

Manual para la elaboración de Recetas Caseras

Tabla de Contenidos

RECETAS DE COMIDAS	6
CÓMO ESTERILIZAR FRASCOS	6
ESTERILIZACIÓN DE LOS PRODUCTOS	6
MAYONESA	7
MOSTAZA	8
SALSA CATSUP	10
ALEGRÍAS	11
ALFEÑIQUE DE DÍA DE MUERTOS	12
CACAHUATES GARAPIÑADOS	13
CAMELOS	14
CHOCOLATES	15
CREMA DE CACAHUATE	17
DULCES DE AZÚCAR GLASS	17
DULCES CRISTALIZADOS	19
DULCES DE LECHE	21
ENJAMBRES DE HOJUELAS DE MAIZ CON CHOCOLATE	22
FRESAS CRISTALIZADAS	23
GARAPIÑADOS	25
GOMITAS	25
GRANOLA	28
MANZANAS CUBIERTAS CON CARAMELO	29
MANZANAS CON CARAMELO	29
MAZAPÁN DE CACAHUATE	32
MERENGUES	32
PALANQUETA	35
PALETAS DE DULCE	36
TURRÓN	37
ALBONDIGÓN DE PAVO	38
CARNE EN ADOBO	40

CHORIZO	42
JAMÓN COCIDO	44
JAMÓN SERRANO	46
LOMO DE CERDO TIPO CANADIENSE	48
LONGANIZA	50
MORTADELA	51
PASTEL DE CARNE TIPO PASTEL DE POLLO	53
PATÉ	55
PATÉ DE PESCADO	56
POLLO CURADO TIPO JAMÓN	57
QUESO DE PUERCO	59
SALCHICHA FRANKFURT	61
SALCHICHAS DE POLLO	63
ATE DE FRUTAS	65
ATE DE GUAYABA	66
ATE DE PERA	67
CHILES CHIPOTLES EN ESCABECHE	69
CONCENTRADO DE MANGO O FRUTAS	71
CONDIMENTOS DESHIDRATADOS	72
FAJITAS DE POLLO EN ESCABECHE	75
FRUTAS SECAS	77
FRUTAS EN ALMÍBAR	78
GERMINADOS	80
JALEA DE FRUTAS	81
JALEA DE TEJOCOTE.	82
JALEA DE UVA.	84
MERMELADA DE FRUTAS DULCES	85
MERMELADA DE FRUTAS CÍTRICAS	87
MERMELADA DE NARANJA O DE FRUTAS CÍTRICAS	88
MERMELADA DE NOPAL	90
MERMELADA DE TUNA	91
MOLE POBLANO	92
MOLE VERDE	94
NÉCTAR DE FRUTAS	95
NOPALES EN ESCABECHE	96

PURÉ DE PAPA DESHIDRATADO	97
PURÉ DE MANZANA O PERA	98
PURÉ DE JITOMATE	99
SALSA DE CHILE DE ÁRBOL	100
SALSA DE CHILE MORITA (TIPO TAQUERA)	101
SALSA DE CHIPOTLE	102
SALSA DE JITOMATE	103
SALSA MEXICANA	104
SALSA PARA PIZZA	105
SALSA PASILLA	107
SALSA PICANTE	108
SALSA VERDE PARA ENVASAR	109
CARNE SECA ESTILO MACHACA NORTEÑA	110
CONCENTRADO DE HORCHATA	112
CHICHARRÓN DE HARINA	113
FRIJOL INSTANTÁNEO EN POLVO	114
HARINA PARA HOT CAKES INTEGRALES	115
MOLE VERDE	117
CAJETA	119
CHONGOS ZAMORANOS	121
LECHE CONDENSADA	122
QUESO CREMA	123
QUESO FRESCO	124
QUESO PANELA	125
QUESO	126
ROMPOPE	127
YOGHURT	128
BISQUETES RÁPIDOS	129
BOCADILLOS DE MANTEQUILLA	130
BUÑUELOS	132
CAMPECHANAS	134
CHURROS	136
CONCHAS	138
CUERNITOS	140
DONAS	142

EMPANADAS DE CERVEZA	144
MANTECADAS	145
MASA PARA MODELAR	147
PAN CASERO	149
PAN DULCE	151
PAN BLANCO	152
PANQUECITOS	154
PAN DE PLÁTANO	155
PAN DE LECHE	155
PAN DE MUERTO	157
PASTEL DE FRUTAS SECAS (FRUIT CAKE)	159
PIZZA	161
ROSCA DE REYES	164
TRUFAS	165
<i>PARA USO PERSONAL</i>	<i>166</i>
ANTITRANSPIRANTE DE BARRA	166
CREMA PARA RASURAR	167
CREMA FACIAL	168
CREMA PARA LABIOS RESECOS	169
CREMA PARA LAS MANOS	170
CHAMPÚ EN GEL DE SÁBILA	171
ENJUAGUE BUCAL	172
GEL FIJADOR PARA EL CABELLO	173
GEL HUMECTANTE PARA LA PIEL	174
JABÓN DE AVENA	176
JABÓN DE HIERBAS	177
LAPIZ PARA LABIOS RESECOS	178
LOCIÓN PARA DESPUÉS DE AFEITARSE	179
PASTA DENTAL	180
TRATAMIENTO ACONDICIONADOR PARA EL CABELLO	182
UNGÜENTO PARA EL RESFRIADO	183
COMO RECICLAR PAPEL	184
PEGAMENTO	186
PINTURA DE NOPAL	187
PLASTILINA	188

VELA A RAYAS	190
VELA DECORATIVA	191
VELAS CON INCLUSIONES DE COLORES	192
VELA DECORATIVA (2)	193

RECETAS DE COMIDAS

CÓMO ESTERILIZAR FRASCOS

Para conservar lo elaborado en forma higiénica y duradera será necesario conocer el procedimiento para esterilizar frascos

Se requiere de frascos con tapa de cierre hermético (que tienen una cubierta plástica dentro).

- Los frascos y las tapas se lavan muy bien con agua y jabón, procurando que no queden residuos de grasa, pegamento o etiquetas.
- Se retira el sello de cartón de la tapa (en caso de que lo tengan).
- Se colocan los frascos boca abajo y las tapas en una olla con agua suficiente para cubrirlos.
- El recipiente se tapa y se deja hervir durante 15 minutos a fuego medio.
- Deje enfriar el agua y saque los frascos tomándolos con un objeto limpio para no tocarlos directamente con las manos.
- Se colocan boca abajo sobre una manta limpia para que se escurran y se sequen.

Recomendaciones:

- Nunca emplee un trapo para secarlos porque se pueden contaminar nuevamente.
- Lo mejor es esterilizar los frascos y sacarlos del agua hasta el momento en que se vaya a envasar el producto.

ESTERILIZACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Al elaborar productos mediante Tecnologías Domésticas es necesario envasarlos al terminar de prepararlos y esterilizarlos para prolongar su duración.

En la esterilización los gérmenes son destruidos por la acción del calor y para ello puede seguir el siguiente procedimiento:

- Cualquiera que sea el producto que se elabore, se envasa en cuanto se termine de preparar, es decir, en caliente para evitar contaminaciones.
- Dentro de una olla de peltre se coloca una parrilla o manta de cielo, de manera que los frascos no toquen el fondo del recipiente.
- Los frascos se colocan de manera que no caigan y se agrega agua tibia o caliente sin que rebase el cuello de los mismos.
- La tapa de los frascos debe estar levemente enroscada, "al llegue"; esto tiene como finalidad permitir la salida del aire que haya quedado dentro del frasco y también para evitar rompimiento. El agua se pone a hervir a fuego bajo.

MAYONESA

(250 g)

INGREDIENTES:

- 2 yemas de huevo
- ½ cucharada de mostaza
- 1 taza de aceite
- 2 cucharadas de vinagre o jugo de limón
- 1 cucharadita de sal

UTENSILIOS:

- Licuadora
- Frascos esterilizados
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En la licuadora integre las yemas, la mostaza, el vinagre y la sal en alta velocidad, baje la velocidad y agregue poco a poco el aceite.
2. A continuación se envasa en frascos previamente esterilizados y se tapan bien.
3. Se etiqueta el frasco con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La mayonesa elaborada mediante esta tecnología, tiene una duración aproximada de 3 meses.

RECOMENDACIONES:

- Consérvela en refrigeración

MOSTAZA

(Rendimiento: 400 g)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- ½ taza de semillas de mostaza blanca, si no encuentra mostaza blanca se puede sustituir por mostaza negra (se consigue en tiendas donde se expenden semillas)
- ½ taza de agua
- 1/3 de taza de vinagre de caña blanco o de manzana
- ½ cucharada sopera de sal
- 1/5 de taza de azúcar (aprox. 50 g)
- 1 cucharada sopera de cúrcuma o curry (se consigue en tiendas de autoservicio)
- ¾ de cucharada sopera de ajo en polvo
- ½ cucharada sopera de cebolla en polvo
- 1 pizca de canela

Utensilios

- Cucharada sopera de acero inoxidable
- Taza de preferencia medidora
- Licuadora
- Olla con capacidad de 500 ml de peltre o aluminio
- Frasco de vidrio con tapa con capacidad de 400 g
- Colador de plástico o metal

Preparación

1. Ponemos a calentar el agua hasta que hierva y posteriormente retiramos del fuego.
2. En el agua caliente vertimos las semillas de mostaza, la cúrcuma, el ajo, la canela y la sal, e incorporamos muy bien. Dejamos reposar durante 15 minutos o hasta que la mostaza suelte el mucílago (sustancia viscosa contenida en la composición de la semilla).
3. Posteriormente, colocamos esta mezcla en la licuadora, agregamos el vinagre poco a poco, el azúcar y licuamos. Si utilizó mostaza negra después de licuarla, si usted gusta puede colarla para que no le queden residuos de la cáscara en su mostaza.
4. Cuando está perfectamente licuado vertimos la pasta en una olla y ponemos a hervir durante un minuto.
5. Por último retiramos del fuego.

Envasado y conservación

Aún caliente la pasta se envasa en un frasco previamente esterilizado y cerramos perfectamente. No olvide colocarle a su producto una etiqueta donde especifique el nombre, fecha de elaboración y caducidad del mismo.

Caducidad

La mostaza elaborada mediante esta tecnología, tiene una vida de alacena aproximadamente de 3 meses, una vez abierta, su duración será 2 meses, se recomienda que se mantenga en refrigeración.

Aporte nutrimental

Entre los ingredientes de la mostaza encontramos a la cebolla, la cual es una buena fuente de minerales como el calcio, hierro, magnesio, sodio, potasio y zinc, y en menor proporción vitaminas como la tiamina.

Dato interesante

La mostaza, es decir, la flor o semillas pulverizadas, que tanto se emplean para los distintos condimentos, proceden de la familia de las crucíferas que son: sinapsis alba, brassica nigra y brassica juncea. De la primera se obtiene la mostaza blanca, que es floja (de consistencia suave), de la segunda la mostaza negra, que es más picante, y de la tercera una mostaza muy fuerte y oleaginosa, muy empleada en Rusia.

Beneficio

Al elaborar usted mismo su mostaza asegura la buena calidad e higiene de dicho producto, y el costo se reducen un 30% en comparación con los productos comerciales.

SALSA CATSUP

(500 g)

INGREDIENTES:

- ½ lt de jugo de jitomate o puré de jitomate
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharada de ajo en polvo
- 1 rajita de canela
- 3 piezas de clavo en especias
- ¼ de taza de vinagre

UTENSILIOS:

- Olla de peltre con capacidad de 1 lt
- Colador de plástico
- Cuchara
- Botella esterilizada
- Embudo
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Al jugo o puré de jitomate se le agrega el azúcar, la sal, la cebolla, el ajo en polvo, la canela y los clavos. Todo se mezcla bien con la cuchara y se coloca al fuego durante 3 minutos.
2. A continuación, añada el vinagre y mantenga al fuego de 5 a 10 minutos más para que espese.
3. Retire de la estufa y cuele usando un colador de plástico; luego, utilizando un embudo se vacía el producto en una botella previamente esterilizada.
4. La salsa ya envasada se coloca en baño maría durante 5 minutos, tapando la botella pero sin cerrar completamente, transcurrido el tiempo se aprieta bien la tapa, se saca el producto del agua y se deja enfriar a temperatura ambiente.
5. Se etiqueta el frasco con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La salsa catsup elaborada mediante esta proceso tiene una duración aproximada de 3 a 5 meses.

ALEGRÍAS

(**Rendimiento:** 1 kg - 5 piezas)

Tiempo de preparación: 30 min.

Ingredientes:

- 5 tazas de amaranto reventado (175 g)
- 5 cucharadas soperas de mantequilla
- 5 cucharadas soperas de esencia de vainilla
- 2 ½ tazas de azúcar
- 1 ¼ cucharada soperas de ácido cítrico*

*Se consigue en tiendas de materias primas o farmacias grandes

Utensilios:

- Cazo de cobre con capacidad de 3 L
- Cuchara de acero inoxidable
- 5 bases cuadradas de 5 cajas de cartón con recubrimiento metálico (pueden ser de leche ultrapasteurizada, puré de tomate, etc.), charola de metal o moldes con la figura de su preferencia
- Bolsas de plástico con capacidad de ½ kg

Procedimiento:

1. En el cazo de cobre se colocan la mantequilla y el azúcar, y se lleva a fuego bajo para que se disuelvan, agitando constantemente la mezcla.
2. Cuando se forme el caramelo, se agrega el ácido cítrico. Se continúa moviendo hasta que se disuelva.
3. Se retira del fuego y se deja enfriar un minuto, luego se agrega el amaranto a la mezcla, incorporándolo perfectamente.

Envasado y conservación:

El envasado se realiza colocando 5 porciones iguales de la mezcla en cada uno de los moldes de cartón o la charola previamente engrasados con margarina. En la charola, se extiende el amaranto con el caramelo hasta obtener el grosor y forma deseados. Se dejan enfriar un día completo, se retiran del molde y después se guardan en bolsas de plástico. No olvide colocarles una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad. Las alegrías se guardan en un lugar seco y ventilado.

La alegría elaborada mediante este proceso tiene una caducidad de 6 meses

ALFEÑIQUE DE DÍA DE MUERTOS

(15 piezas)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de azúcar glass
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de miel de maíz
- ½ cucharadita de vainilla
- 1/3 de taza de fécula de maíz
- Colorantes vegetales comestibles

UTENSILIOS:

- Recipiente de vidrio o plástico con capacidad de 2 lt
- Cuchara o pala de madera
- Colador
- Pincel fino

PREPARACIÓN:

1. En el recipiente se vierten la miel, la vainilla y la clara de huevo mezclando con la cuchara .
2. Se cierne el azúcar glass y se añade a la mezcla anterior.
3. Cuando se incorporen bien los ingredientes se amasan con los dedos hasta formar una bola.
4. En una mesa u otra superficie plana se espolvorea la fécula de maíz y se extiende encima la mezcla, amasando hasta que quede suave y manejable como la masa para tortillas.
5. Posteriormente se forman figuritas pequeñas a su gusto como: cruces, ataúdes, calaveras, platos con comida, animales, canastas con flores, entre otras.
6. Se dejan secar sobre la mesa por tres horas y posteriormente se pintan con los colores vegetales.

DURACIÓN:

- Los alfeñiques elaborados mediante este proceso tiene una duración aproximada de 2 meses.

RECOMENDACIONES:

- Se guarda en bolsas de papel o plástico en lugar fresco y seco.

CACAHUATES GARAPIÑADOS

(250 g)

INGREDIENTES:

- 1 taza de cacahuates
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de vainilla

UTENSILIOS:

- Cazo de cobre o de peltre
- Cuchara
- Charola metálica
- Recipiente de plástico con tapa
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En la cacerola se pone a calentar el agua con el azúcar. Cuando esté hirviendo se agregan los cacahuates y la vainilla.
2. Se baja la flama a fuego medio y se mantiene mezclando constantemente.
3. Cuando la mezcla espese y se observe que el líquido empieza a disminuir se baja la flama al mínimo y se continúa moviendo para evitar que se queme.
4. Cuando al hervir la mezcla se escucha como si tuviera arena, se retira inmediatamente del fuego.
5. Se vierten los cacahuates sobre la charola, extendiéndolos muy bien. Se dejan secar a temperatura ambiente .
6. Se etiqueta el producto indicando nombre, fecha de elaboración y de caducidad

DURACIÓN:

- Los cacahuates garapiñados elaborados mediante este proceso tienen una duración aproximada de 3 meses.

RECOMENDACIONES:

- Se conservan en recipientes de plástico con tapa hermética en un lugar fresco y seco.

CARAMELOS

(**Rendimiento:** 36 piezas = 500 g aprox.)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de miel de maíz
- ½ taza con agua hervida o clorada
- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharada sobera de saborizante artificial de su preferencia (limón, vainilla y fresa)*
- ¼ cucharada cafetera de ácido cítrico**
- ¼ cucharada cafetera de cremor tártaro**
- 4 gotas de colorante vegetal comestible del color de su preferencia (verde, blanco y rojo)*

* Se consigue en tiendas de autoservicio o materias primas.

** Se consigue en farmacias grandes o droguerías.

Utensilios:

- Cacerola de acero inoxidable con capacidad de 2 L
- Cuchara sobera de acero inoxidable
- Charola de acero inoxidable
- Bolsas de plástico limpias con capacidad de 1 kg

Procedimiento:

1. En la cacerola se coloca el agua, el azúcar, la miel de maíz, el ácido cítrico y el cremor tártaro.
2. Después se lleva la cacerola a la estufa y se deja que hierva sin moverlo en lo absoluto.
3. Cuando el caramelo hierva se agrega el colorante y el saborizante y se mezcla muy despacio con ayuda de la cuchara. Se deja que siga hirviendo hasta formar un caramelo muy espeso (10 minutos aprox).
4. El caramelo estará listo cuando tenga un punto que en la cocina se conoce como "punto de bola dura": es decir, en un plato se coloca un poco del caramelo y cuando se pueda tomar con la mano y se forme una bólitita, el caramelo ya estará listo.
5. Para dar forma a los caramelos, se necesita una charola, la cual se engrasa con el aceite y se vacían pequeñas cantidades del caramelo con ayuda de una cuchara las cuales se dejan enfriar a temperatura ambiente.

CHOCOLATES

(25 piezas)

INGREDIENTES:

- ¼ kg de cobertura de chocolate claro, sin sabor y sin aroma (así se consigue en tiendas de materias primas)
- 2 ½ cucharadas de manteca de cacao (se consigue en tiendas de materias primas)
- 5 gotas de sabor concentrado (o la cantidad recomendada en la etiqueta para utilizar en ¼ de kg (se consigue en tiendas de materias primas)

UTENSILIOS:

- Olla de acero inoxidable con capacidad de 1 litro
- Rallador
- Refractario de vidrio
- Cuchara de madera o de acero inoxidable
- Papel aluminio o estaño de colores
- Papel celofán
- Moldes especiales para dulces o moldes de hielo

PREPARACIÓN:

1. Se ralle finamente la cobertura de chocolate.
1. Se mezcla la manteca de cacao con la cobertura y se pone a derretir a baño maría.
2. Se vacía el chocolate en los moldes, procurando que quede compactado; se asienta dando ligeros golpes sobre la mesa.
3. Se introduce el molde dentro de una bolsa de plástico y se guarda durante 20 minutos en el refrigerador.
4. Se desmoldan los chocolates golpeando el molde sobre una superficie lisa.
5. Se envuelven primero con papel estaño y luego con el papel celofán.

DURACIÓN:

- Los chocolates elaborados mediante esta tecnología tienen una duración aproximada de 6 meses.

RECOMENDACIONES:

- Guarde los dulces en una caja de cartón.
- Almacene en un lugar seco.
- Si desea emplear cobertura blanca, use únicamente una cucharada de manteca de cacao.
- Si utiliza cobertura de chocolate con leche, ocupe la misma cantidad de manteca de cacao indicada en los ingredientes.
- Para preparar chocolates de color puede utilizar chocolate de color o pintarlo según prefiera para pintar los chocolates elaborados con cobertura blanca, utilice colores en polvo de alta concentración, disueltos en propilenglicol, siguiendo las instrucciones del producto (este material lo encuentra en casas de materias primas).
- Puede agregar nueces, almendras, cacahuates o cualquier otra semilla.
- Primero tiene que recubrirlos como a continuación se indica:

1. Para 100 gramos de semillas, utilice 30 gramos de azúcar glass (si no tiene, muele azúcar en la licuadora, hasta que quede finamente pulverizada).
2. Introduzca dentro de una bolsa de plástico limpia y revuelva procurando que se impregnen perfectamente las semillas.
3. Viértalas al chocolate antes de poner la mezcla en el molde.

CREMA DE CACAHUATE

(700 g)

INGREDIENTES:

- 1 taza de cacahuate fresco y sin cascarilla
- 1 taza de azúcar glass (puede moler azúcar en la licuadora hasta que quede pulverizada)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite vegetal

UTENSILIOS:

- Recipiente con capacidad de 1 litro
- Licuadora, molino de mano o metate
- Cuchara de madera o de acero inoxidable

PREPARACIÓN:

1. Se mezclan en el recipiente la sal, el azúcar glass y el cacahuate.
1. Se toman porciones de la mezcla y se muelen en la licuadora hasta obtener una pasta muy fina.
2. Se coloca la pasta en frascos limpios y esterilizados con anterioridad durante 15 minutos; se tapa perfectamente
3. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La crema elaborada mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de 8 meses.

RECOMENDACIONES:

- Se almacena en un lugar fresco y seco.
- La crema de cacahuate puede tener un sabor y color especial añadiendo a la mezcla, unas cuantas gotas de color vegetal y otras de sabor que sea de su agrado.
- La consistencia de la crema de cacahuate se obtiene según la cantidad de aceite vegetal que se le añada. Si la desea más consistente, puede agregar un poco más a su pasta o bien, añada menos cantidad de la indicada en los ingredientes, si quiere que sea fácil de untar.

DULCES DE AZÚCAR GLASS

(Rendimiento: 25 piezas)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de azúcar glass (puede moler azúcar en la licuadora hasta que quede completamente pulverizada)
- 1 cuchara cafetera de esencia o saborizante al gusto*
- 4 cucharadas soperas de agua hervida y/o clorada
- Colorante en polvo o líquido al gusto*
- ½ cucharada cafetera de ácido cítrico en polvo*

*Se consiguen en tiendas de materias primas o en farmacias grandes

Utensilios:

- Taza medidora
- Cuchara soperas
- Recipiente con capacidad de 1 litro
- Tenedor
- Charola
- Caja de cartón
- Papel celofán
- Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. En un recipiente se mezcla el azúcar con la esencia, el ácido cítrico y unas gotas de colorante al gusto (en caso de que sea en polvo, ponga un cuarto de cucharada cafetera de colorante en dos cucharadas soperas de agua). Se mueve hasta formar una pasta espesa con una consistencia suave. Si es necesario se agregan unas gotas de agua.
2. Con las manos húmedas, se forman bolitas del tamaño de una canica.
3. Se colocan en una superficie plana ligeramente espolvoreada con azúcar y se presionan con los dientes del tenedor.

Envasado y conservación:

Se dejan secar durante una hora, después se envuelven los dulces con papel celofán. Se almacenan en un lugar fresco y seco o guardar en refrigeración para obtener un mejor sabor. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad. Se guardan en una caja de cartón.

DULCES CRISTALIZADOS

(Rendimiento: 2.5 Kg.)

Tiempo de preparación: 4-5 días

Ingredientes

- 5 kg. de azúcar morena (se consigue en tiendas de autoservicio)
- 8 litros de agua
- 1 kg. de chilacayote sin cáscara (de buen tamaño)
- 1 kg. de breva o higo (no muy maduro)
- 1 taza de azúcar refinada molida finamente (si gusta puede usar azúcar glass)
- 1 taza de cal (se compra en tlapalerías)

Utensilios

- cacerola con capacidad de 3 litros (si no tiene un recipiente de esta capacidad le sugerimos utilizar una cubeta de plástico)
- 2 ollas con capacidad de 3 litros con tapa
- cuchara de acero inoxidable
- taza medidora
- cuchillo de acero inoxidable
- 1 metro cuadrado de tela de alambre o malla de alambre
- 1 metro cuadrado de manta de cielo
- papel encerado
- alfiler
- escurridor
- charola de acero inoxidable

Procedimiento

1. En la cacerola agregamos 5 litros de agua, la cal, y mezclamos perfectamente hasta que la cal se haya incorporado en el agua, posteriormente agregamos el chilacayote y los higos, procurando que queden sumergidos completamente. Dejamos reposar los higos y el chilacayote en la cacerola por un tiempo de 24 horas (este reposo tiene como fin que la cáscara del higo se reblandezca). Al paso de este tiempo los lavamos perfectamente con agua potable.
2. Pelamos el chilacayote y lo rebanamos en gajos de aproximadamente 3 cm de espesor.
3. Con la ayuda de un alfiler procedemos a picar el higo y el chilacayote (para facilitar que penetre el azúcar)
4. Enseguida procedemos a la preparación del almíbar, para lo cual se hierven dos litros de agua, e incorporamos 1800 gr. de azúcar morena y dejamos hervir aproximadamente de 4 a 5 minutos.
5. Posteriormente agregamos el higo y lo dejamos hirviendo aproximadamente 1 hora
6. Pasado este tiempo lo retiramos del fuego, y dejamos reposar en olla 24 hrs (No olvide tapar su olla). Al día siguiente agregamos a nuestro almíbar $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar y lo colocamos a hervir una hora. Este procedimiento se repetirá durante 4 días. (Este procedimiento se repetirá de igual manera para el chilacayote, pero en otra olla por separado)
7. Al paso de este tiempo sacamos las frutas de nuestras ollas y la dejamos escurrir en la tela de alambre y las colocamos al sol para que se sequen, procurando tapar la fruta con la manta de cielo por un tiempo aproximado de 8 horas.
8. Para darle el acabado final al chilacayote, se hierve un litro de agua, posteriormente colocamos nuestros chilacayotes en el escurridor y sumergimos rápidamente (2-3

segundos), y de inmediato los espolvoreamos con el azúcar refinada (colocar el azúcar sobre el papel encerado).

