

# RECETARIO PROVINCIAL



UN POCO DE HISTORIA A TRAVÉS DE LA COCINA

MESA INTERINSTITUCIONAL  
PARA EL ABORDAJE INTEGRAL DE LAS  
PERSONAS MAYORES



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

## **AUTORIDADES**

**Axel Kicillof**

GOBERNADOR

**Verónica Magario**

VICEGOBERNADORA

**María Cristina Álvarez Rodríguez**

JEFATURA DE ASESORES DEL GOBERNADOR

**Nicolás Kreplak**

MINISTRO DE SALUD

**Jesica Rey**

MINISTRA DE COMUNICACIÓN PÚBLICA

**Estela Díaz**

MINISTRA DE MUJERES Y DIVERSIDAD

**Juan Martín Mena**

MINISTRO DE JUSTICIA Y DERECHOS  
HUMANOS

**Andrés Larroque**

MINISTRO DE DESARROLLO DE LA  
COMUNIDAD

**Gabriel Katopodis**

MINISTERIO DE INFRAESTRUCTURA Y  
SERVICIOS PÚBLICOS

**Florencia Saintout**

INSTITUTO CULTURAL

**Guido Lorenzino**

DEFENSOR DEL PUEBLO DE LA PROVINCIA DE  
BUENOS AIRES

**Homero Giles**

IOMA

**Marina Moretti**

IPS

**Octubre de 2024**

## **MESA INTERINSTITUCIONAL PARA EL ABORDAJE INTEGRAL DE LAS PERSONAS MAYORES**

I Dirección de Relaciones con las  
Organizaciones de la Sociedad Civil  
**Jefatura de Asesores del Gobernador**

I Dirección de Programas para el Acceso a  
Derechos de Poblaciones Vulnerables de la  
Subsecretaría de Derechos Humanos  
**Ministerio de Justicia y Derechos Humanos**

I Dirección de Prevención de Enfermedades  
No Transmisibles  
**Ministerio de Salud**

I Dirección de Organización Comunitaria en  
Salud  
**Ministerio de Salud**

I Subsecretaría de Salud Mental y Consumos  
Problemáticos y Violencias en el Ámbito de la  
Salud.  
**Ministerio de Salud**

I Dirección de Políticas Públicas de  
Comunicación  
**Ministerio de Comunicación Pública**

I Dirección de Promoción de Derechos para  
Personas Mayores  
**Ministerio de Desarrollo de la Comunidad**

I Dirección de Promoción, Atención y  
Prevención en Salud  
**IOMA**

I Dirección de Comunicación Institucional  
**IPS**

I Secretaría Ejecutiva  
**Instituto Cultural**

I Dirección de Atención a Víctimas de  
Violencias por Razones de Género  
**Ministerio de Mujeres y Diversidad**

I Dirección General de Discapacidad y Personas  
Mayores  
**Defensoría del Pueblo de la Provincia de  
Buenos Aires**

I Dirección Provincial de Infraestructura Social  
**Ministerio de Infraestructura y Servicios  
Públicos**

## **PRODUCCIÓN Y DISEÑO DE LA GUÍA**

### **Coordinación general**

I Mesa Interinstitucional para el Abordaje  
Integral de las Personas Mayores de la  
Provincia de Buenos Aires

### **Recopilación de datos y redacción**

I Áreas de Salud y Envejecimiento Saludable de  
las Personas Mayores y Nutrición Comunitaria  
I Dirección de Prevención de Enfermedades No  
Transmisibles

### **Corrección editorial**

I Dirección de Políticas Públicas de  
Comunicación, Ministerio de Comunicación  
Pública

### **Diseño e imagen**

I Dirección de Diseño e Imagen, Ministerio de  
Comunicación Pública



# ÍNDICE

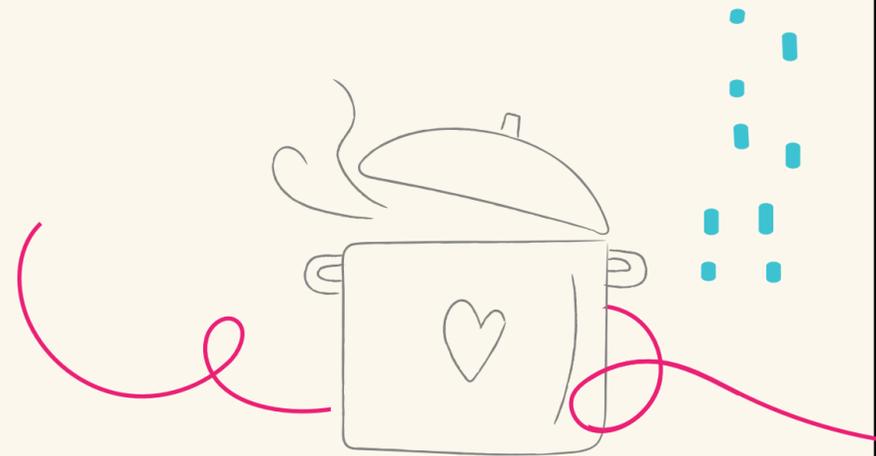


<b>Introducción .....</b>	<b>8</b>
<b>Recetas saladas .....</b>	<b>11</b>
Zapallitos rellenos .....	12
Pollo a la naranja con salsa de mostaza.....	14
Pastel de papas .....	15
Pastel de plato .....	17
Estofado histórico .....	19
Fideos de espinaca .....	20
Guiso de mondongo .....	21
Escabeche de pollo y verduras.....	23
Tomates rellenos.....	24
Buñuelos de acelga.....	25
Bollos pelones .....	26
Croquetas de arroz .....	28
Sopa paraguaya .....	30
Tallarines rellenos .....	32
Locro .....	34
Puchero .....	35
Wickel nudel.....	36
Hígado a la criolla con arroz .....	37
Milanesa de polenta .....	38
Pescado.....	39





<b>Recetas dulces</b> .....	<b>41</b>
Torta dulce de zanahorias.....	42
Torta de remolacha.....	43
Mazamorra .....	44
Arroz con leche.....	46
Flan casero. ....	48
Scones .....	49
Tarta de duraznos.....	50
Postre de la abuela o natilla.....	51
Budín de pan (tipo flan) .....	53
Compota de manzana .....	54
<b>Reflexión final</b> .....	<b>55</b>





# Introducción

Las recetas tienen historia, esperamos poder contarles algunas de ellas...

El presente recetario es una construcción conjunta con personas mayores que habitan distintos puntos del territorio bonaerense. A través de sus páginas encontrarán recetas y preparaciones acompañadas por historias de cocina de distintas familias, sus experiencias gastronómicas y rituales de reunión mediados por aromas y sabores.

Las narrativas que nos comparten las y los protagonistas, expresan no solo aquello que eligen comer sino también, los múltiples sentidos que acompañan esas selecciones. De este modo, este espacio se transforma en una instancia de diálogo entre quienes compartieron sus saberes y quienes acceden a los mismos.

Algunas de las recetas que encontrarán aquí, cuentan con pequeñas sugerencias y/o modificaciones, realizadas para favorecer el aporte nutricional y visibilizar que, a partir de pequeñas intervenciones, es posible disfrutar de los rituales familiares de un modo más saludable.

Asimismo, las distintas preparaciones seleccionadas y sus relatos, buscan recuperar la importancia del encuentro, la necesidad de reunirnos, compartir y mantener prácticas culinarias caseras.

Todas aquellas personas que accedan a esta propuesta son bienvenidas, en caso de llevar adelante alguna de las siguientes recetas, a enviarnos fotos y sus comentarios al siguiente correo electrónico: [mesapersonasmayores.pba@gmail.com](mailto:mesapersonasmayores.pba@gmail.com)



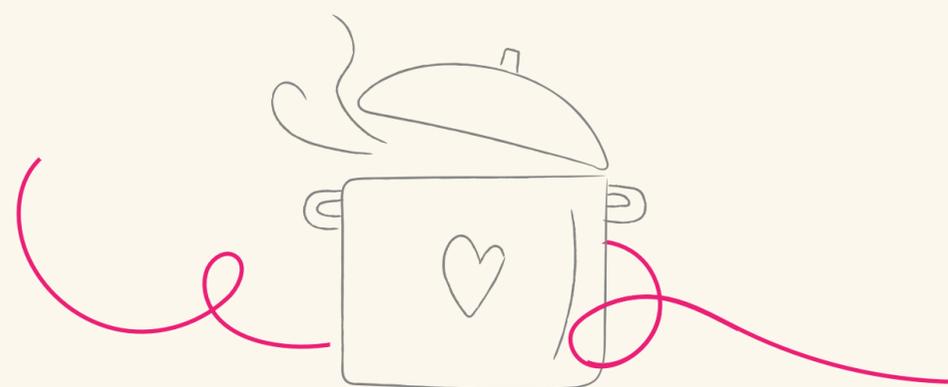
En las siguientes páginas se encontrarán con historias de cocina de muchas personas que muy amablemente decidieron compartirlas, a todas ellas les agradecemos profundamente.

