos siempre antes de tocar los alimentos y luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que estas se hayan contaminado.

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- Antes de empezar a trabajar o reiniciar las tareas.
- Al tocar alimentos crudos y después tener que tocar otros alimentos o superficies.
- Luego de utilizar el baño.
- Luego de rascarse la cabeza, tocarse el pelo, la cara, la nariz u otras partes del cuerpo.
- Luego de estornudar o toser aún con la protección de un pañuelo.
- Luego de tocar basura o mascotas.
- Luego de tocar dinero.

Etapas que debe incluir un correcto lavado de manos



Remangarse

Remangar el uniforme hasta el codo y enjuagar las manos y el antebrazo.



Enjabonar

Frotar las manos con jabón hasta que se forme espuma y extenderla de las manos hacia los codos.



Lavar

Lavar con agua y jabón por más de 20 segundos, restregando fuerte las manos y las uñas.



Enjuagar

Enjuagar bien al chorro de agua desde las manos hacia los codos.



Secar

Lo ideal es poder secar las manos con toalla de papel, ya que los secadores de aire demoran en secar las manos y requieren más de un ciclo para lograrlo.

Dentro de lo posible es recomendable que los grifos se accionen con el pie, con el codo o en forma automática y no con las manos. En caso de accionarse con las manos, utilizar papel de secarse las manos para hacerlo.

Ten en cuenta que a veces no alcanza con el lavado de manos y es necesario desinfectarlas con alcohol luego de lavarlas.



Aplicando estas normas sobre el lavado de manos, tenemos la mejor oportunidad de demostrar nuestra responsabilidad y profesionalismo.

Vestimenta

La ropa de uso diario y el calzado, pueden llevar suciedad adquirida en el medio ambiente al lugar donde se procesan alimentos.

Es por esto que debemos usar una indumentaria de trabajo que esté siempre limpia y que incluya los elementos que veremos a continuación.



Una **gorra, cofia** o ambas, que cubran totalmente el cabello, para evitar su caída sobre los alimentos. Este elemento antes que ser decorativo, debe cumplir la función de cubrir completamente el cabello.



Una **túnica** de color claro (puede ser una chaqueta y pantalón o un mameluco) que sea utilizada solamente dentro del área de trabajo, protege a los alimentos y superficies de la contaminación.



Un **barbijo o tapabocas**, que cubra la nariz y boca, cuando preparamos alimentos para grupos de riesgo como niños, ancianos o enfermos. Se utilizan en la preparación de alimentos si las operaciones lo requieren.



Un **delantal plástico**, para las operaciones de preparación de alimentos que así lo requieran.



Guantes, para operaciones de preparación de alimentos que así lo requieran. Deben ser cambiados con la frecuencia necesaria, según la operación que realices, teniendo cuidado de que no sean vehículo de contaminación cruzada.



Calzado exclusivo para el lugar de trabajo, o botas adecuadas, si las operaciones de preparación de alimentos así lo requieren.



~ RECUERDA ~

La ropa de trabajo tienes que guardarla separada de la ropa de calle.

Debe ser de color blanco o en su defecto de color claro, para visualizar mejor su estado de limpieza y nunca deberás utilizarla en áreas diferentes a la de proceso o a la de los vestidores.



También es importante restringir el acceso de personas ajenas al área donde se elaboran alimentos. Las visitas a estas áreas deberán llevar la misma indumentaria y cumplir con las mismas disposiciones de higiene que se recomiendan para el manipulador.

Sustituciones y equivalencias

A la hora de realizar tus preparaciones, te recomendamos usar los recipientes de medidas adecuados, ya que para obtener buenos resultados es fundamental que midas correctamente los alimentos.

Los alimentos líquidos **se miden en un recipiente graduado**, verificando el nivel de líquido a la altura de los ojos.

Para medir alimentos secos como harina o azúcar, **debes llenar la taza de medida utilizando una cuchara**, sin comprimir el alimento y sin sacudir la taza. Luego, retiras el exceso alisando con la superficie no cortante de un cuchillo.

A la hora de definir el tamaño de las porciones, utilizamos algunas de las medidas caseras que aparecen a continuación.

Líquidos:

1 taza = 250 ml

1 taza de té = 200 ml

1 vaso = 180 ml

1 cuchara sopera = 10 ml

1 cucharita de té = 5 ml

Referencias:

1 feta o rebanada de queso:

2 mm de espesor

1 bife mediano de pescado:

20 cm de largo, 5 cm de ancho y 1 cm de espesor

1 bife mediano de carne de cerdo, oveja y ternero:

6 cm de largo y ancho y 1 cm de espesor

1 bife mediano de carne vacuna y otras:

10 cm de largo y ancho y 1 cm de espesor

1 rebanada de pan:

1 cm de espesor

Vegetales y frutas:

los pesos y medidas son siempre de unidades medianas

Y para cada grupo de alimentos utilizamos una lista con equivalencias expresadas en porciones.

Esto nos permite realizar intercambios de alimentos dentro de cada grupo y así lograr una alimentación variada.

Huevo

1 unidad	—	50 g
1 yema	—	20 g
1 clara	—	30 g

Cereales y leguminosas

Amidón de maíz	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	110 g
Arroz	1 cda	—	10 g
	1 tza	—	200 g
Avena	1 cda	—	5 g
	1 tza	—	125 g
Harina de maíz	1 tza	—	155 g
Harina de trigo	1 cda	—	7,5 g
	1 tza	—	120 g
Pan rallado	1 tza	—	130 g
Salvado de trigo	1 tza	—	40 g
Lentejas	1 tza	—	180 g
Porotos	1 tza	—	180 g

Azúcares y dulces

Azúcar	1 cda	—	10 g
	1 tza	—	200 g
Azúcar impalpable	1 cda	—	9 g
	1 tza	—	140 g
Dulce de membrillo	1 cda	—	20 g
	1 rebanada	—	40 g
	1 tza	—	150 g (en cubos)
Mermelada	1 cda	—	18 g
Miel	1 cda	—	17 g

Vegetales y tubérculos

Acelga	1 atado	—	1,5 kg
Berenjena	1 unidad mediana	—	200 g
Brócoli	1 taza	—	140 g
Calabacín	1 taza	—	100 g
	1 unidad	—	1,5 kg
Cebolla	1 unidad mediana	—	120 g
Espinaca	1 atado con tallos	—	330 g
Lechuga	1 planta	—	200 g
Morrón	1 unidad mediana	—	90 g
Remolacha	1 unidad mediana	—	80 g
Salsa de tomate	1 tza	—	240 g
	1 cda	—	15 g
Tomate Americano	1 unidad mediana	—	200 g
Zanahoria	1 unidad mediana	—	95 g
Zapallito	1 unidad mediana	—	200 g
Zapallo (en cubos)	1 taza	—	180 g
Boniato	1 unidad mediana	—	150 g
Papa	1 unidad mediana	—	130 g

Frutas

Banana	1 unidad mediana	—	100 g
Durazno	1 unidad mediana	—	100 g
Frutilla	1 unidad mediana	—	8 g
Limón	1 unidad mediana	—	120 g
	1 unidad mediana	—	3 cdas de jugo
Mandarina	1 unidad mediana	—	85 g
Manzana	1 unidad mediana	—	150 g
Naranja	1 unidad mediana	—	150 g
	1 unidad mediana	—	½ tza de jugo
Pasas de uva	1 tza	—	225 g
Pera	1 unidad mediana	—	110 g

Aceites y grasas

Aceite	1 cda	—	15 ml
	1 tza	—	250 g
Manteca*	1 cda	—	12 g
	1 tza	—	200 g
Semillas de Lino	1 tza	—	150 g
Semillas de Girasol	1 tza	—	150 g

* *La manteca puede ser sustituida por aceite: 1 parte de manteca por 3/4 partes de aceite*

Carnes y derivados

Carne picada	1 tza	—	240 g
Paleta	1 feta	—	20 g
Merluza	1 bife med.	—	150 g
Carne de cerdo	1 bife	—	80 g
Pollo	1 muslo	—	220 g

Lácteos

Leche en polvo	1 cta	—	2 g
	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	120 g
Leche fluída	1 tza	—	250 ml
Queso de sandwich, muzarella, magro	1 feta	—	15 g
Queso rallado	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	90 g
Yogur	1 tza	—	250 g
	1 vaso	—	180 g

Otros

Levadura fresca	1 cda	—	30 g
Levadura seca	1 cda	—	8 g
Polvo de hornear	1 cta	—	3,5 g
	1 cda	—	10 g

Índice de Recetas

Pizza con vegetales	30
Pan de pita relleno	32
Wrap de pollo y vegetales	34
Helado de frutas y yogurt	36
Torta nutritiva	37
Albondiguitas de pescado	38
Albóndigas de vegetales	40
Barritas de cereales	42
Scones de vainilla	44
Torta cítrica	45
Budín de yogurt	46
Bocaditos de pollo al horno	48
Torta de mandarina	50
Scones de sabrosos	51
Espirales de crema	52
Bizcochitos de zanahoria	54
Fainá de zanahoria	56
Pan de zapallo	57
Granola	58
Tarta de verduras	60
Masa para pastel con crema o fruta	62
Magdalenas de la Abu	64
Galletitas crocantes	66
Truffles	67
Pan de espinaca	68
Muffins salados	70
Aguas saborizadas naturales	72
Tortilla de papa y zapallito	74
Mix crocante	76

Encontrarás recetas aptas para celíacos y para diabéticos, señaladas con los logos correspondientes:



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA



LIBRE DE
GLUTEN



PIZZA CON VEGETALES

8 porciones / Porción: 1 triángulo



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

Masa

- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 3 ctas (6 g) de polvo de hornear
- ½ cta (2.5 g) de sal
- 1 tza (200 cc) de leche
- 30 cc (2 cdas) de aceite

Salsa

- 1 (130 g) cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 unid. (400 g) de tomates
- 1 cda (15 cc) de aceite
- ½ unid. (45 g) morrón
- ½ atado (165 g) de espinacas cruda
- Orégano a gusto
- 3 unid. huevos (batidos)
- 150 g de queso muzzarella

Información

Tiempo de elaboración: 50 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: media.

· calorías 254 kcal

Precio/porción: moderado.

· grasas 10 g

· sodio 295 mg

Recipiente de cocción: asadera de 30 cm de diámetro.

Procedimiento

Masa

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal.

Incorporar la leche y el aceite a la mezcla anterior.

Formar una masa, colocar en asadera aceitada, estirar manualmente.

Cobertura

Pelar la cebolla y el ajo. Lavar vegetales y huevos. Picar espinaca, cebolla, morrón y ajos. Cortar tomates en rodajas. Batir huevos.

Colocar sobre la masa vegetales y huevos.

Hornear a 180°C por 30 minutos. Cubrir con queso muzzarela y hornear hasta derretir.

Espolvorear con orégano.

