



CORRIENTES
Ministerio de Educación

MANUAL

CANTINA SALUDABLE



Sanidad Escolar

Dirección de Servicios de Sanidad Escolar
para la Promoción y Prevención de la Salud



AUTORIDADES

Ministerio de Educación

Ministra

Lic. Práxedes Ytatí López

Secretaria General

Dra. Pabla Muzzachiodi

Subsecretaria de Gestión Educativa

Dr. Julio Navias.

Consejo General de Educación

Presidente

Prof. María Silvina Rollet

Dirección de Sanidad Escolar

Directora

Od. Shirley Piñeyro Buscaglia

Ministerio de Salud Pública

Ministro

Dr. Ricardo Alberto Cardozo

Dirección de Nutrición

Lic. María Luz Jensen

Lic. Grisel Mambrin



CORRIENTES
somos todos!

MANUAL DE CANTINA SALUDABLE

¿QUÉ ES? ¿CUÁL ES SU IMPORTANCIA?



Las escuelas saludables son establecimientos educativos que realizan acciones destinadas a promover y facilitar un estilo de vida saludable, por este motivo, este espacio resulta fundamental para contribuir a la adquisición de hábitos saludables.

El ámbito escolar es donde los niños pasan la mayor parte del día y consumen alimentos, por lo que resulta es un espacio adecuado para brindar un entorno saludable, como la oferta de alimentos nutritivos, agua potable, recreos activos y educación alimentaria, para contribuir a la adquisición de hábitos que favorezcan un estilo de vida saludable en la vida adulta.

Considerando los resultados publicados recientemente en el Resumen Ejecutivo de la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS, 2019), el exceso de peso estuvo presente en el 41,1% de la población de 5 a 17 años, en Argentina, resultando ser el sobrepeso y la obesidad las formas más frecuentes de malnutrición en niños, niñas y adolescentes (NNyA) y confirmando su aumento en concordancia con otras encuestas, como la 3ra Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018.

El responsable de la cantina escolar, juega un rol fundamental, en potenciar la promoción de los hábitos saludables en la comunidad educativa, garantizando que lo ofrecido cumpla con los estándares de calidad nutricional por lo que resulta primordial proporcionar a través de este manual, información sobre:

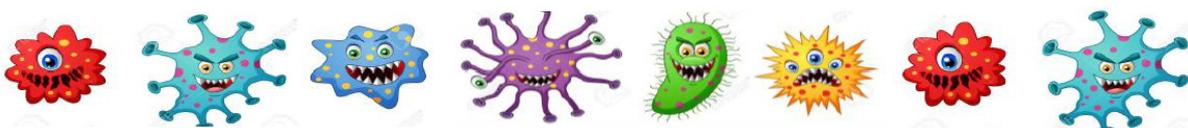
- Prácticas de higiene.
- Manipulación de alimentos y bebidas.
- Ley de la Alimentación Saludable (etiquetado frontal)
- Alimentación saludable en las infancias.



Manipulación de alimentos y bebidas

Los alimentos ofrecidos en las cantinas dentro de los establecimientos, deben ser inocuos. El personal encargado de la manipulación, elaboración y servicio de alimentos debe contar con libreta sanitaria vigente otorgada por Bromatología de la Provincia de Corrientes.

Algunas enfermedades pueden ser transmitidas del manipulador a los alimentos representando un peligro para la salud del consumidor, por tal motivo, es de suma importancia debido a que:



- La forma de preparación y manipulación de los alimentos son factores claves en la prevención de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs).
- Los alimentos son fuente de microorganismos, y algunos de ellos pueden causar enfermedades.
- Los síntomas de las ETAs pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolor abdominal, diarrea y fiebre.

Prevención de la contaminación por mal manejo de agua y desechos:

- Como punto fundamental el responsable del establecimiento deberá garantizar un suministro suficiente de agua potable y un sistema adecuado de evacuación de efluentes; este último deberá ser claramente explicado y visible para que el empleado sepa qué hacer con los residuos.
- Deberá además implementar algún plan de análisis periódico para garantizar la potabilidad del agua.
- El empleado por su parte deberá cumplir con las indicaciones correspondientes al manejo de agua y efluentes.

Prevención de la contaminación por mal manejo de agua y desechos

- Evitar la contaminación por agua y por desechos como excrementos, residuos agrícolas o industriales, entre otros, en las áreas de obtención de materias primas.
- Controlar el abastecimiento de suficiente agua potable tanto en el establecimiento como en las zonas de obtención de materia prima.
- Realizar todas las operaciones de limpieza con agua potable.
- Utilizar un sistema de evacuación de residuos que evite la larga residencia de estos en el establecimiento.
- Utilizar agua potable tanto para el hielo como para el vapor que tenga contacto con el alimento.
- Evitar el contacto de agua potable con agua no potable usada, por ejemplo, para extinguir incendios.



