

unicef 

para cada infancia

Cocinales hoy,
es para

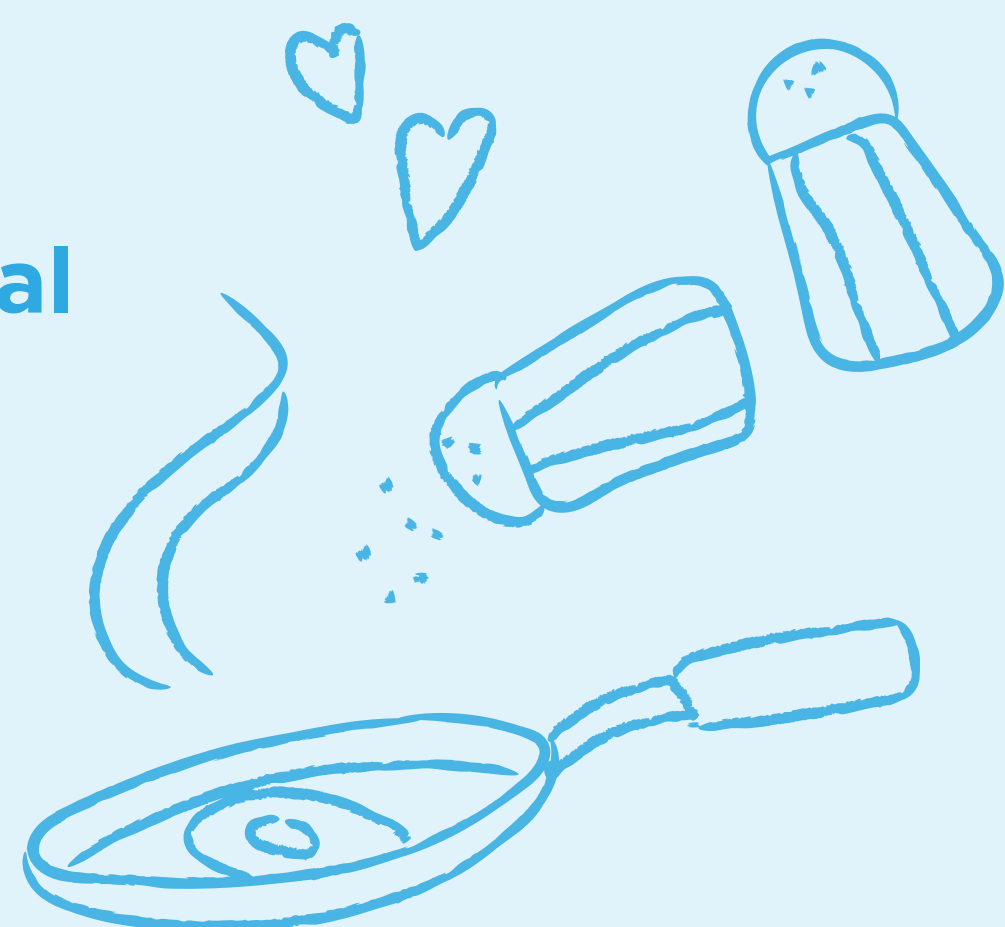
SIEMPRE

ÍNDICE de RECETAS

¡A llenar juntos
la cocina de ricos
olores y sabores!



03. Mayonesa de **zanahoria**
04. Hummus de **porotos negros**
05. **Pan**
06. Tortitas de **quinoa y espinaca**
07. Rollitos de **pescado** con ricota y perejil
08. Fainá de **zapallitos**
09. Ensopado de **carne y verdura**
10. Rollitos de **berenjenas** con vegetales y ricota
11. Rebozado de **brócoli y coliflor**
12. **Ensalada** de tres colores
13. **Pastel** tricolor
14. Croquetas de **pescado**
15. Bastones de **lentejas**
16. Zapallo kabutiá relleno de **espinaca y lentejas**
17. **Hamburguesas** de carne
18. Guiso de **lentejas**
19. Milanesas de **pescado**
20. **Ñoquis** de papa
21. Palitos **helados de frutillas**
22. Brownie de **porotos negros**
23. Galletitas de **avena**
24. Magdalenas de **zanahoria**
25. Escones con **harina integral**
26. Pan de **banana**
27. Torta de **naranja**



03.