## Consideraciones de selección

Para el desarrollo del presente recetario se trabajó con referentes de las áreas de nutrición y personas mayores de las 12 regiones sanitarias de la provincia.

Desde la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles, particularmente de las áreas de Salud y Envejecimiento Saludable de las Personas Mayores y Nutrición Comunitaria, se articuló con la Dirección de Organización Comunitaria en Salud y con trabajadoras y trabajadores de los distintos municipios. Gracias al trabajo conjunto se recibieron más de 100 recetas, entre platos principales y postres, de las cuales se realizó la selección atendiendo al menos a 3 de los siguientes criterios:

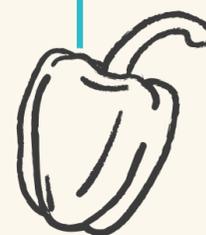
- 1-Organización interna de la receta.
- 2-Presencia de la reseña histórica.
- 3-Diversidad de preparaciones.
- 4-Variedad estacional de las preparaciones.
- 5-Representatividad regional.





### Sugerencias para tener en cuenta en la preparación de las recetas:

- Disminuir el agregado de sal de mesa en las preparaciones y priorizar el uso de condimentos aromáticos, como orégano, perejil, tomillo, laurel, ajo en polvo, pimentón, pimienta, paprika, nuez moscada, cebolla deshidratada, ají molido, cúrcuma, curry, caldo deshidratado sin sal, comino, además de alimentos como cebolla, cebolla de verdeo, puerro, morrón, entre otros.
- Disminuir el agregado de azúcar tanto en preparaciones dulces como saladas.
- Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados con exceso de sodio y azúcar, como aderezos, salsa de soja, caldos y saborizantes comerciales, queso rallado, latas de frutas en almíbar, postres en polvo, entre otros.
- Reemplazar el aceite por agua para rehogar las verduras.
- Se puede reemplazar la manteca por aceite de girasol.



# Recetas saladas





# Zapallitos rellenos

Por Liliana -  
Grupo del taller cognitivo en el Museo Mulazzi  
Tres Arroyos - Región sanitaria I

## Historias de cocina

Esta receta tiene un lugar muy especial en el corazón de Liliana. Era una de las preparaciones favoritas de su madre, quien la cocinaba con amor y dedicación. Liliana continuó la tradición preparando este plato para su padre cuando quedaron solos. Cada vez que lo cocina, revive aquellos momentos de unión familiar y recuerda con cariño a sus seres queridos. Este plato, más que una simple receta, es un homenaje a su madre y a los lazos que las unieron a través de la cocina.



# Zapallitos rellenos

Por Liliana -  
Grupo del taller cognitivo en el Museo Mulazzi  
Tres Arroyos - Región sanitaria I

## Ingredientes

- 6 zapallitos
- 2 huevos
- 2 cdas de miga de pan remojada en leche
- 2 cdas de queso rallado
- 3 cdas de aceite en crudo
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

### Salsa blanca: (opcional)

- 75 g de manteca
- 60 g de harina
- 1/2 litro de leche
- Sal, pimienta, nuez moscada a gusto

## Pasos a seguir

1. Cocinar en agua 6 zapallitos hasta que estén tiernos pero firmes, luego partirlos por la mitad y quitarles las semillas. Reservar.
2. Colocar en una sartén caliente el aceite y dorar el diente de ajo picado fino, la cebolla picada y las semillas de los zapallitos bien machacadas. Luego de la cocción, colocar la miga exprimida, los huevos y el queso rallado. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Rellenar los zapallitos con esta preparación y espolvorear con queso rallado.
4. Llevar al horno para gratinar.

**Opcional:** colocar por encima una cucharada de salsa blanca. Para esto: disponer en una olla al fuego la manteca y añadir la harina. Cocinar un momento, agregar la leche, y continuar cocinando a fuego lento revolviendo continuamente con un batidor de alambre hasta que esté espesa e hirviendo. Retirar del fuego y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.



# Pollo a la naranja con salsa de mostaza

Por Diana -  
Grupo del taller cognitivo del Museo Mulazzi  
Tres Arroyos - Región sanitaria I

## Historias de cocina

Diana contó que esta receta tiene un profundo significado en su vida, nació tras su casamiento, como una creación propia que reflejaba su amor y dedicación hacia su nueva familia. Durante años, preparó este plato con cariño para su marido, hijos y padres, convirtiéndolo en un clásico en su hogar. Con cada preparación, esta receta no solo nutría a su familia, sino que también fortalecía los lazos afectivos, llenando la mesa de sabor y recuerdos inolvidables.

## Ingredientes

- 1 pollo entero
- 1 kg de naranjas exprimidas
- 250 g de queso untable descremado
- 100 cm<sup>3</sup> de aceite
- 50 g de azúcar
- 2 cdas soperas de jugo de limón
- 2 cdas soperas de mostaza
- 2 cdas soperas de salsa de soja
- Sal y pimienta a gusto

## Pasos a seguir

1. Cortar el pollo en presas, colocar en una olla con el aceite a fuego fuerte hasta que se dore completamente.
2. Agregar el jugo de las naranjas y las 2 cucharadas de jugo de limón. Cocinar a fuego medio por 20 minutos.
3. Por otro lado, mezclar en un bowl el queso untable, mostaza, azúcar y salsa de soja. Salpimentar a gusto.
4. Sumar la preparación a la olla y seguir cocinando todo junto durante 15 minutos más. Servir en una fuente las presas de pollo junto con la salsa.
5. Para acompañar hervir arroz y servir junto con el pollo.



# Pastel de papas

Por Raquel-  
Grupo del taller cognitivo del Museo Mulazzi  
Tres Arroyos - Región sanitaria I

## Historias de cocina

Raquel comparte este plato que le despierta recuerdos profundos de su familia y de su adolescencia. Esta receta es un clásico de la cocina familiar, que siempre ha sido recibido con alegría y ha sido una constante en las reuniones, tanto en su familia como en la de su marido. Ella contó que aprendió a prepararlo de la mano de su madre, siendo una de las primeras recetas que dominó antes de partir a estudiar. Para Raquel, este pastel de papas no es solo una comida, sino una conexión directa con sus raíces y con los momentos felices compartidos en torno a la mesa familiar.



# Pastel de papas

Por Raquel-  
Grupo del taller cognitivo del Museo Mulazzi  
Tres Arroyos - Región sanitaria I

## Ingredientes

- 1 y 1/2 kg de carne picada
- 1 kg de papas
- 1 huevo duro
- 1 cebolla de verdeo
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 1 morrón
- 3 cdas de aceite
- Condimentos: sal, orégano, ají molido, pimentón dulce, pimienta y nuez moscada a gusto
- Aceitunas verdes c/n
- Pasas de uva c/n

## Pasos a seguir

1. Colocar en una sartén el aceite, cuando tome temperatura rehogar las cebollas, el ajo y el morrón, previamente picados. Revolver unos minutos.
2. Disponer en el centro de la sartén la carne picada y cocinar. Agregar sal, pimienta, orégano, ají molido, pimentón y aceitunas en trozos. Dejar enfriar.
3. Picar el huevo duro y agregar a la preparación anterior.
4. En una olla aparte, hervir las papas hasta que estén en el punto deseado para el puré. Escurrir el agua, pisarlas y condimentar con nuez moscada.
5. En una fuente para horno colocar la mezcla de carne picada, cubirla con el puré. Cocinar hasta que se dore la cubierta.
6. Opcional: pasas de uva en el relleno de carne picada.
7. Servir caliente.



# Pastel de plato

Por Elsa-  
Pellegrini - Región Sanitaria II

## Historias de cocina

Elsa contó que esta receta se convirtió en un legado familiar: *“Es nuestra comida tradicional de la familia, la comíamos siempre con mis hermanos, y hoy en día es el plato favorito de mis hijos. Pasa de generación en generación. Los huevos eran recolectados del gallinero de la casa”*.



# Pastel de plato

Por Elsa-  
Pellegrini - Región Sanitaria II

## Ingredientes

- 1 kg de carne picada
- 1 kg de cebolla
- 4 huevos
- Masa de hojaldre
- 1 morrón rojo
- 2 cdas de aceite de girasol
- 1 cda de azúcar
- Sal, orégano y pimienta a gusto
- Aceitunas c/n

## Pasos a seguir

1. Cortar las cebollas y el morrón lo más pequeño posible.
2. En una olla, saltearlos con aceite hasta que la cebolla se vea transparente. Agregar la carne picada y los condimentos.
3. Dejar cocinar tapado, hasta que la carne esté cocida.
4. Hervir 3 huevos durante 12 minutos. Una vez cocidos, picarlos en pequeños trozos.
5. Sumar los huevos picados al relleno de carne, junto con las aceitunas también cortadas.
6. Colocar la masa de hojaldre en una pizzera o fuente redonda, rellenar con la carne y colocar por encima la otra tapa.
7. Hacer el repulgue, el mismo se hace en forma de "moños". Utilizar un huevo crudo y batido para pintar la masa por encima y espolvorear con azúcar a gusto.
8. Cocinar a temperatura media, durante 45 minutos aproximadamente.
9. Finalmente, servir a la mesa en la misma fuente que se horneó, destacando el repulgue, lo dorado y agridulce de la masa.



