

**SERIE EL PLACER DE VIVIR**

**EL PLACER DE COMER SALUDABLE**  
**Recopilación de recetas**

## ÍNDICE GENERAL

### GRUPO CEREALES-TUBEROSAS-MUSÁCEAS

#### CEREALES-SEMILLAS

ARROZ	15
EN GENERAL	15
ARROZ CON ZANAHORIA TIPO "PILAF"	15
ARROZ VERDE	15
ARROZ EN "SOUFFLÉ"	15
ARROZ CON FIDEOS	15
ARROZ CON LENTEJAS ESTILO "ÁRABE"	16
ARROZ CON COCO FRITO	16
ARROZ CON COCO HERVIDO	16
ARROZ CON COCO Y FRÍJOL	16
ARROZ CON VERDOLAGA	17
ARROZ CON AJONJOLÍ	17
ARROZ CON MANÍ	17
ARROZ CON MAÍZ TIERNO	17
ARROZ CON BERENJENAS	17
ARROZ CON AUYAMA	18
ARROZ CON VERDURAS	18
ARROZ CON VERDURAS ESTILO "CHINO"	18
ARROZ EN "PAELLA"	18
ARROZ EN PUDÍN ESTILO "HINDÚ"	19
ARROZ EN ENSALADA	19
ARROZ EN CROQUETAS	19
TRIGO	19
EN CROQUETAS TIPO "QUIBBE"	19
TRIGO Y PAPA EN CROQUETAS	20
TRIGO CON VERDURAS	20
TRIGO CON VERDURAS ESTILO "RUSO"	20
TRIGO EN SOPA	20
TRIGO EN DULCE	20
TRIGO EN ENSALADA	21
TRIGO EN ENSALADA TIPO "TABULE"	21

## CEREALES-HARINA INTEGRAL

<b>Algunos ejemplos de panes, tortas, pudines</b>	21
MASA PARA TORTAS	21
MASA ESPONJOSA	21
MASA PARA REBOSAR	22
MASA CON LEVADURA	22
MASA HOJALDRADA	23
MEDIA LUNA RELLENA	23
VOLOVANES	23
PALMERITAS	24
PASTELES "GLORIA"	24
PASTELES DE BREVAS	24
MILHOJAS	24
HOJALDRES CON NATA	25
MASA CON REQUESÓN	25
MASA TIPO "DONUTS"	25
MASA TIPO "POLENTA"	26
MASA DE CREPES	26
MASA DE WAFFLES	26
MASA DE PIZZA	27
MASA PARA PASTAS	27
MASA DE TARTAS O "PIES", O MASA "QUEBRADA"	28
"PIE" DE MANZANA	29
CANASTILLAS, TARTALETAS O VOLOVANES	29
PALITOS DE QUESO AL HORNO	29
EMPANADAS	29
MASA TIPO "GLUTEN"	29
CHICHARRINES DE GLUTEN	29
ROLLITOS DE GLUTEN TIPO "SALCHICHA"	30
GLUTEN TIPO "BISTEC"	30
GLUTEN TIPO CROQUETA	30
GLUTEN TIPO "HAMBURGUESA"	30
TORTA DE YOGUR	30
TORTA DE NUECES	30
TORTA DE MANZANAS Y NUECES	31
TORTA DE YOGUR Y NUECES	31
PASTEL DE REQUESÓN	31
PASTEL DE ALMENDRA	32
ROSCÓN DE MAZAPÁN	32
PUDÍN DE LECHE	33
"MUFFINS" DE SOJA Y AJONJOLÍ	33

"MUFFINS" DE AVENA	33
PAN SIN LEVADURA	33
PAN TIPO "GRAHAM"	34
PAN TIPO "KUHNE"	34
PAN "KOZEL"	34
LEVADURA NATURAL DE TRIGO	34
PAN DE CEREALES GERMINADOS	35
TORTA DULCE SIN COCCIÓN	35
PAN ESTILO "ÁRABE"	35
PAN EN MOLDE	36
PAN CON AJO	36
PAN TIPO "KROUTON"	36
PANECILLOS DE AVENA Y CHOCLO	37
ROLLO DE AVENA	37
PANDEQUESO, PANDEBONO DE SOJA	37
PAN DE YUCA	37
VARITAS DE HARINA O PALITROQUES	38
CON AJONJOLÍ	38
CON MIEL DE CAÑA	38
VARITAS CON QUESO	38
PANECILLOS DE MAÍZ Y COCO	39
PAN DE MAÍZ TIERNO Y COCO	39
TORTA DE PAN	39
TORTA DE ZANAHORIA	39
PAN CON BREVAS	40
PANECILLOS DE CEBADA	40
PANECILLOS DE BATATA Y COCO	40
PANECILLOS DE SOJA Y MAÍZ	40
PANECILLOS DE MAÍZ Y MANÍ	41
PANECILLOS DE ROMERO Y NUECES	41
PAN DE LECHE	41
PAN TIPO "CROISSANT"	41
SOPA DE PAN	42
<b>Algunos ejemplos de galletas</b>	<b>43</b>
DE OLEAGINOSAS	43
DE AJONJOLÍ	43
DE ALMENDRAS	43
DE NUECES	43
DE COCO	43
DE MAZAPÁN	44
DE SOJA	44
DE QUESO	44
DE QUESO Y CAÑA	44

<b>Otros manjares con cereales</b>	45
AREPA DE CHOCLO	45
MUSSELI	45
TOSTADAS "FRANCESAS"	45
HOJUELAS	45
PAN RELLENO TIPO "PANZEROTTI"	46
CREMA DE CEREALES	46
CREMA DE TRIGO ESTILO "ÁRABE"	46
BROTOS DE CEREALES	46
MASITAS DE CEREAL	46
CHAPATIS	47
HUMITAS O ENVUELTOS DE MAÍZ	47
FLAN DE MAÍZ	47
"SOUFFLÉ" DE MAÍZ	48
CREMA DE MAÍZ TIERNO	48
MAZORCAS A LA CREMA	48
SOPA MINISTRONE	48
CAFÉ DE CEBADA MALTEADA	48

## **TUBEROSAS-RAÍCES**

<b>PAPAS</b>	49
RELLENAS	49
AL HORNO	49
CON RELLENO	49
CON GUISO DE ZANAHORIA	49
CON QUESO	49
CON MANTEQUILLA	49
AL VAPOR	49
EN PURÉ	50
"PIZZA" DE PAPA	50
CROQUETAS FRÍAS	50
CROQUETAS DE COLORES	50
EN ROLLO CON NUECES, AL HORNO	50
CROQUETAS CON AJONJOLÍ, AL HORNO	50
EN "SOUFFLÉ"	50
PURÉ RELLENO, FRITO	50
CROQUETAS FRITAS	51
TORTA	51
ASADAS	51
A LA BRASA	51
A LA PARRILLA	51

<b>GUISADAS</b>	51
TIPO "MAITRE D'HOTEL"	51
PAPAS "CHORREADAS"	51
<b>COCIDAS</b>	51
CON HIERBAS	51
TIPO "TALLARINES"	52
<b>CREMA</b>	52
DE PAPA CRIOLLA	52
<b>SOPA</b>	52
TIPO "CHANGUA"	52
DE CROQUETAS DE PAPA	52
<b>FRITAS</b>	52
A LA "FRANCESA"	52
CROQUETAS DE PAPA CRIOLLA	52
<b>EN SALSAS</b>	52
<b>EN CREPES</b>	52
<b>EN ENSALADAS</b>	52
<b>YUCA</b>	
CARIMAÑOLAS	53
<b>ÑAME</b>	
MOTE CON QUESO	53
<b>RAÍZ DE GIRASOL</b>	
GUISADA	53
<b>MUSÁCEAS</b>	
EN EMPANADAS	53
<b>GRUPO VERDURAS</b>	
<b>ADEREZOS DE ENSALADAS</b>	54
ADEREZO DE HIERBAS	54
ADEREZO ESTILO "ITALIANO"	54
ADEREZO DE YOGUR	54
ADEREZO TIPO "MIL ISLAS"	54
<b>ENSALADAS, EJEMPLOS</b>	54
<b>CALDO BÁSICO</b>	55
<b>SOPAS</b>	55
SOPA CREMA	55
<b>CREMAS</b>	55
SOPA FRÍA TIPO "GAZPACHO"	55

VERDURAS TIPO "PATÉ"	56
VERDURAS MACERADAS TIPO "ENCURTIDO"	56
VERDURAS EN SALSA	56
VERDURAS AL VAPOR	56
GERMINADOS	57
GERMINACIÓN EN AGUA	57
GERMINACIÓN EN TIERRA	57
USOS	58
ACELGAS	58
ENVUELTOS ESTILO "INDIO"	58
AGUACATE	58
SALSA TIPO "GUACAMOLE"	58
MAYONESA DE AGUACATE	58
AJO	58
SALSA ALIOLI O MAYONESA DE AJO	58
ACEITE DE AJO	59
ALCACHOFAS	59
COCIDAS ENTERAS	59
HOJAS COCIDAS	59
CREMA DE ALCACHOFA	59
FONDOS DE ALCACHOFA	60
ALFALFA	60
SALSA DE ALFALFA GERMINADA	60
APIO	60
SALSA DE APIO	60
SALSA DE APIO CON ALMENDRAS	60
SALSA DE APIO ESTILO "AMERICANO"	60
SALSA DE APIO ESTILO "VALENCIA"	60
BERENJENAS	61
AL HORNO ESTILO "MILANESA"	61
RELLENAS AL HORNO	61
A LA PARRILLA	61
COCIDAS Y RELLENAS	61
CON ACEITE	61
GUISADAS Y HORNEADAS A LA "PARMESANA"	61
"PIZZA" DE BERENJENAS	61
CON TAHINE	61
CON LECHE CORTADA	62
ASADAS TIPO "BABA GANOUGH"	62
ESTOFADAS	62
MACERADAS	62
BERROS	63
SALSA	63
BRÓCOLI	63
SALSA	63
CEBOLLA	63

CREMA DE CEBOLLA	63
GUISADA	63
COL	64
SOPA ESTILO "MALLORQUINA"	64
ESPINACAS	64
SALSA DE ESPINACAS Y QUESO	64
HABICHUELAS	64
GUISADAS	64
HINOJO	64
USOS	64
LECHUGA	64
EN SALSA	64
ORTIGAS	64
SALSA DE ORTIGAS	64
PALMITOS	65
EN "SEVICHE"	65
PEPINOS	65
CREMA	65
PEREJIL	65
SALSA TIPO "CHIMICHURRI"	65
RÁBANOS	65
SALSA	65
REMOLACHA	65
SALSA	65
EN SOPA TIPO "BORSCH"	66
TALLARINES DE REMOLACHA	66
REPOLLITAS DE BRUSELAS	66
REHOGADAS	66
REPOLLO	66
MANEJO	66
SETAS	66
MANEJO	66
A LA ALBACA	67
TARTA DE SETAS	67
EN SEVICHE	67
OTROS USOS	68
TOMATES	68
SOPA DE TOMATE SIN COCCIÓN	68
SALSA DE TOMATE	68
SALSA DE TOMATE ESTILO "NAPOLITANA"	68
SALSA DE TOMATE CON QUESO	69
SALSA DE TOMATE ESTILO "TOSCANA"	69
SALSA DE TOMATE Y NUECES	69
SALSA DE TOMATE Y MANÍ	69
SALSA DE TOMATE CON ZANAHORIA	69
SALSA DE TOMATE Y ACEITUNAS	70

SALSA DE TOMATE ESTILO "ÁRABE"	70
CREMA DE TOMATE AL NATURAL	70
TOMATES EN ENSALADA	70
TOMATES CRUDOS RELLENOS	70
TOMATES RELLENOS AL HORNO	71
ZANAHORIA	71
SALSA DE ZANAHORIA	71
SALSA DE ZANAHORIA TIPO "MAYONESA"	71
ZUMO DE ZANAHORIA Y VEGETALES	71
ZUCCINI	71
GUISADO ESTILO "RATATOUILLE"	71
AL HORNO ESTILO "PARMESANA"	72
RELLENO DE ZUCCINI	72
EN ENSALADAS	72

### **GRUPO FRUTAS**

TARTA DE FRUTAS	73
RELLENO DE FRUTAS	73
POSTRE DE BADEA	73

### **GRUPO FORMADORES**

#### **LEGUMINOSAS EN GENERAL**

GUISADAS	74
CAZUELA	74
MASA TIPO "HAMBURGUESA"	74
EN PURÉ	74
ENSALADA	74
EN CREMA	74
CON ARROZ	74
COMO LEUDANTES Y SUSTITUTOS DE LOS HUEVOS	74

#### **SOJA**

SOPA	75
SALSA	75
SOJA TIPO "SOUFFLÉ"	75
BUÑUELOS	75

#### **FRÍJOLES**

REFRITOS	76
----------	----

EN SALSA 76

### **GARBANZOS**

GALLETAS 76  
    CON HARINA DE GARBANZOS 76  
    CON GARBANZOS EN BROTE 76  
CON SALSA "TAHINE" 76  
CON SALSA DE ZANAHORIA 76  
EN SOPA 77  
EN SALSA TIPO "HUMUS TAHINE" 77  
EN SALSA CON LABAN 77  
CROQUETAS 77  
MASA TIPO "HAMBURGUESA " 78  
EN PURÉ 78

### **LENTEJAS**

ADEREZO 78  
    SALSA CON GERMINADOS DE LENTEJAS 78  
    SALSA DE LENTEJAS 78  
EN SOPA 79

### **HABAS**

ENSALADA 79  
CROQUETAS 79

### **CHACHAFRUTO O FRUTA DEL "BALÚ"**

AL HORNO 80  
MASA 80

### **HUEVOS**

TORTILLA 80  
TORTILLA CON PAPAS 81  
PASTEL DE TORTILLAS 81  
AL HORNO 81  
    EN MOLDE 81  
    EN NIDOS DE PAPA 81  
    EN NIDOS DE PAN 81  
ESCALFADOS 82  
EN "SOUFFLÉ" 82  
REVUELTOS EN SALSA 82  
DUROS 82  
    RELLENOS 82  
    EN SALSA 83

YEMAS EN SALSA	83
EN CHANGUA	83
SUSTITUTOS DE LOS HUEVOS	83
"PERICOS" DE TOFÚ	83

## **GRUPO LÁCTEOS**

LECHE CORTADA	84
LECHE CORTADA DURA	84
YOGUR CASERO	84
QUESITO DE YOGUR	84
CUAJADA NATURAL	84
QUESILLO	84
POSTRE DE CUAJADA	85
QUESO APANADO	85
LECHE FRITA	85
"FONDUE" DE QUESO	85
"SOUFFLÉ" DE QUESO	85
CROQUETAS DE QUESO	85
SOPA DE QUESO	85
SOPA DE LECHE	86
CONSUMÉ CON TORTAS DE QUESO	86
YOGUR	86
SALSA ESTILO "HÚNGARA"	86
SALSA CON APIO	86
HELADO DE YOGUR	86
REQUESÓN	86
SALSA CON HIERBAS	86
SALSA CON NUECES	87
SALSA DULCE CON FRESAS	87
GALLETAS DE REQUESÓN	87
TARTA DE REQUESÓN TIPO "CHEESE CAKE"	87
SALSA DE NATAS	88
SALSA DE LECHE Y VAINILLA	88
SALSA DE CREMA Y MIEL	88
SALSA BLANCA	88
TRADICIONAL	88
SALSA BLANCA CON QUESO	88
SALSA BLANCA CON QUESO CREMA	88
SALSA DE LECHE CORTADA	89
CUBIERTA DE QUESO CREMA PARA TORTAS	89

LÁCTEOS DE SOJA	89
LECHE	89
YOGUR	90
QUESO TOFÚ	90
AL HORNO	90
EN OLLA A PRESIÓN O COMÚN	90
CON LECHE DE SOJA	90
REQUESÓN DE TOFÚ	91
TOFÚ CON COCO	91
TOFÚ TIPO "SOUFFLÉ"	91
TOFÚ ROSADO	91
MANTEQUILLA DE SOJA	91
MAYONESA BLANCA DE SOJA	92

**GRUPO  
GRASAS**

**OLEAGINOSAS**

LECHE U ORCHATA	92
DE COCO	92
DE NUECES	92
DE AJONJOLÍ	92
DE AJONJOLÍ CON AVENA	92
DE SEMILLAS DE CALABAZA, MELÓN, PATILLA	92
DE ALMENDRAS	93
DE ALMENDRAS Y ARROZ	93
DE GIRASOL	93
RELLENO PARA TARTAS	93
ALMENDRAS TOSTADAS	93
RELLENO DE ALMENDRAS	93
MERENGUE DE OLEAGINOSAS	94
MASA TIPO MAZAPÁN	94
ADEREZOS	94
SALSA AL "PESTO"	94
SALSA DE OLEAGINOSAS CON TOMATE	94
SALSA DE OLEAGINOSAS CON ZANAHORIA	95
SALSA DE OLEAGINOSAS CON LECHE	95
SALSA DE AJONJOLÍ EN BROTE	95
SALSA DULCE DE NUECES	95
SALSA DE OLEAGINOSAS Y FRESAS	95
SALSA DULCE DE ALMENDRAS Y MIEL	95
SALSA DULCE DE AJONJOLÍ Y MIEL	96

SALSA DE NUECES Y AVENA	96
GRANOLA	96
CON MIEL DE CAÑA	96
ESTILO "NEW HAMPSHIRE"	96
BOLITAS DE GRANOLA	97
BOLITAS DE MANÍ	97
BOLITAS DE GIRASOL	97
TORTA DE NUECES Y FRESAS	97
HARINA	97
EN GENERAL	97
HARINA DE CASTAÑAS	97
CREMAS	98
EN GENERAL	98
DE COCO	98
DE COCO Y MANÍ	98
DE COCO Y HARINA	98
DE NUECES	98
DE ALMENDRAS	98
MANTEQUILLA	98
MASA	98
MASA CON TOMATE	98
MASA CON ZANAHORIA Y ARROZ	99
AREPAS DE AJONJOLÍ	99
MOLDE DE OLEAGINOSAS	99
MOLDE REFRIGERADO	99
RELLENO PARA TORTAS	100
"QUESO"	100
"TAHINE"	100
CHOCOLATE DE MANÍ	100
COCADAS	101
TURRONES	101
DE MANÍ	101
DE NUECES	101
COCO	102
CALDO BÁSICO	102
CARAMELOS	102
DE AJONJOLÍ	102
DE MANÍ	102
MAYONESA CASERA	102
SALSA TÁRTARA	102

**GRUPO  
DULCES**

ALMÍBAR	103
---------	-----

AZÚCAR AVAINILLADO	103
--------------------	-----

## **ANEXOS**

MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS	104
CUIDADOS DEL EQUIPO DE COCINA	106
EQUIVALENCIAS	109
TÉCNICAS DE ELABORACIÓN DE ALIMENTOS	110
NOMBRES REGIONALES	111

## CEREALES - SEMILLAS

**ARROZ** EN GENERAL: El arroz se puede sustituir en algunas de estas recetas por semillas de cereales tales como: Cebada, trigo, centeno, avena, millo, maíz tierno, entre otros.

### ARROZ CON ZANAHORIA TIPO “PILAF”

1 taza de arroz lavado  
1 taza de zanahoria rallada  
1 taza de tomates picados  
2 cebollas picadas  
2 cucharadas de perejil picado  
1 diente de ajo machacado  
1/2 pocillo de almendras peladas y en filetes  
3 cucharadas de mantequilla  
Sal

Sofreír el ajo, la cebolla, agregar las almendras, el arroz, revolviendo en forma frecuente; agregar 2 tazas de agua, los tomates, la zanahoria y cocinar como un arroz corriente; al final de la cocción agregar perejil.

### ARROZ VERDE

Arroz lavado  
Espinacas  
1 manojo de perejil  
Licuar las verduras, agregarlas al arroz y cocinar.

### ARROZ EN SOUFFLÉ

Arroz cocido al gusto  
Queso rallado  
Clara de huevo batida a la nieve  
Yema de huevo  
Salsa blanca  
Mezclar el arroz con la yema de huevo, la salsa blanca, el queso y la clara de huevo batida. Cubrir con salsa blanca y queso rallado; hornear hasta que gratine.

### ARROZ CON FIDEOS

Arroz  
Fideos delgados  
Aliños  
Sofreír los fideos crudos, revolviendo en forma frecuente, agregar el arroz, los aliños y cocinar.

### ARROZ CON LENTEJAS ESTILO “ÁRABE”

1 pocillo de arroz crudo  
3 pocillos de lentejas cocidas  
4 cebollas de huevo picadas en forma longitudinal  
2 pocillos del agua de cocción de las lentejas  
Sal  
Aceite

Cocinar las lentejas con sal. En otro recipiente sofreír las cebollas hasta obtener un color caramelo, reservando una tercera parte; triturar la otra cebolla sofrita, agregarla al arroz crudo con las lentejas. Cocinar como el arroz básico. Adornar con la cebolla sobrante.

### ARROZ CON COCO FRITO

2 tazas de arroz lavado  
1 coco  
2 onzas de dulce  
Extraer el agua del coco y reservarla; rallar el coco por el lado horizontal o licuarlo, agregarle su agua y 1 taza de agua caliente, estrujarlo o exprimirlo al máximo sobre un cernidor; ésta es la primera leche la cual ha de quedar espesa, reservarla.  
Seguir agregando al afrecho más agua con la misma técnica, hasta obtener 3 tazas de esta segunda leche.  
Colocar la primera leche al fuego y cocinarla con el dulce hasta que tome un color caramelo; agregar la segunda leche y remover hasta que desaparezcan los grumos oscuros que se forman al freírse; agregar el arroz y cocinar. El afrecho exprimido se usa en la elaboración de otros platos.

### ARROZ CON COCO HERVIDO

2 tazas de arroz lavado  
1 coco  
Sal  
Usar la técnica anterior hasta obtener 1 taza de la primera leche y 3 tazas de la segunda leche, las cuales se colocan al fuego y al hervir se agrega el arroz y cocina.  
Opcional: Agregar verduras, mazorca desgranada o rallada, lentejas cocidas sofritas en cebolla, etc.

### ARROZ CON COCO Y FRIJOL

2 tazas de arroz lavado  
1 coco  
2 tazas de fríjoles cocidos  
3 tazas del agua de cocción de los fríjoles  
1 taza de la primera leche de coco

Obtener la segunda leche de coco con las tres tazas del agua de cocción de los frijoles, mezclarla con la primera leche, colocarla en el fuego y al hervir, agregar el arroz y los frijoles y cocinar.

#### ARROZ CON VERDOLAGA

Arroz lavado

3 porciones de verdolaga picada por una de arroz

Ajo, cebolla, otras verduras

Cocinar el arroz y agregar la verdolaga casi al final de la cocción

Opcional: Sustituir la verdolaga por hojas de diente de león, bledo, etc.

#### ARROZ CON AJONJOLÍ

1 taza de arroz cocido

1 cebolla de huevo picada

1 cucharada de aceite o mantequilla

1 cucharadita de hojas de hierbabuena picadas

1/2 taza de ajonjolí molido

Sofreír la cebolla en el aceite, agregar la hierbabuena y después los otros ingredientes, mezclar y cocinar por unos minutos.

#### ARROZ CON MANÍ

1 porción de arroz

1 porción de maní tostado y molido

Aliños

Sofreír los aliños, agregar el agua y al ebulir agregar el arroz; añadir el maní cuando el arroz empieza a secar.

Opcional: Sustituir el maní por almendras, nueces, ajonjolí molido, etc.

#### ARROZ CON MAÍZ TIERNO

1 taza de arroz cocido

1 taza de maíz tierno crudo

1/2 taza de cebolla de huevo picada

1 taza de tomates picados

4 cucharadas de perejil picado

3 cucharadas de aceite o mantequilla

Sal

Sofreír las cebollas, luego agregar los otros ingredientes, tapar la olla y dejar cocer a fuego lento entre 10 y 15 minutos.

#### ARROZ CON BERENJENAS

Arroz lavado

2 berenjenas en rebanadas, sumergidas por una hora en agua con sal

Salsa de tomate natural

Cebolla, ajo, apio, perejil, pimentón

Sofreír los aliños, luego las berenjenas; agregar la salsa de tomate, el arroz lavado, agua, sal y cocinar.

### ARROZ CON AUYAMA

1 taza de arroz lavado

1 – 2 tazas de auyama o zanahoria rallada o picada

Aliños

Perejil, opcional

Sofreír los aliños, la auyama, el arroz, agregar agua, sal y cocinar.

### ARROZ CON VERDURAS

1 taza de arroz lavado

3 tazas de verduras crudas picadas: coliflor, brócoli, espinaca, habichuela, arvejas tiernas, zanahoria, auyama, germinados, etc.

Aliños

Sofreír los aliños, luego las verduras, el arroz, agregar agua y cocinar.

### ARROZ CON VERDURAS ESTILO “CHINO”

1 taza de arroz cocido

3 tazas de verduras crudas picadas: zanahoria, coliflor, brócoli, repollo, arvejas, habichuela, pimentón, repollo, germinados, etc.