Tips

Vegetales: sustituir la espinaca por 300 g de zucchini, berenjenas, zapallitos, flores de brócoli, coliflor, fileteados y salteados.



PAN DE PITA RELLENO

18 porciones / Porción: 1 unidad



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 4 tza (480 g) harina de trigo
- 2 cdas (25 g) levadura fresca
- 1 cdta (5 g) sal fina
- 4 cdas (50 cc) aceite
- 1 ½ (300 cc) tza agua tibia

Opciones de relleno / 1 porción:

- 40 g atún, pollo u otra carne cocida y fileteada.
- 50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza, cebolla, tomates) o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla).
- 25 g queso magro, quesos crema.

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: baja.

· calorías 233 kcal

· grasas 5,9 g

Precio/porción: medio.

· sodio 133.4 mg

Procedimiento

Cernir la harina con la sal en un bols.

Disolver la levadura en parte del agua tibia.

Dejar leudar.

Añadir al bol que contiene la harina.

Agregar el resto de agua tibia y el aceite mezclando rápidamente.

Amasar muy bien hasta obtener una masa lisa.

Dejar fermentar hasta duplicar su volumen.

Amasar para quitar el aire.

Cortar porciones de 50 g, bollar y dejar fermentar.

Estirar cada uno de los bollos y estibar en placas enharinadas.

Cocinar a 180°C hasta que se inflen (8 minutos).

Tips

No deben tomar color.

Colocarlos en bolsa para su mejor conservación.



WRAP DE POLLO Y VEGETALES

20 tortillas / Porción: 1 unidad



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 4 tza (480 g) de harina de trigo
- 1 cta (3 g) al ras de polvo de hornear
- 1 cdta (5 g) de sal
- ½ tza (100 cc) cc de aceite
- 1 ¼ tza (250 cc) de agua tibia

Opciones de relleno / 1 porción

- Verduras: 50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza, cebolla, tomates) o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla, pepino)
- 25 g (2 fetas o 1 cda), quesos cremas o blandos
- 40 g pollo o carne roja (vaca, cerdo) al horno, a la plancha o hervidas o Atún o 20 g fiambres (jamón o lomito)

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: medio costo.

Aporte nutricional por porción:

· calorías 238 kcal

· grasas 8,8 g

· sodio 200 mg

Procedimiento

Cernir los ingredientes secos en un bol.

En el centro colocar aceite y agua, gradualmente hasta formar una masa suave.

Amasar hasta que quede elástica.

Dejar descansar 20 minutos.

Formar un bastón.

Dividir en 20 partes.

Formar bollitos.

Estirar 2 mm de espesor, de 7,5 de diámetro.

Cocinar sobre plancha caliente 20 segundos aprox. de cada lado.

Deben quedar flexibles.

Cubrir con repasador.

Tips

Tapar siempre la masa para que no se seque.

Conservar refrigerado envuelto en film.



LIBRE DE
GLUTEN

HELADO DE FRUTAS Y YOGURT

1 porción / Porción: 1 vaso aprox 200 cc



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- ½ pote (100 g) yogurt natural descremado (o entero)
- ¾ t (100 g) fruta fresca

Procedimiento

Lavar y desinfectar las frutas.
Llevar al freezer por una hora.
Licuar las frutas congeladas con el yogurt.
Servir el helado en vasos.

Información

- Tiempo de elaboración: 5 min.
Dificultad: baja.
Precio/porción: costo moderado.
Aporte nutricional por porción:
- calorías 85 kcal
 - grasas 0,6 g
 - sodio 65 mg

Tips

Puede utilizar frutas de estación como melón, durazno, frutilla, kiwi, banana. Puede agregar coco.



TORTA NUTRITIVA

12 porciones / Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 2 unidades de huevos
- ¼ tza de aceite
- 1 tza de azúcar
- 2 unidades de remolacha
- 1 y 1/4 unidad de zanahoria
- 2 unidades de naranja
- 3 tzas de harina de trigo
- 2 cdas de polvo de hornear

Procedimiento

Lavar los huevos, los vegetales y las frutas. Pelar los vegetales y las frutas. Licuar los huevos junto con los vegetales, el aceite, las naranjas sin cáscara y sin semillas. Agregar el azúcar y continuar licuando.

Verter en un bol la harina y el polvo de hornear, agregarle los ingredientes licuados y mezclar. Colocar la mezcla en asadera previamente aceitada y enharinada. Llevar al horno precalentado a 180°C por 30 minutos.

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 300 kcal
- azúcar 7 g
- sodio 190 mg



ALBONDIGUITAS DE PESCADO

12 unidades / Porción: 3 unidades



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 2 tazas puré (400 g) de papa
- 1 tza (250 g) de filete de pescado (merluza, palometa, atún, cazón, pescadilla)
- ½ cta (2,5 g) sal
- 1 hoja de laurel
- 1 rodaja de limón
- 1 (50 g) huevo
- 1 cda (15 g) perejil picado
- 1 cda (15 g) mostaza
- ½ tza rebozador: pan rallado, pan rallado con hierbas aromáticas, pan rallado con semillas, avena, harina maíz, harina de trigo.
- 2 cdas (30 cc) aceite para untar la asadera.

Celiacos: sustituir los ingredientes del rebozado por: harina de maíz, harina de arroz o de garbanzo con semillas.

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: medio bajo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 297 kcal
- grasas 11 g
- sodio 178 mg

Procedimiento

Cocer el pescado en agua con 1 hoja de laurel y limón, colar y desmenuzar.

Mezclar el pescado con el puré, el huevo, la mostaza, el perejil y la sal.

Formar las albóndigas de tamaño pequeño pasándolas por el rebozador elegido.

Colocar sobre asadera aceitada.

Hornear a 180°C durante 18 minutos.

Mover las albóndigas durante la cocción para que se humedezcan con el aceite, hasta que estén doradas.





ALBÓNDIGAS DE VEGETALES

10 unidades / Porción: 2 unidades



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 6 unidades medianas (570 g) de zanahoria
- 1 atado (300 g) espinaca
- 1 diente de ajo
- 1 tza (90 g) queso rallado
- 2 unidades (100 g) huevos
- 1 tza (100 g) pan rallado
- Orégano: cantidad suficiente
- Nuez moscada: cantidad suficiente
- Pimienta: cantidad suficiente

Celíacos: sustituir el pan rallado por: harina de maíz, harina de arroz o de garbanzo.

Información ⓘ

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: media.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 175 kcal
- grasas 9 g
- sodio 274 mg

Procedimiento 🍳

Lavar los huevos y los vegetales. Rallar las zanahorias. Cocinar, escurrir y picar la espinaca.

Mezclar los vegetales con el queso rallado, un huevo, los condimentos y agregar pan rallado hasta formar la masa.

Formar las albóndigas y empanar. Llevar a horno en asadera aceitada. Hornear 20 minutos.



Tips 💡

Sustituir la espinaca por acelga u hojas de remolacha.

También se puede aplastar las albóndigas y darle forma de medallón.



BARRITAS DE CEREALES

16 unidades / Porción: 1 barra

Ingredientes

- ½ tza de harina de trigo
- 1 tza de avena
- ½ tza de azúcar
- 2 unidades de huevos
- ½ tza de pasas de uva
- ½ tza de semillas de lino
- ½ tza de semillas de girasol
- ½ tza de maní sin sal
- 1 unidad de ralladura de naranja o limón
- 1 cda de polvo de hornear

Información ⓘ

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: costo moderado.

Aporte nutricional por porción:

· calorías 170 kcal

· sodio 17.5 mg

Procedimiento 🍴

Lavar los huevos. Mezclar los ingredientes secos en un bol y agregar los huevos.

Distribuir la mezcla en asadera de 20 x 30 cm, previamente aceitada.

Llevar a horno a temperatura de 180°C durante 15 minutos.

Desmoldar y cortar en forma de barritas.



Tips 💡

Sustituir el azúcar por miel.



SCONES DE VAINILLA

20 unidades / Porción: 3 unidades

Ingredientes

- 1 y $\frac{2}{3}$ tza (200 g) de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ tza (100 g) de azúcar
- $\frac{1}{3}$ tza (70 cc) de aceite
- 4 ctas (10g) de polvo de hornear
- $\frac{1}{4}$ cta (2.5 g) de sal
- $\frac{3}{4}$ t (150 g) cc de leche descremada
- 1 cta (10 cc) de vainilla

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 265,5 kcal
- grasas 10.7 g
- sodio 83 mg
- azúcar 15 g

Procedimiento

Cernir ingredientes secos. Mezclar leche, aceite y vainilla. Mezclar ambas preparaciones. Formar una masa bien tierna.

Estirar de aproximadamente 2 cm de espesor. Cortar en círculos de 4 cm de diámetro. Colocar sobre placa aceitada y hornear en horno precalentado a 230°C por 12 minutos. Servir la porción en papel.



TORTA CÍTRICA

8 porciones / Porción: 1 triángulo

Ingredientes

- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 4 ctas (10 g) de polvo de hornear
- ¾ tza (150 g) de azúcar
- 3 unidades (150 g) huevos
- ½ tza (100 cc) de leche descremada
- 2 cdas (30 cc) de aceite
- 1 unidad (60 cc) pomelo (jugo)
- 1 unidad (60 cc) naranja (jugo y ralladura)
- Ralladura de 1 limón

Procedimiento

Cernir ingredientes secos. Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos. Agregar leche, aceite y jugos. Mezclar con los ingredientes secos. Incorporar en forma envolvente con la mezcla anterior. Añadir las ralladuras. Verter en tortera de 24 cm aceitada y enharinada. Hornear a 180°C durante 40 minutos. Dejar enfriar y desmoldar. Servir espolvoreada con azúcar impalpable.

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 250.6 kcal
- grasas 4 g
- sodio 35 mg
- azúcar 18.6 g



BUDÍN DE YOGURT

15 rebanadas / Porción: 1 rebanada

Ingredientes

- 1 pote (200 cc) de yogurt descremado natural
- $\frac{3}{4}$ tza (150 g) de azúcar
- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- 3 unidades (180 g) huevos grandes
- $\frac{1}{2}$ tza (100 cc) de aceite
- 1 cta (5 cc) de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cda (5 g) de ralladura de limón
- 1 cta (3 g) polvo de hornear

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: costo moderado.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 216 kcal
- grasas 10 g
- sodio 18 mg
- azúcar 10 g

Procedimiento

Precalentar el horno en 190°C.

Mezclar aceite, huevo, vainilla y yogur.

Incorporar los ingredientes secos cernidos.

Batir con batidora eléctrica hasta homogeneizar la mezcla.

Verter en budinera de 11 x 27 cm, previamente aceitada y enharinada.

Hornear durante 1 hora aprox. Pinchar con un cuchillo y si sale limpio, retirar del horno, dejando entibiar y desmoldar sobre rejilla.

Envolver la porción en papel.



Tips

Saborizar con jugo de naranjas y ralladura.