- Disponer de un lugar determinado dentro del establecimiento para almacenar la materia prima en mal estado, los desechos y los productos que presenten alguna no conformidad. Este lugar debería estar aislado y correctamente señalizado.
- Evitar la contaminación por agua y por desechos como excrementos, residuos agrícolas. Evitar el acceso de plagas al lugar de almacenamiento de desechos. Evitar la acumulación de desechos en el establecimiento.

Microorganismos causantes

Salmonella: las bacterias Salmonella son la principal causa de las intoxicaciones alimentarias en EE.UU. Generalmente, estas bacterias se introducen en los alimentos cuando estos entran en contacto con heces de animales. Entre las principales causas de la intoxicación por Salmonella, se incluye la ingesta de productos lácteos, carnes poco cocinadas y productos agrícolas frescos (fruta y verdura) que no se han lavado correctamente.

E. coli (Escherichia coli): las bacterias E. coli se suelen introducir en los alimentos o el agua cuando estos entran en contacto con heces de animales. El consumo de carne picada de ternera que no está lo bastante cocinada es la causa más frecuente de intoxicación por E. coli.

Listeria: estas bacterias se encuentran mayoritariamente en los productos lácteos sin pasteurizar, el marisco ahumado y las carnes procesadas, como las salchichas y los embutidos. Las bacterias Listeria también pueden contaminar frutas y verduras, aunque con menor frecuencia.

Campylobacter: estas bacterias infectan con mayor frecuencia la carne en general y la carne de ave, así como la leche no pasteurizada. Campylobacter también puede contaminar el agua. Al igual que con otros tipos de bacterias, estas bacterias suelen entrar en los alimentos a través del contacto con heces animales infectadas.

Staphylococcus aureus: estas bacterias (que se pueden encontrar en la carne, las ensaladas preparadas y los alimentos elaborados con productos lácteos contaminados) se propaga a través del contacto con las manos, los estornudos y la tos. Esto significa que las personas que preparan o manipulan alimentos pueden transmitir la infección.

Shigella: las bacterias Shigella pueden infectar el marisco o las frutas y las verduras crudas. La mayoría de las veces, estas bacterias se propagan cuando las personas que preparan o manipulan alimentos no se lavan las manos correctamente después de ir al baño. A veces, esta infección causa la presencia de sangre en las heces (caca).



Ningún manipulador NO deberá padecer enfermedades de transmisión alimentaria (ETAs):

- Como ser heridas en las manos o brazos, infecciones cutáneas, llagas, diarrea, vómitos, enfermedades respiratorias, enfermedades gastrointestinales, conjuntivitis, entre otras.

Indumentaria

- El uniforme deberá ser de uso exclusivo para trabajar, de color claro. (chaqueta, pantalón, cofia y calzado) y en perfectas condiciones de presentación e higiene.
-

Buenos hábitos

- Se entiende por buenos hábitos a las conductas que los manipuladores de alimentos practican en el trabajo de manera correcta.
- El manipulador deberá higienizarse diariamente, tener el cabello limpio, recogido y cubierto en su totalidad con gorro o cofia.
- Utilizar guantes, tener uñas cortas, sin esmalte, no utilizar accesorios personales (pulseras, aros, anillos, reloj). Los hombres, en caso de tener barba deberán usar barbijo.
- Quien manipule alimentos no envasados industrialmente, deberá evitar el manejo de dinero (esta tarea deberá asignarse específicamente a una persona).
- El manipulador no deberá comer, tomar mate, masticar chicle durante la elaboración de alimentos, ni fumar en el horario y espacio laboral.
- Evitar tocarse la nariz, boca, cara, cabello u otras partes del cuerpo mientras se preparan, manipulan o sirven alimentos.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos.
- No soplar dentro de las bolsas plásticas para abrirlas.
- El correcto y frecuente lavado de manos es fundamental para toda persona que manipule alimentos. Se deberá contar con jabón líquido y toallas de papel. El uso de guantes no exime del lavado de manos.

Lavado de manos

El lavado de manos debe realizarse:

- Antes de empezar a elaborar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de manipular alimentos crudos.
- Luego de toser, de manipular y/o sacar basura, de rascarse la cabeza, sonarse la nariz, tocarse el pelo o la cara.
- Luego de manipular dinero.
- Luego de cualquier situación o cambio de actividad que implique que éstas se hayan contaminado.
- Luego de realizar tareas de limpieza.



LEY N°27.642 DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE (etiquetado frontal de alimentos)

Esta ley fomenta la elección de alimentos saludables, a través de sellos que buscan advertir en los alimentos y bebidas sin alcohol el contenido excesivo de nutrientes críticos como azúcares, grasas totales, grasas saturadas, sodio, y de calorías, así como la presencia tanto de edulcorantes como de cafeína. Lo hacen a través de un gráfico con la palabra EXCESO EN, o un rectángulo que advierte sobre el contenido de cafeína o edulcorantes y la recomendación para evitar su consumo sobre todo en infancias.