Mayonesa de zanahoria



Rinde **6 porciones**

Ingredientes

- > 4 **zanahorias**
- > 2 dientes de **ajo**
- > **Jengibre** a gusto
- > **Aceite de oliva** a gusto
- > **Pimienta** a gusto

Preparación

Lavar y pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Cocinarlas en una olla con agua hirviendo, junto con un diente de ajo y el jengibre, hasta que estén tiernas.

Colarlas y reservar $\frac{1}{2}$ taza de agua.

Licuar las zanahorias junto con la $\frac{1}{2}$ taza de agua, el otro diente de ajo, un chorro de aceite de oliva y la pimienta, hasta obtener una mezcla de textura homogénea.



Hummus de porotos negros



Rinde **6 porciones**

Ingredientes

- > 1 taza de **porotos negros** cocidos
- > 1 diente de **ajo**
- > 2 cdas. de **jugo de limón**
- > 2 cdas. de **aceite**
- > ½ cdta. de **comino**
- > **Pimienta** a gusto

Preparación

Procesar en mixer o licuadora la mitad de los porotos negros con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Incorporar el resto de los porotos y seguir procesando hasta lograr una pasta más espesa.

Agregar un poco de agua, si es necesario, para facilitar el procesado.

Pan



Rinde **2 unidades**

Ingredientes

- > 4 tazas de **harina**
- > 1 cda. de **levadura**
- > 1 cda. de **azúcar**
- > 1 taza de **agua tibia**
- > 1 cda. de **sal**
- > 1 cda. de **aceite**

Preparación

Mezclar la levadura, el azúcar y el agua tibia. Dejar descansar 10 minutos aproximadamente o hasta que comience a hacer burbujas. Agregar la sal, el aceite y la harina. Mezclar.

Amasar hasta que la mezcla esté elástica. Poner a leudar. Cuando duplique su tamaño, amasar y darle forma.

Colocarlo sobre una chapa, hacerle tajos en diagonal y pincelar con agua fría. Dejar leudar de ½ a 1 hora.

Pincelar con agua y poner al horno entre moderado y bajo. Después de 15 minutos de horno, pincelar con agua nuevamente y hornear 25 minutos más.



Tortitas de quinoa y espinaca

 Rinde **4 porciones**

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de **quinoa**
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de **agua**
- 300g de **espinaca cruda** (150g cocida)
- $\frac{1}{2}$ **cebolla** finamente picada
- 2 **huevos**
- 1 cda. de **perejil picado**
- 2 dientes de **ajo** finamente picados
- 1 cda. de **aceite**

Preparación

Cocinar la quinoa. Cocinar la espinaca, escurrirla y picarla fina en juliana. Mezclar la espinaca y la quinoa. Picar la cebolla y el ajo. Calentar una sartén y rehogar en aceite el ajo y la cebolla.

Agregar la espinaca picada y la quinoa. Revolver y apagar el fuego. Aparte batir ligeramente los huevos, el perejil picado y agregarlos a la mezcla de espinaca y quinoa.

Darles forma como si fueran hamburguesas. Llevar a una plancha caliente y cocinar de los dos lados, o llevar a horno caliente en asadera aceitada.



Rollitos de pescado con ricota y perejil



Rinde **4 porciones**

Ingredientes

- > 4 bifes de **pescado fresco** sin espinas
- > 8 cdas. de **ricota**
- > 1 cda. de **aceite**
- > 1 cda. de **perejil** picado

Preparación

Mezclar la ricota con el perejil.

Estirar los bifes de pescado y cubrir cada bife con una cucharada generosa de la pasta de ricota.

Enrollar cada bife y cerrar con un palito de dientes.

Untar una asadera con aceite y colocar los rollitos.

