

# Planta Comunitaria de Elaboración de Alimentos

Las Plantas Comunitarias de Elaboración de Alimentos se enmarcan en la estrategia de “Canelones te alimenta”, buscan promover el valor económico, cultural y social de la producción artesanal, apuntando a la calidad de los alimentos para el consumo de la población. Acompañando en las etapas de producción y comercialización de mipymes y cooperativas del departamento, promoviendo vínculos solidarios entre ellos. Son espacios habilitados para la producción artesanal de alimentos en condiciones de inocuidad, cogestionados por el Municipio, la Intendencia a través de la Dirección de Cooperativismo y el colectivo de usuarios/as. Actualmente hay tres Plantas de Elaboración Comunitaria: Pando, Atlántida y Solymar.

Solicitud de ingreso mediante formulario web en la página de la Intendencia de Canelones, se accede a una entrevista con la Comisión de Gestión de la Planta, quien evaluará el ingreso según disponibilidad horaria y de días de acuerdo a grilla.



[desarrollo.cooperativo@imcanelones.com.uy](mailto:desarrollo.cooperativo@imcanelones.com.uy)



22889131- 22889940

# Koradí

Emprendedora: Lorena Martínez

En los productos de Koradi se destacan los ingredientes naturales y la filosofía de cuidado de los alimentos y los recursos. Además, Lorena resalta lo desafiante que puede ser emprender siendo mamá y ama de casa.

Este emprendimiento elabora productos innovadores como el Ghee (manteca clarificada) y dulce de leche vegano.

Para el Ghee la materia prima es manteca de leche de vaca y especias. En este proceso la manteca pierde la lactosa y la caseína por lo tanto queda sólo una materia grasa que sirve como sustitutos de aceites y mantecas. La variedad de sabores incluye Romero, Vainilla, Curcuma o Tradicional.



# Todo natural Snacks

Emprendedora: **Diana Cañizares**

Se dedica a la elaboración de snacks saludables y mix de frutos secos. Estos snacks pueden incluir almendras, pistachos, nueces, entre otros.

Sus productos no incluyen azúcares, conservantes ni aditivos. Además, sus mixes suelen ser de 50 o 60 gr. (aproximadamente 2 porciones) lo cual los convierte en una merienda o desayuno accesible, económico y saludable. Se destaca que los frutos secos aportan proteínas y grasas, especialmente ácidos grasos mono y poliinsaturados que son beneficiosos para la salud.

También produce pizzas pre- horneadas con y sin borde relleno, arepas de maíz precocidas, postres, helados y waffles



 098 330 833

# Secretos de la tierra

Emprendedora: **Fabiana Pinello y Alejandro Galusso**

Somos un emprendimiento familiar, elaboramos mermeladas y conservas de forma artesanal y a pequeña escala. Utilizamos productos naturales y de cercanía. Nuestros alimentos son envasados cuidando todas las normas de higiene e inocuidad para conservar nuestros alimentos.

Cuando destapamos un frasco de mermelada Secretos de la Tierra nos reencontramos con el sabor de lo hecho en casa por manos que saben lo que te gusta. Su aroma nos transporta al verdadero sabor de lo natural.



# Dulces de la Costa

Emprendedora: **Flavia Guerra**

Se dedica a la elaboración de productos de repostería, como alfajores de chocolate, alfajores de maicena, ojitos, espejitos, budines, yo-yo y galletitas bañadas.

Los productos de Dulces de la Costa son artesanales, hechos con mucha dedicación y amor, son el resultado de estudio y búsqueda de la perfección y la estética. Elaborar productos de forma artesanal, posibilita la elección de materia prima en calidad y cantidad.

Son un clásico infaltable para el postre o la merienda.



099 711 746

# Dulce Karuna

Emprendedoras: **Mónica Bertoni**

Somos un emprendimiento artesanal que se especializa en la elaboración de alfajores de gofio y mermeladas sin azúcar agregado ni edulcorantes, manteniendo el sabor natural de la fruta.

Dulce Karuna es una fusión de tradición y salud, ofreciendo productos que respetan los sabores originales y las necesidades de los consumidores.



# Delicia Sauceña

Emprendedora: **Adriana Bonetti**

Recuperando los sabores de la cocina de nuestras abuelas nace Delicia Sauceña hace ya 10 años. Me apasiona el reencuentro con los sabores tradicionales y a la vez la incorporación de diseño en sabores, texturas, combinaciones de frutas, flores, condimentos.

En mi catálogo encontrarán mermeladas, conservas, almibares, jaleas para compartir en familia o realizar un amoroso obsequio. Todas elaboraciones libres de aditivos y conservantes.

En la actualidad estoy buscando valorar nuestros frutos nativos en una nueva línea de chatney.

Tienen que probarlos!!



091 351 902

# Talleres

El proyecto Plantas Comunitarias de Elaboración de Alimentos tiene un fuerte componente territorial por lo que busca trabajar con los actores locales con el objetivo de lograr mayor impacto en el territorio. En este sentido en las Plantas se desarrollan prácticas y talleres del área gastronómica de instituciones educativas como UTU y de organizaciones comunitarias. Se han desarrollado además, encuentros de formación en conservas y talleres promovidos por los municipios de repostería, panadería y cocina en general.