9. Para el caso del higo cristalizado se hierve ½ litro de agua caliente, agregamos 7 cucharadas soperas de azúcar refinada y la disolvemos completamente en el agua. Colocamos los higos en el escurridor y sumergimos y rápidamente (mientras realice el acabado mantenga siempre el jarabe caliente). Por último los colocamos en una charola de acero inoxidable y dejamos secar.

Envasado y conservación

Coloque sus dulces en un recipiente de plástico con tapa hermética. La fruta cristalizada debe conservarse en un sitio frío y seco.

Caducidad

Los dulces cristalizados elaborados mediante este proceso tienen una caducidad de 3 meses.

Aportes nutrimentales

El azúcar morena es una excelente fuente de energía por el alto contenido en carbohidratos, además de contener proteínas y minerales como el calcio y en menor proporción hierro.

DULCES DE LECHE

(Rendimiento: 1 kg)

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 1 L de leche entera pasteurizada
- 3 tazas de azúcar (720g)
- 100 g de mantequilla
- 2 cucharadas cafeteras de esencia de vainilla (3ml)*
- 2 cucharadas cafeteras de bicarbonato de sodio (20g)*

*Se consigue en tiendas de materias primas.

Utensilios:

- Olla de peltre con capacidad de 2 L
- Cuchara para cocinar o pala de madera
- Tabla para picar
- Recipiente con tapa
- Etiqueta adherible

Procedimiento:

1. En la olla se agrega la leche, el azúcar, la mantequilla y la esencia de vainilla y se somete a fuego alto agitando constantemente con la ayuda de la cuchara.
2. En cuanto la mezcla empiece a hervir se añade el bicarbonato sin dejar de mover, y una vez que haya tomado una consistencia espesa y se vea el fondo de la olla se retira del fuego.
3. Sin dejar de mover se deja entibiar hasta que las manos soporten el calor de la mezcla.
4. Para formar los dulces se vacía la pasta en la tabla para picar previamente húmeda para evitar que se pegue y se moldea el dulce con las manos formando bolitas.

Envasado y conservación:

fresco y seco. No olvide colocar una etiqueta con el nombre, fecha de elaboración y caducidad.

ENJAMBRES DE HOJUELAS DE MAIZ CON CHOCOLATE

(Rendimiento: 6 enjambres)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de chocolate oscuro (se pueden sustituir por chocolate blanco) para confitería (se consigue en establecimientos de materias primas)
- 2 ½ tazas de hojuelas de maíz (se puede sustituir por arroz inflado u otro cereal)
- 1 cucharada sopera de mantequilla o margarina

Utensilios:

- recipiente de boca ancha de acero inoxidable o peltre (cacerola)
- recipiente de acero inoxidable o peltre con capacidad de 1lt
- cuchara sopera o mediana de acero inoxidable, peltre o madera
- 2 flaneras o moldes para gelatina
- Charola chica de plástico o acero inoxidable

Procedimiento:

1. Se llena la cuarta parte del recipiente de boca ancha con agua y ponga a hervir. Mientras esto ocurre, vacíe el chocolate al recipiente de 1lt y se unta la mantequilla en toda la charola.
2. Una vez que el agua comienza a hervir, se apaga la estufa y se ponen el recipiente con chocolate a baño María moviendo constantemente para que se derrita y se incorpore el chocolate a las hojuelas.
3. Cuando ya se derritió el chocolate, se le adicionan las hojuelas de maíz y con la cuchara movemos para que se cubran éstas del chocolate en forma homogénea.
4. A continuación se forman los enjambres llenando las flaneras con las hojuelas cubiertas de chocolate, esperamos 2 minutos y las volteamos contra la charola y levantamos lentamente la flanera (para que tome forma el enjambre).
5. Esperamos unos 5 minutos, para que endurezca un poco el chocolate, al paso de dicho tiempo se mete la charola al congelador y se deja por 10 minutos.
6. Una vez transcurridos los 10 minutos se saca la charola del refrigerador y se colocan los enjambres en el recipiente de plástico perfectamente limpio y se tapan.

FRESAS CRISTALIZADAS

(Rendimiento: 320g. aprox.)

Tiempo de preparación: 4 días

Ingredientes:

- ½ Kg de fresas enteras, lavadas y desinfectadas
- 5 tazas de agua hervida o clorada
- 3 tazas de azúcar morena (620g)
- ¼ taza de azúcar refinada (60g)
- 2 cucharadas soperas de ácido cítrico*(20g)

* Se consigue en tiendas de materias primas.

Utensilios:

- 1 recipiente de plástico con capacidad de 2 L
- 1 cuchara grande para cocinar
- 1 colador grande de plástico
- 1 alfiler limpio con cabeza
- 1 olla de peltre con capacidad de 3 L
- 2 recipientes de plástico con tapa y con capacidad de 2 L
- ½ m de tela de alambre**
- ½ m de manta de cielo
- 1 charola de acero inoxidable

** Se consigue en tlapalerías o ferreterías.

Procedimiento:

1. En el recipiente de plástico de 2 L se agrega 2 tazas de agua caliente con 1 cucharada soperas de ácido cítrico, se mezcla con la ayuda de la cuchara hasta diluir.
2. Se coloca la fruta en el colador y se escalda sumergiéndola en la mezcla anterior durante 10 segundos, con el fin de evitar el oscurecimiento de las fresas durante la cocción. Se sacan del recipiente y se dejan escurrir.
3. Una vez escaldadas, con ayuda del alfiler se pinchan las fresas uniformemente por toda su superficie.
4. Aparte, en la olla de peltre, se vierten 1½ tazas de agua, 2½ tazas de azúcar morena y 1 cucharada soperas de ácido cítrico, se integran con la cuchara y se ponen a fuego medio, hasta obtener una consistencia de jarabe se agregan las fresas y se mueve cuidando de no dañar la fruta, ésta mezcla se deja hervir durante 5 minutos.
5. Una vez pasado éste tiempo se retira la olla del fuego y con la cuchara se saca la fruta para acomodarla sobre la tela de alambre separadas para facilitar el secado y se cubre con la manta exponiéndola al sol durante ocho horas. El almíbar se guarda en los recipientes de 2L y se tapan, reservando para su uso posterior.
6. Pasado éste tiempo las fresas se guardan, aún cubiertas, en un lugar limpio durante 16 horas .
7. Transcurrido este tiempo se vierte a la olla de peltre el almíbar reservado y se le agrega ¼ de taza más de azúcar morena, se incorpora con la cuchara y nuevamente se agrega la fruta sumergiéndola y se pone a fuego bajo y se mueve cuidadosamente, dejando que hierva durante 5 minutos y se repite el paso de secado número 5 y 6. Después se procede al paso 7, utilizando el azúcar morena restante.

8. Pasado el último tiempo de reposo se hierve 1½ taza de agua; se coloca la fruta en el colador y se sumerge la fruta durante 3 segundos, se saca y se pone a escurrir en la malla.
9. Por último se espolvorean las fresas inmediatamente con el azúcar refinada y se dejan secar sobre la charola de acero inoxidable.

Envasado y conservación:

Las fresas se guardan en un recipiente de plástico con tapa o en bolsitas de celofán para obsequio o golosinas; se conservan en un lugar frío y seco.

Caducidad:

Las fresas cristalizadas tienen una caducidad hasta de un año.

Recomendaciones:

- El secado de las fresas se debe realizar en un lugar limpio, libre de insectos y polvo, puede ser bajo la iluminación de un foco.

Sugerencia de uso:

Puede agregar las fresas cristalizadas, en la elaboración de productos de panadería y confitería.

Puede acompañar postres como helados, yogurth, gelatinas, en cocteles de frutas y licuados.

GARAPIÑADOS

(500 g)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de cacahuete u otras semillas (nueces, almendras, piñón, etc.) con cascarilla
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de ácido cítrico en polvo (se consigue en tiendas de materias primas o en farmacias grandes)
- Color rojo al gusto

UTENSILIOS:

- Cazo de cobre poco profundo y con capacidad de un kilogramo
- Cuchara de madera o de acero inoxidable
- Tabla de madera
- Papel celofán o recipiente de plástico o vidrio
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se mezclan todos los ingredientes con la cuchara y se pone a hervir a fuego medio. Si utiliza color en polvo, se agrega directamente; en caso de color en presentación líquida, añada siguiendo las indicaciones de uso del envase.
2. Se mueve constantemente hasta que la mezcla se reseque y acaramele. Procure que no pasen más de 15 minutos o que el azúcar quede completamente caramelizada y oscura. Se retira del fuego.
3. Se añade el ácido cítrico y se mueve lo más rápidamente posible.
4. Se vacía sobre una mesa fría y limpia o en la tabla de madera y se separan las semillas con una cuchara. Cuando estén tibios separe con las manos.
5. Se envuelven los garapiñados con papel celofán.
6. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad

DURACIÓN:

- Los garapiñados elaborados mediante este proceso tienen una duración aproximada de 6 meses.

RECOMENDACIONES:

- Guarde los garapiñados en una caja de cartón, recipientes de vidrio o plástico.

GOMITAS

(Rendimiento: 250g)

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Ingredientes:

- 1 ½ taza de azúcar (300g)
- ½ taza de agua fría
- ½ kg. de fécula de maíz (2 tazas)
- ¾ de taza de agua hervida o clorada.
- 10 cucharadas soperas de jarabe de maíz*
- 3 cucharadas soperas de grenetina*
- 1 cucharada cafetera de ácido cítrico*
- ½ cucharada cafetera de esencia del sabor de su preferencia*
- La punta de una cuchara sobra de colorante vegetal en polvo*

*Se consiguen en tiendas de materias primas o en farmacias grandes

Utensilios:

- Taza medidora
- Cuchara sobra
- Recipiente refractario o charola extendida de metal o plástico con profundidad de 3 a 5cm.
- Olla de peltre con capacidad de 2 L
- Cuchara grande para cocinar de peltre o de acero inoxidable
- Brocha de cocina, de ½ pulgada limpia y seca
- Recipiente de plástico con tapa y con capacidad de ½L
- Etiqueta adherible

Procedimiento:

1. Se vacía la fécula de maíz en el refractario, formando una capa de dos centímetros de grueso. Sobre la fécula, se hacen orificios del tamaño y forma que desee. Estos orificios servirán como moldes para las gomitas y se pueden hacer con una cuchara u otro objeto que deje un hueco.
2. Se remoja la grenetina en media taza de agua fría durante media hora.
3. En la olla se calienta el agua restante junto con 1 taza de azúcar y el jarabe de maíz y se mezcla con ayuda de la cuchara hasta que tome consistencia de jarabe, procurando limpiar las paredes del recipiente para evitar que se quede adherida el azúcar. El punto en el que se determina la consistencia adecuada del jarabe es cuando se vierte una pequeña porción en un vaso con agua fría y la gotita de jarabe al llegar al fondo mantenga su forma.
4. Se retira del fuego la mezcla anterior y se disuelve la grenetina remojada en el jarabe caliente.
5. Se agrega el saborizante y se mueve con la cuchara hasta que se mezcle bien.
6. Se incorpora el colorante y el ácido cítrico. Se agita para mezclar bien todos los ingredientes y se deja enfriar unos minutos sin dejar que endurezca.
7. Con la ayuda de la cuchara se vierte la mezcla en cada uno de los huecos que se hicieron en la fécula de maíz y se dejan pasar 2 minutos para después cubrirlos con un poco de la misma fécula. Se dejan reposando hasta que las gomitas estén secas (aproximadamente 30 minutos). Pasado éste tiempo con ayuda de la cuchara limpia y

seca se retiran una por una de la fécula de maíz sacudiéndolas con la brocha. Finalmente las gomitas se revuelcan en el azúcar restante.

Envasado y conservación:

Las gomitas se guardan en el recipiente de plástico bien tapado y etiquetado con nombre y fecha de elaboración del producto, se conservan en un lugar fresco y seco.

Caducidad:

Las gomitas elaboradas mediante este proceso tienen una duración aproximada de 1 mes.

GRANOLA

(Rendimiento: 1 kg)

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Ingredientes:

- 2 tazas de avena que no sea precocida
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de germen de trigo
- ¼ de taza de los siguientes ingredientes: nueces, almendras, dátiles picados, semillas de girasol, ajonjolí, cacahuates, coco rallado y pasitas

Utensilios:

- Sartén o cazo de cobre, de peltre o de acero inoxidable
- Cuchara de madera o acero inoxidable
- Frascos de vidrio o recipientes de plástico con tapa herméticos limpios para envasar
- Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. Se mezclan en la sartén todos los ingredientes, excepto las pasas. Se cocinan a fuego bajo durante 15 minutos moviendo constantemente para que no se queme.
2. Se retira del fuego y se añaden las pasas. Se deja enfriar a temperatura ambiente.

Envasado y conservación:

Envasamos en una bolsa de plástico o un recipiente hermético y almacenamos en un lugar fresco y seco. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

Caducidad:

La granola elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

MANZANAS CUBIERTAS CON CARAMELO

(Rendimiento: 6 piezas)

Tiempo de preparación: 3 horas aprox.

Ingredientes

- 6 manzanas medianas y duras al tacto
- 2 tazas de azúcar blanca (480g)
- 1 ½ taza de jarabe de maíz (375ml)
- 1 taza de agua (250ml)
- 1 cucharada cafetera de colorante vegetal rojo
- 1 cucharada cafetera de saborizante cereza o fresa

Utensilios:

- 6 palitos de madera redondos, limpios
- Aguja gruesa esterilizada
- Cacerola grande de peltre con capacidad de 3L
- Cuchara grande para cocinar o pala de madera
- Plato pequeño
- Un cuadro de unicel de 30 x 30 x 2 cm

Procedimiento:

1. Se lavan las manzanas con zacate y jabón al chorro de agua, se dejan secar y se les quita el rabillo, a cada una se le inserta un palito hasta un tercio de su tamaño, con la ayuda de la aguja se pican las manzanas para que el caramelo se adhiera mejor.
2. En la cacerola se mezclan el azúcar, el jarabe de maíz, el agua, el colorante, y el saborizante a fuego medio, moviendo constantemente con ayuda de la cuchara o pala.
3. Una vez que empiece a hervir y cuidando que no tome un color muy oscuro, aproximadamente de 10 a 15 minutos, se pone en el plato una cucharadita de agua fría y una gota del caramelo, si se cristaliza de inmediato quiere decir que ya está listo para cubrir las manzanas, sino es así se deja otros 3 minutos y se vuelve a realizar ésta prueba hasta que el caramelo esté listo.
4. Con el caramelo ya listo se quita la cacerola del fuego y en una superficie plana se inclina la cacerola agarrándolo de una oreja para proceder a acaramelar las manzanas, de la siguiente manera: se toma una manzana y se rota rápidamente de manera que quede completamente cubierta por toda la superficie, manteniéndola un momento sobre la cacerola para escurrir el exceso de dulce, de la misma forma se acaramelan las manzanas restantes.
5. Finalmente se ensartan sobre el unicel y se dejan enfriar para que el caramelo endurezca, una vez bien frías están listas para consumirse.

MANZANAS CON CARAMELO

(5 piezas)

INGREDIENTES:

- 5 manzanas medianas y duras al tacto
- 3 lt de agua para cocer las manzanas

Para el jarabe

- 3 tazas de azúcar
- 1 y ¼ tazas de glucosa líquida (se consigue en tiendas de materias primas)
- ½ cucharadita de colorante artificial rojo (si es líquido agréguelo de acuerdo a las indicaciones del paquete, y si es polvo, disuelva ¼ de cucharadita en dos cucharadas de agua)
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de ácido cítrico en polvo (se consigue en tiendas de materias primas o en farmacias grandes)
- Sabor al gusto (se consigue en tiendas de materias primas y se usa de acuerdo a las indicaciones del paquete)

UTENSILIOS:

- Olla de acero inoxidable con capacidad de medio litro
- Recipiente con capacidad de 2 kilogramos
- Cuchara de peltre sin raspaduras o de acero inoxidable
- 5 varas de madera
- Brocha limpia
- 1 pieza de unicel (cuadrada o rectangular)

PREPARACIÓN:

1. Se lavan las manzanas con una escobeta y agua corriente. Se les quita el rabillo.
2. Se ponen a calentar tres litros de agua y cuando hierva, se agrega la fruta, deje que vuelva a hervir y espere tres minutos.
3. Se retira la fruta y se enfría al chorro de agua fría. Se colocan las manzanas en hielos y se guardan en el refrigerador hasta que estén completamente frías.
4. Se calienta a fuego medio la taza de agua y se agrega la glucosa; se mueve hasta que se disuelva.
5. Se añade el azúcar y se mueve hasta que se disuelva. Se limpian las paredes de la olla con una brocha húmeda tratando de que no queden residuos de azúcar.
6. Se cocina el jarabe hasta que al sacar una gota se cristalice.
7. Se agrega el color, el ácido cítrico y el sabor. Se mueve para que se incorpore todo completamente.
8. Se ensartan las manzanas en las varas, introdúzcalas en el caramelo bañándolas perfectamente con el jarabe.
9. Se colocan las manzanas ensartadas sobre el unicel y se dejan que sequen bien.

DURACIÓN:

- Las manzanas elaboradas mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 meses.

RECOMENDACIONES:

- Conserve en un lugar fresco y seco.

- Si desea puede guardar las manzanas cubiertas en frascos de vidrio o bien, envolverlas en papel celofán, según le convenga.
- Si gusta, puede pelar las manzanas después de cocerlas o bien, puede dejarles la cáscara como se acostumbra.
- Evite dejar hervir mucho tiempo la mezcla de azúcar porque puede caramelizarse y ponerse de color café. Recuerde que el color del jarabe debe ser rojo vivo.

MAZAPÁN DE CACAHUATE

(15 piezas)

INGREDIENTES:

- 4 tazas de cacahuete pelado y tostado (el cacahuete lo puede comprar con cáscara y pelarlo. Puede tostarlo en una sartén hasta que tome un color café dorado pero cuidando que no se queme ya que así sabrá amargo)
- 4 tazas de azúcar glass (puede moler azúcar en la licuadora hasta que quede pulverizada)
- 4 cucharadas de agua

UTENSILIOS:

- Licuadora o picadora
- Moldes para galletas o una lata pequeña recortada a la mitad y sin fondo.
- Papel celofán o china
- Etiqueta adhesiva

ELABORACIÓN:

1. Se muele finamente el cacahuete hasta obtener una pasta.
2. Se mezcla el cacahuete molido con el azúcar hasta formar una pasta compacta.
3. Se comprime la pasta dentro de los moldes apretando bien.
4. Se desmolda con cuidado.
5. Se envuelve el producto con el papel.
6. Se etiqueta indicando nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El mazapán elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

RECOMENDACIONES:

- Se almacenan los mazapanes en una caja de cartón.
- Se guarda en un lugar seco y ventilado.
- Verifique la frescura del cacahuete para evitar sabores desagradables.
- También puede prepararlos utilizando nueces, almendras o piñones, siguiendo el mismo procedimiento.

MERENGUES

(Rendimiento: 750 g)

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 4 claras de huevo
- 2 tazas de azúcar (500 g)
- 1 taza de azúcar glass (250 g)
- El jugo de ½ limón
- ¼ de cucharada cafetera de sal
- 2 cucharadas soperas de pulque*
- 2 o 3 gotas de pintura vegetal del color de su preferencia **

*Se consigue en pulquerías

**Se consigue en tiendas de repostería

Utensilios:

- Tenedor
- Batidora
- Cuchara o espátula
- Tabla de triplay (de acuerdo a las medidas del horno)
- Duya
- Recipiente de peltre o acero inoxidable de 2 L
- Papel celofán o bolsas de papel

Procedimiento:

1. A las claras de huevo se integra el jugo de limón y la sal, se mezcla ligeramente con un tenedor y se deja reposar durante 10 minutos.
2. Después con ayuda de la batidora y a velocidad baja se bate esta mezcla. Cuando empiece a espumar, se aumenta la velocidad de la batidora para lograr el punto de turrón, es decir, que al voltear el recipiente boca abajo, la clara no se caiga y se pueda cortar con un cuchillo.
3. Sin dejar de batir se añade poco a poco las 2 tazas de azúcar, posteriormente se baja la velocidad de la batidora al mínimo y se integran las gotas de pintura vegetal.
4. Después se agrega poco a poco el azúcar glass, el pulque y se envuelve con la pasta aún con la batidora encendida.
5. Se saca la pasta con ayuda de una cuchara y se introduce a la duya. Si no cuenta con una duya puede emplear una bolsa de plástico limpia para alimentos a la cual se le hace un pequeño orificio en uno de los extremos inferiores.
6. Sobre la tabla de triplay; se forman los merengues al gusto, se hornean a fuego bajo (170 °C), colocando la tabla en el tercer nivel (nivel superior) del horno hasta que la superficie del merengue esté dura (aproximadamente 15 minutos). Durante el cocido de los merengues, se deja abierta una pequeña rendija de la puerta del horno para permitir que el vapor salga, ya que se trata de que los merengues sequen.
7. Para finalizar, se retiran del horno y se dejan enfriar a temperatura ambiente.

Envasado y conservación:

Se conservan dentro de una bolsa de papel o celofán y de preferencia en un lugar fresco y seco.

Caducidad:

Los merengues elaborados con este proceso tienen un periodo de duración de aproximadamente 3 meses.

Aporte nutrimental:

Los merengues le aportan principalmente al organismo hidratos de carbono que sirven para darnos energía en las actividades diarias.

Dato interesante:

El azúcar es consumida por la humanidad desde los tiempos más remotos, aunque en algunos países se fabrica a partir de la remolacha en la mayor parte del mundo se consume el azúcar de caña. No se sabe con exactitud cual fue su origen, posiblemente la India o las islas del Pacífico donde se extendió hacia el resto de Asia, Africa y Europa. El merengue es un dulce tradicional mexicano, el cual generalmente se presenta de colores llamativos y adornado con chochitos o bien, como relleno en algunos postres típicos.

Beneficio:

- Con la elaboración de este producto en el hogar se tiene la confianza de su higiene y buena calidad, así como también se obtiene un ahorro de aproximadamente 60%.

Recomendaciones:

- Se puede sustituir el pulque por ¼ cucharada cafetera de polvos para hornear.
-

PALANQUETA

(10 piezas)

INGREDIENTES:

- ½ taza de cacahuete fresco y sin cascarilla
- 1 taza de azúcar
- ¼ de taza de agua
- 2 cucharadas de piloncillo
- ¼ de cucharadita de ácido cítrico (lo puede conseguir en tiendas de materias primas o en farmacias grandes)
- 50 g de mantequilla (reserve una cucharada para engrasar la charola)

UTENSILIOS:

- Cazo de cobre con capacidad de un kilogramo
- Cuchara de madera o de acero inoxidable
- Charola sin oxidaciones
- Papel encerado (opcional)
- Cuchillo
- Papel celofán
- Guantes de algodón o un trapo grueso
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se pone a calentar el agua y cuando suelte el primer hervor, se agrega el azúcar y el piloncillo.
2. Se mueve con la cuchara hasta que se empieza a formar el caramelo. Se añaden los cacahuates y la mantequilla.
3. Se disuelve el ácido cítrico en una cucharada de agua y se agrega moviendo rápidamente.
4. Se vacía la mezcla sobre la charola engrasada (o cubierta con papel encerado) y se hacen cortes con el cuchillo húmedo y se deja enfriar.
5. Se envuelve cada porción en papel celofán.
6. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

DURACIÓN:

- La palanqueta elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

PALETAS DE DULCE

(20 piezas)

INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua
- El jugo de medio limón
- Colorante vegetal al gusto (pueden ser líquidos o en polvo y se consiguen en tiendas de materias primas)
- Palitos de madera o de papel

UTENSILIOS:

- Cazo de cobre con capacidad de 2 litros
- Cuchara de peltre sin raspaduras o de acero inoxidable
- Papel celofán

PREPARACIÓN:

1. Se mezcla el azúcar y el agua. Se pone a calentar en el cazo a fuego medio, moviendo constantemente.
2. Cuando el azúcar se disuelva por completo, se agrega el jugo de limón y el colorante.
3. Se baja la flama y siga moviendo hasta percibir un ligero aroma a caramelo.
4. En ese momento se retira del fuego y se vierte el caramelo, aproximadamente una cucharada para cada paleta, sobre pedacitos de papel celofán. Se coloca el palito en la paleta.
5. Se dejan secar hasta que el dulce endurezca y después envuelva individualmente las paletas.

DURACIÓN:

- Las paletas de dulce elaboradas mediante este proceso tienen una duración aproximada de 6 meses.

RECOMENDACIONES:

- Puede adornar las paletas con pasas.

