



Escuela de Sanidad
de las FF.AA.

Contigo

22ISSN: 2301- 0231

| Revista N° 84 |

Marzo-Abril 2026



Petrona Viera

ESCUELA DE SANIDAD DE F
Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud – Año 16
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

STAFF

| Revista N° 84 |
Marzo – Abril 2026

REDACTOR RESPONSABLE

Alf. (N) Natalia Suárez

COLUMNISTAS

Alf. (N) Natalia Suárez
Fundación corazoncitos

EDICIÓN

Cbo. 2da. Cecilia García
Cbo. 2da. Verónica Carrancio

MAQUETACIÓN, DISEÑO Y CO- RRECCIÓN DE ESTILO

Dpto. Organización y Diseño –
Div. Informática de la DNSFFAA

SU OPINIÓN NOS INTERESA

Por sugerencias, aportes o comen-
tarios, comuníquese al tel.: 2487
6666 - int 1622 o vía
correo electrónico:
revistacontigoesffaa@gmail.com

Impreso en TRADINCO S.A

Sumario

SECCIÓN A TU SALUD

- **Historia Ex – Casa Viera 3**
- **Petrona Viera (1895–1960): La
trayectoria artística..... 4**
- **Día Internacional de las Cardiopatías
Congénitas 7**
- **Jornadas de Prevención y Promoción en
Liceo Militar 9**
- **Día mundial de prevención del cáncer
de Cuello Uterino 10**
- **Próximas inscripciones ESFFAA..... 13**
- **Pasatiempos 15**

Los artículos incluidos en esta publicación son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la ESFFAA o del HCFFAA, provienen de fuentes confiables que son citadas al pie de estos

EDICIÓN CONMEMORATIVA

Esta edición se realiza en homenaje a todas las mujeres, reconociendo su aporte invaluable, su fortaleza, su vocación de servicio y su papel fundamental en el ámbito de la salud.

Asimismo, rendimos un reconocimiento especial a Petrona Viera, figura emblemática del arte uruguayo, pionera y referente de perseverancia, sensibilidad y expresión. Su legado trasciende el tiempo y simboliza la capacidad de las mujeres para abrir caminos, superar barreras y dejar huella en la historia. dignidad de todas las mujeres que, día a día, transforman el dolor en esperanza.

Historia Ex - Casa Viera, actualmente Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas

Extracto de: "Trabajo de oratoria del Cap. CARLOS SPINELLI, secretaria de la ESFFAA"

El presente trabajo reconstruye la trayectoria histórica del inmueble conocido como "Casa Viera", actual sede de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas del Uruguay, integrando dimensiones urbanas, políticas, arquitectónicas e institucionales a lo largo de más de siglo y medio (1831–1996).

El predio se ubica en el barrio La Blanqueada de Montevideo, zona históricamente vinculada al antiguo paraje "El Cardal", área rural extramuros que comenzó a poblarse desde el siglo XVIII en el contexto de la organización territorial colonial según las Leyes de Indias. Estas tierras formaban parte de los "propios", bienes fiscales destinados a generar recursos para la administración pública, hasta su enajenación en 1831 a favor de Juan Bardallo, primer propietario documentado del terreno.

Durante el siglo XIX el predio experimentó sucesivas subdivisiones, ventas y mensuras, reflejando la progresiva urbanización de Montevideo. En 1914 el inmueble fue adquirido por el Dr. Feliciano Viera, presidente constitucional de la República entre 1915 y 1919, quien impulsó importantes reformas edilicias y configuró la residencia como casa-quinta de características señoriales. La construcción fue diseñada por el arquitecto Juan María Aubriot, figura destacada de la arquitectura uruguaya. La casa poseía una compleja organización espacial, con alas funcionales, salones de recepción, áreas de servicio, espacios recreativos y amplias instalaciones anexas, incluyendo gimnasio, sala de esgrima, dependencias de servidumbre y equipamiento técnico avanzado para la época, como central telefónica interna. Durante la presidencia de Viera, la residencia fue escenario de reuniones políticas de alto nivel, constituyéndose en un espacio relevante de sociabilidad gubernamental.



Feliciano Viera, presidente de Uruguay entre 1915 y 1919.