Cocinar en horno moderado, precalentado, hasta que la pulpa de pescado esté bien blanca.

***TIP:** pueden agregar vegetales a la ricota, como zanahoria rallada o espinaca picada muy finita.*



08.



Fainá de zapallitos



Rinde **4 porciones**

Ingredientes

- > 3 **zapallitos** medianos rallados crudos
- > 3 **huevos**
- > 1 $\frac{1}{3}$ taza de **leche**
- > $\frac{1}{2}$ taza de **harina**
- > 3 cdas. de **aceite**
- > 1 cda. de **polvo de hornear**
- > 1 cda. de **queso rallado** fino

Preparación

Batir los huevos, el aceite, la leche, la harina y el polvo de hornear.

Rallar los zapallitos. Mezclar los zapallitos con la mezcla de los huevos y el queso rallado.

Verter en asadera de 24 centímetros de diámetro aceitada y hornear en horno moderado durante 20 minutos o hasta que al pinchar el fainá el pincho salga limpio.

***TIP:** pueden usar zanahorias, zuquini, brócoli, choclo en grano un poco rallado o mezcla de estas verduras.*



Ensopado de carne y verdura

 Rinde **4 porciones**

Ingredientes

- > 500g de **carne de vaca**
- > 1 **cebolla** mediana
- > 2 **boniatos zanahoria**
- > 3 **papas** medianas
- > 2 **zanahorias** medianas
- > 2 **tomates**
- > 1 cda. de **aceite**
- > **Laurel**

Preparación

Cortar la carne en cubitos y rehogar en una cacerola con aceite. Picar la cebolla y el tomate en cubitos. Lavar, pelar y cortar en cubos la papa y el boniato, y en rodajas finas la zanahoria.

Incorporar la cebolla a la cacerola y rehogarla a fuego lento. Cuando haya quedado transparente, agregar el tomate, el laurel, el boniato, la papa y las zanahorias.

Cubrir con agua o caldo casero. Dejar cocinar hasta que los vegetales estén tiernos, agregando agua si es necesario.

10.



Rollitos de berenjenas con vegetales y ricota



Rinde **6 porciones**

Ingredientes

- > 2 **berenjenas**
- > 2 dientes de **ajo**
- > 1 **cebolla**
- > 1 **zuquini**
- > 2 **tomates**
- > 200g de **ricota**
- > **Sal** gruesa
- > **Albahaca** a gusto

Preparación

Lavar las berenjenas y cortar en láminas finas a lo largo. Dejar reposar en un colador con un poco de sal gruesa por 10 minutos. Retirar la sal con papel de cocina y cocinarlas en una sartén o al horno hasta dorar. Reservar.

Lavar, pelar y picar los vegetales. Saltear los dientes de ajo y la cebolla con un poco de aceite y luego agregar el zuquini y los tomates. Retirar del fuego, mezclar con la ricota y la albahaca picada y condimentar a gusto.

Rellenar colocando una cucharada de la mezcla en la parte más ancha de la lámina de berenjena y enrollar comenzando por ese lado. Servir fríos o calientes.



Rebozado de brócoli y coliflor



Rinde **6 porciones**

Ingredientes

- > ½ **brócoli**
- > ½ **coliflor**
- > 1 **huevo**
- > ¼ taza de **pan rallado**
- > **Comino** a gusto
- > **Pimienta** a gusto

Preparación

Cortar en flores el brócoli y la coliflor. Hervirlos en agua con comino hasta que estén blandos.

Rebozarlos en el huevo batido con los condimentos y luego el pan rallado.

Colocar en una asadera aceitada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que estén dorados de ambos lados.

***TIP:** se puede acompañar con hummus de porotos negros (pág 04.)* 🍋

12.



Ensalada de tres colores



Rinde **4 porciones**

Ingredientes

- > 1 **suprema de pollo**
- > 1 **palta** mediana
- > 3 **tomates** pequeños
- > Jugo de ½ **limón**
- > 1 cda. de **aceite**
- > 1 hoja de **laurel**

Preparación

Cocinar la suprema de pollo con laurel y orégano. Enfriar y reservar. Ahuecar la palta y cortarla en cubitos pequeños.