Estos sellos son:

SISTEMA GRÁFICO

Se utilizan 5 sellos (octógonos negros)

2 leyendas precautorias,

7 microsellos (con números del 1 al 7)



Recordar que:

- NO está permitida la publicidad de productos con sellos (ultraprocesados), como afiches dentro de la cantina.
- NO podrán venderse alimentos ni bebidas que contengan sellos, pero podés reemplazarlos por alimentos naturales y de elaboración casera, te dejamos algunas recomendaciones:



Alimentos naturales y mínimamente procesados

Los naturales son los que se obtienen directamente de plantas o de animales y no sufren ninguna alteración. Y los alimentos mínimamente procesados son alimentos naturales que pasaron por algún proceso (eliminación de partes no comestibles, secado, trituración, fraccionamiento, pasteurización, congelación, envasado, etc.) sin la adición de sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias.

Ejemplos: Frutas y verduras frescas, jugos naturales de fruta, agua segura, semillas, hierbas aromáticas frescas, huevos frescos, legumbres secas, leche líquida o en polvo, yogur natural, cereales, carnes, frutas deshidratadas, frutas y/o verduras congeladas y/o envasadas.



Alimentos ultraprocesados

Se producen combinando ingredientes procesados con cantidades frecuentemente pequeñas de alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Se les agrega ingredientes industriales con alto contenido de grasas, azúcares y/o sal, así como aditivos alimentarios (conservantes, colorantes, aromatizantes, etc.). Son productos que no deberían formar parte de nuestra alimentación diaria ya que su consumo en exceso puede dañar la salud, aumentando el riesgo que aparezcan condiciones de salud como la diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular y cerebrovascular, entre otras.

Ejemplos: Gaseosas y aguas saborizadas, jugos de fruta endulzados, bebidas energizantes y deportivas, postres lácteos, panes industriales, productos de copetín o snacks, comidas listas para consumir, productos preformados congelados como bastones de merluza, carnes procesadas como salchichas, aderezos, salsas listas para consumir, leche chocolatada entre otros.



ALIMENTOS Y BEBIDAS SALUDABLES

- Yogures (solos, con cereales, granola o con frutas), enteros o descremados, y/o postres lácteos como arroz con leche, flanes.



- Frutas (enteras, trozadas o peladas) debidamente sanitizadas, ensaladas de frutas, licuados de agua/ leche, jugos, de frutas de estación sin azúcar agregada.
- Frutas desecadas, en envase individual.
- Gelatina sola o con frutas (áspic).
- Tomates cherry, aceitunas sin carozo, huevo duro.
- Vegetales cocidos (choclo, por ejemplo).



- Cereales inflados o laminados como pororó y tutuca (trigo, maíz, arroz, avena, amaranto, entre otros*).

- Alimentos de elaboración casera como: chipá, barras de cereal, alfajores de maicena, galletitas, budines, bay biscuit, bizcochuelo, pastafrola.
- Sandwiches de carne, queso, huevo, verduras (lechuga, tomate, zanahoria rallada) en pan integral o blanco.
- Tartas y empanadas de verduras (al horno), acelga, espinaca, tomate y queso, choclo, entre otros.

- Galletitas de arroz o maicena, chipa, pororó, alfajor u obleas de arroz.



- Frutos secos (almendras, maníes, nueces, avellanas, castañas, entre otros), sin sal agregada (*).
- Semillas de girasol, calabaza, entre otros, sin sal agregada.
- Podrán estar combinadas con frutas secas o desecadas (*).



- Productos envasados de larga vida o multicapa en envase individual (leches, chocolatada o jugos naturales 100% fruta, sin edulcorantes artificiales).

- Agua mineral o mineralizada, con o sin gas.
- Aguas saborizadas con frutas frescas de elaboración casera.



Sólo podrán venderse a niños mayores de 5 años por riesgo de bronco aspiración.