TURRÓN

(500 g)

INGREDIENTES:

- ½ kg de cacahuates frescos y sin cascarilla, molidos
- ½ kg de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 claras de huevo batidas a punto de turrón
- 2 yemas de huevo ligeramente batidas

UTENSILIOS:

- Olla de peltre sin raspaduras o acero inoxidable
- Batidora
- Cuchara de peltre sin raspaduras o de acero inoxidable
- Molde cubierto con papel aluminio o papel encerado

PREPARACIÓN:

1. Se vierte el agua y el azúcar en la olla; se mueve hasta que se disuelva el azúcar. Se calienta a fuego medio durante 20 minutos para que espese y se forme un jarabe.
2. Se coloca una gota de jarabe en un vaso con agua: si se forma una bolita y la puede separar con su mano es señal de que está listo.
3. Se retira del fuego y se incorporan las claras y las yemas con ayuda de la batidora. Se añade poco a poco el cacahuete molido.
4. Se regresa la mezcla al fuego moviendo constantemente hasta que espese y se vea el fondo de la olla.
5. Se vacía la mezcla en el molde. Se deja enfriar y se desmolda.

DURACIÓN:

- El turrón elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de 1 mes.

RECOMENDACIONES:

- Se almacene en lugar fresco o en la parte más baja de la puerta del refrigerador.
- Puede preparar el turrón con nueces, almendras o piñones siguiendo el mismo procedimiento.

ALBONDIGÓN DE PAVO

(Rendimiento: 1 kg.)

Tiempo de preparación: 27 horas

Ingredientes:

- 1 kg. de carne molida de pavo
- 2 ½ tazas de agua
- 2 cucharadas soperas de sal común
- 1 cucharada cafetera de fosfato de sodio*
- ½ cucharada cafetera de azúcar
- 1 pastilla de vitamina C de 1 gramo hecha polvo*
- ¼ cucharada sopera de nitrito de sodio o sal de cura*

*Se puede conseguir en farmacias grandes o proveedoras de empacadoras.

Utensilios:

- Recipiente de plástico con capacidad de 2 L
- Recipiente de plástico con capacidad de ½ L
- Recipiente de plástico con capacidad de ¼ L
- Olla exprés
- Licuadora
- Bolsa de plástico limpia, gruesa y alargada con capacidad de 2 kg.

Procedimiento:

1. En el recipiente de plástico mediano, se agregan 1 ½ tazas de agua, el azúcar y la sal. Se disuelven perfectamente con ayuda de una cuchara, para formar una salmuera.
2. La carne molida se coloca en la licuadora en pequeñas porciones y se le va agregando poco a poco la mitad de la salmuera preparada anteriormente mientras se muele hasta que la carne esté bien mezclada.
3. La mezcla anterior, se coloca en el recipiente de plástico de 2 L y se le agrega la salmuera restante. Se mezcla perfectamente con una cuchara, y se introduce al refrigerador durante 6 horas para permitir que penetre a la carne el azúcar y la sal.
4. Transcurrido este tiempo, en el recipiente de plástico chico, se agrega ¾ taza de agua, la vitamina C hecha polvo y el nitrito de sodio. Se disuelven perfectamente y se mezcla esta salmuera con la carne de pavo. En el ¼ taza de agua restante se disuelve el fosfato de sodio y una vez disuelto se agrega también a la carne.
5. Una vez que la carne tiene todos los ingredientes se vuelve a mezclar con una cuchara y se deja en el refrigerador por 18 horas hasta obtener una consistencia un tanto pegajosa.
6. Transcurrido el tiempo de curación se procede a embutir el albondigón de pavo. A las bolsas de plástico se les hacen unos nudos en la parte inferior para que el albondigón quede de forma redonda, se introduce la carne con ayuda de una cuchara y se aprieta fuertemente la bolsa con un hilo, procurando que no queden burbujas entre la carne y el plástico. Procure no apretar demasiado la carne, ya que al momento de cocerse ésta se hincha y puede reventar la bolsa.
7. Después se introduce la bolsa de plástico en la olla exprés la cual debe contener agua hasta la altura de la base de la olla. El tiempo de cocción es de 35 minutos.
8. Una vez cocido el albondigón, se deja enfriar a temperatura ambiente. Luego con ayuda de un cuchillo se cortan los amarres de la bolsa de plástico en donde se coció el

albondigón, para retirarla y evitar que ésta se adhiera demasiado al albondigón. Finalmente, se guarda en otra bolsa de plástico limpia.

Envasado y Conservación:

Finalmente, se le coloca una etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad. Se conserva en refrigeración.

Caducidad:

El albondigón de pavo elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 a 4 semanas.

Aporte Nutricional:

El albondigón de pavo aporta a la dieta una cantidad importante de proteínas y grasas. Las proteínas son necesarias para el desarrollo de los tejidos en los niños y adolescentes y para reemplazar las células que se van gastando en los tejidos del adulto. Las grasas proporcionan más calorías que los carbohidratos, pero su utilización es más lenta, son energéticas y su función es indispensable para que se aprovechen las vitaminas A, D, E y K.

Dato Interesante:

El curado de la carne se define como la adición de sal y otras sustancias a la carne con el fin de preservarla. Originalmente sólo se agregaba sal, pero a medida que esta tecnología se desarrolló comenzaron a añadirse otras sustancias como azúcar, especias, nitrito y nitrato de sodio.

Beneficio:

Al elaborar usted mismo su albondigón de pavo, asegura la calidad e higiene del mismo. Además podrá elaborar platillos novedosos, de excelente sabor y a un costo accesible.

CARNE EN ADOBO

(Rendimiento: 1 kg)

Tiempo de preparación: 2 h 40 min

Ingredientes:

- 1 kg de pulpa o costilla de res o cerdo en trozos
- ½ L de agua hervida o clorada
- 5 chiles guajillo desvenados y remojados
- 2 chiles anchos desvenados y remojados
- 3 cucharadas soperas de aceite vegetal
- ¼ de taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas cafeteras de sal
- 1 cucharada cafetera de ajo en polvo
- 1 cucharada cafetera de cebolla en polvo
- ½ cucharada cafetera de pimienta molida
- ½ cucharada cafetera de tomillo molido
- 1 cucharada cafetera de comino molido
- ½ cucharada cafetera de orégano molido
- 2 clavos de olor

Utensilios:

- Cacerola de peltre o acero inoxidable con capacidad de 3 L
- Licuadora
- Colador de orificio mediano
- Olla con capacidad de 3 L para baño María
- Sartén con capacidad de 1 L
- Frasco de vidrio previamente esterilizado con capacidad de 1 kg y tapa metálica con recubrimiento de plástico

Procedimiento:

1. En la cacerola se coloca el ½ L de agua hasta que hierva. Se agrega la carne previamente enjuagada al chorro del agua y se deja cocer por una hora y media contados a partir de que el agua vuelva a hervir. Transcurrido este tiempo, se agrega la sal y se deja cocer 10 minutos más.
2. En el vaso de la licuadora se agregan los chiles, el vinagre, 1 taza del caldo donde se coció la carne, el ajo y la cebolla para molerlos y obtener una pasta muy fina (adobo). Luego se cuela el adobo con ayuda del colador.
3. Después, en una sartén se coloca el aceite, se pone al fuego y se deja que se caliente. Se vierte el adobo y se agregan el comino, pimienta, tomillo, orégano y clavos de olor. Se deja sazonar por 5 minutos.
4. Transcurrido el tiempo de cocción de la carne, se separa del agua de cocción y se agrega al sartén donde se encuentra el adobo. Finalmente se mezclan todos los ingredientes y se deja sazonar durante 10 minutos.

Envasado y conservación:

Una vez sazonada la carne, se coloca en los frascos y luego se vacía el adobo en caliente. Debe procurarse tener la carne muy compacta para evitar la formación de bolsas de aire en el frasco, (si queda aire atrapado, puede eliminarlo con la ayuda de un cuchillo). Se deja 1 centímetro de

espacio vacío entre la boca del frasco y el adobo; se tapa al llegar y se coloca a baño María por 40 minutos contados a partir de que vuelva a hervir el agua. Finalmente se saca, se cierra perfectamente y se deja enfriar a temperatura ambiente. Se le coloca una etiqueta indicando nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad. Se conserva en un lugar fresco, seco y oscuro.

Caducidad:

El producto elaborado con este proceso tendrá una duración aproximada de 1 año.

CHORIZO

(1 kg Fresco)

INGREDIENTES:

- 600 g de carne de cerdo sin grasa
- 300 g de grasa de cerdo (unto o lardo)
- 1 ½ cucharaditas de sal común
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1 ½ tazas de pimentón español
- 1 cucharadita de pimienta blanca
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 pizca de nitrito de sodio*
- 1 cucharadita rasa de fosfato de sodio*
- Bolsas de celofán de forma cilíndrica o tripa natural de cerdo (se adquiere en rastros y obradores o mercados públicos)

* Se adquieren en empacadoras de carnes o farmacias grandes

UTENSILIOS:

- Cacerola con capacidad de 2 lt
- Pala de madera
- Embudo o duya
- Hilo grueso
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se coloca en el congelador la grasa de cerdo, cuando menos dos horas antes de elaborar el chorizo. La carne y la grasa ya congelada se pican finamente y se mezclan con ayuda de la pala de madera.
2. Se agregan uno a uno el resto de los ingredientes, conforme al orden indicado en la lista, mezclando con la pala hasta formar una pasta uniforme.
3. La pasta obtenida se introduce en las bolsas de papel celofán o en la tripa natural de cerdo utilizando la duya.
4. Para dar la forma característica del chorizo se atan los segmentos y los extremos del celofán o la tripa con el hilo grueso.
5. Los chorizos se dejan madurar durante cuatro días en un lugar fresco, cumplido este tiempo están listos para su consumo.
6. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

CONSERVACIÓN:

- El chorizo obtenido mediante este proceso tiene una duración aproximada de cuatro semanas.

RECOMENDACIONES:

- Se conserva en buenas condiciones ya sea embutido o en envases de plástico dentro del refrigeración.
- De preferencia manténgalos colgados y protegidos de moscas y otros insectos.
- Es conveniente utilizar tripa natural de cerdo, ya que favorece la deshidratación del producto durante el secado.
- La tripa se compra seca, por lo que es necesario remojarla de 15 a 30 minutos antes de emplearla.
- Si no se cuenta con la tripa natural de cerdo ni con bolsas de papel celofán, puede colocar la masa en envases de plástico tapados y guardar en el refrigerador.

JAMÓN COCIDO

(Rendimiento: 500 g)

Tiempo de preparación: 18 horas.

Ingredientes:

- 500 g de pulpa de pierna de cerdo
- 1 ½ L de agua hervida
- ¼ taza de agua hervida
- 3 cucharadas soperas de sal de mesa
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharada sopera de fosfato de sodio (hamine; se vende en proveedoras de empacadoras)
- 1 cucharada cafetera de sal de cura (se puede sustituir por ¼ de cucharada cafetera de nitrito de sodio; se consigue en grandes farmacias)
- 3 pastillas de vitamina C de 500 mg (Ácido ascórbico) hechas polvo
- 1 cucharada cafetera de humo líquido
- 1 cucharada cafetera de grenetina (gelatina sin sabor)

Utensilios:

- Taza medidora
- 2 Recipientes de cristal con capacidad de 3 L
- Pala de madera
- 2 cucharas soperas
- 1 cucharada cafetera
- Servilleta
- Cuchillo con filo
- Tabla para cortar
- Tela de algodón de 30x30 cm
- Bolsa de plástico
- Plástico para alimentos
- Etiqueta adhesiva
- Olla con capacidad de 5 L
- Pinzas para pan

Procedimiento:

1. Se lava la pulpa, se le quita toda la grasa, pellejos y se corta en trozos pequeños (de 2cm, aproximadamente).
2. En el recipiente de cristal se agrega 1 taza de agua ,el humo líquido y se disuelven la sal, azúcar, sal de cura y ácido ascórbico. En la media taza restante se disuelve el fosfato de sodio. Una vez disuelto, se vacía en el recipiente de cristal con los demás ingredientes.
3. Se sumerge la carne en la salmuera y se mete al refrigerador. Se deja reposar por 16 horas. En el transcurso de este tiempo, se mueve con la pala de madera cada 5 o 6 horas.
4. Una vez transcurrido el tiempo anterior, la grenetina se disuelve en el ¼ de taza de agua y se deja hidratar completamente.

5. Se saca la carne de la salmuera y en el otro recipiente de cristal se mezcla con la grenetina, disuelta, moviendo con la pala de madera. Se envuelve en la tela de algodón, se aprieta lo más posible y se anuda. Después se mete dentro de la bolsa de plástico.
6. En la olla se pone a hervir agua. Una vez que está hirviendo se baja la flama al mínimo y se introduce el jamón. Cuando han pasado 5 minutos se saca de la olla ayudándose de las pinzas y se presiona firmemente ayudándose de la pala y la tabla de madera. Se vuelve a meter a la olla y se deja cocer por una hora y cuarto.
7. Se enfría a temperatura ambiente y se refrigera por 24 h.

Envasado y conservación:

El jamón se envuelve en plástico para alimentos y se le coloca una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad. Debe mantenerse en refrigeración.

Caducidad:

El jamón elaborado mediante este proceso tendrá una vida útil de 2 semanas.

JAMÓN SERRANO

(Rendimiento: 1 kg aprox.)

(Tiempo de preparación: 3 meses)

Ingredientes:

- 1 trozo de pierna de cerdo (aproximadamente 1kg, con o sin hueso)
- ½ kg de azúcar
- ½ kg de sal común
- 4 tazas de agua hervida o clorada
- ¼ kg de manteca de cerdo
- 1 cucharada cafetera de nitrito de sodio o sal de cura*
- 1 pastilla de vitamina C (Ácido ascórbico)*
- Pimienta, hojas de laurel, tomillo, ajo o cebolla en polvo (al gusto)

*Se consigue en grandes farmacias, droguerías o proveedoras de emparadoras

Utensilios:

- Recipiente de plástico o vidrio con capacidad de 2 L
- Charola o plato extendido grande
- Trapo limpio
- Trozo de manta de cielo u otra tela de tejido abierto de 30x30 cm
- Hilo grueso en cantidad suficiente (hilo cáñamo o para tejido)
- 2 cucharas de acero inoxidable
- Trozo de plástico para cubrir alimentos de 40 x40 cm

Procedimiento:

1. En un recipiente se prepara una salmuera disolviendo en las 4 tazas de agua el nitrito de sodio (sales de cura), dos cucharadas cafeteras de sal, una de azúcar y la pastilla de vitamina C hecha polvo.
2. Se pincha muy bien el trozo de la pierna de cerdo con un tenedor a todo lo largo y ancho de la pieza de tal forma que no queden áreas de la carne sin pinchar. Se coloca la pierna en un recipiente de 2 L y se le vierte encima la salmuera. Se deja reposar en la parte baja del refrigerador por dos días a fin de que el azúcar, la vitamina C, la sal y el nitrito penetren perfectamente.
3. Transcurrido este tiempo, la carne se saca de la salmuera y se seca muy bien con ayuda del trazo.
4. En la charola se mezclan la sal, el nitrito y el azúcar restantes con una cuchara.
5. Con esta mezcla se frota el trozo de carne y se cubre totalmente. Después se coloca en el recipiente de vidrio limpio y se mete nuevamente al refrigerador, por tres semanas. (En los primeros 4 días la carne soltará un líquido, mismo que debe desecharse). Es importante mantener la carne cubierta con la mezcla de sales y frotarla periódicamente (una vez en la mañana y otra por la noche).
6. Pasadas las tres semanas en refrigeración, la carne se lava con agua tibia para quitarle el exceso de sales. Se seca perfectamente con un trazo limpio y se unta con manteca. (Si lo desea, puede espolvorear con pimienta, ajo o cebolla en polvo, o una mezcla de hierbas de olor.)
7. La carne se envuelve en la manta de cielo y se deja madurar 2 meses colgada en un lugar muy fresco, si es posible, en la parte alta del refrigerador, donde no le dé directamente la luz del sol. Durante este tiempo debe procurar que no se reseque,

untándole manteca cada semana, durante el primer mes, y cada quince días en lo sucesivo.

Envasado y conservación:

Cuando ha sido madurada la pierna, se envuelve en plástico para alimentos y puede permanecer colgada a temperatura ambiente (en un lugar fresco) o mantenerse en refrigeración, para prolongar su duración en buen estado.

Caducidad:

El jamón serrano obtenido mediante este proceso tiene una duración aproximada de tres meses a temperatura ambiente y seis meses en refrigeración.

LOMO DE CERDO TIPO CANADIENSE

(Rendimiento: 1 kg)

Tiempo de preparación: 36 horas.

Ingredientes:

- 1 kg de lomo de cerdo.
- ½ taza de agua hervida o clorada.
- ¾ taza de agua hervida o clorada.
- 2½ cucharadas soperas de sal de mesa.
- 1¼ cucharadas soperas de azúcar.
- ¾ cucharadas soperas de fosfato de sodio (hamine)*
- 1 pizca de condimento para jamón* (opcional).
- 1 cucharada soperas de sal de cura*
- 2 cucharadas soperas de humo líquido* (opcional).

* Se adquieren en farmacias grandes o tiendas de materias primas para alimentos.

Utensilios:

- Recipiente de vidrio o plástico rectangular con capacidad aproximada de 2 litros donde quepa el lomo de cerdo (puede ser con tapa).
- Gasa o manta de cielo de 40 X 40 cm.
- Hilo de algodón (el necesario).
- Jeringa de plástico limpia o estéril, con aguja.
- Papel aluminio.
- Bolsa de plástico del tamaño del lomo.
- Olla con capacidad de 5 litros.
- Molde refractario donde quepa el lomo.
- Horno convencional.

Procedimiento:

1. Se lava el lomo al chorro del agua y se deja escurrir para retirar el exceso de agua.
2. En la ½ taza disolvemos muy bien el fosfato de sodio.
3. En el recipiente de vidrio se colocan los ¾ de taza de agua y agregamos la sal de mesa, el azúcar, la sal de cura, el condimento para jamón (opcional) y el humo líquido, disolvemos muy bien todos los ingredientes y una vez disueltos, agregamos el fosfato de sodio disuelto en el agua para formar la salmuera.
4. Una vez que se ha retirado el exceso de agua del lomo, lo envolvemos en la gasa a modo de formar un rollo y lo sujetamos con ayuda del hilo.
5. Después colocamos el lomo en la salmuera y lo dejamos reposar durante 23 horas.
6. Al término de este tiempo, inyectamos al lomo con la misma salmuera, lo tapamos y lo volvemos a meter al refrigerador por una hora aproximadamente.
7. Transcurrido este tiempo, sacamos el lomo de la salmuera, lo escurrimos, lo envolvemos en el papel aluminio y lo metemos en una bolsa de plástico haciéndole un nudo.
8. La bolsa que contiene al lomo la colocamos dentro de la olla y lo cubrimos con agua. Después colocamos la olla en la estufa y lo ponemos a temperatura máxima para que hierva el agua.
9. Una vez que ha hervido, bajamos la temperatura a modo de que el agua siga hirviendo y dejamos cocer el lomo alrededor de cuatro horas y media aproximadamente.

10. Ponemos a precalentar el horno a 150°C, 15 minutos antes de que hayan transcurrido las cuatro horas y media.
11. Transcurridas las cuatro horas y media, apagamos el fuego a la olla y sacamos con cuidado la bolsa de plástico y al lomo envuelto en papel aluminio.
12. Colocamos al lomo con todo y su jugo en el molde refractario y lo metemos al horno. Entonces bajamos la temperatura a 100°C y dejamos cocer y dorar el lomo, el cual se baña con su jugo cada media hora, alrededor de una hora y media.
13. Finalmente, sacamos al lomo del horno. Se puede consumir caliente o frío.

Envasado y Conservación:

El lomo de cerdo tipo canadiense puede envolverse en papel aluminio o bien colocarse en un recipiente de plástico con tapa. Se conserva en refrigeración.

Caducidad:

El lomo de cerdo tipo canadiense elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 a 4 semanas en refrigeración.

LONGANIZA

(500 g)

INGREDIENTES:

- ¼ de kg de espaldilla con grasa
- ¼ de kg de lomo y pierna de cerdo (revueltos)
- 5 chiles anchos
- 7 dientes de ajo
- ½ taza de vinagre
- 2 metros de tripa natural de cerdo (se adquiere en rastros y obradores)
- Pimienta, cominos, tomillo, clavos y mejorana al gusto.

UTENSILIOS:

- Cuchillo
- Licuadora o picadora
- Recipiente de plástico o vidrio con capacidad de 2 lt
- Embudo o duya
- Hilo grueso
- Trapo de cocina limpio
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se pica finamente o se muele toda la carne. Las especias y los condimentos se muelen y se remojan en el vinagre.
2. En el recipiente de plástico o vidrio, se revuelve la carne con el resto de los ingredientes.
3. Con el hilo, se amarra la tripa de una punta y con la ayuda de la duya se rellena cuidadosamente con la carne; al finalizar se amarra la otra punta.
4. Se cuelga durante 4 ó 5 días en un lugar fresco y seco. A lo largo de este proceso es necesario mantenerla protegida de moscas y otros insectos cubriéndola con un lienzo limpio. Transcurrido este tiempo la longaniza estará lista para su consumo.
5. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

CONSERVACIÓN:

- La longaniza obtenida mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de cuatro semanas.

RECOMENDACIONES:

- Se conserva en buenas condiciones ya sea embutido o en envases de plástico en refrigeración.
- El vinagre y las especias cumplen la función de conservadores. Sin embargo es necesario elegir carne de buena calidad, libre de "granillo" o de algún otro parásito.
- Antes de comerla, la longaniza se debe freírse muy bien hasta que esté completamente cocida.

MORTADELA

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 200 g de carne de cerdo bien molida
- 300 g de carne de res bien molida
- 250 g de lardo de cerdo (unto o manteca)
- 2 tazas de hielo finamente picado
- 2 cucharaditas rasas de sal
- 1 cucharadita rasa de azúcar
- 1 pizca de nitrito de sodio o sal de cura *
- 1 cucharadita rasa de fosfato de sodio *
- 6½ cucharadas copeteadas de maicena (fécula de maíz).
- 1 cucharadita rasa de ajo en polvo.
- 1 cucharadita rasa de pimienta molida.
- 1½ cucharaditas o dos pastillas de vitamina C de 500 mg hechas polvo (se adquiere en farmacias)
- 1 taza de agua

*Se puede conseguir en farmacias grandes

UTENSILIOS:

- Recipiente de vidrio con capacidad de 2 lt
- Recipiente grande de plástico o vidrio con capacidad de 2 lt
- Pala de madera
- Bolsa de plástico de 20 x 30 cm
- Olla con capacidad de 5 lt
- 10 cm de alambre
- Cuchillo de acero inoxidable
- Licuadora o picadora
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. El lardo se pica con el cuchillo lo más fino posible y se coloca en el congelador por lo menos dos horas antes de la elaboración de la mortadela.
2. Se prepara una salmuera disolviendo en la taza de agua la sal, el azúcar, el nitrito, el fosfato de sodio, la maicena y la vitamina "C".
3. En el recipiente grande de plástico o vidrio se mezclan las carnes molidas de res y de cerdo junto con el ajo y la pimienta. Encima se vierte la salmuera antes preparada.
4. Se mezcla todo muy bien y se coloca el recipiente en el refrigerador durante una hora.

5. Transcurrido el tiempo, se dividen en cuatro porciones; La carne, la grasa congelada y el hielo. Después, en la licuadora o picadora se muele una porción de cada uno de estos ingredientes sin exceder de 3 minutos hasta obtener una pasta fina
6. La pasta se vacía en un recipiente sin manipularla demasiado, y se introduce al refrigerador para evitar que se caliente, mientras continua preparando de la misma manera las tres porciones restantes.
7. Se mezclan bien las 4 porciones de pasta y se acomoda en la bolsa de plástico, a la cual se le habrá hecho un nudo con las dos esquinas inferiores. Se cierra la bolsa amarrándola con un tramo de alambre delgado de manera que no quede la pasta muy apretada.
8. Se introduce la bolsa con la pasta en la olla con agua hirviendo en cantidad suficiente para que el producto quede completamente cubierto, durante 70 minutos.
9. Transcurrido el tiempo de cocimiento, la mortadela se coloca en un recipiente de agua fría durante 5 minutos.
10. Finalmente, se saca, se deja enfriar a temperatura ambiente y estará lista para su consumo.
11. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El embutido tipo mortadela obtenida mediante este proceso tiene una duración aproximada de 15 días.

RECOMENDACIONES:

- En refrigeración se conserva en perfectas condiciones.
- El picado de la mezcla debe efectuarse lo más rápido posible para evitar que se caliente, si esto sucede, el producto final tendrá una consistencia poco firme y desagradable.
- Al cerrar la bolsa, cuide que no quede muy apretada ya que el producto se hincha durante su cocimiento y puede romperla.
- Para el embutido de la mortadela, se usan bolsas que no tengan ninguna impresión o dibujo, ya que esto podría teñir el producto.
- Si se desea acentuar o dar un sabor característico a la mortadela le puede agregar otros condimentos durante el mezclado de los ingredientes con la carne de acuerdo a su gusto y preferencia.

Nota: Es importante moler la pasta en las 4 porciones para evitar que esta se caliente y obtener la consistencia deseada.

PASTEL DE CARNE TIPO PASTEL DE POLLO

(**Rendimiento:** 900 g, aproximadamente)

Tiempo de preparación: 26 hr.