Lavar y cortar en trocitos los tomates. Se pueden usar tomatitos cherry en mitades.

Mezclar todos los ingredientes y servir.

***TIP:** pueden sustituir el pollo por cubitos de queso fresco o ricota.* 🧀

13.



Pastel tricolor

 Rinde **8 porciones**

Ingredientes

- > 1 **calabacín** mediano
- > 3 tazas de **garbanzos** cocidos
- > 3 **huevos**
- > 1 **cebolla**
- > 2 dientes de **ajo**
- > 1 atado de **acelga** cocida
- > 200g **queso** en fetas
- > **Orégano** a gusto
- > **Pimentón** a gusto
- > **Pimienta** a gusto

Preparación

Lavar y pelar el calabacín. Cortarlo en trozos medianos y hornear hasta que esté cocido. Hacer puré y reservar.

Procesar los garbanzos con una puretera, licuadora o mixer. Mezclar con los huevos y reservar.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Saltearlos en una sartén aceitada hasta que estén cocidos. Agregar la acelga y los condimentos. Retirar del fuego y reservar.

Colocar en una asadera aceitada, primero los garbanzos procesados, luego la preparación de acelga y por último el puré de calabacín. Cubrir con el queso en fetas y hornear a temperatura media hasta dorar.

14.



Croquetas de pescado



Rinde **4 porciones**

Ingredientes

- > 1 taza de **pescado** cocido desmenuzado
- > 1 $\frac{1}{2}$ tazas de **puré de papas**
- > $\frac{1}{2}$ taza de **pan rallado**
- > $\frac{1}{2}$ taza de **salvado de avena**
- > 1 **huevo**
- > 1 cda. de **aceite**
- > 1 cdta. de **jugo de limón**
- > 1 cda. de **perejil** picado
- > Pizca de **nuez moscada**

Preparación

Mezclar el pescado, el puré de papas, el huevo, el jugo de limón y el perejil.

Formar bolitas. Pasarlas por huevo y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena.

Colocarlas en asadera previamente aceitada. Cocinarlas en horno moderado hasta que se doren, darlas vuelta y retirarlas del horno.

15.



Bastones de lentejas



Rinde **8 bastones**

Ingredientes

- > 1 ½ taza de **lentejas**
- > 1 taza de **pan rallado**
- > ½ **cebolla**
- > ½ **morrón**
- > 3 cdas. de **queso rallado**
- > 3 **huevos**
- > 2 dientes de **ajo**
- > 1 cda. de **aceite**
- > **Perejil**

Preparación

Cocinar las lentejas. Colarlas y pisarlas con un tenedor hasta obtener un puré. Picar la cebolla, el morrón y el ajo. Luego saltarlo todo en el aceite.

Mezclar las lentejas, los vegetales salteados, 2 huevos y el queso rallado. Si la mezcla queda muy húmeda para armar los bastones, agregar pan rallado.

Armar los bastones y pasarlos por pan rallado, luego huevo batido y pan rallado nuevamente. Llevar a horno moderado hasta que se doren.

16.



Zapallo kabutiá relleno de espinaca y lentejas



Rinde **6 porciones**

Ingredientes

- > ½ **zapallo kabutiá**
- > 1 atado de **espinaca**
- > 1 **cebolla**
- > 2 dientes de **ajo**
- > 3 tazas de **lentejas** cocidas
- > 1 **huevo**
- > ¼ taza de **queso rallado**
- > **Tomillo** a gusto
- > **Pimienta** a gusto

Preparación

Ahuecar el zapallo kabutiá retirando las semillas y condimentar. Colocar en una asadera con agua y cocinar en horno a temperatura media hasta que quede tierno.

Para el relleno lavar y picar la espinaca. Saltearla con la cebolla y el ajo picados hasta que estén cocidos. Retirar del fuego y agregar las lentejas y el huevo.