Tras el fallecimiento del exmandatario en 1927, la propiedad fue vendida al Estado en 1929. Inicialmente se proyectó su adaptación como policlínica, plan que no se concretó, destinándose luego a la Escuela de Enfermería de Sanidad Militar y, desde 1934, a la Escuela Superior de Guerra. En este período el edificio sufrió transformaciones estructurales significativas: construcción de la actual Sala Magna (hoy Anfiteatro), ampliaciones en alas laterales, creación de nuevos salones y dependencias académicas, duplicándose la superficie edificada original. En 1971 el inmueble fue transferido a la Iglesia Católica mediante permuta, funcionando allí institutos de teología y filosofía hasta que en 1981 el Estado lo expropió nuevamente por razones de utilidad pública vinculadas al Hospital Central de las Fuerzas Armadas.

Desde entonces la "Ex-Casa Viera" se consolidó como sede definitiva de la Escuela de Sanidad,

integrándose al sistema de formación, investigación y capacitación de la Dirección Nacional de Sanidad Militar. A partir de 1990 se implementaron adecuaciones menores, manteniéndose la estructura arquitectónica heredada de las intervenciones del siglo XX.

La evolución del inmueble sintetiza procesos clave de la historia uruguaya: la organización territorial colonial, la consolidación del Estado republicano, la arquitectura residencial de élite, la función política del espacio doméstico y la institucionalización de la sanidad militar. Su continuidad funcional como espacio formativo sanitario otorga al edificio un valor patrimonial que trasciende lo arquitectónico, constituyéndose en testimonio material de la relación entre historia urbana, poder político y desarrollo de la medicina militar en Uruguay.

Para acceder a la información completa, escanee el siguiente código QR:



*De izquierda a derecha parados: Lidia Viera, Feliciano Viera (hijo), Petrona Viera, Luisa Viera, María del Carmen Viera, Rivera Viera Sentados de izquierda a derecha: María del Carmen Garino y Feliciano Viera.
Los niños de izquierda a derecha: Venancio, Matilde, Lola.*



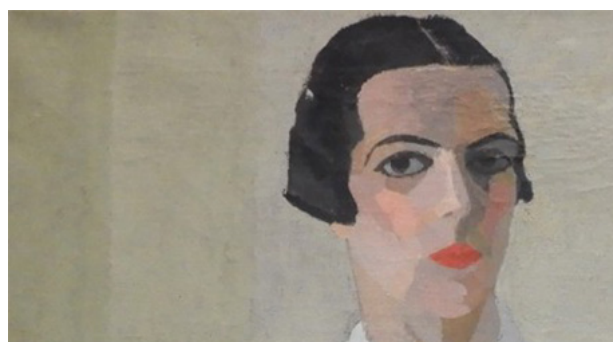
Petrona Viera (1895–1960): La Trayectoria Artística

La figura de Petrona Viera (1895–1960) ocupa un lugar central en la consolidación de la modernidad pictórica en Uruguay. Su trayectoria, desarrollada a lo largo de cuatro décadas de producción ininterrumpida, no solo representa un aporte estético decisivo dentro del planismo y sus derivaciones, sino que constituye un caso paradigmático de afirmación profesional femenina en un campo artístico históricamente masculinizado.

En el marco del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, su biografía permite revisar críticamente los procesos de visibilización, legitimación y reconocimiento de las mujeres en la historia del arte nacional.

PRIMEROS AÑOS Y FORMACIÓN

Petrona Viera nació en Montevideo el 24 de marzo de 1895. A los dos años de edad, una



meningitis la dejó completamente sorda, condición que marcó de manera estructural su experiencia vital. En un contexto donde aún no existían instituciones consolidadas para la educación de personas sordas en el país, su formación inicial fue privada, centrada en la adquisición del lenguaje oral y la comprensión comunicativa.

La experiencia de la sordera no constituyó un impedimento para su desarrollo artístico; por el contrario, diversos estudios han señalado que su particular modo de percepción contribuyó a una sensibilidad visual intensa y concentrada. La pintura se configuró como un espacio de comunicación y elaboración simbólica del entorno.

Su formación artística comenzó con clases particulares y se consolidó posteriormente bajo la guía de Guillermo Laborde, figura clave del movimiento planista. Este vínculo pedagógico, sostenido durante casi dos décadas, fue decisivo en la definición de su lenguaje plástico.