Ingredientes:

- 400 g de carne molida de pollo
- 200 g de carne molida de cerdo
- 200 g de lardo o papada de cerdo molido y refrigerado*
- 2 pimientos morrón (rojo y verde)
- 8 cubitos de hielo finamente picados
- 6 cucharadas soperas de fécula de maíz (50 g)
- 4 cucharadas soperas de agua hervida
- 2 cucharadas cafeteras de sal común
- Un manojo de perejil desinfectado y picado finamente
- 1 cucharada cafetera de azúcar
- 1 cucharada cafetera de pimienta blanca molida
- 2 pastillas de vitamina C de 500 mg hechas polvo**
- ½ cucharada cafetera de ajo en polvo
- ½ cucharada cafetera de cebolla en polvo
- ½ cucharada cafetera de sal de cura***

* Se consigue en tocinerías

** Ácido ascórbico; se vende en farmacias

*** Puede sustituirse por ½ cucharada cafetera de nitrito de sodio; se vende en farmacias grandes o proveedoras de empacadoras

Utensilios:

- Recipiente de plástico con capacidad de 2 L
- Picahielos
- Bolsa de plástico limpia y gruesa con capacidad de 2 L de preferencia, alargada o fundas para pastel de pollo con capacidad de 1 kg
- Olla con capacidad de 5 L con tapa
- Cuchara grande o pinzas para pan
- Plástico para alimentos
- Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. Se coloca la carne de cerdo y de pollo molidas en el recipiente de plástico y con ayuda de una cuchara se mezclan junto con la sal, el azúcar, el ácido ascórbico, la fécula de maíz y los condimentos.
2. La sal de cura se disuelve en las cuatro cucharadas de agua hervida; se pica en cubos la mitad de cada pimiento y la otra mitad se corta en rajas. Luego se mezclan perfectamente con la carne la solución de sal de cura, el pimiento picado y el perejil.

3. Luego se agrega la mitad de los hielos finamente picados y una vez que se han incorporado, se agrega el lardo. Después se agrega la otra mitad de los hielos finamente picados y se mezclan con la carne hasta que se deshacen por completo. Se sigue mezclando con una cuchara hasta observar que la carne está pegajosa entre sí.
4. Aparte, se anuda la bolsa de plástico por la base. Se va llenando con la pasta ayudándose de una cuchara, presionando a cada cucharada a fin de sacarle el aire. Antes de cerrar la bolsa se introduce el pimienta cortado en rajas entre la carne y la bolsa, esto es, con el fin de darle presentación al pastel de pollo una vez terminado. La bolsa se anuda por la parte superior, cuidando que le quede dentro la menor cantidad de aire posible.
5. En la olla se pone a hervir 3 L de agua. Una vez que está hirviendo se introduce el pastel de pollo. Cuando han pasado dos minutos se saca con ayuda de las pinzas y se presiona ligeramente ayudándose de la pala de madera, teniendo cuidado de no romper la bolsa (Esto es con el fin de sacar del pastel de pollo todo el aire). Se regresa a la olla, se tapa y se deja allí por 60 minutos, a flama baja.
6. El pastel de pollo se saca de la bolsa y se deja enfriar sobre un plato extendido a temperatura ambiente. Una vez frío se envuelve con plástico para alimentos. Finalmente, se deja reposar en el refrigerador por un día para que adquiera la textura y sabor característico. Después de este tiempo estará listo para su consumo.

Envasado y conservación:

No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad. El pastel de pollo debe guardarse en refrigeración.

Caducidad:

El pastel de pollo elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 15 días.

PATÉ

(500 g)

INGREDIENTES:

- 200 g de hígado de res cerdo o pollo
- 100 g de carne de cerdo molida
- 100 g de lardo de cerdo (unto o manteca)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- 1 cucharadita de sal común
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de nitrito de sodio (Se consigue en empacadoras de carnes frías o farmacias grandes)
- 1 taza de agua

UTENSILIOS:

- Recipiente de plástico o vidrio con capacidad de 2 lt
- Pala de madera
- Licuadora o picadora
- 5 bolsas de plástico de 11 x 20 cm
- Olla con capacidad de 1 lt
- Olla con capacidad de 5 lt
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En ½ taza de agua se disuelve la cebolla en polvo, el azúcar, la sal y el nitrito de sodio.
2. La mezcla anterior se vierte sobre la carne y el hígado. En el recipiente de plástico o vidrio se revuelve bien con la pala de madera y se deja reposar durante ½ hora en el refrigerador.
3. En un recipiente con ½ taza de agua hirviendo se pone a cocer la grasa durante 15 minutos.
4. La grasa ya escurrida se mezcla con los demás ingredientes; se colocan porciones en la licuadora o en la picadora y se muelen hasta obtener una pasta cremosa.
5. Se llenan las bolsas de plástico y se amarran con un nudo, se introducen en la olla con agua hirviendo y se dejan cocer durante 30 minutos con flama baja. Posteriormente, se dejan enfriar y el paté estará listo para su consumo.
6. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN: El pate obtenido mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 semanas

PATÉ DE PESCADO

(500 g)

INGREDIENTES:

- 350 g de carne de pescado (prefiera las especias baratas)
- ½ taza de aceite vegetal comestible
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal común
- ½ taza con agua
- Para condimentar use la especia de su agrado.

UTENSILIOS:

- Licuadora o picadora
- Olla con capacidad de 3 lt
- Bolsa de plástico limpia
- Recipiente de plástico con tapa
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Todos los ingredientes se mezclan perfectamente en la licuadora o picadora hasta formar una pasta muy fina y tersa.
2. La pasta se coloca dentro de una bolsa de plástico procurando no apretarla, se cierra con un nudo y se sumerge en agua hirviendo.
3. Se deja que se cueza por 30 minutos, después se saca y se deja enfriar.
4. El paté cocido se coloca de nuevo en la licuadora o en la picadora y se mezcla hasta formar una pasta suave.
5. Se guarda en recipientes de plástico con tapa hermética y se coloca una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El paté de pescado elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de 2 semanas.

RECOMENDACIONES:

- El paté como todos los productos cárnicos debe conservarse en refrigeración
- Se puede utilizar como relleno para empanadas.
- Lo puede condimentar con ajo.

POLLO CURADO TIPO JAMÓN

(Rendimiento: 1 kg.)

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Ingredientes:

- Un pollo limpio sin vísceras.

Por cada kilo de carne:

- ½ taza de agua hervida o clorada.
- ¾ taza de agua hervida o clorada.
- 2½ cucharadas soperas de sal de mesa.
- 1¼ cucharadas soperas de azúcar.
- ¾ cucharadas soperas de hamine*
- 1 pizca de condimento para jamón* (opcional).
- 1 cucharada soperas de sal de cura*
- 1¼ cucharadas soperas de humo líquido*

* Se adquieren en farmacias grandes o tiendas de materias primas para alimentos.

Utensilios:

- Recipiente de vidrio o plástico con capacidad aproximada de 2 litros donde quepa el pollo (puede ser con tapa).
- Hilo de algodón (el necesario).
- Jeringa de plástico limpia o estéril, con aguja.
- Papel aluminio.
- Bolsa de plástico del tamaño del pollo.
- Olla con capacidad de 5 litros.
- Molde refractario donde quepa el pollo.
- Horno convencional.

Preparación:

1. Se lava muy bien el pollo al chorro del agua, eliminando residuos de vísceras o piel en exceso y se deja escurrir para retirar el exceso de agua.
2. En la ½ taza disolvemos muy bien el hamine.
3. En el recipiente de vidrio se colocan los ¾ de taza de agua y agregamos la sal de mesa, el azúcar, la sal de cura, el condimento para jamón (opcional) y el humo líquido, disolvemos muy bien todos los ingredientes y una vez disueltos, agregamos el hamine disuelto en el agua para formar la salmuera.
4. Una vez que se ha retirado el exceso de agua del pollo, con ayuda del hilo, amarramos primero las piernas y después el resto del pollo, sujetando las alas y en forma de red.
5. Después colocamos el pollo en la salmuera y lo dejamos reposar durante 23 horas.
6. Al término de este tiempo, inyectamos al pollo con la misma salmuera, lo tapamos y lo volvemos a meter al refrigerador por una hora aproximadamente.
7. Transcurrido este tiempo, sacamos el pollo de la salmuera, lo escurrimos, lo envolvemos en el papel aluminio y lo metemos en una bolsa de plástico haciéndole un nudo.
8. La bolsa que contiene al pollo la colocamos dentro de la olla y la cubrimos con agua. Después colocamos la olla en la estufa y la ponemos a temperatura máxima para que hierva el agua.

9. Una vez que ha hervido, bajamos la temperatura a modo de que el agua siga hirviendo y dejamos cocer el pollo alrededor de cuatro horas y media aproximadamente.
10. Ponemos a precalentar el horno a 150°C, 15 minutos antes de que hayan transcurrido las cuatro horas y media.
11. Transcurridas las cuatro horas y media, apagamos el fuego a la olla y sacamos con cuidado la bolsa de plástico y al pollo envuelto en papel aluminio.
12. Colocamos al pollo con todo y su jugo en el molde refractario y lo metemos al horno. Entonces bajamos la temperatura a 100°C y dejamos cocer y dorar el pollo, el cual se baña con su jugo cada media hora, alrededor de una hora y media.
13. Finalmente, sacamos al pollo del horno. Se puede consumir caliente o frío.

Envasado y Conservación:

El pollo curado tipo jamón puede envolverse en papel aluminio o bien colocarse en un recipiente de plástico con tapa. Se conserva en refrigeración.

Caducidad:

El pollo curado tipo jamón elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 a 4 semanas.

QUESO DE PUERCO

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 600 g de carne de cerdo picada.
- 250 g de lardo de cerdo (unto o manteca).
- 3 cucharaditas rasas de sal.
- 1 cucharadita de pimienta negra molida.
- 1 cucharadita rasa de ajo en polvo.
- 1 sobre de 8 g de grenetina.
- 1 cucharadita rasa de fosfato de sodio *
- 1 pizca de nitrito de sodio o sal de cura *
- ½ cucharadita de azúcar.
- ½ cucharadita o 2 pastillas de vitamina C hechas polvo.
- 1 taza de agua

* Se consiguen en farmacias grandes

UTENSILIOS:

- Recipientes de plástico o vidrio con capacidad de 2 lt
- Pala de madera
- Colador
- Bolsa de plástico
- Olla con capacidad de 5 lt
- Recipiente de plástico con tapa de cierre hermético
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se prepara la salmuera disolviendo en una taza de agua el fosfato, el nitrito de sodio, la sal, el azúcar y la vitamina C.
2. En el recipiente de plástico o vidrio se mezcla con la pala de madera la carne picada y la salmuera preparada anteriormente y se deja reposar por una hora en refrigeración.
3. El lardo de cerdo se corta en cubitos lo más finamente posible, se sumerge en agua hirviendo durante un minuto y posteriormente se cuela.
4. Por otro lado, la grenetina se disuelve en media taza de agua caliente y se deja reposar durante 5 minutos.
5. Transcurrido el tiempo de curación se mezcla la grasa, la grenetina, la carne, la pimienta y el ajo. Se mezcla hasta incorporar todo muy bien. Posteriormente se vierte la mezcla en la bolsa de plástico, se amarra con un nudo cuidando de no apretar demasiado (la masa debe poder manipularse sin ejercer mucha presión).
6. En la olla de 5 lt se sumerge la bolsa ya cerrada en agua hirviendo durante 70 minutos, contados a partir de que el agua empiece a hervir ya con el producto.
7. Transcurrido este tiempo se enfría el producto a chorro de agua y se coloca el queso de puerco en el recipiente de plástico de manera que entre a presión para compactarlo un poco con la tapa. Se coloca en refrigeración por 24 horas antes de su consumo.
8. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El queso de puerco elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de dos semanas.

SALCHICHA FRANKFURT

(Rendimiento: 1 kg, aprox.)

Tiempo de preparación: 5 horas

Ingredientes:

- Media bolsa de hielo (aproximadamente unos 30 cubitos)
- 150 g de carne de cerdo molida
- 350 g de carne de res molida
- 130 g de lardo (papada, se consigue en tocinerías)
- 6 cubitos de hielo
- 6 cucharadas soperas de harina de trigo
- 2 cubitos de consomé de pollo
- 2 cucharadas soperas de sal
- 1 cucharada sopera de humo líquido (se consigue en abastecedoras de empacadoras)
- 2 pastillas de ácido ascórbico (se consiguen en farmacias)
- ½ cucharada sopera de fosfato de potasio (hamine; se consigue en abastecedoras para empacadoras)
- ½ cucharada cafetera de nuez moscada
- ½ cucharada cafetera de pimienta blanca molida
- 1/3 de cucharada cafetera de nitrito de sodio (se consigue en grandes farmacias)
- ¼ de cucharada cafetera de cebolla en polvo
- ¼ de cucharada cafetera de ajo en polvo (todos los condimentos se consiguen en supermercados)

Utensilios:

- Cuchillo con filo
- Picahielos
- Procesador de alimentos
- Congelador
- Fundas para salchichas (se consiguen en abastecedoras de empacadoras)
- Hilo cáñamo
- Olla con capacidad de 5-6 L
- Dulla para decorar pasteles (puede usar una bolsa de plástico grueso)
- 2 Cucharas soperas
- Cuchara cafetera
- Cubeta
- Tijeras

Procedimiento:

1. Se mete el lardo en el congelador.
2. Se agregan los ingredientes en la procesadora de alimentos en el siguiente orden: la carne molida junto con las sales de curado (nitrito, fosfato y sal), el ácido ascórbico y 2 cubitos de hielo. El hielo se parte con ayuda del picahielos para facilitar su incorporación.
3. El lardo congelado se parte en trozos pequeños con ayuda del cuchillo, se agrega a la procesadora y se deja con el motor encendido durante cuatro o cinco minutos.
4. Se agregan otros dos cubitos de hielo, del mismo modo picados.

5. Se añade la harina de trigo, el humo líquido y se deja funcionando hasta que se forme una pasta de consistencia semejante a un gel.
6. Finalmente se agregan las especias y los dos últimos cubitos de hielo picados. Se deja encendido el procesador hasta que se incorpore todo perfectamente.
7. La tripa sintética se remoja. Con ayuda de una cuchara se va introduciendo la pasta en la dulla, cuidando que le quede dentro la menor cantidad de aire posible, y se va embutiendo en la tripa, tratando de hacer coincidir perfectamente el borde de la tripa y la boca de la dulla, para que le entre la menor cantidad de aire.
8. Se ata la tripa embutida con el hilo cáñamo, cada 18 cm.
9. En la olla se ponen a calentar 6 tazas de agua. Cuando empiecen a formarse las burbujas en el fondo se baja la flama a la mitad, se meten las salchichas y se dejan allí por 35 minutos.
10. Una vez pasado este tiempo, se sacan e inmediatamente se cubren con los hielos.
11. Una vez frías, se les quita la funda, cortando un extremo con las tijeras y desgarrando el resto.

Envasado y conservación:

Las salchichas se meten dentro de una bolsa de plástico para evitar que se sequen (se pueden guardar en cualquier recipiente de plástico con tapa) y se guardan en refrigeración.

Caducidad:

Las salchichas elaboradas mediante este proceso tienen una vida útil de 2 semanas. Por ningún motivo deben consumirse si la superficie se pone babosa o cambian de color.

SALCHICHAS DE POLLO

(Rendimiento: 1 kg)

Tiempo de preparación: 17 horas

Ingredientes:

- 750g de pechuga molida de pollo
- 300g de papada de cerdo*
- 1 cucharada cafetera de fosfato de sodio** (5g)
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua (250ml)
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de nuez moscada
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de fécula de maíz
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de pimienta blanca
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de cebolla en polvo
- $\frac{1}{4}$ de pastilla de ácido ascórbico de 1g (0.25g aprox.)**
- La punta de una cuchara cafetera de nitrito de sodio (0.5g aprox.)**
- Un paquete de funda para salchicha**

*Se consiguen en proveedoras de empacadoras o carnicerías grandes

**Se consiguen en farmacias grandes o en tiendas para materias primas

Utensilios:

- Recipiente de plástico con capacidad de 3L
- Recipiente de plástico con capacidad de $\frac{1}{2}$ L
- Procesador de alimentos (de preferencia) o licuadora
- Cuchara cafetera
- Taza medidora (de preferencia)
- Regla de 30cm limpia
- Embudo mediano
- 1m de hilo blanco de algodón
- Alfiler con cabeza
- Pinzas para pan
- Cacerola de peltre con tapa y con capacidad de 2 L
- Recipiente de plástico con capacidad de 2 L
- Recipiente de plástico con tapa hermética y con capacidad de 1 kg.
- Etiqueta adherible

Procedimiento:

1. En el recipiente de plástico de 3 L se mezclan la carne molida de pollo con la papada y se deja reposar durante 2 horas con el fin de que las proteínas de ambas carnes se integren.

2. Transcurrido este tiempo, la mezcla anterior se muele con ayuda del procesador o licuadora por partes pequeñas, con un poco de agua hasta obtener una pasta uniforme y suave.
3. Posteriormente en el recipiente de ½ L se prepara la salmuera utilizando la ½ taza de agua restante (125 ml) y se agregan los siguientes ingredientes: fécula de maíz, sal, azúcar, ajo en polvo, nuez moscada, pimienta blanca, cebolla, fosfato de sodio, nitrito de sodio, ácido ascórbico y se integran con ayuda de la cuchara. La mezcla anterior se vacía a la pasta de carne, mezclando perfectamente y se mete al refrigerador durante 12 horas.
4. Pasado éste tiempo se saca la pasta de carne curada y se vuelve a moler por porciones en el procesador de alimentos.
5. Transcurrido este tiempo, se corta la funda plástica en 12 piezas de 15cm midiéndola con ayuda de la regla, y se anudan por uno de los lados con el hilo dejando 2cm de la orilla al centro .
6. Para embutir, se coloca la funda arrugándola de manera que el fondo de ésta toque la boca pequeña del embudo. En el embudo se va colocando la carne y se presiona con la mano para ir llenando la funda evitando que queden burbujas de aire, una vez llena se cierra el otro extremo con el hilo, si llegaran a quedar burbujas con ayuda del alfiler se pincha para expulsar el aire. Se hace la misma operación para llenar las fundas sobrantes.
7. En la cacerola de peltre se vierte 1 litro de agua, se tapa y se pone a fuego alto hasta que hierva. Inmediatamente después se introducen las salchichas y se baja el fuego a manera de que el agua siga hirviendo, se tapa la olla y se dejan 30 minutos. Una vez cocidas se retiran del fuego y con la ayuda de unas pinzas para pan se colocan en el recipiente de plástico con capacidad de 2 L junto con 1 L de agua fría para que se forme una costra y se pueda retirar la funda con facilidad.

Envasado y conservación:

Las salchichas de pollo pueden mantenerse con o sin la funda dentro de un recipiente de plástico con tapa y dentro del refrigerador. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

Caducidad:

El producto elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 2 semanas dentro del refrigerador.

ATE DE FRUTAS

(500 g)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de puré de fruta de temporada (membrillo, manzana, guayaba, pera
- 2 cucharadas de pectina (Se vende en tiendas de artículos para repostería y en farmacias grandes)
- Nueces, pasa o coco al gusto

UTENSILIOS:

- Cacerola con capacidad de 2 lt
- Molde, envase o lata
- Pala de madera
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En la cacerola, se vacía el puré de fruta, se agrega una taza y media de azúcar, mezclando hasta que se incorporen los ingredientes y se coloca al fuego durante 10 minutos.
2. En la media taza de azúcar restante se mezcla la pectina y se agrega al puré pasados 10 minutos.
3. El ate estará listo cuando al mover con la pala se pueda ver el fondo de la cacerola.
4. Se retira del fuego y se vacía en un molde, envase o lata; se deja que enfríe a temperatura ambiente y se desmolda. Se puede adornar al gusto con las pasas, nueces o coco.
5. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El ate elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 2 meses.

RECOMENDACIONES:

- Para conservar el ate guárdelo en una bolsa de plástico retirando la mayor cantidad de aire y después métalo al refrigerador.

ATE DE GUAYABA

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de guayabas (maduras pero no aguadas)
- ½ taza de agua
- 3 tazas de azúcar
- El jugo de 3 ó 4 limones
- La cáscara y los corazones de 2 manzanas

UTENSILIOS:

- Cuchara de acero inoxidable o peltre
- Molde rectangular (puede ser de aluminio o de plástico)
- Pliego de papel encerado
- Cacerola con capacidad de 2 lt
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. La fruta previamente lavada se pone en agua hirviendo de 3 a 5 minutos, hasta que la cáscara empiece a reventarse.
2. La cáscara y los corazones de las 2 manzanas se hierven por separado en 2 tazas con agua.
3. Para preparar el jarabe, se disuelve en una cacerola ½ taza con agua y 3 cucharadas de azúcar. Cuando tenga consistencia de jarabe, se le agrega ½ taza con la infusión de cáscara y corazones de manzana.
4. Las guayabas se muelen en la licuadora, se cuelean y la pulpa obtenida se pone al fuego. Se le agrega el jarabe, mezclando hasta que empiece a hervir, se agrega el azúcar restante sin dejar de mover durante 5 minutos; a continuación, se agrega el jugo de limón y se deja al fuego otros 5 minutos.
5. La mezcla estará lista cuando al moverla se vean las paredes de la cacerola, entonces se retira del fuego.
6. En un molde recubierto con papel encerado se vierte la mezcla y se deja reposar por 24 horas. Posteriormente se guarda en recipientes bien tapados.
7. Etiquete el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El ate elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 2 meses.

ATE DE PERA

(Rendimiento: 800 g)

(Tiempo de preparación: 40 min. aproximadamente.)

Ingredientes

- **½ kg de pera**
- **1 ½ tazas de azúcar**
- **1 ½ cucharadas soperas de grenetina (gelatina natural)**
- **Tres limones grandes**
- **½ taza de agua fría**
- **El jugo de ½ limón**

Utensilios

- Cacerola con capacidad de dos litros
- Licuadora
- Exprimidor de limones
- Molde, envase o lata (limpio)
- Pala de madera o cuchara de acero inoxidable
- Taza (de preferencia medidora).
- Manta de cielo (gasa) (Trozo de 20x20 cm)
- Hilo, 20 cm

Preparación

1. Se lava la fruta y se parte en trozos pequeños, separando los corazones.
1. Se licúa la pera partida con el agua mínima indispensable para formar un puré espeso.
2. Se vacía el puré en la cacerola y se pone a fuego suave por diez minutos, moviendo frecuentemente con la pala.
3. Se disuelve la grenetina en el agua fría (no deben quedar grumos).
4. Se pelan los limones, se parten en mitades y exprimen para extraerles todo el jugo (se conserva el jugo de medio limón en un recipiente aparte). El bagazo se lava al chorro de agua caliente, (tanto como lo soporte el tacto) presionando con los dedos para quitarle las semillas y lo que queda de jugo. Luego se coloca el bagazo de los limones en la manta de cielo, junto con los corazones de pera y se envuelven a manera de formar un saquito, anudando con el hilo.
5. Transcurridos los 10 minutos se le agrega el azúcar al puré y se sube el fuego al máximo. No olvide mover a la mezcla.
6. Se cuentan 12 minutos y se agregan la gelatina y el bagazo envuelto, al mismo tiempo que se agrega el jugo de limón.
7. Se dejan transcurrir 5 minutos y se retira del fuego. Un minuto antes de retirar del fuego se le saca el saquito con las cáscaras y el bagazo. Se tiene que exprimir bien y mover con fuerza a fin de incorporar lo que se le exprimió.
8. Se vacía en un molde, envase o lata y se deja enfriar a temperatura ambiente. Dejamos reposar el ate durante 2 días en un lugar fresco y seco, protegido del polvo. (Puede cubrirlo con un lienzo o trozo de manta de cielo)

Envasado y conservación

Una vez que ha tomado consistencia el ate se saca del molde. (Para desmoldar es conveniente introducir el molde en un recipiente con agua tibia, es decir a 50 o 60°C) . Se coloca en un plato y se cubre con una bolsa de plástico para evitar que pierda humedad. (También puede guardarse en un recipiente de plástico con tapa). El producto debe permanecer en refrigeración.

Caducidad

El ate elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de seis meses.

CHILES CHIPOTLES EN ESCABECHE

(Rendimiento: 250 g)

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 100 g de chiles chipotles sin rabo ni semillas
- 1 zanahoria mediana en rodajas
- ½ cabeza de ajo pelada (4 dientes aprox.)
- 1/3 de una cebolla blanca en rodajas
- 1 taza de agua aprox. (la necesaria para cubrir los chiles en la cacerola)
- vinagre (por cada taza de agua, agregaremos ½ taza de vinagre, aprox. ½ taza)
- 3 cucharadas soperas de aceite aproximadamente
- ½ barra de piloncillo rallado (con la ayuda de una cuchara raspe la barra de piloncillo)
- 5 piezas de pimienta gorda
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de mejorana
- 1 rajita de canela (aprox. de 3 cm)
- coliflor en trozos (al gusto)
- sal (al gusto)

Utensilios:

- cacerola de peltre o acero inoxidable con capacidad de 1 litro
- cuchara sobera de acero inoxidable o pala de madera
- frasco de vidrio con tapa, esterilizado con capacidad de 250 ml
- cuchillo

Procedimiento:

1. Lavamos los chiles perfectamente al chorro del agua, al igual que todas las verduras.
2. Posteriormente con la ayuda de un cuchillo abrimos por un costado los chiles, y les retiramos las semillas y las venas.
3. En la cacerola agregamos los chiles, el piloncillo, las hojas de laurel, la mejorana, las zanahorias, la cebolla, la coliflor, el ajo, la pimienta, el vinagre, y la sal, cubrimos con agua hasta taparlos los ponemos a hervir durante 10 minutos o hasta que los chiles se reblandezcan.
4. Por último agregamos el aceite y dejamos 1 minuto más en el fuego, pasado este tiempo los retiramos del fuego, y procederemos a envasar.