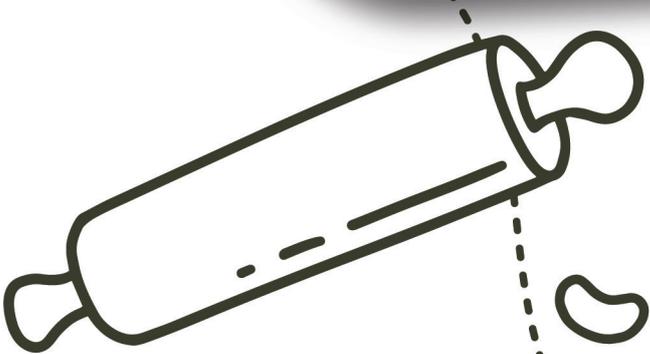
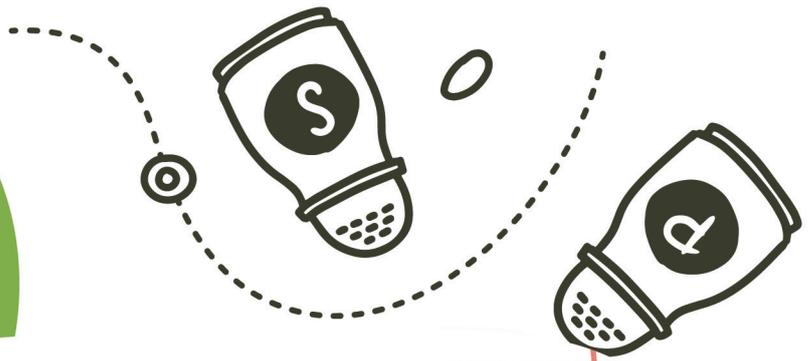
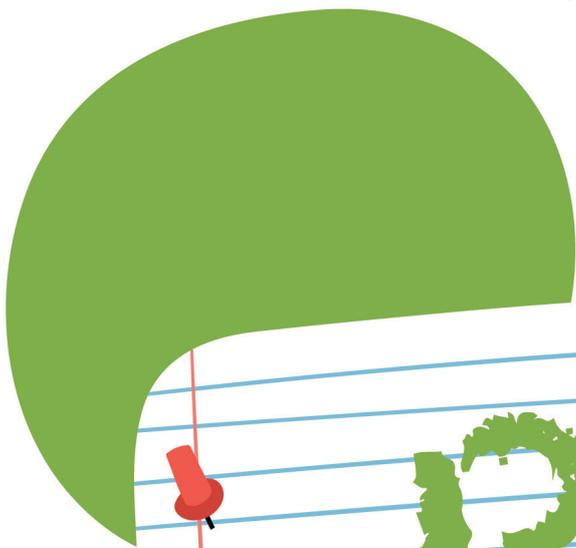
Alimentos aptos para celíacos.



Bibliografía

Guía de Entornos Escolares Saludables. Recomendaciones para la implementación de políticas de prevención y obesidad, en niños, niñas y adolescentes en instituciones educativas. Ministerio de Salud de la Nación 2019.

Ley Nacional N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable.



Te recomendamos estas recetas regionales, para que puedas ofrecer preparaciones caseras y saludables.



Arroz con leche

Ingredientes

- 100g. de arroz (preferentemente doble carolina o para risotto)
- 1 litro de leche
- 100g. de azúcar
- canela (en rama y en polvo)
- cáscara de limón



Rinde
6 porciones



Preparación:

- 1 Vamos a empezar poniendo en una olla nuestro arroz junto con el litro de leche. Usamos tanta cantidad de leche para que el arroz nos quede cremoso.
- 2 Luego vamos a cortar unos pedazos de cáscara de limón (tengan en cuenta lavar bien el limón para quitar todas las suciedades que pueda tener la cáscara) y los vamos a agregar a la olla.
- 3 También vamos a agregar canela (1 ramita o 1 cucharada en polvo).
- 4 Llevamos al fuego medio, tapado hasta que esté cerquita de hervir.
- 5 Una vez que esté cerca del hervor, destapamos y comenzamos a revolver cuidadosamente.
- 6 El momento de agregar el azúcar, es cuando prueben el arroz y sientan que está al dente. Hay que seguir revolviendo el arroz con leche hasta que la misma comienza a evaporarse y el azúcar comienza a generar que la mezcla se ponga más espesa.
- 7 Cuando veamos que el arroz con leche esté cocido, apagamos el fuego, sacamos los pedazos de canela y de cáscara de limón, y lo dejamos reposar unos minutos en la olla mientras lo batimos un poco más intensamente para que se termine de evaporar el líquido que queda y sea más cremoso aún.
- 8 ¡Luego lo llevamos a la heladera por 20 o 30 minutos y listo! Solo queda servirlo! en recipientes individuales como un postrecito. Opcional agregar más canela o dulce de leche.