Cubrir con glacé de naranja (cada 50 cc de jugo de naranjas, 100 gramos de azúcar impalpable).

Agregar a la mezcla frutas frescas (manzana, pera, ciruela, arándanos, etc).

Sustituir 30% de harina blanca por integral.



BOCADITOS DE POLLO AL HORNO

40 unidades / Porción: 4 unidades



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 1 (700 g) suprema de pollo
- 2 (100 g) huevos
- 1 cdta (5 g) sal
- 1 cda (15 g) de hierbas picadas (orégano, tomillo, perejil, ciboulette)
- 2 cdas (30 cc) de leche
- 1 tza (100 g) de avena
- 2 cdas (30 cc) de aceite

Celiacos: sustituir la avena por harina de maíz, harina de arroz o de garbanzo con semillas.

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: baja.

· calorías 186 kcal

Precio/porción: medio.

· grasas 8,9 g (AGS 1,5 g)

· sodio 263 mg

Procedimiento

Limpia la suprema y corta en cubos o bastones.

Batir huevos con la leche.

Condimentar con sal, pimienta e hierbas.

Macerar la carne en esta mezcla durante 30 minutos, en la heladera.

Ecurrir muy bien.

Rebozar por avena.

Colocar sobre placa ligeramente aceitada.

Hornear a 180°C durante 15 minutos.

Mover las albóndigas durante la cocción para que se humedezcan con el aceite, hasta que estén doradas.

Tips

Enriquecer el rebozado con semillas (chía, sésamo, lino), hierbas aromáticas, harina de maíz o copos de cereales triturados.



TORTA DE MANDARINA

12 rebanadas / Porción: 1 rebanadas

Ingredientes

- 3 tza (360 g) de harina de trigo
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- ¾ tza (150 g) de azúcar
- 2 unidades (100 g) huevos
- 6 unidades (300 g) mandarinas peladas y sin semillas
- Cáscara de 1 mandarina
- ¼ tza (50 cc) de aceite

Procedimiento

Lavar mandarinas. Licuar huevos, azúcar, aceite, mandarinas y cáscara. Cernir harina y polvo de hornear. Mezclar los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una masa homogénea. Colocar en asadera de 25 x 35 cm previamente aceitada y enharinada. Cocinar en horno precalentado (180°C) por 30 minutos.

Información

Tiempo de elaboración: 45 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 243 kcal
- grasas 6.3 g
- sodio 7.5 mg
- azúcar 12.5 g



SCONES SABROSOS

20 unidades / Porción: 3 unidades



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- 1/3 tza (70 cc) de aceite
- 4 cta (10 g) de polvo de hornear
- 1/2 cta (2,5 g) de sal
- 1 cda (15 g) hierbas aromáticas a gusto: romero, tomillo, orégano, albahaca (uno o mezcla)
- 1 (50 g) huevo
- 1/2 tza (100 cc) de leche

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 225 kcal
- grasas 11.8 g
- sodio 161 mg

Procedimiento

Mezclar aceite, huevo y leche. Incorporar hierbas aromáticas. Cernir ingredientes secos y mezclar. Formar una masa tierna. Estirar de aproximadamente 2 cm de espesor. Cortar en círculos de 4 cm de diámetro. Colocar sobre placa aceitada y hornear a 230°C por 12 minutos. Servir la porción en papel.



ESPIRALES DE CREMA

20 porciones / Porción: 1 unidad

Ingredientes

Masa

- 4 tza (480 g) de harina de trigo
- 1 cdta (5 g) de sal
- 1/3 tza (70 g) de azúcar
- 2 cdas (30 g) de levadura fresca
- 2 (100 g) huevos
- 5 cdas (75 cc) de aceite
- 1 tza (200 cc) de leche descremada

Rellenos

- **Crema pastelera:** 1 l de leche , 200 g de azúcar, 50 g de harina, 50 g de fécula de maíz, 1 cda de vainilla, 2 huevos.
- **Gustos:** manzanas, peras, ciruelas (1/2 k de fruta), 2 cdas (60g) de miel, 1 tza (100 g) de fruto seco, 3 cdas (30 g de avena), 1 cda de canela (opcional), 3 cdas coco (30 g).

Información

Tiempo de elaboración: 120 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo.

Aporte nutricional por porción:

Masa:

calorías 134 Kcal
grasa 4 g
azúcar 3,5 g
sodio 110 mg

Rellenos con crema:

calorías 219,4 Kcal
grasas 5,2 g
azúcar 13,5 g
sodio 144 mg

Rellenos con frutas:

calorías 185 Kcal
grasas 5,4 g
azúcar 15,9 g
sodio 112 mg

Procedimiento

Masa

Cernir en un bol harina, sal y azúcar.

Desgranar la levadura.

Mezclar huevos y aceite.

Incorporar leche a la mezcla anterior.

Agregar los líquidos en el centro a los ingredientes secos.

Formar una masa tierna que no se pegue a las manos. Amasar.

Dejar leudar la masa hasta que duplique su volumen.

Crema pastelera:

Llevar a hervir la leche con la mitad del azúcar.

Batir hasta espumar los huevos con vainilla.

Mezclar en un bol la fécula, la harina y el azúcar.

Incorporar los huevos, cuidando de que no se formen grumos.

Verter la leche caliente sobre la mezcla de huevos.

Colocar nuevamente en la cacerola y llevar al fuego, revolviendo.

Cocinar 2 minutos a partir de que rompe el hervor. Dejar enfriar

Armado:

Estirar la masa de $\frac{1}{2}$ cm de espesor formando un rectángulo. Por encima agregar la crema pastelera y los gustos. Enrollar la masa, formar un cilindro y cortar espirales de 2 cm de espesor. Colocar en asadera aceitada y dejar leudar hasta que duplique su volumen. Hornear a 180°C por 15 min.

Tips

Pintar con almíbar o espolvorear con azúcar impalpable.



BIZCOCHITOS DE ZANAHORIA

30 unidades / Porción: 3 unidades

Ingredientes

- 3 u (300 g) zanahorias
- 1 y $\frac{2}{3}$ tza (200 g) de harina de trigo
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ tza (150 g) de azúcar
- $\frac{1}{2}$ tza (100 cc) de aceite
- 1 huevo
- Ralladura de 1 limón

Información ⓘ

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: muy bajo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 226,9 kcal
- grasas 10 g
- sodio 17.6 mg
- azúcar 15 g

Procedimiento 🍳

Lavar las zanahorias y el limón.

Rallar finas las zanahorias, incorporar azúcar y reservar.

Mezclar los ingredientes secos.

Colocar en el centro el aceite, huevo, ralladura de limón, y zanahorias ralladas.

Formar una masa.

Colocar por cucharadas formando los bizcochitos en asadera previamente aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado. Hornear 15 minutos.





FAINÁ DE ZANAHORIA

12 porciones / Porción: 1 rectángulo (11 x 10 cm)



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 3 u (300 g) de zanahorias medianas
- 2 ½ tza (500 cc) de leche descremada
- 3 u (150 g) huevos
- 2 cdas (20 cc) de aceite
- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- ¾ tza (75 g) de queso fresco rallado
- ¾ tza (75 g) de queso semiduro rallado
- 5 g de polvo de hornear
- Pimienta a gusto

Celiacos: utilizar harina de garbanzo.

Procedimiento

Procesar las zanahorias crudas con el aceite, la leche y los huevos. Incorporar a los ingredientes secos cernidos. Mezclar todo y extender en una asadera de 30 x 40 cm previamente untada con aceite. Hornear a temperatura moderada hasta que esté cocido y gratinado.

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 152 kcal
- grasas 4,8 g
- sodio 189 mg



PAN DE ZAPALLO

10 rebanada / Porción: 1 rebanada

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ tza (100 g) de puré de zapallo
- 1 $\frac{1}{2}$ tza (180 g) de harina de trigo
- 3 cdas (45 cc) cc de aceite
- $\frac{3}{4}$ tza (150 g) de azúcar
- 2 ctas (5 g) de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cta (3 g) de canela

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.
Dificultad: baja.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 174 kcal
- grasas 6 g
- sodio 7.6 mg
- azúcar 15 g

Procedimiento

Mezclar puré de zapallo, aceite y azúcar. Agregar a los ingredientes secos cernidos. Verter en molde de pan (11 x 27cm) previamente aceitado. Hornear en horno moderado. Servir la porción en papel manteca.

Tips

Puede agregar ralladura de naranja a la mezcla y espolvorear con azúcar impalpable una vez cocido o un glacé de naranja o limón.



GRANOLA

6 porciones / Porción: ½ taza o 50 g



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- ½ tza (50 g) de nueces
- ⅓ tza (80 g) de maní sin sal tostado
- ½ tza (50 g) pasas (uvas, ciruelas, damascos o duraznos)
- 1 ½ tza (80 g) de pan francés desecado al horno y triturado
- 1 cda (15 g) semillas de lino
- 1 cda (15 g) semillas de sésamo

Celíacos: sustituir el pan francés por chía o chips de frutas.

Información

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: costo moderado.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 243 kcal
- grasas 15.2 g
- sodio 37 mg

Procedimiento

Mezclar los ingredientes y conservar en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.

Servir la porción en cono de papel.



Tips

Enriquecer con chips de frutas, frutas deshidratadas, coco rallado, chía, girasol.

Utilizar en ensaladas, empanados, crumble.



TARTA DE VERDURAS

8 porciones / Porción: 1 triángulo



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

Masa

- ¼ tza (50 cc) de aceite
- ½ tza (100 cc) de leche descremada
- 1 cda (10 g) de hierbas aromáticas frescas (ciboulette, perejil, albahaca, estragón, tomillo, etc.)
- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 1 cda de polvo de hornear

Relleno

- 1 tza (100 g) de queso dambo en cubos
- 1 tza (100 g) de zanahorias en cubos
- 1 tza (100 g) de flores de brócoli
- 1 tza (100 g) de calabaza en cubos
- 3 (150 g) huevos lavados
- 1 pote (200 cc) de yogur natural descremado
- 1 cda (12 g) de fécula de maíz diluida en ¼ t (50cc) agua
- 1 cta (5g) de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de nuez moscada

Información

Tiempo de elaboración: 90 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: baja.

· calorías 284 kcal

Precio/porción: bajo costo.

· grasas 11,8 g

· sodio 278 mg

Recipiente de cocción: asadera
de 24 cm de diámetro.

Procedimiento

Pre cocer las verduras.

Licuar el aceite, la leche y las hierbas aromáticas.

Cernir en un bol la harina y el polvo de hornear.

Agregar los líquidos en el centro a los ingredientes secos.

Formar una masa tierna.

Refrigerar 20 minutos.

Batir los huevos.

Incorporar verduras, queso, yogurt, fécula y condimentos.

Estirar la masa y forrar el molde previamente aceitado y enharinado.

Verter el relleno.