Envasado y conservación:

Vierta los chiles aún calientes en el frasco previamente esterilizado; no los llene hasta el tope (deje un centímetro antes del borde), limpie el borde y selle. Posteriormente los ponemos a baño maría durante 15 minutos. Por último retiramos el frasco del agua dejamos enfriar a temperatura ambiente. Una vez abierto el producto consérvelo en refrigeración. No olvide colocarle a su producto una etiqueta donde especifique su nombre, fecha de elaboración y caducidad del mismo.

Caducidad:

La vida de alacena de este producto será aproximadamente de 3 meses. Una vez abierto se recomienda que se consuma en un periodo de 30 días y se mantenga en refrigeración.

Aporte nutrimental:

El chile chipotle es rico en minerales como el hierro, calcio, potasio, y sodio que nos ayudan tener una buena circulación de la sangre, así como también participan de manera indirecta en el crecimiento. Además de contener vitaminas como tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico y en mayor cantidad retinol que tiene acción esencial en la visión, el crecimiento, el desarrollo óseo, la formación y conservación de los tejidos epiteliales, y en los procesos inmunológicos.

El piloncillo nos proporciona energía por ser una buena fuente de carbohidratos. Entre los minerales con que cuenta el piloncillo tenemos el calcio, hierro, sodio y potasio, y vitaminas en menor proporción vitaminas como el retinol, ácido ascórbico, tiamina, riboflavina y niacina.

CONCENTRADO DE MANGO O FRUTAS

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de pulpa de mango o de la fruta de su preferencia.
- ½ tazas de azúcar

UTENSILIOS:

- Pala de madera
- Recipiente de plástico con tapa de cierre hermético con capacidad de 1 lt
- Licuadora o procesador de alimentos
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se muele la pulpa de la fruta en la licuadora o procesador hasta que quede un puré.
2. Se vierte el puré en el recipiente de plástico y se agrega el azúcar.
3. Se mezcla muy bien con la pala de madera, se tapa y se guarda en el congelador.
4. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El concentrado elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 meses.

RECOMENDACIONES:

- Consérvese en refrigeración.
- Utilícela para licuados, como golosina fría o para agua agregue 2 cucharadas del concentrado por cada vaso con agua.
- Aproveche que el mango se encuentra más barato en la temporada de mayo, junio y julio

CONDIMENTOS DESHIDRATADOS

(**Rendimiento:** 30g de cada condimento)

Tiempo de preparación: 5 días

Ingredientes

- 3 cabezas de ajo
- 3 cebollas
- 2 manojos de epazote
- 2 manojos de cilantro

Utensilios

- 4 tramos de madera con las siguientes dimensiones: grosor 1.5 cm, ancho 4 cm y largo 50 cm
- 4 cubos de madera con las siguientes dimensiones 10 x 10 x 10 cm (se consigue en madererías)
- ¼ de metro cuadrado de tela de mosquitero (50x50cm, se consigue en tiendas de telas)
- 20 tachuelas
- 8 clavos de ½ pulgada
- Pegamento blanco (se consigue en papelería o tlapalería)
- Cinta métrica o regla
- Serrucho o segueta
- Martillo
- Lápiz
- 4 frascos de vidrio o plástico con capacidad de 100 g, con tapa
- Licuadora (o molcajete)
- Cuchillo
- Tabla para picar
- Etiquetas adhesivas

Armado del deshidratador

1. Primero se forma un marco con los tramos de madera: Se toma uno de ellos y marca un punto a 4 cm del extremo, hacia lo largo. Se traza una línea recta que pase por el punto a todo lo ancho del travesaño. Se traza otra línea diagonal uniendo una esquina del tramo con el extremo de la línea trazada (formando un ángulo de 45º) y por último se corta con el serrucho sobre la línea diagonal. Se realiza el mismo procedimiento para el otro extremo y así mismo para los 3 tramos restantes, comprobando su correcto empalme.
2. Se unen con el pegamento los tramos de madera, aplicando presión y colocando el marco acostado sobre el piso (a fin de que quede perfectamente alineado). Cuando el pegamento haya secado, se refuerza cada unión con un clavo.

3. Por último coloque la tela de mosquitero encima del marco, fijándola con una tachuela cada 10cm, de manera que quede bien fija .

Preparación

1. Se lava perfectamente al chorro del agua el cilantro y el epazote y se dejan escurrir en una coladera hasta eliminar la mayor cantidad posible de agua (aproximadamente 10 minutos). Los ajos y las cebollas solamente pélelos y rebánelos (lo cual facilitara su secado).
2. Se monta el deshidratador colocando los cubos de madera por debajo del marco (coloque uno en cada uno de los extremos). Se recomienda colocar el deshidratador en el patio, o donde le dé directamente el sol.
3. Se colocan las ramas de epazote y cilantro de manera que queden separadas entre sí aproximadamente 0.5 cm. También se colocan el ajo y la cebolla rebanados.
4. Los condimentos se dejan por aproximadamente 5 días en el deshidratador; guardándolo al momento que comience a atardecer o llueva.
5. Transcurrido este tiempo, revise los condimentos y si aún se ven partes frescas, hay que dejarlos en el deshidratador 1 ó 2 días más, o hasta que estén completamente secos.
6. Por último, se licúa hasta obtener un polvo, de preferencia semejante a una harina. Otra forma de hacerlo es con un molcajete. Se hace lo mismo para los demás deshidratados, cada uno por separado.

Envasado y conservación

Coloque cada deshidratado en un frasco, por separado. Cada uno debe estar previamente etiquetado con el nombre del producto y fecha de elaboración del mismo. Se recomienda mantener el producto en un lugar fresco y seco, cuidando que el frasco esté perfectamente tapado.

Caducidad

La vida de alacena del producto es aproximadamente de un año. Se recomienda tapar el frasco inmediatamente después de que use el condimento, debido a que puede absorber humedad y esto puede ocasionar que el tiempo de caducidad disminuya.

Si observa que hay crecimiento de hongos , es decir, que la superficie se vea blanca, verde o algodonosa, por ningún motivo debe consumir estos condimentos.

Aportes nutrimentales

El ajo, epazote, cebolla y cilantro son verduras que contienen carbohidratos, proteínas y en menor cantidad grasas; además de ser fuente de vitaminas y minerales. El cilantro, epazote y cebolla son ricos en calcio y vitaminas del complejo B. En el ajo, la vitamina que predomina es la Rivoflavina. Debido a que estos condimentos se consumen en pequeñas cantidades, su aporte

nutrimental a la dieta diaria es mínima y su importancia es principalmente como sazonador en la preparación de platillos.

Dato interesante

Además de impartir un excelente sazón a los alimentos, los condimentos deshidratados tienen un olor más intenso que la verdura fresca. Esto se debe a la pérdida de agua del producto, lo que provoca que el olor esté más concentrado.

El aroma característico del ajo y la cebolla se genera una vez que el bulbo ha sido golpeado, triturado o cortado.

Beneficios

Con la elaboración de este tipo de productos en el hogar, se obtiene un deshidratado de calidad a un precio inferior al de venta en el mercado.

Los productos deshidratados duran mucho tiempo en óptimas condiciones, de esta manera se pueden tener siempre disponibles sin importar que sea o no temporada de producción. Además, si deshidrata un condimento cuando esté en temporada, se evitará un gasto mayor a futuro.

Sugerencias

- Para acelerar el proceso de secado, puede envolver el deshidratador en una bolsa de plástico grande, con hoyitos a los lados (unos 6, tan grandes como los haría un lápiz), colocando unos vasos en cada uno de los extremos, a manera de postes, para evitar que quede en contacto con los productos a deshidratar.
- También se acelera el secado picando finamente el producto a deshidratar.
- Para no poner en contacto directo los condimentos con la malla, puede colocar una servilleta y sobre ella los condimentos.
- Puede mezclar la cebolla y ajo deshidratados con sal.
- Puede usar su deshidratador para secar cualquier condimento como hojas de laurel, orégano, tomillo, mejorana, hojas de hierbabuena, menta, etc.

FAJITAS DE POLLO EN ESCABECHE

(Rendimiento 750 g)

Tiempo de preparación : 1 día

Ingredientes:

- 1 Kg. de pechuga deshuesada en bisteces
- ½ Kg. de sal
- 2 L de agua hervida o clorada
- 2 tazas de azúcar (480g)
- 1 diente de ajo por cada pieza de pechuga aplanada
- 1 cebolla grande rebanada en media luna
- 1 ½ L de vinagre blanco
- 1 manojo de hierbas de olor
- 2 cucharadas soperas de orégano molido

Utensilios:

- Recipiente de vidrio o plástico con tapa con capacidad de 2L
- Olla de peltre con capacidad de 2 L
- Cuchara para cocinar
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Frasco ancho con tapa esterilizado con capacidad de 1 ½ L
- Olla de peltre o acero inoxidable para baño maría con capacidad de 4 L
- Etiqueta adherible

Procedimiento:

1. En la olla se vierte el agua fría y se diluyen el azúcar, la sal y ½ L de vinagre para preparar una salmuera.
2. Por otro lado se lavan las pechugas al chorro del agua, con ayuda de la tabla y el cuchillo se cortan en fajitas de aproximadamente 3cm de ancho.
3. A la salmuera se le agregan el orégano y medio manojo de las hierbas de olor moviendo constantemente, enseguida se agrega la carne de manera que quede totalmente bañada de la salmuera, posteriormente se añaden los dientes de ajo y la cebolla.
4. Se tapa el recipiente y se deja reposar durante 24 horas dentro del refrigerador.
5. Transcurrido este tiempo se saca el pollo de la salmuera y se enjuaga bajo el chorro de agua retirando el ajo y la cebolla

Envasado y conservación:

Se acomodan las piezas de pollo en el frasco limpio junto con la otra mitad de hierbas de olor y el vinagre restante dejando libre un centímetro de espacio, entre la superficie del líquido y el borde del frasco.

Se tapa el frasco sin apretar y se coloca en la olla grande con suficiente agua, para que cubra el cuello del frasco, se pone a fuego alto y se deja hervir durante 20 minutos. Pasado este tiempo se retira del fuego, se saca el frasco, con cuidado de no quemarse y se cierra fuertemente. Se

seca y se deja enfriar a temperatura ambiente. Se coloca la etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

Una vez abierto el frasco es recomendable guardarlo en el refrigerador.

Caducidad:

Las fajitas de pollo en escabeche elaboradas mediante este proceso tienen un periodo de duración de aproximadamente 3 meses. Una vez abierto necesitará refrigeración.

FRUTAS SECAS

INGREDIENTES:

- Las frutas que se desee procesar
- Limones

UTENSILIOS:

- Bolsa negra de tela no transparente
- 2 porta cubiertos de plástico
- Charola de metal
- 4 vasos térmicos blancos
- Trapo limpio

- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se pelan las frutas, se parten con un grosor aproximado de un centímetro para facilitar el secado y se untan con limón para evitar que se oscurezcan.
2. Se secan con un trazo limpio.
3. Los portacubiertos se colocan boca abajo sobre la charola y encima se acomodan las frutas.
4. Se mete la charola con las frutas dentro de la bolsa de tela.
5. Los vasos se ponen dentro de la bolsa a manera de postes, para evitar que la bolsa se pegue a las frutas.
6. Se cierra la bolsa dejando una pequeña salida para que escape la humedad y se coloca en una ventana en donde le dé el sol y se ventile durante 4 a 7 días.
7. Es necesario revisar la fruta constantemente para evitar que se seque demasiado. Estará lista cuando tenga una consistencia blanda y flexible.
8. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- Las frutas elaboradas mediante este proceso tienen una duración aproximada de 3 meses.

FRUTAS EN ALMÍBAR

(Rendimiento: 800 g, peso seco)

tiempo de preparación: 50 min.

Ingredientes:

- 1 kg de la fruta de su preferencia, en éste caso, como ejemplo se utilizará mango
- 1 L de agua hervida o clorada
- 2 ½ tazas de azúcar
- El jugo de ½ limón
- 1 pastilla de vitamina C de 500 mg hecha polvo (Ácido ascórbico)*

*Se consigue en farmacias grandes.

Utensilios:

- 1 recipiente con capacidad de 2 L
- Recipiente con capacidad de 5-6 L
- 1 taza (de preferencia medidora)
- Cuchara de peltre o acero inoxidable grande
- Cuchillo
- Tabla para cortar
- Frasco esterilizado con tapa con capacidad de 1 L

Procedimiento:

1. Se pone a calentar agua en la olla de 5-6 L de capacidad. Cuando se formen burbujas en el fondo (80°C, aproximadamente) se sumergen los mangos por espacio de 8 minutos.
2. Se pone a calentar un litro de agua por separado en el recipiente con capacidad de 2 L. Se le disuelve la pastilla de vitamina C, se le exprime el medio limón y se agrega el azúcar. Se deja en el fuego para que se siga calentando.
3. Cuando se sacan los mangos, para pelarlos, se parten a lo largo (tratando de evitar el hueso), a cada lado del hueso. Se saca la carne usando la cuchara grande y se vacían al almíbar caliente. Se le mueve y se deja en el fuego por 3 minutos.

Envasado y conservación:

Se sacan primero los mangos con la cuchara y se vacían en el frasco estéril. Enseguida se vacía el almíbar hasta quedar centímetro y medio por debajo de la boca. Es muy importante que el almíbar esté caliente y humeando al momento de vaciarlo. Se coloca la tapa firmemente y se invierte el frasco durante 3 minutos. Pasado este tiempo se enfría el frasco al chorro de agua. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

Los mangos en almíbar deben conservarse en un lugar fresco, seco y oscuro.

Caducidad:

Los mangos en almíbar elaborados mediante este proceso y conservados de manera apropiada tienen una duración aproximada de 6 a 8 meses. Una vez abierta la conserva, debe tenerse en refrigeración y consumirse en un tiempo no mayor a 2 semanas.

Aporte nutrimental:

Las frutas son la fuente más importante de vitaminas y minerales, que son indispensables para el buen funcionamiento del organismo y prevención de enfermedades.

Dato interesante:

La duración de los alimentos depende del agua que esté libre. Al agregar azúcar al agua, ésta ya no está disponible para que lo usen los microorganismos, de modo que entre más azúcar agregada mayor duración tiene el alimento. Los microorganismos que soportan más estas condiciones son los hongos, pero los hongos sólo viven en presencia de aire, y al existir vacío en el envase no pueden desarrollarse.

GERMINADOS

INGREDIENTES:

- Semillas de cualquier vegetal (en esta ocasión utilizaremos girasol)
- Agua la necesaria

UTENSILIOS:

- 2 recipiente con capacidad de 2 lt.
- 2 servilletas de tela
- Colador
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se lavan las semillas perfectamente y se ponen a remojar en el recipiente con agua durante dos días. Se cambia el agua y se lavan las semillas dos veces al día.
2. Al tercer día se retira el agua y se coloca una servilleta encima de las semillas.
3. Enseguida se humedece la servilleta y se espera a que las semillas germinen, cuidando que la servilleta siempre esté húmeda.
4. Una vez germinadas, se pasan a un recipiente más grande donde se lavan, se escurren, se coloca otra servilleta y se deja crecer un día más.
5. Transcurrido este tiempo, se lavan nuevamente y se les quita la cáscara quedando listos para comer.
6. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- Los germinados elaborados mediante este proceso tienen una duración aproximado de 2 días.

RECOMENDACIONES:

- Los germinados se guardan en el refrigerador en agua con un poco de sal.
- Este procedimiento puede aplicarlo a cualquier semilla.

JALEA DE FRUTAS

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de fruta de temporada (ciruela, manzana, membrillo, uva o zarzamora)
- 4 tazas de azúcar
- Una pastilla de vitamina C hecha polvo (se adquiere en farmacias y droguerías)
- 1 cucharadita de pectina (se adquiere en expendios de productos para repostería y panadería)
- 2 tazas de agua

UTENSILIOS:

- Olla de acero inoxidable con capacidad de cinco litros
- Coladera o manta de cielo
- Cuchara de madera
- Frascos previamente esterilizados
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. La fruta previamente limpia, pelada, deshuesada y partida en trozos, se pone a cocer en el agua hirviendo durante 30 ó 40 minutos.
2. El caldillo que se obtiene del cocimiento se utiliza como "jugo" una vez colado con la manta y la coladera.
3. A este jugo se agrega el azúcar, la vitamina C y la pectina y se mezclan con la pala de madera a fuego bajo durante aproximadamente 30 minutos, hasta obtener una consistencia muy viscosa (cuando al agitar se vea el fondo del recipiente).
4. A continuación se envasa en caliente en frascos de vidrio previamente esterilizados se deja un espacio de 1 centímetro entre el producto y la tapa, apretando perfectamente para provocar vacío.
5. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La jalea elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 meses.

JALEA DE TEJOCOTE.

(Rendimiento: 1 Kg.)

Tiempo de preparación: 45 minutos.

Ingredientes:

- 1 ½ kg de tejocote
- 2 ½ tazas de azúcar más 4 cucharadas soperas de azúcar
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 1 ½ cucharadas soperas de grenetina natural (sin sabor)
- 1 cucharada cafetera de jugo de limón

Utensilios:

- Licuadora
- Coladera fina
- Recipiente con capacidad de 2 litros
- Trozo de manta de cielo o gasa de 40 x 40 cm
- Hilo de 30 cm
- Cacerola con capacidad de 3 litros
- Pala de madera o cuchara de acero inoxidable
- Taza (medidora)
- Frasco de vidrio con tapa previamente esterilizado con capacidad de 1 Kg.

Preparación:

1. Se lavan los tejocotes con agua y jabón.
2. Con la ayuda de un cuchillo deshuesamos los tejocotes.
3. Cuando la fruta esté limpia (deshuesada) se licúa con 1 taza de agua para obtener el jugo y colarlo con ayuda de la coladera fina. No se tira el bagazo pues ayudará a obtener pectina para dar consistencia a la jalea.
4. El bagazo obtenido se coloca en la parte media de la manta de cielo o gasa, se envuelve para formar un saco y se amarra con el hilo.
5. Colocamos el jugo en la cacerola y lo ponemos a fuego medio hasta que hierva.
6. Una vez que haya hervido (1 minuto), se agrega el azúcar y se disuelve con ayuda de la pala de madera.
7. Una vez disuelta, se agrega el saco con los bagazos. Disminuimos la temperatura a fuego medio y lo dejamos por 10 minutos, mezclando con la pala de madera. Se recomienda apretar el saco contra la pared de la cacerola.
8. Transcurrido este tiempo, se agrega el jugo de limón, se mezcla y se retira del fuego.
9. Retiramos el saco que contiene los bagazos exprimiéndolo bien.
10. Finalmente se agrega la grenetina y se mezcla muy bien para disolverla en el líquido caliente.

Envasado y Conservación:

Vierta la mezcla aún caliente en el frasco esterilizado dejando un espacio de 1 cm entre el producto y la tapa. Cierre el frasco apretando la tapa para provocar vacío. Tenga cuidado, ya que el frasco estará caliente por el líquido.

Es muy importante que deje enfriar el producto a temperatura ambiente durante 12 horas aproximadamente antes de su consumo, por lo cual, debe colocarlo en un lugar fuera del alcance de los niños.

Cuando se haya enfriando la jalea, etiquete el frasco poniendo el nombre del producto, fecha de elaboración y fecha de caducidad. Guarde la jalea a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.

Caducidad:

El producto elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 4 meses sin abrir. Una vez que el producto ha sido abierto, tiene una duración aproximada de 3 a 4 semanas conservándose en refrigeración.

JALEA DE UVA.

(Rendimiento: 1 Kg.)

Tiempo de preparación: 45 minutos.

Ingredientes:

- 1 Kg de uva de mesa tinta (roja), preferiblemente sin semilla
- 2 ½ tazas de azúcar más 4 cucharadas soperas de azúcar
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 2 ½ cucharadas soperas de grenetina natural (sin sabor)
- 1 cucharada cafetera de jugo de limón

Utensilios:

- Licuadora
- Coladera fina
- Recipiente con capacidad de 2 litros
- Trozo de manta de cielo o gasa de 40 x 40 cm
- Hilo de 30 cm
- Cacerola con capacidad de 3 litros
- Pala de madera o cuchara de acero inoxidable
- Taza (medidora)
- Frasco de vidrio con tapa previamente esterilizado con capacidad de 1 Kg.

Preparación:

1. Se separan los troncos de las uvas y se lavan con agua y jabón.
2. Si las uvas tienen semillas, tendrán que deshuesarse con la ayuda de un cuchillo.
3. Cuando la fruta esté limpia (deshuesada) se licúa con 1 taza de agua para obtener el jugo y colarlo con ayuda de la coladera fina. No se tira el bagazo pues ayudará a obtener pectina para dar consistencia a la jalea.
4. El bagazo obtenido se coloca en la parte media de la manta de cielo o gasa, se envuelve para formar un saco y se amarra con el hilo.
5. Colocamos el jugo en la cacerola y lo ponemos a fuego medio hasta que hierva.
6. Una vez que haya hervido (1 minuto), se agrega el azúcar y se disuelve con ayuda de la pala de madera.
7. Una vez disuelta, se agrega el saco con los bagazos. Disminuimos la temperatura a fuego medio y lo dejamos por 10 minutos, mezclando con la pala de madera. Se recomienda apretar el saco contra la pared de la cacerola.
8. Transcurrido este tiempo, se agrega el jugo de limón, se mezcla y se retira del fuego.
9. Retiramos el saco que contiene los bagazos exprimiéndolo bien.
10. Finalmente se agrega la grenetina y se mezcla muy bien para disolverla en el líquido caliente.

Envasado y Conservación:

Vierta la mezcla aún caliente en el frasco esterilizado dejando un espacio de 1 cm entre el producto y la tapa. Cierre el frasco apretando la tapa para provocar vacío. Tenga cuidado, ya que el frasco estará caliente por el líquido.

Es muy importante que deje enfriar el producto a temperatura ambiente durante 12 horas aproximadamente antes de su consumo, por lo cual, debe colocarlo en un lugar fuera del alcance de los niños.

Cuando se haya enfriando la jalea, etiquete el frasco poniendo el nombre del producto, fecha de elaboración y fecha de caducidad. Guarde la jalea a temperatura ambiente en un lugar fresco y seco.

Caducidad:

El producto elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 4 meses sin abrir. Una vez que el producto ha sido abierto, tiene una duración aproximada de 3 a 4 semanas conservándose en refrigeración.

MERMELADA DE FRUTAS DULCES

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de fruta de temporada (se recomienda fresa, durazno, chabacano, ciruela o higo)
- 1½ tazas de azúcar (dependiendo de lo dulce de la fruta)
- 1 pastilla de vitamina "C" hecha polvo (se adquiere en farmacias y droguerías)
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de pectina (se adquiere en expendios de repostería y pastelería)

UTENSILIOS:

- Olla de acero inoxidable con capacidad de 2 kilogramos

- Picadora
- Cuchara de acero inoxidable o pala de madera
- Frascos esterilizados para envasar
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. La fruta lavada, pelada limpia y sin raíz se pica o tritura, según lo prefiera, y se mezcla con media taza de azúcar y agua.
2. Se vierte la fruta en una olla y cuando empiece a hervir se agrega lentamente otra media taza de azúcar. El azúcar restante se mezcla con la vitamina "C" y la pectina y se incorpora todo a la fruta moviendo constantemente con la cuchara.
3. Se mantiene la mezcla al fuego, hasta que su volumen se haya reducido a una tercera parte sin exceder de 20 minutos.
4. Se envasa en caliente en frascos de vidrio previamente esterilizados, se deja un espacio de 1 centímetro entre el producto y la tapa, apretando perfectamente para provocar vacío.
5. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La mermelada elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 meses.

MERMELADA DE FRUTAS CÍTRICAS

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de fruta de temporada (naranja, limón, lima, mandarina o toronja)
- 1 pastilla de vitamina "C" hecha polvo (Se adquiere en farmacias o droguerías)
- 2 tazas de agua
- 1½ tazas de azúcar

UTENSILIOS:

- Olla de acero inoxidable con capacidad de 2 a 4 lt
- Licuadora
- Coladera de plástico
- Cuchillo de acero inoxidable
- Cuchara de acero inoxidable o pala de madera
- Frascos esterilizados para envasar

PREPARACIÓN:

1. Las frutas, previamente lavadas se pelan y parten en trozos o gajos, las cáscaras se cortan en tiras o trozos y el bagazo se separa.
2. La cáscara y el bagazo se ponen a hervir en la olla con una taza de agua y el ácido cítrico, hasta que se ablanden (entre una y dos horas).
3. La fruta se cuece con la otra taza de agua, se muele en la licuadora y se cuela para obtener una pulpa a la cual se le agregan las cáscaras cocidas con su jugo.
4. Cuando haya reducido una tercera parte, agregue poco a poco, el azúcar restante y deje cocer otros veinte minutos agitando constantemente con una pala de madera para evitar que se oscurezca o cristalice.
5. A continuación se envasa en caliente en frascos de vidrio previamente esterilizados, dejando un espacio de 1 centímetro entre el producto y la tapa, apretando perfectamente para provocar vacío.
6. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La mermelada elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 meses.

MERMELADA DE NARANJA O DE FRUTAS CÍTRICAS

(Rendimiento: 1 ½ Kg.)

Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos.