Mazamorra Argentina

Ingredientes

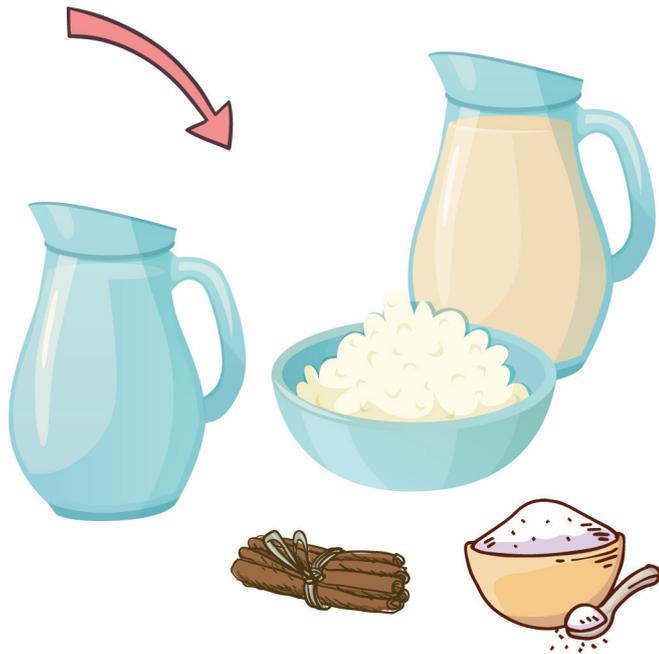
- 1 litro de leche
- 2 litros de agua
- ½ kilo de maíz blanco
- ½ taza de azúcar
- Vainas o esencia de vainilla
- Ramitas o canela en polvo (opcional)



Preparación:

- 1 Lavar y remojar durante una noche el maíz blanco.
- 2 Al día siguiente, el día de la preparación, comenzar por poner el maíz con el agua usada para el remojo, en una cacerola a fuego suave.
- 3 Cocinar durante 40 minutos o más (agregar agua si es necesario) hasta que el maíz esté bien blando.
- 4 En otra olla (o en la misma, pero habiendo puesto el maíz en otro recipiente) calentar la leche con el azúcar y la vainilla.
- 5 Al romper el hervor de la leche, agregarle el maíz cocido. Cocinar durante 15 minutos el maíz con la leche y retirar cuando esté espeso.
- 6 Servir la mazamorra tibia en bols individuales, decorada con una pizca de canela o miel de caña.

Rinde
6 porciones



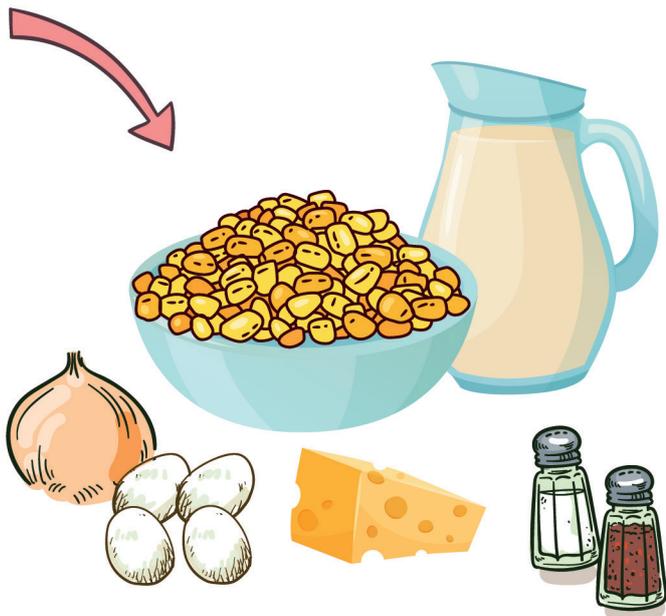
Chipá Guazú

Ingredientes

- 4 tazas de maíz o choclo fresco rallado
- 2 tazas de queso fresco rallado o cortado pequeño
- 1 cebolla grande picada finamente
- 4 huevos
- 1 taza de leche
- Sal y pimienta a gusto
- 1 pizca de nuez moscada (opcional)



Rinde
8 porciones



Preparación:

- 1 Precalentar el horno a 180°C y aceitar un molde. Saltear la cebolla en una sartén con agua, hasta que esté transparente y tierna.
- 2 En un recipiente grande, mezclar el maíz o choclo rallado, con la cebolla salteada, y la manteca derretida. Integrar bien. Incorporar los huevos, la leche, la nuez moscada y salpimentar a gusto. Mezclar y agregar el queso fresco y mezclar nuevamente.
- 3 Verter la mezcla en el molde asegurándose de distribuirla de manera pareja. Llevar a horno durante aproximadamente 40/45 minutos, o hasta que la preparación esté dorada en la parte superior y firme al tacto.
- 4 Retirar y dejar enfriar durante unos minutos antes de cortarlo en porciones individuales.

Sopa paraguaya

Ingredientes

- 300g. de harina de maíz (la amarilla fina, no polenta)
- 1/2 lt. de leche
- 3 cebollas grandes
- 4 huevos
- 400g. de queso que se derrita (cremoso, mozzarella)
- Sal, pimienta, orégano.