INSERCIÓN EN EL PLANISMO Y CONSOLIDACIÓN PROFESIONAL

Desde la década de 1920, Petrona Viera se integró plenamente en la corriente planista, caracterizada por la organización compositiva en planos cromáticos definidos, la reducción de la profundidad ilusoria y la primacía del color como elemento estructural.

Obras conservadas en el acervo del Museo Nacional de Artes Visuales, como Paisaje, Calle Santa Lucía o Puesta de sol (1938), evidencian una aplicación rigurosa de estos principios formales. Sin embargo, su aporte no se limitó a la adopción estilística. Viera desarrolló una iconografía singular centrada en escenas cotidianas, retratos familiares, juegos infantiles y actividades domésticas.

En 1923 realizó su primera exposición pública en Montevideo, con recepción crítica favorable. Posteriormente participó en muestras en Buenos Aires (1931) y París (1938), consolidando un reconocimiento que la posicionó como una de las figuras femeninas más visibles del arte uruguayo de su tiempo.

TEMÁTICA Y PERSPECTIVA FEMENINA

Uno de los rasgos más distintivos de su producción es la representación de la vida cotidiana desde una mirada desprovista de dramatismo y ornamentación excesiva. En obras como *Tejiendo*, *La costura* o *Recreo*, la artista sitúa en el centro de la composición actividades tradicionalmente asociadas al ámbito doméstico y femenino.



Título: Tejiendo Técnica: Óleo sobre tela Medidas: 141 x 162 cm Ubicación: MNAV Número de obra: 14.

Lejos de reproducir estereotipos decorativos, estas escenas adquieren densidad estructural y dignidad estética. La elección temática implica una revalorización de experiencias históricamente relegadas en el canon artístico. La infancia, la intimidad y el trabajo cotidiano se convierten en territorios legítimos de la modernidad pictórica.

Asimismo, su incursión en el desnudo femenino como en *Desnudo* y *Desnudos*, resulta particularmente significativa. En un medio cultural conservador, el abordaje del cuerpo desde una artista mujer supone una doble ruptura: formal y simbólica. El cuerpo no aparece erotizado sino estructurado en términos de plano, volumen y color, reafirmando su autonomía como creadora.



Título: Desnudo Técnica: Óleo sobre cartón Medidas: 18 x 14 cm Ubicación: MNAV Número de obra: 29.

TRANSFORMACIONES TÉCNICAS Y ETAPA MADURA

La muerte de Guillermo Laborde en 1940 marcó un punto de inflexión en su trayectoria. A partir de entonces amplió su repertorio técnico, incorporando el grabado en madera y metal con el apoyo de Guillermo Rodríguez. Las xilografías del período como *Calle* o *Pájaros*, evidencian síntesis formal y dominio del contraste, consolidando una etapa de exploración más austera y estructural.

En las décadas finales de su vida, su producción tendió hacia formatos más pequeños y hacia una creciente simplificación formal. Naturalezas muertas como *Glicinas* o *Mandarinas*, revelan un cromatismo intenso y una progresiva economía de recursos.



Título: Mandarinas Técnica: Óleo sobre cartón Medidas: 26,5 x 31 cm Ubicación: MNAV Número de obra: 52.

LOS ÚLTIMOS AÑOS

Hacia finales de la década de 1950, la artista redujo su exposición pública. Tras la muerte de su hermana Luisa, figura fundamental en su acompañamiento cotidiano, su aislamiento se acentuó. Al enfermar de cáncer, mantuvo reserva sobre su estado hasta etapas avanzadas de la enfermedad.

Antes de ser intervenida quirúrgicamente realizó un autorretrato de tono sombrío; posteriormente ejecutó otro con semblante sereno. Este gesto sintetiza la dimensión existencial de su práctica artística: la pintura como afirmación frente a la fragilidad humana.

Falleció el 4 de octubre de 1960, dejando un acervo de más de mil obras hoy custodiadas

mayoritariamente por el Museo Nacional de Artes Visuales.

La biografía de Petrona Viera se inscribe en la historia de la modernidad artística uruguaya como un recorrido de afirmación estética y profesional. Su producción, atravesada por rigor formal y sensibilidad temática, amplió los límites de lo representable y legitimó experiencias históricamente subestimadas.

En el marco del 8 de marzo, su figura adquiere una dimensión que trasciende la celebración simbólica: invita a reconsiderar el lugar de las mujeres en la construcción cultural del país y a profundizar en los procesos de inclusión crítica dentro del campo artístico.