Ingredientes:

- 3 Kg. de naranja (limón, toronja, lima o mandarina)
- 2 Kg. de azúcar (8 tazas)
- 6 cucharadas de grenetina* previamente disuelta en 1 ½ tazas de agua fría
- 1g de ácido ascórbico** o una pastilla de vitamina C**

* Se consigue en materias primas

** Se consigue en farmacias grandes o droguerías

Utensilios:

- Olla de acero inoxidable o peltre con capacidad de 5L
- Olla con capacidad de 2L
- Olla con capacidad de 1L
- Cuchara grande para cocinar
- Cuchillo
- Tabla de madera para picar
- Colador mediano
- Exprimidor grande (manual o eléctrico)
- Recipiente de plástico con capacidad de 1 L
- Taza medidora
- Cuchara sopera
- Manta de cielo de 40 x 40 cm
- Frasco esterilizado con tapa y con capacidad de 2 kg.

Procedimiento:

1. Se lava muy bien la fruta y se coloca sin pelar en la olla con capacidad de 5L y se cubre con agua. Se coloca la olla en la estufa a fuego alto hasta que hierva, se baja el fuego y se deja 20 minutos.
2. Se sacan las naranjas y se les hacen 4 cortes longitudinales a la cáscara para pelar la fruta con mayor facilidad. La cáscara se corta en tiritas muy delgadas (julianas). Las tiritas de cáscara se colocan en una olla con agua suficiente para que no se quemen y se ponen a fuego alto, cuando empiezan a hervir se baja la flama a modo de que continúen hirviendo y se cuentan 30 minutos, una vez transcurrido este tiempo se separan hasta completar seis tazas de las mismas.
3. Las naranjas ya peladas se parten por la mitad y se exprimen. El jugo se hace pasar por el colador y se acumula en la olla de dos litros. Los bagazos se separan retirándoles los huesos y se lavan con agua caliente ya sea al chorro o sumergiéndolos en un recipiente. Uno por uno se van colocando en la manta formando un saco para escurrirles muy bien el agua que les haya quedado y se anuda. La olla con el jugo se pone a fuego mediano y se deja hervir por espacio de 5 minutos, pasado este tiempo se agregan las tiritas de cáscaras de naranja, dejando que hiervan de 2 a 3 minutos.

4. A esta mezcla se agregan el saquito de los bagazos ya limpios y el azúcar, poco a poco, mezclando constantemente con la ayuda de la cuchara. Una vez que hierva se cuentan 25 minutos (sin dejar de mover). Luego se retiran los bagazos.
5. Inmediatamente se agrega la grenetina previamente disuelta y se deja 12 minutos más en el fuego. Finalmente se adiciona el ácido ascórbico o la pastilla de vitamina c hecha polvo mezclando perfectamente y se retira del fuego.

Envasado y Conservación:

Se vacía la mermelada aún caliente en el frasco esterilizado con capacidad de 2 kg, dejando un espacio de 1 cm entre la superficie de la mermelada y la tapa. Se cierra el frasco perfectamente y se deja enfriar. Se etiqueta el frasco con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad. Se conserva en un lugar fresco y seco a temperatura ambiente.

Caducidad:

La mermelada elaborada mediante este proceso tiene una caducidad de 8 meses, una vez abierto el frasco, debe conservarse en refrigeración.

Ingredientes alternativos:

Con esta formulación puede preparar mermelada de otro fruto cítrico, sustituyendo la naranja por limón, lima, mandarina o toronja, cuidando que al momento de lavar los bagazos se haga perfectamente para evitar que la mermelada se amargue.

MERMELADA DE NOPAL

(500 g)

INGREDIENTES:

- ½ kg de nopales
- 2 tazas de azúcar
- La cáscara y los corazones de dos manzanas
- 1 taza de agua
- 1 cucharada sopera de jugo de limón
- Una pizca de bicarbonato de sodio (carbonato)

UTENSILIOS:

- Cacerola con capacidad de 1 lt.
- Cuchillo de acero inoxidable
- Pala de madera.
- Frascos de vidrio limpios
- Etiqueta adhesiva
- Licuadora

PREPARACIÓN:

1. Se pone a hervir el agua con las cáscaras y los corazones de manzana.
2. Se lavan muy bien los nopales, se pican y se licúan con el agua en donde se cocieron las cáscaras y corazones de manzana.
3. Se vacía en una cacerola, se agrega el azúcar y se coloca a fuego medio de 5 a 10 minutos.
4. Al momento de hervir se agrega el jugo de limón y la pizca de bicarbonato de sodio.
5. La espuma formada se va retirando y se agita constantemente con la pala de madera para evitar que se pegue.
6. Cuando deje de hacer espuma y al mover se vea el fondo del recipiente, la mermelada estará lista.
7. A continuación se envasa en caliente en frascos de vidrio previamente esterilizados, se deja un espacio de 1 centímetro entre el producto y la tapa, apretando perfectamente para provocar vacío.
8. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La mermelada de nopal elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 meses.

MERMELADA DE TUNA

(Rendimiento: 1 kg)

Tiempo de preparación: 1 h 30 minutos

Ingredientes:

- 12 tunas sin cascara
- 1 ½ tazas de azúcar
- 2 tazas de agua
- ¼ cucharada cafetera de canela
- ¼ cucharada cafetera de nuez moscada

Utensilios:

- Cacerola de acero inoxidable con capacidad de 2 L
- Machacador
- Cuchara de acero inoxidable o pala de madera
- Frasco esterilizado con capacidad de 1 kg

Procedimiento:

1. Se pone a hervir el agua. Cuando esté hirviendo, se agregan las tunas y se trituran con un machacador.
2. Se deja hasta que hierva nuevamente, luego se agrega el azúcar y se mezcla con ayuda de la cuchara para que se disuelva totalmente.
3. Se deja hervir aproximadamente 1 hora a fuego bajo, hasta que adquiera una consistencia de hilo.
4. En ese momento se agregan la canela y la nuez moscada. Se agita para evitar que se queme.
5. La mermelada queda lista cuando se observa el fondo de las orillas del recipiente, al agitar con la pala o cuchara.

Envasado y conservación:

Se envasa aun en caliente en un frasco previamente esterilizado y se cierra firmemente, no olvide etiquetar el frasco con el nombre del producto y la fecha de elaboración y caducidad.

Caducidad:

La mermelada de tuna elaborada mediante este proceso tiene una caducidad de seis meses. Una vez abierta, requiere refrigeración.

MOLE POBLANO

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 150 g de chile mulato
- 50 g de chile ancho
- 50 g de chile chipotle
- 50 g de chile pasilla
- 1 tablilla de chocolate
- 100 g de almendras peladas
- 50 g de nuez
- 50 g de pasas
- 150 g de cacahuete picado
- 2 rajas de canela molida
- 50 g de ajonjolí tostado
- 1 cucharada de anís
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de semillas de cilantro
- 1 tortilla frita
- 4 piezas de pan tostado y frito
- 2 piezas de jitomate
- ½ cebolla
- Sal
- Aceite o manteca
- 2 tazas de agua

UTENSILIOS

- Sartén
- Licuadora o procesador
- Cacerola can capacidad de 2 lt.
- Cuchara de madera
- Frascos de vidrio limpios y esterilizados con tapa de cierre hermético
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En la sartén se vierte un poco de aceite y se pone a fuego bajo.
2. Cuando esté caliente se van colocando los chiles para que doren un poco. En el mismo aceite, se fríen: la nuez, las almendras y los cacahuates hasta que doren, se fríe el ajo y la cebolla en el mismo aceite y se sacan.
3. En la cacerola se colocan los chiles y los ingredientes ya fritos; se agregan dos tazas de agua y el aceite que se utilizó para freír. Se deja reposar de 10 a 15 minutos hasta que los chiles queden bien blanditos.
4. Se incorporan los demás ingredientes y se muele en porciones en la licuadora o procesador.
5. Una vez que todo esté bien molido se agrega el chocolate y la sal.
6. Se pone a cocer a fuego medio y se tapa la olla para que no salte, moviéndolo de vez en cuando para que no se pegue.
7. El mole estará listo cuando tome consistencia de pasta espesa; entonces se vacía en los frascos esterilizados, se tapa muy bien y se esteriliza el producto sumergiendo los frascos en agua hirviendo durante 20 minutos.
8. Se sacan del agua y se dejan enfriar a temperatura ambiente colocándolos con la tapa hacia abajo.

9. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El mole elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 12 meses.

MOLE VERDE

(1 kg)

INGREDIENTES:

- ½ kg de semilla de calabaza
- 10 tomates verdes
- 1 mazo de cilantro bien lavado y desinfectado
- Perejil al gusto
- 2 dientes de ajo
- Media cebolla
- 4 ó 5 hojas de aguacate
- 3 hojas de lechuga
- 2 cucharadas de sal común
- 1 taza de aceite vegetal comestible
- 1 taza de agua

UTENSILIOS:

- Cacerola grande
- Pala de madera
- Olla grande (para esterilizar el producto)
- Licuadora
- Frascos esterilizados
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se lavan muy bien todos los ingredientes.
2. En la licuadora se vierte el agua, las semillas de calabaza, los tomates verdes, la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, las hojas de aguacate y las hojas de lechuga y se muelen.
3. Se coloca la mezcla en una cacerola, se agrega la sal y el aceite, mezclando bien con la pala y se coloca a fuego medio hasta que se haya formado una pasta espesa que tardará alrededor de unos 20 minutos.
4. Posteriormente se envasa en caliente en los frascos previamente esterilizados.
5. Se cierra el frasco y se esteriliza el producto colocándolo en agua hirviendo durante 20 minutos.
6. Se sacan los frascos y se dejan enfriar a temperatura ambiente.
7. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El mole verde elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 1 año.

NÉCTAR DE FRUTAS

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de pulpa o jugo de fruta de temporada a su elección
- 2 tazas de azúcar
- 4 tazas de agua
- 1 pastilla de vitamina "C" molida de 200 a 500 mg

UTENSILIOS:

- Olla de peltre con capacidad de 2 lt.
- Frascos esterilizados de tapa metálica
- Pala de madera
- Olla grande
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. Se vacía el azúcar y el agua en la olla y se coloca al fuego hasta que el jarabe hierva.
2. Se deja enfriar durante 20 minutos.
3. Una vez frío, se vierte en él la pulpa o jugo de la fruta y se pone a hervir por 20 minutos.
4. Transcurrido este tiempo se incorpora la pastilla de vitamina "C" y se disuelve
5. Se llenan los frascos con el néctar y abiertos se colocan en la olla grande con agua hirviendo por 5 minutos. Se tapan los frascos y se dejan reposar durante 15 minutos.
6. Posteriormente se sacan y se dejan enfriar a temperatura ambiente.
7. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El néctar elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 10 meses.

NOPALES EN ESCABECHE

(500 g)

INGREDIENTES:

- ½ kilo de nopales frescos, tiernos y cortados al gusto
- taza de agua
- 1 taza de vinagre de preferencia blanco
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta entera, laurel, tomillo y mejorana al gusto
- ½ cebolla rebanada
- 2 zanahorias lavadas, peladas y rebanadas
- 4 dientes de ajo pelados
- Chile de árbol al gusto
- 2 cucharadas de aceite

UTENSILIOS:

- Olla con capacidad de 2 lt.
- Coladera
- Sartén
- Cuchara
- Frascos de vidrio limpios
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. En la olla con agua hirviendo se ponen a cocer los nopales y las zanahorias durante 3 minutos. Transcurrido este tiempo, se escurren y enjuagan los nopales y las zanahorias.
2. En la sartén con el aceite caliente, se sancocha a fuego bajo la cebolla, el ajo y el chile de árbol hasta que la cebolla esté transparente.
3. Se agregan los nopales y las zanahorias.
4. Aparte se disuelve la sal en el agua y se agrega el vinagre. Esta solución se agrega a los nopales, se incorpora pimienta, laurel, tomillo y mejorana y se deja hervir todo a fuego medio.
5. En los frascos esterilizados se vierten los nopales en caliente dejando 1 centímetro de espacio entre la boca del frasco y el producto. Elimine las burbujas que se puedan formar.
6. Se tapan los frascos muy bien y se dejan enfriar a temperatura ambiente.
7. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- Los nopales elaborados mediante este proceso tienen un tiempo de vida aproximado de 8 meses.

PURÉ DE PAPA DESHIDRATADO

(Rendimiento: 1 kg)

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 1 kg de papas cocidas (no es necesario pelarlas)
- ½ taza de agua hervida o clorada

Utensilios:

- Licuadora
- Colador
- Sartén
- Cuchara de acero inoxidable
- Plato extendido
- Bolsa de plástico

Procedimiento:

1. Se licúan las papas poco a poco con un poco de agua para formar un puré que después se cuela para eliminar la cáscara y los grumos que hayan quedado demasiado grandes.
2. A fuego muy bajo se coloca la sartén y se le va poniendo una cucharada de las papas licuadas, extendiendo muy bien para formar una especie de tortilla muy delgada y lograr que el agua se evapore.
3. Una vez seca la tortilla por encima, se voltea para que se deshidrate totalmente.
4. Con mucho cuidado se sacan las tortillas y se colocan sobre el plato.
5. Se realiza esta operación hasta terminar con el puré.

Envasado y conservación:

Las tortillas ya secas se van introduciendo a la bolsa de plástico para después desmenuzarlas hasta que queden unas escamas muy finas. Se guardan en una bolsa de plástico o un recipiente hermético para que no estén en contacto con la humedad. Se guarda en un lugar fresco y seco.

Caducidad:

El puré de papa deshidratado mediante este proceso, tiene una duración de año y medio, siempre y cuando no esté en contacto con el aire.

PURÉ DE MANZANA O PERA

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de manzana o pera maduras.
- El jugo de 1 limón
- 1 clavo de olor

UTENSILIOS:

- Cuchillo de madera o plástico
- Coladera
- Olla de peltre con capacidad de 2 lt.
- Cuchara de madera
- Frascos de vidrio previamente esterilizados
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se lava se pela la fruta retirándole la semilla.
2. La pulpa se ralla a través de la coladera. Si el puré se empieza a ennegrecer se agrega un poco de jugo de limón.
3. Ya extraído el puré se pone a hervir a fuego muy bajo, sin dejar de mover con la cuchara.
4. Se agrega el jugo de medio limón al puré y se deja espesar al gusto.
5. Si se desea condimentar el puré se agrega un clavo de olor cuando esté hirviendo.
6. Por último se envasa en caliente en frascos de vidrio previamente esterilizados.
7. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El puré elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

PURÉ DE JITOMATE

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de jitomate maduro

UTENSILIOS:

- Cacerola con capacidad de 2 lt.
- Pala de madera
- Coladera
- Tabla de picar
- Cuchillo de acero inoxidable
- Recipiente de plástico o vidrio
- Frascos esterilizados
- Licuadora
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. Después de haber lavado muy bien los jitomates, se cortan y muelen sin agua.
2. La pulpa obtenida se cuela y se coloca a fuego mediano a que hierva (sin agua) durante 10 minutos, moviendo constantemente hasta obtener la consistencia que desee.
3. Se vierte el puré caliente en frascos previamente esterilizados y se tapan muy bien.
4. Se dejan enfriar a temperatura ambiente.
5. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El puré de jitomate elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 8 meses.

RECOMENDACIONES:

- Se guarda en lugar fresco seco y oscuro.
- Una vez abierto el producto necesita refrigerarse.

SALSA DE CHILE DE ÁRBOL

(250 g)

INGREDIENTES:

- 150 g de chile de árbol
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de agua
- Aceite vegetal
- Una pizca de orégano
- Una pizca de tomillo
- Una pizca de pimienta negra molida
- Una pizca de ajo en polvo
- Una pizca de semillas de comino
- Sal

Las cantidades de los ingredientes pueden variar al gusto.

UTENSILIOS:

- Sartén
- Pala de madera
- Cuchara
- Olla con capacidad de 5 lt
- Cacerola con capacidad de 1 lt.
- Frascos esterilizados
- Licuadora
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. En la sartén se doran un poco los chiles y se agrega el agua, la cebolla y el ajo. Se dejan cocer por 3 minutos y se muelen en la licuadora.
2. En la cacerola, se vierte el chile molido, un poco de aceite todas las especias y la sal.
3. Se fríen y se agrega otro poco del aceite, mezclando con la pala de madera durante 10 minutos.
4. Se retira del fuego y se vierte en los frascos esterilizados.
5. Se tapan los frascos y se esteriliza el producto sumergiendo en agua hirviendo durante 20 minutos.
6. Se dejan enfriar a temperatura ambiente.
7. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

SALSA DE CHILE MORITA (TIPO TAQUERA)

(500 g)

INGREDIENTES:

- ¼ kg tomate verde
- 50 g de chile morita
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ taza de vinagre
- 1 taza de agua

UTENSILIOS:

- Licuadora
- Cacerola con capacidad de 2 lt.
- Frascos limpios y esterilizados
- Olla con capacidad de 5 lt
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Los chiles sin rabo se remojan durante 20 minutos en ½ taza de agua.
2. El agua restante se pone al fuego y al hervir se agregan los tomates sin cáscara, bien lavados. Se dejan cocer por 5 minutos contados a partir de que el agua hierva de nuevo.
3. Se muelen los ingredientes, dejando el vinagre aparte. La salsa se coloca en una cacerola y se pone a calentar, al hervor, se añade el vinagre y cuando hierva de nuevo se procede a envasar.
4. Los frascos se llenan con la salsa dejando un centímetro de espacio entre la boca del frasco y la tapa.
5. Se cierran muy bien y se sumergen en agua caliente durante 20 minutos para esterilizar el producto. Transcurrido este tiempo se sacan los frascos y se dejan enfriar a temperatura ambiente.
6. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La salsa elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 8 meses.

SALSA DE CHIPOTLE

(500 g)

INGREDIENTES:

- 100 gramos de chile chipotle
- 1 cucharada de sal común
- 3 clavos de olor
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 trozo pequeño de piloncillo o una cucharadita de azúcar
- 1 taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite vegetal comestible

UTENSILIOS:

- Licuadora
- Cacerolas con capacidad de 1 lt.
- Coladera de plástico
- Frascos esterilizados
- Olla con capacidad de 5 lt
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. En dos taza de agua se ponen a cocer los chiles y el trozo de piloncillo hasta que los chiles estén suaves.
2. Se escurren con la coladera y se guarda el agua de cocimiento.
3. Se quitan los rabitos y los chiles se ponen en la licuadora junto con el agua de cocción las especias y la sal. Se muele al gusto.
4. En la cacerola se vierte la salsa y se pone a fuego medio hasta que hierva, agregando el agua restante, el aceite y el vinagre. Se mezcla todo y se deja hervir de nuevo.
5. Con la salsa caliente se llenan los frascos dejando un espacio de un centímetro entre la boca del frasco y la salsa para que se forme el vacío de conservación.
6. Se tapan muy bien y se esteriliza el producto sumergiéndolo en agua hirviendo durante 20 minutos.
7. Se deja enfriar a temperatura ambiente.
8. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

La salsa elaborada mediante este proceso tiene una duración

SALSA DE JITOMATE

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 1 kg de jitomate rojo y maduro
- 8 chiles serranos desvenados y en rajas
- 3 clavos de olor
- El jugo de ½ limón
- 2 granos de pimienta negra

UTENSILIOS:

- Coladera
- Cacerola de peltre con capacidad de 1 lt.
- Cuchara de madera
- Frascos previamente esterilizados
- Olla con capacidad de 5 lt
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se asan y precuecen los jitomates para quitarles la piel. Es recomendable pelarlos ya que se evita la humedad del precocido.
2. Se pasan los jitomates a través de la coladera para hacerlos puré.
3. El puré se cuele por segunda vez.
4. En la cacerola se pone a hervir a fuego lento.
5. Se agregan los clavos y la pimienta para condimentarlo y 4 ó 5 gotas de jugo de limón, así como los chiles.
6. Se deja hervir todo durante 10 minutos a fuego bajo.
7. Ya lista la salsa, se cuele nuevamente para separar las espumas y las rajas.
8. Con la salsa caliente se llenan los frascos dejando un espacio de un centímetro entre la boca del frasco y la salsa para que se forme el vacío de conservación.
9. Se tapan muy bien y se esteriliza el producto sumergiéndolo en agua hirviendo durante 20 minutos.
10. Se deja enfriar a temperatura ambiente.
11. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La salsa elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 8 meses.

SALSA MEXICANA

(500 g)

INGREDIENTES:

- ½ kg de jitomate
- 10 chiles verdes
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- Sal al gusto.

UTENSILIOS:

- Licuadora o picadora
- Olla con capacidad de 1 lt
- Cucharón
- Cacerola con capacidad de 1 lt
- Frascos esterilizados
- Olla con capacidad de 5 lt
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En la olla con agua hirviendo, se colocan los jitomates, el chile, el ajo y la cebolla. Se dejan cocer por 10 minutos y se vacían en un recipiente con agua fría.
2. Se muele la salsa, en la licuadora o picadora al gusto.
3. Se coloca la salsa en una cacerola y se calienta hasta que hierva, añadiendo la sal y moviendo constantemente.
4. Con la salsa caliente se llenan los frascos dejando un espacio de un centímetro entre la boca del frasco y la salsa para que se forme el vacío de conservación.
5. Se tapan muy bien y se esteriliza el producto sumergiéndolo en agua hirviendo durante 20 minutos.
6. Se deja enfriar a temperatura ambiente.
7. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La salsa elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 8 meses.

SALSA PARA PIZZA

(Rendimiento: 500g)

Tiempo de preparación: 45 min

Ingredientes

- 2 tazas de pasta de tomate (520g)
- 1 cucharada cafetera de sal (5g)
- $\frac{3}{4}$ de cucharada cafetera de pimienta blanca (4.25g)
- $\frac{3}{4}$ de cucharada cafetera de ajo en polvo (4.25g)
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de tomillo (2g)
- 1 de cucharada sopera de orégano
- 3 cucharadas soperas de azúcar(30g)
- 1 cucharada sopera de albahaca (9g)

Utensilios

- Olla de peltre con capacidad de 1L
- Cuchara de acero inoxidable o pala de madera mediana
- Frasco con tapa, previamente esterilizado con capacidad de 700 ml.

Procedimiento

1. Se coloca la pasta de tomate en la olla con capacidad de 1 L, se pone a fuego bajo durante 5 minutos, moviendo constantemente.
2. Pasado éste tiempo se agrega el orégano, el albahaca y el tomillo, mezclando perfectamente.
3. Cuando dé el primer hervor, se le agrega el azúcar, la pimienta blanca, el ajo en polvo y la sal, sin dejar de mover cuando la mezcla espese se retira del fuego.

Envasado y conservación

La pasta aún caliente se vacía en el frasco esterilizado dejando un espacio mínimo de un centímetro entre la boca del frasco y el producto, éste se coloca a baño maría en una olla con agua suficiente al nivel del producto y con su tapadera al llegue, se deja hervir por espacio de 30 min, pasado éste tiempo se cierra para provocar el vacío. Ya envasado se coloca la etiqueta al frasco con nombre, fecha de elaboración y fecha de caducidad del producto. Éste se conserva en un lugar fresco y oscuro, una vez abierto requiere de refrigeración.

Caducidad

La pasta para pizza elaborada mediante este proceso tiene una caducidad de 4 meses, una vez abierto el frasco se recomienda utilizar dentro de los dos meses siguientes.

Modo de uso

- Se agrega la salsa en la pasta para pizza untando y formando en la superficie una capa, después se añaden los ingredientes deseados y se hornea.

Recomendaciones

SALSA PASILLA

(500 g)

INGREDIENTES:

- 10 g de chile pasilla sin rabo y semillas
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 4 tazas con agua

UTENSILIOS:

- Recipiente de vidrio con capacidad de 1 lt
- Cuchara
- Licuadora
- Cacerola con capacidad de 1 lt
- Frascos esterilizados
- Olla con capacidad de 5 lt
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. En el recipiente de vidrio se colocan los chiles y las cuatro tazas con agua. Se dejan reposar durante media hora. Posteriormente se muelen junto con el agua del remojo, el ajo en polvo y la sal.
2. Se vacía la salsa en una cacerola y se pone a fuego medio hasta que hierva.
3. Con la salsa caliente se llenan los frascos dejando un espacio de un centímetro entre la boca del frasco y la salsa para que se forme el vacío de conservación.
4. Se tapan muy bien y se esteriliza el producto sumergiéndolo en agua hirviendo durante 20 minutos.
5. Se deja enfriar a temperatura ambiente.
6. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La salsa elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 8 meses.

SALSA PICANTE

(RENDIMIENTO 1 LITRO)

Tiempo de preparación 20 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 40 g de chile de árbol
- 40 g de chile piquín (molido o en polvo)
- ½ taza de vinagre
- 5 cucharadas soperas de fécula de maíz
- 4 cucharadas soperas de sal

Utensilios

- Licuadora
- Comal
- Frasco de vidrio con capacidad de 1 litro y con tapa (reutilice sus frascos anteriores de salsa)
- Taza (de preferencia medidora)
- Cuchara sopera

Preparación

1. Se limpian los chiles de árbol, quitándoles las semillas y las venas.
2. Posteriormente se tuestan en un comal a flama baja, aproximadamente 1 minuto (si consiguió el chile piquín entero, también tuéstelo durante 1 minuto). Espere a que se enfríen un poco. Se pone a hervir el agua y posteriormente se le incorpora la fécula de maíz.
3. Enseguida se vacían todos los ingredientes en la licuadora. Se licúa aproximadamente por 5 minutos. Para verificar que todos los ingredientes estén molidos apague la licuadora. Si no lo están licúe por el tiempo que considere necesario.

Envasado y conservación

En un frasco previamente esterilizado se vacía el producto aún caliente. Se voltea de cabeza durante cinco minutos, aproximadamente, y luego se enfría bajo el chorro de agua. No olvide colocar al frasco una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad. Conserve el producto en un lugar fresco y seco.