Rellenar el kabutiá con esta mezcla. Espolvorear con el queso rallado y llevarlo al horno para gratinar.

17.



Hamburguesas de carne



Rinde **4 porciones, 8 unidades**

Ingredientes

- > 750g de **carne picada**
- > 1 taza de **avena** laminada
- > ½ **manzana** rallada
- > 2 cdas. de **aceite**
- > 1 cdta. de **orégano**

Preparación

Colocar la carne picada en un bol. Mezclar bien con la avena laminada, la manzana rallada y el orégano.

Formar bollos del tamaño del puño de la mano y aplastarlos. Se puede utilizar un molde para hacer hamburguesas.

Disponer las hamburguesas en asadera previamente aceitada y llevar a horno caliente a 200°C. Cocinar 10 minutos, dar vuelta y cocinar 10 minutos más, hasta que las milanesas estén doradas y bien cocidas.

***TIP:** pueden usar carne de cerdo, pollo o pescado en lugar de carne de vaca.*

18.

Guiso de lentejas

 Rinde **4 porciones**

Ingredientes

- > ½ kg de **pulpa de carne** de vaca
- > ¾ taza de **arroz crudo**
- > 1 taza de **lentejas crudas**
- > 1 **zanahoria** mediana
- > 1 taza de **zapallo** en cubitos
- > 1 **cebolla** pequeña
- > ½ **morrón**
- > 1 taza de **pulpa de tomates**
- > 4 tazas de **caldo casero** o agua caliente
- > 3 cdas. de **aceite**

Preparación

Cocinar las lentejas. Rehogar en el aceite la cebolla y el morrón picados. Agregar la carne en cubitos pequeños. Condimentar a gusto y revolver.

Agregar las lentejas reservadas y el caldo casero o agua caliente. Añadir la pulpa de tomates. Mezclar bien. Agregar las zanahorias en rodajas. Cuando las lentejas y verduras estén tiernas, agregar el arroz y el zapallo en cubitos.

Luego cocinar durante 10 minutos, con la olla destapada. Controlar que el líquido sea suficiente. Si hace falta, agregar más. Dejar reposar y servir.

19.

Milanesas de pescado



Rinde 4 porciones

Ingredientes

- > 4 bifos medianos de **lomo de pescado** sin espinas
- > 2 **huevos** batidos
- > 1 taza de **pan rallado**
- > ½ taza de **salvado de avena**
- > 2 cdas. de **aceite**

Preparación

Limpiar los bifos de pescado. Pasar los bifos por pan rallado, luego por huevo batido y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena en partes iguales (½ taza de pan rallado y ½ taza de avena).

Acondicionar en asadera previamente aceitada y cocinar en horno moderado o fuerte hasta que estén doradas. Darlas vuelta y dorar nuevamente. Retirar del horno y servir.

***TIP:** las milanesas se pueden hacer de carne, pollo o cerdo, bien tiernizadas.*

20.



Ñoquis de papa



Rinde **4 porciones**

Ingredientes

- > 700g de **papas** (4 papas medianas)
- > 200g de **harina**
- > 2 cdas. de **queso** fresco rallado
- > 1 **huevo**
- > Pizca de **pimienta**
- > Pizca de **nuez moscada**
- > **Aceite**

Preparación

Lavar las papas, ponerlas con cáscara en agua fría y cocinarlas. Cuando estén listas, pelarlas, puretearlas y dejarlas enfriar.

Batir un huevo y mezclarlo con el puré, la harina y el queso rallado. Condimentar con pimienta y nuez moscada.

Amasar la mezcla, armar rollitos, cortarlos formando pequeños cilindros y pasarlos por un tenedor. Cocinarlos en abundante agua hirviendo.

21.



Palitos helados de frutillas



Rinde **2 porciones**

Ingredientes

- > ½ kg de **frutillas** dulces
- > Jugo y ralladura de ½ **naranja**

Preparación

Licuar las frutillas agregando el jugo y la ralladura de naranja. Verter la mezcla en moldecitos para helados y llevar al freezer hasta que estén listos.