Cebolla de huevo picada

Cebolla junca

Cebolla puerro

3 cucharadas de grasa

1 huevo batido

Sal diluida en agua

Sofreír el ajo, las cebollas, agregar luego las verduras picadas y sofreírlas con el recipiente tapado, por unos 6 minutos. Luego agregar el huevo batido y mezclarlo con las verduras, agregar el arroz y un poco de sal diluida, cocinando a fuego lento por unos minutos.

### ARROZ ESTILO "PAELLA"

2 pocillos de arroz lavado

4 pocillos de agua hirviendo

3 pocillos de sofrito de pimentón, tomates, cebolla, ajo

1 pocillo de arvejas frescas

1 pocillo de gluten cocido

1 pocillo de zanahoria rallada y sofrita

El líquido resultante del sofrito de zanahoria

Colocar en la paellera el sofrito de pimentón, el sofrito de zanahoria, el líquido resultante del sofrito de zanahoria, sal, el arroz crudo; agregar el agua hirviendo, mezclar y hervir a fuego alto, revolviendo continuamente, hasta que hierva. Retirar del fuego.

Ubicar el gluten por encima del arroz y esparcir por encima las arvejas frescas crudas. Colocar la paellera en el horno y dejarla allí 25 minutos. Todo el caldo debe ser absorbido por el arroz y éste ha de estar cocido pero no caldoso. Evitar revolver el arroz mientras está en el horno. Una vez cocido, sacarlo del horno, dejarlo reposar por 10 minutos, cubierto con un lienzo de cocina. Adornar y servir.

#### ARROZ EN PUDÍN ESTILO "HINDÚ"

1/2 taza de arroz crudo

1 cucharada de mantequilla o aceite

4 tazas de leche

1/3 taza de dulce

Coco rallado o nueces trituradas

Remojar el arroz desde la noche anterior, al día siguiente escurrirlo, y sofreírlo en la mantequilla hasta que dore. Agregar la leche y dejar hervir, revolviendo constantemente. Disminuir el calor hasta que el grano esté tierno y se torne cremoso. Continuar revolviendo y cuando esté casi listo, agregar el dulce y el coco o las nueces.

Opcional: Agregar 1 cucharadita de cardamomo en polvo y/o 1 cucharada de agua de rosas.

#### ARROZ EN ENSALADA

Agregar arroz cocido en ensaladas crudas o a platos con verduras cocidas.

Opcional: Sustituir el arroz por centeno cocido.

#### ARROZ EN CROQUETAS

1 taza de arroz cocido

Polvo de pan

2 cucharadas de oleaginosas picadas

Ajo machacado, cebolla rallada

Perejil picado

Queso rallado

Huevo batido

2 cucharadas de mantequilla o aceite

Triturar el arroz, agregar las oleaginosas, el ajo, la cebolla, el perejil, el aceite y sal, dándole forma de croquetas, envolverlas en queso rallado, polvo de pan, huevo batido y hornearlas por quince minutos.

Opcional: Sin apanarlas, dorarlas en una sartén.

#### TRIGO

##### EN CROQUETAS TIPO "QUIBBE"

Trigo remojado o germinado

Ajo machacado, cebolla junca, cebolla de huevo

Zanahoria rallada

Sal, aliños

Moler los ingredientes, elaborar croquetas, y asarlas a la plancha, hornearlas o freírlas. Rellenarlas con el aderezo seleccionado

#### TRIGO Y PAPA EN CROQUETAS

1 taza de trigo remojado o germinado, molido

1 libra de papas en puré

6 cucharadas de nueces picadas

Hierbabuena, albaca

Moler todos los ingredientes, amasar, formar las croquetas, servir en bandeja, decorándolas con cebolla frita, nueces, hierbabuena.

#### TRIGO CON VERDURAS

1 taza de trigo triturado y remojado

2 tazas de acelgas o espinacas picadas

1/2 libra de cebolla de huevo picada a lo largo

1 cabeza de ajo machacada

2 cucharadas de aceite

Sal

Sofreír los ajos hasta que doren, retirarlos y en ese aceite sofreír las cebollas hasta dorarlas, guardar una porción para aderezar.

Sofreír las acelgas con las cebollas, agregar el trigo, sofreírlo, agregar agua, sal y cocinar como arroz, a fuego lento. Adornar con las cebollas.

#### TRIGO CON VERDURAS ESTILO “RUSO”

150 gramos de trigo remojado y triturado

225 gramos de apio picado

225 gramos de puerros picados

Ajo machacado

1 cucharada de aceite

1/2 litro de agua hirviendo, puede ser el agua de remojo del trigo

Sal

Sofreír en el aceite las verduras y el ajo, durante 10 minutos, tapadas.

En otro recipiente sofreír el trigo por 3 – 4 minutos, a fuego medio hasta dorar, hacerlo hervir hasta que esté tierno, con el 1/ litro de agua, escurrirlo y mezclarlo con el sofrito, aliñarlo y ubicarlo en un molde redondeado con un orificio en la mitad.

#### TRIGO EN SOPA

Moler no muy fino las semillas de trigo, tostarlas en aceite y usarlas en sopas.

#### TRIGO EN DULCE

Triturar las semillas de trigo en molino flojo, remojarlas, cocinar con canela, al ablandar agregar miel, agua de azahares, nueces, etc.

#### TRIGO EN ENSALADA

Cocinar las semillas de trigo previamente remojadas, con laurel, tomillo, aceite y sal. Escurrirlo y mezclarlo con aderezo de aceite de oliva, crema de leche y cebollín.

Ubicarlo en el centro de un plato de verduras crudas, aderezadas con aceite de oliva, perejil y sal.

#### TRIGO EN ENSALADA TIPO "TABULE"

Trigo en brote, triturado

Pepino cohombro picado en cuadritos

Tomate maduro sin piel, picado en cuadritos

Lechuga en tiras delgadas

Perejil picado

Aceite prensado en frío

Ajo machacado

Sal marina

Mezclar el aceite con la sal y el ajo, agregándolo a los demás ingredientes.

### CEREALES - HARINA INTEGRAL

#### ALGUNOS EJEMPLOS DE PANES, TORTAS, PUDINES

##### MASA PARA TORTAS

300 gramos de harina

4 huevos

200 gramos de mantequilla ablandada

175 gramos de azúcar integral o el equivalente en miel de caña

Batir las claras casi hasta punto de nieve, agregar 75 gramos de azúcar y continuar batiendo hasta obtener el punto de nieve.

En otro recipiente, batir la mantequilla con el azúcar restante y una pizca de sal, el tiempo suficiente hasta lograr una masa homogénea.

Incorporar poco a poco las yemas y luego la harina por cucharadas.

Añadir las claras batidas a punto de nieve. Verter la mezcla en

molde engrasado y enharinado, hornearla a 180°C en horno

precalentado, durante 45 a 50 minutos. Dejar reposar la torta unos minutos más, dentro del horno apagado.

##### MASA ESPONJOSA

4 huevos frescos

200 gramos de azúcar integral, o el equivalente en miel de caña

200 gramos de harina

Engrasar con mantequilla la base de un molde desmontable y

enharinarlo. Precalentar el horno a 180°C. Separar las yemas de las

claras de los 4 huevos. Batir las yemas con 125 gramos de azúcar y dos cucharadas de agua caliente hasta que estén espumosas.

Batir a punto de nieve las claras con una pizca de sal, agregarles poco a poco 75 gramos de azúcar y añadirlas a las yemas.  
Incorporar la harina, mezclando sin aplastar las claras.  
Ubicar la masa en el molde y hornear inmediatamente por 30 minutos en horno precalentado.  
Opcional: usar oleaginosas trituradas o molidas, las cuales se mezclan con la harina antes de verterla a las claras batidas.  
Usar mantequilla derretida.

**MASA  
PARA REBOSAR**

200 gramos de harina  
2 cucharadas de crema de leche  
2 huevos  
Batir la crema de leche con una pizca de sal, agregar, batiendo, los dos huevos y luego la harina. Dejar reposar la pasta por 45 minutos.  
Usos: Rebozar con ella trozos de coliflor, aros de cebolla, filetes de manzana, etc. y freír.

**MASA CON  
LEVADURA**

500 gramos de harina de trigo  
40 gramos de levadura de panadería (no en polvo)  
1/8 litro de leche tibia  
100 gramos de mantequilla ablandada  
3 yemas de huevo  
9 cucharadas de miel de caña  
1 pizca de sal  
1 cucharadita de corteza de limón rallada  
Oleaginosas picadas  
Brevas en almíbar, picadas  
Almendras en filetes  
Disolver la levadura en la leche.  
Batir la mantequilla con las yemas, la miel de caña y la sal, hasta obtener masa esponjosa. Agregar el limón rallado, e incorporar poco a poco la harina y luego la mezcla de levadura.  
Amasar por poco tiempo. Tapar la masa y dejarla reposar en lugar frío durante la noche, por un tiempo no mayor de 12 horas, lapso en el que duplica su volumen, haciéndose más firme. Agregar las brevas y oleaginosas y dejar reposar la masa por poco tiempo.  
Ubicar la masa sobre superficie enharinada, formar 3 rollos y elaborar un pan trenzado. Aplicar sobre la superficie yema batida con leche, esparcir por encima, las almendras. Hornear a 200°C por 30-40 minutos.

MASA  
HOJALDRADA

200 gramos de harina  
150 gramos de mantequilla  
1 vaso de agua  
1 cucharadita de sal

Ubicar la harina en un plato hondo y hacer un hueco en el centro, agregarle el agua con la sal y mezclar, primero con cuchara de palo y luego a mano.

Trabajar rápidamente la masa, formar con ella una bola y pesarla para calcular el peso de materia grasa que se ha de incorporar. Dejarla reposar 20 minutos y luego, extenderla sobre superficie enharinada.

Cortar la mantequilla en pedacitos y envolverlos en la masa, doblando los bordes, después de haberlos humedecido.

Extender esta masa en forma de rectángulo, teniendo cuidado de que no se salga la materia grasa, presionando por tanto regularmente.

Doblar en tres el rectángulo de masa., volteando el primer tercio hacia el interior de la masa y el tercero por encima del primer tercio.

Darle un cuarto de vuelta a la derecha a la masa y darle la segunda vuelta, o sea, extenderla de nuevo en rectángulo y doblarla en tres de la misma forma, darle un cuarto de vuelta hacia la derecha y dejarla reposar 20 minutos en lugar fresco.

Coger de nuevo la masa, colocar la abertura a la derecha y darle en la misma forma la tercera y cuarta vuelta, dejarla reposar y luego darle las dos últimas vueltas.

Después de estas seis vueltas la masa queda lista para ser usada. El corte de la masa muestra la superposición de las hojas. Extenderla hasta obtener 8 milímetros de espesor, presionándola por igual con el rodillo, para no deformar las hojas.

Conservación: Se puede preparar con anticipación; se conserva en la nevera 2 días. Es preferible darle las dos últimas vueltas el día que se vaya a utilizar. También se conserva en el congelador.

Usos: En la confección de tartas, volovanes, milhojas, palmeras, palitos, croissants, caracolas, etc.

**MEDIA LUNA RELLENA:** Estirar el hojaldre, cortarlo en forma de medialuna y pintarlo con yema de huevo. Hornear 25 minutos. Abrir el hojaldre y rellenarlos con aderezo elegido.

**VOLOVANES:** Colocar 1/2 kilo de hojaldre congelado sobre una superficie enharinada y cortar un redondel de 18 centímetros aproximadamente. En el centro, marcar un redondel de 8 centímetros para formar la tapa. Batir 1 huevo con 1 cucharada de agua y pintar la superficie del hojaldre. Hornear a 220° por 20 minutos. Cortar la tapa, vaciar su interior y rellenar; cubrir con la tapa.

Opcional: Al hornear los volovanes utilizar las bandejas del horno previamente humedecidas y enfriadas en la nevera, así se obtiene humedad extra.

**PALMERITAS:** Extender la masa hasta obtener 1 centímetro de espesor, darle la forma deseada, barnizarla con clara de huevo, espolvorearle azúcar y hornearla en lata previamente enfriada en la nevera con un poco de agua, durante 10 minutos a 325°; luego disminuir el calor a 250° y hornear 10 minutos más.

**PASTELES "GLORIA":** Ubicar un relleno de arequipe, brevas, guayaba, queso, etc., entre dos redondeles de pasta de hojaldre, cerrar los bordes, pincelar con yema de huevo y hornear a 350°.

**PASTELES DE BREVAS:** Adelgazar 1/2 libra de pasta de hojaldre, dejándola de un grosor de 1/2 centímetro; cortarla en 12 cuadritos de 8 por 8 centímetros.

Mezclar 1/2 pocillo de queso rallado con 3 cucharadas de crema de leche y 1 cucharada de azúcar; rellenar con este aderezo el interior de 12 brevas caladas. Barnizar cada cuadrito de hojaldre con huevo batido y con él forrar una breva. Espolvorear con azúcar y hornear en lata engrasada a 350° hasta que doren.

**MILHOJAS:**

2 libras de pastas hojaldrada

yema de huevo

1 cucharada de leche

Crema pastelera o crema inglesa

2 claras de huevo

6 cucharadas de azúcar

Extender la pasta hojaldrada hasta que quede delgada y cortarla en 3 partes. Colocar cada capa en una lata larga, humedecida con agua fría y escurrida, sin engrasar ni enharinar. Hacer unas rajaduras a la pasta sin que el cuchillo pase al otro lado. Barnizar cada capa con yema de huevo mezclada con una cucharada de leche.

Espolvorearle azúcar y llevarla al horno caliente a 350° durante 20 minutos. Hacer lo mismo con las otras dos capas. Dejarlas reposar. Aplicar crema pastelera o inglesa sobre la primera capa y cubrirla con otra capa; untarla con más crema y tapparla con la última pasta hojaldrada. Cubrir con merengue elaborado con 2 claras de huevo y 6 cucharadas de azúcar; llevar al horno hasta que doren.

**VARIANTE:** Rellenar con nata sola o mezclada con pistachos y almendras.

Rellenar con piñones, almendras, nata y agua de azahares.

### HOJALDRES CON NATA

1/2 libra de masa de hojaldre

1 taza de nata escurrida

1/2 libra de mantequilla

Miel de abeja

Abrir la mitad de la masa, hoja por hoja en un molde de vidrio, engrasado. Rellenar con mantequilla y nata. Cortar la masa en rectángulos y hornearla hasta que dore. Endulzar con miel.

### MASA CON REQUESÓN

300 gramos de harina

4 cucharadas de aceite prensado en frío

150 gramos de requesón o de queso fresco

6 cucharadas de leche fresca

60 gramos de azúcar integral o el equivalente en miel de caña

1 cucharadita de levadura en polvo

Mezclar la harina con la levadura; en un hueco central verter el aceite, la leche, el azúcar y amasar. Agregar el requesón y amasar nuevamente. Extender la masa con rodillo sobre una superficie enharinada hasta que tenga 1/2 centímetro de grosor, cortarla en redondeles.

Usos: Rellenar los redondeles con el aderezo elegido.

### MASA TIPO "DONUTS"

2 tazas de leche

5 tazas de harina integral

1/2 taza de miel de caña

2 cucharadas de levadura

1 cucharada de cáscara de naranja rallada

1/4 libra de mantequilla

2 cucharaditas de canela

Tibiar la leche con las especias y las cáscaras de naranja, agregar la mantequilla y la miel; dejar enfriar y agregar la levadura, la harina y amasar hasta obtener consistencia suave. Cubrir la masa y dejarla crecer el doble de su tamaño, en un lugar tibio. Extender con el rodillo hasta obtener un grosor de 1 1/2 centímetros, formar las "donuts". Colocarlas en una tabla enharinada y dejar crecer al doble. Freír en aceite caliente a 350° por ambos lados, escurrir y enfriar.

Opcional: Sumergirlas aún tibias, en miel de abeja.

MASA TIPO "POLENTA"	<p>1 kilo de harina de maíz, remojada unas horas en agua fría Cocinar la harina en proporción de 1 taza de harina y 3 de caldo o de agua. Acompañar con aderezos, servida en un molde en corona o en trocitos. Aderezos de dulce como compota de manzanas, crema, etc. Opcional: Agregar unas cucharadas de aceite antes de retirarla del fuego, dejando reposar 10 minutos. Polenta amarilla: Agregar zanahoria, auyama. Polenta verde: Agregar al caldo de cocción, hojas verdes de vegetales, licuadas. Polenta mixta: Agregar harina de avena o de trigo. Polenta frita: Al enfriarse y endurecer, se apana, fríe u hornea. Polenta como lasaña: se extiende en porciones delgadas, enfría y hornea como lasaña.</p>
MASA DE CREPES	<p>250 gramos de harina de trigo 2 cucharadas de mantequilla derretida 1 – 3 huevos ½ litro de agua leche Sal o miel de caña Mezclar la harina, la mantequilla, la sal o la miel de caña con la mitad del líquido; cuando esté fluida, agregar los huevos batidos y la otra porción del líquido, dejando reposar la mezcla, si es posible, por un tiempo de 60 minutos. Opcional: Agregar a la mezcla, crema de leche, manzanas u otras frutas aderezadas, semillas de oleaginosas molidas, o pétalos o jugo de vegetales. Asar en sartén antiadherente volteándolas cuando doren. Servir con el aderezo elegido, enrolladas o una sobre otra, también pueden usarse como forro de un molde para rellenar, tipo "quiche", o usarlas como "enchiladas".</p>
MASA DE WAFFLES	<p>3 ½ tazas de harina de trigo 3 tazas de leche ¼ taza de aceite o mantequilla derretida 1 - 3 huevos 6 cucharadas o más de miel de caña Engrasar y precalentar la waflera. Batir las claras a punto de nieve. En otro recipiente batir las yemas con la leche, el aceite, agregar la harina, la miel de caña y luego las claras batidas. Asar la mezcla por un tiempo aproximado de 8 minutos. VARIANTE: Batir los huevos y agregar los demás ingredientes. Licuar los ingredientes líquidos y luego agregar los secos. Agregar a la mezcla, manzanas aderezadas y en tajadas. Agregar a la mezcla, oleaginosas trituradas o ralladas.</p>

## MASA DE PIZZA

Harina de trigo	1 libra	3 tazas	1 libra
Mantequilla, ghee	50 gramos		125 gramos
Aceite		2 cucharadas	
Levadura	1 cucharada	1 cucharada	1 ½ cucharadas
Huevo	1 unidad		1 unidad
Sal	1 cucharada	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua tibia / leche	1/8 litro	1 taza	1 vaso

Desleír la levadura en el agua tibia dejando esta mezcla a la temperatura ambiental unos 10 minutos.

Ubicar la harina sobre una superficie y en un hueco en el centro agregar los otros ingredientes.

Amasar mojado con agua fría hasta formar masa elástica.

Tapar y dejar a temperatura ambiente unos 30 minutos. Ha de subir el doble. Opcional: Introducir la masa en horno precalentado y apagado.

Separar la masa en bolas según el tamaño elegido para la pizza y dejarlas reposar 10 minutos más; extenderlas dejando más delgado el centro que los bordes. Cubrir con el aderezo elegido y asar en horno precalentado hasta que gratine.

**VARIANTE: FUGAZA:** Usar masa de espesor mínimo, agregar aros de cebolla sofrita, hierbas y hornear.

## MASA PARA PASTAS

Harina de trigo	1 kilo	½ kilo	1 libra
Huevos	5 unidades	3 unidades	2 unidades
Aceite, mantequilla	2 cucharadas		1 cucharada
Sal	al gusto	al gusto	al gusto
Espinacas cocidas y cernidas		1 plato	

Ubicar la harina sobre una superficie y en un hueco en el centro agregar los huevos batidos con el aceite y la sal. Si no se usan huevos, amasar la harina y el líquido hasta obtener masa suave. Mezclar incorporando agua caliente o más harina hasta obtener el grosor deseado. Darle la forma de tallarines, canelones, macarrones, lasaña, espaguetis, o rellenar como raviolis. Espolvorear con harina.

Opcional: Pasar un cepillo con huevo batido por los bordes del ravioli.

Cocinar la pasta unos 12 minutos en agua caliente con sal y una papa pelada.

Agregar aceite de oliva o mantequilla a la pasta cocida, antes de aderezarla.

Si no va a usarse la pasta de inmediato, secarla al sol o al horno a 200 grados hasta que evapore la humedad. Almacenarla en el congelador.

Usos: Con salsas, en sopa, al horno, en ensaladas de verduras crudas o en platos de verduras cocidas.

## MASA DE TARTAS O “PIES”, Ó, MASA "QUEBRADA"

Harina de trigo	200 gramos	3 tazas	175 gramos
Mantequilla	100 gramos	¼ libra	75 gramos
Huevo		1 unidad	3 yemas
Agua helada	½ vaso	1 – 3 cucharadas	
Sal	½ cucharadita	al gusto	al gusto
Azúcar integral			75 gramos**

-Unir la harina con la sal y la mantequilla; cortar la masa con dos cuchillos; seguir elaborando la masa con un tenedor o una cuchara de madera y agregar el agua por cucharadas hasta que el agua se desprenda del recipiente.

Opcional: Unir la harina con una pizca de sal y en un hueco en el centro ubicar los otros ingredientes, mezclar con la punta de los dedos.

- Formar una bola y envolverla en papel encerado o en plástico y refrigerarla entre 30 minutos y 1 hora, o doblar la masa en cuatro quedando casi hojaldrada.

-Extender la masa con rodillo en una mesa enharinada hasta obtener un espesor aproximado de medio centímetro.

- Forrar un molde refractario con la masa retirando las porciones sobrantes. Adherirla a los bordes. Refrigerarla por 30 minutos.

- Hornear el molde forrado antes del relleno.

Opcional: Perforar la masa y llevar al horno precalentado hasta que dore.

Perforar la masa, cubrirla con papel encerado ubicando encima semillas secas de garbanzos o frijoles y hornear por 15 minutos. Retirar las semillas y el papel y hornear 5 minutos más.

-Rellenar con el aderezo elegido, protegiendo el borde con papel de aluminio el cual se retira unos minutos antes del final del tiempo de gratinado que puede variar entre 10 y 15 minutos.

Opcional: Agregar almendras molidas a la masa de la tarta.

\*\* Agregar el azúcar para la elaboración de la pasta dulce francesa “pate sucrée”

## USOS:

### “PIE” DE MANZANA

Rellenar con el aderezo de manzana y cubrirla con masa de tarta perforándola y aplicando sobre la superficie una mezcla de clara de huevo batida con agua o yemas batidas. Ubicar sobre esta superficie rodajas de manzana cubiertas con mantequilla.

### CANASTILLAS , TARTALETAS O VOLOVANES

Forrar moldes de los usados en la elaboración de muffins, tener presente engrasarlos y enharinarlos antes.

VARIANTE: utilizar masa hojaldrada en su elaboración.

### PALITOS DE QUESO AL HORNO

Estirar la masa de tartas sin hornear, enrollarla rellena de queso en lonjas y aplicarle yema de huevo batida. Hornear sobre una lata en horno precalentado hasta que doren.

### EMPANADAS

Extender la masa sin hornear hasta un espesor de medio centímetro, sacar redondeles, rellenarlos con el aderezo elegido y armar la empanada, uniendo los bordes con los dedos humedecidos en agua; perforarla y aplicar sobre su superficie yema de huevo batida.

### MASA TIPO

#### "GLÚTEN"

8 tazas de harina blanca

3 tazas con agua

Sal

Aliños

Mezclar la harina con el agua hasta que forme una masa firme; elaborar una bola la cual se deja sumergida en agua 1 hora o más. Retirar el almidón amasando porciones de ella dentro del agua, cambiando el agua hasta que quede clara. Dejar la masa en agua por un período de 15 minutos. Amasar con sal y armarla en rollitos. Cocinar por un tiempo de 20 minutos en caldo aliñado.

Opcional: Para obtener un color oscuro en el gluten, agregar remolacha.

Usar en sopas, asado, relleno, guisado, etc.

#### CHICHARRINES DE GLUTEN

Introducir la masa de gluten sin cocer en agua con ajo machacado, sal, especias, estirla y freírla en aceite caliente.

### ROLLITOS DE GLUTEN TIPO "SALCHICHA"

1 ½ tazas de gluten crudo

1 taza de pan seco molido

½ taza de arroz cocido

3 tomates picados

Cebolla, ajo

Salsa de tomate natural

Amasar y moler todos los ingredientes excepto la salsa de tomate , darle forma de "salchicha" y asar cubierta por la salsa de tomate en un molde engrasado por 30 minutos.

GLUTEN TIPO "BISTEC": Extender y aplanar una bola de gluten.

GLUTEN TIPO CROQUETA: Extender una bola de gluten y ubicarle en el centro un trozo de queso, cerrando los bordes.

GLUTEN TIPO "HAMBURGUESA": Mezclar gluten cocido y molido con aliños; agregar polvo de pan, huevo, amasar y asar.

### TORTA DE YOGUR

2 ½ tazas harina de trigo

1 taza de yogur

½ taza de leche

¼ libra de mantequilla blanda

3 huevos

1 taza de dulce

Batir la mantequilla con el dulce por 3 minutos, incorporar la harina, los huevos, el yogur. Si se requiere, agregar más leche. Hornear a 350 grados por 40 minutos.