Hornear a 180°C durante 30 minutos aproximadamente.

Tips

Elegir verduras de estación, combinando colores zapallitos, zuchinis, coliflor, chauchas, choclos, berenjenas, cebollas y puerros rehogados. Hojas de remolachas, espinacas, acelga y tomates crudos.



MASA PARA PASTEL CON CREMA O FRUTA

12 porciones / Porción: 1 triángulo

Ingredientes

Masa:

- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 3 ctas (10 g) de polvo de hornear
- ½ tza (100 g) de azúcar
- 1 (50 g) huevo
- ⅔ tza (135 g) cc de leche
- ¼ tza (50 cc) de aceite
- ralladura de 1 naranja o limón
- 1 cda (15 cc) de vainilla

Relleno:

- 1 l de leche
- 200 g de azúcar
- 50 g de harina
- 50 g de fécula de maíz
- 1 cda de vainilla
- 2 huevos

Información

Tiempo de elaboración: 90 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 314 kcal
- grasas 6.8 g
- sodio 10.4 mg masa, con crema pastelera 49 mg
- azúcar 24.8 g

Procedimiento

Cernir los ingredientes secos.

Mezclar el huevo con aceite, azúcar, vainilla y ralladura.

Incorporar a los ingredientes secos gradualmente.

Unir sin amasar (la masa debe quedar tierna sin que se pegue a las manos).

Reposar 30 minutos en la heladera.

Estirar y forrar la una tortera de 24 cm de diametro.

Colocar el relleno.

Cubrir con la masa.

Pintar con huevo, espolvorear con azúcar.

Hornear a 180°C, 30 minutos aprox.

Crema pastelera

Llevar a hervir la leche con la mitad del azúcar.

Batir hasta espumar los huevos con vainilla.

Mezclar en un bol la fécula, la harina y el azúcar.

Incorporar los huevos, cuidando de que no se formen grumos.

Verter la leche caliente sobre la mezcla de huevos.

Colocar nuevamente en la cacerola y llevar al fuego, revolviendo.

Cocinar 2 minutos a partir de que rompe el hervor.

Tips

La masa se puede utilizar como base de tartas frutales (frutilla 40 g, durazno 40 g, kiwi 40 g, ciruela 40 g, manzana 40 g, pera 40 g, etc).



MAGDALENAS DE LA ABU

20 unidades / Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- 2 ctas (6 g) de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ tza (150 g) de azúcar
- $\frac{1}{4}$ tza (50 cc) de aceite
- $\frac{1}{2}$ tza (100 cc) leche
- 3 (150 g) huevos
- 1 cta (10 cc) de vainilla
- 1 pizca de sal
- $\frac{3}{4}$ tza (100 g) fruta fresca picada (banana, pera, manzana, durazno, frutilla)

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: costo moderado.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 110 kcal
- grasas 3.5 g
- sodio 8.1 mg
- azúcar 7.5 g

Procedimiento

Precalentar el horno a 190°C.

Mezclar y batir ligeramente: huevos, aceite, leche y vainilla.

Cernir ingredientes secos.

Agregar a los ingredientes secos la fruta picada y revolver para que se cubra de harina.

Incorporar la mezcla líquida a la seca.

Colocar la mezcla de a cucharadas en moldecitos previamente aceitados y enharinados o en pirotines de papel, llenando hasta la mitad.

Hornear durante 15 o 20 minutos, o hasta que al presionarlos ligeramente regresen a su posición normal.

OPCIONAL: retirar del horno, dejar entibiar y decorar con glacé de naranja o limón, merengue cocido, o coco rallado, o chocolate amargo rallado, o nueces picadas. También puede flambear el merengue si se lo desea.



GALLETITAS CROCANTES

15 unidades / Porción: 2 unidades

Ingredientes

- 2 unidades (100 g) huevos
- ½ tza (100 cc) de aceite
- 1 cda (15 cc) de vainilla
- 1 cda (15 g) de ralladura de limón
- ¾ tza (150 g) de azúcar
- 1 ¼ tza (150 g) de harina de trigo
- 1 y ⅔ tza (150 g) de avena
- 2 unidades (300 g) de manzana rallada
- 2 ctas (6 g) de polvo de hornear
- ½ cta (2,5 g) de sal

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 365 kcal
- grasas 15 g
- sodio 144 mg
- azúcar 20 g

Procedimiento

Batir ligeramente los huevos.

Agregar aceite, vainilla, ralladura de limón y azúcar.

Mezclar harina, polvo de hornear, avena, manzana rallada y sal.

Agregar gradualmente a la preparación anterior.

Verter la mezcla por cucharadas sobre placa aceitada.

Hornear: 20 minutos en horno moderado (180°C).

Conservar en frasco de vidrio. Servir la porción en cono de papel.



TRIFLES

1 porción (1 vaso)



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- ½ pote (100 cc) yogur natural
- ½ tza (100 g) fruta picada
- ¼ tza (25 g) granola

Procedimiento

Lavar y desinfectar la fruta. Pelarla en caso de ser necesario y cortar.

Colocar en el vaso la mitad de la fruta picada, por encima verter la mitad del yogur y luego la mitad de la granola. Repetir este procedimiento.

Información

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: medio.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 246 kcal
- grasas 5.2 g
- sodio 83 mg

Tips

Usar frutas de estación (frutilla, melón, durazno, banana, etc.). Puede sustituirse el yogur por crema pastelera de vainilla (en tal caso cambiaría el valor nutricional). Se recomienda armar en el momento para que no se humedezca la granola.



PAN DE ESPINACAS

20 rodajas (1 budinera) / Porción: 2 rodajas



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 1 atado (250 g) de espinacas
- 1 diente de ajo
- 3 (150 g) huevos
- ¼ tza (50 cc) de aceite
- ¼ tza (50 cc) de leche
- 2 tza (240 g) de harina de trigo
- ½ tza (45 g) de queso rallado
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- 1 pizca nuez moscada

Información

Tiempo de elaboración: 60 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: medio.

Recipiente de cocción: budinera de 11 x 27 cm.

Aporte nutricional por porción, sin relleno:

- calorías 261 kcal
- grasas 11 g
- sodio 102.5 mg

Procedimiento

Lavar los huevos y la espinaca.

Licuar huevos, espinacas, aceite y leche.

Mezclar los ingredientes secos.

Agregar el licuado.

Hornear en molde aceitado y enharinado, durante 40 minutos.

Rellenos

Verduras: 50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza), o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla, pepino).

- 25 g (2 fetas o 1 cda), quesos cremas o blandos
- 50 g carnes al horno, a la plancha o hervidas o
- 20 g fiambres





MUFFINS SALADOS

18 unidades / Porción: 1 unidad



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 2 ½ tza (300 g) de harina de trigo
- 2 ctas (5 g) de polvo de hornear
- ½ tza (100 cc) de aceite
- 1 tza (200 cc) de leche descremada
- 2 u (100 cc) de huevos
- 1 pizca de pimienta
- ¼ cta (1,25 g) de sal

Variantes

- **Jamón y queso:** ⅓ tza (100 g de jamón) y ½ tza (45 g) de queso parmesano, 1 rodaja (25 g) tomate.
- **Espinacas y queso:** ½ atado (150 g) de espinacas crudas cortadas y 1 tza (90 g) de queso parmesano.
- **Zanahoria, calabaza o brócoli y queso:** 150 g de verdura y 1 tza (90 g) de queso parmesano.

Información

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: media.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 156 kcal
- grasas 8,6 g
- sodio: - masa 41.4 mg
 - con jamón y queso 98 mg
 - con espinaca y queso 83 mg
 - con verduras 37 mg

Procedimiento

Batir ligeramente los huevos.

Agregar el aceite y la leche.

Cernir en un bol la harina, el polvo de hornear y los condimentos.

Incorporar la variación.

Agregar gradualmente los líquidos a los secos.

Verter la mezcla en los moldes hasta las $\frac{2}{3}$ partes.

Hornear 15 minutos aproximadamente a 190°C.

Tips

Los muffins de espinacas y queso se cubren con una rodaja de tomate.



LIBRE DE
GLUTEN

AGUAS SABORIZADAS NATURALES



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

Agua potable o agua envasada con o sin gas.

Hojas de hierbas aromáticas: menta, salvia, albahaca, romero, cilantro, tomillo, perejil, eneldo, estragón, etc.

Frutas cítricas: naranja, limón, lima, pomelo, mandarina.

Frutos rojos: mora, arándano, frambuesa.

Otras frutas: granada, mango, kiwi, ciruela, manzana, pera, melón, sandía, uva, cerezas y banana.

Vegetales: pepino, hinojo, apio, zanahoria, remolacha.

Especias: jengibre, canela en rama, anís estrellado, clavo de olor, vainas de vainilla.

Información

Aporte nutricional por porción: calorías 0 kcal, sodio 0 mg

Opciones

Arándano y menta o salvia.

Pepino, limón o lima, menta o albahaca.

Pepino, sandía y menta.

Melón, kiwi y menta.

Melón, naranja y limón.

Melón, sandía y salvia o menta.

Ananá, mango y menta.

Ananá, uvas y frambuesas.

Uvas, melón y limón.

Sandia, frutilla y kiwi.

Sandia, menta y albahaca o romero.

Sandía, limón y romero.

Pomelo, limón y lima.

Manzana y ciruela.

Tips

Congelar en cubeteras de hielo frutas pequeñas o en trozos, cubrir con agua o jugo de cítricos.

Combinar frutas, verduras, hierbas y especias con agua fría y dejar macerar por 2 horas aproximadamente.

Cortar bien finas (en láminas) las frutas y verduras para lograr saborizar ligeramente el agua.

Se puede triturar la fruta o el vegetal en un recipiente tipo mortero con cuchara de madera.

La piel rallada de los cítricos le dan una mayor sensación de frescura a la bebida.

Pueden incorporarse al agua para que maceren.

Las hojas de las hierbas aromáticas elegidas se colocan al natural.



LIBRE DE
GLUTEN

TORTILLA DE PAPA Y ZAPALLITO

4 porciones / Porción: 1 triángulo



NO CONTIENE
AZÚCAR REFINADA

Ingredientes

- 3 unidades (450 g) de papas
- 5 unidades (1 kilo) de zapallitos
- 4 unidades (200 g) huevos
- 1 unidad (140 g) de cebolla
- 3 cdas (45 cc) de aceite
- 2 cdas (30 g) de perejil
- 1 cda (15 g) de queso rallado
- 1 cta (5 g) de sal
- Pizca de pimienta

Información

Tiempo de elaboración: 40 min.

Aporte nutricional por porción:

Dificultad: baja.

· calorías 372 kcal

Precio/porción: bajo costo.

· grasas 16.7 g

· sodio 362 mg

Recipiente de cocción: asadera
de 24 cm de diámetro.

Procedimiento

Lavar y cortar en cubos los zapallitos.

Picar y saltear la cebolla.

