

Budín de Zapallo y Guaviyú



Ingredientes

8 porciones

2 tazas de zapallo cocido
2 tazas de harina
100 gr de manteca
100 gr de miel
polvo de hornear
cardamomo
2 huevos
vainilla
100 gr de guaviyú sin semilla
coulis de guaviyú

Preparación

Mezclar el zapallo cocido con los huevos, añadir la manteca en pomada y la miel, mezclar bien y por último añadir la harina y el polvo de hornear. Incorporar las especias (vainilla y cardamomo) a gusto. Verter la mezcla en una asadera para horno, previamente enmantecada y sobre la mezcla añadir los guaviyú sin semillas.

Llevar a un horno de 220° por 30 minutos .
Servir acompañado de coulis de guaviyú.

Tarta de Puerros y Arazá



Ingredientes

8 porciones

200 gr. pulpa de Arazá rojo
400 gr. puerros
200 gr. panceta
2 tapas de masa de hojaldre
sal
pimienta
aceite de oliva

Preparación

Limpiar y cortar los puerros en juliana (usar la parte blanca y verde claro), cortar la panceta fina. Rehogar juntos con una cda. de aceite de oliva. Salpimentar y agregar la pulpa de arazá, dejar cocinar 5" y reservar.

Extender una de las tapas de hojaldre en una asadera, colocar el relleno de puerros y arazá, luego cubrir con la otra masa. Llevar a horno 220° por 30 minutos.

Servir a temperatura ambiente.

Guayabos al vino tinto



Ingredientes

4 porciones

8 guayabos medianos
1/2 lt de vino tinto
125 gr. azúcar
2 ramas de canela
1 cda de aníz
2 clavos de olor
2 cdas jugo de limón
cáscara de 1 naranja

Preparación

Pelar los guayabos y reservar. Para que no se oxiden dejarlos en agua con una cucharada de jugo de limón. Poner en una cacerola el azúcar junto con una cucharada de jugo de limón, cuando comience a derretirse agregar el vino y las especias, junto a la cáscara de naranja.

Cuando esté el vino caliente agregar los guayabos y dejar cocer a fuego lento por 20 minutos aprox., pinchar los guayabos para saber si están tiernos y apagar el fuego.

Servir cuando están tibios o fríos.
Acompañar con helado de vainilla.

Pastel de Pitangas



Ingredientes

8 porciones

250 gr. harina
125 gr. manteca
1/4 vaso de agua
1 huevo
200 gr. pulpa de pitangas
2 manzanas
1/2 taza pasas de uva
50 gr. de azúcar
1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación

Mezclar la harina con 100 gr. de manteca y el huevo, agregar agua para ir formando la masa. Enfriar la masa en la heladera por 15". Luego llevar a una forma redonda. En un sartén cocinar las manzanas en trozos pequeños con 25 gr. de manteca, agregar el azúcar y las pasas, cuando las manzanas estén tiernas agregar la pulpa de pitangas, mezclar bien y añadir la gelatina sin sabor disuelta en 1/4 vaso de agua fría.

Rellenar la forma de masa con la mezcla de pitangas y manzanas, hornearla por 10 minutos a 200°.
Dejar enfriar y servir a temperatura ambiente.

Frutales Nativos



Las frutas nativas forman parte del acervo cultural de Uruguay, por este y otros motivos, diversos emprendimientos e investigaciones han enfocado sus estudios en la profundización del conocimiento, sobre las posibilidades que ofrecen las diferentes especies de árboles frutales nativos.

El objetivo, es poner en valor y dar trascendencia a este patrimonio natural, a través de la mejora en la producción de dichas especies, de la difusión de sus beneficios nutricionales, medicinales, gastronómicos y su utilización ornamental en el diseño urbano de grandes parques y jardines.



Pitanga
Eugenia uniflora

Característica: Tronco muy ramificado y liso a veces maculado debido a la corteza caduca.

Uso medicinal: efecto anti infeccioso, anti diarreico anti espasmódico, anti malaria, anti hipertriglicémico, anti inflamatorio, entre otros.

Floración: Primavera, flores blancas, muy abundantes.

Cosecha de frutos: noviembre y diciembre / marzo y abril



Frutos: Baya globosa, rojiza o negruzca en su madurez. Con característico sabor dulzón. Se consumen frescos o elaborados. Cuentan con un elevado contenido de antioxidantes, vitamina A, vitamina C, calcio, fósforo y hierro.



Guayabo del país
Acacia sellowiana

Característica: Follaje verde grisáceo, envés lanoso-tomentoso

Uso medicinal: antimicrobiano, anti cancerígeno, anti inflamatorio, anti oxidante y estimulante de la inmunidad.

Floración: Primavera, flores color blanco róseos en la cara externa, estambres rojos y numerosos.

Cosecha de frutos: febrero/mayo



Frutos: verde en la madurez con sabor agridulce y propiedades nutricionales, alto contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes. Se consumen frescos o procesados.



Arazá
Psidium cattleianum

Característica: Tronco delgado, fuerte de color canela y corteza lisa.

Uso medicinal: Posee aceites esenciales benéficos para la salud.

Floración: primavera y principios de verano, flores blancas, abundantes, con un suave aroma.

Cosecha de frutos: febrero/marzo



Frutos: 2 tipos, rojos y amarillos con sabor agridulce muy agradable, alto contenido de minerales y antioxidantes. Ricos en calcio, potasio, zinc, fósforo y sodio.



Guaviyú
Myrcianthes pungens

Características: hojas relativamente rígidas, con una espinita en su extremo.

Uso medicinal: propiedades estimulantes, diaforéticas, diuréticas, digestivo y astringente.

Floración: Primavera, flores blancas con suave y exquisito aroma, muy abundantes.

Cosecha de frutos: febrero/marzo



Frutos: con pulpa muy dulce y jugosa. Se pueden consumir frescos o procesados. Poseen gran valor nutricional, fuente natural de compuestos antioxidantes.