# Estofado histórico

Por Alicia-  
Salliqueló y Quenumá- Región Sanitaria II

## Historias de cocina

Alicia reflexiona sobre el valor sentimental que tiene esta receta en su vida: *“Siempre me gustó cocinar, recordarlo me hace sentir que lo hacía con amor para los demás, sobre todo para mi familia. La cocina era mi lugar de expresión. Esto me lleva a recordar que fui ayudante de cocina en Epecuén en el Hotel de 9 de Julio. Me inspiré en la cocina para ayudar a Margarita quien era la encargada de la cocina. Para mi cocinar era alegría”.*

## Ingredientes

- 1 kg de papa
- 500 g de carne picada
- 1 cebolla
- 1 zapallo
- 1 envase de puré de tomate
- 3 cdas de aceite de girasol
- Condimentos: hoja de laurel, nuez moscada, pimienta.

## Pasos a seguir

1. Rehogar la cebolla con aceite. Luego agregar la carne y cocinar. Incorporar los condimentos.
2. Agregar el puré de tomate, incorporar las papas cortadas en cubos y cocinar 20 minutos.
3. Agregar el zapallo cortado en cubos hasta terminar la cocción
4. Finalmente, servir el estofado en la mesa y disfrutar en familia.



# Fideos de espinaca

Por Maria-Salto-Región sanitaria IV

## Historias de cocina

María comparte una enseñanza y reflexión a través de esta receta: *“Hace algunos años atrás me diagnosticaron diabetes, es por eso que opté por elaborar mi propia comida, para cuidar mi salud. Dentro de varias recetas esta es mi preferida y quiero compartirla con ustedes. Por último, como reflexión, ser diabético no significa que no puedas comer un rico plato de pastas y llevar una vida saludable a la vez”*.

## Ingredientes

- 1 atado de espinaca
- 500 g de harina integral
- 2 huevos
- 2 cdas de aceite
- Sal



## Pasos a seguir

1. Limpiar las hojas de espinaca con abundante agua y luego hervir.
2. Escurrir y procesar la espinaca.
3. Batir los huevos con el aceite.
4. Juntar ambas preparaciones y agregar la harina integral. Amasar por 10 minutos y una vez formada la masa, dejar reposar por 15 minutos.
5. Estirar la masa y cortar tiras entre 1 y 2 mm de ancho con ayuda de un cuchillo.
6. Por último, cocinar los fideos en agua hirviendo y agregar una pizca de sal.
7. Cocinar hasta que estén al dente. Retirar y colar.



# Guiso de mondongo

Por Emilia  
Taller del geriátrico perteneciente al Hospital de  
San Andrés de Giles-Región sanitaria IV

## Historias de cocina

Si hablamos de alguna comida de antes y en casa de las personas mayores esta es una de ellas. Lo recuerdan como un clásico del invierno, económica y rendidora, elaborada en su casa cuando sus hijos eran niños y también como una comida que sus nietos raramente la comen en casa de sus padres. Les viene a la mente por un lado, la preparación del mondongo en días previos, el olor en su casa y luego el olorcito a guiso con ese toque a laurel.



# Guiso de mondongo

Por Emilia

Taller del geriátrico perteneciente al Hospital de San Andrés de Giles-Región sanitaria IV

## Ingredientes

- 1kg de mondongo fresco, limpio y desgrasado
- 4 cebollas
- 3 zanahorias
- 2 morrones
- 2 cebollas de verdeo
- 2 puerros
- 2 ramas de apio
- 2 calabazas
- 2 dientes de ajo
- Opcional: 1 taza de porotos, garbanzos y arvejas (preferir fresco, remojado del día anterior)
- 1 envase de puré de tomate
- Choclo
- Perejil c/n
- Laurel c/n
- Condimentos a gusto

## Pasos a seguir

1. Limpiar el mondongo y hervir por 1 hora. Dejar reposar para que se enfríe.
2. Cortar el mondongo en trozos pequeños.
3. Cortar todas las verduras en juliana, cocinar junto con el mondongo y agregar agua o caldo casero hasta cubrir.
4. Cocinar a fuego lento durante 50 minutos.
5. Agregar los porotos, garbanzos, arvejas y choclo si se desea.
6. Incorporar el puré de tomate y los condimentos a gusto.
7. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos más.





# Escabeche de pollo y verduras

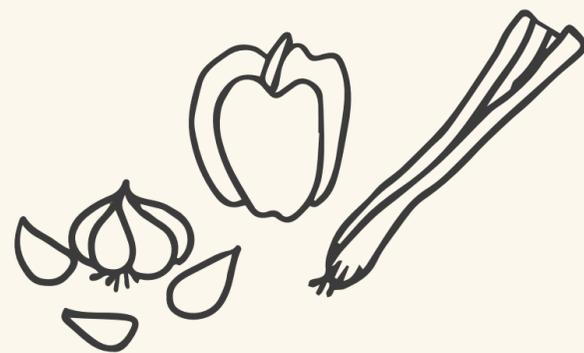
Por Analía-  
Berazategui-Región sanitaria VI

## Ingredientes

- 2 patamuslos
- 2 pechugas de pollo
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 puerros
- 1 Morrón
- 1 taza de vinagre
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de aceite
- 3 hojas de laurel
- Sal y pimienta c/s

## Pasos a seguir

1. Cortar y retirar la piel del pollo, dorar en una sartén y luego quitar del fuego.
2. Llevar a hervor el vinagre, vino, agua y aceite.
3. Condimentar e incorporar los vegetales fileteados más el laurel.
4. Incorporar el pollo y cuando llegue a hervor, cocinar por 10 minutos más.
5. Servir y disfrutar con las preparaciones que más te gusten. Puede conservarse en la heladera hasta 5 días.





# Tomates rellenos

Por Norma-  
Berazategui-Región sanitaria VI

## Ingredientes

- 6 tomates redondos medianos
- 60 g de arroz
- 2 huevos
- 1 lata de lomo de atún al natural
- 1 zanahoria
- Aceitunas c/n

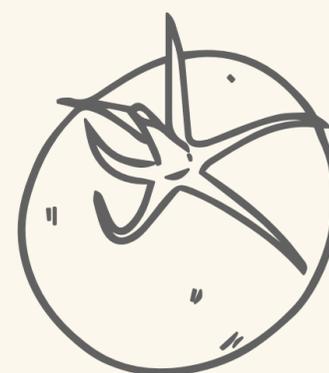
## Pasos a seguir

1. Cortar los tomates por la mitad y descorazonar.
2. Hervir el arroz hasta que esté cocido, por otro lado hervir la zanahoria en cubos.
3. Cocinar los huevos durante 12 minutos.
4. En un bowl mezclar el arroz, la zanahoria y los huevos ya cocidos, el corazón de los tomates y el atún escurrido.
5. Rellenar los tomates con esta mezcla.
6. Decorar con aceitunas cortadas a la mitad, refrigerar y consumir.



## Sugerencias para hacer más saludable la receta:

- Se puede utilizar arroz integral para que la preparación aporte más fibra.





# Buñuelos de acelga

Por Juana-  
Ezeiza-Región sanitaria VI

## Ingredientes

- 1 taza de acelga cocida
- 1 cebolla
- 1/2 morrón
- 4 huevos
- 1 taza de harina integral
- Condimentos: nuez moscada, pimienta, provenzal, entre otros.



## Pasos a seguir

1. Lavar, pelar y picar el morrón y la cebolla.
2. Cocinar en sartén las verduras. Apartar.
3. Cocinar la acelga.
4. Batir 4 huevos en un bowl. Agregar el morrón, la cebolla y la acelga cocida.
5. Incorporar la harina integral y condimentar a gusto.
6. Colocar pequeñas porciones de la masa en una asadera para horno pincelada con aceite.
7. Cocinar a horno medio durante 10 minutos de cada lado. El tiempo de cocción depende del tamaño de las porciones.