Reconocer a Petrona Viera implica no solo valorar su legado plástico, sino comprender que la historia del arte se enriquece cuando incorpora plenamente las trayectorias femeninas que la hicieron posible.



María Selva Petrona Viera Garino (24 de marzo de 1895-4 de octubre de 1960) Montevideo (Uruguay).

Selección de obras de Petrona Viera (PDF)
Escanee el QR para acceder al catálogo de obras:



Petrona Viera

14 de febrero: Día Internacional de las Cardiopatías congénitas



Cada 14 de febrero se conmemora el Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas, una oportunidad para visibilizar esta afección y reforzar la importancia de su detección temprana. Las cardiopatías congénitas afectan a 1 de cada 100 recién nacidos y constituyen una de las principales causas de muerte neonatal en Uruguay. Su detección durante el embar-

zo es fundamental, ya que permite planificar el tratamiento de forma oportuna y asegurar que el niño o la niña llegue al parto en las mejores condiciones, en el centro de atención adecuado y con el equipo médico preparado para su atención. En este marco, Fundación Corazoncitos organiza jornadas de ecografías fetales gratuitas para embarazadas de más de 18 semanas de gestación, a cargo del Dr. Roberto Canessa, vicepresidente de la fundación, junto a un equipo médico especializado. Las actividades se realizarán el 11 de febrero en Montevideo, en la Casita Corazoncitos, a partir de las 13:30 horas, y el 13 de febrero en Colonia del Sacramento, en el Hospital de Colonia ASSE Dr. Samuel Bertón, a partir de las 8:30 horas.

FUNDACIÓN
Corazoncitos 



Lanzamiento del podcast "Charlas al corazón" Como parte de las acciones de concientización impulsadas en el marco de esta fecha, Fundación Corazoncitos presenta el lanzamiento de su podcast "Charlas al corazón", un espacio pensado para acercar información clara, confiable y accesible sobre las cardiopatías congénitas. A través de entrevistas y contenidos educativos, el podcast busca generar conciencia, derribar mitos y acompañar a familias y a la comunidad en general en la comprensión de esta afección.



“Charlas al corazón” se encuentra disponible en el canal de YouTube de Fundación Corazoncitos: <https://www.youtube.com/@canalcorazoncitos2072> y próximamente también estará disponible en Spotify. Campaña solidaria “Un lazo de amor” junto a Tienda Inglesa, además, en el marco del Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas, Fundación Corazoncitos impulsa una nueva edición de su campaña “Un lazo de amor”, en alianza con Tienda Inglesa. A través de esta iniciativa, el público puede colaborar adquiriendo una pulsera solidaria en las cajas de todas las sucursales de la cadena.

Los fondos recaudados serán destinados a apoyar los proyectos que lleva adelante la fundación, orientados a mejorar la atención y la calidad de vida de niños y niñas con cardiopatías congénitas en Uruguay, así como a fortalecer el acompañamiento y la contención de



sus familias a lo largo de todo el proceso. Cada colaboración contribuye a sostener el trabajo que desarrolla la fundación en todo el país, acompañando a niños y niñas con cardiopatías congénitas y a sus familias.

Para conocer más sobre Fundación Corazoncitos: www.corazoncitos.org.uy

- Web: corazoncitos.org.uy
- E-mail: info@corazoncitos.org.uy
- Celular y WhatsApp: 095 261 095
- Facebook: Fundación Corazoncitos Uruguay
- X (Twitter): [@.corazoncitos](https://twitter.com/.corazoncitos)
- Instagram: [@fundacioncorazoncitos](https://www.instagram.com/fundacioncorazoncitos)



Jornadas de Promoción y Prevención en salud: Intercambio formativo entre la Escuela de Sanidad y el Liceo Militar

Por segundo año consecutivo, la Escuela de Sanidad de las FF. AA. fue invitada al Liceo Militar para llevar adelante una propuesta formativa dirigida a sus estudiantes, reafirmando el compromiso interinstitucional con la educación integral y la promoción de la salud.

En las jornadas desarrolladas los días 23 y 24 de febrero, la actividad estuvo a cargo de los estudiantes del Curso Auxiliar de Enfermería Integral – Ciclo II, quienes, bajo la coordinación de la Alf. (N) Natalia Suárez, diseñaron y expusieron diversas presentaciones centradas en la prevención y promoción de conductas saludables.

