

ÁREA DE ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN ESCOLAR

Alimentos regionales

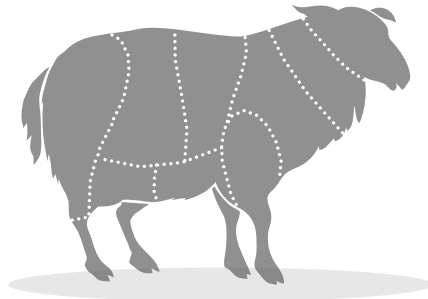
Carne ovina

EDUCACION SECUNDARIA





Carne Ovina



La carne de cordero es un tipo de carne roja, nos aporta distintos nutrientes:

Proteínas de alto valor biológico

Grasas esenciales.

Vitaminas: B6, B12 y E

Minerales: hierro, zinc, potasio, fósforo.

Estos nutrientes ayudan a formar y reparar tejidos, a mantener un adecuado crecimiento y desarrollo y mantener la inmunidad/defensas del cuerpo, entre otros.

La carne de cordero siempre debe provenir de frigoríficos habilitados por autoridad sanitaria correspondiente.



Recepción

La carne debe presentar un tono rosado y la grasa debe ser firme.

El olor debe ser fresco y agradable.



Conservación

- En heladera: entre 4° y 5°. Se puede conservar hasta 3 días en la heladera en un recipiente cubierto con film con algunos orificios para que respire en los estantes inferiores de la heladera para evitar que se contaminen otros alimentos.
- En freezer hasta 6 meses- correctamente rotulado con la fecha.



Cocción

- Si la pieza de cordero se encuentra freezada debe descongelarse previamente en heladera.
- Cocinar completamente la carne hasta que el color sea marrón uniforme y no desprenda jugos rojos o rosados. El centro del alimento debe llegar a una temperatura mayor a 70°.
- Si la carne se encuentra almacenada al vacío, al momento de utilizar la misma, se debe abrir el envase y la carne debe dejar oírse por unos segundos.
- La cocción puede realizarse al horno y en preparaciones a la olla tipo guisados o estofados, salsas.
- Si la cocción se realiza al horno puede sellarse la carne primero antes de llevar al horno para que no quede seca.
- Se pueden utilizar condimentos como ajo, perejil, salvia y rodajas de cítricos (limón y naranja) para realzar su sabor.
- Al manipular carne cruda recordá que no debe entrar en contacto con otros alimentos por riesgo de contaminación cruzada. Se deben utilizar distintas tablas y utensilios.



Recetario

EDUCACIÓN SECUNDARIA



ESTOFADO DE CORDERO

Para servir junto con ñoquis,
polenta, arroz, fideos
o pastas rellenas.



Las cantidades están expresadas
en peso bruto (alimentos con
cáscaras, semillas, piel, etc.),
deberán pesar los ingredientes
ANTES de comenzar con los
pasos de la preparación.



Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Lavar muy bien las verduras.
3. Pelar y picar la cebolla.
4. Pelar y rallar las zanahorias.
5. Picar el morrón.
6. Colocar la cantidad de aceite indicada en una olla o cacerola a fuego moderado.
7. Una vez caliente el aceite colocar la cebolla y zanahoria rallada, hasta que la cebolla tome un color cristalino.
8. Cortar la carne a cuchillo en cubos o en finas tiras y agregar a la preparación anterior hasta que tome un color marrón uniforme.
9. Agregar el tomate triturado.
10. Condimentar moderadamente con orégano y pimentón. La salsa debe ser suave. Se puede colocar unas hojas de laurel para dar más sabor.
11. Agregar cantidad de agua necesaria.
12. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 40-50 minutos. Agregando agua si hiciera falta.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100	
Tomate triturado	80 cc.	800 cc.	1200 cc.	1600 cc.	4000 cc.	800 cc.	
Cebolla	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Morrón	10 grs.	100 grs.	150 grs.	250 grs.	500 grs.	1 Kg.	
Zanahoria	20 grs.	200 grs.	300 grs.	500 grs.	1 Kg.	2Kg.	
Pulpa de cordero (cuadril s/hueso o pula de paleta)	80 grs.	800 grs.	1200 grs.	2 Kg.	4 Kg.	8 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal/ Orégano Pimentón	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	

La última columna es
para que puedan
calcular la cantidad por
ración por la cantidad
de raciones de cada
escuela y poder
obtener la cantidad
total de alimentos a
utilizar.

Recetario

EDUCACIÓN SECUNDARIA



ÑOQUIS DE ZAPALLO Y PAPA

Para elaborar con el estofado de cordero sugerido.



Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y cortar en cubos el zapallo y las papas.
3. Hervir por separado hasta que estén blandos (no pasar de cocción).
4. Colar y escurrir muy bien las papas y el zapallo. Pisar juntos y condimentar.
5. Incorporar los huevos, mezclar.
6. Incorporar de a poco la harina, hasta obtener una masa que no se pegue en las manos. La cantidad de harina necesaria variará dependiendo de la humedad del puré. Mientras menos humedad tenga el puré, menos harina se necesitará y quedarán los ñoquis de consistencia más agradable.
7. Cortar los ñoquis y se les puede dar forma con un tenedor o no.
8. Cocinar en abundante agua hirviendo en una olla hasta que suban a la superficie.
9. Colar y servir con el estofado por encima.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100	
Zapallo	60 grs.	600 grs.	900 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	6 Kg.	
Papa	250 grs.	2,5 Kg.	3,75 Kg.	6,250 Kg.	12,5 Kg.	25 kg.	
Huevo	1/3 unid.	3 Unid.	5 Unid.	8 Unid.	16 Unid.	33 Unid..	
Harina 0000	90 grs. aprox.	900 grs.	1, 35 Kg.	2,25 Kg.	4,5 Kg.	9 Kg.	
Queso rallado	15 grs.	150 grs.	225 grs.	375 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	
Sal/Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	

Las cantidades están expresadas en peso bruto (alimentos con cáscaras, semillas, piel, etc.), deberán pesar los ingredientes ANTES de comenzar con los pasos de la preparación.

La última columna es para que puedan calcular la cantidad por ración por la cantidad de raciones de cada escuela y poder obtener la cantidad total de alimentos a utilizar.

Recetario

EDUCACIÓN SECUNDARIA



BIFES DE CORDERO A LA CRIOLLA

Para servir junto con arroz o papa, batata al natural o puré.



Modo de preparación

1. Separar los ingredientes a utilizar
2. Lavar correctamente las verduras.
3. Cortar y picar la verdura.
4. Sellar los bifes sobre una sartén bien caliente, de ambos lados. Reservar.
5. Sobre la misma sartén sumar los vegetales previamente picados, cocinar bien por 15 minutos.
6. Sumar la salsa de tomate y por último la carne y las arvejas.
7. Agregar agua si es necesario.
8. Cocinar a olla destapada por 15/20 minutos.

INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100	
Tomate triturado	80 cc.	800 cc.	1200 cc.	1600 cc.	4000 cc.	8000 cc.	
Cebolla	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Morrón	15 grs.	150 grs.	225 grs.	375 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	
Bifes/chuletas de cordero	250 grs. (sin hueso)	2,5 Kg.	3,75 Kg.	6,25 Kg.	12,5 Kg.	24 Kg.	
	300 grs. (con hueso)	3 Kg.	4,5 Kg.	7,5 Kg.	15 Kg.	30 Kg.	
Arvejas	25 grs.	250 grs.	375 grs.	625 grs.	1,25 Kg.	2,5 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal/Orégano/Pimentón	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	



Las cantidades están expresadas en peso bruto (alimentos con cáscaras, semillas, piel, etc.), deberán pesar los ingredientes ANTES de comenzar con los pasos de la preparación.

La última columna es para que puedan calcular la cantidad por ración por la cantidad de raciones de cada escuela y poder obtener la cantidad total de alimentos a utilizar.

Recetario

EDUCACIÓN SECUNDARIA



Modo de preparación

1. Separar la cantidad de ingredientes a utilizar.
2. Pelar, lavar y picar la cebolla.
3. Lavar y cortar el morrón en cubos.
4. Pelar, lavar y cortar en cubos chicos los zapallitos, la zanahoria y la calabaza.
5. Cortar en finas tiras o cubos la carne.
6. Cocinar con aceite el morrón y la cebolla hasta que tome un color cristalino.
7. Agregar la carne a la preparación anterior y dorarla.
8. Añadir las verduras cortadas.
9. Condimentar.
10. Agregarle agua cada vez que necesite para que no se queme.
11. Diez minutos antes de retirar del fuego agregarle el arroz.
12. Verificar la cocción y el sabor.
13. Servir caliente.

GUISO DE ARROZ Y CORDERO

Las cantidades están expresadas en peso bruto (alimentos con cáscaras, semillas, piel, etc.), deberán pesar los ingredientes ANTES de comenzar con los pasos de la preparación.



La última columna es para que puedan calcular la cantidad por ración por la cantidad de raciones de cada escuela y poder obtener la cantidad total de alimentos a utilizar.



INGREDIENTES	CANTIDAD POR RACIÓN	RACIONES					
		10	15	25	50	100	
Pulpa de cordero	80 grs.	800 grs.	1200 grs.	2 Kg.	4 Kg.	8 Kg.	
Arroz	80 grs.	800 grs.	1200 grs.	2 Kg.	4 Kg.	8 Kg.	
Zapallo	80 grs.	800 grs.	1200 grs.	2 Kg.	4 Kg.	8 Kg.	
Zapallito	50grs.	500 grs.	750 grs.	1250 grs.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Cebolla	50 grs.	500 grs.	750 grs.	1250 grs.	2,5 Kg.	5 Kg.	
Zanahoria	30 grs.	300 grs.	450 grs.	750 grs.	1,5 Kg.	3 Kg.	
Morrón	10 grs.	100 grs.	150 grs.	250 grs.	500 grs.	1 Kg.	
Aceite	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	
Sal/ Condimentos	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	C/N	



Río
Negro

Ministerio de
Educación y Derechos Humanos