# Bollos pelones

Por Victoria-  
Tres de Febrero- Región Sanitaria VII

## Historias de cocina

Victoria, a través de este plato rinde tributo a su abuela: *“Esta receta me transporta a mi tierra natal y me llena de nostalgia al recordar las reuniones familiares. Cada bocado me conecta con los momentos en que mi abuela la preparaba, evocando los sabores y aromas que tanto significan para mí. Al cocinarla, siempre elijo los condimentos que más me recuerdan a ella, manteniendo viva su memoria en cada plato”.*

## Ingredientes

### • Para la masa:

- 2 tazas de agua
- Sal
- Harina de maíz precocida, c/n

### • Para el relleno:

- 500 g de carne picada
- 2 cebollas de verdeo
- 1 diente de ajo

- 1 cebolla

- 1/2 morrón rojo

- 1/2 morrón verde

- Sal, pimienta y condimentos a gusto

### • Para la salsa:

- 3 tomates perita
- Sal a gusto



# Bollos pelones

Por Victoria-  
Tres de Febrero- Región Sanitaria VII

## Pasos a seguir

1. En un bowl, colocar el agua y la sal. Luego, añadir la harina de maíz precocida de a poco, mezclando constantemente para evitar grumos. Seguir agregando harina hasta obtener una masa suave, ni demasiado blanda ni muy firme. Reservar.
2. En una sartén, dorar la carne picada a fuego medio. Sazonar y condimentar a gusto. Agregar la cebolla, los morrones y la cebolla de verdeo, todos picados en cubitos pequeños. Añadir el ajo picado y cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
3. Con la masa ya preparada, formar pequeñas bolitas. Hacer un hueco en el centro de cada bollo, rellenar con el guiso de carne y verduras, y luego cerrar bien, amoldando los bollos para que queden compactos.
4. Cortar los tomates en trozos y colocarlos en una cacerola a fuego lento. Sazonar y condimentar a gusto, cocinar hasta que se forme una salsa.
5. Mientras se cocina la salsa, hervir agua en una olla grande y cocinar los "bollos pelones" hasta que floten en la superficie. Luego, retirar del agua y reservar.
6. Servir los "bollos pelones" en un plato y cubrir con la salsa de tomate.
7. Si lo desea, espolvorear queso rallado por encima antes de servir.





# Croquetas de arroz

Por Haydee-  
Tres de Febrero- Región Sanitaria VII

## Historias de cocina

A sus 75 años, Haydee, nieta de italianos, cuenta cómo este plato se convirtió en una tradición familiar: *“Esta receta tiene un significado especial en mi familia, ya que originalmente las croquetas eran de acelga y formaban parte esencial de nuestras celebraciones de Nochebuena, preparadas por mi abuela, la nona Cristina. Tras su fallecimiento, mi madre, la nona Luisa, continuó la tradición, preparando siempre las croquetas en su honor.*

*Con el tiempo, incorporé una versión de la receta, utilizando arroz sobrante, lo que resultó en un éxito inmediato. Ahora, tanto las croquetas de acelga como las de arroz son infaltables en nuestras reuniones familiares, especialmente en Nochebuena.*

*Prepararlas me transporta a mi infancia y juventud, evocando recuerdos entrañables de mi abuela y mi madre. Mis nietos siempre me piden que les prepare croquetas, y para mí, cocinar para mi familia es una manera de expresar mi amor y mantener viva la memoria de quienes tanto me enseñaron. Espero que, al igual que yo, mis hijos y nietos recuerden con cariño estos momentos compartidos”.*



# Croquetas de arroz

Por Haydee-  
Tres de Febrero- Región Sanitaria VII

## Ingredientes

- 250 g de arroz largo fino
- 200 g de harina leudante
- 4 huevos
- 100 g de queso fresco
- 1 litro de agua potable
- 2 cdas de aceite
- Caldo de verduras sin sal
- Condimento para arroz c/n



## Pasos a seguir

1. En una olla, hervir el agua con el caldo y cocinar el arroz a fuego medio hasta que el agua se haya evaporado por completo y el arroz tenga una consistencia pegajosa.
2. Dejar enfriar el arroz a temperatura ambiente y luego refrigerar durante 2 horas.
3. Al arroz ya frío, añadir la harina leudante, los huevos y el condimento para arroz. Mezclar bien hasta obtener una pasta uniforme y compacta.
4. Pincelar una bandeja de horno con aceite, armar las croquetas con las manos y colocar un dado de queso en su interior.
5. Cocinar a horno medio hasta que estén doradas.
6. Disfrutar de las croquetas de arroz calientes. Se puede acompañar con alguna salsa o aderezo casero.

### Sugerencias para hacer más saludable la receta:

Se puede utilizar arroz integral para que la preparación aporte más fibra.



# Sopa paraguaya

Por Ramona-  
Tres de Febrero- Región Sanitaria VII

## Historias de cocina

A través de este plato, Ramona honra a su Paraguay querido: *“La sopa paraguaya es una receta emblemática de mi país, cargada de significados personales. Prepararla es un tributo a mi abuelo y sus raíces, evocando recuerdos entrañables de mi infancia y de mi tierra natal, que siempre llevo en mi corazón. Para mí, compartir este plato con mi familia es una manera de mantener viva nuestra historia y nuestras tradiciones”.*



# Sopa paraguaya

Por Ramona-  
Tres de Febrero- Región Sanitaria VII

## Ingredientes

- 500 ml de leche
- 400 g de queso cremoso
- 300 g de harina de maíz
- 3 huevos
- 3 cebollas medianas
- Aceite c/n
- Sal y pimienta

### Opcional:

- 100 g de queso sardo
- 300 g de queso en barra

## Pasos a seguir

1. Cortar las cebollas en juliana. En una sartén antiadherente, rehogarlas en aceite hasta que estén tiernas y translúcidas.
2. En un bowl, batir los huevos junto con la leche. Incorporar la harina de maíz en forma de lluvia, mezclar constantemente para evitar grumos. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

3. Añadir las cebollas rehogadas a la mezcla de huevos y harina. Si desea, agregar las variedades opcionales de queso sardo y queso en barra rallados.
4. Utilizar un molde apto para horno, previamente aceitado y colocar la mezcla, asegurándose de revolver bien para que los ingredientes se distribuyan de manera uniforme.
5. Incorporar el queso cremoso en cubos.
6. Precalentar el horno a temperatura media y cocinar la sopa paraguaya durante aproximadamente 40 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y firme al tacto.
7. Apagar el horno y dejar reposar la preparación dentro del mismo por 20 a 30 minutos, permitiendo que la masa adquiera una textura suave y húmeda.
8. Enfriar la sopa paraguaya antes de consumirla para que los sabores se asienten y la textura sea ideal.



# Tallarines rellenos

Por Alicia-  
Necochea- Región Sanitaria VIII

## Historias de cocina

Alicia relata cómo este plato se ha convertido en un legado familiar: *“Esta receta ha pasado de generación en generación por parte de la familia materna; con el pasar de los años he cambiado algunos ingredientes pero manteniendo la tradición familiar.*

*Siento agrado y placer por la gente que va a compartir la comida conmigo, e igualmente cuando me cocinan. Rescato los olores que me recuerdan a mi infancia y juventud, y comparto las recetas con mis hijas y nietos”.*



# Tallarines rellenos

Por Alicia-  
Necochea- Región Sanitaria VIII

## Ingredientes

- 1/2 unidad seso vacuno o 1 lata pequeña paté
- 500 g ricota
- 1 atado espinaca
- 1 cebolla
- 1/2 morrón
- 2 huevos duros

## Pasos a seguir

1. Realizar la masa para tallarines. Estirar en una pieza rectangular entera sin cortar.  
\* Utilizar la receta de fideos de espinaca de base, que está explicada previamente.
2. Relleno: picar la cebolla y el morrón y cocinar hasta que queden translúcidos. Mezclar con la ricota, la espinaca previamente cocida y picada. Agregar los huevos picados y condimentar a gusto. Reservar.
3. Esparcir el relleno sobre la masa estirada de forma pareja. Enrollar sobre sí mismo.
4. Envolver en un lienzo y atar las puntas con hilo de algodón. Cocinar en agua a punto de hervor unos 10 minutos.
5. Escurrir con cuidado luego de la cocción.
6. Retirar el lienzo y cortar en rodajas de 3 cm. Colocar en una fuente, esparcir la salsa elegida y agregar (si se desea) queso rallado por encima.
7. Gratinar en horno y servir.





# Locro

Por Roque-  
Centro Integral de personas mayores de Tandil  
Región Sanitaria VIII

## Historias de cocina

A través de esta receta, Roque busca acercarse y acercarnos a su Entre Ríos natal. Recuerda el encendido de la cocina a leña, la espera de su plato preferido, la habilidad de sus padres para cocinar de a dos. Y pasados los años, cuenta que disfruta de continuar la tradición con sus hijos y compartir un buen locro.

## Ingredientes

- 1/2 kg de maíz blanco
- 1/2 kg de trozos de carne de cerdo y de vaca
- 3 tomates triturados
- 2 cebollas de verdeo
- Condimentos: pimienta, laurel, orégano, sal
- 2 cdas de aceite de girasol

## Pasos a seguir

1. Lavar y remojar la noche anterior el maíz blanco. Al día siguiente poner el maíz con el agua usada para el remojo, en una cacerola a fuego suave.
2. Cortar la carne y colocarla en una olla. Cubrir con agua y cocinar a fuego medio.
3. A continuación colocar el maíz blanco ya cocido en la olla con la carne. Condimentar con pimienta, sal, orégano y laurel y dejar cocinar por 4 horas, con la olla tapada.
4. Una vez pasado ese tiempo. En una sartén pequeña colocar el aceite, los tomates triturados y la cebolla de verdeo picada. Cocinar a fuego medio por 5 minutos hasta obtener una salsa de tomate casera y apagar.
5. Dejar reposar 5 minutos, servir y agregar a la preparación salsa de tomate a gusto.