Rinde
8 porciones



Preparación:

- 1 Cortar la cebolla en tiras finas y rehogarla en agua. Que no lleguen a ponerse transparentes del todo, sino desaparecerán dentro de la sopa.
- 2 Batir en un bol los huevos. Una vez que estén unidos agregar la leche. Seguir batiendo.
- 3 Incorporar la harina de maíz, unir con batidor hasta que esté completamente integrada.
- 4 Incorporar las cebollas rehogadas y salpimentar.
- 5 Agregar el queso, cortado en cubitos y unir bien sin que se rompa.
- 6 Colocar la preparación en una fuente apta para horno apenas untada con aceite.
- 7 Llevar a horno moderado unos 30 minutos o hasta que veas la sopa paraguaya dorada por arriba.
- 8 Dejar entibiar y cortar en cuadrados.

Chipá

Ingredientes

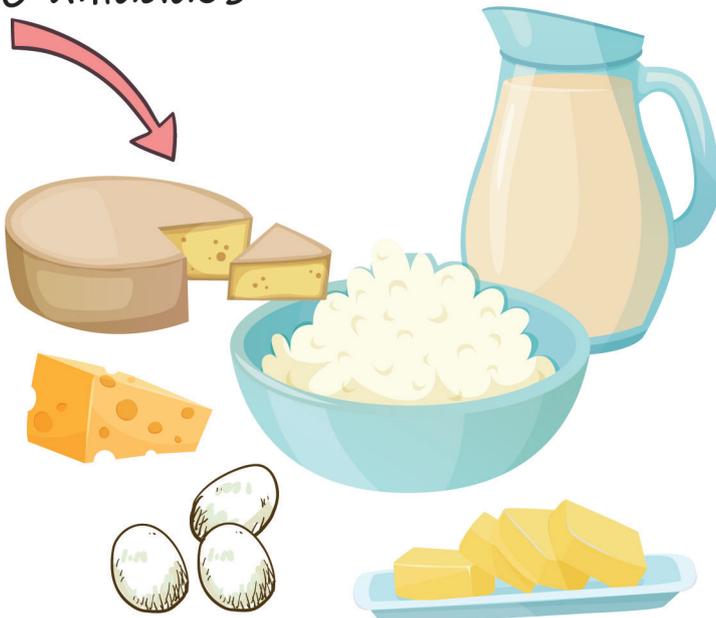
- 1/2 kg. almidón de mandioca.
- 3 huevos.
- 120g. manteca.
- 250g. queso pategrás.
- 150g. queso parmesano.
- 100ml. leche.



Preparación:

- 1 Cortar el queso pategrás. Cortarlo en pedazos bien chiquitos.
- 2 Rallar el queso parmesano. Unirlo con el queso pategrás.
- 3 Agregar harina de mandioca. Agregar la manteca. Mezclarlo todo con una cuchara y empezar a mezclar y unir con la mano.
- 4 Mezclar un huevo con sal, agregar leche y batir bien.
- 5 Hacer un hueco en la preparación de la masa. Colocar el líquido, pero no amasar. Sí mezclar con la mano hasta que esté bien integrado. Luego, envolver el bol con un film y llevarlo a descansar a la heladera durante 30 minutos.
- 6 Pasado ese tiempo, retiramos la masa y vamos a formar las bolitas del chipá.
- 7 Colocar las bolitas de chipá en una placa, introducirlas en una sartén y cocinarlas durante 10 minutos en un horno precalentado a 230°.

Rinde
10 unidades



Alfajores de Maizena

Ingredientes

- Harina 200 g (podés usar harina leudante).
- Almidón de maíz 300 g.
- Bicarbonato 1/2 cdtas.
- Polvo de hornear 2 cdtas.
- Manteca 200 g
- Azúcar 150 g
- Yemas 3 unid
- Escencia de vainilla 1cdta.
- Ralladura de limón.

Para rellenar:
dulce de leche repostero
y coco rallado.



Rinde
10 unidades chicas



Preparación:

- 1 Batir la manteca con el azúcar hasta que este cremosa. Agregar las yemas de a una. Incorporar ralladura de limón y la esencia. Batir bien.
- 2 Tamizar los secos y agregar de a poco mezclando. Envolver la masa en film y dejar descansar en la heladera por media hora.
- 3 Precalentar el horno a temperatura media. Enmantecar una o dos placas para horno.
- 4 Estirar la masa de 1/2 cm de espesor sobre mesada enharinada y cortar círculos de 4 cm de diámetro.
- 5 Colocar sobre placa y cocinar en horno medio por 8 a 10 minutos aprox. Enfriar y armar con dulce de leche y coco rallado en los costados.

