

# SALADITOS!

TARTA DE CHOCLO  
CALDITO DE VERDURAS

 Ministerio de Educación

 @Educa\_ProvNqn

 educacionneuquen

**NEUQUÉN**  
PROVINCIA

JUNTOS  
PODEMOS  
MÁS

# TARTA DE CHOCLO

## INGREDIENTES:

Cebolla - 1 un

Choclo - 1 un

Aceite - 2 cdas

Harina - 2 cdas

Leche - 1 taza

Huevo - 1 un

Nuez moscada - 1 pizca

Queso rallado o cremoso - 100 gr

(opcional)

Masa de tarta - 1 un



**PROCEDIMIENTO:** Picar la cebolla chiquita, rehogar en una sartén con un poquito de aceite, cuando este un poco transparente, agregar el choclo desgranado y revolver con cuchara de madera para que todo se cocine de manera pareja. Cuando el choclo cambia de color y se vuelve amarillo mas intenso, agregar las dos cucharadas de harina, mezclar durante un minuto aprox., se formará como un "arenado", lo que estamos haciendo es cocinar la harina para que luego no tenga sabor a crudo. Incorporar la leche y mezclar lentamente hasta que la preparación espese. Retirar del fuego, cambiar de recipiente, así baja la temperatura. Incorporar el huevo, la nuez moscada y el queso rallado o en cubos. Colocar la mezcla sobre la masa de tarta y llevar a horno medio durante 20 a 30 minutos aprox., o hasta que se dore.

# CALDITOS CASEROS

## INGREDIENTES:

- Verduras variadas - 1 kg
- Por ej: calabaza, zanahoria, apio, cebolla, puerro, cebolla de verdeo, zapallito verde, zucchini, morrón rojo, morrón verde.
- Ajo- 2 dientes
- Perejil - un puñado
- Agua - 1 taza



## PROCEDIMIENTO:

Colocar los vegetales cortados en trozos junto con el agua en una cacerola a fuego medio, bien tapado. Cocinar revolviendo de vez en cuando, hasta que el líquido se evapore por completo. Mixar o procesar las verduras hasta lograr una pasta. Colocar la pasta obtenida en una cubetera y llevar al freezer. Una vez congelado desmoldar y guardar en una bolsa o tupper.

Dura 3 meses. Tener en cuenta que no tiene sal como los calditos comerciales, por ende dará sabor a las preparaciones, pero no aportará sabor salado.

Lo importante es hacer esta preparación de forma casera, para evitar consumir la "sal oculta" en los productos industrializados, además de ser más sano y también más económico.