Las temáticas abordadas fueron cuidadosamente seleccionadas en función de su relevancia sanitaria y su impacto en el desarrollo personal de los jóvenes, priorizando contenidos

vinculados al autocuidado, la prevención de factores de riesgo y la construcción de hábitos saludables.

Esta experiencia permitió a los futuros Auxiliares de Enfermería desempeñar un rol activo como agentes educativos en salud, fortaleciendo competencias comunicacionales, pedagógicas y profesionales.

Cada instancia se caracterizó por un clima de intercambio respetuoso y participativo, favoreciendo el diálogo y la reflexión crítica sobre los contenidos trabajados. Como cierre de cada jornada, se implementó una dinámica lúdica integradora, en la que, a través del juego, se pusieron en práctica los saberes abordados durante las exposiciones. Esta metodología facilitó la consolidación de aprendizajes de manera dinámica y significativa.





La continuidad de estas actividades por segundo año consecutivo evidencia la importancia del trabajo conjunto entre instituciones educativas y sanitarias, promoviendo espacios de formación que trascienden lo académico y contribuyen al crecimiento integral de los estudiantes.



Desde la Escuela de Sanidad de las FF. AA., agradecemos al Liceo Militar por la confianza depositada y por abrir nuevamente sus puertas a esta propuesta formativa, que sin duda continúa fortaleciendo el intercambio, el compromiso y el desarrollo profesional de nuestros estudiantes.

Alf. (N) Natalia Suárez
Coord. AEI. Ciclo II

26 de marzo Día Mundial de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino



El 26 de marzo es una fecha clave para reforzar estrategias de información, vacunación y detección precoz del Cáncer de Cuello Uterino.

Marzo, además, es un mes de especial visibilidad para la salud y los derechos de las mujeres, lo que convierte a esta instancia en una oportunidad clave para promover acciones concretas de prevención y acceso equitativo a los servicios sanitarios.

El cáncer de cuello de útero se desarrolla lentamente a partir de células anormales en el cuello uterino. En la mayoría de los casos está asociado al Virus del Papiloma Humano (VPH), un virus de transmisión sexual muy frecuente. Aunque la infección suele ser transitoria y el organismo la elimina espontáneamente, en algunos casos persiste y puede generar lesiones



precursoras que, con el tiempo, evolucionan a cáncer.

De acuerdo con la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer y el Ministerio de Salud Pública, el cáncer de cuello uterino continúa siendo uno de los de mayor incidencia en mujeres en la región. Sin embargo, cuando se detecta en etapas tempranas, es curable en aproximadamente el 95% de los casos. Este dato reafirma que se trata de una enfermedad prevenible y altamente tratable si se actúa oportunamente.

PREVENCIÓN PRIMARIA: VACUNACIÓN CONTRA EL VPH.

La vacuna está recomendada para niñas, niños y jóvenes en Uruguay entre los 11 y 26 años y es gratuita. Su aplicación antes del inicio de las relaciones sexuales ofrece mayor eficacia, aunque también aporta beneficios posteriormente. Vacunar es reducir significativamente el riesgo futuro de lesiones precancerosas y cáncer invasor.

PREVENCIÓN SECUNDARIA: TAMIZAJE.

El examen de Papanicolaou (PAP) y el test de VPH permiten detectar lesiones precancerosas incluso antes de que aparezcan síntomas. Las recomendaciones actuales indican iniciar el control a los 25 años. Según la Guía 2023 del MSP:

- Mujeres no vacunadas: PAP cada 3 años entre los 25 y 29; luego test de VPH cada 5 años.
- Mujeres vacunadas antes de los 15 años: test de VPH cada 5 años desde los 25.
- Mujeres con VIH: test de VPH cada 3 años a partir de los 30.

No presentar molestias, haber pasado la menopausia o no mantener relaciones sexuales no elimina la necesidad de control. Asimismo, detectar VPH no significa tener cáncer; implica la necesidad de seguimiento clínico adecuado.

ACCESO E INFORMACIÓN COMO DERECHO.