Agregar los zapallitos y cocinar hasta que pierdan el agua.

Pelar las papas, cortarlas y cocinar hasta que estén tiernas.

Mezclar los zapallitos y las papas con los huevos batidos, sal, pimienta y perejil picado.

Colocar la mezcla en una asadera aceitada, espolvorear con queso rallado y llevar a horno moderado hasta que se dore la superficie.

Variantes: los zapallitos se pueden sustituir por acelga, espinaca, cebolla, zucchini, berenjena, puerros, zanahorias, brócoli, etc.





MIX CROCANTE

10 porciones / Porción: 1/2 taza o 45 g

Ingredientes

- 1 ½ tza pasas de uva
- ½ tza chips de coco
- 1 ¼ tza avena arrollada
- ½ tza almendras
- ¼ tza semillas de zapallo
- ¾ maní sin sal

Procedimiento

Mezclar los ingredientes y almacenarlo en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.
Servir la porción en cono de papel.

Información

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: baja.

Precio/porción: bajo costo.

Aporte nutricional por porción:

- calorías 188 kcal
- grasas 7.3 g (Gr. Sat: 2.3 mg)
- sodio 2.5 mg



ANEP





Meriendas saludables

Módulo 4: Recetas saludables

Indice

Capítulo 1. Sustituciones y equivalencias	1
Capítulo 2. Recetario	5
. Pizza con vegetales	5
. Pan de pita relleno	7
. Wrap de pollo y vegetales	8
. Tarta de verduras	10
. Albondiguitas de pescado	11
. Albóndigas de vegetales	12
. Barra deliciosa	13
. Bizcochitos de zanahoria	14
. Budín de yogurt	15
. Merengues	16
. Bocaditos de pollo al horno	17
. Tortilla de papa y zapallito	18
. Espirales de crema con masa de levadura dulce	19
. Helado de frutas y yogurt	20
. Granola	21
. Fainá de zanahoria	22
. Torta de remolacha y naranja	23
. Pan de zapallo	24
. Galletitas crocantes	25
. Pan de espinaca	26
. Truffles	27
. Mix crocante	28
. Scones sabrosos	29
. Torta de mandarina	30
. Magdalenas de la Abu	31
. Scones de vainilla	32
. Tarta de jamón y queso	33
. Muffins salados	34
. Torta cítrica	35
. Masa para pastel	36



Capítulo 1. Sustituciones y equivalencias

A la hora de realizar tus preparaciones, te recomendamos usar los recipientes de medidas adecuados, ya que para obtener buenos resultados es fundamental que midas correctamente los alimentos.

Los alimentos líquidos **se miden en un recipiente graduado**, verificando el nivel de líquido a la altura de los ojos.

Para medir alimentos secos como harina o azúcar, **debes llenar la taza de medida utilizando una cuchara**, sin comprimir el alimento y sin sacudir la taza. Luego, retiras el exceso alisando con la superficie no cortante de un cuchillo.

A la hora de definir el tamaño de las porciones, utilizamos algunas de las medidas caseras que aparecen a continuación.

LÍQUIDOS:

1 taza = 250 ml

1 taza de té = 200 ml

1 vaso = 180 ml

1 cuchara sopera = 10 ml

1 cucharita de té = 5 ml

REFERENCIAS:

1 feta o rebanada de queso: 2 mm de espesor

1 bife mediano de pescado: 20 cm de largo, 5 cm de ancho y 1 cm de espesor

1 bife mediano de carne de cerdo, oveja y ternero: 6 cm de largo y ancho y 1 cm de espesor

1 bife mediano de carne vacuna y otras: 10 cm de largo y ancho y 1 cm de espesor.

1 vaso = 180 ml

1 cuchara sopera = 10 ml

1 cucharita de té = 5 ml

1 rebanada de pan: 1 cm de espesor

Vegetales y frutas: los pesos y medidas son siempre de unidades medianas

Y para cada grupo de alimentos utilizamos una lista con equivalencias expresadas en porciones.

Esto nos permite realizar intercambios de alimentos dentro de cada grupo y así lograr una alimentación variada.

Cereales y leguminosas

Amidón de maíz	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	110 g
Arroz	1 cda	—	10 g
	1 tza	—	200 g
Avena	1 cda	—	5 g
	1 tza	—	125 g
Harina de maíz	1 tza	—	155 g
Harina de trigo	1 cda	—	7,5 g
	1 tza	—	120 g
Pan rallado	1 tza	—	130 g
Salvado de trigo	1 tza	—	40 g
Lentejas	1 tza	—	180 g
Porotos	1 tza	—	180 g

Vegetales y tubérculos

Acelga	1 atado	—	1,5 kg
Berenjena	1 unidad mediana	—	200 g
Brócoli	1 taza	—	140 g
Calabacín	1 taza	—	100 g
	1 unidad	—	1,5 kg
Cebolla	1 unidad mediana	—	120 g
Espinaca	1 atado con tallos	—	330 g
Lechuga	1 planta	—	200 g
Morrón	1 unidad mediana	—	90 g
Remolacha	1 unidad mediana	—	80 g
Salsa de tomate	1 tza	—	240 g
	1 cda	—	15 g
Tomate Americano	1 unidad mediana	—	200 g
Zanahoria	1 unidad mediana	—	95 g
Zapallito	1 unidad mediana	—	200 g
Zapallo (en cubos)	1 taza	—	180 g
Boniato	1 unidad mediana	—	150 g
Papa	1 unidad mediana	—	130 g

Frutas

Banana	1 unidad mediana	—	100 g
Durazno	1 unidad mediana	—	100 g
Frutilla	1 unidad mediana	—	8 g
Limón	1 unidad mediana	—	120 g
	1 unidad mediana	—	3 cdas de jugo
Mandarina	1 unidad mediana	—	85 g
Manzana	1 unidad mediana	—	150 g
Naranja	1 unidad mediana	—	150 g
	1 unidad mediana	—	½ tza de jugo
Pasas de uva	1 tza	—	225 g
Pera	1 unidad mediana	—	110 g

Lácteos

Leche en polvo	1 cta	—	2 g
	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	120 g
Leche fluída	1 tza	—	250 ml
Queso de sandwich, muzzarella, magro	1 feta	—	15 g
		—	
Queso rallado	1 cda	—	6 g
	1 tza	—	90 g
Yogur	1 tza	—	250 g
	1 vaso	—	180 g

Carnes y derivados

Carne picada	1 tza	—	240 g
Paleta	1 feta	—	20 g
Merluza	1 bife med.	—	150 g
Carne de cerdo	1 bife	—	80 g
Pollo	1 muslo	—	220 g

Huevo

1 unidad	—	50 g
1 yema	—	20 g
1 clara	—	30 g

Azúcares y dulces

Azúcar	1 cda	—	10 g
	1 tza	—	200 g
Azúcar impalpable	1 cda	—	9 g
	1 tza	—	140 g
Dulce de membrillo	1 cda	—	20 g
	1 rebanada	—	40 g
	1 tza	—	150 g (en cubos)
Mermelada	1 cda	—	18 g
Miel	1cda	—	17 g

Aceites y grasas

Aceite	1 cda	—	15 ml
	1 tza	—	250 g
Manteca	1 cda	—	12 g
	1 tza	—	200 g
Semillas de Lino	1 tza	—	150 g
Semillas de Girasol	1 tza	—	150 g

Otros

Levadura fresca	1 cda	—	30 g
Levadura seca	1 cda	—	8 g
Polvo de hornear	1 cta	—	3,5 g
	1 cda	—	10 g



Capítulo 2. Recetario



PIZZA CON VEGETALES

8 porciones

Porción: 1 triángulo

Ingredientes

Masa:

- 2 ½ t (300 g) de harina
- 3 ctas (6 g) de polvo de hornear
- ½ cta (2.5 g) de sal
- 1 t (200 cc) de leche
- 30 cc (2 cdas) de aceite



Salsa:

1 (130 g) cebolla
2 dientes de ajo
2 unid. (400 g) de tomates
1 cda (15 cc) de aceite

½ unid. (45 g) morrón
½ atado (165 g) de espinacas cruda
Orégano a gusto
3 unid. huevos (batidos)

150 gramos de queso mozzarella

Procedimiento

Masa:

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal.
Incorporar la leche y el aceite a la mezcla anterior.
Formar una masa, colocar en asadera aceitada (30 cm diámetro), estirar manualmente.

Cobertura:

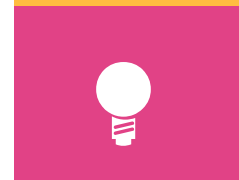
Pelar la cebolla y el ajo.
Lavar vegetales y huevos.
Picar espinaca, cebolla, morrón y ajos.
Cortar tomates en rodajas.
Batir huevos.
Colocar sobre la masa vegetales y huevos.
Cubrir con queso mozzarella y hornear hasta derretir.
Espolvorear con orégano.

Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos
Dificultad: Media
Aporte nutricional por porción:
. Calorías: 254 kcal
. Grasa: 10g
. Sodio: 401 mg
Precio/porción: Moderado

Tips

Sustituir la espinaca por 300g de zucchini, berenjenas, zapallitos, flores de brócoli, coliflor, fileteados y salteados.





PAN DE PITA RELLENO

18 porciones

Porción: 1 unidad

Ingredientes

4 t (480 g) harina
2 cdas (25 g) levadura fresca
1 cta (5 g) sal fina
4 cdas (50 cc) aceite
1 ½ (300 cc) t agua tibia



Opciones de relleno para 1 porción:

40 g atún, pollo u otra carne cocida y fileteada.
50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza, cebolla, tomates) o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla), 25 g queso magro, quesos crema.

Procedimiento

Cernir la harina con la sal en un bols.
Disolver la levadura en parte del agua tibia.
Dejar leudar.
Añadir al bols que contiene la harina.
Agregar el resto de agua tibia y el aceite mezclando rápidamente.
Amasar muy bien hasta obtener una masa lisa.
Dejar fermentar hasta duplicar su volumen.
Amasar para quitar el aire.
Cortar porciones de 50 g, bollar y dejar fermentar.
Estirar cada uno de los bollos y estibar en placas enharinadas.
Cocinar a 180 °C hasta que se inflen (8 minutos).



Información

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 233 kcal

. Grasas: 5,9 g

. Sodio: 208 mg

Precio/porción: Medio

Tips

No deben tomar color.

Colocarlos en bolsa para su mejor conservación.



WRAP DE POLLO Y VEGETALES

20 tortillas

Porción: 1 unidad

Ingredientes

4 t (480 g) de harina

1 cta (3 g) al ras de polvo de hornear

1 cta (5 g) de sal

½ t (100cc) cc de aceite

1 ¼ t (250 cc) de agua tibia



Opciones de relleno para 1 porción:

Verduras: 50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza, cebolla, tomates) o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla, pepino).

