

# RECETAS SANAS, RICAS Y ECONÓMICAS



Te brindamos recetas sanas, ricas y económicas para aprovechar mejor los alimentos, compartir con tu familia y gastar menos.

4 recetas que combinadas a lo largo del día te brindan energía, nutrición y mucho sabor.

## MAFATTI DE ACELGA/ESPINACA

### INGREDIENTES

1 atado de espinaca/ acelga  
c/n Harina común/leudante  
1 Huevo  
1 cebolla

Almidón de maíz (opcional)  
1 diente Ajo  
Sal y pimienta a gusto  
Salsa de tomate



### PREPARACIÓN

- Lavar y picar la acelga y cebolla. Rehogar con agua hasta reducir su tamaño.
- Colar la preparación y dejar enfriar. Luego de enfriar, escurrir con la mano para sacar toda la cantidad de agua posible de la acelga y evitar que los malfatti se desarmen y también reducir la cantidad de harina en la masa.
- Picar la acelga bien pequeña. Condimentar la acelga a gusto.
- Añadir el huevo a la mezcla y revolver hasta que se una bien.
- Comenzar añadir la harina de a una cucharada y mezclar bien. La cantidad de harina será dependiendo de la humedad que tenga la acelga y el tamaño del huevo. Deben lograr una masa blanda y poco pegajosa. Dejar reposar unos 15 min.
- Poner en salsa de tomate a hervir y salpimentar. Es importante que el agua llegue a punto de hervor antes de tirar los malfatti. Con una cucharita ir sacando de a poco relleno y con la otra mano, ponerse un poco de aceite para que sea más fácil maniobrarlos, formar una pequeña bolita. Cocinar hasta que floten en el agua hirviendo. Servir.

## FIDEOS CON VERDURAS

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

2 tazas de fideos  
1 Zanahoria en tiras  
1 Cebolla en tiras

1 Tomate en cubos  
1 puerro  
Condimentar a gusto



TAMBIÉN, PODÉS AGREGAR LAS VERDURAS DE ESTACIÓN QUE PREFIERAS O LAS QUE ESTÉN DISPONIBLES EN TU CASA. PODÉS REEMPLAZAR LOS FIDEOS SECOS POR FIDEOS FRESCOS.

- Cocinar los fideos en una olla con agua hirviendo y sal unos 10 minutos o hasta que lleguen al punto deseado.
- Lavar, pelar y cortar las verduras.
- Saltear en una sartén con agua las verduras (zanahorias, puerro, tomates, cebolla) y cuando las verduras están blandas colocar en los fideos.