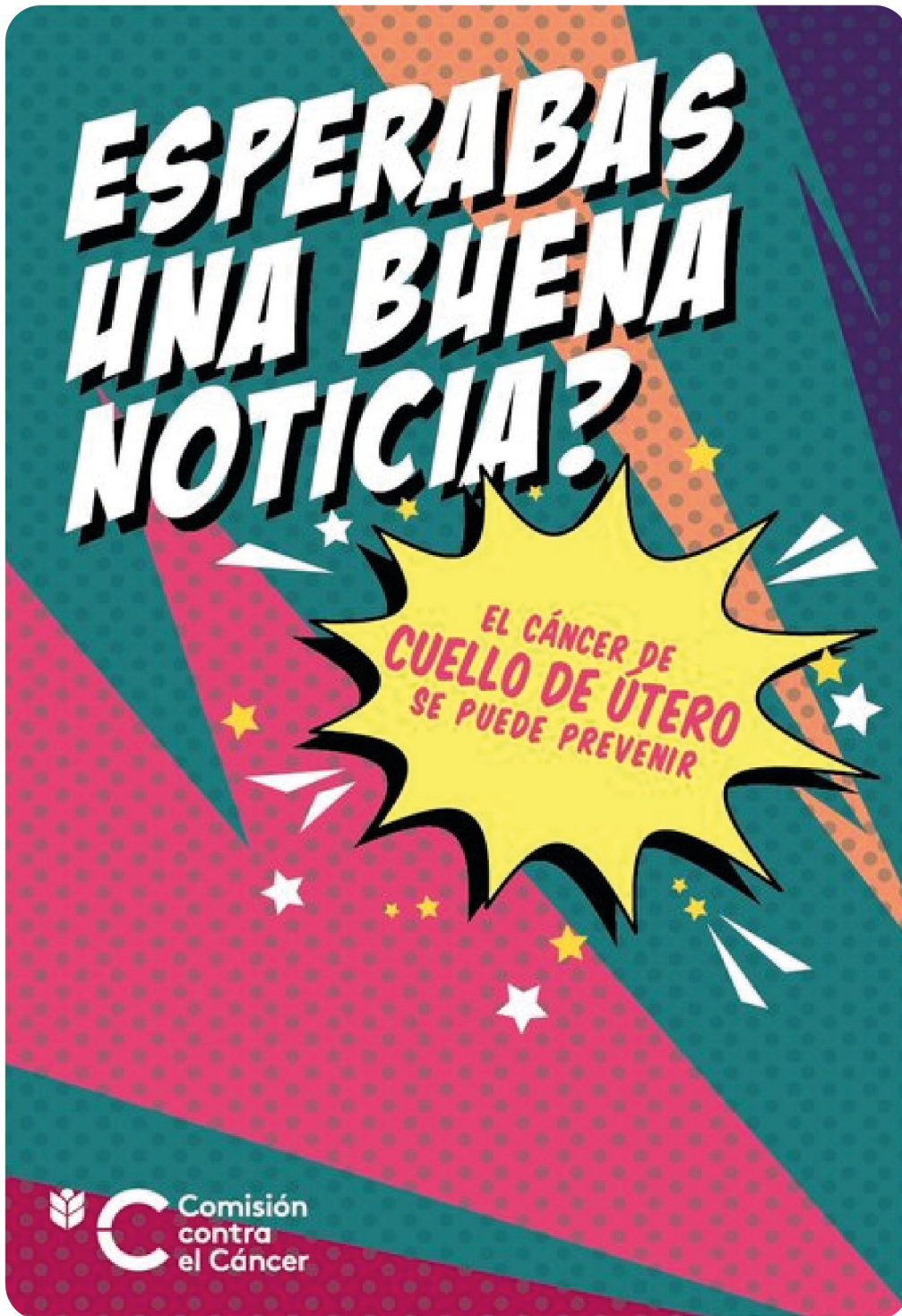
La prevención también se vincula con garantías legales y políticas públicas. La Ley 17.242 establece que trabajadoras privadas y funcionarias públicas tienen derecho a un día libre anual para realizarse estudios como PAP, test de VPH o mamografía. Conocer y ejercer este derecho facilita la adherencia a los controles.

Prevenir es posible. Detectar a tiempo salva vidas. La información, la vacunación y el control periódico constituyen herramientas concretas para reducir la incidencia y la mortalidad por esta enfermedad. La responsabilidad es colectiva: del sistema sanitario, de las instituciones y de la sociedad en su conjunto.