### TORTA DE NUECES

3 tazas de harina de trigo

¼ libra de nueces del Brasil

½ taza de aceite

4 huevos

1 taza de dulce

1 cucharadita de canela en polvo

½ cucharadita de jengibre

Batir los huevos con el dulce y el aceite, agregar la harina, la canela, el jengibre, las nueces troceadas. Verter en un molde y hornear en horno precalentado a 350 grados; disminuir la temperatura a 250 grados por 1 hora o hasta que al introducir un cuchillo salga sin mezcla.

TORTA DE  
MANZANAS  
Y NUECES

1 libra de harina de trigo  
½ libra de nueces del Brasil en trozos  
6 manzanas pequeñas, unas ralladas, otras en cuadros  
4 huevos  
250 gramos de mantequilla  
1 taza de miel de caña

Derretir la mantequilla y retirarle la espuma. En otro recipiente mezclar las manzanas con la miel de caña, agregar la mantequilla derretida, las 4 claras batidas a la nieve, 2 yemas, las nueces, la harina y batir; agregar las otras 2 yemas y algo de harina. Precalentar el horno a 350 grados y hornear por 45 minutos.

TORTA DE  
YOGUR  
Y NUECES

400 gramos de harina de trigo  
1 taza de yogur o leche  
200 gramos de nueces  
200 gramos de mantequilla  
3 huevos

Batir las claras a punto de nieve y agregar al final del amasado; hornear.

PASTEL  
DE REQUESÓN

500 gramos de harina  
1/4 litro de leche  
100 gramos de azúcar integral  
100 gramos de mantequilla blanda  
15 gramos de levadura  
1 pizca de sal

Mezclar la levadura con 1 cucharadita de azúcar y un poco de leche, dejar levar por 15 minutos. En otro recipiente mezclar la harina, la leche, la mantequilla, el azúcar y la sal. Amasar y dejar reposar la masa tapada, durante 1 hora.

Extender la masa sobre lata engrasada, ubicarle encima la cubierta de requesón y sobre ella esparcir la cubierta de almendras.

CUBIERTA DE REQUESÓN: Mezclar 300 gramos de requesón con 75 gramos de azúcar, 2 yemas de huevo y un poco de harina e incorporar luego las 2 claras batidas a punto de nieve.

CUBIERTA DE ALMENDRAS: Mezclar 60 gramos de almendras en trozos con un poco de harina y mantequilla, formar grumos.

PASTEL  
DE ALMENDRA

350 gramos de harina integral

100 gramos de azúcar

3 huevos

2 cucharadas de crema de leche

1 cucharadita de levadura

1/2 cucharadita de canela en polvo

Batir la crema de leche con el azúcar, e incorporar la harina con la levadura. Agregar después los huevos y la canela, amasar. Ubicar la masa sobre lata engrasada y enharinada, hornearla por 10 minutos, en horno precalentado a 180°C.

CUBIERTA DE ALMENDRAS: Derretir 150 gramos de mantequilla, mezclarla con 150 gramos de azúcar, 3 cucharadas de crema de leche y 150 gramos de almendras fileteadas. Cubrir la masa prehorneada con esta mezcla y hornear 15 minutos más.

Cortar en porciones individuales.

ROSCÓN DE  
MAZAPÁN

425 gramos de harina

1 huevo

6 cucharadas de leche

250 gramos de requesón

1/8 litro de aceite

100 gramos de azúcar

1 pizca de sal

1 cucharadita de levadura

Mezclar el requesón con la leche, el huevo, aceite, azúcar, sal. Mezclar la harina con la levadura, añadirla por cucharadas al requesón y amasar.

RELLENO: Picar 100 gramos de nueces, mezclarlas con la corteza rallada de medio limón, azúcar y 4 cucharadas de crema de leche.

Extender la pasta sobre una superficie enharinada hasta obtener una tira de 80 por 20 centímetros. Colocar 100 gramos de mazapán cortado en tiras delgadas, a lo largo del centro de la pasta. Distribuir por encima el relleno de nueces. Doblar ambos lados sobre el relleno y presionarlos. Colocar el rollo con el borde de unión hacia abajo, sobre una placa engrasada y enharinada, darle forma de roscón y apretar firmemente los extremos. Batir una yema de huevo, pincelar con ella el roscón y hacerle cortes sobre la cubierta. Hornear por 45 minutos en horno precalentado a 180°C.

PUDÍN DE  
LECHE

1 ½ taza de harina  
½ taza de leche o yogur  
¼ libra de mantequilla  
½ taza de miel de caña  
1 huevo o más

Opcional: oleaginosas, manzanas, brevas

Batir la mantequilla con el dulce por 5 minutos o hasta que creme, agregar la yema de huevo, la harina, leche, y otros ingredientes seleccionados, y la clara batida a punto de nieve. Precalentar el horno a 350 grados y hornear por 40 minutos o más.

MUFFINS  
DE SOJA  
Y AJONJOLÍ

1 taza de harina de trigo  
½ taza de harina de soja  
½ taza de yogur  
½ taza de ajonjolí molido  
2 huevos  
½ taza de aceite

½ taza de miel de caña, o una porción de sal

Mezclar la harina de trigo con la harina de soja, agregar los huevos batidos, el yogur, aceite, dulce o sal, ajonjolí; batir con cuchara de madera hasta obtener masa homogénea. Precalentar el horno a 350 grados y hornear por 20 minutos o hasta que estén dorados.

MUFFINS  
DE AVENA

1 taza de harina de trigo  
1 taza de harina de avena  
1 taza de leche  
3 cucharadas de mantequilla derretida o de aceite  
1 huevo  
dulce o sal

Mezclar los ingredientes secos, agregar la mantequilla, leche y huevo a medio batir. Llenar moldecitos engrasados y hornear a 400 grados por 20 minutos.

PAN SIN  
LEVADURA

1 kilo de harina de trigo  
200 gramos de mantequilla  
Miel de caña  
½ litro de agua tibia

Amasar todos los ingredientes por 15 minutos, dejar reposar la masa por 20 minutos, volver a amasar, armar los panes y dejarlos reposar 10 minutos más. Hornear por 30 minutos.

<p>PAN TIPO "GRAHAM"</p>	<p>Harina de trigo Agua Amasar y dejar reposar por 3 horas, luego hornear teniendo presente agujerear la masa antes de hornear.</p>
<p>PAN TIPO "KUHNE"</p>	<p>2 ½ kilos de trigo machacado ½ litro de agua fría Mezclar y amasar, horneando en molde engrasado y enharinado en porciones de un grosor adecuado , por un tiempo de 45 minutos o 1 hora.</p>
<p>PAN "KOZEL"</p>	<p>Agregar a un litro de agua tibia, 1 cucharadita de sal, dos cucharadas de miel de caña, dos cucharadas de aceite y mezclar. Agregar harina de trigo en cantidad suficiente hasta que la masa se torne tan espesa que pueda ser elaborada con una cuchara de madera, en forma rápida y vigorosa. Cubrir el recipiente con un paño y dejar reposar entre 3 y 6 horas en lugar algo fresco, no dejarla mucho tiempo para que no se agrie. Amasar por 30 minutos hasta que se ponga elástica como goma, hornear en pequeñas porciones, por un tiempo aproximado de 1 ½ horas. Al pan cocido se le pasa un poco de agua para que la corteza se ablande. El pan ya está listo cuando suene a hueco al golpearlo con un dedo. Opción: usar harina de centeno, maíz, de avena, etc.</p>
<p>LEVADURA NATURAL DE TRIGO</p>	<p>Harina integral pulverizada 1 cucharada sopera de aceite 2 pizcas de sal 2 tazas con agua, preferiblemente mineral Mezclar los ingredientes hasta que la masa no se pegue a los dedos. Ubicarla en un envase cubierto con un paño, en un lugar donde la temperatura no baje de 15 grados durante 3 días, cuando estará hinchada, blanda y despedirá olor avinagrado. Amasar con dos cucharadas de harina integral y dejar reposar por dos días más. Así esta lista la levadura. Conservar siempre una porción del tamaño de un huevo, agregarle ½ taza de agua y un poco de harina para obtener masa elástica y blanda. Guardar en la nevera tapada con un paño. A menos de 10 grados, se conserva 5 días y a 15 grados se conserva 3 días. Si crea corteza, no es importante, si se enmohece, no se puede usar.</p>

PAN DE  
CEREALES  
GERMINADOS

Semillas germinadas de cereales  
Hierbas finas a elección  
Sal, opcional  
Semillas germinadas de leguminosas, opcional  
Machacar las semillas en un tazón hasta obtener una pasta , mezclar con los otros ingredientes y extenderla en forma de tiras delgadas. Ubicarlas al sol, en platos anchos, desde el inicio del día. Voltearlas al mediodía y retirarlas al anochecer. Conservarlas en lugar fresco y seco, consumir lo más pronto posible.

TORTA DULCE  
SIN COCCIÓN

Germen de trigo  
harina de castañas u otra oleaginosa  
Miel de abejas  
Agua  
Elaborar una masa con todos los ingredientes, extenderla sobre una superficie plana, con 1 centímetro de grosor, seccionarla en cubitos y secarlos al sol por el tiempo suficiente.

PAN ESTILO  
"ÁRABE"

1 kilo de harina de trigo  
1 cucharadita de azúcar  
30 gramos de levadura seca  
2 cucharaditas de sal  
2 1/2 pocillos con agua tibia  
Disolver la levadura, el azúcar, 1/2 pocillo de agua tibia y 3 cucharadas de harina. Dejar reposar esta mezcla durante 20 minutos, tapada, en un lugar cálido. Luego, mezclar la harina restante con la sal, hacerle un hueco en el centro y verter en él la mezcla de levadura. Amasar y poco a poco, agregar agua hasta que forme una masa que no se pegue de los dedos. Taparla y dejarla subir durante 45 minutos, cubierta y en lugar cálido. Luego, formar bolas y con la ayuda del rodillo, extender la masa como un disco. Tener el horno precalentado a 450°F, así como también la lata de hornear. Una vez el pan está extendido como discos, colocarlos en la bandeja caliente durante 10 minutos, hasta que suban. Retirarlos y dejarlos enfriar.

- PAN EN MOLDE** 12 tazas de harina integral  
5 1/2 tazas de agua tibia  
1/2 taza de aceite  
1/2 taza de miel de caña  
1 cucharadita de sal  
2 cucharadas de levadura seca  
Disolver la levadura en 1/2 taza de agua tibia, dejándola en reposo por 10 minutos. Combinar en un tazón las 5 tazas de agua restantes, 6 tazas de harina, el aceite, la miel de caña y la sal. Batir a mano o con batidora eléctrica. Mezclar la levadura con la harina, agregando las 6 tazas restantes y amasando. Ubicar la masa sobre tabla enharinada y dejarla subir. Amasar nuevamente por 10 minutos y dejar que levante otra vez. Formar los panes, dejarlos en reposo por 40 minutos, cubiertos.  
Hornearlos a 350° en horno previamente calentado, por una hora o hasta que doren y suenen secos. Si doran muy rápido, cubrirlos con papel de hornear.  
Opcional: Usar harina de maíz, o de soja, o de avena, o germen de trigo.
- PAN CON AJO** 8 tajadas de pan  
3 cucharadas de mantequilla  
2 ajos machacados  
1 cucharada de perejil picado  
Queso parmesano rallado, opcional  
Sofreír los ajos machacados en la mantequilla, untar con esta mezcla las tajadas de pan, rociarlos con el perejil, el queso y hornear unos minutos.  
Variante: Ubicar sobre el pan trocitos de tomate aliñados con aceite de oliva y albaca.
- PAN TIPO "KROUTON"** 4 tajadas de pan  
¼ libra de queso rallado  
½ taza de leche  
Huevo batido  
Cebollín picado o hierbas finas  
Mezclar el queso con la leche, el cebollín y el huevo batido. Untar el pan con esta mezcla y hornear en horno precalentado hasta que doren, dejar reposar y seccionar en cubitos pequeños que se usan para acompañar sopas, ensaladas, etc.  
**VARIANTE:** Sofreír en aceite de oliva, ajo machacado, drenar, y dorar cubitos de pan integral en el aceite, hasta que doren; espolvorear el pan con queso parmesano rallado y continuar dorando hasta que el queso se incorpore al pan.

<p>PANECILLOS DE AVENA Y CHOCLO</p>	<p>1 taza de avena en hojuelas 4 choclos 1 – 3 huevos ½ taza de leche ¼ libra de queso 3 cucharadas de grasa Dulce o sal Desgranar los choclos y licuar con la leche. Agregar los huevos, dulce o sal, grasa derretida, la avena. Batir y hornear en refractaria engrasada, o cocinar a fuego medio por ambos lados. Opcional: Agregar espinacas guisadas.</p>
<p>ROLLO DE AVENA</p>	<p>½ taza de avena en hojuelas 6 huevos Sal o dulce Batir las yemas con la sal o el dulce hasta que estén cremosas, agregar la avena y las claras batidas a la nieve. Extender la mezcla sobre una lata forrada con papel engrasado y enharinado. Hornear a 450 grados por 10 minutos. Desmoldar, quitar el papel, enrollar, dejar enfriar; desenrollarla, cubrirla con el aderezo seleccionado, enrollando de nuevo. Servir adornado con frutas o verduras.</p>
<p>PANDEQUESO, PANDEBONO DE SOJA</p>	<p>1 libra de harina de maíz 1 libra de harina de soja molida 3 veces Leche o agua con miel de caña 1 queso o quesito 1 cucharada de mantequilla o aceite 1 huevo Amasar y suavizar con leche o agua con miel de caña, hornear.</p>
<p>PAN DE YUCA</p>	<p>2 tazas de almidón o harina de yuca ½ taza de coco rallado o licuado en crema 2 tazas de queso de soja Agua Sal o dulce Amasar todo hasta ablandar, formar panecillos y ubicarlos en un molde, dejándolos hasta que levanten; hornear en horno muy caliente.</p>

### PAN DE YUCA, VARIANTE:

2 tazas de almidón de yuca  
1 libra de queso fresco molido  
1 huevo  
1 cucharadita de miel de caña

Amasar el queso con el almidón, agregar el huevo y la miel de caña, hasta obtener consistencia suave. Amasar los pandeyucas y asarlos en horno precalentado a 400°, hasta que levanten.

### VARITAS DE HARINA O PALITROQUES

#### CON AJONJOLÍ

Harina de trigo y /o de avena  
Agua o suero de leche  
Aceite prensado en frío  
Una pizca de sal  
Semillas de ajonjolí

Opcional: Yemas de huevo, crema, leche, claras batidas a la nieve.  
Mezclar los ingredientes líquidos, agregar la sal, harina, amasar hasta obtener mezcla homogénea; estirarla en varitas delgadas, untar con semillas de ajonjolí, hornear.

#### CON MIEL DE CAÑA

1 1/2 tazas de harina de trigo  
6 huevos  
3/4 taza de miel de caña  
Una pizca de sal

Batir las claras a punto de nieve, agregar la sal, la miel de caña, las yemas, la harina de trigo, sin dejar de revolver. Ubicar la masa en forma de palitos sobre una lata engrasada, precalentar el horno a 300 grados y hornear por 20 minutos. Aún calientes, espolvorearlos con azúcar integral.

#### VARITAS CON QUESO

1 taza de harina  
1/4 libra de mantequilla o de aceite  
1 yema de huevo sin batir  
1 taza de queso rallado  
1 pizca de sal

Amasar el queso con la mantequilla, añadir la yema de huevo, la harina, la sal. Amasar y formar varitas las cuales se ubican en lata engrasada; hornear en horno precalentado a 300°, hasta que doren.

PANECILLOS DE MAÍZ Y COCO	<p>1 ½ tazas de harina de maíz 4 cucharadas de harina de trigo 4 cucharadas de coco rallado 1 taza con agua o con leche de coco Sal o dulce</p> <p>Mezclar todos los ingredientes, dejar reposar 30 minutos, formar panecillos y hornear a 350 grados; o asar la masa en forma de plancha con un grosor de 2 centímetros.</p>
PAN DE MAÍZ TIERNO Y COCO	<p>2 tazas de maíz tierno crudo 1 taza de harina de maíz 4 cucharadas de coco rallado 2 tazas de agua, agua leche o leche de coco Sal o dulce</p> <p>Mezclar la harina de maíz con el agua y la sal cocinando hasta que espese; licuar con el coco y el maíz tierno, ubicar en moldes engrasados y hornear unos minutos tapados. Destapar antes de sacar del horno.</p>
TORTA DE PAN	<p>1 paquete de pan tajado 1 litro de leche Coco rallado u otra oleaginosa 4 huevos ¼ taza de mantequilla 1 taza de miel de caña</p> <p>Remojar el pan con la leche por 15 minutos, agregar los otros ingredientes y hornear.</p>
TORTA DE ZANAHORIA	<p>Un poco de harina 2 libras de zanahoria 2 huevos 1 libra de queso rallado 2 cucharadas de mantequilla Maní molido o nueces Opcional: Afrecho de soja</p> <p>Mezclar los ingredientes y hornear. VARIANTE: Sustituir la zanahoria por auyama, o manzana.</p>

PAN CON  
BREVAS

1 taza de harina de trigo  
1 cucharadita de levadura  
1/4 taza de jugo de manzana  
1 taza de harina de maíz  
1 taza de harina de centeno  
1 1/2 cucharadita de sal  
1 3/4 de taza de leche tibia  
3/4 taza de melaza  
3/4 taza de brevas cocidas, mezcladas con melaza  
Disolver la levadura en el jugo de manzana. Agregar a las harinas de trigo, centeno y maíz, la levadura, la leche, la melaza y las brevas; batir la masa y ubicarla en tarros engrasados cubiertos a su vez con papel de aluminio engrasado. Atar con una cuerda y cocinar al baño maría por 3 horas. Destapar y hornear por 15 minutos a 300°.

PANECILLOS  
DE CEBADA

1 2/3 de taza de harina de cebada sin perlar  
1/2 taza de soja remojada  
1 1/2 taza de agua o leche de soja  
1/2 cucharadita de sal marina  
Licuar la soja, el líquido, la sal, agregar la harina y mezclar por un minuto. Asar en pequeñas porciones.

PANECILLOS  
DE BATATA  
Y COCO

1 taza de batatas picadas  
1 1/4 taza de avena en hojuelas  
1/3 taza de germen de trigo  
1/4 taza de coco rallado  
Sal  
1/2 taza de agua  
Licuar la batata con el agua, agregar la avena y licuar hasta que se mezcle; agregar los otros ingredientes y hornear en pequeñas porciones hasta que doren.

PANECILLOS  
DE SOJA  
Y MAÍZ

4 tazas de harina de maíz  
2 tazas de harina de trigo  
1 taza de soja remojada  
1 taza de agua  
4 tazas de zanahoria rallada  
1 cucharadita de sal  
Licuar la soja con el agua y la sal, mezclar con los otros ingredientes agregando más agua si es necesario, hasta la obtención de una masa pastosa. Hornear en lata engrasada y enharinada a 350 grados, en forma de panecillos de un grosor de 2 centímetros.

PANECILLOS DE MAÍZ Y MANÍ	<p>3 tazas de harina de maíz 4 cucharadas de maní crudo 1 taza de agua hirviendo 1 cucharadita de sal</p> <p>Licuar el maní con un poco de agua, mezclar la harina con el agua hirviendo y los otros ingredientes, batiendo por unos minutos. Al enfriarse la mezcla, hornearla en porciones pequeñas a 325 grados hasta que doren.</p>
PANECILLOS DE ROMERO Y NUECES	<p>350 gramos de harina 200 centímetros cúbicos de leche 50 gramos de nueces picadas 1 ½ cucharaditas de romero 50 centímetros cúbicos de aceite 1 huevo batido</p> <p>Mezclar los ingredientes, formar panecillos delgados y hornear.</p>
PAN DE LECHE	<p>250 gramos de harina de trigo 1 taza de leche 1 yema de huevo 1 clara batida a la nieve</p> <p>Batir la leche con la yema hasta que quede esponjosa, agregar poco a poco la harina batiendo 10 minutos más; agregar clara batida a la nieve y hornear en pequeñas porciones o en moldes de muffins.</p>
PAN TIPO "CROISSANT"	<p>1 ½ taza de harina ½ taza de mantequilla blanda ½ taza de crema de leche</p> <p>Mezclar la mantequilla, la harina, la crema, amasar, envolver en hoja de plástico y refrigerar por una hora. Calentar el horno a 200 grados; sobre una hoja de papel encerado extender la masa con un rodillo hasta obtener un redondel de 3 milímetros de grosor. Rellenar con queso, verduras o el aderezo seleccionado, enrollar formando un cilindro; ubicarlo sobre la lata de horneado, dándole la curvatura y cerrando las puntas. Si hay fisuras, aplicar más masa, cubrir con clara de huevo batida con agua. Hornear a 200 grados por 5 minutos y a 190 grados por 35 minutos o hasta que esté ligeramente tostado. Dejar enfriar por 30 minutos.</p>

## SOPA DE PAN

4 tajadas de pan tostado  
2 almojábanas  
2 tallos de cebolla junca con sus hojas  
1 diente de ajo machacado  
2 cucharadas de perejil picado  
2 tazas de caldo  
2 tazas de leche  
4 tajadas de queso tipo paipa  
4 huevos  
2 cucharadas de crema de leche  
Sal

Llevar al fuego el caldo con la leche, el ajo, la cebolla picada con sus hojas, sal. Ubicar el caldo en 4 cazuelas, agregar a cada cazuela 1 tajada de pan, porciones de almojábana, queso, 1 huevo crudo y crema de leche. Llevar al fuego las cazuelas y dejar cocinar 2 minutos después que hiervan. Espolvorear con perejil picado al servir.

## VARIANTE: SOPA DE PAN Y AJO

4 tajadas de pan, sin bordes  
8 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de ajo machacado  
1 cucharadita de polvo de pimentón  
1 1/2 litros de agua  
4 huevos ligeramente batidos  
1 cucharada de perejil picado  
Sal

Calentar en la sartén el aceite de oliva y sofreír los ajos sin dejarlos dorar. Agregar el pan en trozos y dejarlos freír hasta que doren; añadir el polvo de pimentón, el agua, la sal y dejar hervir. Al comenzar a hervir, reducir el calor a bajo y dejar cocinar, sin tapar la olla, por 30 minutos. Revolver la sopa con cuchara de madera hasta desmenuzar el pan. Agregar los huevos batidos, cocinar por unos minutos. Servir adornada de perejil.

## ALGUNOS EJEMPLOS DE GALLETAS

- DE OLEAGINOSAS** 1 ½ libra de harina de trigo  
Oleaginosas picadas o molidas  
1 libra de mantequilla ablandada  
Miel de caña  
Batir la mantequilla con la miel de caña hasta que esté cremosa. Agregar la harina, amasando lo suficiente; formar una bola y dejar reposar 30 minutos tapada con tela húmeda, a temperatura ambiente o en el refrigerador. Extenderla con rodillo sobre una mesa enharinada, dejándole un grosor adecuado. Sacar las galletas según los moldes, ubicarlas en latas, dejando espacio entre una y otra. Precalentar el horno y hornear a 350 grados por 10 o 15 minutos o hasta que doren.
- DE AJONJOLÍ** 1 libra de harina de trigo  
2 libras de ajonjolí lavado, secado al sol y molido  
1 taza de mantequilla derretida  
Miel de caña  
Mezclar la harina con la miel de caña, agregar la mantequilla, amasar por 30 minutos, agregar agua y así reunir la masa hasta suavizarla; formar galletas. Ubicar el ajonjolí en un plato hondo mezclado con miel de caña; pasar las galletas por un solo lado en ésta mezcla y hornearlas a 350 grados.
- DE ALMENDRAS** 180 gramos de harina de trigo  
100 gramos de almendras sin cáscara y ralladas  
125 gramos de mantequilla  
Batir los ingredientes y dejar reposar la masa una hora antes de hornear.
- DE NUECES** 3 tazas de harina  
Nueces picadas  
180 gramos de mantequilla  
2 huevos  
Miel de caña  
Mezclar la miel de caña, la mantequilla, los huevos, agregar la harina, las nueces y hornear en pequeñas porciones.
- DE COCO** 1 taza de harina de trigo  
1 taza de avena en hojuelas  
1 taza de leche o agua leche, o leche de coco  
½ taza de coco rallado  
¼ libra de mantequilla  
1 taza de miel de caña  
Batir los ingredientes y hornear.

## DE MAZAPÁN

100 gramos de almendras peladas y molidas  
250 gramos de miel de caña  
3 cucharadas de agua de rosas  
100 gramos de puré de manzanas  
400 gramos de harina de trigo  
2 cucharaditas de levadura  
1/2 cucharadita de canela en polvo  
Esencia de vainilla  
200 gramos de mantequilla fría  
3 huevos

### Mazapán

Separar las yemas de las claras. Preparar una pasta, amasando la harina con la levadura, canela, mantequilla torceada, 100 gramos de miel de caña y las 3 yemas. Extender la masa con el rodillo, hasta obtener 1/2 centímetro de espesor, cortar redondeles y ubicarlos en lata engrasada y enharinada; cubrir las galletas con mazapán.

Batir las claras a punto de nieve, mezclarlas con miel de caña, agua de rosas y las almendras molidas; ubicar esta mezcla encima del mazapán. Hornear por 20 minutos. Consumirlas 1-2 días después de su preparación.

## DE SOJA

1 kilo de harina de trigo  
125 gramos de soja remojada y molida  
1 vaso con leche  
3 yemas de huevo  
400 gramos de mantequilla  
Miel de caña  
Batir los ingredientes y hornear.