Caducidad

La vida de alacena de este producto es de aproximadamente 1 año. Una vez abierto manténgalo en refrigeración y consúmalo de preferencia en un tiempo no mayor de 10 meses

SALSA VERDE PARA ENVASAR

(500 g)

INGREDIENTES:

- 600 g de tomate verde
- 75 a 100 g de chile verde
- 4 dientes de ajo
- ½ cebolla grande
- Cilantro bien lavado, desinfectado y picado
- Sal al gusto

UTENSILIOS:

- Licuadora
- Cacerola con capacidad de 1 lt
- Frascos esterilizados
- Olla con capacidad de 5 lt
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En agua hirviendo se pone, la cebolla, el ajo, los tomates y los chiles durante 5 minutos. Se retira el recipiente del fuego y se sacan las verduras.
2. Se muelen todas las verduras al gusto, utilizando la menor cantidad de agua posible, se vacía en una cacerola, se agrega sal al gusto y cilantro y se deja hasta que hierva.
3. Con la salsa caliente se llenan los frascos dejando un espacio de un centímetro entre la boca del frasco y la salsa para que se forme el vacío de conservación.
4. Se tapa el frasco sin cerrar completamente y se esteriliza el producto sumergiéndolo en agua hirviendo durante 20 minutos. El agua debe cubrir el frasco hasta el cuello.
5. Transcurrido este tiempo se aprieta la tapa de los frascos para que cierre por completo y se dejan enfriar a temperatura ambiente.
6. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La salsa elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 8 meses.

CARNE SECA ESTILO MACHACA NORTEÑA

(Rendimiento: 400 g)

Tiempo de preparación: 8 hrs.

Ingredientes:

- 1 kilogramo de bisteces muy bien aplanados
- 1/2 taza de sal (250 g)

Utensilios:

- 1 cuchara de acero inoxidable
- 1 plato extendido o charola
- 12 clips (opcional)
- 2 charolas para hornear
- Espátula o pala de madera
- Bolsa de plástico o recipiente de plástico con tapa y capacidad de 1 kg
- Tenedor
- Licuadora
- Etiqueta adherible

Procedimiento:

1. Se coloca un bistec sobre el plato. Se espolvorea con ¼ cucharada rasa cafetera de sal, se le dá la vuelta y se espolvorea también, del otro lado. Se coloca otro bistec sobre el primero y se hace lo mismo que para el anterior, y así para todos los bisteces.
2. Se mete al refrigerador y se deja reposar por espacio de 6 horas.
3. Al sacar la carne del refrigerador se sacude el exceso de sal que pudiera quedar. Se colocan los bisteces sobre las charolas, cuidando de que no se empalmen. Se meten al horno y se prende a 50°C (o a la temperatura mínima que le permita su horno). Se dejan allí durante 1 ½ horas. Si no se ha secado completamente se dejan por ½ hora más o hasta que quede seca.
4. Se saca del horno, se deja enfriar. Para deshebrar se muele en la licuadora, de modo que queda una hebra muy fina.

Envasado y conservación:

orificios y se le retira todo el aire posible. (También puede usar un recipiente de plástico limpio con tapa). Se anuda y coloca en un lugar fresco, seco y oscuro. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

Caducidad:

La carne seca debidamente envasada tiene una duración, en óptimas condiciones, de 4 meses, aproximadamente.

Aporte nutrimental:

La carne estilo machaca aporta a la dieta proteínas que sirven para el mantenimiento y formación del tejido muscular. También aportan una cantidad muy importante de sodio. Sin embargo, el abuso en su consumo provoca problemas de hipertensión (presión arterial elevada).

Dato interesante:

El salado es un medio de desecación que se empleó desde la antigüedad. Al poner un alimento en contacto con exceso de sal, el agua sale del alimento reduciendo de manera importante su contenido de agua, a la vez que penetra sal al alimento. Son muy pocos los microorganismos que pueden subsistir en estas condiciones, por lo que tarda más tiempo en echarse a perder.

Beneficio:

Al elaborar usted mismo su carne machaca asegura la calidad e higiene de la misma, a la vez que tiene un ahorro económico de, al menos, 20% respecto al producto comercial.

Recomendaciones:

- Puede secarse al sol, usando los clips abiertos como ganchitos en el tendedero de la ropa. De este modo tarda una semana. No olvide guardar la carne al oscurecer.
- Si nota que la temperatura del horno es muy elevada, para evitar que se queme la carne, se le abre la puerta.
- Si no cuenta con licuadora, el deshebrado lo puede hacer ayudándose de dos tenedores, para desgarrar la carne. También puede dejar el trozo de carne entero, que es otra forma de presentación comercial.
- Puede preparar la carne seca con huevo, que es la forma tradicional en que se come esta carne, o bien incluirla en algún guisado caldoso.

CONCENTRADO DE HORCHATA

(500 ml)

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas de azúcar
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 cucharadas de harina de arroz o almendras peladas
- 1 pizca de canela
- 1 cucharada de vainilla
- ½ taza de agua hervida

UTENSILIOS:

- Licuadora o procesador de alimentos
- Frasco esterilizado con tapa
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se colocan los ingredientes, excepto el agua hervida en la licuadora y se muelen hasta que se obtenga una pasta espesa.
2. Posteriormente se agrega el agua hervida y se vuelve a moler.
3. Se envasa en el frasco esterilizado.
4. Es importante etiquetar el producto anotando el nombre, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El concentrado obtenido mediante este proceso tiene una duración aproximada de un año.

CHICHARRÓN DE HARINA

(8 porciones)

INGREDIENTES:

- ½ taza de harina integral de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 ½ tazas de agua
- 3 cucharadas de harina de: maíz, arroz, avena, frijol, garbanzo, lenteja, haba o germen de trigo según el sabor que se le quiera dar.
- Aceite suficiente para engrasar

UTENSILIOS:

- Cacerola de peltre con capacidad de 2 lt
- Charola
- Trapo limpio
- Pala de madera
- Bolsas de plástico
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. hornear, el germen de trigo y el agua.
1. Se pone a fuego medio sin dejar de mover hasta formar una pasta tipo engrudo, eliminando los grumos que se formen.
2. Se deja espesar la pasta y se retira del fuego.
3. En la charola previamente engrasada con aceite, se extiende la pasta de manera uniforme y delgada.
4. Se deja enfriar a temperatura ambiente por 4 horas y ya fría se corta al gusto.
5. Ya cortada la pasta se cubre con un lienzo limpio, se coloca al sol para que seque totalmente y se guarda en bolsas de plástico.
6. Se etiquetan las bolsas con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El chicharrón de harina obtenida mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

FRIJOL INSTANTÁNEO EN POLVO

(Rendimiento: 900 g)

Tiempo de preparación: 2 días

Ingredientes:

- 1 kg de frijol de la variedad que se prefiera
- 2 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio
- Agua la necesaria

Utensilios:

- Cacerola con capacidad de 2 L
- Colador
- Licuadora
- Charola de acero inoxidable o de peltre
- Bolsa de plástico
- Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. Se remoja el frijol en agua con una cucharada cafetera de bicarbonato de sodio por 8 horas. Se cambia el agua agregando otra cucharada cafetera de bicarbonato de sodio y se deja otras 8 horas. Se repite esta operación 2 veces más.
2. Transcurrido el tiempo de remojo se escurre el frijol en el colador y se lava en un colador. Se pone a cocer con 8 tazas de agua.
3. El frijol estará listo para procesarlo cuando al presionarlo con los dedos se desbarate por completo.
4. Se muelen los frijoles hasta formar una pasta.
5. Sobre una charola cubierta con una bolsa de plástico, los extendemos uniformemente y los colocamos a secar al sol (aproximadamente 12 horas).
6. Cuando el frijol está seco, se muele de nuevo en la licuadora o se hace polvo con un machacador, y posteriormente lo puede colar para obtener polvo de frijol.

Guardamos en bolsas de plástico. Se etiqueta la bolsa con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad del mismo.

Caducidad:

El frijol deshidratado obtenido mediante este proceso tienen una duración aproximada de 8 meses.

HARINA PARA HOT CAKES INTEGRALES

(**Rendimiento:** 600 gr de harina = 15 hot cakes)

Tiempo de preparación : 15 minutos

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- ½ taza de salvado de trigo tostado
- ½ taza de azúcar
- 2 ½ cucharadas soperas de fécula de maíz sabor vainilla
- 2 cucharadas soperas de polvo para hornear

Utensilios:

- Taza (de preferencia medidora)
- Cuchara sopera de acero inoxidable
- Bolsa de plástico nueva (de preferencia de polietileno de alta densidad) con capacidad de 1 kg
- Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. En una bolsa de plástico vertimos el polvo para hornear, la fécula de maíz, el azúcar, ½ taza de harina, y agitamos vigorosamente, para que se integren perfectamente todos los ingredientes.
2. En seguida incorporamos el harina restante y volvemos a agitar vigorosamente.

Envasado y conservación:

Para la conservación del harina, anudamos la bolsa de plástico, o bien, si lo desea con ayuda de una regla de plástico, hágale un dobles a la bolsa (aproximadamente de 1 cm), posteriormente coloque la regla debajo donde hizo el dobles y por último pasa la flama de un encendedor o de una vela por encima del dobles, procure no acercar demasiado la flama porque en lugar de sellar la bolsa la quemará.

Una vez sellada perfectamente la bolsa, le colocamos una etiqueta que contenga como información: el nombre del producto, la fecha de elaboración y de caducidad.

El harina de hot cakes se conserva colocándola en lugar fresco, seco y oscuro.

Caducidad:

El harina para hot cakes elaborada medianteeste proceso , tiene una duración aproximada de 3 meses.

Aportes nutrimentales:

El salvado (cáscara exterior del trigo, el arroz y la avena) es una de las fuentes más ricas de fibra en la dieta; una cucharada grande de salvado proporciona una tercera parte del requerimiento diario de 18 gramos y puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer del colon y a evitar el estreñimiento, la diverticulitis y la hemorroides.

Dato interesante :

¿Sabía usted, que los alimentos sin fibra causan varios cambios nocivos en nuestro tracto intestinal, y ayudan a crear problemas además de acumular energía? Esto ocurre por que se segrega menos jugo gástrico para digerirlos, por lo que los alimentos en digestión no ocupan mucho espacio en nuestro estómago y no nos sentimos llenos, lo cual nos alienta a comer en exceso.

Beneficio:

Al elaborar el producto en el hogar, se asegura la calidad e higiene del mismo, así como el sabor y características del agrado de la familia. Se obtiene un ahorro del 50% en comparación con un producto comercial.

MOLE VERDE

(Rendimiento: 750 g)

Tiempo de preparación: 1 ½ horas

Ingredientes:

- ½ kg de semilla de calabaza simple *
- 10 tomates verdes
- 1 manojo de cilantro bien lavado y desinfectado
- Perejil al gusto, lavado y desinfectado
- 2 dientes de ajo pelados y cortados por mitades
- ½ cebolla mediana partida en rodajas
- 4 ó 5 hojas lavadas de aguacate **
- 3 hojas de lechuga lavadas
- 1 ½ cucharadas soperas de sal común
- 1 taza de aceite vegetal comestible (250ml)
- 1 taza de agua hervida o clorada

- *Se consigue en tiendas de semillas
- **Se consigue en tiendas de hierbas o mercados

Utensilios:

- Olla de peltre con tapa y con capacidad de 1 L
- Cuchara grande para cocinar
- Cacerola de acero inoxidable con capacidad de 2 L (para esterilizar el producto)
- Licuadora
- Frasco esterilizado con tapa y con capacidad de 750 g
- Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. En la licuadora se vierte el agua, las semillas de calabaza, los tomates verdes, la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, las hojas de aguacate y las hojas de lechuga y se muelen.
2. Se coloca la mezcla en una cacerola, se agrega la sal y el aceite, mezclando bien y se coloca a fuego medio hasta que se haya formado una pasta espesa que tardará alrededor de unos 20 minutos.
3. Posteriormente se envasa en caliente en los frascos perfectamente limpios y secos.
4. Se cierran los frascos sin apretar y se esteriliza el producto colocándolo en agua hirviendo durante 20 minutos.

Envasado y conservación:

Transcurrido el tiempo de esterilización se sacan los frascos, se aprietan las tapas, se secan y se dejan enfriar a temperatura ambiente. Una vez fríos los frascos, se coloca una etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad. Este producto lo puede colocar en un lugar fresco y seco, pero una vez abierto necesita refrigeración.

Caducidad:

El mole verde elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

Aporte nutrimental:

Las semillas de calabaza aportan a la dieta proteínas de alta calidad necesarias para el buen desarrollo de los tejidos; las verduras como son las hojas aportan hierro, vitaminas y minerales, micronutrientes que ayudan a la asimilación de proteínas, grasas y carbohidratos, por lo tanto, el mole verde se puede considerarse un alimento completo, más aún cuando se combine con algún tipo de carne.

CAJETA

(Rendimiento: 750 g)

Tiempo de preparación: 4 horas 30 minutos.

Ingredientes:

- 1 litro de leche pasteurizada
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de glucosa líquida (la puede conseguir en tiendas de materias primas o en farmacias grandes)
- ¼ de cucharada cafetera de bicarbonato de sodio
- Vainilla, brandy o ron al gusto

Utensilios:

- Olla de aluminio o peltre con capacidad de tres litros
- Cuchara de madera o de acero inoxidable
- Frasco de vidrio con tapa previamente esterilizado con capacidad de 500 mililitros
- Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. Se la agrega a la leche el bicarbonato y se mueve para disolverlo.
2. Se calienta a fuego medio moviendo lentamente y cuando pueda tocar la leche sin sentir que quema, agregue el azúcar.
3. Se continúa moviendo hasta que hierva.
4. Sin dejar de mover y una vez que el volumen de la leche ha disminuido un tercio, se agrega la glucosa.
5. Se mantiene en el fuego y sin dejar de mover, hasta que el volumen de la leche, se reduzca a la mitad.
6. Observe el color del producto. El color café depende del tiempo de cocimiento (aproximadamente 4 horas) necesario para obtener el color y la consistencia característica de la cajeta.
7. Se retira del fuego cuando ya no se sienta tan "aguada"; se adiciona la vainilla al gusto. Si desea ponerle brandy o ron, se incorpora cuando esté tibia o completamente fría.

Envasado y conservación:

Vertimos la cajeta caliente en el frasco esterilizado y dejamos un espacio de 1 cm entre la superficie de la cajeta y la tapa. Después cerramos el frasco y lo dejamos enfriar a temperatura ambiente. Se almacena en un lugar fresco y seco. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

Caducidad:

La cajeta elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 12 meses.

Aporte nutrimental:

El azúcar es un carbohidrato, el cual proporciona calor y energía necesarios para realizar las actividades corporales. Los carbohidratos están constituidos por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Dato Interesante:

La leche y sus derivados juegan un papel fundamental en la alimentación humana. El hombre usa la leche de varios animales para su propia alimentación. Con el término leche se distingue la leche de vaca; si se trata de leche de otros animales se especifica, como leche de cabra.

Beneficio:

Al elaborar el producto en el hogar, se asegura la calidad e higiene del mismo, así como el sabor y características del agrado de la familia,

Recomendaciones:

- Si utiliza leche bronca, es indispensable hervirla durante 30 minutos.
- Cuando transcurra este tiempo, enfríe inmediatamente en un baño de agua fría.

CHONGOS ZAMORANOS

(1 kg)

INGREDIENTES:

- 4 litros de leche entera pasteurizada
- 1 kg de azúcar
- 50 gotas de cuajo líquido
- 1/8 de taza de agua
- 1 raja de canela
- Jugo de un limón

UTENSILIOS:

- Olla de peltre con capacidad de 5 lt.
- Cuchara de peltre o acero inoxidable
- Frascos esterilizados
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se pone al fuego la leche, se le agrega el azúcar, la canela y se deja hasta que entibie, mueva con una cuchara para incorporar todo.
2. Mientras en el agua se diluyen las 50 gotas de cuajo.
3. Cuando la leche esté tibia se apaga la estufa y se integra el cuajo, agitando hasta terminar de verterlo.
4. Deje reposar hasta que la leche cuaje y adquiera consistencia de flan.
5. Coloque nuevamente en la estufa a fuego bajo hasta que el suero empiece a separarse de la cuajada en ese momento se agrega el jugo de limón. Se deja así hasta que evapore casi totalmente y la cuajada adquiera color café claro.
6. Ya listos los chongos zamoranos se envasan aún calientes en frasco de vidrio con tapa previamente esterilizados, dejando un centímetro entre la boca del frasco y la tapa.
7. Se tapa el frasco sin apretarlo y se coloca en una olla con agua hirviendo durante 20 minutos.
8. Por último se aprieta la tapa y se saca el frasco de la olla. Se deja enfriar a temperatura ambiente.
9. Etiquete el frasco con el nombre del producto y la fecha de elaboración y caducidad.

DURACIÓN:

- Los chongos zamoranos elaborados mediante este proceso tienen una duración aproximada de 8 meses
-

LECHE CONDENSADA

(750 ml)

INGREDIENTES:

- 200 g de azúcar refinada (blanca o morena)
- 120 g de leche en polvo
- 5 cucharadas. de glucosa líquida o en polvo sodio (se consigue en tiendas de materias primas)
- 500 ml de leche fresca
- ¼ de cucharada de benzoato de sodio (se consigue en tiendas de materias primas)
- Hielos
- ½ lt de agua

UTENSILIOS:

- Olla con capacidad de 2 lt
- Recipiente de vidrio con capacidad de 1 lt
- Recipientes de plástico con capacidad de 1 y 3 litros
- Frascos esterilizados
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se diluye la leche en polvo en una taza con leche fría.
2. El azúcar y la glucosa se disuelven en otra taza con leche fría.
3. Se incorpora la primera mezcla al resto de la leche líquida moviendo para que se incorpore totalmente.
4. Se vacía la leche en el recipiente de vidrio.
5. En la olla se pone medio litro de agua y se coloca el recipiente de vidrio para calentar la leche a baño maría.
6. Se calienta a fuego medio y cuando hierva el agua se agrega el azúcar disuelta a la leche.
7. Se deja a fuego bajo durante 30 minutos, moviendo constantemente.
8. El benzoato de sodio se diluye en una cucharada de agua y se agrega a la leche sin dejar de mover.
9. Se vacía la leche en el recipiente de plástico y se pone dentro de una olla con agua y hielo.
10. Se agita la leche hasta que se enfríe completamente.
11. Se envasa en el frasco de vidrio previamente esterilizado.
12. Etiquete el frasco con el nombre del producto y fecha de elaboración y caducidad.

DURACIÓN: La leche condensada elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 semanas.

QUESO CREMA

(500 g)

INGREDIENTES:

- 5 litros de leche (debe estar tibia)
- ½ taza de crema
- 1 taza de leche en polvo
- 1.5 ml de cloruro de calcio
- 2 ml de cuajo líquido "fuerza 1/10 mil"
- ¼ de taza de agua
- Sal al gusto

UTENSILIOS:

- 4 recipientes de plástico con capacidad de 5 lt.
- Olla con capacidad de 5 lt.
- 2 trozos de manta de cielo (aproximadamente 1 m)
- Pala de madera
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. En leche tibia agregue la crema y la leche en polvo; mezcle muy bien con la pala y mantenga la olla en el fuego.
2. En un cuarto de taza de agua, diluya los 1.5 ml de cloruro de calcio y agréguelo a la leche.
3. Retire la leche del fuego y vacíela en un recipiente de plástico.
4. En ¼ de taza con agua, diluya 2 ml de cuajo e incorpórelo despacio hasta que quede bien mezclado. Déjelo reposar por 20 minutos para que se forme la cuajada.
5. Corte la cuajada en cuadritos de 1 cm aproximadamente y vacíela sobre un recipiente cubierto por una tela, tome los extremos y escurra el suero de la cuajada comprimiendo con fuerza.
6. Si ya está escurrido, pase la pasta a un recipiente de plástico; agregue la sal y con las manos amase hasta formar una pasta uniforme y fina. Coloque una tela en otro molde de plástico y vacíe en él la pasta que ya es un queso; comprímalo y tápelo con los extremos libres de la tela. Déjelo reposar durante 10 minutos. Desmóldelo con cuidado.
7. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El queso crema elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 15 días.

QUESO FRESCO

(500 g)

INGREDIENTES:

- 5 litros de leche tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1.5 ml de cloruro de calcio (médalos con jeringa)
- 3 ml de cuajo líquido "fuerza 1/10 mil" (venta en tiendas de repostería)
- Agua la necesaria
- Epazote, rajas de chile, pimienta roja al gusto

UTENSILIOS:

- Pala de madera
- Recipientes de plástico con capacidad de 5 lt.
- 1 m de manta de cielo
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. Diluya en agua el cloruro de calcio y agréguelo a la leche tibia; mézclelo y retírelo de la estufa. Vacíelo en un recipiente de plástico.
2. En otro recipiente con agua diluya el cuajo, incorpórelo poco a poco en la leche y mezcle con una pala de madera; déjelo reposar durante 20 minutos para que cuaje.
3. Córtele en cuadritos de aproximadamente 1 cm; vacíelo en un recipiente cubierto con tela, tome los extremos, apriete la cuajada y escurra el suero a través de la tela.
4. Ahora pase la cuajada a otro recipiente, agregue la cucharada, de sal y con la mano amase la cuajada hasta que se forme una masa muy tersa. Si quiere que su queso tome algún sabor especial, es el momento para colocar el epazote, rajas de chile, pimienta roja o lo que usted guste.
5. Mezcle muy bien los ingredientes y coloque el queso en un molde cubierto por otra tela; procure apretarlo al molde para darle forma y cúbralo con los extremos libres de la tela.
6. Déjelo reposar por 10 minutos y desmolde.
7. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El queso fresco elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 15 días.

QUESO PANELA

(500 g)

INGREDIENTES:

- 5 litros de leche tibia
- 3 ml de cloruro de calcio
- 3 ml de cuajo líquido "fuerza 1/10 mil"
- ½ taza de agua
- Sal

UTENSILIOS:

- Olla con capacidad de 5 lt
- Recipientes de plástico con capacidad de 5 lt
- 1 m de manta de cielo
- Pala de madera
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. En ¼ de agua diluya 3 ml de cloruro de calcio, en el otro ¼ de agua diluya 3 ml de cuajo. En la leche tibia agregue el cloruro de calcio y mézclelo; retire del fuego e incorpore el cuajo; sin dejar de mezclar con la pala de madera. Deje reposar durante 20 minutos para que se forme la cuajada.
2. Deje reposar durante 20 minutos y corte la cuajada en cuadritos de 1 cm; vuélvala a poner en el fuego durante 10 minutos, pero cuide que no vuelva a hervir.
3. En un recipiente cubierto por una tela, vierta la cuajada, comprímala, tome los extremos y escurra el suero. Saque el queso y póngale sal en todo el rededor para que se forme una costra.
4. Etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El queso panela elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 15 días.

QUESO

(500 g)

INGREDIENTES:

- 5 litros de leche
- 1 cucharada de carbonato de calcio
- 3 mililitros de cuajo
- ½ taza de agua
- Sal común

UTENSILIOS:

- 2 cacerolas grandes con capacidad de 5 lt
- Pala de madera
- Tela de manta de cielo
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En ¼ de taza de agua se diluye el carbonato de calcio, y por separado en otro cuarto de taza de agua se diluye el cuajo.
2. Se coloca la leche a fuego bajo hasta que entibie, enseguida se agrega el carbonato de calcio y se mezcla muy bien con la pala de madera.
3. Se retira del fuego y se incorpora el cuajo diluido sin dejar de mezclar. Se deja reposar durante 20 minutos para que se forme la cuajada.
4. Transcurrido este tiempo, se corta la cuajada en cuadros de tres centímetros aproximadamente.
5. Se coloca nuevamente a fuego bajo durante 10 minutos, cuidando que no hierva.
6. Cubra el otro recipiente con la manta de cielo.
7. Pasados los 10 minutos, vierta la cuajada en el recipiente que tiene la tela. Se espera un minuto se toman los extremos de la tela y se comprime la cuajada para que escurra totalmente el suero.
8. Se pone sal encima de la cuajada para que se forme una costra.
9. Por último, se deja madurar por dos días y estará listo para su consumo.
10. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El queso elaborado mediante este proceso , tiene una duración aproximada de 15 días.

ROMPOPE

(1 lt)

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche (hervida con anterioridad por 15 minutos o bien leche pasteurizada)
- ½ taza de leche en polvo
- 2 tazas de azúcar
- La punta de una cucharada de bicarbonato de sodio
- 4 yemas y 2 claras de huevo
- ½ taza de alcohol de caña de 96º
- 1 cucharadita de vainilla
- 5 gotas de colorante vegetal comestible amarillo
- ¼ de taza con agua

UTENSILIOS:

- Batidora
- 2 ollas con capacidad de 2 lt
- Pala de madera
- Colador
- Hielo picado
- Frascos con tapa previamente esterilizados
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En un poco de leche líquida se disuelve la de polvo, el bicarbonato de sodio y se vierte en un recipiente con el resto de la leche.
2. Se agrega el azúcar y se mezcla.
3. Se pone a hervir moviéndolo con la pala por 20 minutos, posteriormente se entibia, colocándolo en baño maría con agua y hielo finamente picado.
4. Enseguida, se agregan a la leche tibia las claras y las yemas (pasadas por un colador)
5. La leche se pone a calentar nuevamente por 5 minutos, sin permitir que hierva.
6. Se retira del fuego y se bate con la pala de madera o batidora eléctrica, hasta que todo se incorpore perfectamente.
7. Se añade la vainilla, el colorante y se mezcla nuevamente por dos minutos.
8. El alcohol se disuelve en el agua y se agrega poco a poco mezclando con la pala.
9. Por último se envasa en los frascos esterilizados dejando un espacio vacío de un centímetro entre el rompopo y la tapa.
10. No olvide etiquetar con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

YOGHURT

(1 lt)

Una forma de obtener más yoghurt a menor precio es la siguiente:

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche pasteurizada (que no sea ultrapasteurizada)
- 1 botecito de yoghurt natural (125 g)
- Mermelada, miel, azúcar o fruta de temporada al gusto (opcional).