Para desmoldar, pasar los moldes por agua caliente durante unos segundos.

***TIP:** pueden usar otras frutas, como banana, y melón, ananá, durazno y naranja, arándanos u otros frutos rojos, ciruela y durazno.*



Brownie de porotos



Rinde **8 porciones**

Ingredientes

- > 1 taza de **porotos** cocidos
- > 1/2 taza de **aceite**
- > 1/2 taza de **agua**
- > 1 **huevo**
- > 2 cdtas. de **vainilla**
- > 2/3 **azúcar**
- > 1/2 taza de **avena**
- > 1 cdta. de **polvo de hornear**
- > 3/4 taza de **cacao amargo**
- > 1 pizca de **sal**
- > **Nueces** a gusto

Preparación

Procesar en licuadora o mixer los porotos negros con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea. Pasar a un bol y mezclar con el resto de los ingredientes.

Colocar en asadera enmantecada y cocinar en horno precalentado a temperatura media hasta que esté cocida la superficie y al pinchar con un palito salga húmedo y con algunas migas adheridas.

23.



Galletas de avena



Rinde **3 docenas**

Ingredientes

- > 2 tazas de **harina**
- > 1 taza de **avena** laminada
- > 2 **huevos**
- > $\frac{2}{3}$ taza de **aceite** - no de oliva
- > $\frac{1}{2}$ taza de **azúcar** blanca o rubia
- > 2 cdas. de **vainilla**
- > 1 cda. ralladura de **limón**
- > 2 cdtas. de **polvo de hornear**
- > Pizca de **sal**

Preparación

Batir los huevos, agregar gradualmente el aceite y continuar batiendo. Agregar la vainilla y la ralladura de limón. Mezclar el azúcar, la harina, la avena, el polvo de hornear y la sal.

Agregar gradualmente la mezcla de huevos a la mezcla de harina. Verter sobre chapa aceitada por cucharaditas. Hornear en horno moderado (200°C) hasta que estén apenas doradas.

24.



Magdalenas de zanahoria



Rinde **25 magdalenas**

Ingredientes

- 3 tazas de **harina**
- 3 tazas de **zanahorias** ralladas fino
- ½ taza de **azúcar**
- ½ taza de **aceite**
- 1 cdta. de **vainilla**
- 4 cdts. de **polvo de hornear**
- Pizca de **sal**

Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Aparte, mezclar el aceite, la vainilla y la zanahoria rallada.

Mezclar hasta lograr una masa homogénea. Verter en moldes individuales y hornear en horno moderado a 180°C.

***TIP:** en lugar de moldes individuales pueden usar una asadera y hacer una torta familiar.*



25.

Escones con harina integral



Rinde **12 unidades medianas**

Ingredientes

- > 2 tazas de **harina** (puede ser 1 ½ taza de harina blanca y ½ taza de harina integral)
- > 2/3 de taza de **leche entera** fresca
- > 1/3 de taza de **aceite**
- > 1 cda. de **polvo de hornear**

Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la pizca de sal. Mezclar el aceite y la leche. Agregar los líquidos gradualmente a la mezcla de harinas. Unir los ingredientes para hacer una masa bien tierna. Evitar amasar.

Estirar de 2 centímetros de espesor. Cortar en redondeles de 4 centímetros de diámetro. Colocar sobre chapa de horno aceitada y llevar a horno moderado hasta que crezcan y se doren.

TIP: otras posibilidades para saborizar: orégano, albahaca picadita, cúrcuma, pimentón dulce.

26.

Pan de banana



Rinde **15 porciones o rebanadas**

Ingredientes

- > 2 tazas de **harina**
- > 1 taza de **banana** madura en rodajas
- > 2 **huevos**
- > ½ taza de **azúcar**
- > ⅓ taza de **aceite**
- > 1 cda. de **polvo de hornear**
- > Pizca de **sal**

Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Batir ligeramente los huevos y el aceite. Pisar la banana y agregarla a la mezcla de huevos batidos.