## DE QUESO

2 tazas de harina de trigo  
1 taza de queso rallado  
½ libra de mantequilla  
Cebollas picadas o licuadas, sofritas  
Sal  
Batir los ingredientes y hornear. Servir como pasa bocas cubriéndolas con aderezo.

## DE QUESO Y CAÑA

3 tazas de harina de trigo  
½ libra de queso rallado  
1 taza de leche  
½ libra de mantequilla  
1 huevo  
Canela en polvo  
Miel de caña  
Batir los ingredientes y hornear.

## OTROS MANJARES CON CEREALES

### AREPA DE CHOCLO

1 libra de maíz tierno  
3 cucharadas de mantequilla  
Agua, leche o agua leche  
Queso rallado, opcional  
Licuar los ingredientes agregando poco a poco el maíz; asar en cacerola antiadherente a fuego medio por unos minutos y voltearla.

### MUSSELI

1 taza de avena en hojuelas  
1 taza con agua o leche de oleaginosas  
El día anterior tostar ligeramente la avena en una cacerola o lata de hornear a 350 grados, durante unos minutos; agregar el líquido y dejar en remojo, en un recipiente que no sea metálico.  
Consumir al desayuno con frutas, oleaginosas, queso, miel, crema de leche, etc.

### TOSTADAS "FRANCESAS"

6 tajadas de pan  
1 huevo batido  
1 taza de leche  
Esencias  
Miel de caña  
Opcional: oleaginosas molidas  
Mezclar el huevo con la leche, las esencias, la miel de caña, las oleaginosas y sumergir cada tajada de pan en ésta mezcla; asarlas en cacerola antiadherente, dándoles la vuelta cuando doren.

### HOJUELAS

1 libra de harina de trigo  
3 cucharadas de mantequilla derretida  
2 cucharadas de aceite  
1 yema de huevo  
Agua helada  
Miel de caña  
Mezclar y batir los ingredientes hasta obtener masa suave, la cual se deja reposar 30 minutos; extenderla sobre mesa enharinada; seccionarla en rectángulos, estirla más y sofreírla en aceite caliente; rociarlas con miel de abeja.

<p>PAN RELLENO TIPO "PANZEROTTI"</p>	<p>½ libra de harina de trigo 2 cucharadas de mantequilla 1 yema de huevo 1 taza con leche huevo batido ½ cucharadita de sal</p> <p>ubicar la harina sobre la mesa y en el centro agregar la sal, la yema de huevo y la mantequilla derretida. Amasar agregando poco a poco la leche hasta obtener una pasta suave; si es menester, agregar más leche, formar una bola, tapar con una tela y dejar reposar 30 minutos.</p> <p>Extender la mitad de la masa con el rodillo untado de harina de trigo para que no se pegue; ha de quedar de medio centímetro de espesor. Seccionar en rectángulos de 8 cm por 6 cm y en el centro de cada uno ubicar una porción del relleno seleccionado, cubrir con otra masa rectangular, sellar los bordes con las yemas de los dedos humedecidas en agua, untar con el huevo batido y freír hasta que doren y se hinchen, u hornear.</p>
<p>CREMA DE CEREALES</p>	<p>½ taza de un cereal cocido 1 taza de leche entera o de soja</p> <p>Licuar hasta obtener consistencia cremosa y agregar sal, aliños, especias, o dulce, frutas, oleaginosas, etc.</p>
<p>CREMA DE TRIGO ESTILO "ÁRABE"</p>	<p>1 taza de crema de trigo 2 tazas de leche 1 libra de queso en tajadas 1 cucharada de miel de caña</p> <p>Cocinar la leche, el dulce, la crema de trigo hasta que espese; ubicar la mitad de la mezcla en una refractaria colocar una capa de queso en tajadas, la otra mitad de la masa y queso. Cubrir con trocitos de mantequilla y hornear hasta dorar, servir con miel.</p>
<p>BROTOS DE CEREALES</p>	<p>Usarlos crudos en ensaladas tipo tabbule, con frutas, en sopa, con oleaginosas, etc.</p>
<p>MASITAS DE CEREAL</p>	<p>12 cucharadas de harina de trigo ½ taza agua Sal</p> <p>Disolver la harina en un poco de agua fría y agregar al agua hirviente con la sal, mezclar hasta que espese. Retirar del fuego y dejarla hasta que cuaje. Cocinarla por cucharadas en salsa o en guiso por 10 minutos.</p>

## CHAPATIS

¼ de kilo de harina de trigo  
1 cucharada de mantequilla o ghee  
¼ cucharadita de sal  
Un poco de agua tibia

Mezclar la harina y la sal agregando agua en forma lenta hasta obtener una masa suave y firme, amasarla por 10 minutos de tal forma que le entre aire. Cubrir y dejar reposar por 30 minutos.

Enharinar la mesa y fraccionar la masa en bolitas de 3 centímetros de diámetro, estirar las bolitas con el rodillo hasta formar galletas delgadas de 10 – 12 centímetros de diámetro. Calentar una sartén o plancha gruesa, ubicar cada chapati uno por uno unos instantes de cada lado hasta que aparezcan burbujitas en la superficie, sin que se quemem. Luego con una pinza apropiada colocar el chapati a fuego directo unos segundos por cada lado, el chapati ha de inflarse. Esto toma unos cinco segundos de cada lado, haciéndolo un par de veces.

Opcional: Cocinar sobre hornillo eléctrico, dejándolo en la plancha, dándole las vueltas que se requieran hasta su cocción completa. Apretar ligeramente su superficie con una tela suave, mientras está en la plancha y el chapati se hinchará.

Opcional: Calentar la masa en aceite.

### VARIANTE: CHAPATIS DE MAÍZ:

¾ taza de harina de trigo  
½ taza de harina de maíz  
¼ taza de agua caliente  
1 pizca de sal

Combinar las harinas y la sal, agregar el agua y amasar hasta obtener una bola elástica; distribuirla en 6 porciones, las cuales se extienden con el rodillo hasta que estén muy delgadas y cocinan en parrilla caliente o en sartén sin aceite. Servir con relleno de fríjoles, queso, lechuga, etc.

## HUMITAS O ENVUELTOS DE MAÍZ

Choclo rallado o licuado  
Sofrito de cebolla, tomate, especias  
Opcional: Humitas dulces, usando queso, o coco rallado, miel de caña.  
Mezclar y envolver en las hojas de la mazorca, fijándolas con un cordel; cocinar en caldo o agua, por 30 minutos.

## FLAN DE MAÍZ

Choclo licuado con mantequilla  
Leche  
Queso opcional  
Ubicar en un molde engrasado sobre una olla con agua hirviendo, cocinar, luego desmoldar.

SOUFFLÉ  
DE MAÍZ

Cocinar en un sofrito de cebolla, 12 mazorcas ralladas o molidas; dejar enfriar, agregar salsa blanca, yemas, sal, claras a punto de nieve; hornear en molde engrasado y dentro de un recipiente al baño maría.

CREMA DE  
MAÍZ TIERNO

7 mazorcas  
6 tazas de caldo  
Cocinar 4 mazorcas en trozos, agregar las otras mazorcas ralladas o molidas y dejar en el fuego unos minutos más.  
Opción: Rallar todas las mazorcas, cernirlas, agregándolas a caldo hirviendo, removiendo hasta que quede cremoso. Servir con mantequilla, queso crema, etc.  
Opción: Moler el choclo y formar bolitas aliñadas, agregándolas a un caldo o sopa de verduras.

MAZORCAS  
A LA CREMA

Hornear mazorcas cocidas, cubiertas de mantequilla y crema de leche.

SOPA  
MINISTRONE

½ taza de fideos  
1 ½ tazas de papas cortadas  
¾ taza de nabo picado  
1 taza de frijoles cocidos  
¾ taza de zanahoria picada en cuadritos  
¾ taza de arvejas tiernas  
1 taza de tomates sin piel ni semillas, picados  
½ taza de apio picado  
1 taza de cebolla picada  
1 taza de repollo picado  
1 cucharada de perejil picado  
4 dientes de ajo  
1 ramo de albacá  
10 tazas de caldo  
Sofreír la cebolla hasta que ablande; en otro recipiente, sofreír la zanahoria, el nabo, el repollo, apio, a fuego lento, sin dorar; agregar esta mezcla a la cebolla sofrita, desgrasar; agregar el caldo caliente, papas, arvejas, tomates, frijoles y cocinar hasta que ablanden; agregar la pasta, el perejil, la albacá majada con el ajo, cocinar. Servir con queso.

CAFÉ DE  
CEBADA  
MALTEADA

Semillas de cebada remojadas en lugar tibio y oscuro y luego tostadas, se muelen y elabora la bebida.  
VARIANTE: Usar semillas de trigo con igual proceso.

## TUBEROSAS-RAÍCES

### PAPAS

**RELLENAS** Cocinar con la cáscara, escurrirlas, abrirlas en el centro y proceder a rellenarlas con el aderezo seleccionado.

#### AL HORNO CON RELLENO

Lavar las papas grandes, sin pelarlas; pincharlas con un tenedor por diversos lugares; ubicarlas en un plato refractario con una cucharada sopera de agua en el fondo y hornearlas hasta que estén cocidas. Cortarlas en dos porciones, retirar una cantidad de la pulpa sin dañar la corteza, desmenuzar unas cucharadas de pulpa y mezclar con el aderezo seleccionado; rellenar las papas, ubicarlas sobre una lata y hornearlas unos minutos más.

#### CON GUISO DE ZANAHORIA

Lavar las papas grandes, retirarles una rodaja o cubierta gruesa; retirar con sacabocado o cuchara gran porción de la pulpa, la cual se puede utilizar en sopas, salsas, etc. Ubicar en una refractaria ancha, aceite, zanahoria rallada, cebolla en rodajas. Rellenar las papas con el aderezo seleccionado, ubicarlas sobre la refractaria agregando agua, aproximadamente una taza, hornear en horno precalentado a 350 grados por unos cuarenta minutos. Si se doran rápido pueden cubrirse con papel de aluminio. Durante la cocción, untarles por encima el guiso de zanahoria y cebolla. Si este guiso se seca mucho, agregar más agua o caldo vegetal.

#### CON QUESO

Lavar las papas y sin pelarlas, partirlas en tajadas de media pulgada de grosor; aplicarles mantequilla y hornearlas en la parrilla del horno, debajo de la cual se ubica un recipiente que recibe el líquido de cocción; el tiempo aproximado de cocción es de 15 minutos; cuando ablanden, cubrirlas con queso rallado, cebolla picada y hornearlas dos minutos más.

#### CON MANTEQUILLA

Ubicar las tajadas crudas de papa en forma longitudinal, en un molde engrasado. Colocar sal y mantequilla entre las tajadas. Hornear.

**AL VAPOR** Ubicar aceite, cebolla cabezona rallada, sal y papas criollas lavadas en una olla a presión; cocinar hasta que empiece a salir el vapor, apagar el fogón. Destapar la olla cuando ya no salga vapor. Servirlas, agregándoles queso y perejil.  
Opcional: Usar una olla con tapa, dejando cocinar a fuego bajo por 15-20 minutos.

## EN PURÉ

### "PIZZA" DE PAPA CRIOLLA

Cocinar papa criolla con sal, ajo y poca agua. Escurrirlas, triturarlas en puré mezclándoles queso, mantequilla; ubicarlas sobre una lata, cubrirlas con el aderezo elegido y hornear unos minutos.

### CROQUETAS FRÍAS

Mezclar el puré con sal, aceite o mantequilla, batirlo y formar bolitas que se “untan” con huevo duro picado.

Opcional: Agregarlas a la sopa.

### CROQUETAS DE COLORES

mezclar al puré zumo de remolacha, o de espinacas, etc.

### EN ROLLO CON NUECES, AL HORNO

Aliñar el puré al gusto, estirarlo, rellenarlo con nueces trituradas, queso u otros aderezos, enrollarlo y hornearlo.

Opcional: Mezclar el puré con un poco de leche, yema de huevo, sal y clara batida a punto de nieve. Ubicar papel parafinado sobre una lata de hornear engrasada; extender la mezcla de papa sobre el papel y hornear en horno precalentado a 350 grados por quince minutos sin dejar dorar; sacar del horno y dejar tibia; ubicarle encima el aderezo seleccionado, enrollar y llevar otra vez al horno durante diez minutos.

### CROQUETAS CON AJONJOLÍ, AL HORNO

Mezclar con el puré de papas dos cucharadas de mantequilla, leche, huevo, sal; formar bolitas en forma de papa, espolvorear con ajonjolí y hornear en horno precalentado a 350 grados por quince minutos.

Opcional: Mezclar el puré con yema de huevo, mantequilla y sal. Con la ayuda de una manga pastelera hacer pequeños montoncitos, ubicarlos sobre una refractaria engrasada; cubrir con huevo batido y con el aderezo seleccionado; gratinar.

### EN SOUFFLÉ

Mezclar el puré con yemas de huevo, queso, crema de leche, sal, Mantequilla; incorporar clara batida a punto de nieve y mezclar suave; verter en una refractaria engrasada y hornear en horno precalentado a 350 grados por quince minutos.

Opcional: Agregar sofrito de cebolla, albaca, perejil, tomillo.

### PURÉ RELLENO, FRITO

Amasar el puré, elaborar cocas que se rellenan con aderezo seleccionado; cerrarlas, envolverlas en huevo batido y freírlas en aceite caliente.

### CROQUETAS FRITAS

Mezclar el puré con mantequilla, queso, huevo, perejil, sal, formar croquetas, pasarlas por miga de pan y freírlas en aceite caliente.

### TORTA

Lavar las papas y cortarlas en rodajas, cocerlas hasta que ablanden; introducirlas en una refractaria engrasada y enharinada, mezcladas con salsa elaborada con mantequilla, cebolla picada, sal, crema de leche; ubicarlas entremezcladas con la salsa y queso, cubrirlas con salsa y gratinar.

Opcional: Espolvorear con cebollin o perejil picado.

### ASADAS

#### A LA BRASA

Lavar y asar en brasas o en el rescoldo de las fogatas.

#### A LA PARRILLA

Lavar unas papas sabaneras frotándolas bien con cepillo; envolver cada papa en papel de aluminio; asarlas sobre la parrilla, volteándolas, hasta que estén blandas. Destaparlas por encima, hacerles un hueco en el centro, untarles mantequilla, agregarles queso, sal, perejil, ajo, etc.; volver a taparlas y ubicarlas otra vez encima de la parrilla sin que les dé el fuego directo, hasta servir las.

### GUISADAS TIPO “MAITRE D’HOTEL”

Lavar, partir cada papa en cuatro porciones y sin pelarlas llevarlas a cocción y escurrirlas. Guisarlas en sofrito de ajo machacado y cebollas cabezonas ralladas.

#### PAPAS “CHORREADAS”

Lavar las papas y sin pelarlas, cocinarlas en agua con sal, hasta que ablanden sin deshacerse; sacarlas y escurrirlas.

Sofreír cebolla junca, tomates de aliño sin corteza ni semillas; agregar sal, crema de leche, queso rallado. Con esta mezcla cubrir las papas y dejarlas cocer un poco hasta que se impregnen de la salsa.

### COCIDAS CON HIERBAS

1 kilo de papas peladas y cocidas

1 pocillo de leche

1/2 pocillo de hierbas (tomillo, perejil, orégano, albaca)

6 cucharadas de mantequilla

Sal

Calentar la mantequilla en una sartén, agregarle la leche, las hierbas y la sal. Partir las papas en cuadritos y agregarlas a la sartén. Disminuir el calor a bajo y dejarlas cocer 10 minutos. Servir calientes.

#### TIPO "TALLARINES"

Pelar y rallar papas que han sido cocidas con su cáscara; mezclarlas con huevos batidos, sal, harina, en cantidad suficiente para obtener una masa consistente, la cual se estira y corta en cintas como tallarines, o se forman espirales.

Cocinarlos en caldo aliñado, saltearlos en aceite o mantequilla y servir con el aderezo seleccionado.

#### CREMA DE PAPA CRIOLLA

Cocinar papas criollas, con zanahoria, sal, cebolla, licuar y servir adornada con queso, crema de leche, perejil, etc.

#### SOPA TIPO "CHANGUA"

Hervir agua y agregar cebolla junca picada, tomate, aceite, papas en tajadas, cocinar y al servir agregar una cucharada de natas.

Opcional: Agregar un huevo y cocinar al gusto.

#### DE CROQUETAS DE PAPA

Papas ralladas exprimidas

Huevo batido

Polvo de pan, o trigo remojado molido

Mezclar los ingredientes, formar croquetas y cocinarlas en caldo hasta que floten. Aliñar con queso, etc.

FRITAS Cortadas en "fosforitos" o cubitos, freírlas y agregar a ensaladas.

#### A LA "FRANCESA"

Partir la papa en cascotes e introducirlos en agua helada durante 15 minutos; secarlos y freírlas hasta que doren; agregar sal.

#### CROQUETAS DE PAPA CRIOLLA

Mezclar 3 papas amarillas ralladas, con clara de huevo batida a punto de nieve y sal. Freír esta masa por cucharadas en aceite caliente.

EN SALSAS Papas criollas crudas se rallan y usan en guisos como espesante.

EN CREPES Mezclar cuatro tazas de papa cruda rallada por el lado grueso del rallador, con una cebolla picada, tres cucharadas de leche, cuatro cucharadas de harina de trigo, sal al gusto; sofreír la mezcla por cucharadas en una sartén, como crepes.

EN ENSALADA Cocinar las papas evitando que se ablanden demasiado; escurrirlas, picarlas en tajadas. Combinarlas con vegetales crudos como pepino, tomate, hinojo, rábanos, agregando el aderezo elegido, o mezclarlas con vegetales cocidos como coliflor, habichuelas, arvejas, zanahoria, remolacha, o con lentejas, trigo cocido, etc.

## YUCA

**CARIMA-ÑOLAS** Mezclar puré de yuca con mantequilla, sal, hacerle un hueco en el centro agregarle queso, cerrar. Servir así o apanar, fritar u hornear.

## ÑAME

**MOTE CON QUESO** 1 libra de queso blanco  
3 libras de ñame  
8 dientes de ajo, majados  
6 ajíes dulces picados  
4 cebollas ralladas  
2 tomates sin piel ni semillas, en trocitos  
3 cucharadas de aceite  
Sal  
Sofreír en el aceite, la cebolla y el ajo; agregar el tomate y el ají y cocinar unos minutos más. Hervir el ñame en trozos, en 2 litros de agua; al ablandar, agregar el guiso y revolver constantemente, hasta que espese el mote. Antes de servir se agrega la sal y el queso en trocitos. Adornar con cebolla sofrita.

## RAÍZ DE GIRASOL

**GUISADA** Limpiar la raíz con cepillo y lavarla; hervirla y servir con sal y mantequilla. También se consumen crudas, en tajadas.

## MUSÁCEAS

**EN EMPANADAS** 3 hartones bien maduros  
1/2 libra de queso  
1/4 libra de bocadillo  
Azúcar integral  
1 yema de huevo  
Cocinar los hartones en poca agua, dejarlos enfriar, escurrirlos y triturarlos en puré, agregando la yema de huevo y el azúcar. Aplicar clara de huevo en las manos, amasar y formar arepuelas, las cuales se rellenan con el queso y bocadillo. Unir los bordes de las arepuelas, dándoles forma de empanadas.  
Usos: Horneadas, previamente pinceladas con yema de huevo y mantequilla o fritas.

## VERDURAS

### ADEREZOS DE ENSALADAS

#### ADEREZO DE HIERBAS

Ajo machacado  
Perejil picado  
Cebollín picado  
Aceite prensado en frío  
Agua hervida  
Sal  
Mezclar.

#### ADEREZO ESTILO "ITALIANO"

1 cebolla cabezona rallada  
2 cucharadas de albaca fresca finamente picada  
5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
Sal  
Mezclar.

#### ADEREZO DE YOGUR

4 onzas de yogur natural  
3 onzas de crema de leche  
Cebolla cabezona rallada  
Ajo machacado  
Hierbas picadas: Albaca, tomillo, perejil, eneldo, cebollín, etc.  
Sal  
Mezclar.

#### ADEREZO TIPO "MIL ISLAS"

1/2 cebolla cabezona rallada  
1 ají dulce picado  
1/4 pimentón rojo, sin piel ni semillas, picado finamente  
2 yemas de huevo duras pasadas a través de un cernidor  
2 onzas de mayonesa  
3 cucharadas de crema de leche  
3 cucharadas de salsa de tomate natural  
Sal  
Mezclar.

### ENSALADAS

#### EJEMPLOS.

Combinar los vegetales crudos con:  
Pan en "croutons" / trigo cocido, arroz, centeno, millo, avena cocidos / papas cocidas / pasta cocida / aceitunas / semillas de girasol descortezadas, semillas de auyama tostadas, almendras, nueces, maní, ajonjolí molido / huevo cocido / germinados / queso / frijol, garbanzo, lenteja, habas, arvejas, cocidas, etc.

CALDO BÁSICO	Cocinar trozos y hojas de vegetales; cernir. Usar algunos de los trozos u hojas de vegetales cocidos, en la preparación de cremas.
SOPAS	Usar el caldo básico y agregar las verduras elegidas, cocinando primero las más duras y luego las más blandas, teniendo siempre presente el utilizar el menor tiempo de cocción posible.
SOPA CREMA	Cocinar algunas de las verduras de la sopa, en trozos grandes y retirarlos cuando ablanden; licuarlos y agregarlos a la sopa de verduras picadas.
CREMAS	Usar una base de salsa blanca, licuarla con la verdura cruda, cocinar por unos minutos y adornar. VARIANTE: Cocinar la verdura con ajo, cebolla, aliños sofritos, licuar y cernir. ADORNAR CON: Queso, pan tipo "crouton", oleaginosas picadas, perejil picado, albaca, crema de leche, huevos duros, sofrito de cebolla, sofrito de cebolla junca y tomate, etc. Opcional: Usar cebolla puerro para realzar el sabor; usar papa criolla, harina de trigo o de maíz, para espesar.
SOPA FRÍA TIPO "GAZPACHO"	2 pepinos cohombros medianos 5 tomates medianos 1 cebolla grande 1 pimentón 3 dientes de ajo, machacados 2-3 tazas de pan sin corteza 1 litro de agua 4 cucharaditas de sal 4 cucharaditas de aceite de oliva 1 cucharada de puré de tomate Pelar los pepinos cohombros y los tomates, cortarlos en trozos. En un tazón ubicar los pepinos, tomates, la cebolla picada, el pimentón, el ajo y el pan en cubitos. Revolver, añadir el agua y la sal. Licuar esta mezcla hasta que adquiera consistencia de puré. Ubicarla en un tazón, mezclarla con el puré de tomate y el aceite de oliva. Tapar el tazón y llevarlo a la nevera por un tiempo mínimo de 2 horas. Revolverla un poco antes de servir.
VERDURAS TIPO "PATÉ"	Mezclar vegetales molidos con cebollín, apio picado, pepino cohombro picado, semillas de ajonjolí o almendras, mayonesa, perejil. Ubicar la mezcla en un molde redondo o taza; desmoldar sobre una hoja de lechuga. Decorar con tomates en rodajas.

VERDURAS  
MACERADAS TIPO "ENCURTIDO" Preparar una salsa con aceite, perejil, ajo, introducirla en un frasco de vidrio y agregarle ramas de apio, zanahoria en tiras, hojas de acelga, remolachas, calabazas, coliflor, puerro, etc. Dejar macerar por 24 horas.

VERDURAS  
EN SALSA

- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 50 gramos de mantequilla
- 1/2 litro de caldo o leche, calientes
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de perejil picado

Derretir la mantequilla en una olla y sofreír en ella las verduras picadas, excepto el perejil. Rociar la mezcla de verduras con la harina de trigo, mezclar y sofreír hasta que la harina esté dorada. Añadir lentamente el caldo o la leche, revolviendo continuamente. Dejar cocinar unos minutos. Pasar la mezcla por un cernidor, o licuarla. Agregar el perejil picado.

VERDURAS  
AL VAPOR Aderezarlas con salsas y hornear unos minutos.

GERMINADOS

GERMINACIÓN EN AGUA

Seleccionar semillas frescas y manejadas con las técnicas de la agricultura biológica.

Lavar las semillas y descartar las que presentan algún deterioro. Introducir las en un frasco de boca ancha, taparlas con un tul y fijarlo con un caucho, dejando espacio para el flujo del aire, tratando de que las semillas queden ubicadas en el campo del frasco y no en la boca.

Agregar suficiente agua para cubrirlas, usar un volumen de agua que equivalga unas tres veces al volumen de las semillas.

Dejar en remojo el número de horas recomendado pues si se prolonga este tiempo se pudren y no germinan; si la temperatura ambiental es muy fría, usar agua tibia.

Retirar el agua del remojo, la cual puede utilizarse en las plantas del jardín.

Enjuagar las semillas y dejar el frasco inclinado para facilitar el drenaje del agua. El número de enjuagues por día depende de cada tipo de semilla.

Dar movimientos al frasco para que las semillas queden ubicadas en sus paredes.

Evitar que les de el sol o la lluvia en forma directa, ubicándolas en ambiente templado y a una luz suave.