Pastafrola

Ingredientes

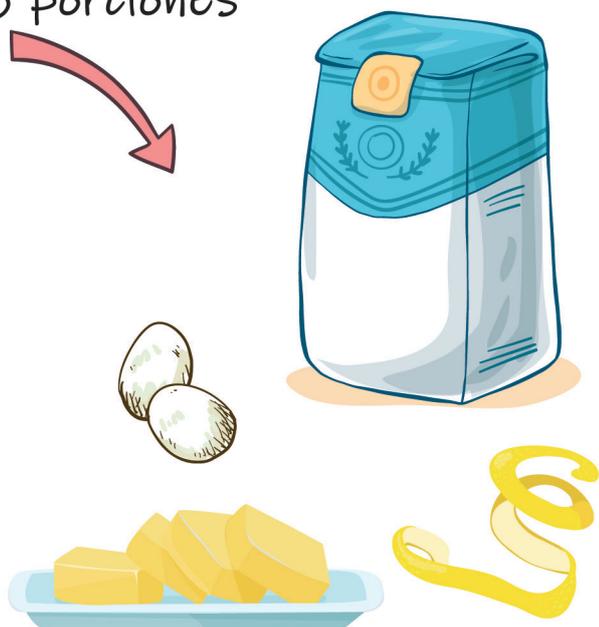
- 1 Huevo.
- 1 Yema.
- Harina leudante 400 grs.
- Manteca 200 grs
- Esencia de vainilla 1 cdta
- Membrillo o batata: 500g



Preparación:

- 1 En un bol batir la manteca pomada con el azúcar hasta cremar. Aromatizar con la esencia de vainilla y sumar el huevo y la yema. Continuar batiendo hasta cremar nuevamente.
- 2 Agregar la harina. Integrar con espátula de goma sin amasar hasta obtener una masa lisa.
- 3 Envolver en papel film y descansar en heladera por 30 minutos.
- 4 Para el armado, romper la masa con las manos y dividir en dos bollos desiguales. El mayor para hacer la base y bordes sobre tartera enmantecada y el menor para hacer las tiritas.
- 5 Estirar el bollo mayor y forrar la tartera y rellenar con el dulce de membrillo o batata previamente fundido a baño María.
- 6 Decorar con las tiritas, estirar y cortar finas tiras, unir de lado a lado de la masa dibujando el cuadrículado o rombos.
- 7 Llevar a horno medio por 20 minutos (hasta que la masa esté cocida).

Rinde
8 porciones



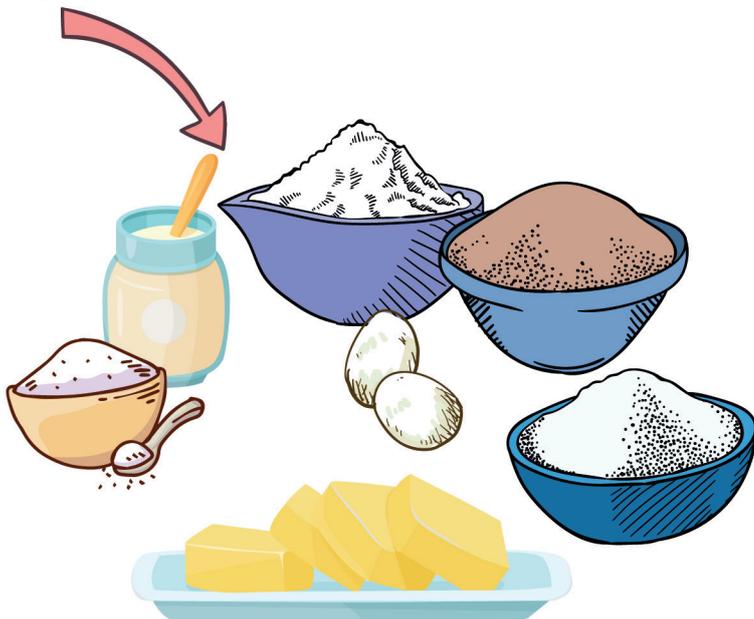
Barrita de cereales caseras

Ingredientes

- 2 claras de huevo (o solo una si son huevos grandes)
- 200 grs de copos de avena
- 50 grs de arroz inflado (o corn flakes u otro cereal a tu gusto)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 100 grs de azúcar mascabo
- 2 cucharadas soperas de miel
- 2 cucharadas de pasas sin semillas o ciruelas secas picadas



Rinde
12 barritas



Preparación:

- 1 Fundimos la mantequilla con la miel y el azúcar y lo batimos bien.
- 2 Cuando entibia la mezcla añadimos los copos de avena, el arroz y las pasas o ciruelas y las claras casi a punto de nieve. Mezclamos muy bien con movimientos suaves.
- 3 Precalentamos el horno a 180° C.
- 4 Ponemos la mezcla en un molde ancho y cuadrado o rectangular. Tiene que estar muy bien engrasado (lo mejor es un molde rectangular para cortar en barritas). Aplastamos la superficie.
- 5 Hornear entre 10 y 15 min. hasta que empieza a dorar. Dejamos enfriar (hasta que no enfrien no estarán crujientes). Después ya podemos desmoldar y cortamos del tamaño de las barritas que más te gusten.
- 6 Podemos conservarlas en un recipiente hermético.