26 de marzo

Día de prevención del cáncer de cuello uterino





Fuentes


- Ministerio de Salud Pública. Día Mundial de Prevención del Cáncer de Cuello Uterino. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/noticias/dia-mundial-prevencion-del-cancer-cuello-uterino-0>
- Sociedad de Obstetricia y Ginecología del Uruguay (SOMPU). Día Mundial de Prevención

- del Cáncer de Cuello de Útero. Disponible en: <https://www.sompu.org.uy/informacion/novedades/dia-mundial-de-prevencion-del-cancer-de-cuello-de-uterio>
- Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer. Información epidemiológica y materiales educativos sobre cáncer de cuello uterino.




Próximas Inscripciones – ESFFAA

CURSO DE RCB Y USO DEL DEA PARA LEGOS

 Fecha de inicio: marzo de 2026 Fecha de finalización: noviembre de 2026

 Presencial: 1 día de 13 a 16 en salones de ESFFAA

CURSO DE AUXILIAR DE ENFERMERÍA ADIESTRADO EN CENTRO DE TRATAMIENTO INTENSIVO DE ADULTO Y PEDIÁTRICO


 Cupo: 20 |  Inscripciones: 20 de abril al 22 de mayo |  Prueba: 08 de junio (sin costo)

 Fecha de inicio: 29 de junio de 2026 Fecha de finalización: 01 de diciembre de 2026


 Clases: lunes, miércoles y viernes | 08:00 a 12:00 en salones de ESFFAA

 Por costos e información consultar en BEDELIAS

CURSO DE AUXILIAR DE ENFERMERÍA 1ER. CICLO PROMOCIÓN -PREVENCIÓN REHABILITACIÓN DE LA SALUD GENERACIÓN 2026-2027


 Cupo: 20 |  Inscripciones: 13 de abril al 08 de mayo |  Prueba: 26 de mayo (sin costo)

 Clases: lunes a viernes | Teóricas 07:30–12:30 | Prácticas 07:00–12:00

 Por costos e información consultar en BEDELIAS



CURSO DE AUXILIAR DE SERVICIO AYUDANTE DE COCINA Y TISANERÍA

 Cupo: 20 |  Inscripciones: 15 de junio al 10 de julio |  Prueba: 27 de julio (sin costo)

 Clases: lunes a viernes | Teóricas 08:00 a 12:00 | Prácticas horario rotativo mañana y tarde

 Por costos e información consultar en BEDELIAS

CURSO DE ESTERILIZACIÓN Y ECONOMATO

 Cupo: 20 |  Inscripciones: 04 al 19 de mayo |

Fecha de inicio: 08 de junio de 2026 Fecha de finalización: 04 de setiembre de 2026

 Clases Teóricas: viernes 09:00 a 12:00 | Prácticas lunes a viernes turno mañana y tarde

 Por costos e información consultar en BEDELIAS

Consultar por becas para familiares del personal del M.D.N. y sus Unidades Ejecutoras.

Tel. Bedelía - 24876666 int. 1684 1640/1641 de 08:00 a 14:00 horas.

Email: escuelabedelia@dnsffaa.gub.uy

Recetas

Budín de Arándanos



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza leche
- 1 taza harina
- 1 cta polvo de hornear
- 1/2 taza arándanos

Procedimiento:

Batir los huevos con el azúcar, hasta que se disuelva bien. Agregar la leche y el aceite. Incorporar la harina y el polvo de hornear. Agregar los arándanos, previamente pasados por harina. Colocar la mezcla en una budinera previamente enharinada.

Llevar a horno, precalentado a 180° durante 40 minutos.

Canastitas de Brócoli



Ingredientes:

- 1 brócoli grande
- 1/2 cebolla
- 300g ricota
- 3 huevos
- 1 cda queso crema
- 6 tapas de empanadas
- sal 1 pizca
- pimienta 1 pizca

Procedimiento:

Saltear el brócoli ya cocido con la cebolla. Mezclarlo con ricota. Agregar sal y pimienta. Batir los huevos e incorporar el queso crema para hacer el ligue. Colocar en un molde para muffins, las tapas de empanadas. Agregar el relleno y el ligue.

Llevarlo a horno precalentado a 180° durante 30 minutos.



Escaneá el código y accedé
a las ediciones anteriores.

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Educación para la Salud
Año 16 – Revista N° 84 – Marzo - Abril 2026
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA