RECETAS IUPI

para celebraciones especiales

Desde el Programa de Alimentos de Interés Social, dependiente de la Secretaría de Extensión y Cultura de la Universidad Nacional del Litoral, editamos este recetario para celebraciones especiales con el objetivo de ampliar la variedad de preparaciones posibles para nuestros productos IUPI, elaborados en la Planta de Alimentos Nutritivos, emprendimiento asociativo solidario entre el Banco Credicoop y la UNL.

Terrina de arroz primavera y atún

Ingredientes

- 2 tazas de Arroz primavera IUPI
- 2 latas de Atún o caballa (al natural o en aceite)
- Mayonesa
- Aceite o papel film para el molde
- Sal y pimienta a gusto
- Aceitunas y hojas de perejil para decorar

Preparación

1. Cocinar el arroz siguiendo las instrucciones, dejar enfriar y esperar que absorba el sobrante de agua.
2. Mezclar el arroz con el atún desmenuzado y la mayonesa.
3. Forrar un molde de budín inglés con papel film, y volcar la preparación.
4. Llevar a la heladera y para servir, dar vuelta el molde y decorar con mayonesa, aceitunas y hojas de perejil.

Bocaditos rellenos de puré, atún y mayonesa

Ingredientes

- Un paquete de canapés.
- 1 taza Puré IUPI
- 1 lata de atún (al natural o en aceite)
- Mayonesa
- Aceitunas y pimiento para decorar.

Preparación

1. Realizar el Puré según las instrucciones del paquete, dejar enfriar.
2. Mezclar con el atún y la mayonesa; rellenar los canapés con la preparación.
3. Se pueden decorar con trozos de pimiento o aceitunas a elección.

Hamburguesa de lentejas

Ingredientes

- 100 g pre-mezcla para carnes
- 200 g de guiso de lentejas IUPI
- 2 huevos
- 50 g avena o pan rallado

Preparación

1. Realizar el guiso según las instrucciones.
2. Hidratar la premezcla siguiendo las instrucciones del envase.
3. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una pasta moldeable.
4. Armar las hamburguesas.

Aclaración: El guiso de lentejas puede reemplazarse por lentejas deshidratadas. Las lentejas deshidratadas se deben dejar en remojo de 8 a 12hs, previa cocción.

Croquetas de atún

Ingredientes

- 100 gr de pre-mezcla para carnes
- 2 latas de atún
- 3 huevos
- Pan rallado

Preparación

1. Mezclar el atún con la premezcla de texturizado de soja previamente hidratada.
2. Añadir los huevos para obtener una pasta moldeable armando las croquetas.
3. Cocinar al horno o sartén a elección.

Ensalada de arroz primavera

Ingredientes

- Arroz primavera IUPI
- Choclo en granos
- Aceitunas
- Mayonesa

Preparación

1. Preparar el arroz primavera siguiendo las instrucciones. Dejar enfriar.
2. Agregarles choclo en granos y mayonesa a gusto.
3. Se puede decorar con tomates cherry y pimientos.

Tarta de atún

Ingredientes para la masa:

- 2 tazas harina común
- 1/2 taza de agua tibia
- 1/2 taza de aceite
- sal a gusto

Ingredientes para el relleno:

- 50 gr de premezcla para carnes IUPI
- 2 latas de Atún desmenuzado (al natural o en aceite)
- 1 pimiento rojo
- 2 huevos
- 1 cda de aceite
- Sal y pimienta a gusto

Para la masa

- Colocar la harina con la sal en un bol, hacer un hueco en el centro y volcar los líquidos de a poco a medida que formamos la masa. Debe quedar elástica, no dura.
- Separar 1/3 para la tapa y forrar la tartera con el sobrante. Reservar tapada mientras preparamos el relleno.

Para el relleno

- Colocar la premezcla para carnes en 2 partes de agua. Dejar hidratando 10 minutos.
- Cortar el pimiento en cuadraditos y rehogarlo con aceite. Dejar enfriar.
- En un bol batir los huevos, incorporar el atún y la premezcla hidratada. Mezclar bien. Adicionar el pimiento e integrar.
- Colocar todo el relleno sobre la tartera armada y cubrir con la masa estirada que habíamos reservado para la tapa.

+ INFORMACIÓN
Para conocer más sobre la Planta ingresar a **www.unl.edu.ar/extension/alimentos-nutritivos** donde hay información sobre productos, asociado solidario, donaciones y formas de contactos.

SECRETARÍA DE EXTENSIÓN Y CULTURA UNL
San Jerónimo 3231 - Santa Fe
[0342] 4575137/38
extensionycultura@unl.edu.ar

PROGRAMA ALIMENTOS DE INTERÉS SOCIAL
Planta de Alimentos Nutritivos Santa Fe,
Ciudad Universitaria - Ruta 168 - Paraje el Pozo
Ruta 168
E-mail: alimentosnutritivos@unl.edu.ar
www.unl.edu.ar/extension/alimentos-nutritivos