# Puchero

Por Elba-  
Rauch-Región Sanitaria IX

## Historias de cocina

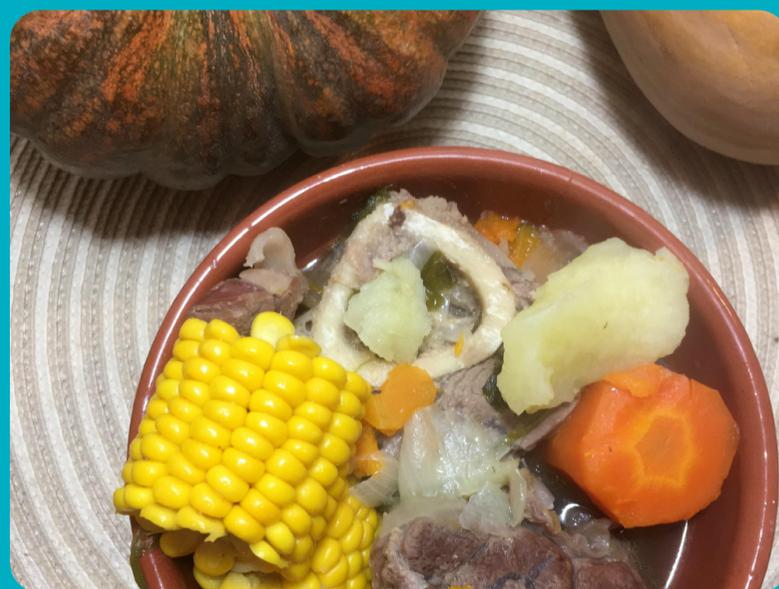
Esta receta tiene un lugar muy especial para Elba, quien tiene 85 años. Le recuerda la concentración que le generaba cocinar y su conexión con la comida. Es uno de sus platos favoritos.

## Ingredientes

- 1 kg de osobuco
- 3 choclos
- 2 batatas
- 1 zapallo chico
- 4-5 hojas de acelga
- 4 cebollas de verdeo

## Pasos a seguir

1. Hervir la carne una hora y media hasta que esté blanda.
2. Agregar todas las verduras lavadas y cortadas en cubitos iguales. Condimentar a gusto y continuar la cocción a fuego medio.
3. Cuando la cocción esté completa, colar el caldo y reservar.
4. Servir por un lado la carne con las verduras y por otro el caldo.





# Wickel nudel

Por Mabel-  
Gral Lamadrid-Región Sanitaria IX

## Historias de cocina

Mabel se encuentra internada en el hospital de General Lamadrid y está acompañada por su hijo. Desde allí cuenta que aprendió a hacer esta receta de su madre, quién a su vez la adoptó de su cuñada, la hermana de su padre, quienes eran alemanes. Su hijo también aprendió a hacer este plato, que se ha convertido en el preferido de la familia. Además, Mabel explica que esta receta le recuerda a su madre, quien siempre la hacía para los 6 integrantes de su casa (sus 4 hijos y su marido). En una ocasión, llegó a hacer 2 ollas para agasajar a invitados.

## Ingredientes

- 1 huevo por persona
- Harina común y leudante c/n
- Sal c/n
- Leche c/n
- Aceite c/n

## Pasos a seguir

1. Colocar en un bowl la harina, la sal y el huevo.
2. Unir la masa ayudándose con la leche.
3. Amasar todo hasta que quede un bollo blando.
4. Dejar reposar por 15 minutos.
5. Estirar la masa con un palo de cocina para que quede de 1 cm de grosor aproximadamente.
6. Espolvorear con harina y untar con aceite.
7. Enrollar y cortar tiras de 4 o 5 cm aproximadamente.
8. Colocar los rollos sobre un estofado de carne y verduras que no sea muy líquido ya que la masa se tiene que cocinar al vapor.
9. Si el estofado es muy líquido retirar un poco del mismo, colocar los rollitos y tapar.
10. Cocinar sin quitar la tapa por 20 minutos a fuego muy bajo.
11. Servir acompañados del estofado.



# Hígado a la criolla con arroz

Por Mabel-  
Gral Lamadrid-Región Sanitaria IX

## Historias de cocina

Noemi cuenta que prepara esta receta porque es la preferida de sus nietos.

## Ingredientes

- 1 kg de hígado
- 2 cebollas grandes
- 2 tomates frescos grandes triturados
- 2 dientes de ajo
- 1 morrón
- 1/2 kg arroz
- Condimentos a gusto
- Perejil picado

## Pasos a seguir

1. Sacar la piel del hígado, cortar en cubos y dorar en la sartén.
2. Rehogar la cebolla, el morrón y el ajo. Luego agregar el hígado y condimentar.
3. Finalmente agregar los tomates triturados. Cocinar durante 30 minutos, hasta lograr una cocción completa pero sin resecar.
4. Para la guarnición: cocinar el arroz durante 15 min.
5. Colar y emplatar, decorando con perejil picado.

## Sugerencias para hacer más saludable la receta:

- Se puede utilizar arroz integral para que la preparación aporte más fibra.





# Milanesa de polenta

Por Rubén-  
La Matanza - Region Sanitaria XII - CIC Madero

## Historias de cocina

Rubén cuenta cómo esta receta se ha transmitido de generación en generación en su familia: *“Es un recuerdo de mi tía de Montevideo, Uruguay. Ella nos hacía milanesa de polenta. Cuando volvíamos del colegio cada tanto le ponía jamón y queso. Nos poníamos muy contentos. Y hoy día continúa con sus recetas su hija Ani, mi hermana de corazón. Y nosotros la presentamos en este hermoso grupo -taller en movimiento”.*

## Ingredientes

- Polenta
- Agua c/n
- Pan rallado
- 1 huevo
- Ajo y perejil fresco

## Pasos a seguir

1. Cocinar la polenta en agua, hasta que quede bien espesa.
2. Una vez cocida, colocarla en una placa de horno o una fuente, estirar hasta 2 cm de espesor, dejar enfriar bien y cortarla en cuadrados.
3. Pasarlas por huevo con ajo y perejil bien picado, y luego por pan rallado.
4. Cocinar al horno hasta dorar en ambos lados en una fuente previamente aceitada.



# Pescado

Por Fernando-  
La Matanza- Región Sanitaria XII-CIC Madero

## Historias de cocina

Fernando cuenta su experiencia con este plato: *“Corría el año 40, cuando en Coronel Pringles, pueblo natal de mi madre, a una niña se le atravesó una espina de pescado y debieron operarla. A partir de ese día la familia de mi madre, y creo que nadie del pueblo, volvió a comer pescado.*

*Pero, por suerte, pude conocer a doña Clementina Echeverry mi abuela paterna, que conforme a su apellido preparaba la mejor corvina “a la vasca” que probé en mi vida, de la cual mi memoria guarda su aroma y sabor.*

*Me gusta mucho la pesca. Mi mamá les decía a mis hijos que no coman pescado por las espinas, pero obviamente seguimos yendo a la costa para comer pescado”.*



# Pescado

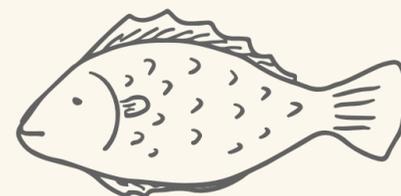
Por Fernando-  
La Matanza- Región Sanitaria XII-CIC Madero

## Ingredientes

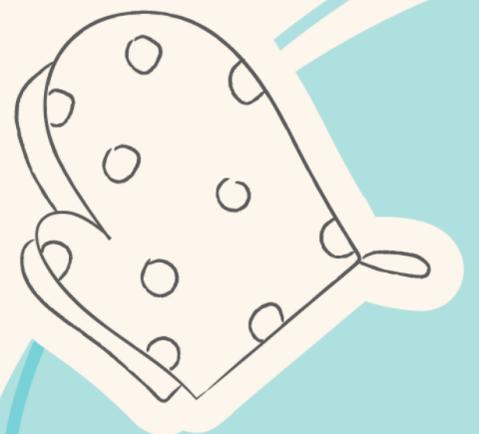
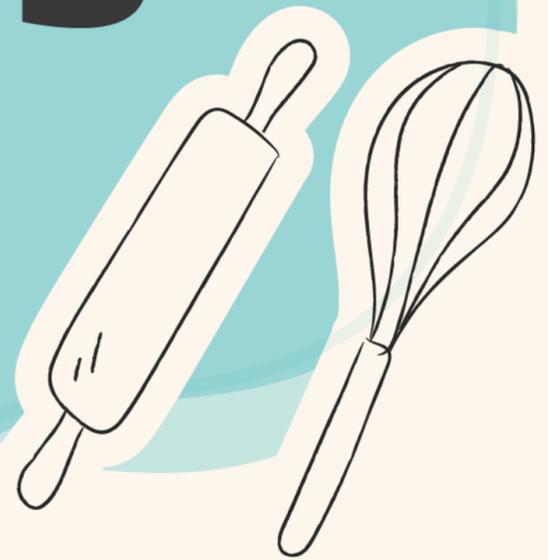
- 1 pescado (puede ser corvina o cualquier otro que tenga escamas)
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 morrón
- Jugo de 2 limones
- 1 cda de aceite de oliva
- Un puñado de sal gruesa
- Pimienta
- Perejil