Budín casero de banana

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- ½ taza de aceite de girasol
- 1 taza y ½ de harina leudante
- ½ taza de azúcar mascabo (puede ser refinada)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Esencia de vainilla, frutos secos, chips de chocolate a gusto



Preparación:

- 1 Precalentar el horno a 175°C. Pisar las bananas peladas con tenedor, incorporar el aceite, huevo y el azúcar
- 2 Mezclar la harina junto con el bicarbonato y tamizar encima de la mezcla de banana, huevo, aceite y azúcar. mezclar con una espátula.
- 3 Agregar frutos secos o pasas de uva o chips de chocolate amargo (a elección)
- 4 Verter la preparación en una budinera engrasada. Llevar a horno durante 40 minutos (hasta que el budín esté firme y dorado)

Rinde
6 porciones



Galletitas de avena

Ingredientes

- 100 g. de copos de avena
- 50 g. de harina (puede ser harina integral)
- 75 g. de azúcar negra (puede ser blanca)
- 50 ml. de aceite (de maíz o girasol)
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 cdita. de esencia de vainilla



Preparación:

- 1 Batir el huevo y mezclarlo con el azúcar hasta que quede una preparación cremosa.
- 2 Agregar el aceite y la esencia de vainilla y unir bien.
- 3 Incorporar la harina, la pizca de sal y los copos de avena. Unir bien con las manos hasta que quede una masa compacta.
- 4 Llevar a la heladera unos 20 minutos hasta que la masa para las galletas esté bien fresca.
- 5 Con las manos untadas con un poco de aceite, formar bolitas y aplastarlas formando las galletas de avena. Colocarlas en una fuente de horno. No hace falta que tenga manteca o aceite.
- 6 Hornear unos 10-12 minutos a 180°C, hasta que las galletas de avena vean doradas por debajo.

Rinde
20 galletitas



Bay Biscuit

Ingredientes

- 5 huevos
- 200 grs azúcar
- 50 cc aceite
- 1 cucharadita de polvo para hornear,
- 300 grs de Harina
- 1 cucharadita de vainilla



Rinde
8 porciones



Preparación:

- 1 Batir los huevos y el azúcar hasta que esté espeso.
- 2 Incorporar el aceite y batir unos minutos más.
- 3 Tamizar la harina con el polvo para hornear, agregar al batido, agregar a gusto la esencia y unir suavemente.
- 4 Tomar un molde rectangular mediano, cubrir su base con papel manteca y verter la mezcla.
- 5 Hornear a temperatura mediana durante aproximadamente 20 a 30 minutos.
- 6 Retirar, desmoldar, dejar enfriar bien.
- 7 Cortar rectángulos semejantes a los bay biscuits tradicionales y acomodar los rectángulos en placas secas.
- 8 Llevar la placa a fuego muy suave y dejar que los bizcochos se doren de todas sus caras.
- 9 Dejar enfriar bien y conservar en frascos.

Bizcochuelo de zanahorias

Ingredientes

- 3/4 de taza de azúcar (175g.)
- 3/4 de taza de aceite (175ml.)
- 3 huevos
- 1 y 1/2 taza de harina leudante (o harina común + polvo para hornear)
- 2 zanahorias medianas (ralladas finas)
- 1 cedita. de bicarbonato de sodio
- Ralladura de medio limón



Rinde
6 porciones



Para el glaseado

- 4 cdas. de azúcar impalpable
- 6 ceditas. de jugo de limón (aprox.)

Preparación:

- 1 Precalentar el horno a 180°, enmantecar y enharinar un molde para torta.
- 2 Colocar en un bol los huevos con el azúcar y batir hasta unir.
- 3 Agregar el aceite y unir bien.
- 4 Incorporar la zanahoria rallada y la ralladura de limón. Unir.
- 5 Mezclar aparte la harina y el bicarbonato.
- 6 Agregar los ingredientes secos tamizados a la mezcla húmeda. Mezclar bien hasta que no quede ni un grumo. Movimientos envolventes.
- 7 Colocar todo en el molde y llevar a horno unos 45 minutos (hasta que la preparación esté dorada).
- 8 El glaseado: colocar el azúcar impalpable y 4 ceditas del jugo de limón a fuego corona. Revolver. Debe quedar blanco y bien espeso.
- 9 Bañar la torta con el glaseado.



CORRIENTES

Ministerio de Educación

Dirección de Sanidad Escolar
para la Promoción y Prevención de la Salud