



## **BOLSÓN GENERAL**

*Contendrá 30 artículos*

-Picadillo	2 unidades
-Fideos	4 unidades
-Arroz	1 unidades
-Harina 000	2 unidades
-Puré de tomate	3 unidades
-Arvejas	2 unidades
-Lentejas	2 unidades
-Aceite de girasol	1 unidad
-Atún	1 unidad
-Leche en polvo	1 unidad
-Bizcochuelo en polvo	1 unidad
-Dulce de batata	1 unidad
-Azúcar	2 unidades
-Galletas dulces	1 unidad
-Galletas de agua	1 paquete por 3 unidades
-Mate cocido	1 unidad
-Te en saquitos	1 unidad
-Mermelada	1 unidad
-Levadura en polvo	2 unidades



## PAN CASERO:

### Ingredientes:

- 1 kilo de harina 000
- 10 gramos de levadura en polvo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar.
- 2 cucharadas de aceite.
- agua tibia en cantidad necesaria (aproximadamente 500ml)

1. En un bowl mezclar la harina con la sal.
2. Disuelva el azúcar y la levadura seca rápida en un poco de agua tibia. Espera unos 5 minutos hasta que la mezcla comience a espumar, indicando que la levadura está activa.
3. Haz un hueco en el centro de la mezcla de harina y añade la mezcla de levadura espumosa, junto con las 2 cucharadas de aceite.
4. Comienza a mezclar, agregando gradualmente el resto del agua tibia hasta formar una masa suave que no se pegue a las manos. Es posible que no necesites usar toda el agua o que necesites un poco más, dependiendo de la absorción de la harina.
5. Amasa la masa sobre una superficie ligeramente enharinada durante unos 5 a 10 minutos, hasta que esté suave y elástica.
6. Coloca la masa en un bol ligeramente aceitado, cubre con un paño húmedo y deja reposar en un lugar cálido por aproximadamente 30 minutos, o hasta que haya duplicado su tamaño. Una vez que la masa ha crecido, divide y forma los panes según tu preferencia. Colócalos en una bandeja de horno preparada.
7. Deja reposar los panes formados por unos 10-15 minutos mientras precalientas el horno a una temperatura media-alta (aproximadamente 220°C). Hornea por unos 20-25 minutos o hasta que los panes estén dorados y suenen huecos al golpearlos suavemente en la base.



## **ENSALADA PRIMAVERA:**

### **Ingredientes:**

- 100 gramos de arroz
- Lentejas
- Arvejas
- Atun

1. Hervir el arroz de manera clásica, 1 taza de arroz por 2 tazas de agua.
2. En un bowl agregar 1 lata de atún, 1 lata de lentejas y 1 lata de arvejas.
3. Una vez listo el arroz, colar y agregarlo al bowl. Condimentar a gusto y consumir.

## **MASA DE TARTA:**

### **Ingredientes:**

- 250 gramos de harina.
- agua tibia 180 ml.
- 1 cucharadita de levadura en polvo.
- Condimentos: sal y pimienta.

1. Hacer una corona con la harina integral y colocar el agua + la levadura. Condimentar e ir mezclando de a poco hasta tener la masa.
2. Dejar reposar media hora y luego armar en un molde.
3. Luego colocar el relleno a elección en la masa y colocarle el, llevar a horno medio por media hora.

## **PANQUEQUES:**

### **Ingredientes**

- 1 taza
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- aceite.

1. Comenzar a batir los huevos e ir agregando de a poco la leche y la harina de forma alternada. Tener cuidado que no se hagan grumos.
2. Dejar reposar la mezcla 30 minutos en la heladera.
3. Una vez pasado ese tiempo, en una sartén colocar de a poco un cucharon de preparación e ir haciendo los panqueques. Rellenar luego a gusto.



## CROQUETAS DE ARROZ:

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz cocido.
- 1 huevo
- ½ taza de queso rallado
- Cebollita de verdeo o perejil (opcional)
- aceite para su cocción.

1. Mezclar en un bowl el arroz, huevo y los condimentos. Una vez mezclado, armar bolitas con la mano
2. Una vez formadas las croquetas de arroz, colocarlas en una fuente con un poco de aceite para que no se pegue.
3. Llevar a horno 200 grados por 15 minutos aproximadamente o en una sartén a fuego medio dándoles vuelta.
4. Una vez listas, servir solas o acompañadas con una ensalada a elección.

## BUDIN DE VAINILLA:

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina 000.
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- 2 huevos.
- 1 taza de aceite.
- Media taza de azúcar.
- un chorrito de leche.
- un chorrito de esencia de vainilla y si deseo colocarle ralladura de 1 limón.