25 g (2 fetas o 1 cda), quesos cremas o blandos

40 g pollo o carne roja (vaca, cerdo) al horno, a la plancha o hervidas o Atún o 20 g fiambres (jamón o lomito)

Procedimiento

Cernir los ingredientes secos en un bol.

En el centro colocar aceite y agua, gradualmente hasta formar una masa suave.

Amasar hasta que quede elástica.

Dejar descansar 20 minutos.

Formar un bastón.

Dividir en 20 partes.

Formar bollitos.

Estirar 2 mm de espesor, de 7,5 de diámetro.

Cocinar sobre plancha caliente 20 segundos aprox. de cada lado.

Deben quedar flexibles.

Cubrir con repasador.

Información

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 238 kcal

. Grasas: 8,8

. Sodio: 200 mg

Precio/porción: Medio costo

Tips

Tapar siempre la masa para que no se seque.

Conservar refrigerado envuelto en film.





TARTA DE VERDURAS

18 porciones

Porción: 1 unidad

Ingredientes

Masa:

1/4 t (50 cc) de aceite
1/2 t (100 cc) de leche descremada
1 cda (10g) de hierbas aromáticas frescas (ciboulette, perejil, albahaca, estragón, tomillo, etc.)
2 1/2 t (300 g) de harina
1 cda de polvo de hornear



Relleno:

1 t (100 g) de queso dambo en cubos
1 t (100 g) de zanahorias en cubos
1 t (100 g) de flores de brócoli
1 t (100 g) de calabaza en cubos
3 (150g) huevos lavados

1 pote (200 cc) de yogur natural descremado
1 cda (12g) de fécula de maíz diluida en 1/4 t (50cc) agua
1 cta (5g) de sal
1 pizca de pimienta
1 pizca de nuez moscada

Procedimiento

Pre cocer las verduras.
Licuar el aceite, la leche y las hierbas aromáticas.
Cernir en un bol la harina y el polvo de hornear.
Agregar los líquidos en el centro a los ingredientes secos.
Formar una masa tierna.
Refrigerar 20 minutos.
Batir los huevos.
Incorporar verduras, queso, yogurt, fécula y condimentos.
Estirar la masa y forrar el molde de 24 cm previamente aceitado y enharinado.
Verter el relleno.
Hornear a 180° durante 30 minutos aproximadamente.



Información

Tiempo de elaboración: 1 1/2 horas

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 284 kcal

. Grasas: 11,8 g

. Sodio: 378 mg

Precio/porción: Bajo costo

Tips

Elegir verduras de estación, combinando colores zapallitos, zuchinis, coliflor, chauchas, choclos, berenjenas, cebollas y puerros rehogados. Hojas de remolachas, espinacas, acelga y tomates crudos.



ALBONDIGUITAS DE PESCADO

4 porciones

Porción: 3 unidades

Ingredientes

2 t puré (400 g) de papa
1 t (250 g) de filete de pescado (merluza, palometa, atún, cazón, pescadilla)
½ cta (2,5 g) sal
1 hoja de laurel
1 rodaja de limón
1 (50 g) huevos

1 cda. (15 g) Perejil picado

1 cda. (15 g) mostaza

½ t rebozador: pan rallado, pan rallado con hierbas aromáticas, pan rallado con semillas, avena, harina maíz, harina de trigo.

2 cdas (30 cc) aceite para untar la asadera.

Procedimiento

Lavar las papas con cepillo, colocarlas en una olla y cubrirlas de agua. Cocinar hasta que estén tiernas.



Retirarlas del fuego, pelarlas y pisarlas.
Cocer el pescado en agua con 1 hoja de laurel y limón, colar y desmenuzar.
Mezclar el pescado con el puré, el huevo, la mostaza, el perejil y la sal.
Formar las albóndigas de tamaño pequeño pasándolas por el rebozador elegido.
Colocar sobre asadera aceitada.
Hornear a 180° C durante 18 minutos.

Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 297 kcal

. Grasas: 11 g

. Sodio: 318 mg

Precio/porción: Medio bajo

Tips

Mover las albóndigas durante la cocción para que se humedezcan con el aceite, hasta que estén doradas.



ALBÓNDIGAS DE VEGETALES

5 porciones

Porción: 2 unidades

Ingredientes

6 unidades medianas (570g) de zanahoria
1 atado (300 g) Espinaca
1 diente de Ajo
1 taza (90 g) Queso rallado
2 unidades (100 g) Huevos
1 taza (100 g) Pan rallado
Orégano: cantidad suficiente



Nuez moscada: cantidad suficiente

Pimienta: cantidad suficiente

Procedimiento

Lavar los huevos y los vegetales. Rallar las zanahorias. Cocinar, escurrir y picar la espinaca. Mezclar los vegetales con el queso rallado, un huevo, los condimentos y agregar pan rallado hasta formar la masa. Formar las albóndigas y empanar. Llevar a horno en asadera aceitada y enharinada. Hornear 20 minutos.

Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

Aporte Nutricional:

. Calorías: 175 kcal

. Grasas: 9 g

. Sodio: 329 mg

Tips

Sustituir la espinaca por acelga u hojas de remolacha.



BARRA DELICIOSA

15 unidades

Porción: 1 barra

Ingredientes

2 t (500 g) de ricota
¾ t (150 g) de azúcar
4 (200 g) huevos
1 t (160 g) pasas de uva
1 ½ t (150 g) nueces picadas
1 cda (15 cc) de aceite para untar asadera



Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes en un bols. Colocar la mezcla en una asadera aceitada previamente. Llevar a horno hasta que quede firme, aproximadamente 15 minutos a temperatura moderada. Desmoldar y cortar en forma de barras. Conservar envueltas en papel film en heladera.



Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 236 kcal

. Azúcar: 10g

. Grasa: 14g

. Sodio: 40 g

Precio/porción: Bajo costo

Tips

. Agregar frutas deshidratadas, semillas, manzana rallada.

. Sustituir el azúcar por miel (1/2 t miel por 3/4 t azúcar).



BIZCOCHITOS DE ZANAHORIA

Receta extraída del Programa Cocina Uruguay

10 porciones

Porción: 3 unidades

Ingredientes

3 (300 g) zanahorias
1 y 2/3 t (200g) de harina
2 cdas (10 g) de polvo de hornear
3/4 t (150g) de azúcar
1/2 t (100cc) de aceite
1 huevo
Ralladura de 1 limón



Procedimiento

Lavar las zanahorias y el limón. Rallar finas las zanahorias, incorporar azúcar y reservar.

Mezclar los ingredientes secos.

Colocar en el centro el aceite, huevo, ralladura de limón, y zanahorias ralladas.

Formar una masa.

Colocar por cucharadas formando los bizcochitos en asadera previamente aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado. Hornear 15 minutos.

Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Dificultad: Baja
Precio/porción: Muy bajo

Aporte nutricional por porción:
. Calorías: 226,9 Kcal
. Grasas: 10 g
. Azúcar: 15 g
. Sodio: 25 mg



BUDÍN DE YOGURT

15 porciones

Porción: 1 rebanada

Ingredientes

1 pote (200 cc) de yogurt descremado natural
 $\frac{3}{4}$ t (150 g) de azúcar
2 t (240 g) de harina
3 unidades (180g) huevos grandes
 $\frac{1}{2}$ t (100 cc) de aceite
1 cta (5 cc) de vainilla
 $\frac{1}{2}$ cda (5 g) de ralladura de limón
1 cta (3 g) polvo de hornear



Procedimiento

Precalentar el horno en 190 °C.

Mezclar aceite, huevo, vainilla y yogurt.

Incorporar los ingredientes secos cernidos.

Batir con batidora eléctrica hasta homogeneizar la mezcla.

Verter en molde (11x27cm) para pan previamente aceitado y enharinado.

Hornear durante 1 hora aprox.

Pinchar con un cuchillo y si sale limpio, retirar del horno, dejando entibiar y desmoldar sobre rejilla.

Envolver la porción en papel.



Información

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: Baja.

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 216 kcal

. Azúcar: 10 g

. Grasa: 10 g

. Sodio: 2.5 mg

Precio/porción: Costo moderado.

Tips

. Saborizar con jugo de naranjas y ralladura.

. Cubrir con glacé de naranja (cada 50 cc de jugo de naranjas, 100 gramos de azúcar impalpable).

. Agregar a la mezcla frutas frescas (manzana, pera, ciruela, arándanos, etc).

. Sustituir 30% de harina blanca por integral.



MERENGUES

10 unidades

Porción: 3 unidades

Ingredientes

1 clara de huevo

30 g de azúcar

5 cc de vainilla



Procedimiento

Precalentar el horno en 100 °C.

Batir a baño maría los 3 ingredientes con batidora eléctrica a la máxima potencia hasta que se formen picos.

Con cucharita colocar montoncitos de la mezcla sobre chapa apenas aceitada.

Hornear en horno suave hasta que estén crocantes y sequeitos. Conservar en frasco de vidrio cerrado.

Servir la porción en cono de papel.

Información

Tiempo de elaboración: 10 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 36 kcal

. Azúcar: 9 g

. Grasa: 0 g

. Sodio: 0 g

Precio/porción: Bajo costo



BOCADITOS DE POLLO AL HORNO

10 porciones

Porción: 4 unidades

Ingredientes

- 1 (700 g) suprema
- 2 (100g) huevos
- 1 cta (5 g) sal
- 1 cda (15 g) de hierbas picadas (orégano, tomillo, perejil, ciboulette)
- 2 cdas (30cc) de leche.
- 1 T (100 g) de avena
- 2 cdas (30 cc) aceite cantidad necesaria



Procedimiento

- Limpiar la suprema y cortar en cubos o bastones.
- Batir huevos con la leche.
- Condimentar con sal, pimienta e hierbas.
- Macerar la carne en esta mezcla durante 30 minutos, en la heladera.
- Ecurrir muy bien.
- Rebozar por avena.
- Colocar sobre chapa ligeramente aceitada.
- Hornear a 180 ° C durante 15 minutos.



Información

- Tiempo de elaboración: 60 minutos
- Dificultad: Baja
- Aporte nutricional por porción:
 - . Calorías: 186 kcal
 - . Grasas: 8,9 g (AGS 1,5g)
 - . Sodio: 320 mg
- Precio/porción: Medio

Tips

Enriquecer el rebozado con semillas (chía, sésamo, lino), hierbas aromáticas, harina de maíz o copos de cereales triturados.





TORTILLA DE PAPA Y ZAPALLITO

4 porciones

Porción: 1 triángulo

Ingredientes

3 unidades (450 g) de papas
5 unidades (1 kilo) de zapallitos
4 unidades (200g) huevos
1 unidad (140 g) de cebolla
3 cdas (45) cc de aceite
2 cdas (30 g) de perejil
1 cda (15 g) de queso rallado
1 cta (5g) de sal
Pizca de pimienta



Procedimiento

Lavar y cortar en cubos los zapallitos.

Picar y saltear la cebolla.

