

COCINANDO JUNTOS

# El Recetario



➤ DEL HOGAR ➤  
**SAN FRANCISCO**



Asociación Jardín  
de los niños



Fundación  
**Macro**

En el marco del proyecto "Nutrición para todos" llevado a cabo durante el año 2024 por la Asociación Jardín de los Niños con el apoyo financiero de la Fundación Macro, presentamos este recetario como uno de los frutos de las diversas acciones realizadas.

Esta publicación celebra *la cocina como un espacio de conexión emocional que une a las personas y fortalece la convivencia y la vida en comunidad.* En el Hogar San Francisco, destinatario principal del proyecto, **preparar alimentos** no solo es un **acto cotidiano**, sino también un **gesto de cuidado** que adquiere un profundo significado emocional y social,

Las recetas aquí recopiladas son un homenaje a esos momentos compartidos alrededor de la mesa: instantes llenos de risas, conversaciones y vínculos, tan esenciales en un lugar como el Hogar San Francisco, que actúa como un dispositivo de cuidado alternativo de tipo residencial,

Organizadas según los momentos colectivos que marcan la vida diaria en el Hogar, las recetas —en su mayoría ilustradas— reflejan preparaciones típicas de la región de Misiones, integrando tradiciones culturales locales y cotidianas para hacerlas más cercanas y auténticas.



¡Que disfruten de este viaje de sabores, conexión y cuidado!



Ilaria Cappellari

Presidenta de la Asociación Jardín de los Niños

## HERRAMIENTAS

- 1 Taza
- 1 Cuchara y cucharita
- 1 Cuchillo y tenedor
- 1 Batidora de mano
- 1 Rallador
- 1 Licuadora
- 1 Tamizador
- 1 Molde y cortantes
- 1 Sartén
- 2 Recipientes mínimamente



## REGLAS IMPORTANTES

- Lavarse las manos antes de comenzar
- Limpiar la mesada y elementos antes de comenzar y al finalizar
- Usar agarraderas para agarrar cosas calientes **-NIÑOS LEJOS-**
- Cerrar el gas después de cocinar
- Utilizar tappers o papel film para guardar en la heladera o congelar

# Budín de zanahoria



2 huevos



media taza de azúcar



batí 4 a 5 minutos



integrá 4 cdas de aceite



integrá la ralladura y el jugo de una naranja



2 tazas y media de harina de avena



2 tazas y media de avena



2 cdas de polvo de hornear

1 cdta de bicarbonato de sodio



agregá canela, jengibre o clavo de olor



2 zanahorias medianas ralladas



4 cdas de leche



integrá todo y llevá al horno precalentado a 180° por 40 minutos

decorá con nueces, semillas, chips de chocolate o chocolate para derretir!

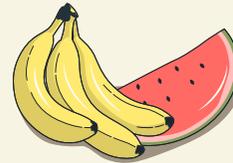


# Chocolatada



# Licuada de fruta

1 Combiná frutas



2 Agregá agua



3 Licuá



4 Serví ¡y disfrutá!



# Bizcochuelo



3 huevos

una taza de azúcar

1 cdta de esencia de vainilla

batí hasta espumar

tamizá 2 tazas de harina en otro bowl

una taza de leche

3 cdas de aceite

agregá harina de a poco a la mezcla mientras batís con movimientos envolventes

integrá

enmantecá y enhariná un molde y colocá la mezcla



llevá al horno precalentado a 180° por 40 a 45 minutos



# Helado de frutas



1 Combiná y cortá frutas

¡congelá por 4 horas mínimo!

2 Agregá leche

3 Licuá hasta que quede cremoso

4 Serví y disfrutá!



o congelalo de nuevo para que esté más firme

# Galletitas de jengibre

1 En un bowl batí 1 taza de manteca, 1 taza de azúcar, 2 cdas de esencia de vainilla y 3 cdas de miel

2 Incorporá 2 huevos chicos de a uno mientras seguís batiendo

3 En otro bowl tamizá 4 tazas de harina 0000, 1 cdta de canela y 1 cdta de jengibre.

Incorporalo a la mezcla en 2 veces

¡no amases!