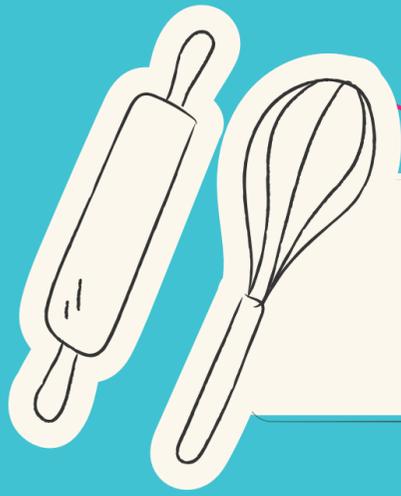
## Pasos a seguir

1. Abrir el pescado del lomo sin quitar las escamas hasta el espinazo y condimentar.
2. Macerar tres horas en la heladera con un puñado de sal gruesa, pimienta y el jugo de los limones.
3. Cocinar en horno a fuego medio, en una placa previamente aceitada con las escamas hacia arriba por 5 minutos.
4. Retirar del horno y agregar los dientes de ajo picados, el perejil, los tomates, el morrón, la cebolla en rodajas, sal fina y aceite de oliva.
5. Cocinar 20 minutos más al horno y servir.



# Recetas dulces





# Torta dulce de zanahorias

Por Maria Paula-  
Villarino - Región sanitaria I

## Ingredientes

- 225 g de zanahorias peladas y picadas
- 225 g de harina de trigo
- 175 g de azúcar rubio
- 125 g de manteca
- 100 g de azúcar blanco
- 75 g de pasas de uva
- 50 g de nueces picadas
- 2 huevos
- 1 1/2 cda de bicarbonato de sodio
- 1/2 cda de polvo para hornear
- 1/2 cda de sal
- 1/4 cda de canela molida

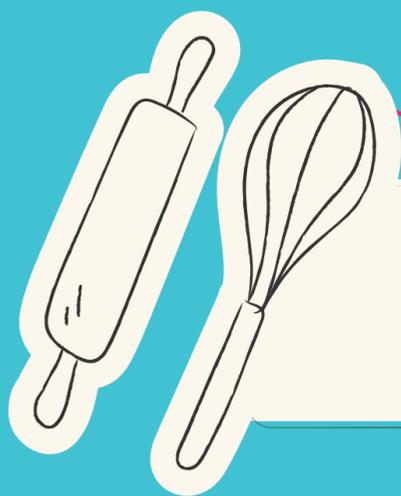
## Pasos a seguir

1. Batir la manteca junto con los azúcares.
2. Añadir los huevos previamente batidos y seguir batiendo.
3. Tamizar los ingredientes secos e incorporar a la preparación.
4. Agregar todos los ingredientes restantes, mezclar y colocar en un molde previamente aceitado y enharinado.
5. Hornear a 180° C por 50 minutos hasta que esté completamente cocida.

### Sugerencias para hacer más saludable la receta:

- Reemplazar la manteca por aceite de maíz/girasol y disminuir la cantidad de azúcar agregada.





# Torta de remolacha

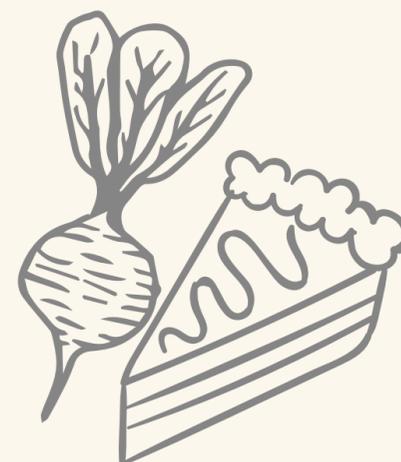
Por Maria Paula-  
Villarino - Región sanitaria I

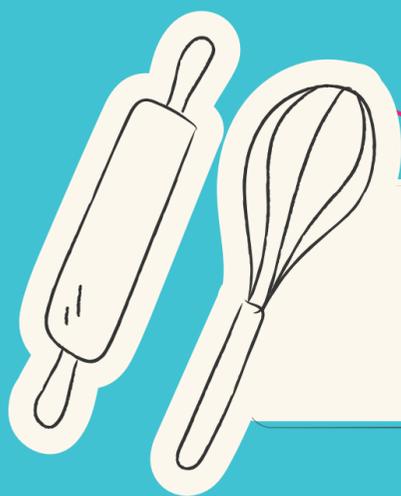
## Ingredientes

- 225 g de remolacha rallada
- 225 g de de harina 0000
- 225 g aceite
- 225 g de azúcar
- 3 huevos
- 2 cdtas de polvo para hornear
- 1 cda de canela
- Azúcar impalpable c/n

## Pasos a seguir

1. Colocar en un bowl el aceite y el azúcar y batir hasta integrar.
2. Agregar los huevos de a uno y seguir batiendo.
3. Tamizar los ingredientes secos y agregar a la preparación junto a la canela.
4. Por último incorporar la remolacha previamente rallada y mezclar hasta integrar.
5. Verter la preparación en un molde aceitado y enharinado.
6. Hornear a 180° C. por 45 a 50 minutos, desmoldar y espolvorear con azúcar impalpable.





# Mazamorra

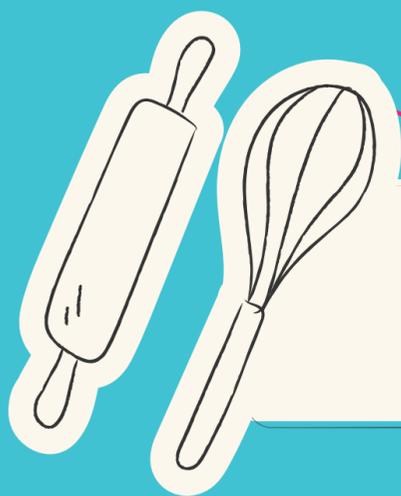
Por Ester-  
Lincoln- Región Sanitaria III

## Historias de cocina

Ester cuenta en primera persona cómo esta receta se ha transmitido de generación en generación en su familia: *“Me lleva a mi niñez cuando mi madre nos preparaba mazamorra a mis hermanos y a mí. Pero cuando crecí y fui mamá, la mazamorra volvió a ser historia.*

*En 1977, cuando los militares gobernaban nuestro país, no se conseguía mercadería y todo escaseaba. Tenía un bebé de 3 meses, por lo tanto, no debía faltarle la leche. Por suerte en el negocio donde compraba me guardaban 2 litros de leche, pero un día confiada, no la encargue y cuando las fui a buscar me las habían vendido. No sabía qué hacer, regresé a casa y le conté a mi mamá. Al escucharme tan preocupada, me mandó a comprar mazamorra. Al llegar con la mazamorra, ella la hirvió en agua y luego la coló. Cuando el bebé se despertó, le preparó la mamadera con el agua de la mazamorra, le agrego una cucharadita de azúcar y yo le di la mamadera a mi hijo. Él se la tomó toda, mi mayor preocupación en ese momento era si se quedaría con hambre, pero no fue así.*

*El lunes siguiente a eso, lo llevé al pediatra y le comenté lo que me había pasado. Su respuesta me dejó muy tranquila, “está bien lo que hiciste, la mazamorra tiene mucha vitamina y es muy buena para el crecimiento”. Además, me aconsejó que de vez en cuando le diera una mamadera de leche de mazamorra. Esta historia es algo que siempre voy a recordar.*



# Mazamorra

Por Ester-  
Lincoln- Región Sanitaria III

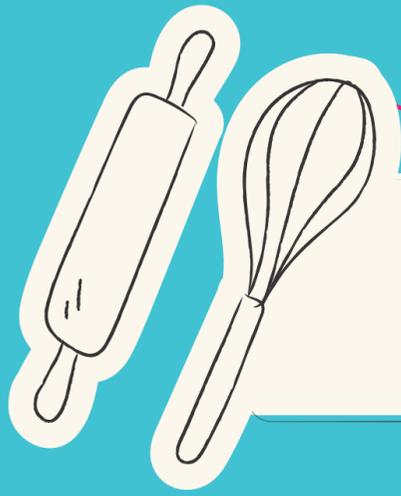
## Ingredientes

- 1 litro de leche descremada
- ½ kilo de maíz blanco
- 250 grs de azúcar
- Esencia de vainilla
- Cáscara de limón o naranja
- Canela

## Pasos a seguir

1. Lavar y remojar durante una noche el maíz blanco.
2. Colocar la leche en una olla, el azúcar y la cáscara de limón o naranja.
3. Cocinar a fuego medio y al romper el hervor de la leche, agregar el maíz.
4. Cocinar aproximadamente 30 minutos hasta que el maíz esté bien blando, retirar cuando espese.
5. Servir la mazamorra tibia o fría en bolsas individuales, decorada con una pizca de azúcar y canela.