Después de 2-3 días, ubicar el frasco en un área más iluminada, para facilitar el desarrollo de la clorofila.

Consumir los germinados o refrigerarlos una vez que haya concluido el tiempo de germinación, el cual depende de la calidad de las semillas, el enjuague diario y los cuidados con los brotes.  
Refrigeración: Introducir los germinados en un frasco de vidrio con tapa, bien seco y cubierto con una servilleta absorbente.  
Sembrar en tierra las semillas que así lo requieran.

#### GERMINACIÓN EN TIERRA

Ubicar 1 kilo de humus o tierra orgánica, bien desmenuzado, sobre una bandeja de germinación.

Rociar agua utilizando un atomizador, sin inundar.

Esparcir sobre la tierra las semillas germinadas.

Instalar otra bandeja de germinación sobre ésta y dejar tapada por 3 a 4 días.

Dejar destapada y agregar agua según indicaciones.

Tener muy presente una actitud emocional y mental armónica en el trato de las semillas, pues esto potencia su contenido de nutrientes saludables.

Las semillas pequeñas requieren menos tiempo de remojo que las grandes; probarlas cuando el brote tenga la misma longitud que la semilla, si el sabor es desagradable, proceder a sembrarlas en tierra, dejándolas crecer unos 10 o 12 centímetros.

USOS: Crudos o cocidos en forma ligera, usarlos en ensaladas, con extracto de vegetales, licuados con agua de coco o leche de oleaginosas, en cremas, salsas, sofritos, panes, tortillas, sopas, rellenos, pizza, con mayonesa, mantequilla de oleaginosas, arroces, con papas y aderezos en general.

Las semillas germinadas de soja han de ser cocinadas por 20 minutos. Las semillas germinadas de lenteja, garbanzo, frijol mungo, arveja, requieren un ligero proceso de cocción antes de su consumo.

Las semillas germinadas de alfalfa, linaza, girasol, pueden consumirse crudas.

#### ACELGAS

##### ENVUELTOS ESTILO “INDIO”

Retirar el tallo de las acelgas, el cual se usa en la elaboración de otros platos; remojar las hojas en agua caliente para moldearlas y rellenarlas, envolviéndolas en rollitos, los cuales se cocinan al vapor, o en olla con poco agua a fuego bajo, con una tapa encima, más pequeña, que los cubra.

VARIANTE: Sustituir las hojas de acelga por hojas de repollo o de parra.

## AGUACATE

### SALSA TIPO "GUACAMOLE"

Triturar el aguacate en forma de puré y mezclar con cebolla picada, cebollín, sal.

Opcional: Agregar nueces picadas.

### MAYONESA DE AGUACATE

2 aguacates maduros

Aceite prensado en frío

Sal

Aderezos tipo: aceitunas picadas, perejil, cebollín

Licuar los aguacates y los aderezos y agregar el aceite en forma lenta.

## AJO

### SALSA ALIOLI O MAYONESA DE AJO

6 dientes de ajo machacados

2 yemas de huevo

1 taza de aceite prensado en frío

Sal

Licuar los ajos, las yemas, luego el aceite y la sal.

### SALSA ALIOLI, VARIANTE:

1 cabeza de ajo

1 taza de aceite de oliva

Pelar los ajos y machacarlos con sal hasta obtener una pasta suave; ubicarlos en un tazón de loza o de vidrio, agregando poco a poco el aceite, mezclando en una sola dirección, hasta obtener consistencia de mayonesa.

Opcional: Agregar una yema de huevo, mezclar igual.

### ACEITE DE AJO

Dientes de ajo pelados

Aceite prensado en frío

Hierbas finas

Mantener estos ingredientes mezclados en un recipiente que no sea metálico.

## ALCACHOFAS

### COCIDAS ENTERAS

Lavar las alcachofas, cortar la parte inferior donde se encuentra el tallo, para que puedan mantenerse erguidas. Introducir las en olla con agua hirviendo y sal; cocinarlas por 45 minutos; retirar las hojas duras y usar la porción comestible; triturar los corazones o fondos, o dejarlos enteros.

Opcional: Servirlas en una fuente, consumir las hojas una por una, mezclándolas con el aderezo elegido. Desechar la parte fibrosa.

Opcional: Introducir las alcachofas en un recipiente no metálico, con agua y limón, antes de cocinarlas.

### HOJAS COCIDAS

Cortarlas a ras de la pelusa y cocinarlas por 20 minutos; usarlas con aderezo o licuarlas y cernirlas, usándolas como crema.

### CREMA DE ALCACHOFA

8 alcachofas grandes lavadas

3 cucharadas de harina

4 cucharadas de mantequilla

3 tazas con leche, 3 tazas con agua

Cocinar las alcachofas en olla a presión con suficiente agua por 15 minutos después de que pite la olla. Cuando las alcachofas estén frías, retirar los corazones, licuar las alcachofas con 3 tazas del caldo de cocción y cernir.

En otra olla derretir la mantequilla, agregar la harina, luego la leche caliente, las alcachofas licuadas y dejar cocinar a fuego lento hasta que espese. Al servir agregar los corazones de las alcachofas picados y crema de leche.

### FONDOS DE ALCACHOFA

Separar las hojas duras de las alcachofas, consumir los fondos o corazones crudos, guisados, en salsa, etc.

### ALFALFA

#### SALSA DE ALFALFA GERMINADA

1/4 taza de alfalfa germinada

1 taza de apio

1 taza de tomates en rodajas

1 cucharada de aceite de oliva o de ajonjolí prensado en frío

Licuar la alfalfa y el apio con un poco de agua, añadir el tomate y el aceite. Agregar sal al gusto.

### APIO

#### SALSA DE APIO

1 tallo de apio

1/2 taza de cebolla

Agua, sal

Licuar todos los ingredientes y cocinarlos unos minutos.

VARIANTE: Agregar apio picado a una salsa blanca.

#### SALSA DE APIO CON ALMENDRAS

1 tallo de apio

Pimentón rojo, opcional

1 taza de almendras trituradas

250 gramos de requesón o queso crema

Licuar todos los ingredientes.

### SALSA DE APIO ESTILO "AMERICANO"

2 tallos de apio

4 tomates grandes picados

Perejil picado

Ajo

Pimentón rojo opcional

Berros

Huevo duro picado

Sofreír el apio, los tomates hasta obtener una masa espesa. Agregar perejil, adornar con berros y huevo duro picado.

### SALSA DE APIO ESTILO "VALENCIA"

Apio con hojas picado

2 zanahorias ralladas

Perejil

Cebolla junca

Puré de tomate

Sofreír la cebolla, el apio, la zanahoria, luego agregar el puré de tomate.

## BERENJENAS

### AL HORNO, ESTILO "MILANESA"

Remojar berenjenas en rodajas en agua con sal y ajo; pasarlas por harina y yemas batidas, y dorarlas al horno. Agregar perejil picado, queso, salsa de tomate natural.

### RELLENAS AL HORNO

Ubicar berenjenas partidas a lo largo por la mitad, en agua con sal por 30 minutos; escurrirlas, secarlas y retirar gran porción de la pulpa hasta dejar medio centímetro adherido a la piel; agregar la pulpa que se retiró a un sofrito de cebolla y ajo; rellenar con esta mezcla las berenjenas; untarles aceite por fuera y llevarlas al horno precalentado a 350 grados por 15 minutos, cubriéndolas con papel de aluminio o de hornear. Sacarlas del horno y después de retirar el papel, cubrirlas con rodajas de tomate aliñado y queso; hornearlas sin tapar por 6 minutos. Al servir, cubrirlas con un poco de mantequilla y perejil picado.

### A LA PARRILLA

Hacer cortes en la pulpa a unas berenjenas con piel abiertas a lo largo; rociarlas con sal, ajo y ubicarlas en parrilla caliente por el lado de la pulpa; asar luego por el otro lado. Servir con sofrito de ajo y perejil, crema de leche, aceite.

### COCIDAS Y RELLENAS

Retirar una porción de la pulpa de unas berenjenas cocidas y rellenarlas con el aderezo elegido.

### CON ACEITE

Cocinar berenjenas con agua y sal; aderezarlas con aceite de especias.

### GUISADAS Y HORNEADAS, A LA "PARMESANA"

Ubicar berenjenas en rebanadas en agua con sal por 30 minutos; escurrirlas, impregnándolas después en agua con ajo machacado; sofreírlas ligeramente hasta que doren.

Ubicarlas en un molde refractario alternando con salsa de tomate natural y queso mozzarella; cubrir con queso parmesano, y hornear.

"PIZZA DE BERENJENAS": Ubicar las berenjenas sofridas en una lata, rociarlas con sal, verter sobre ellas una capa gruesa de salsa de tomate natural, agregar albaca, orégano, queso tipo mozzarella. Hornear por 20 minutos en horno precalentado, a 375°.

### CON TAHINE

Licuar 6 berenjenas asadas con dos cucharadas de tahine, sal y tres dientes de ajo machacados.

### CON LECHE CORTADA

1 litro de laban , 4 berenjenas asadas, dos dientes de ajo, sal  
Pelar y triturar las berenjenas; mezclarlas con los otros ingredientes.

### ASADAS TIPO "BABA GANOUGH"

1 kilo de berenjenas  
1 pocillo de tahine  
1 cucharada de perejil picado  
2 dientes de ajo machacados, una cebolla roja molida  
Asar las berenjenas con su piel en una parrilla durante una hora, volteándolas hasta que estén blandas y la corteza quemada por encima. Pelarlas y sacarles la semilla, triturarlas y mezclarlas con los otros ingredientes.

### ESTOFADAS

1 berenjena  
1/4 libra de cebolla cabezona e rodajas  
1/4 libra de tomates pelados, sin semillas, en cuadritos  
1 tallo de apio en trozos  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Semillas de girasol, o piñones  
Aceitunas picadas  
Lavar la berenjena, partirla en trozos pequeños, espolvorearlos con sal y dejarlos en un recipiente no metálico, con agua, durante 30

minutos. Escurrirlas y sofreírlas en la mitad del aceite, hasta que doren. Retirar los trozos de berenjena, agregar el aceite restante, sofreír la cebolla, luego el apio y los tomates. Agregar las aceitunas, las oleaginosas y sal . dejar cocer unos minutos más.

#### MACERADAS

Tajadas de berenjenas, de medio centímetro de espesor

Perejil fresco

Aceite prensado en frío

Ajo opcional, sal

Remojar las berenjenas en agua con sal durante una hora, en un recipiente de vidrio o plástico. Elaborar una salsa con el aceite, perejil, ajo. Enjuagar las berenjenas y mezclarlas con la salsa, dejándolas macerar unas 24 horas.

#### BERROS

##### SALSA

1 manojo de berros crudos

Perejil picado

Ajo, opcional

1/2 taza de yogur

4 cucharadas de agua

2 cucharadas de queso rallado

Escaldar los berros sin el tallo, en el agua; sofreírlos con el perejil. Tiempo de cocción: dos minutos. Licuar con el yogur y espolvorear con el queso.

Opcional: Utilizar mayonesa natural.

#### BRÓCOLI

##### SALSA

Brócoli cocido en forma ligera

Salsa blanca

Licuar los ingredientes.

VARIANTE: Sustituir el brócoli por espárragos, arvejas, coliflor.

#### CEBOLLA

##### CREMA DE CEBOLLA

4 cebollas de huevo blancas

2 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de harina de trigo o una papa cocida y pelada

2 cucharadas de mantequilla

4 cucharadas de queso rallado

1/2 taza de crema de leche

Sofreír en la mantequilla las cebollas rebanadas, a fuego bajo; al empezar a dorar, espolvorear con sal; agregar 5 tazas de caldo vegetal y dejar cocinar 15 minutos a fuego medio. Cuando estén tibias licuarlas, agregar la harina de trigo diluida o la papa majada, cocinando 3 minutos más. Adornar con crema de leche, queso y perejil.

Opcional: Lavar la cebolla sobre un cernidor y secarla antes de usarla en sofritos, para evitar que se quemé.

#### GUISADA

Pelar y cocinar cebollas cabezonas pequeñas enteras en agua con sal durante 6 minutos. Escurrirlas y sofreírlas en aceite por 5 minutos, removiendo constantemente. Agregar sal.

Opcional: Servir con otras verduras sofritas.

#### COL

#### SOPA ESTILO " MALLORQUINA "

1 col triturada

2 tomates picados, dos cebollas picadas

Sofreír en cazuela de barro en aceite, los tomates y la cebolla; agregar la col, un poco de agua o caldo vegetal y hervir hasta que la col ablande; agregar más caldo y sal, y pan en tajadas el cual ha de quedar debajo de la col; hervir unos minutos y apartar del fuego. Agregar aceite de oliva prensado en frío y dejar en reposo hasta que el pan haya absorbido el caldo.

#### ESPINACAS

#### SALSA DE ESPINACAS Y QUESO

Espinacas crudas y picadas

Cebolla de huevo

Queso rallado

Aceite prensado en frío, ghee o mantequilla

Opcional: Ajo, tomate, perejil, aceitunas

Sofreír las espinacas y la cebolla en la grasa y agregar el queso.

#### HABICHUELAS

#### GUISADAS

Cocida al vapor con sal o sofritas, mezclar con tomate, cebolla, perejil; agregar queso mozzarella.

#### HINOJO

#### USOS

Usarlo crudo o sofrito.

#### LECHUGA

#### EN SALSA

Hojas de lechuga cruda, picadas

Zanahoria rallada, pepino cohombro, apio

Crema de leche

1 huevo duro picado

Opcional: Aceitunas

Mezclar los ingredientes.

Opcional: Para almacenar las lechugas, lavarlas con agua fría, secarlas y guardarlas en una bolsa hermética en la nevera, así están a punto cuando se necesitan.

ORTIGAS	<p><b>SALSA DE ORTIGAS</b>  Ortigas frescas  Cebollas, ajos  Aceite prensado en frío  Salsa blanca  Sofreír las ortigas y luego licuarlas con salsa blanca.</p>
PALMITOS	<p><b>EN "SEVICHE"</b>  Mezclar y dejar macerar por unas horas los siguientes ingredientes:  palmitos, tomates pelados y picados, aguacate, cebolla picada,  aceite de oliva, perejil picado, ajo machacado y sal.</p>
PEPINOS	<p><b>CREMA</b>  2 pepinos cohombros  1/2 cebolla de huevo picada  1 ajo machacado  2 papas cocidas  1 cucharada de mantequilla  Cebollín o perejil picado  Crema de leche o mayonesa  Sofreír los pepinos sin la piel y en rodajas, con la cebolla picada, el  ajo, la sal; licuar con las papas, la mayonesa o crema y dejar  cocinar unos minutos más. Servir con perejil, cebollín.</p>
PEREJIL	<p><b>SALSA TIPO "CHIMICHURRI"</b>  150 gramos de perejil picado  1/2 cucharadita de ajo machacado  Aceite prensado en frío  1 cucharada de cebolla de huevo rallada  Sal  Mezclar los ingredientes.</p>
RÁBANOS	<p><b>SALSA</b>  2 cucharadas de rábano rojo picado  2 cucharadas de cebolla de huevo picada  aceite prensado en frío  Crema de leche o requesón  Sal  Licuar hasta obtener consistencia cremosa.</p>
REMOLACHA	<p><b>SALSA</b>  Remolacha cocida picada  Cebolla picada, ajo machacado  Perejil  Líquido de cocción de la remolacha  Mayonesa</p>

Sal

Mezclar hasta obtener consistencia cremosa.

#### EN SOPA, TIPO “BORSCH”

4 remolachas

1 libra de tomates maduros pelados y picados

1 cebolla de huevo rajada en “cruz”

1 tallo de apio picado

3 tazas de repollo blanco picado

1 ½ tazas de zanahoria en rodajas

3 ramitos de perejil, 2 cucharadas de eneldo picado, laurel

1 taza de crema de leche

Cocinar en 10 tazas de agua el tomate, cebolla, apio, perejil, laurel a fuego lento. Agregar el repollo, zanahoria, cebolla, eneldo, sal, hasta que ablanden.

En otra olla cocinar las remolachas enteras con su piel y cuando estén blandas pelarlas y picarlas en tiritas. Adicionar las remolachas y el caldo de cocción a la sopa, cocinar unos minutos más y servir con crema de leche y pan.

#### TALLARINES DE REMOLACHA

1 remolacha fresca

1 1/4 tazas de harina de trigo

1 huevo

1 1/2 cucharaditas de aceite

Sal

Pelar y rallar la remolacha lo más fino posible. Escurrir el líquido y reservarlo. Agregar a la remolacha, la harina de trigo, el huevo, el aceite y la sal. Mezclar hasta que la masa esté elástica y suave. Cubrirla y dejarla reposar por 2 horas. Formar tallarines; cocinarlos en agua hirviendo. Escurrirlos y saltearlos en una sartén con 4 cucharadas del jugo de la remolacha. Condimentar con sal y servir con salsa.

#### REPOLLITAS DE BRUSELAS

#### REHOGADAS

Sofreír repollitas de Bruselas previamente cocidas al vapor, removiendo la cacerola para que no se desprendan las hojas.

#### REPOLLO

#### MANEJO

Quitar las hojas exteriores, partirlo en 4, quitar la parte inferior dura y cortar en rodajas delgadas.

#### SETAS

#### MANEJO

Cortar la base del tallo, limpiar las setas con trapo húmedo, revisar bien la parte interior. Al tiempo de usarlas, lavarlas con agua potable

### A LA ALBACA

750 gramos de setas picadas a lo largo

2 manojos de albaca picada

100 gramos de mantequilla

1/2 pepino cortado en media luna

3 cebollas picadas

Sal

Sofreír las cebollas, agregar las setas y continuar la cocción, unos minutos más; sazonar con sal, albaca. Servir con el pepino.

### TARTA DE SETAS

1 paquete de masa de hojaldre

1/2 kilo de setas secas

1/2 kilo de setas frescas

100 gramos de queso mozzarella

Requesón

1 yema de huevo

1 cucharada de aceite de oliva y 1 de mantequilla

1/2 cebolla

Ajo machacado

1 cucharada de leche

Remojar las setas secas en agua tibia durante 30 minutos. Secarlas. Lavar las setas frescas y secarlas, hacer rápido esta operación para que no pierdan sabor. Picar en tajadas las setas.

Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite y la mantequilla. Agregar las setas y rehogarlas. Agregar sal.

Estirar el hojaldre con cuidado. Cortar dos discos, uno mayor que otro. Enmantequillar un molde y forrarlo con el disco grande. Ubicar en el fondo el requesón, luego las setas sofridas y el queso mozzarella en trozos. Cubrir con el otro disco de pasta. Hacer un agujero en el centro, barnizar la superficie con huevo y leche y hornear.

### EN SEVICHE

Lavar y cocer las setas con dientes de ajo, picarlas, mezclarlas con salsa de tomate natural, aceite, cebolla picada, perejil picado y sal.

#### OTROS USOS:

En sopas.  
En crema, licuando con salsa bechamel las setas sofritas.  
En salsa de lentejas u otra leguminosa.  
Agregar setas sofritas a salsa de tomate natural.  
Al horno tipo "soufflé"  
Gratinadas.  
Con verduras estilo "chino".  
En ensaladas.  
Maceradas con otras verduras, tipo "antipasto".  
Apanadas.  
Al ajillo.  
Asadas a la plancha.  
En salsa tipo "hogao", sirviéndolas sobre arepa o pan.  
Con salsas de verduras.  
Como cubierta de pizza.  
En salsas con pasta.  
En lasagna con masa de polenta.

#### TOMATES

##### SOPA DE TOMATE SIN COCCIÓN

Tomates muy maduros y rojos  
Zanahoria rallada  
Perejil, albaca, tomillo, orégano al gusto  
Cebolla, sal al gusto  
Licuar y cernir los tomates; licuarlos otra vez con los demás ingredientes.  
Opcional: Agregar una o más verduras ralladas.

##### SALSA DE TOMATE

1 libra de tomates, lavados, licuados sin agua y cernidos  
1 zanahoria rallada, 2 tallos de apio con sus hojas, 1 cebolla de huevo, ajo  
Sofreír los vegetales por 6 minutos, agregar luego el puré de tomate y cocinar otros 6 minutos más, agregar sal al gusto.

##### SALSA DE TOMATE ESTILO "NAPOLITANA"

1 kilo de tomates  
1 cebolla de huevo, dos dientes de ajo  
orégano, tomillo, laurel, albaca  
1 cucharadita de mantequilla  
Sofreír todos los ingredientes y licuarlos después.

### SALSA DE TOMATE CON QUESO

1 libra de tomates

1/2 libra de queso

1 hoja de laurel, una pizca de orégano

2 dientes de ajo, sal al gusto

Sofreír el ajo machacado, agregar los tomates licuados y cernidos, o picados, el laurel, el orégano. Dejar sazonar hasta obtener la consistencia deseada; agregar el queso rallado.

### SALSA DE TOMATE ESTILO "TOSCANA"

Tomates picados

Albaca, perejil

Cocer los ingredientes a fuego bajo hasta obtener consistencia de puré.

### SALSA DE TOMATE Y NUECES

350 gramos de tomates picados

100 gramos de nueces ralladas

2 cucharadas de cebolla rallada, 2 hojas de laurel

50 gramos de queso rallado

Cocer los tomates con la cebolla, el laurel, hasta obtener consistencia de puré, retirar el laurel, agregar el queso y las nueces.

### SALSA DE TOMATE Y MANÍ

1 taza de salsa de tomate natural

3/4 taza de maní molido

3/4 taza de miga de pan

2 cucharadas de harina

Agua o caldo de cocción de vegetales

Disolver en el agua la harina y cocinar, agregar las migas de pan, el maní y la salsa de tomate.

### SALSA DE TOMATE CON ZANAHORIA

Tomates sin piel ni semillas

Zanahoria rallada, cebolla de huevo, apio, pimentón rojo

Grasa, sal

Sofreír las verduras unos 8 minutos, luego agregar la sal.

### SALSA DE TOMATE Y ACEITUNAS

8 tomates maduros picados  
8 dientes de ajo machacados  
1/2 cebolla junca picada  
1 cebolla de huevo picada  
Aceitunas  
Laurel, tomillo, orégano  
Sofreír los ajos, las cebollas, el laurel, el tomillo, orégano, luego el tomate y las aceitunas.

### SALSA DE TOMATE ESTILO "ÁRABE"

1 libra de tomates maduros picados  
1 lechuga picada  
1 taza de cebollín picado  
1/2 mazo de perejil picado  
2 cebollas de huevo picadas  
2 tazas de hojas de verdolaga o hierbabuena  
6 panes o galletas árabes tostadas  
Mezclar todo, incluso las galletas en trozos, las cuales pueden haberse remojado en forma previa.

### CREMA DE TOMATE AL NATURAL

1 libra de tomates maduros  
1/2 cebolla de huevo rallada y sofrita  
1 papa o harina de trigo  
Perejil picado, tomillo, laurel, orégano, albaca  
Crema de leche  
Lavar, licuar y cernir los tomates Llevarlos al fuego con la cebolla, sal , especias, papa, por unos diez minutos a calor medio, revolviendo en forma constante. Servir con crema de leche, o queso y perejil.  
Opcional: Usar 1/2 pimentón rojo, licuándolo con los tomates.

### TOMATES EN ENSALADA

Tomates sin piel, en rodajas, aderezados con aceite de oliva o de especias como albaca, tomillo, hierbabuena, etc.  
Servir con queso mozzarella, albaca.

### TOMATES CRUDOS RELLENOS

Abrir los tomates, retirar las semillas, frotarlos con aceite, ajo machacado, especias y rellenarlos con el aderezo elegido.

## RELLENOS AL HORNO

Abrir por la mitad los tomates pelados y retirarles las semillas. Ubicarlos en parrilla hacia abajo para que escurra el líquido. Frotarlos con aceite por fuera y por dentro, rellenarlos y hornearlos en horno precalentado a 350 grados, por 6 minutos, hasta que doren en forma ligera; adornar con aceitunas, hojas de albaca, perejil, etc.

## ZANAHORIA

### SALSA DE ZANAHORIA

Zanahoria cruda rallada

Mayonesa de soja

Queso rallado

Mezclar y servir.

### SALSA DE ZANAHORIA TIPO "MAYONESA"

1 / 2 taza de zanahorias crudas ralladas

4 cucharadas de harina integral de trigo u otro cereal

1 taza agua

Ajo, sal, hierbas finas

Desleír la harina en agua y cocinar por 6 minutos evitando que se pegue. Licuar la zanahoria con los aliños elegidos y agregar la harina cocida, hasta obtener consistencia cremosa.

### ZUMO DE ZANAHORIA Y VEGETALES

#### OPCIONES:

-3/4 porción zanahoria y 1/4 porción apio

-2 porciones de zanahoria y 1 porción de mezcla de espinacas, apio y lechuga

-8 porciones de zanahoria, 3 porciones de pepino y 1 porción de remolacha

-Zanahoria, apio, tomate, espinacas, perejil, pepino, lechuga, remolacha

-Zanahoria, zumo de germinados de alfalfa, zumo de germinados de girasol, hojas de albaca, perejil, estragón, tallos de puerro.

## ZUCCINI

### GUISADO ESTILO "RATATOUILLE"

Zucchini en tajadas

Berenjena en tajadas, remojadas en agua con sal

Cebolla de huevo picada, tomate en rodajas, ajo

Cocinar todos los ingredientes en su mismo líquido.