1. Precalentar el horno a 180°En un bol grande batir los huevos con el azúcar y la vainilla hasta homogeneizar y lograr que estén espumosos y cremosos.
2. Agregar las tazas de harina, polvo para hornear y remover hasta unir completamente. Agregar la taza de aceite y lo mismo: remover hasta unir.
3. Llevar a horno moderado 180° por más o menos 40 o 45 minutos (siempre depende mucho de cada horno). Chequear su cocción con un palito de madera, al pinchar el budín de vainilla el palito debe salir seco.



## MASA PARA TACOS

### Ingredientes:

- 500 gramos de harina 000
- 6 cucharadas de aceite.
- Agua en cantidad necesaria.
- Sal a gusto.

- 1 En un Bowl vamos a colocar la harina, el aceite y la sal, y poco a poco vamos a ir incorporando agua hasta lograr una masa fácil de manipular (si te pasas de agua poner un poco más de harina)
- 2 Dejar reposar la masa al menos 30 minutos
- 3 Dividir en 10 bolitas y estirar con el palo de amasar (o con las manos).
- 4 Cocinar en sartén a fuego bajo/medio (sin agregar nada a la sartén) hasta que empiezan a inflarse y hacer burbujas. Vuelta y vuelta, rellena con lo que más te guste.

## HAMBURGUESAS DE LENTEJAS:

### Ingredientes:

- 250 gramos de lentejas en lata o ya cocidas.
- 1 zanahoria + media cebolla + 1 diente de ajo + medio pimiento a elección.
- 1 huevo.
- condimentos a elección.
- pan rallado en cantidades necesarias.

1. Poner las lentejas cocidas en un bowl y pisarlas o pasarlas por un mixer o procesadora. Rallar la zanahoria y sumarla a las lentejas.
2. Picar la cebolla, el ajo y el morrón y saltear en una sartén con aceite hasta que la cebolla esté transparente. Son unos minutos nomás.
3. Poner el huevo y un poco de pan rallado y mezclar con la mano. Si la mezcla está muy húmeda, agregar un poco más de pan rallado. Mandar a la heladera 30 minutos.
4. Para darle forma a las hamburguesas de lentejas, se pueden untar las manos con un poco de aceite, armar bollitos y luego aplastarlas. Se pueden hacer a la plancha o al horno, y también se pueden congelar con separadores para tener listas.



## HAMBURGUESAS DE ARVEJAS Y ARROZ:

### Ingredientes:

- 250-300 gramos de arvejas.
- 1 taza y media de arroz.
- 3 huevos.
- 1 cebolla picada.
- condimentos a gusto.

1. Meter en la procesadora las arvejas y el arroz.
2. En un bowl mezclar las arvejas, el arroz, cebolla y condimentar.  
Luego agregar los huevos
3. Llevar un rato la mezcla a la heladera
4. Luego comenzar armar las hamburguesas y llevar al horno para cocinar hasta que este doradito.  
. Se pueden hacer a la plancha o al horno, y también se pueden congelar con separadores para tener listas.

## ENSALADA DE ARROZ Y LENTEJAS:

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz.
- 200 gramos de lentejas o arvejas.
- 2 huevos duros.
- verduras crudas a elección, por ejemplo: tomate, zanahoria, lechuga, repollo, choclo. condimentar a gusto con aceite y sal.

1. Cocinar el arroz. Una vez que este listo, enfriar unos minutos.
2. Mezclar en un bowl el arroz, lentejas, huevos duros y verduras previamente lavadas y cortadas.
3. Una vez mezclado todo, condimentar a gusto y servir.



## CROQUETAS DE ARROZ CON ATÚN:

Ingredientes para 20 unidades aprox:

- 1 kilo de arroz.
- 1 o 2 latas de atún.
- puñado de perejil.
- 2 o 3 huevos.
- condimentos a gusto.

1. Echar el arroz ya cocido en un bowl y agregarle los huevos. Luego los mezclamos bien y añadimos el atún.
2. Seguimos mezclando y echamos el perejil. Mezclamos bien hasta formar una masa firme que no se te pegue en la mano, si es necesario echarle un poco de harina para mejor consistencia. 3. Procesemos a formar nuestras croquetas al tamaño deseado.
4. Las podemos cocinar al horno o plancha o bien se pueden frezar con separadores y consumir cuando lo desee.

## ENSALADA MULTICOLOR CON ATÚN:

Ingredientes:

- repollo blanco
- Repollo colorado
- Zanahoria
- 1 lata de atún.
- media taza de arvejas.
- condimentos a gusto.

- 1 Cortar en tiritas el repollo blanco y colorado, agregar la zanahoria rallada. 2 Luego agregar la lata de atún y las arvejas. Condimentar a gusto y consumir bien fresco.