4 Cubrí la masa con film y llevá a la heladera 4 horas mínimo

5 Estirá, no muy fino, sobre una mesada con harina. Cortá con los cortantes que gustes

6 Colocalos separados en una placa aceitada y enharinada

7 Llevá a un horno precalentado a 170° de 15 a 20 minutos



# Empanadas de Pollo



Para una docena

4 pechugas de pollo

**Hervilas.** Una vez cocidas, esperá a que se enfríen y desmenuzá con un tenedor

guardá dos cucharones del agua para usar como caldo

1 cebolla 1 morrón

Sofreí en una cacerola con un chorrito de aceite

Pasados 5 minutos agregá:

- 1 caldo
- 1 taza de puré de tomate
- Condimentos a tu gusto

Mezclá

Agregá



integrá

2 huevos duros picados

+

2 cucharones del caldo que quedó del pollo



Rellená - Repulgá  
Pincelá con huevo

Llevá a un horno precalentado a 180° hasta que se doren



# Sopa Paraguaya

Paso 1

Mezclá la **harina de maíz** con el **queso cortado en cubitos** y reservá otro poco de queso



Agregá **solo las yemas** de los huevos y el **aceite**

Paso 2

En otro bowl, **batí las claras** a punto nieve y reservá



Paso 4

Pelá, lavá y cortá finamente las **cebollas** e **integralas** a la mezcla



Agregá **las claras batidas** con movimientos envolventes



Ingredientes

- 3 tazas de **harina de maíz**
- 1 taza de **queso cremoso**
- 2 tazas de **leche**
- 3 **huevos**
- 2 **cebollas medianas**
- 1 taza de **aceite de girasol**
- 1 cucharada de **sal**

Paso 3

Agregá la **sal** y la **leche** poco a poco a la mezcla de **harina** y **queso** e **integrá todo**



Paso 5

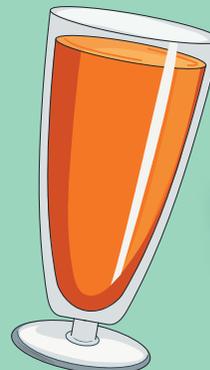
Llévalo al **horno** a 180° por 30 minutos



# Tereré de agua



Exprimido



# Postre de maicena



4 tazas de leche



4 cdas de maicena



1 cdta de esencia de vainilla



4 cdas de azúcar



4 cdas de dulce de leche



## Paso 1



Herví más de la mitad de la leche

## Paso 3

Cuando la leche esté por hervir, volcá la mezcla y revolvé suavemente



## Paso 5

Agregá dulce de leche, azúcar y esencia de vainilla e integrá



## Paso 2



En otro bowl mezclá la maicena con la leche restante sin que quede grumos

## Paso 4

Cuando espese, cociná a fuego bajo para que no se pegue y apagá cuando hierva



Dejá que se enfríe y...

**Disfrutá!**

## Paso 1



En un bowl poné la manteca y el queso y deshacé con las manos

## Paso 2

Agregá el almidón, la sal e integrá



## Paso 3

Agregá la leche hasta formar una textura arenada

Está lista cuando se forman grumos



## Paso 4

Poné la mezcla en una sartén a fuego medio y compactalo con una cuchara

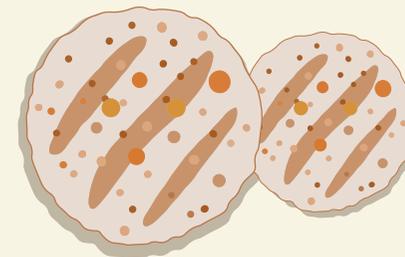


Cuando se dore un lado, dalo vuelta hasta terminar de cocinar

# Mbejũ

## Ingredientes

- 1 taza de manteca
- 1 taza de queso
- 7 tazas de almidón de mandioca
- 2 cucharaditas de sal
- cantidad necesaria de leche



# Mate Cocido



COCINANDO JUNTOS

# El Recetario

↔ DEL HOGAR ↔  
**SAN FRANCISCO**

Diseñado e ilustrado por  
**AGUSTINA ILEANA MACHADO**

Impreso en  
**POSADAS, MISIONES, EN ENERO 2025**

Desarrollado en el marco del proyecto  
**“NUTRICIÓN PARA TODOS”**

Con el apoyo de