#### AL HORNO ESTILO “PARMESANA”

1 zucchini en tajadas delgadas

1 / 4 taza salsa de tomate estilo “napolitana”

2 cucharadas de queso parmesano rallado

2 cucharadas de queso mozzarella rallado

Perejil picado

Dentro de una bolsa plástica, mezclar y agitar las tajadas de zucchini con el perejil y el queso parmesano; ubicarlas en refractaria engrasada, cubiertas con la salsa de tomate. Tapar la refractaria y hornear por 15 minutos a 350 grados. Destaparlas, espolvorear el queso mozzarella, y hornear destapadas por 6 minutos o hasta que el queso derrita.

#### RELLENO AL HORNO

Cocinar los zucchini enteros en agua, hasta que estén tiernos. Retirar la pulpa, picarla y mezclarla con el aderezo seleccionado. Introducir la mezcla en las cortezas de zucchini, hornear a 350°, por 20 minutos.

#### EN ENSALADAS

Lavar el zucchini, partirlo a la mitad, retirar las semillas y cortarlo en tajadas. Cocinarlo en agua con sal por 3 minutos. Retirar las tajadas de la olla y sumergirlas en agua con hielo, escurrirlas y agregarlas a la ensalada seleccionada.

## FRUTAS

- TARTA DE FRUTAS,** Rellenar una tarta previamente horneada, con aderezo de frutas, por ejemplo: moras, fresas, grosellas, frambuesas, durazno, mango, kiwi, etc.  
Opcional: Elaborar gelatina con agar agar y jugo concentrado de frutas, agregar frutas endulzadas, rellenar la tarta y refrigerar hasta que cuaje la mezcla.
- RELLENO DE FRUTAS** Endulzar frutas picadas, agregarles crema de leche batida y migas de la torta dulce que se va a rellenar. Partir la torta en dos capas, rociar sus superficies internas con miel y rellenar con la mezcla de frutas.
- POSTRE DE BADEA** Partir la badea madura, retirar la corteza y rallar la pulpa en tiritas. Agregar crema de leche, miel y refrigerar.

## FORMADORES

### LEGUMINOSAS EN GENERAL

- GUISADAS** Cocinar leguminosas remojadas o germinadas con ajo machacado, sal, cebolla cabezona, zanahoria rallada. Luego agregar papas picadas en cubitos y cocinar hasta que ablanden. Agregar sofrito de cebolla junca, perejil, pimentón. Si se evapora mucho el líquido, agregar agua o leche calientes.  
Opcional: Elaborar un guiso con cebolla puerro, pimentón rojo, tomate.
- CAZUELA** Ubicar en una refractaria engrasada las leguminosas cocidas, mezcladas con queso picado o rallado, tomates de aliño pelados y picados, cebolla cabezona sofrita. Cubrir con queso parmesano, perejil y hornear en horno precalentado unos quince minutos.
- MASA TIPO "HAMBURGUESA"** Moler con aliños al gusto leguminosas remojadas o germinadas, amasar con huevo, harina de trigo, sal, usar como croquetas, rollo, o asar en sartén como "masa de hamburguesa".
- EN PURÉ** Cocinar leguminosas remojadas o germinadas, triturarlas, mezclar con mantequilla, cebolla picada, huevo batido o leche.  
Opcional: Hornear o fritar.
- ENSALADA** Mezclar leguminosas cocidas, con aderezos y verduras.
- EN CREMA** Cocinar, licuar y cernir, aliñadas al gusto.
- CON ARROZ** Elaborar un arroz con sofrito de ajo, cebolla, agregándole las leguminosas cocidas, reemplazando el agua por el líquido de cocción de ellas.
- COMO LEUDANTES Y SUSTITUTOS DE LOS HUEVOS** : Usar dos cucharadas de harina de soja, u otra leguminosa por cada huevo que se quiera reemplazar. Sustituyen la levadura.

## SOJA

**SOPA** Moler 150 gramos de fríjol de soja cocido, diluirlos en el agua de cocción, formando 1 litro de caldo, el cual se agrega a una sopa aliñada con sofritos.

**SALSA** 2 cucharadas de harina de soja  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de harina integral de maíz o de trigo  
1 taza de leche  
Rehogar la harina en el aceite, moviendo con cuchara de madera. Agregar la leche caliente poco a poco, sin dejar de remover. Sazonar con sal, dejar enfriar.

**SOJA TIPO "SOUFFLÉ"** 3/4 taza de harina de soja  
3/4 taza de leche de soja, agua o leche  
1 taza de tomates frescos, sin piel ni semillas, picados  
2 cucharadas de maní picado o mantequilla de maní, o de girasol  
4 cucharadas de aceite  
1/2 cucharadita de sal  
Cebolla picada, ajo  
Licuar todos los ingredientes hasta obtener masa suave.  
Agregar 1 taza de maíz tierno cocido, o habichuelas, o arvejas, u otro vegetal cocido y 1 taza de migas de pan.  
Verter la mezcla en un molde sin engrasar, el cual se ubica dentro de un recipiente con agua. Hornear a 350° por una hora. Desmoldar.

**BUÑUELOS** 125 gramos de masa de soja cocida  
180 gramos de harina de maíz o masa de maíz  
200 gramos de queso de prensa molido  
1 huevo  
1 cucharada de miel de caña  
Aceite para freír  
Mezclar la harina de maíz, el queso; agregar el huevo y la masa de soja, amasando hasta obtener masa homogénea; agregar la miel de caña y amasar nuevamente. Freír la masa en bolitas pequeñas.

## FRÍJOLES

- REFRITOS** Cocinar los frijoles con cebolla cabezona picada hasta que ablanden, agregar sal; cuando estén tibios, triturarlos, o licuarlos y cernirlos. Sofreírlos en aceite, mantequilla o ghee, hasta que adquieran consistencia espesa.
- EN SALSA** Rellenar las tortillas de enchilada con la mezcla de frijoles, queso rallado, crema de leche batida, enrollarlas y ubicarlas sobre una refractaria, cubrir las con queso tipo mozzarella y hornear en horno precalentado unos diez minutos o hasta que el queso derrita. Acompañar con lechuga picada, tomate de aliño picado. Opcional: Salsa acompañante elaborada con tomate, cebolla, ajo.

## GARBANZOS

### GALLETAS CON HARINA DE GARBANZOS

300 gramos de garbanzos tostados y molidos  
¾ litro de agua  
6 cucharadas de aceite  
sal al gusto

Mezclar los ingredientes con cuchara de madera; dejarlos reposar unos cuarenta y cinco minutos, volver a mezclar, estirar hasta un grosor de 1 ½ cm sobre una bandeja engrasada, asar y servir caliente con salsa.

### CON GARBANZOS EN BROTE

Licuar garbanzos remojados o en brote, con aliños; asar esta mezcla sobre lata engrasada y enharinada, cortar en trozos individuales y servir cubierta con salsa.

### CON SALSA

2 tazas de garbanzos cocidos  
"TAHINE" 1 cabeza de ajo machacada con sal  
3 cucharadas de tahine  
Pan tostado, en cuadritos

Licuar el tahine con el ajo y dos o más tazas de agua hasta obtener salsa espesa. Servir en plato hondo el pan, luego los garbanzos con suficiente jugo. Cubrir con la salsa de tahine.

### CON SALSA

Garbanzos cocidos  
DE ZANA- Sofrito de zanahoria, cebolla y tomate  
HORIA Trozos de huevo duro  
Mezclar los ingredientes y servir.

- EN SOPA 200 gramos de garbanzos  
 9 cucharadas de aceite de oliva  
 2 tajadas de pan sin corteza en cubitos  
 5 cucharadas de hierbabuena picada  
 2 cucharadas de perejil picado  
 1/2 cucharadita de sal  
 Dientes de ajo  
 1 litro de caldo  
 4 tallitos de hierbabuena  
 Dejar en remojo los garbanzos por un tiempo mínimo de 12 horas.  
 Cocinarlos hasta que ablanden. Sofreír el pan hasta que dore, en la mitad del aceite de oliva y escurrirlo sobre servilleta absorbente.  
 Moler la sal con los dientes de ajo, en un mortero. Agregar la hierbabuena, el perejil y el resto del aceite. Mezclar bien hasta que la pasta de verdura absorba bien el aceite.  
 Calentar el caldo, agregar los garbanzos cocidos y la mezcla de hierbas.  
 Al servir la sopa, incorporar el pan frito y adornar con los tallitos de hierbabuena.
- EN SALSA TIPO "HUMUS TAHINE" Garbanzos remojados o germinados  
 Ajonjolí blanco molido, o "tahine"  
 Ajo  
 Moler los garbanzos en máquina de moler con los tornillos flojos para levantarles la corteza; pelarlos, cocinarlos y licuarlos con tahine, ajo, sal y caldo de cocción de los garbanzos, hasta obtener una consistencia cremosa.  
 Servir la salsa adornada de perejil y con aceite de oliva. Opcional: Agregar cebollín, pimentón, tomate, mantequilla.
- EN SALSA CON LABAN Puré de garbanzos  
 Leche cortada o "laban"  
 Ajos machacados sofritos  
 Mezclar todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.
- CROQUETAS Moler 1 taza de trigo lavado con cebolla cabezona, hierbabuena.  
 Amasar con sal, dos cucharadas de harina de trigo, agua, formar bolas que se rellenan con garbanzos cocidos mezclados con espinacas o acelgas picadas, cebollín, perejil, hierbabuena, cebolla. Pincharlas con un palito y agregarlas a una sopa de lentejas.

MASA ½ kilo de garbanzos ½ kilo de habas secas  
TIPO ½ kilo de lentejas ½ taza de perejil  
"HAMBUR- 3 cebollas grandes sal  
GUESA" Opcional: tomillo, laurel, remolacha  
Moler las leguminosas remojadas o germinadas con los aliños; dejarlas reposar y darles el uso elegido: como masa de "hamburguesa", asándola a la plancha, o cocinándola como rollo, envuelta en un lienzo o papel de aluminio, o usándola como croquetas para freír, o cocinar, etc.

EN PURÉ 1 / 2 taza de garbanzos cocidos y triturados en puré  
Arroz o trigo cocido  
1 libra de tomates picados  
1 mazo de perejil picado  
2 ramas de hierbabuena  
Sal  
Mezclar todos los ingredientes.

## LENTEJAS

ADEREZO SALSA CON GERMINADOS DE LENTEJAS  
Germinados de lenteja cocidos al vapor  
Zanahoria cruda rallada, apio, pimentón rojo, tomate sin piel ni semillas  
Semillas de ajonjolí ligeramente tostadas y molidas  
Aceite prensado en frío  
Batir el ajonjolí y las lentejas hasta obtener pasta espesa, agregar las verduras hasta obtener masa blanda, luego agregar aceite y mezclar.

ADEREZO SALSA DE LENTEJAS  
1 pocillo de lentejas cocidas  
6 tomates  
1 cebolla de huevo  
3 dientes de ajo  
1 pizca de orégano  
Sal  
Sofreír el ajo, la cebolla, luego agregar los tomates licuados y cernidos, las lentejas, el orégano. Dejar sazonar.

EN SOPA .  
100 gramos de lentejas  
100 gramos de fríjoles rojos secos  
100 gramos de garbanzos  
100 gramos de habichuelas  
7 cucharadas de aceite de oliva  
1 zanahoria picada  
1 cebolla  
1 repollo pequeño  
2 litros del caldo de cocción de las leguminosas  
225 gramos de champiñones  
225 gramos de pasta pequeña  
100 gramos de queso rallado  
Ajo al gusto

Dejar las lentejas, fríjoles y garbanzos en remojo por un tiempo mínimo de 12 horas. Cambiar el agua de remojo, ponerlas a hervir en una olla con suficiente agua, hasta que ablanden y escurrirlas.

Sofreír la zanahoria en el aceite, igual que la cebolla y el ajo. Agregar el caldo y poner a hervir a fuego medio. Agregar el repollo cortado en tiritas y dejar cocinar por 5 minutos. Agregar las leguminosas cocidas, los champiñones cortados en trocitos, la pasta y sal al gusto. Dejar cocinar por 15 minutos más o hasta que la pasta esté cocida. Servir y espolvorear con queso rallado.

### **HABAS**

ENSALADA 3 tazas de habas frescas, cocidas  
1 tomate sin piel ni semillas, en cuadritos  
Ajo machacado, aceite, perejil, sal  
Aderezar las habas con el ajo, aceite, perejil, la sal y servir las adornadas con el tomate.

CROQUETAS Remojar las habas desde el día anterior, cocinarlas y molerlas con su cáscara. Elaborar croquetas y freírlas o asarlas. Servirlas con salsa.

### **CHACHAFRUTO O FRUTA DEL "BALÚ"**

AL HORNO  
5 tazas de chachafrutos  
4 tazas de champiñones  
2 tazas de gluten  
1/2 taza de apio  
1/2 taza de pimentón  
1 taza de cebolla cabezona  
1 cucharada de perejil  
1 1/2 taza de caldo vegetal  
4 cucharadas de crema de leche

2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de aceite  
Sal

Cocinar los chachafrutos en agua y sal, pelarlos y licuar la mitad de ellos con el caldo. Sofreír el gluten en mantequilla. Picar las verduras y sofreírlas en mantequilla, agregándoles los champiñones. Agregar el gluten a la mezcla de verduras y sofreír unos minutos más. Añadir la mezcla de chachafrutos licuada, la crema de leche y el resto de los chachafrutos tajados. Verter la masa en una refractaria y hornear por 15 minutos a 350°, en horno previamente calentado. Adornar con queso rallado y perejil picado.

**MASA** Cocinar chachafrutos y cuando estén blandos, escurrirlos y molerlos. Amasar esta harina con huevo, leche y azúcar integral. Aplanar la masa con un rodillo, formar redondeles los cuales se rellenan con queso y bocadillo y cierran, formando empanadas, las cuales se fríen u hornean, pinceladas con yema de huevo.  
Opcional: Si es necesario, agregar harina de trigo a la harina de chachafruto, para manipularla más fácilmente.

## HUEVOS

**TORTILLA** Batir los huevos y agregarles:  
Sal / queso / yogur / leche / harina / perejil picado / albaca / cebollín / cebolla y ajo sofritos / cebolla puerro en rodajas cocida unos 3 minutos, etc.  
Opcional: Utilizar la tortilla como base de "pizza", cubriéndola con el aderezo seleccionado.

**TORTILLA  
CON PAPAS** Papas cocidas y troceadas en rodajas  
Queso rallado  
Salsa de tomate natural, o tomates picados y sofritos  
1 cebolla sofrita  
Mezclar con huevo batido y cocinar en cacerola.  
VARIANTE: Lavar papas y rallarlas por el lado grueso del rallador. En una sartén, derretir mantequilla, sofreír las papas por 5 minutos, agregar perejil picado, cebollín, pimentón, sal y sofreír unos minutos más.  
Incorporar las papas a huevos batidos, cocinar en sartén antiadherente a fuego medio, hasta que obtenga consistencia firme. Voltar la tortilla sobre un plato, cubrirla con queso tipo mozzarella, pasarla de nuevo a la sartén, taparla y cocinar unos minutos más.  
Opcional: Usar papas fritas en cuadritos, en vez de la papa rallada sofrita.

PASTEL DE  
TORTILLAS

1 tortilla de papas clásica  
1 tortilla de espinacas  
1 tortilla común

Colocar una capa de salsa de tomate natural, entre tortilla y tortilla. Cubrir con salsa tipo bechamel y queso. Espolvorear con perejil picado. Hornear unos minutos.

AL HORNO

EN MOLDE

Batir los huevos como para pericos, agregar crema de leche, sal. Ubicar esta mezcla en moldes pequeños engrasados, llenos hasta la mitad, porque la mezcla crece, hornear por 15 minutos hasta que estén duros.

Opción: Servir sobre lechuga, rodeándolos con arvejas tiernas cocidas y cubiertos con salsa de tomate natural.

EN NIDOS DE PAPA

Hacer un hueco central a bolitas de puré de papa y en el se deposita un huevo crudo, horneando hasta que éste cocine.

EN NIDOS DE PAN

Remojar una tajada de pan en leche, agregar mantequilla, ubicarla en una refractaria, vertiéndole encima un huevo crudo, cubriendo con abundante queso rallado, hornear.

ESCALFADOS

Llenar con 7 centímetros cúbicos de agua una sartén profunda, agregar sal y llevar el agua a ebullición. Retirar el agua del fogón y agregar los huevos quebrándolos muy cerca del agua, dejándolos caer muy suavemente y dándole forma a la clara, con la cuchara de freír. Tapar la sartén para mantener el calor. Dejar que los huevos se cocinen durante tres minutos. Levantar luego la tapa y si las claras están opacas y las yemas cubiertas de una película clara delgada y transparente, los huevos están listos. Retirarlos con una espátula y ubicarlos en un recipiente con agua fría para detener su cocción. Cubrirlos con salsa.

EN SOUFFLÉ

El soufflé es esencialmente una salsa blanca mezclada con otros ingredientes, a la cual se incorporan claras batidas a la nieve. La preparación es ubicada en un molde engrasado y horneada en horno precalentado. Elegir claras de huevo que estén a temperatura ambiente, batiéndolas en recipientes secos y añadiéndoles una pizca de sal, para que suban más.

REVUELTOS  
EN SALSA

Huevos revueltos sin cuajar mucho  
Perejil picado  
Pimentón opcional  
Yogur

Mezclar los huevos revueltos, el perejil, el pimentón picado, al irse enfriando agregar yogur hasta obtener textura cremosa.

Opcional: Retirar una tapa de un pan redondo mediano y un poco de la masa interior. Rellenar el pan con los huevos en salsa y cubrirlo con la tapa.

## DUROS

### RELLENOS

Pelar los huevos duros y partirlos en dos a lo largo, ubicarlos sobre una hoja de lechuga y agregarles salsa blanca, o crema de leche licuada con cebolla, adornar con aceitunas.

VARIANTE: Al partir los huevos a lo largo, sacarles la yema, la cual se pasa desmenuzada sobre un sofrito de cebolla y champiñones, rellenando con esta mezcla los huevos. Luego ubicarlos en una refractaria, cubiertos con salsa blanca, queso rallado y gratinar.

VARIANTE: Mezclar huevo duro picado con trocitos de pan frito o tostado y perejil.

### EN SALSA

3 huevos duros

15 cucharadas de caldo

7 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Picar bien las claras y pasar las yemas por un colador, oprimiéndolas. Mezclar el aceite con el polvo de las yemas hasta obtener una salsa espesa. Agregar la sal, el caldo y las claras picadas.

## YEMAS EN SALSA

En un tazón al baño maría verter 2 yemas de huevo, agua y batir hasta que comience a espesar. Agregar 100 gramos de mantequilla derretida. Evitar que la salsa se caliente mucho, pues se corta. Agregar sal, cebolla picada, perejil, estragón, al gusto.

## EN CHANGUA

Agregar agua a un sofrito de cebollas, tomate, ajo, sal. Al hervir, se agrega huevo crudo y cocina según gusto.

## SUSTITUTOS

Al huevo lo sustituyen en las recetas:

Una mezcla de 1 cucharada de almidón, 1 cucharada de harina de soja y 1 cucharada de tofu.

Sus propiedades de gelatinosidad: La gelatina de linaza las sustituye. Se elabora así: Dejar una cucharada de linaza en una taza con agua por una hora, luego cocinarla a fuego lento por 20 minutos, cernirla y congelarla, formándose una gelatina similar.

## “PERICOS” DE TOFÚ

Sofreír cebolla, ajo, tomate, sal, agregando tofu, mezclando a fuego lento unos minutos más.

Opcional: Usar el afrecho que quedó de la elaboración de la leche de soja.

Agregar al tofu, ajonjolí molido.

## LÁCTEOS

- LECHE CORTADA** 2 litros de leche fresca      1 cucharadita de yogur sin dulce  
Hervir la leche y dejarla reposar hasta que esté tibia; batir el yogur hasta convertirlo en crema suave, vaciarlo en la leche tibia, tapar y dejar reposar por doce horas.
- LECHE CORTADA DURA** En una bolsa de tela verter dos litros de leche cortada, amarrarla al nivel donde llegue la leche, ubicarla sobre un cernidor y éste dentro de un tazón, en el refrigerador hasta que suelte todo el suero. Esta leche Cortada dura se usa con dulce o con sal.
- YOGUR CASERO** 1 litro de leche fresca      100 gramos de yogur, ó, 1/2 litro de leche y 1/2 cucharadita de yogur.  
Mezclar y dejar por tres horas a una temperatura entre 35 y 40 grados centígrados, o en una yogurtera, o ubicar los frascos de yogurt dentro de una olla con agua caliente a tal temperatura, o en un recipiente hundido entre mantas o paja.  
Opcional: Introducir el yogur a la nevera para que espese. Conservar a temperatura menor de 7 grados.
- QUESITO DE YOGUR** Cubrir un cernidor con un lienzo o filtro de papel, ubicarlo dentro de un recipiente, verter el yogur y dejarlo tapado durante todo el día en la nevera; usar el líquido en la elaboración de otros platos.  
Opcional: Usar mezclado con especias, como aderezo de sal.
- CUAJADA NATURAL** Ubicar la leche en recipiente angosto al calor del fogón ó calentar la leche y antes de hervir apartarla del fogón, agregarle unas gotas de jugo de limón y en pocos minutos se obtiene la cuajada.  
Opcional: Agitar la leche caliente con una hoja recién cortada de higuera, o con flor de cardo silvestre.
- QUESILLO** Es la leche cortada sin el suero.

- POSTRE DE CUAJADA** 5 botellas de leche sin pasteurizar  
1/2 pastilla o enzima de cuajo  
2 cucharaditas de sal  
1/2 libra de panela o el equivalente en miel de caña  
1 taza de brevas cocidas  
Tibiar la leche a 40 grados. Diluir el cuajo en una cucharadita de agua y la sal, agregarlo a la leche, revolver por 1 minuto, tapar y dejar reposar 15 minutos, hasta que cuaje. (Cuando se desprende fácilmente de la olla, al inclinarse).  
Cortar con un cuchillo la cuajada en cubos de 2 centímetros, y colocar a fuego bajo sobre una parrilla por 5 minutos, para que suelte el suero.  
Ecurrir las cuajadas en un colador.  
Hacer un almíbar con la panela, agregar las brevas cocidas y servir las con la cuajada.
- QUESO APANADO** Pasar queso en lonjas por harina de trigo, huevos batidos y miga de pan, freírlo cuidando que los trozos de queso no choquen entre sí.  
Ecurrir en papel absorbente.
- LECHE FRITA** Licuar leche, harina de trigo, dulce, huevo, canela en polvo. Cocinar hasta que hierva y espese; pasar la mezcla a un molde refractario grande y cuando esté fría, cortarla en trozos como rectángulos, los cuales se untan con huevo batido, harina y fríen en aceite caliente.
- "FONDUE" DE QUESO** Frotar con ajo machacado y mantequilla el interior del recipiente para fondue, luego agregar el queso especial, puede ser emmenthal, tilsit o amarillo, dejar derretir sin que hierva.  
Usos: Pinchar con utensilios especiales para fondue, trozos de pan, vegetales, introducirlos en la mezcla y consumirlos.  
Opcional: Agregar harina de maíz blanco, a la mezcla de queso.
- "SOUFFLÉ" DE QUESO** Elaborar salsa blanca, agregarle queso rallado; dejar enfriar y agregar yema de huevo y dos cucharadas de clara de huevo batida a punto de nieve, luego añadir la clara restante, espolvorear con queso parmesano. Ubicar la masa en molde de soufflé engrasado y espolvoreado con dos cucharadas de pan rallado; llenar el molde solo en sus  $\frac{3}{4}$  partes.  
Opcional: Pasar el dedo alrededor del molde y así adquiere al hornear la forma de un sombrero de copa. Hornear por 40 minutos.
- CROQUETAS DE QUESO** Mezclar queso, huevo, mantequilla, harina y formar croquetas, las cuales se pueden agregar a sopas, etc.
- SOPA DE QUESO** Sofreír ajo, cebolla, agregar caldo vegetal o agua y sal, pan tostado aliñado; cocinar a fuego lento por seis minutos, agregar quesos rallados revolviendo hasta que el caldo caliente; servir enseguida.

- SOPA DE LECHE** Cocer en leche arroz, fideos, harina desleída, papas y verter en caldo vegetal.
- CONSOMÉ CON TORTAS DE QUESO** ¼ libra de queso rallado  
 ½ taza de leche  
 4 huevos  
 4 rebanadas de pan  
 4 cucharadas de cebollín picado  
 6 tazas de caldo  
 Mezclar el queso con la leche, el cebollín, los huevos batidos, untar el pan con ésta mezcla y dorar en horno precalentado, seccionarlo en cuadritos, hervir el caldo y ubicar en cada cazuela, las tortas de queso.
- YOGUR** **SALSA ESTILO " HÚNGARA "**  
 Yogur natural  
 Pan integral tostado y rallado  
 Mantequilla  
 Mezclar todos los ingredientes.
- SALSA CON APIO**  
 150 mililitros de yogur  
 1 cucharada de aceitunas picadas  
 apio picado  
 1/2 cucharadita de cebolla picada  
 1 huevo duro picado  
 Mezclar todos los ingredientes.
- HELADO DE YOGUR** 2 tazas de fresa, mora u otra fruta  
 1 taza de yogur  
 1/3 taza de miel de abeja  
 Combinar los ingredientes en una licuadora, verter la mezcla en un molde para helados y ubicarla en el congelador. Al comenzar a cuajar, licuar la mezcla nuevamente, y reubicarla en el congelador hasta que solidifique.
- REQUESÓN** **SALSA CON HIERBAS**  
 5 cucharadas de requesón  
 Crema de leche o leche, opcional  
 Hierbas finas frescas, perejil opcional  
 Aceite prensado en frío  
 Sal  
 Batir hasta formar pasta homogénea.