Agregar los zapallitos y cocinar hasta que pierdan el agua.

Pelar las papas, cortarlas y cocinar hasta que estén tiernas.

Mezclar los zapallitos y las papas con los huevos batidos, sal, pimienta y perejil picado.

Colocar la mezcla en una asadera aceitada, espolvorear con queso rallado y llevar a horno moderado hasta que se dore la superficie.



Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 372 kcal

. Grasa: 16.7g

. Sodio: 543 mg

Precio/porción: Bajo costo

Tips

Los zapallitos se pueden sustituir por acelga, espinaca, cebolla, zucchini, berenjena, puerros, zanahorias, brócoli, etc.





ESPIRALES DE CREMA CON MASA DE LEVADURA DULCE

20 porciones

Porción: 1 unidad

Ingredientes

4 t (480 g) de harina
1 cta (5 g) de sal
1/3 t (70 g) de azúcar
2 cdas (30 g) de levadura fresca
2 (100g) huevos
5 cdas (75 cc) de aceite
1 t (200 cc) de leche descremada



Crema pastelera:

1 l de leche, 200 g de azúcar, 50 g de harina, 50 g de fécula de maíz, 1 cda de vainilla, 2 huevos.

Frutas:

Manzanas, peras, ciruelas (1/2 k de fruta), 2 cdas (60g) de miel, 1 t (100 g) de fruto seco, 3 cdas (30 g de avena), 1 cda de canela (opcional).

Procedimiento

Cernir en un bols harina, sal y azúcar. Desgranar la levadura.

Mezclar huevos y aceite. Incorpora leche a la mezcla anterior.

Agregar los líquidos en el centro a los ingredientes secos. Formar una masa tierna que no se pegue a las manos.

Rellenar con crema pastelera, y/o 1/2 t frutas como manzanas, peras, 1 t frutos secos como pasas y nueces, 3 cdas avena (30 g), 3 cdas coco (30 g).

Crema pastelera

Llevar a hervir la leche con la mitad del azúcar. Batir hasta espumar los huevos con vainilla. Mezclar en un bol la fécula, la harina y el azúcar. Incorporar los huevos, cuidando de que no se formen grumos. Verter la leche caliente sobre la mezcla de huevos. Colocar nuevamente en la cacerola y llevar al fuego, revolviendo. Cocinar 2 minutos a partir de que rompe el hervor.



Frutas

Cortar en la forma deseada. Cocinar hasta tiernizar con la miel. Agregar el resto de ingredientes mezclando. Dejar enfriar y utilizar.

Información

Tiempo de elaboración: 120 minutos

Dificultad: Media

Aporte nutricional por porción:

masa: Calorías 134 Kcal, Grasa 4 g, Azúcar 3,5 g, Sodio 110 mg

rellenos con crema: Calorías 219,4 Kcal, Grasas 5,2 g, Azúcar 13,5 g, Sodio 144 mg

rellenos con frutas: Calorías 185 Kcal, Grasas 5,4 g, Azúcar 15,9 g, Sodio 112 mg

Precio/porción: Bajo



HELADO DE FRUTAS Y YOGURT

1 porción

Porción: 1 vaso - 200 cc

Ingredientes

½ pote (100 g) yogurt natural descremado (o entero)

¾ t (100 g) fruta fresca



Procedimiento

Lavar y desinfectar las frutas. Llevar al freezer por una hora. Licuar las frutas congeladas y agregar el yogurt. Servir el helado en vasos.



Información

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 85 kcal

. Grasas: 0,6 g

. Sodio: 71 mg

Precio/porción: Costo moderado

Tips

Puede utilizar frutas de estación como melón, durazno, frutilla, kiwi, banana.

Puede agregar coco.



GRANOLA

6 porciones

Porción: 1/2 taza o 50 g

Ingredientes

½ t (50 g) de nueces

2/3 t (80 g) de maní sin sal tostado

1/2 t (50 g) pasas (uvas, ciruelas, damascos o duraznos)

1 ½ t (80 g) de pan francés

desechado al horno y triturado

1 cda (15 g) semillas de lino

1 cda (15 g) semillas de sésamo



Procedimiento

Mezclar los ingredientes y conservar en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.

Servir la porción en cono de papel.



Información

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 243 Kcal

. Azúcar: 0 g

. Grasa: 15.2 g

. Sodio: 37 mg

Precio/porción: Costo moderado

Tips

. Enriquecer con chips de frutas, frutas deshidratadas, coco rallado, chía, girasol.

. Utilizar en ensaladas, empanados, crumble.



FAINÁ DE ZANAHORIA

12 porciones

Porción: 1 rectángulo
de 11 x 10 cm

Ingredientes

- 3 unidades (300 g) de zanahorias medianas
- 2 ½ t (500 cc) de leche descremada
- 3 unidades (150 g) huevos
- 2 cdas (20 cc) de aceite
- 2 t (240 g) de harina
- ¾ t (75 g) de queso fresco rallado

¾ t (75 g) de queso semiduro rallado

5 g de polvo de hornear

Pimienta a gusto

Procedimiento

Procesar zanahorias cortadas en crudo, con el aceite, la leche y los huevos.

Incorporar a los ingredientes secos cernidos.

Mezclar todo y extender en una asadera previamente untada con aceite.

Hornear a temperatura moderada hasta que esté cocido y gratinado.



Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 152 kcal

. Grasa: 4,8 g

. Sodio: 178 mg

Precio/porción: Bajo costo



TORTA DE REMOLACHA Y NARANJA

10 porciones

Porción: 1 rebanada

Ingredientes

2 unidades (100 g) huevos

4 cdas (60 cc) de aceite

$\frac{3}{4}$ t (150 g) de azúcar

2 unidades (200g) remolachas peladas

2 unidades (300g) naranjas peladas

3 t (360 g) de harina

2 cdas (10 g) de polvo de hornear



Procedimiento

Lavar los huevos.

Cortar en trozos las remolachas y las naranjas (sin semillas).

Licuar huevos, remolachas, aceite y naranjas. Agregar el azúcar y continuar licuando. Agregar los ingredientes líquidos a los secos cernidos. Verter en asadera aceitada y enharinada. Hornear. Servir la porción en papel manteca.

Información

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 155 kcal

. Azúcar: 15 g

. Grasa: 1 g

. Sodio: 180 mg

Precio/porción: Bajo costo





PAN DE ZAPALLO

10 porciones

Porción: 1 rebanada

Ingredientes

¾ t (100 g) de puré de zapallo
1 ½ t (180 g) de harina
3 cdas (45 cc) de aceite
¾ t (150 g) de azúcar
2 ctas. (5g) de polvo de hornear
½ cta (3 g) de canela



Procedimiento

Mezclar puré de zapallo, aceite y azúcar.
Agregar a los ingredientes secos cernidos
Verter en molde de pan (11 x 27cm) previamente aceitado.
Hornear en horno moderado.
Servir la porción en papel manteca.

Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Dificultad: Baja
Aporte nutricional por porción:
. Calorías: 174 kcal
. Azúcar: 15 g
. Grasa: 6 g
. Sodio: 76 mg
Precio/porción: Bajo costo

Tips

Puede agregarse ralladura de naranja a la mezcla y espolvorear con azúcar impalpable una vez cocido o un glacé de naranja o limón.





GALLETITAS CROCANTES

15 porciones

Porción: 2 unidades

Ingredientes

2 unidades (100g) de huevos
½ t (100 cc) de aceite
1 cda (15 cc) de vainilla
1 cda (15 g) de ralladura de limón
¾ t (150 g) de azúcar
1 ¼ t (150 g) de harina
1 y 2/3 t (150 g) de avena
2 unidades (300 g) de manzana rallada
2 ctas (6 g) de polvo de hornear
½ cta (2,5 g) de sal



Procedimiento

Batir ligeramente los huevos.
Agregar aceite, vainilla, ralladura de limón y azúcar.
Mezclar harina, polvo de hornear, avena, manzana rallada y sal.
Agregar gradualmente a la preparación anterior.
Verter la mezcla por cucharitas sobre chapa aceitada.
Hornear: 20 minutos en horno moderado (180°C).
Conservar en frasco de vidrio. Servir la porción en cono de papel.



Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Dificultad: Media
Aporte nutricional por porción:
. Calorías: 365 kcal
. Azúcar: 20 g
. Grasa: 15g
. Sodio: 160 mg
Precio/porción: Bajo costo





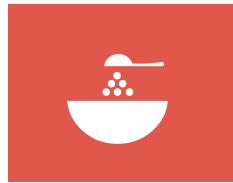
PAN DE ESPINACA

24 porciones

Porción: 2 rodajas de pan

Ingredientes

- 1 atado (250 g) de espinacas
- 1 diente de ajo
- 3 (150 g) huevos
- ¼ t (50cc) de aceite
- ¼ t (50 cc) de leche
- 2 t (240 g) de harina
- 1/2 t (45g) de queso rallado
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- 1 pizca nuez moscada



Rellenos:

Verduras: 50 g vegetales salteados o grillados, (zapallitos, zanahorias, berenjenas, calabaza), o frescos (lechuga, tomate, zanahoria rallada, cebolla, pepino)

25 g (2 fetas o 1 cda) quesos cremas o blandos

50 g carnes al horno, a la plancha o hervidas o 20 g fiambres

Procedimiento

Lavar los huevos y la espinaca. Licuar huevos, espinacas, aceite y leche. Mezclar los ingredientes secos. Agregar el licuado. Hornear en molde de 11 x 27 cm, aceitado y enharinado, durante 40 minutos.



Información

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Dificultad: baja

Aporte nutricional por porción:

. Sin relleno: Calorías 261 kcal, Grasas

11 g, Sodio 83 mg

Precio/porción: Medio

Tips

Puedes preparar sandwiches con pan de espinaca, tomate, queso, etc.





TRIFFLES

1 porción

Porción: 1 vaso

Ingredientes

½ pote (100 cc) yogur natural

½ t (100 g) fruta picada

¼ t (25 g) granola



Procedimiento

Lavar y desinfectar la fruta.

Pelarla en caso de ser necesario y cortar en rodajas.

Colocar en el vaso la mitad de la fruta picada, por encima verter la mitad del yogur y luego la mitad de la granola.

Repetir este procedimiento.



Información

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Dificultad: Baja

Aporte Nutricional por porción:

. Calorías: 246 kcal

. Grasas: 5.2 g

. Sodio: 83 mg

Precio por porción: Medio

Tips

Usar frutas de estación (frutilla, melón, durazno, banana, etc.).

Puede sustituirse el yogur por crema pastelera de vainilla (en tal caso cambiaría el valor nutricional).

Se recomienda armar en el momento para que no se humedezca la granola.





MIX CROCANTE

10 porciones

Porción: 1/2 taza o 45 g

Ingredientes

1 t y 2cdas (100 g) de pasas de uva
2 t (200 g) de copos de maíz azucarados
1 ¼ t (150 g) de maní sin sal tostado



Procedimiento

Mezclar los ingredientes y almacenarlo en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco. Servir la porción en cono de papel.

