



OSAM

*Tu salud, nuestro compromiso.*



# Recetas Saladas





# Risotto de Quinoa y Vegetales



## Ingredientes:

- 1 cda. de aceite de oliva.
- 1/2 cebolla picada.
- 1 diente de ajo molido.
- 2 tazas de caldo vegetal (agua con sal y hierbas secas puede ser).
- 2 tazas de rúcula picada.
- 1 zanahoria pequeña, picada en tiritas (juliana).
- 1/2 taza de champiñones.
- 1/4 de taza con queso parmesano rallado.
- 1/2 cda. de sal.
- Pimienta a gusto.

## Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregar la cebolla y saltear hasta que esté suave y translúcida, por alrededor de 4 minutos.
3. Agregar el ajo y la quinoa, y calentar por alrededor de un minuto. No dejar que el ajo se dore.
4. Agregar el caldo y llevar todo a hervir.
5. Reducir el calor para cocer a fuego lento, hasta que la quinoa esté casi tierna al probarla, pero con el centro más duro, (alrededor de 12 minutos). En este punto la mezcla estará espesa.
6. Incorporar la rúcula, la zanahoria y los champiñones y dejar reposar hasta que la quinoa esté transparente, alrededor de dos minutos más.
7. Unir el queso a la mezcla, con una pizca de sal y pimienta.
8. Servir de inmediato.



*Compartí ese momento especial con quienes más quieres.*



# Pan Casero



## Ingredientes:

25 gr. de levadura.  
1/2 cda. de sal.  
1 cdta. de azúcar.  
200 gr. de maicena.  
200 gr. de harina de mandioca.  
4 cdas. soperas de leche en polvo descremada.  
1 huevo.  
4 cdas. de aceite de maíz.  
Leche, cantidad necesaria.

## Preparación:

1. Entibiar levemente la leche, agregar la levadura, la sal y el azúcar, cubrir con un repasador y dejar que espume.
2. Mezclar en un recipiente la maicena, harina de mandioca y la leche en polvo, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura.
3. Mezclar todo hasta que quede una preparación semi espesa (no dura), debe poder batirse con cucharada, pero no debe estar muy acuosa.
4. Enmantecar la base y los costados de un molde de budín inglés y colocar allí la preparación, envolver la budinera con un film y taparla con un repasador, reservar en un lugar calentito (cerca del horno) durante 20 minutos para que leve.
5. Luego cocinar durante aproximadamente 30 – 40 minutos en horno muy bajo.



*Compartí ese momento especial con quienes más quieres.*



# Pizzas



## Ingredientes:

- 50 gr. de levadura.
- 1 cda. de sal.
- 1 cdita. de azúcar.
- 300 gr. de leche tibia.
- 500 gr. de premezcla.
- 50 gr. de manteca.

## Preparación:

1. Mezclar la levadura con un poco de leche tibia y el azúcar, dejar leudar.
2. Derretir la manteca y agregar la levadura ya leudada.
3. Luego incorporar la premezcla junto con la sal.
4. Unir los ingredientes y dejar leudar.
5. Colocar la masa en una pizzera y condimentar a gusto y hornear.



*Compartí ese momento especial con quienes más quieres.*



# Galletitas de Queso



## Ingredientes:

140 gr. de maicena.  
80 gr. de harina de arroz.  
2 cdas. de leudante.  
Sal y pimienta a gusto.  
3 cdas. de queso rallado.  
1 cdta. de azúcar.  
80 gr. de manteca.  
1 huevo.  
1 yema.  
4 cdas. de leche.

## Preparación:

1. Tamizar los ingredientes secos y formar una corona. En el centro, colocar el resto de los ingredientes.
2. Formar el bollo y dejarlo descansar en heladera.
3. Estirar y cortar.
4. Hornear sobre placas limpias en horno moderado.



*Compartí ese momento especial con quienes más quieres.*



# Tips a la hora de cocinar:



Limpiá bien la zona donde vas a trabajar y evitá que hayan quedado restos de comida que puedan contaminar lo que vamos a comer.



Alejá los alimentos no aptos para celíacos, es decir, los que no tienen el logo de sin tacc, para evitar la contaminación cruzada.



Todos los utensilios tienen que estar limpios y solo debemos utilizarlos para esta preparación.



Cuando uses un aderezo y/o condimento, primero recordá que chequear que sean aptos y después que no estén contaminados por una previa utilización.



Las bebidas también tienen que ser sin tacc.



*Compartí ese momento especial con quienes más quieres.*





# ¡Estate Atento!



## Seguí nuestras campañas.