# Endulzate la vida

Emprendedores: **Grupo juvenil MAMBORETÁ**

Este emprendimiento se dedica a la elaboración de galletitas y budines artesanales de diversos sabores y texturas, que pueden incluir o no azúcares. Los productos de Endulzate la vida son ricos, nutritivos y de excelente calidad. Este emprendimiento está integrado por jóvenes y su objetivo es lograr un proceso de autonomía para ellos y ellas.



Endulzate\_la\_vida\_Solymar



097 475 217



# Proyecto De la planta

## Colectivo de emprendimientos

Se brinda servicio de lunch y de catering para reuniones y eventos, en el que se realiza una variedad de productos adaptados a las necesidades de quien los solicite.

Se realizan regalos empresariales mediante un catálogo en el que se presentan más de 30 productos.



[pcea.nuevaesperanza@gmail.com](mailto:pcea.nuevaesperanza@gmail.com)



[Planta\\_de\\_alimentos](https://www.instagram.com/Planta_de_alimentos)



099 183 812

# Recetas

La política local y departamental del desarrollo de Plantas Comunitarias de Elaboración de Alimentos constituye una herramienta para fortalecer la cultura alimentaria uruguaya. Promueve la valorización de la comida casera, afianza la identidad gastronómica local, genera oportunidades laborales genuinas y espacios de participación que construyen ciudadanía.

La oferta variada de productos artesanales abre una ventana de oportunidades para el consumo de alimentos con identidad local y nacional, es un valor agregado para el mercado y como tal se trabaja para su fortalecimiento y expansión.

Volver a la comida casera es un hecho fundamental para la salud de las personas, por lo que esta política pública contribuye también a construir Municipios más saludables.

Estos postres son fáciles de preparar, saludables y no contienen azúcar añadida, aprovechando el dulce natural de las mermeladas sin azúcar.

### 1. Yogur con mermelada de arándanos y manzana:

- **Ingredientes:** Yogur natural sin azúcar, mermelada de arándanos y manzana sin azúcar, nueces o almendras picadas.

- **Preparación:** Sirve el yogur en un bol, añade una cucharada de mermelada de arándanos y manzana por encima y espolvorea con nueces o almendras picadas

### 2. Helado de banana y arándanos:

- **Ingredientes:** banana congeladas, mermelada de arándanos y manzana sin azúcar.

- **Preparación:** Licua las bananas congelados hasta obtener una textura cremosa. Agrega la mermelada y mezcla suavemente. Sirve inmediatamente o congela por un rato para una consistencia más firme.

### 3. Chía con mermelada de naranja y manzana:

- **Ingredientes:** 2 cucharadas de semillas de chía, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharada de mermelada de naranja y manzana sin azúcar.

- **Preparación:** Mezcla las semillas de chía con la leche de almendras y la mermelada. Deja reposar en la heladera durante al menos 4 horas o toda la noche. Antes de servir, mezcla bien y añade un poco más de mermelada si lo deseas, puedes agregarle chocolate amargo y unas hojas de menta.

Mónica - Dulce Karuna

## Torta de chocolate

100 g almendras  
100 g coco rallado  
30 g cacao amargo  
1 cucharadita de polvo de hornear  
Una pizca de sal  
½ cucharadita de bicarbonato  
100 g miel  
2 huevos  
50 g de Ghee  
Leches de castañas de cajú o cualquier bebida vegetal o agua  
100 g de nueces picadas (opcional)  
Vainilla y/o canela a gusto

En la licuadora coloque las almendra y el coco para hacer harinas. En un bol agregué los demás ingredientes. La leche o agua al final para integrar todo como masas de torta. Agregar nueces, colóque el Ghee al molde y ponga al horno.

Lorena- Koradí

## Costilla de cerdo y verduras al horno (para dos personas/ al horno/ dificultad baja)

### - Ingredientes:

600 gr costilla de cerdo

2 cebollas medianas

2 dientes de ajo

1 morrón verde grande

1 morrón rojo mediano

1 berenjena mediana

aceite de oliva o girasol

Chatney de arazá

sal, curry- otros condimentos a elección

1- Cortamos las costillas, las condimentamos con sal y curry

2- Por otro lado lavamos, pelamos y cortamos las verduras

3- Colocamos en una asadera con aceite de oliva o girasol todas las verduras bien distribuidas.

4- Condimentamos las verduras con sal y condimentos a elección.

5- Colocamos la asadera en el horno por 15 minutos a una temperatura de 180 °C

6- Sacamos la fuente del horno para incorporar las costillas de cerdo y colocamos por encima

unos chorritos de aceite de oliva.

7- Volvemos a introducir la asadera en el horno durante 20 minutos a la misma temperatura

8- Servimos las costillas de cerdo en el plato con las verduras

9- Incorporamos el chatney de arazá por encima de las costillas de cerdo y distribuimos.

10. Solo resta disfrutar!!

Recomendación: Pueden quitarse o incluirse otras verduras o condimentos a tu gusto.

Adriana- Delicia Sauceña