Información

Tiempo de elaboración: 5 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 188 kcal

. Azúcar: 8 g

. Grasa: 7.3 g (Gr. Sat: 2.3 mg)

. Sodio: 118 mg

Precio/porción: Bajo costo





SCONES SABROSOS

20 unidades

Porción: 3 unidades

Ingredientes

2 t (240 g) de harina
1/3 t (70 cc) de aceite
4 cta (10 g) de polvo de hornear
½ cta (2,5 g) de sal
1 cda (15 g) hierbas aromáticas a gusto: romero, tomillo, orégano, albahaca (uno o mezcla)
1 (50g) huevo
½ t (100 cc) de leche



Procedimiento

Mezclar aceite, huevo y leche.
Incorporar hierbas aromáticas.
Cernir ingredientes secos.
Mezclar. Formar una masa tierna.
Estirar de aproximadamente 2 cm de espesor.
Cortar en círculos de 4 cm de diámetro.
Colocar sobre chapa aceitada y hornear a 230 °C por 12 minutos.
Servir la porción en papel.

Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Dificultad: Media
Aporte nutricional por porción:
. Calorías: 225 kcal
. Grasa: 11.8 g
. Sodio: 150 mg
Precio/porción: Bajo costo





TORTA DE MANDARINA

12 porciones

Porción: 1 rebanada

Ingredientes

3 t (360 g) de harina
2 cdas (10 g) de polvo de hornear
 $\frac{3}{4}$ t (150 g) de azúcar
2 unidades (100g) huevos
6 unidades (300g) mandarinas
peladas y sin semillas
Cáscara de 1 mandarina
 $\frac{1}{4}$ t (50 cc) de aceite



Procedimiento

Lavar mandarinas.

Licuar huevos, azúcar, aceite, mandarinas y cáscara.

Cernir harina y polvo de hornear.

Mezclar los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una masa homogénea.

Colocar en tortera (35 por 25 cm) previamente aceitada y enharinada.

Cocinar en horno precalentado (180°C) por 30 minutos.

Información

Tiempo de elaboración: 45 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 243 kcal

. Azúcar: 12.5 g

. Grasa: 6.3 g

. Sodio: 180 mg

Precio/porción: Bajo costo





MAGDALENAS DE LA ABU

20 porciones

Porción: 1 unidad

Ingredientes

- 2 t (240 g) de harina
- 2 ctas (6 g) de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ t (150 g) de azúcar
- $\frac{1}{4}$ t (50 cc) de aceite
- $\frac{1}{2}$ t (100 cc) leche
- 3 (150 g) huevos
- 1 cta (10 cc) de vainilla
- 1 pizca de sal
- $\frac{3}{4}$ t (100 g) fruta fresca picada (banana, pera manzana, durazno, frutilla)



Procedimiento

Precalentar el horno a 190°C. Mezclar y batir ligeramente: huevos, aceite, leche y vainilla. Cernir ingredientes secos.

Agregar a los ingredientes secos la fruta picada y revolver para que se cubra de harina. Incorporar la mezcla líquida a la seca.

Colocar la mezcla de a cucharadas en moldecitos previamente aceitados y enharinados o en pirotines de papel, llenando hasta la mitad.

Hornear durante 15 o 20 minutos, o hasta que al presionarlos ligeramente regresen a su posición normal.



Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 110 kcal

. Azúcar: 7.5 g

. Grasa: 3.5g

. Sodio: 76 mg

Precio/porción: Costo moderado

Tips

Retirar del horno, dejar entibiar y decorar con glacé de naranja o limón, merengue cocido, o coco rallado, o chocolate amargo rallado, o nueces picadas.

También puede flambearse el merengue si se lo desea.





SCONES DE VAINILLA

20 porciones

Porción: 3 unidades

Ingredientes

- 1 y 2/3 t (200 g) de harina
- ½ t (100 g) de azúcar
- 1/3 (70 cc) de aceite
- 4 ctas (10g) de polvo de hornear
- ¼ cta (2.5 g) de sal
- ¾ t (150 g) cc de leche descremada
- 1 cta (10cc) de vainilla



Procedimiento

- Cernir ingredientes secos.
- Mezclar leche, aceite y vainilla.
- Mezclar ambas preparaciones.
- Formar una masa bien tierna.
- Estirar de aproximadamente 2 cm de espesor.
- Cortar en círculos de 4 cm de diámetro.
- Colocar sobre chapa aceitada y hornear en horno precalentado a 230 °C por 12 minutos.
- Servir la porción en papel.

Información

- Tiempo de elaboración: 40 minutos
- Dificultad: Media
- Aporte nutricional por porción:
 - . Calorías: 265,5 kcal
 - . Azúcar: 15 g
 - . Grasa: 10.7 g
 - . Sodio: 158.5 mg
- Precio/porción: Bajo costo





TARTA DE JAMÓN Y QUESO

8 porciones

Porción: 1 triángulo

Ingredientes

Masa:

¼ t (50 cc) de aceite

2/3 t (135 cc) de leche descremada

1 cda (15g) de hierbas aromáticas

2 ½ t (300 g) de harina

1 cda (10g) de polvo de hornear

Relleno:

2 t (250 g) de queso tipo danbo en cubos

1 t (150 g) de jamón cocido en cubos

3 unidades (150 g) huevos lavados

1 pote (200 cc) de yogur natural descremado

1 cda (15g) de fécula de maíz (diluida en 50 cc de agua)

1 pizca de pimienta

1 pizca de nuez moscada

Procedimiento

Licuar el aceite, la leche y las hierbas aromáticas. Cernir en un bol la harina y el polvo de hornear. Agregar los líquidos en el centro de los ingredientes secos. Formar una masa tierna. Refrigerar 20 minutos. Batir los huevos. Incorporar jamón, queso, yogurt, fécula y condimentos. Estirar la masa y forrar el molde de 24 cm (aceitado y enharinado). Verter el relleno. Hornear a 180° durante 35 minutos aproximadamente.

Información

Tiempo de elaboración: 40 minutos

Dificultad: Media

Precio/porción: Costo moderado

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 110 kcal

. Azúcar: 7.5 g

. Grasa: 3.5g

. Sodio: 76 mg





MUFFINS SALADOS

18 porciones

Porción: 1 unidad

Ingredientes

2 ½ t (300 g) de harina
2 ctas (5 g) de polvo de hornear
½ t (100 cc) de aceite
1 t (200 cc) de leche descremada
2 unidades (100cc) de huevos
1 pizca de pimienta
¼ cta (1,25g) de sal



Variantes:

Jamón y queso: 2/3 t (100 g de jamón) y ½ t (45 g) de queso parmesano, 1 rodaja (25 g) tomate.

Espinacas y queso: 1/2 atado (150 g) de espinacas crudas cortadas y 1 t (90 g) de queso parmesano.

Zanahoria, calabaza o brócoli y queso: (150g) verdura y 1 t (90 g) de queso parmesano.

Procedimiento

Batir ligeramente los huevos.

Agregar el aceite y la leche.

Cernir en un bol la harina, el polvo de hornear y los condimentos.

Incorporar la variación.

Agregar gradualmente los líquidos a los secos.

Verter la mezcla en los moldes hasta las 2/3 partes.

Hornear 15 minutos aproximadamente a 190°C.



Información

Tiempo de elaboración: 30 minutos

Dificultad: Media

Precio/porción: Bajo costo

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 156 kcal

. Grasas: 8,6 g

. Sodio: 41.4 mg.

Con jamón y queso: 97.7 mg,
con espinaca y queso: 82.3 mg,
con verduras: 36.8 mg



Tips

Los muffins de espinacas y queso se cubren con una rodaja de tomate.



TORTA CÍTRICA

8 porciones

Porción: 1 triángulo

Ingredientes

2 ½ t (300 g) de harina
4 ctas (10g) de polvo de hornear
¾ t (150 g) de azúcar
3 unidades (150g) huevos
1/2 t (100cc) de leche descremada
2 cdas (30 cc) de aceite
1 unidad (60 cc) pomelo (jugo)
1 unidad (60 cc) naranja(jugo y ralladura)
Ralladura de 1 limón



Procedimiento

Cernir ingredientes secos.

Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos.

Agregar leche, aceite y jugos. Mezclar con los ingredientes secos.

Incorporar en forma envolvente con la mezcla anterior. Añadir las ralladuras.

Verter en tortera de 24 cm aceitada y enharinada.

Hornear a 180°C durante 40 minutos. Dejar enfriar y desmoldar.

Servir espolvoreada con azúcar impalpable.



Información

Tiempo de elaboración: 60 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 250.6 kcal

. Azúcar: 18.6 g

. Grasas: 4 g

. Sodio: 34.9 mg



MASA PARA PASTEL

12 porciones

Ingredientes

Masa:

- 2 ½ t (300 g) de harina
- 3 ctas (10g) de polvo de hornear
- ½ t (100 g) de azúcar
- 1 (50g) huevo
- 2/3 t (135g) cc de leche
- ¼ t (50 cc) de aceite
- Ralladura de 1 naranja o limón
- 1 cda (15 cc) de vainilla



Relleno:

Crema pastelera: 1 l de leche, 200 g de azúcar, 50 g de harina, 50 g de fécula de maíz, 1 cda de vainilla, 2 huevos.

Procedimiento

Cernir los ingredientes secos.

Mezclar el huevo con aceite, azúcar, vainilla y ralladura.

Incorporar a los ingredientes secos gradualmente.

Unir sin amasar (la masa debe quedar tierna sin que se pegue a las manos).

Reposar 30 minutos en la heladera.

Estirar y forrar la tortera de 24 cm de diámetro.

Colocar el relleno. Cubrir con la masa.

Pintar con huevo, espolvorear con azúcar. Hornear a 180°C, 30 minutos aprox.



Crema pastelera:

Llevar a hervir la leche con la mitad del azúcar.

Batir hasta espumar los huevos con vainilla.

Mezclar en un bol la fécula, la harina y el azúcar.

Incorporar los huevos, cuidando de que no se formen grumos.

Verter la leche caliente sobre la mezcla de huevos.

Colocar nuevamente en la cacerola y llevar al fuego, revolviendo.

Cocinar 2 minutos a partir de que rompe el hervor.

Información

Tiempo de elaboración: 90 minutos

Dificultad: Baja

Aporte nutricional por porción:

. Calorías: 314 kcal

. Azúcar: 24.8 g

. Grasas: 6.8 g

. Sodio: 10.4 mg masa,

con crema pastelera: 49 mg

Precio/porción: Bajo costo

Tips

La masa se puede utilizar como base de tartas frutales (frutilla 40 g, durazno 40 g, kiwi 40 g, ciruela 40 g, manzana 40 g, pera 40 g, etc).





Cocina Uruguay