## SALSA

### SALSA DE REQUESÓN Y NUECES

8 onzas de requesón

zanahoria rallada

1/2 taza de nueces o de maní picado

1/2 taza de aceitunas picadas

Sal

Combinar los ingredientes. Si es necesario, agregar leche o aceite de oliva, hasta obtener pasta suave.

### SALSA DULCE CON FRESAS

100 gramos de fresas

100 gramos de requesón

100 gramos de leche

Miel

Batir los ingredientes, excepto las fresas, las cuales se pican y sirven con el batido.

Opcional: Usar compota de manzana.

### GALLETAS

1/2 libra de requesón o queso crema

1/2 libra de mantequilla

2 1/2 tazas de harina de trigo

Mezclar el requesón y la mantequilla hasta obtener consistencia cremosa.

Agregar en forma gradual la harina y amasar hasta obtener consistencia suave. Refrigerar por 12 horas en forma de rollos. Cortar en ruedas.

Adornar cada galleta en el centro. Hornear a 400° por 20 minutos. Enfriar y adornar con azúcar integral.

### TARTA TIPO "CHEESE CAKE"

1 corteza para tarta o "pie"

8 onzas de requesón

2 onzas de queso campesino o "ricotta"

1 taza de miel o 1/2 taza de azúcar

Leche

2 cucharadas de cáscara de naranja rallada

1 cucharadita de extracto de almendra

1/2 taza de jugo concentrado de fruta

Mezclar los ingredientes del relleno y verterlos sobre la corteza sin

hornear. Hornear a 400° por 10 minutos; luego, reducir a 325° y hornear 1 hora más. Enfriar 12 horas antes de servir.

Opcional: Cubrir con almendras partidas.

- SALSA DE NATAS** 1 huevo  
300 mililitros de leche  
25 gramos de miel de caña  
Batir ligeramente el huevo, agregar la leche caliente pero no hirviendo, la miel de caña, cocer en un recipiente dentro de otro, procurando que ésta agua no esté hirviendo sino caliente, pues no deben hervir los líquidos y así van saliendo las natillas espesas.
- SALSA DE LECHE Y VAINILLA** 2 tazas de leche  
1 – 4 yemas de huevo  
½ taza de azúcar integral  
Esencias  
Mezclar las yemas, el azúcar, las esencias, agregar la leche caliente, mezclar sin dejar hervir. Servir fría.
- SALSA DE CREMA Y MIEL** 1 taza de crema de leche  
2 cucharadas de miel  
Batir la crema ubicándola en un recipiente dentro de otro el cual ha de contener agua helada, agregar la miel, continuar batiendo hasta que formen picos duros, procurar que la crema, el tazón y las espas estén frías y evitar batir mucho pues se vuelve mantequilla.
- SALSA BLANCA TRADICIONAL**  
1 ½ tazas de leche  
3 cucharadas de mantequilla  
25 gramos de harina de trigo o de maíz  
Sal  
Derretir la mantequilla, agregar la harina y cocinar a fuego bajo unos minutos, mezclando en forma permanente, luego agregar la leche caliente poco a poco, mezclando sin dejar de revolver; dejar hervir por 3 minutos. Opcional: Sazonar con crema de leche, calentando la mezcla, sin dejar hervir.
- SALSA BLANCA CON QUESO**  
Agregar a la salsa blanca 50 gramos de queso rallado.
- SALSA BLANCA CON QUESO CREMA**  
3 cucharadas de queso crema  
1 vaso de leche  
1 cucharada de queso especial  
1 / 2 cucharadita de harina de maíz blanco  
Licuar todo y llevar al fuego hasta obtener consistencia deseada.

SALSA DE LECHE CORTADA 3 tazas de laban  
 1 cabeza de ajo machacada  
 1 cucharada de hierbabuena en polvo  
 1 / 2 taza de mantequilla  
 Batir los ingredientes hasta obtener una pasta.

CUBIERTA DE QUESO CREMA PARA TORTAS 8 onzas de queso crema  
 1/2 taza de azúcar integral, bien molida, o el equivalente en miel  
 1/2 taza de coco rallado  
 1 1/2 taza de nueces partidas  
 2 cucharaditas de esencia de vainilla  
 Mezclar los ingredientes y cubrir la torta, cuando esté fría.

### LÁCTEOS DE SOJA

LECHE 1 1/3 tazas de fríjol de soja remojados mínimo por 8 horas en agua fría o 1 hora en agua caliente.  
 8 tazas agua hirviendo  
 Escurrir los fríjoles y agregar agua hirviendo hasta cubrirlos, dejándolos en remojo por 6 minutos. Escurrirlos otra vez y licuarlos con 3 1/2 tazas de agua caliente.  
 Cernirlos en un talego o bolsa de tela y escurrirlos hasta que el afrecho quede lo más seco posible.  
 Hervir la leche por 15 minutos a fuego moderado.  
 Opcional: Usar el afrecho en la elaboración de otros manjares como arepas, tortas, sopas, guisos, “pericos”.  
 Usar esta leche básica en la elaboración de salsas, flanes, sopas, guisos, cremas, mayonesa, etc.  
 Beber sola, endulzada con miel, licuada con coco rallado, etc.

VARIANTE:  
 500 gramos de frijol de soja crudo  
 4 1/2 litros de agua hervida  
 Dejar en remojo por 12 horas el fríjol de soja, en suficiente agua; lavar los granos remojados; separar el hollejo, pasando los fríjoles por máquina de moler con los tornillos flojos; volver a lavar, desechando el hollejo. Escaldar los granos de soja por 15 minutos (remojarlos en agua caliente). Lavar los granos y licuarlos por partes con el agua hervida. Hervir la mezcla resultante durante 30 minutos, revolviendo con cuchara de palo; cernir la mezcla en un liencillo, separando la leche de la masa cocida. Envasar la leche en recipientes de vidrio y refrigerarla; así se conserva por 3 días y congelada se conserva por 7 días.  
 Utilizar el afrecho cocido en la elaboración de buñuelos, guisos, sopas, arepas, etc.

## YOGUR

2 tazas de leche de soja tibia  
1 cucharadita de bacilos búlgaros  
Mezclar y dejar en reposo en lugar tibio por 8 horas o hasta que cuaje; usarlo con dulce o con sal.

## QUESO TOFÚ

### AL HORNO

2 1/4 tazas de harina de soja  
1/2 taza de harina integral de trigo  
4 tazas agua  
Ajo, sal marina  
Licuar todos los ingredientes hasta obtener una crema suave la cual se lleva al horno en pequeños moldes enharinados y asa por 90 minutos a 275 grados; luego, apagar el horno y dejar allí una hora más. Cuando estén fríos, se desmoldan y retira la corteza café.

### EN OLLA A PRESIÓN O COMÚN

1 taza de harina de soja  
3 tazas con agua hirviendo  
El jugo de un limón  
Mezclar la harina con agua fría hasta formar una pasta, agregar el agua hirviendo y cocinar a fuego bajo por 6 minutos; agregar el jugo de limón, dejar enfriar, ubicar la masa dentro de un talego y escurrirla.  
Luego, colocarla en vasijas con tapa y cocinar por 30 minutos dentro de la olla a presión con agua o cocinar por una hora en olla común, con agua.  
Usos: En ensaladas, cremas, aderezos, etc.

### TOFÚ CON LECHE DE SOJA

3 tazas de leche de soja espesa  
El jugo de un limón  
Agregar el jugo de limón a la leche hasta que cuaje, dejarla reposar, escurriéndola y exprimiéndola en un talego.  
VARIANTE: Cuando cuaje, partirlo en trozos, los cuales se ubican dentro de un recipiente y este a su vez se ubica dentro de una olla con agua, cocinando por 30 minutos. Dejar reposar 10 minutos, cernir en tela dejando escurrir hasta que el queso este seco.  
VARIANTE:  
2 1/2 litros de leche de soja básica  
1/2 litro de agua hervida  
3-4 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharadita de sal

Hervir la leche de soja con el 1/2 litro de agua hervida, al ebulir, retirar del fuego y agregar la sal homogéneamente. Adicionar el zumo de limón revolviendo en forma circular con cuchara de madera para homogenizar la mezcla, cortar la leche y dar lugar a la formación de las cuajadas. Colocar nuevamente al fuego y dejar hervir 15 minutos más, sin revolver. Verter la mezcla en un liencillo ubicado sobre un cernidor, enjuagar el queso varias veces para retirar el ácido del limón y el suero; proceder a prensarlo ejerciendo presión con la mano o con un plato que cubra su superficie.

**REQUESÓN  
DE TOFÚ**

1 taza de tofu  
Sal marina al gusto  
Amasar y servir.

**TOFÚ CON  
COCO**

Moler el tofu con coco rallado, amasarlo, agregarle sal marina.  
Opcional: TOFÚ DURO: Agregar harina integral de trigo, y ubicar la masa en moldecitos tapados, cocinándola en una olla con agua por 45 minutos.  
TOFÚ BLANDO: Moler la masa tres veces.

**TOFÚ TIPO  
“SOUFFLÉ”**

3 tazas de fríjoles de soja remojados  
2 tazas agua  
Sal, cebolla rayada, ajo machacado, hierbas finas  
Licuar cada taza de soja con 1 1/2 tazas con agua, luego agregar los otros ingredientes y hornear en moldes engrasados durante 90 minutos a 300 grados.

**TOFÚ ROSADO**

1 taza harina de soja  
1 taza de jugo de tomate concentrado  
1 taza con agua  
Cebolla rallada  
Licuar todo hasta obtener crema suave, la cual se ubica en moldes engrasados y hornea por 40 minutos a 300 grados.

**MANTEQUILLA  
DE SOJA**

1 taza soja cocida  
Aliños al gusto, hierbas, sal marina  
Moler dos o tres veces la soja con los aliños, ubicarla en un molde tapado y cocinar dentro de una olla con agua hasta que adquiera el sabor adecuado.

**MAYONESA  
BLANCA DE  
SOJA**

1 taza de leche de soja  
1 papa cocida con su cáscara y pelada  
3 cucharadas de aceite vegetal prensado en frío  
Ajo machacado, sal, aliños al gusto  
Licuar la leche, la papa y aliños, luego agregar el aceite en forma lenta.

**VARIANTE:**

Preparar leche de soja concentrada en la proporción de 250 gramos de frijol soja y 1 litro de agua hervida; cernir el afrecho antes de hervir la leche.

Utilizar 250 centímetros de leche de soja concentrada, los cuales se licúan con ajo, cebolla, sal y 100 centímetros de aceite vegetal. Verter en envase de vidrio y refrigerar. Se conserva en la nevera.

**OLEAGINOSAS**

**LECHE U  
ORCHATA DE COCO**

1 taza de coco rallado  
3 tazas con agua tibia, si se encuentra en clima frío.  
Licuar y usar cernida o sin cernir. Usar el afrecho en la elaboración de otros manjares.

**DE NUECES**

1 taza de nueces, las cuales pueden estar en remojo seis horas antes  
4 tazas con agua  
Licuar y usar cernida o sin cernir. Utilizar el afrecho en otros platos.

**DE AJONJOLÍ**

1 taza de ajonjolí remojado dos horas o más  
6 tazas con agua  
Licuar con tres tazas de agua hasta que las semillas desmenucen; agregar las otras tres tazas de agua y cernir. Usar la leche dentro de la hora siguiente a la elaboración.

**DE AJONJOLÍ CON AVENA**

½ libra de avena en hojuelas  
1 libra de ajonjolí tostado y molido  
Leche de soja  
Miel de abeja o de caña  
Cocinar la avena en agua hasta que espese y dejar enfriar. Licuar la leche de soja, el ajonjolí e ir agregando la avena, endulzar.

**DE SEMILLAS DE CALABAZA, MELÓN, PATILLA**

Tostarlas un poco, molerlas y elaborar la bebida.

#### DE ALMENDRAS

Remojarlas en agua hirviendo unos minutos, pelarlas, machacarlas o molerlas, luego licuarlas con agua tibia, filtrarlas; usar el ripio en la elaboración de otros platos.

Opcional: agregar crema de leche.

VARIANTE: Remojar las semillas algunas horas, pelarlas y machacarlas hasta obtener pasta fina, agregar agua de manantial, pasar por un filtro de tela.

#### DE ALMENDRAS Y ARROZ

Lavar y remojar por 3 horas, 1 libra de arroz. Escurrirlo, molerlo con canela en astillas, pasarlo por un lienzo, agregando el agua necesaria para que no quede muy espesa la horchata de arroz. Agregar 1/2 libra de almendras remojadas, peladas y molidas.

#### DE GIRASOL

Remojar durante un día, media taza de semillas de girasol, escurrirlas, pelarlas y molerlas con canela; agregar 4 tazas de agua y endulzar.

Opcional: Pasar por un cernidor la mezcla.

- RELLENO PARA TARTAS 750 gramos de puré de oleaginosas (almendras, nueces, maní, etc.)  
150 gramos de mantequilla blanda  
150 gramos de azúcar integral  
2 cucharadas de azúcar avainillado  
1 cucharadita de canela en polvo  
2 huevos  
Batir la mantequilla con el azúcar integral, el azúcar avainillado y la canela. Separar las yemas de las claras, mezclar las yemas con la crema de mantequilla. Batir las claras a punto de nieve. Mezclar el puré de oleaginosas con las claras y la crema de mantequilla. Rellenar la tarta y hornear.
- ALMENDRAS TOSTADAS Remojar las almendras con agua caliente, pelarlas, y espolvorearlas con sal fina. Hornearlas hasta obtener un color caramelo.  
Opcional: Sustituir la sal por azúcar integral o miel de caña y hornear.
- RELLENO DE ALMENDRAS Mezclar clara de huevo batida a punto de nieve, con extracto de vainilla, y almendras peladas, fileteadas y doradas en una sartén.  
Cubrir una torta con la mezcla y hornear 20 minutos, en el nivel inferior del horno, o hacer un surco ancho a lo largo de la masa de un pastel en molde y rellenarlo con la mezcla de almendras.  
Opcional: Sustituir las almendras por nueces molidas, etc.  
Opcional: Agregar 1 cucharada de harina de trigo a la mezcla.

MERENGUE 1/2 taza de nueces picadas  
DE OLEA- Azúcar integral, vainilla, una pizca de sal  
GINOSAS 3 claras de huevo batidas a punto de turrón  
Agregar poco a poco el azúcar, la vainilla y la sal a las claras batidas.  
Ubicar la mezcla por cucharadas, en una lata de hornear cubierta con papel  
parafinado. Hornear por 30 minutos.

MASA TIPO 300 gramos de almendras crudas  
MAZAPÁN 300 gramos de azúcar molido en forma de almíbar, punto de bola  
3 claras de huevo  
Moler las almendras peladas, añadir las claras de huevo con un poco de  
agua. Agregar poco a poco el almíbar, hasta que todo esté bien mezclado.  
Verter la masa en un cazo y cocer unos minutos a fuego muy suave.  
Opcional: Agregar más o menos claras según la consistencia deseada.  
VARIANTE:  
Picar finamente 150 gramos de almendras, mezclarlas con 75 gramos de  
miel, en un cazo al baño maría, hasta que se haya formado una masa  
maleable. Agregar agua de rosas.

ADEREZOS SALSA AL “PESTO”  
Almendras, piñones u 8 nueces del Brasil  
1 taza de hojas de albaca  
4 dientes de ajo  
1 / 2 taza de aceite de olivas  
6 cucharadas de queso parmesano  
Sal  
Opcional: hojas de mejorana, de espinaca  
Licuar todos los ingredientes excepto el queso, hasta obtener salsa espesa;  
agregar el queso en el momento de servir la salsa.

ADEREZOS SALSA DE OLEAGINOSAS CON TOMATE  
6 cucharadas de almendras remojadas, o nueces, etc.  
1 pimentón rojo pelado  
1 tomate de aliño, sin piel ni semillas  
1/2 cebolla picada  
1/2 cucharadita de aceite prensado en frío  
1/2 taza de caldo vegetal o de agua  
Sal  
Batir todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una mezcla  
cremosa.

**ADEREZOS SALSA DE OLEAGINOSAS CON ZANAHORIA**

Extracto de zanahoria  
Oleaginosas  
Albaca fresca  
Ajo al gusto  
Opcional: Perejil, eneldo, orégano  
Licuar todos los ingredientes y añadir como aderezo a vegetales crudos, cocido, papas, etc.

**ADEREZOS SALSA DE OLEAGINOSAS CON LECHE**

1/2 taza de nueces molidas  
1/2 taza de leche  
Mantequilla  
Sal  
Cocinar las nueces con la leche, hasta que espese la mezcla. Agregar sal y mantequilla.

**ADEREZOS SALSA DE AJONJOLÍ EN BROTE**

Ajonjolí en brote  
Extracto de zanahoria  
Albaca fresca  
Ajo al gusto  
Licuar todos los ingredientes.  
Variante: Agregar perejil, eneldo, orégano.

**ADEREZOS SALSA DULCE DE NUECES**

10 nueces remojadas  
2 cucharadas de miel  
1/2 taza de jugo concentrado de fruta  
1 cucharadita de aceite de ajonjolí prensado en frío  
Licuar todos los ingredientes hasta que adquieran consistencia cremosa; agregar más jugo si se prefiere una consistencia más líquida.

**ADEREZOS SALSA DULCE DE OLEAGINOSAS Y FRESAS**

1/4 taza de mantequilla de oleaginosas  
1/2 taza de miel  
1 1/2 taza de fresas frescas  
Licuar todos los ingredientes a alta velocidad.

**SALSA DULCE DE ALMENDRAS Y MIEL**

1 taza de almendras sin cáscara  
1 cucharadita de aceite de ajonjolí prensado en frío  
1/2 taza de miel  
Mezclar en la licuadora las almendras y el aceite hasta obtener consistencia cremosa. Agregar la miel.

#### SALSA DULCE DE AJONJOLÍ Y MIEL

4 cucharadas de ajonjolí molido  
2 cucharadas de leche de soja o de crema de leche  
2 manzanas  
1 cucharada de miel

Licuar todos los ingredientes hasta obtener consistencia cremosa.

#### SALSA DULCE DE NUECES Y AVENA

½ taza de nueces picadas  
avena en hojuelas, dorada en el horno  
Harina de trigo o de maíz  
Agua  
Miel

Licuar todos los ingredientes excepto la miel; cocinar hasta que espese la salsa; retirar del fuego, agregar la miel y adornar con coco rallado.

#### GRANOLA CON MIEL DE CAÑA

4 tazas de hojuela de trigo  
2 tazas de hojuelas de avena  
2 cucharadas de germen de trigo  
1 taza de nueces  
1 taza de harina de maní  
1 taza de semillas de girasol  
1 taza de almendras en filetes  
1 taza de aceite  
1 taza de miel de caña  
1 cucharadita de sal

Calentar el aceite y la miel de caña en una sartén, revolviendo para mezclar. Combinar los ingredientes secos en una taza grande. Verter la mezcla del aceite y de la miel sobre los ingredientes secos, revolver hasta que todo quede mezclado. Colocar en un molde y hornear a 300°. Apagar el horno y dejar la granola dentro del horno hasta que enfríe, mezclándola ocasionalmente.

#### GRANOLA ESTILO "NEW HAMPSHIRE"

7 tazas de avena en hojuelas  
1 taza de germen de trigo  
2 tazas de semillas de girasol  
1 taza de semillas de ajonjolí  
1 taza de sirope de arce (miel de maple), o miel de caña  
1 taza de aceite de maíz  
1 cucharadita de sal

Combinar todos los ingredientes. Extender en 4 latas y hornear a 200-225 ° por media hora, revolviendo ocasionalmente.

#### BOLITAS DE GRANOLA

¼ taza de coco rallado

¼ taza de nueces

¼ taza de ajonjolí molido

¼ taza de brevas cocidas

Miel

2 tazas de avena en hojuelas

Tostar un poco la avena, luego agregar las nueces y el ajonjolí; tostar un poco, agregar las brevas, la miel y formar bolitas.

BOLITAS DE MANÍ 1 taza de mantequilla de maní  
1/2 taza de miel  
Harina de algarrobo  
Amasar y formar bolitas.

BOLITAS DE GIRASOL 1/2 taza de semillas de ajonjolí  
1/2 taza de maní crudo  
1/2 taza de almendras  
1 taza de semillas de girasol, descortezadas  
1 taza de brevas cocidas  
1/2 taza de harina de algarrobo  
1/4 taza de aceite  
Moler las semillas de girasol y las nueces, luego las brevas. Mezclar la harina de algarrobo y el aceite y agregarla a la masa de nueces. Amasar con las manos húmedas. Formar bolitas y enrollarlas sobre semillas de girasol descortezadas y coco rallado. Refrigerar antes de servir.

TORTA DE NUECES Y FRESAS ¼ libra de nueces tostadas y picadas  
1 libra de fresas  
1 ½ tazas de crema de leche  
Torta dulce en tajadas o en migas  
Miel  
Partir las fresas en rebanadas y rociarlas con miel, dejándolas en reposo por 30 minutos.  
Batir la crema de leche con miel y llevarla a la nevera por 15 minutos.  
Ubicar la torta en láminas delgadas o en migas en el fondo de un molde, verter la mitad del batido, cubrir con fresas, otra porción de torta, crema y fresas. Llevar dos horas a la nevera antes de servir.

#### HARINA EN GENERAL

Lavar, secar y moler las semillas, envasándolas en frascos de vidrio y usar la harina en sopas, guisos, salsas, con verduras, frutas, en repostería, etc.

El maní se tuesta ligeramente y descascara antes de molerlo.

#### HARINA DE CASTAÑAS

Remojarlas dos o tres horas en agua fría, cocinarlas 10 minutos, pelarlas y molerlas.

- CREMAS**      **EN GENERAL:** Licuar oleaginosas con agua, hasta obtener consistencia suave aumentando o disminuyendo el líquido según consistencia deseada. Usar con sabores de sal, o de dulce o neutras.
- DE COCO**  
Rallar y licuar el coco con su propia agua.
- DE COCO Y MANÍ**  
Licuar 4 cucharadas de coco, 4 cucharadas de maní tostado en forma ligera y una taza de agua.
- DE COCO Y HARINA**  
4 cucharadas de coco                      4 cucharadas de harina de cereal  
2 tazas con agua  
Licuar el coco con el agua, cernir y llevar a cocción moderada después de mezclarlo con la harina y sal o dulce, revolviendo para evitar que se pegue.
- DE NUECES**  
1 taza de nueces                              1 taza de cereal cocido  
2 tazas con agua  
Licuar las nueces con el agua, luego agregar el cereal y los sabores de sal o de dulce que elija.
- DE ALMENDRAS**  
1 litro de leche                              1/4 kilo de almendras  
1 taza de azúcar integral              Canela, esencia de vainilla  
4 cucharadas de harina de maíz blanco  
Hervir la leche con la canela, agregar la harina de maíz disuelta, el azúcar y las almendras molidas, previamente remojadas y peladas. Cocinar hasta que adquiera la consistencia cremosa. Agregar la vainilla.
- MANTE-  
QUILLA**      Licuar oleaginosas ligeramente tostadas con un poco de aceite prensado en frío hasta obtener crema gruesa.  
Opcional: Reemplazar el aceite por agua tibia y agregar aliños.  
Opcional: Moler varias veces en vez de licuar.
- MASA**      **MASA CON TOMATE**  
1 ½ tazas de maní remojado y molido  
5 cucharadas de harina de trigo  
Puré de tomate, perejil o apio, cebolla, ajo, sal.  
Moler todos los ingredientes o licuarlos.  
Usos: Asada al horno en forma de rollo, o cocinada envuelta en una tela, en caldo, en croquetas, en “hamburguesas”.  
Opcional: Agregar lentejas o soja remojadas o germinadas.

### MASA CON ZANAHORIA Y ARROZ

1 ½ taza de mantequilla de maní      1 taza de arroz cocido  
½ taza de zanahorias ralladas      1 taza de leche de soja  
aliños      sal al gusto

Mezclar la mantequilla, leche y otros ingredientes, asar en molde engrasado, dándole la forma elegida.

### AREPAS DE AJONJOLÍ

2 tazas de ajonjolí tostado y molido  
3 dientes de ajo sofritos y molidos  
Sal

Ají dulce

Amasar el ajonjolí con su misma grasa, agregar el ajo, sal y ají, al gusto.  
Formar arepas pequeñas y cocinar a fuego bajo.

### MOLDE DE OLEA- GINOSAS

2 tazas de maní crudo rallado  
1/4 taza de aceite  
1 cebolla picada  
2 cucharadas de cebollín  
6 tazas de zanahoria cruda rallada  
1/2 taza de harina integral  
2 tazas de leche  
1 1/2 cucharaditas de sal  
1 pizca de tomillo, salvia

Sofreír las cebollas con el aceite, mezclar con los otros ingredientes. Verter la masa en una refractaria y hornear a 350° por 30 minutos.