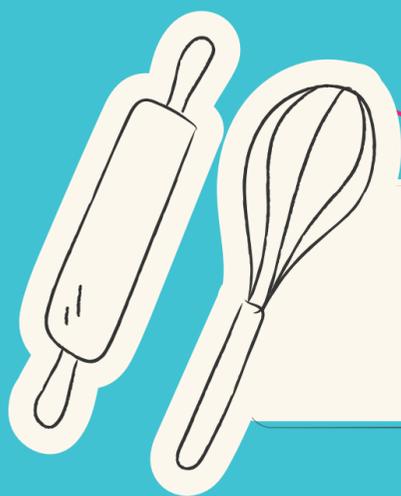


# Arroz con leche

Por Yolanda y María Luisa-  
Hogar Victoria María Romero de Pons Goldarecena  
Región Sanitaria IV

## Historias de cocina

Yolanda y María Luisa comparten la emoción que les genera este plato: *“Al evocar este plato nos llegan recuerdos, nostalgia, momentos compartidos. Aromas que llevan a la niñez. La sensación más grata es la de dejar la receta para que los nietos la sigan haciendo cuando faltemos. Cocinar para los nietos, esperarlos. Cocinar con amor para que les guste y queden ´pancita llena, corazón contento´. Cuando probamos nuestro plato favorito sentimos calidez, recuerdos de la infancia, aromas que nos llevan a ese momento compartido con familia que ya no está. Nos emociona”.*



# Arroz con leche

Por Yolanda y Maria Luisa-  
Hogar Victoria Maria Romero de Pons Goldarecena  
Región Sanitaria IV

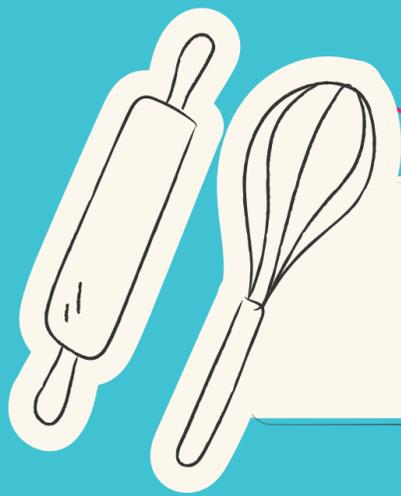
## Ingredientes

- 4 tazas de leche
- 1 taza de arroz
- 1 taza de azúcar
- 1 rama de canela
- Cáscara de 1 naranja
- Canela en polvo y azúcar para espolvorear

## Pasos a seguir

1. Lavar el arroz tres veces y remojar durante 6 horas.
2. En una cacerola, colocar el arroz con dos tazas de leche, la rama de canela y la cáscara de naranja.
3. Cocinar a fuego medio durante media hora. Cuando rompa el hervor, revisar la cocción del arroz. De ser necesario, agregar más leche.
4. Cuando esté casi listo, añadir el azúcar sin dejar de revolver con una cuchara de madera, para evitar que se corte.
5. Subir el fuego para terminar la cocción y luego retirar la cacerola.
6. Servir y espolvorear con canela y azúcar molida a gusto.





# Flan casero

Por Alicia -  
Salto - Region sanitaria IV

## Historias de cocina

Alicia cuenta sobre el valor sentimental que tiene esta receta en su vida: *“Desde chica era un postre que mi mamá cocinaba para toda la familia. Es por eso que me trae un hermoso recuerdo de aquella época, sumado a que eran ingredientes que teníamos diariamente en casa”.*

## Ingredientes

- 6 huevos
- 1/2 litro de leche
- 10 cucharadas de azúcar
- Esencia de Vainilla

## Pasos a seguir

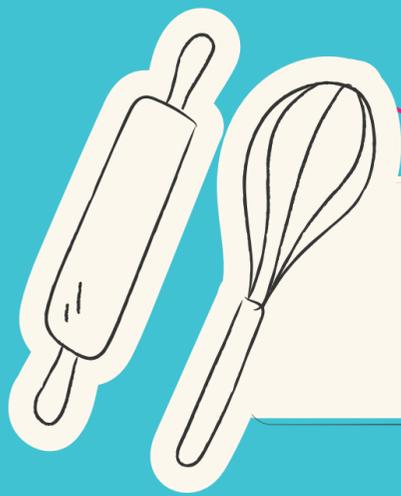
### Para el Caramelo:

1. Colocar 4 cucharadas de azúcar en una budinera y cocinar a fuego lento. Dejar que se derrita lentamente sin revolver hasta obtener el caramelo.

### Para el Flan:

1. En un bowl batir los 6 huevos con 6 cucharadas de azúcar.
2. Agregar la leche tibia y la esencia de vainilla, seguir mezclando hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Llevar la preparación a fuego hasta que rompa el hervor.
4. Finalmente verter el contenido dentro de la budinera y hornear a 180°C. durante 20 minutos.
5. Enfriar y desmoldar.





# Scones

Por Maria-  
San Miguel- Región Sanitaria V

## Historias de cocina

María cuenta que realiza estos scones desde que era adolescente, y que la receta la aprendió de su abuela paterna Mariana.

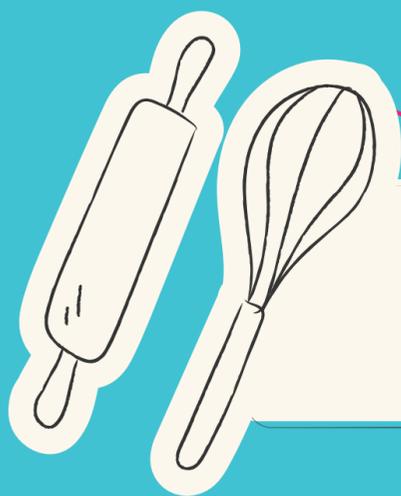
## Ingredientes

- 125 g de harina leudante
- 100 g de azúcar
- 100 g manteca
- 50 g de maicena
- 2 - 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla o ralladura de limón
- Leche c/n

## Pasos a seguir

1. Colocar en un recipiente la harina con la manteca pomada, la esencia de vainilla o la ralladura de limón y mezclar bien con el azúcar. Utilizar las manos para hacer un agujero en el medio y colocar los huevos. Luego mezclar todo hasta formar una masa compacta.
2. Cortar la masa en pequeños bollos y sobre la mesa estirar haciendo chorizos, luego cortar y hacer bolitas.
3. Por último colocar las bolitas formadas en una fuente aceitada y enharinada.
4. Cocinar a 180°C .grados durante 5 a 10 min.





# Tarta de duraznos

Por Blanca-  
Rauch- Región Sanitaria IX

## Historias de cocina

Blanca, tiene 82 años y le encanta realizar esta receta porque le recuerda a su infancia, la hacían los domingos para comer en familia. Además, le gusta la pastelería y cuenta que cuando cocina para otras personas siente emoción y alegría.

## Ingredientes

### Para la masa de tarta:

- 250 g de harina leudante
- 100 g de manteca pomada
- 150 g de azúcar
- 1 huevo
- 1 yema
- Ralladura de 1 limón

### Para el relleno:

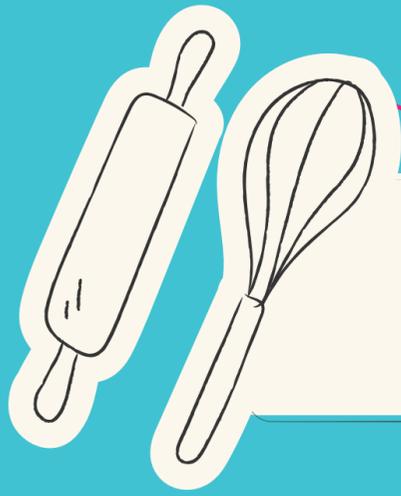
- 1 lata de duraznos
- 1 sobre de postre de vainilla tipo Royal

## Pasos a seguir

1. Integrar todos los ingredientes de la masa hasta lograr la consistencia deseada.
2. Dejar descansar en la heladera por 20 minutos. Luego colocar la masa en una tartera previamente aceitada y enharinada
3. Cocinar en horno medio hasta dorar.
4. Con el jugo de los duraznos, reconstituir el postre Royal, y agregar un poco de agua. Llevar a fuego lento y revolver hasta que espese. Colocar esta preparación tibia sobre la masa de tarta y por encima los duraznos en rodajas.