Agregar revolviendo la mezcla seca con la húmeda hasta lograr una pasta homogénea. Verter en molde de budín aceitado y enharinado. Hornear en horno bajo durante 45 minutos.

***TIP:** es una buena forma de usar bananas cuando están pasadas. 🍌*

Torta de naranja



Rinde **24 cuadraditos**

Ingredientes

- > 3 tazas de **harina**
- > 1/2 taza de **azúcar**
- > 3 **huevos**
- > 1/2 taza de **aceite**
- > 1 taza de **jugo exprimido de naranja** o mandarina
- > 4 cdtas. de **polvo de hornear**

Preparación

Mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Por otro lado, mezclar los huevos, el aceite y el jugo de naranja. Verter los ingredientes líquidos sobre los secos y mezclar enérgicamente con un tenedor.

Untar una asadera de 24 centímetros de diámetro con aceite y enharinar. Verter la mezcla y hornear a temperatura moderada durante 20 minutos o hasta que al pincharla el pincho salga limpio.

***TIP:** para la versión de torta de vainilla pueden utilizar 1 taza de leche y 1 cda. de vainilla en lugar del jugo de naranja. 🍊*

¡Ningún producto preparado
sustituye la **comida casera**,
ni el **acto de cocinar!**



La comida casera siempre es la mejor opción
y es insustituible para la salud de la familia.

Resulta imprescindible dedicar un mayor espacio a
las actividades culinarias, no solo por la salud, sino
porque ayudan a interactuar con los demás
miembros de la familia, a construir relaciones más
equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer
los vínculos.

Los olores y los sabores de la comida despiertan
emociones, conectan y permiten transitar las
prácticas, los ritos y costumbres transmitidos por
generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás.

¡La comida
casera siempre es
la mejor opción! 😊



COCINAR con ELLOS

Preparar alimentos junto con la familia es la mejor forma de desarrollar el gusto por la cocina y la alimentación saludable.

Con este material los invitamos a cocinar juntos; a darles espacio a los niños, niñas y adolescentes para que puedan participar en la planificación y la preparación de las comidas.

Involucrarlos desde pequeños en la cocina los llena de recuerdos y es una forma de motivarlos a comer nuevos alimentos y descubrir nuevos sabores, olores y texturas, que disfrutarán siempre.

Por eso, **¡manos a la obra y a llenar juntos la cocina de ricos olores y sabores!**



¡Manos a la obra!

RECOMENDACIONES



Para los **niños menores de 3 años** se recomienda no agregar sal a las preparaciones.

Para la familia se recomienda **agregar sal en cantidades moderadas** luego de finalizada la preparación.

Recuerden que **pueden saborizar sus platos con hierbas y especias**, y disminuir así la cantidades de sal incorporando otros sabores.

Al cocinar, conocemos y controlamos la cantidad de sal, azúcar y el tipo de grasa que usamos en las comidas, lo que nos permite saber realmente qué estamos comiendo.

Ningún producto envasado sustituye a la comida casera.



¡LA MEJOR
**RECETA ES QUE
LO HAGAN
JUNTOS!**



Los olores y los sabores de la comida **despiertan emociones, conectan** y permiten transitar las prácticas, los **ritos y costumbres transmitidos por generaciones**, desde nuestros abuelos y más atrás.

Cocinales hoy, es para siempre. © UNICEF.

Las recetas fueron tomadas de:

- Los primeros olores de la cocina de mi casa / UNICEF, 3a. ed., Montevideo, 2019
- Sabores andantes. Encuentros de cocina / Núcleo Interdisciplinario “Alimentación y bienestar”, Montevideo, 2019

Créditos de las fotografías de las recetas:

© UNICEF/2019/Pazos pp. 5

© UNICEF/2019/Sequeira pp. 6-9, 12, 14, 15, 17-21, 23, 24-27

© Agustina Vitola, Leticia Varela pp. 2, 3, 10, 11, 13, 16, 22



unicef 

para cada infancia

*La mejor receta
es que lo hagan*

JUNTOS