VARIANTE:

Licuar 1 taza de nueces, 1 taza de migas de pan, 2 cucharadas de semillas de girasol descortezadas, 1 cucharada de semillas de ajonjolí. Agregar 1 zanahoria rallada, 1 cebolla pequeña picada, 1/2 tallo de apio picado. Incorporar después, 1 cucharada de aceite, 1/2 taza de agua, sal, albaca, tomillo y huevo al gusto. Mezclar y hornear a 350° por 30 minutos.

### MOLDE REFRI- GERADO

1/2 taza de mantequilla de maní  
4 cucharadas de algarrobo en polvo, ligeramente tostado  
1/8 de libra de mantequilla  
1-2 cucharadas de miel  
1/2 taza de semillas de girasol descortezadas  
1/2 taza de semillas de ajonjolí, tostadas ligeramente y molidas  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1/4 taza de nueces

1/4 taza de almendras peladas y tostadas

Mezclar todos los ingredientes, excepto las nueces y almendras, las cuales se trituran y agregan a la masa, la cual ha de quedar húmeda.

Ubicarla en un molde y refrigerarla.

- RELLENO PARA TORTAS 100 gramos de nueces  
100 gramos de harina integral  
100 gramos de miel  
1/4 litro de leche  
Canela, vainilla  
Moler las nueces, tostarlas con la harina. Mezclar con las especias, miel, mantequilla, leche y cocer hasta que la mezcla esté firme.  
VARIANTE:  
Moler nueces y mezclarlas con crema de leche batida, azúcar integral o miel y vainilla. Adornar con nueces en filetes.
- “QUESO” 4 cucharadas de mantequilla de nueces  
2/3 taza de harina de trigo 1 taza de tomates en puré  
3 cucharadas de harina de maíz sal  
1/3 cucharadita de hierbas secas y molidas  
Licuar en 2/3 de taza de agua caliente, los aliños, la mantequilla e ir agregando los otros ingredientes. Ubicar la mezcla en moldecitos redondos alargados, engrasados y enharinados; taparlos y cocinar dos horas dentro de una olla con agua o una hora en olla a presión. Enfriar y desmoldar, servir en tajadas.
- "TAHINE" 1 libra de crema de ajonjolí (pasta homogénea a base de ajonjolí blanco crudo, molido)  
Aceite de oliva  
1 taza de agua  
3 dientes de ajo, molidos o majados  
Sal  
Comino en polvo, opcional  
En un recipiente de loza o de plástico, mezclar la crema de ajonjolí con aceite de oliva, hasta que esté compacta. Agregar el agua poco a poco, sin dejar de revolver, hasta que se forme una salsa espesa, y luego, agregar los otros ingredientes. Usar mayor o menor cantidad de agua, según la consistencia deseada.
- CHOCOLATE DE MANÍ 1 cucharada de maní tostado y molido  
1 pocillo de leche de soja o de vaca  
1 pocillo con agua  
Miel de caña, o azúcar integral  
Hervir el agua y agregar el maní en proporción de una cucharada por pocillo de líquido, dejar hervir tres o cuatro minutos, luego agregar la leche y el dulce.

**COCADAS** 1 coco rallado  
3/4 litro leche de vaca  
250 gramos de miel de caña  
Canela en astillas  
2 yemas  
25 gramos de mantequilla  
Calentar la miel de caña con la canela y al hervir, agregar el coco, cocinando hasta que el coco se vea transparente. Agregar las 2 yemas de huevo disueltas en la leche. Remover constantemente hasta que empiece a verse el fondo del recipiente. Vaciar en una refractaria, agregar la mantequilla en trocitos y hornear hasta que dore.

**TURRONES DE MANÍ**  
1 taza de maní tostado y en trocitos  
1/2 taza de mantequilla                      2 cucharadas de leche  
3/4 taza de dulce                              harina de trigo o de maíz  
Cubrir el fondo de una lata de hornear con el maní.  
Mezclar la mantequilla derretida y el dulce. Agregar la harina desleída y cocinada con la leche, verter esta masa sobre el maní; porcionar en rectángulos antes de que se enfríe la masa.

**VARIANTE:**

1/2 kilo de maní                              2 huevos  
1/2 kilo de azúcar integral o el equivalente en miel de caña  
Derretir el azúcar o cocinar la miel de caña, hasta que tome punto de bola dura (1 chorrito de almíbar en un plato con agua, se forma una bolita de caramelo). Retirar del fuego, agregar los huevos, batiendo primero las claras y luego las yemas. Batir rápido. Agregar el maní molido, mezclar. Calentar la mezcla, revolviendo hasta que se le vea el fondo al recipiente. Vaciar en molde forrado en papel encerado.

**DE NUECES**

1 kilo de nueces  
50 gramos de mantequilla  
Azúcar integral o miel de caña  
4 huevos  
Moler las nueces lavadas, mezclarlas con el dulce, las yemas y la mantequilla y poner la masa al fuego, removiendo, hasta que espese. Vaciar en platos refractarios, cubrir con turrón preparado con 4 claras, 4 cucharadas de azúcar y unas gotas de vainilla. Hornear hasta que dore el turrón.

COCO	<p><b>CALDO BÁSICO</b>  Sacar la primera leche de coco y apartarla. Luego sacar la segunda leche en la cantidad que se requiere para el caldo. Elaborar la sopa o crema o “sancocho” con los ingredientes seleccionados, utilizando como líquido de base, la segunda leche de coco y al final de la cocción, agregar la primera leche sin dejar hervir.</p>
CARA-MELOS	<p><b>DE AJONJOLÍ</b>  1 taza de miel  3 tazas de semillas de ajonjolí, tostadas ligeramente y molidas  1/4 taza de melaza o miel de caña  Hervir la melaza, agregar la miel y el ajonjolí. Retirar del fuego y enfriar ligeramente. Verter en papel parafinado y engrasado, cortar según la forma deseada y enfriar.</p> <p><b>DE MANÍ</b>  1 taza de maní picado  1 1/2 taza de azúcar integral  1 cucharada de aceite  1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja  Fundir el azúcar, agregar los demás ingredientes y mezclar. Vaciar la masa sobre mármol mojado y cortar mientras que está caliente.</p>
MAYONESA CASERA	<p>4 yemas de huevo  1 taza de aceite  1/2 cucharadita de sal  Aliños (ajo, cebolla) al gusto  Ubicar en la licuadora las yemas, sal, aliños, batir y apagar enseguida. Encender nuevamente la licuadora y agregar el aceite poco a poco hasta que espese la mezcla. Agregar 2 cucharadas de agua hirviendo si la mezcla se corta.  Para elaborar la mayonesa a mano, batir las yemas hasta que estén un poco duras e ir agregando el aceite y los demás ingredientes, poco a poco.</p>
SALSA TÁRTARA	<p>Mayonesa casera  Huevos duros picados  Perejil picado  Aceitunas picadas  Mezclar los ingredientes y si queda muy espesa, agregar agua hirviendo, hasta obtener la consistencia deseada.</p>

## GRUPO DULCES

### ALMÍBAR

Miel de caña o 1 kilo de azúcar integral o panela por 1 decilitro de agua.

Derretir a fuego vivo, removiendo con cuchara de madera para evitar que el almíbar al hervir se pegue a los bordes, cristalizando.

**Puntos o grados de el almíbar (determinados con un pesa jarabes)**

**PUNTO SIRUPOSO O JARABE** 16 a 26 grados. 101°C

El jarabe entra en ebullición. Es el almíbar común.

Se pega a los dedos, o tapa los huecos de la cuchara escurridora.

Usos: Con frutos secos; para cubrir bizcochos.

**PUNTO DE HEBRA FINA O FLOJA** 29 grados. 101°C

Introducir los dedos índice y pulgar en agua fría, e introducirlos seguidamente en el almíbar, sacándolos en el acto. Se aprietan los dedos y se separan, si al abrirlos se forma un hilillo que resiste poco, rompiéndose al momento, está en el punto de hebra fina.

Usos: Pasta de almendras.

**PUNTO DE HEBRA GRUESA O FUERTE** 30 grados. 102°C

Hervir un poco más el almíbar y efectuar la operación anterior. Esta vez el hilillo ofrecerá cierta resistencia.

Usos: Cremas y glaseados.

**PUNTO PERLITA** 33 grados. 103-105°C

El almíbar comienza a hervir a borbotones y se forman burbujas pequeñas; al hacer la prueba de los dedos, el hilillo debe ofrecer aún mayor resistencia

Usos: Confituras.

**PUNTO GRAN PERLA** 35 grados. 107°C

Se observan burbujas más grandes, y saltan al hervir. El hilillo no se rompe.

Usos: "Fondants", cerezas escarchadas.

**PUNTO DE BOLA BLANDA O FLOJA** 37 grados. 109°C

Al enfriarse el almíbar se queda pegado en los dedos. Haciéndolo rodar entre ellos, se formará una bola.

Usos: Merengue "italiano".

**PUNTO DE BOLA FUERTE O GRAN BOLA** 38 grados. 120-126°C

La bola ha de ser más compacta.

Usos: Caramelos.

**PUNTO DE LÁMINA** 39 grados. 129-133°C

Al morder la bola ha de pegarse a los dientes y ha de ofrecer cierta resistencia al desengancharla.

**PUNTO DE LÁMINA QUEBRADIZA** 40 grados. 149-150°C

Al morderla ha de casarse sin pegarse a los dientes y haciendo un pequeño ruido.

Después de 40 grados, ya nos sirve el pesa jarabes.

Opcional: Dejar caer una gota del almíbar en agua fría, para detectar el punto.

**AZÚCAR AVAINILLADO:** Triturar azúcar integral con trozos de vainilla. Conservar en recipientes de vidrio. Agregar a los preparados de repostería.

## MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS

### ASEO PERSONAL

Lavarnos muy bien las manos, incluyendo las uñas, después de:

- Orinar y defecar
- Sonarse
- Manejar dinero
- Fumar
- Manipular alimentos crudos
- Asear la cocina, los baños, el piso

Evitar rascarnos la cabeza, tocar las fosas nasales, las orejas, cara, pies, mientras manipulamos alimentos.

Evitar manipular alimentos si tenemos alguna infección en las manos. Estar alerta a la presencia de micosis(hongos) en las uñas de las manos y/o de los pies y hacer el tratamiento oportuno.

Evitar toser o estornudar en el área de preparación de alimentos.

### ÁREA DE LA COCINA, EQUIPO E INSTRUMENTOS BÁSICOS

Mantener bien lavados los utensilios de cocina, así como los mesones, paredes y pisos del área de preparación de los alimentos.

Ubicar los recipientes de la basura, tapados, en un lugar alejado de los alimentos.

### ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

Lavar las frutas, verduras y otros alimentos, con agua potable.

Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.

Tratar de que el tiempo entre la preparación de los alimentos y su consumo, sea lo más corto posible.

Abstenerse de probar los alimentos con las cucharas con que los revolvemos y abstenerse de comer en los recipientes donde se cocina o se empacan los alimentos, pues por la saliva se pueden transmitir enfermedades, así la persona que elabora las comidas esté aparentemente sana.

## REFRIGERACIÓN Y CONGELACIÓN

Las temperaturas bajas de la nevera facilitan la conservación de los alimentos; tener presente:

Guardar los alimentos en recipientes tapados.

Distribuir los alimentos de acuerdo con el tiempo en que se descomponen, ubicando en la parte inferior las frutas y verduras, en la parte superior los lácteos y cerca al congelador, las carnes.

Evitar acumular demasiados productos en la nevera.

Evitar dejar la comida que se va a congelar mucho tiempo fuera de la nevera.

Congelar los alimentos en pequeñas cantidades, envolviéndolos en bolsas plásticas o en papel encerado.

Las frutas, vegetales, sopas, jugos se guardan en recipientes plásticos, bien cerrados, no muy llenos.

Ocupar solo la mitad del volumen de los frascos de cristal, para evitar que se rompan.

Rotular los paquetes, clasificando el contenido y la fecha en que se guarda en el congelador.

Los alimentos pierden sabor al guardarlos mucho tiempo en congelación.

Evitar congelar de nuevo los alimentos que se han descongelado, excepto si la comida cruda se saca del congelador, se cocina y guarda otra vez.

Cuando la comida ya está descongelada, ubicarla en la nevera y usarla lo más pronto posible.

Si la comida cocida y congelada va a ser calentada antes de servirse, se coloca al horno o en el fuego, sin descongelar.

Si la comida no necesita ser calentada al servirla, ha de dejarse descongelar dentro de la nevera o a la temperatura ambiental.

## CUIDADOS DEL EQUIPO DE COCINA

### DEL FOGÓN

Evitar que los alimentos se derramen, estando atentos a lo que está preparando.

Secar la base de los recipientes, antes de ubicarlos sobre el fogón.

Dar la vuelta completa a la perilla cuando se vaya a apagar el fogón, evitando así su desgaste acelerado.

Limpiarlo diariamente con paños suaves y jabón apropiado y asear las perillas con cepillo pequeño, evitando la acumulación de residuos de comida y de polvo.

Evitar el uso de elementos abrasivos, cuchillos o elementos puntiagudos, para el aseo del fogón.

Tener cuidado al limpiar el fogón de gas, pues éste es inflamable, por ello hay que cerrar la llave del gas al terminar de preparar los alimentos.

El derrame de alimentos calientes puede manchar y pelar la estufa porcelanizada y hace más corta la vida de las resistencias eléctricas.

Las superficies de acero inoxidable han de limpiarse con esponjillas suaves, no metálicas, frotándolas en el sentido de las líneas naturales del metal, para evitar rayarlas.

### DEL HORNO

Limpiarlo periódicamente y evitar que se derramen los alimentos dentro de él, por ello hay que tener presente el tamaño de los recipientes y el volumen de las preparaciones, pues la mayoría de los preparados en el horno aumentan de tamaño.

Revisar que quede bien seco después de la limpieza, pues es un sitio cerrado y la humedad puede deteriorar sus paredes.

Evitar abrir el horno durante el proceso de cocción, pues el cambio de temperatura afecta el horneado y aumenta el consumo de energía.

Manejar con cuidado la puerta del horno evitando que se desajuste o rompa el vidrio.

### DE LA NEVERA

Limpiar la parte externa con un paño y jabón suave.

Para descongelar la nevera:

Apagar el control interno y desenchufarla.

Desocuparla.

Dejar que el proceso de descongelación se haga de manera natural, para no dañar el mecanismo que lleva el gas al congelador para producir el hielo.

Puede usar el abanico eléctrico para descongelar más rápido la nevera.

Revisar el caucho de la puerta para comprobar que esté en buenas condiciones.

Evitar abrir la puerta de la nevera innecesariamente y cerrarla lo más pronto posible.

Para facilitar la remoción de las cubetas de hielo u otro recipiente ubicado en el congelador, frotar la base de las cubetas o recipientes con parafina.

#### DE LA LICUADORA

Cuidar el vaso, evitando licuar alimentos muy calientes.

Cuidar el caucho que protege las cuchillas evitando mezclar alimentos muy calientes, pues los bruscos cambios de temperatura lo deterioran rápido.

Lavarla después de separar la base del vaso, con agua, jabón y un cepillo.

Llenar el vaso sólo hasta la medida indicada, para evitar que se derramen los alimentos.

Secar el vaso antes de ubicarlo sobre el motor.

Tener presente que el motor se sobre esfuerza al licuar alimentos duros o secos.

#### DE LA MÁQUINA DE MOLER

Porcionar en trozos pequeños los alimentos a moler.

Tener presente el ajustar las llaves laterales según la consistencia deseada, o moler dos veces el alimento.

Lavar la máquina con agua y jabón, utilizando un cepillo para eliminar los residuos de comida, tanto en su exterior como en sus pliegues internos.

Secarla, para evitar que se oxide.

#### DE LA OLLA A PRESIÓN

Limpiar el orificio y el canal donde se ubica la válvula que controla la salida del vapor, antes y después de usar la olla, utilizando para ello, el alambre de acero que viene con la olla. La obstrucción del canal puede deteriorar la olla a presión.

El tapón de seguridad de caucho que se encuentra en la superficie de la tapa se desprende cuando el canal de escape de vapor se encuentra obstruido, evitando el peligro de explosión de la olla.

Si la válvula salta con frecuencia, produciendo una salida fuerte de vapor, es señal de que es necesario disminuir la temperatura de cocción.

Lavar el caucho o empaque de la tapa.

Tener presente que mientras que la olla conserva el vapor, los alimentos se están cocinando así el fogón esté apagado, por ello hay que cerciorarse de que el vapor haya salido antes de destapar la olla, para evitar quemaduras.

Lo más adecuado es permitir que el vapor salga espontáneamente; si se requiere que salga más rápido, puede ubicarse un tenedor levantando la válvula.

Evitar colocar la olla caliente bajo el chorro de agua fría, pues esto deteriora la olla rápidamente.

Secar la olla después de lavarla.

Tener presente el tiempo de cocción y el líquido requerido en la elaboración del alimento. El volumen máximo ocupado por los alimentos ha de ser las 3/4 partes de la olla.

## DE LAS OTRAS OLLAS

Colocar hacia la parte interior de la estufa, las ollas con manijas o agarradera larga, para evitar accidentes.

Lavarlas siempre después de su uso, tanto la superficie interior como la exterior.

Evitar guardar comidas en las ollas, máxime si son de aluminio.

### Ollas antiadherentes:

Usar para revolver en ellas, sólo cucharas de palo o cubiertos con revestimiento plástico.

Limpiarlas después de su uso con papel absorbente untado de aceite, así el aceite lubrica el revestimiento antiadherente, evitando su rápido deterioro.

Si es necesario, lavarlas con jabón y esponjas suaves. Evitar esponjillas metálicas y jabones arenosos.

### Ollas de acero inoxidable:

Funcionan con un sistema de baja presión, por la utilización de tapas que cierran herméticamente, así los alimentos se cocinan con su propio jugo y requieren poca cantidad de agua. El poco líquido sube a la tapa en forma de vapor y como en la tapa la temperatura es menor, el vapor se condensa, tornándose en líquido que llega de nuevo a la base de la olla, siendo reutilizado en el proceso de cocción.

Evitar colocarlas a temperatura alta, para así aprovechar el sistema de cocción a baja presión.

Al poco tiempo de iniciar la cocción, la olla comienza a despedir un poco de vapor, lo que indica que ha de bajarse la temperatura, para evitar la evaporación.

Evitar destaparlas a menudo, pues se prolonga el tiempo de cocción.

Usar ollas del tamaño adecuado al volumen de los alimentos en cocción, pues si se usan ollas muy grandes, el aire puede reseca el alimento.

Pueden utilizarse para hornear tortas sobre el fogón.

Si se va a cocinar arroz, ha de utilizarse menos agua que en la receta tradicional.

Si se van a cocinar verduras, puede hacerse con una mínima cantidad de agua, lo cual permite conservar las propiedades nutritivas de los vegetales.

## EQUIVALENCIAS

### TEMPERATURAS DEL HORNO

Bien caliente	450-550°F	230-285°C
Caliente o rápido	400-450°F	200-230°C
Moderado	350-400°F	175-200°C
Lento o bajo	250-350°F	120-175°C

### EN LAS MEDIDAS DE PESO Y VOLUMEN

#### HARINA

1 libra	500 gramos	16 onzas	4 pocillos	40 cucharadas
1 cucharada	22 gramos			

#### AZÚCAR

1 libra	500 gramos	16 onzas	2 pocillos	30 cucharadas
1 onza	32 gramos	2 cucharadas		
1 cucharada	15 gramos			

#### MANTEQUILLA

1 libra	500 gramos		2 pocillos	16 cucharadas
1/4 libra	125 gramos		1/2 pocillo	4 cucharadas

#### ACEITE

1 litro	1000 c.c.		4 pocillos chocolateros	
1/4 litro	250 c.c.		1 pocillo	29 cucharadas

#### LECHE

1 litro	1000 c.c.		4 pocillos chocolateros	
1/4 litro	250 c.c.		1 pocillo	29 cucharadas

#### ARROZ

1 libra	500 gramos		2 pocillos chocolateros (crudo)	
---------	------------	--	---------------------------------	--

#### FRÍJOL

1 libra	500 gramos		2 1/2 pocillos (sin remojar)	
			5 pocillos (remojado)	

#### HARINA DE MAÍZ

1 libra	500 gramos		3 pocillos	40 cucharadas
1/4 libra	125 gramos		3/4 pocillo	10 cucharadas

## TÉCNICAS DE ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

- COCCIÓN** EN AGUA: Usar agua como medio de cocción; la cantidad y temperatura del agua dependen de la consistencia de los alimentos.  
SUDADO: Cocinar con poca agua, temperatura gradual, en recipiente bien cerrado, vasija ancha y no muy profunda, para que el tiempo de cocción sea menor.  
COCCIÓN DE VERDURAS: Poco tiempo de cocción, temperatura moderada, mínima cantidad de agua, para conservar su valor nutritivo y apariencia. Utilizar el caldo de cocción en otros platos.  
BAÑO MARÍA: Cocinar un alimento sin que el agua esté en contacto con él, ubicándolo en un recipiente bien tapado el cual a su vez se coloca en otro más grande que está lleno de agua hirviendo.
- ASAR** Utilizar el calor directo que se desprende del horno o del asador, la brasa, parrilla, lata o plancha metálica.  
A veces hay que cubrir los alimentos con papel de aluminio.
- AL VAPOR** Cocinar mediante la acción del vapor proveniente del agua hirviendo.  
ESTOFADO: Cocinar en vasija bien tapada, utilizando una mínima cantidad de aceite, caldo, salsa o agua.
- ESCALDAR** Esta técnica también se denomina blanquear y consiste en sumergir un alimento en agua hirviendo.
- GRATINAR** Hacer tostar en horno o gratinador, la capa superior de un alimento.
- FREÍR** Sumergir los alimentos en grasa hirviendo.  
Utilizar un recipiente amplio, abundante grasa que cubra el alimento.  
Introducir el alimento en pequeñas cantidades, evitando usar aceite frío, pues la comida se impregna de grasa, tomando más tiempo en fritarse.  
Preferir aceites vegetales a grasas de origen animal, evitando reusarlo.  
Tener presente que el consumo de alimentos fritos es ocasional, pues el exceso en su consumo aumenta el riesgo de adquirir enfermedad.  
Al utilizar mantequilla para freír, agregar un poco de aceite vegetal, para evitar que se queme la mantequilla.  
Antes de freír, secar el recipiente y calentarlo antes de introducir el aceite.

## NOMBRES REGIONALES

ACEITE	óleo
ACEITUNA	oliva
AGAVE	pita, maguey
AGUACATE	avocado, palto, palta, chucho
AJO	chalote
AJONJOLÍ	sésamo
ALBARICOQUE	damasco, chabacano
ALCACHOFA	alcuacil, alcuací, alcabucil, alcahucil
ALCAPARRAS	tapara, capuchina
ALFALFA	leguminosa
ALFORFÓN	cereal comestible
ALHOLVA	semilla de fenogreco (leguminosa)
ALMIDÓN	fécua, tapioca, sagú, salep
ALUBIA	frijol, poroto, judía, habichuela, caraota, frisol
ANANÁS	piña tropical, abacaxi
ANCHOA	bocarte, boquerón, anchova
ANONA BLANCA	corazón de buey
APIO	esmirnio, perejil macedonio, panul, arracachá, celeri
ARROZ	casulla, macho, palay
ARVEJA	guisante, chícharo
AZÚCAR MORENO	azúcar rubio, azúcar sin refinar
BANANA	plátano, cambur, guineo
BATATA	boniato, camote, moñato, buniato, moniato, papa dulce
BAYA	válvula, guiro
BELLOTA	fruta de la encina
BERZAS	coles que no forman repollo sino hojas en abundancia
BETABEL	remolacha, betarraga
BREVA	primer fruto de la higuera, higo
CACAHUATE	maní, cacahuey
CAINITO	zapote caimito
CALABACÍN	zapallito, hoco, zapallo italiano, alcayota
CALABAZA	zapallo, bulé, bulto
CARDO	pencas que se comen
CEBOLLETA	cebollino inglés
COL	repollo, col
CREMA DE LECHE	natillas, natas, sustancia grasa de leche
CHAMPIÑONES	setas, callampas, hongos
CHILE	ají
CHOCLO	elote, chilote
CHUFAS	raíces comestibles
DURAZNO	melocotón
ENDIVIA	escarola, achicoria
FAVA	haba
FRESA	madroncillo, frutilla

GARBANZO	chícharo
GRANADILLA	pasionaria
HIERBABUENA	menta fresca
HIGO CHUMBO	tuna, fruto del nopal
MAMÓN	mamoncillo
MARAÑÓN	anacardo
PAPAYA	fruta bomba
PATATA	papa, chuño
PEPINOS	arauchas
PIMIENTO DULCE	pimiento morrón
POMELO	pamplemusa, toronja
PUERRO	ajo puerro, porro
QUILA	bambú sin semillas, comestible
REQUESÓN	ricota, majo, quesillo
SALSIFÍ	raíz blanca comestible
ULLUCO	tuberosa
ZARZAMORA	mora