### Sugerencias para hacer más saludable la receta:

- Reemplazar la lata de duraznos en almíbar por duraznos frescos.
- Reemplazar el postre Royal por una crema pastelera casera.



## Postre de la abuela o natilla

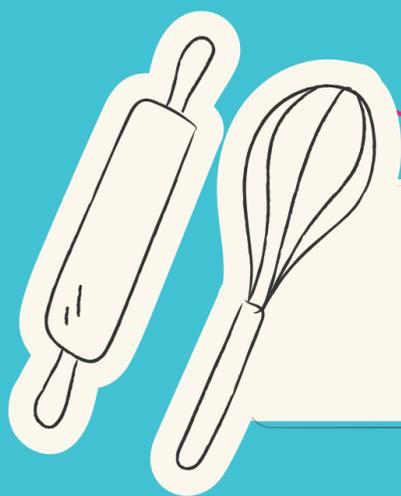
Por Teresa-  
Ranchos - Región Sanitaria XI

### Historias de cocina

Teresa se presenta y cuenta por qué este postre es tan importante para su familia: *“Mi nombre es Teresita, tengo 87 años y les voy a contar la historia de esta receta: La trajo mi mamá de España. Era el postre favorito mío y de mis 8 hermanos. A veces sustituía la cena o se usaba como merienda.*

*Pasó el tiempo, me casé y nacieron mis 3 hijas, y trasladé la misma costumbre con ellas. Mis hijas decían, ‘es más rico el postre de la abuela’. Frase repetida hoy por mis nietos y bisnietos cada vez que se sirve el postre en las juntadas familiares. Se lo conoce como Natilla, crema de maicena, etc. Pero para mí familia es simplemente, ‘el postre de la abuela’.*

*Les dejo mi receta, ojalá les salga rica y la enseñen a sus familiares para que pase de generación en generación como en la mía”.*



# Postre de la abuela o natilla

Por Teresa-  
Ranchos - Región Sanitaria XI

## Ingredientes

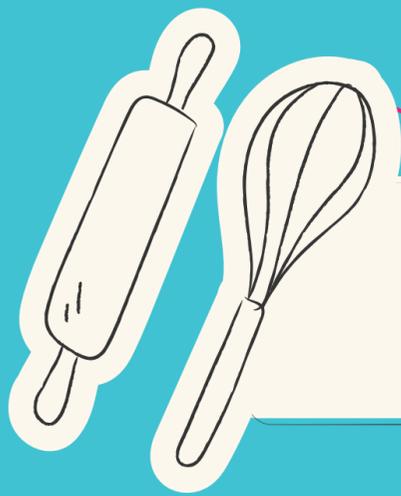
- 5 yemas de huevos
- 150 g de azúcar
- ¾ de litros de leche
- 1 y ½ cucharadita de maicena
- Caramelo



## Pasos a seguir

1. Poner en un bowl las yemas de huevos junto con el azúcar y la maicena. Batir hasta que la mezcla se vuelva espumosa.
2. Por otro lado, hervir la leche en una olla y cuando rompa el hervor agregar la preparación anterior. Es fundamental agregar la mezcla para que el huevo no cuaje y todos los ingredientes queden bien integrados.
3. Cocinar a fuego lento hasta que espese, sin dejar de revolver ni dejar que llegue al punto de ebullición.
4. Colocar la mezcla en recipientes individuales o en un recipiente grande, previamente caramelizado\*.
5. Si hace frío servir caliente, si hace calor ponerlo unas horas en la heladera antes de servirlo.

\*Utilizar receta del caramelo del flan casero, explicado previamente.



## Budín de pan (tipo flan)

Por Dora-  
Centro de jubilados Abuelos del corazón.  
La Tablada - La Matanza - Región Sanitaria XII

### Historias de cocina

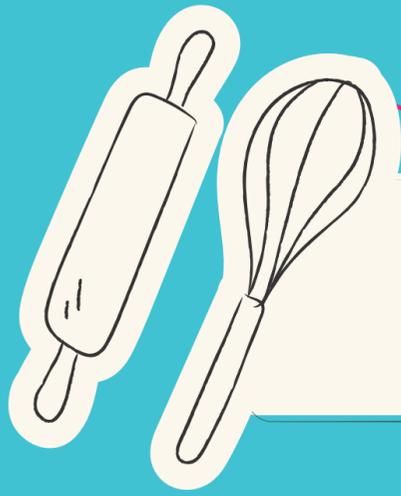
Dora recuerda una anécdota sobre la receta, cuenta que la hacía junto a su madre cuando era chica, que mientras cocinaban le robaba las migas de pan y se las comía a escondidas.

### Ingredientes

- 1 litro de leche descremada
- 250 g de miga de pan
- 100 g de azúcar común
- 4 huevos
- Esencia de vainilla c/n

### Pasos a seguir

1. Colocar en una budinera o molde metálico, 4 cucharadas de azúcar y cocinar a fuego lento. Dejar que se derrita lentamente sin revolver hasta obtener el caramelo.
2. Distribuir el caramelo de forma pareja por todo el molde, base y paredes, dejar enfriar. Mientras se enfría el caramelo, cortar el pan en trozos pequeños y remojarlos en la mitad de la leche tibia por al menos 10 minutos.
3. En otro recipiente, mezclar los huevos con el azúcar, la leche restante y la esencia de vainilla. Luego, incorporar la mezcla al pan remojado en la leche y mezclar. Colocar la preparación de pan y leche en el molde que ha sido caramelizado anteriormente.
4. Hornear a 180 °C sobre una placa de 2 cm de alto que contenga agua hasta alcanzar la mitad del molde. Se deberá cocinar a baño maría durante 1 hora aproximadamente, retirando cuando esté listo. Dejar enfriar y desmoldar.



# Compota de manzana

Por Raúl-  
Centro de Jubiladas y Jubilados Solidaridad  
Isidro Casanova- La Matanza - Región Sanitaria XII

## Ingredientes

- 4-5 manzanas grandes
- 1/4 taza de azúcar o c/n
- 1/2 cdita de canela en polvo
- 2 cdas de Jugo de limón
- 1/2 taza de agua (o suficiente para cubrir el fondo de la cacerola)



## Pasos a seguir

1. Lavar, pelar y cortar las manzanas en trozos.
2. En una cacerola grande, colocar los trozos de manzana, el azúcar, la canela y el jugo de limón.
3. Agregar el agua a la cacerola para ayudar a que las manzanas se cocinen sin pegarse.
4. Cocinar a fuego medio-bajo, removiendo, hasta que las manzanas estén tiernas y se deshagan fácilmente, aproximadamente 20-30 minutos.
5. Si la mezcla se seca demasiado, se puede añadir un poco más de agua.
6. Dejar enfriar y servir.

## Sugerencias para hacer más saludable la receta:

- Se puede añadir otras frutas de estación las cuales resultan más económicas y así obtener variedades de sabores, por ejemplo pera.
- En cuanto a la especias, además de canela, se puede experimentar con otras como nuez moscada o clavo de olor.



## Reflexión final

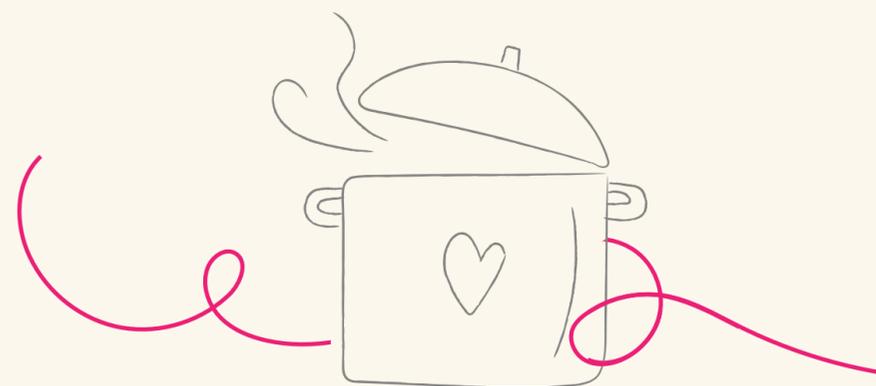
Este recetario es mucho más que una colección de preparaciones. Es el resultado del aporte de personas mayores de toda la provincia, quienes compartieron sus saberes y sabores, con el acompañamiento de una mirada profesional de la nutrición.

Cada receta nos conecta con **historias** que enriquecen nuestra cultura gastronómica y nos hablan de nuestras raíces, costumbres y el legado que se sigue transmitiendo de generación en generación.

Esperamos que disfrutes de este recetario y que te animes a probar nuevas combinaciones en la cocina. Si querés compartir tus experiencias, recetas o simplemente conocer más sobre el trabajo que realizamos desde la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores, podés contactarnos escribiendo al correo electrónico:

[mesapersonasmayores.pba@gmail.com](mailto:mesapersonasmayores.pba@gmail.com)

**¡Nos encantaría leerte!**





GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**