UTENSILIOS.

- Cacerola de peltre con capacidad de 2 lt
- Recipiente con capacidad de 2 lt
- Cuchara
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. El yoghurt se incorpora a la leche tibia mezclando muy bien con una cuchara limpia. El recipiente se tapa perfectamente para que no le entre aire.
2. Es necesario mantener la leche con el yoghurt en un lugar tibio, puede ser encima de los pilotos de la estufa durante 24 horas y estará listo para su consumo.
3. Etiquete indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El yoghurt elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 7 días.

RECOMENDACIONES:

- Para conservar el yoghurt en buen estado es necesario refrigerarlo.
- Para preparar más yoghurt separe una taza y proceda de la misma forma.
- Con este yoghurt casero podrá repetir el procedimiento hasta 4 veces como máximo.
- Le puede añadir mermelada, miel, azúcar o consumirlo con fruta de temporada.
- Al utilizar el yoghurt natural revise la fecha de caducidad y que la tapa no este inflada.

BISQUETES RÁPIDOS

(6 piezas)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de manteca o margarina
- 1 taza con leche
- Margarina suficiente para engrasar

UTENSILIOS:

- Charola de acero o aluminio
- Colador

PREPARACIÓN:

1. En una mesa se cierne la harina con el colador junto con la sal y el polvo para hornear. Se revuelve con la margarina, amasando con la punta de los dedos hasta formar una pasta de consistencia suave.
2. Se hace una fuente y se añade la leche mezclando despacio hasta integrar todo. Se forman los bisquetes.
3. Se engrasa la charola con margarina y se acomodan los bisquetes, separados para que no se peguen ya que durante su cocción en el horno aumentan de tamaño.
4. Se introducen al horno precaliente y se hornean por 15 minutos a 425°C.

DURACIÓN:

- Los bisquetes elaborados mediante este proceso tienen una duración aproximada de 3 días.

RECOMENDACIONES:

- Se conservan en bolsas de plástico en un lugar fresco y seco.
- Es importante cuidar la higiene tanto de las manos y utensilios, como del lugar donde se elabora el pan.

BOCADILLOS DE MANTEQUILLA

Rendimiento: 2 kg

Tiempo de preparación: 2 h

Ingredientes:

- 1 kilo de harina de trigo
- 1 kilo de mantequilla
- 250 g de azúcar glass
- 50 g de nuez molida
- 50 g de pasitas
- 50 g de chocolate semiamargo para repostería
- 50 g de chochitos
- 2 piezas de huevo
- 1 cucharada sopera de polvo para hornear (10 g)
- 2 cucharadas soperas de esencia de vainilla
- ½ cucharada cafetera de jengibre
- ½ cucharada cafetera de canela molida
- 1 cucharada cafetera de ralladura de naranja
- 1 cucharada cafetera de ralladura de limón
- ¼ cucharada cafetera de colorante vegetal rojo y verde.

Utensilios:

- Recipiente de plástico con capacidad de 3 kg.
- Cuchara cafetera
- Charola para hornear
- Moldes para galletas de figuras navideñas
- Pincel para decorar los bocadillos (opcional)
- Panera con tapa o bolsa de papel

Procedimiento:

1. Con las manos limpias en el recipiente de plástico se mezcla la mantequilla con el azúcar glass y las dos piezas de huevo.
2. Después la harina de trigo junto con los polvos de hornear, previamente cernidos, se van agregando poco a poco a la mantequilla junto con la esencia de vainilla y se amasan hasta que queden perfectamente integrados. Luego se separa la masa en porciones para agregar a cada una de ellas el sabor de su preferencia, como por ejemplo, jengibre, canela, ralladura de naranja o ralladura de limón. También puede agregar un poco de color vegetal rojo o verde a una porción pequeña de masa, para adornar más adelante los bocadillos.
3. Ya que estén bien mezclados los ingredientes, se sigue amasando hasta obtener una masa manejable que no se pegue en las manos. Es importante que no se agregue mayor cantidad de harina.
4. Cuando la masa está lista, con la ayuda de un rodillo se extiende sobre una mesa limpia y previamente enharinada. Esta masa debe tener un grosor de 1cm.
5. Ya extendida la masa, se corta con los moldes de galletas y se colocan en una charola previamente engrasada. Si lo desea, puede decorar los bocadillos con masa ya coloreada en rojo o verde según las figuras correspondientes.
6. Se introducen en el horno precalentado durante 15 minutos a 180°C durante 20 minutos o bien hasta que estén doradas. Después se sacan del horno y se adornan con azúcar glass, chocolate para repostería previamente derretido, canela con azúcar o chochitos.

7. Finalmente, se dejan enfriar a temperatura ambiente.
8. Otra opción para decorar los bocadillos una vez que estén fríos, es pintándolos con los colorantes vegetales, los cuales se disuelven en ½ taza de agua y con la ayuda de un pincel se dibujan motivos navideños o bien, letras sobre las galletas. Finalmente se dejan secar a temperatura ambiente.

Envasado y conservación:

Los bocadillos se guardan en una panera o bien en bolsas de papel y se colocan en un lugar fresco, seco y oscuro.

Caducidad:

Los bocadillos elaborados mediante este proceso tiene una duración de 2 semanas.

BUÑUELOS

(**Rendimiento:** 1.2 kg; 30 piezas aprox.)

Tiempo de preparación: 1 ½

Ingredientes

- 1 kg de harina de trigo
- 1 ½ tazas de agua
- 2 huevos
- 2 cucharadas de margarina
- 6 cáscaras de tomate verde limpias (las hojas que envuelven al tomate)
- 1 cucharada de anís entero (se consigue en supermercados)
- 1 cucharada de polvo para hornear (puede sustituirse por Bicarbonato de sodio)
- Aceite de cocina (es necesario para cubrir perfectamente las tortillas)

Para acompañar (miel de piloncillo)

- 2 tazas de agua
- 1 barra de piloncillo (se consigue donde venden semillas y chiles secos)
- 1 cucharada de anís entero (opcional)
- 1 rama de canela (puede sustituirse por 1 cucharada de canela en polvo)

Utensilios

- 2 recipiente con capacidad de ½ litro
- Tabla de amasar (puede usarse la mesa)
- Trapo de algodón
- Sartén
- Colador de malla fina
- Frasco de ½ litro

Procedimiento

1. Se ponen a hervir las 1 ½ tazas de agua con las cáscaras de tomate y el anís durante cinco minutos.
2. Se pasa el harina por un colador de orificio pequeño, se coloca en un tabla de amasar y se le hace un hueco al centro (una fuente). Allí se colocan los huevos, el polvo para hornear y la margarina. se amasa y poco a poco se le incorpora el té, hasta formar una masa uniforme.
3. Se incorpora todo perfectamente usando las manos, trayendo la masa de los extremos al centro y aplastándola sobre la tabla hasta que se comience a despegar de los dedos. Entonces se forma una bola alargada. Se toma uno de los extremos y se azota como si fuera un martillo. El extremo de la masa que se azotó se junta con el extremo que se tiene en la mano y se vuelve a azotar de la misma manera, unas 4 veces. Se continúa amasando y azotando hasta que se le formen burbujas y se despegue completamente de la tabla (su fin es ablandar la masa).
4. Se cubre la masa con un trapo limpio y húmedo, dejándolo reposar por una hora.
5. Transcurrido este tiempo se forman bolitas del tamaño de un tomate. Se coloca el trapo húmedo sobre una olla de barro boca abajo y allí se extienden las bolitas de masa hasta formar unas tortillas muy delgadas.

6. El aceite se coloca en el sartén y se deja al fuego hasta que esté muy caliente. Se fríen los buñuelos hasta que queden bien doraditos.
7. Se colocan los buñuelos en un plato o charola cubierto con una servilleta o pedazo de papel para que escurra el exceso de aceite y se enfríen.

De la miel de piloncillo

1. Se ponen al fuego las 2 tazas de agua. Cuando comience a hervir se agrega la barra entera de piloncillo, el anís y la canela. Se deja hervir hasta que espese un poco (45 min. aproximadamente)
2. Se cuela para eliminar los restos de anís y canela y se vacía en el frasco de vidrio.

Envasado y conservación

Una vez que están fríos los buñuelos, los guardamos en una bolsa de plástico o panera.

Caducidad

Los buñuelos elaborados mediante este proceso tienen una duración aproximada de 4 días en condiciones óptimas para su consumo.

CAMPECHANAS

Rendimiento: 18 piezas de 90 g aprox.

Tiempo de preparación: 3 horas

Ingredientes:

- 6 tazas de harina de trigo (650 g)
- 1 ¼ taza de manteca vegetal (300 g) *
- 1 taza de azúcar refinada (250 g)
- 1 ¼ tazas de agua hervida o clorada.
- ½ cucharada sopera de sal (5 g)

* Se consigue en tiendas de autoservicio

Utensilios:

- Dos recipientes de plástico hondos con capacidad de 500 g
- Recipiente de plástico hondo con capacidad de 1 kg.
- Mesa limpia
- Coladera
- Pala de madera
- Rodillo de madera
- Palo de madera de 60 cm de largo por 2 cm de diámetro* muy limpio
- Cuchillo
- Charola para hornear
- Horno
- Panera, papel encerado o manta de cielo.

* Se consigue en madererías o carpinterías. También se le conoce como palote.

Procedimiento:

1. Se coloca la manteca vegetal en el recipiente de 500 g y se amasa con las manos limpias hasta que se suavice y esponje.
2. En el recipiente con capacidad de 1 kg., se colocan 4 tazas de harina junto con la sal, ½ cucharada sopera de azúcar, 3 cucharadas soperas de manteca vegetal suavizada, el agua y con ayuda de la pala de madera, se mezclan hasta formar una pasta con consistencia suave y elástica.
3. Con las manos limpias, se toma esta pasta para formar una bola. Se enharina la mesa con ayuda de una coladera y se coloca la bola de masa en el centro de la mesa.
4. Con ayuda del rodillo, se ejerce una presión en el centro de la bola de masa de la siguiente forma: el rodillo se coloca de manera horizontal, sin perder presión se gira el rodillo hacia el frente, extendiéndose la masa al mismo tiempo; se vuelve a colocar el rodillo en el centro y se repite la misma operación, pero esta vez en sentido contrario, o sea hacia uno mismo. Con el anterior procedimiento se extiende la masa lo más posible, una vez extendido se enrolla a manera de taco y se vuelve a formar la bola de masa. Se repite este procedimiento de extendido 5 veces más hasta que la masa esté completamente suave y se observen ligeras burbujas de aire atrapado en ella. Este procedimiento se realiza con el fin de atrapar aire y así esponje la campechana durante la cocción.

5. En el otro recipiente de 500 g, se colocan 2 tazas de harina (150 g) junto con $\frac{3}{4}$ taza de manteca vegetal suavizada y se mezcla con ayuda de la pala de madera hasta obtener una pasta pegajosa.
6. Se extiende nuevamente la bola de masa para formar un rectángulo con $\frac{1}{2}$ cm de grosor, se coloca encima de ésta, la pasta pegajosa del punto anterior y se extiende con las manos para tratar de cubrir el rectángulo de masa con la pasta pegajosa.
7. Después se coloca el palo de madera previamente untado con 1 cucharada de manteca vegetal y se coloca en forma horizontal sobre la masa. Se empieza a enrollar la masa extendida, estirándola mientras se va enrollando. Cuando toda la masa está enrollada, se saca el palo con cuidado para que quede la masa en forma de taco. Se engrasan las manos con un poco de manteca vegetal y se estira el taco mientras se golpea ligeramente contra la mesa hasta que duplique su largo.
8. Con la ayuda del cuchillo, se van cortando rectángulos de 8 cm de largo de la masa ya estirada.
9. Con las manos engrasadas con manteca vegetal, se toman estas piezas y se colocan en la charola sin engrasar y se deja un espacio de aproximadamente 10 cm entre cada rectángulo de masa. No es conveniente acomodar más de ocho campechanas por charola.
10. En cada pedazo de masa se coloca un poco de manteca vegetal y se extiende con las manos previamente engrasadas hasta obtener un rectángulo con el grosor de una tortilla.
11. Después con el colador se espolvorea el resto del azúcar a todo lo ancho y largo de la charola, cubriendo por completo las piezas y la charola misma. Para recuperar el exceso de azúcar, se inclina la charola y se recoge el sobrante de azúcar en un recipiente pequeño que le servirá para continuar haciendo las campechanas.
12. Se introduce la charola en la parte media del horno (previamente calentado por 15 minutos) a 220°C durante 15 minutos, cuidando el desdoblamiento de las capas de la masa. Las campechanas estarán listas cuando se observe un color dorado del azúcar. En caso de que el horno no cuente con ventana, a los 15 minutos se sacan las campechanas, si no tienen las características antes mencionadas, se dejan cocer por 3 minutos más.

Envasado y conservación:

Debido a la fragilidad de este pan, se envuelven en papel encerado o manta de cielo y se colocan en una panera de manera vertical, de esta manera conservan sus características de sabor y frescura. Es importante colocarlas en un lugar seco y fresco.

Caducidad:

Las campechanas están cubiertas por una cantidad de azúcar, que permite a estas tener una duración aproximada de 10 días, conservando sus características.

CHURROS

(**Rendimiento:** 2 kg, aproximadamente)

Tiempo de preparación: 2 h

Ingredientes:

- 1 L de agua hervida o clorada.
- 1 kg. de harina de trigo.
- 1 taza de azúcar (para espolvorear)(250g)
- 1 cucharada cafetera de mantequilla
- 1 cucharada cafetera de vainilla
- ¼ cucharada cafetera de sal
- 2 cucharadas soperas de leche condensada (opcional)
- 2 tazas de aceite vegetal (para freír)

Utensilios:

- Cacerola de peltre con capacidad de 2 litros
- Sartén o cacerola grandes para freír
- Cuchara cafetera
- Cuchara de sobera
- Duya para churros (También puede utilizar una bolsa de plástico con un orificio pequeño en la base)
- Tenedor
- Plato extendido
- Papel absorbente o de estraza

Procedimiento:

1. En la cacerola durante 2 min. se pone a hervir el agua con sal y con la mantequilla y se deja al fuego hasta que forme espuma.
2. Después se retira del fuego. Se agrega la harina poco a poco sin dejar de mover con la ayuda de la cuchara sobera hasta que se integre toda el harina y no haya grumos.
3. Luego se agrega la esencia de vainilla a la masa y si desea mayor consistencia y sabor, también la leche condensada sin dejar de mover.
4. Una vez que todos los ingredientes estén bien integrados, se coloca la masa sobre una mesa limpia previamente enharinada y se deja enfriar hasta la temperatura que soporte el dorso de su mano.
5. En el sartén se vierte el aceite y cuando está bien caliente se le pone la pasta pasada por la duya y se fríe. Para ayudar a que se frían más parejo, usted puede ayudarse con el tenedor, rociando aceite caliente sobre los mismos cuando se están friendo.
6. Ya dorados, con la ayuda de la pala, se escurre el aceite y se colocan sobre el plato extendido con el papel absorbente, se espolvorean inmediatamente, con el azúcar y se dejan ahí para eliminar el exceso de aceite. Se sirven fríos o calientes.

Envasado y Conservación:

Los churros se guardan preferentemente, en una panera forrada con papel absorbente y con tapa o bien, en una bolsa de papel.

Caducidad:

Los churros elaborados mediante este proceso tienen una duración, en óptimas condiciones, de 3 días.

CONCHAS

(Rendimiento: 25 piezas de 35 gr aproximadamente)

Tiempo de preparación: 7 Horas

Ingredientes

- 600 gr de harina de trigo (cernida), equivalente a 2 ½ tazas
- 250 gr de azúcar, equivalente a 1 taza
- 150 gr de margarina, equivalente a ¾ de taza aproximadamente
- ½ taza de agua
- 4 piezas de huevo
- 40 gr de levadura en barra, equivalente a 4 cucharadas soperas (se adquiere en tiendas de materias primas)
- Margarina para engrasar las charolas

Ingredientes para la cubierta

- 150 gr de azúcar glass, equivalente a ¾ de taza (se adquiere en tiendas de materias primas o de autoservicio)
- 150 gr de harina de trigo, equivalente a ¾ de taza
- 150 gr de manteca vegetal, equivalente a ½ taza (se consigue en tiendas de autoservicio)
- 1 cucharada cafetera de cocoa (se adquiere en tiendas de materias primas o de autoservicio)
- 1 clara de huevo

Utensilios

- Recipiente metálico con capacidad de 2 lt
- 2 recipientes de plástico con capacidad de 1 lt (puede emplear platos hondos)
- Cuchara sopera de peltre o plástico
- Trozo de manta de cielo o tela de algodón (de acuerdo al tamaño de su recipiente metálico)
- Taza (de preferencia medidora)
- Espátula o cuchillo
- Pincel
- 2 charolas rectangulares (de preferencia) de acero inoxidable (charolas para hornear)
- Panera con tapa (o bien una bolsa de plástico)

Preparación

1. Calentamos el agua, sin dejarla hervir.
2. Sobre la mesa, formamos una fuente (montículo con un orificio en el centro) con 1 taza de harina y la mitad de la cantidad de azúcar. Colocamos en el centro la levadura y le adicionamos ¼ taza de agua caliente (tan caliente como lo soporte el tacto) para disolver la levadura; poco a poco, a la vez, vamos incorporando el harina, la mitad de la cantidad de margarina y 2 huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Golpeamos la masa contra la mesa, azotándola fuertemente y girándola para que el golpe sea uniforme en toda la masa.

4. Dejamos reposar la masa cubierta con un trapo húmedo en un recipiente metálico, de preferencia cerca de la estufa, por hora y media o el tiempo necesario hasta que duplique su tamaño.
5. Mientras esto ocurre, mezclaremos en la mesa los ingredientes restantes (el azúcar, el harina, los huevos, la margarina y la leche) hasta obtener una masa uniforme.
6. Una vez que aumento de volumen la masa en reposo, incorporamos perfectamente las dos masas.
7. La masa obtenida la golpeamos nuevamente contra la mesa, al golpear la masa contra la mesa estamos facilitando el aumento de volumen y la obtención de un pan esponjoso.
8. Colocamos la masa en el recipiente metálico y la cubrimos con el trapo húmedo.
9. Dejamos reposar 3 horas o el tiempo necesario hasta que duplique su tamaño.
10. Media hora antes de meter el pan al horno, lo precalentamos a 150°C.
11. Mientras tanto, en un recipiente de plástico preparamos la pasta de decoración incorporando el azúcar glass, la manteca y el harina; batimos con la cuchara por 5 minutos para que la pasta sea homogénea; la dividimos en dos partes, colocando una mitad de la pasta en otro recipiente de plástico y le incorporamos la cocoa con la cuchara.
12. Una vez duplicada la masa en reposo, la amasamos nuevamente, dividimos en bolas de 35 gr aproximadamente (más o menos del tamaño de una tuna o un aguacate) y le damos la forma semicircular.
13. En seguida, colocamos en la charolas metálicas previamente engrasadas las piezas formadas con una separación de 4 cm aproximadamente entre ellas.
14. Con ayuda del pincel barnizamos con la clara de huevo la piezas formadas y encima le agregamos con la espátula una capa de la pasta de decoración, después con el cuchillo o la espátula la dividimos en forma de cuadrícula.
15. Dejamos reposar las piezas por 45 minutos o el tiempo necesario para que dupliquen de tamaño, cerca del horno o en la puerta..
16. Finalmente, las horneamos por 20 minutos a 180 °C.
17. Ya horneadas, dejamos enfriar las conchas (aproximadamente media hora).

Envasado y conservación

Colocamos las conchas frías en la panera con tapa, en caso de no tenerla guárdelas dentro de una bolsa de plástico.

Caducidad

Las conchas elaboradas mediante este proceso tendrán una duración aproximada de 4 días.

CUERNITOS

Rendimiento: 12 piezas de 110 g aprox.

Tiempo de preparación: 16 horas

Ingredientes:

- 3 tazas de harina de trigo (350 g)
- 250 g de mantequilla fría
- 1 taza de azúcar (250 g)
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua fría
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada sopera de mantequilla batida
- El jugo de un limón

Utensilios:

- Recipiente de plástico con capacidad de 1 kg.
- Colador
- Pala de madera
- Rodillo
- Servilleta de tela limpia
- Papel aluminio
- Charola de plástico para guardar la masa durante el reposo
- Charola para hornear
- Panera

Procedimiento:

1. Se cierne el harina en el recipiente con ayuda del colador y se mezcla con la cucharada de mantequilla batida ayudándose de la pala de madera.
2. Se hace un hueco en el centro y se vierte el azúcar, el agua helada y el jugo del limón; y con las yemas de los dedos se revuelve hasta que quede una masa suave y que no se pegue en las manos. Se cubre con una servilleta y se refrigera durante 20 minutos.
3. En una mesa limpia y enharinada, se extiende la masa con el rodillo hasta formar un rectángulo de 1 $\frac{1}{2}$ cm de grueso.
4. Se corta la mantequilla fría en cuadritos planos y uniformes y se colocan uno junto a otro sobre la mitad del rectángulo de masa; después se dobla la otra mitad de la masa sobre la mantequilla.
5. Se procura que los bordes queden al mismo nivel. Después se presiona con el rodillo suavemente las dos capas de masa y la mantequilla, y se extiende otra vez la masa con el rodillo, desde los bordes hasta el doblez, siempre en la misma dirección y con la misma presión (esta debe ser suave para que no se salga la mantequilla), hasta formar nuevamente un rectángulo.
6. Se dobla la masa en tres partes, como un sobre, se envuelve en una hoja de papel aluminio y se refrigera durante 1 hora.
7. Se coloca la masa sobre la mesa de forma que el borde externo quede mas cerca de usted, y se vuelve a extender, de la misma manera que antes, hasta formar un rectángulo. Se dobla nuevamente en 3 partes y se refrigera esta vez durante 20 minutos.
8. Se repite la operación de extenderla, doblarla y refrigerarla durante 20 minutos dos o tres veces. La última vez, se envuelve en papel aluminio y se deja en el refrigerador 12 horas. Este procedimiento es muy importante, ya que hará que se formen y se

desdoblen las capas de pan durante la cocción y quede con una consistencia esponjosa y crujiente.

9. Al día siguiente se extiende la masa hasta que quede de ½ cm de grueso y se cortan triángulos. Después, se toma el triángulo de la parte más ancha y se va enrollando poco a poco en dirección a la punta para darle la forma curvada de cuerno.
10. En una charola previamente engrasada y enharinada se ponen los cuernos y se barnizan con la yema de huevo. Se hornean a 200° C durante 20 a 35 min hasta que estén ligeramente dorados.

Envasado y conservación:

Cuando ya estén cocidos, se sacan del horno y se dejan enfriar. Se guardan en una panera. Se conservan en un lugar seco y fresco.

Caducidad:

Los cuernos elaborados tienen una duración aproximada de 4 días.

DONAS

(Rendimiento: 1 kg o 20 piezas aproximadamente)

Tiempo de preparación: 4 horas

Ingredientes

- 3 tazas de harina de trigo (cernida)
- ½ lt de aceite comestible de girasol o cártamo
- 1 ½ taza de leche
- ½ taza de azúcar
- 3 piezas de huevo
- 6 cucharadas soperas de margarina
- 3 cucharadas soperas de levadura comprimida (se consigue en tiendas de abarrotes)
- azúcar y canela molida para decorar (al gusto)

Utensilios

- Charola
- Recipiente metálico (molde de panadería)
- Rodillo
- Vaso y Copa o vaso tequilero (para hacer el corte de las donas)
- Trozo de manta de cielo o tela de algodón (de acuerdo al tamaño de su recipiente metálico)
- Sartén grande
- Panera o recipiente con tapa
- Tenedor de acero inoxidable

Preparación

1. Desmoronamos la levadura con la ayuda de un tenedor.
2. Sobre la mesa, formamos una fuente (círculo con un orificio en el centro) con 1 taza de harina y ¼ de azúcar. Colocamos en el centro la levadura y le adicionamos ¾ de taza de leche caliente (tan caliente como lo soporte el tacto) para disolver la levadura. Poco a poco, a la vez, vamos incorporando el harina y 3 cucharadas de margarina hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Dejamos reposar la masa cubierta con un trapo húmedo en un recipiente metálico, por media hora o hasta que duplique su tamaño (cerca de la estufa de preferencia).
4. Mientras esto ocurre, mezclaremos los ingredientes restantes (el azúcar, el harina, los huevos, la margarina y la leche) hasta obtener una pasta homogénea.
5. Ya que aumentó de volumen la masa en reposo, la incorporamos con la otra. Una vez incorporadas perfectamente, las colocamos en un recipiente metálico.
6. Dejamos reposar 1 hora o hasta que duplique su tamaño y la cubrimos con un trapo húmedo.
7. Una vez duplicada la masa, la amasamos nuevamente y con el rodillo la extendemos procurando que tenga un grosor uniforme de 2 cm. En seguida con el vaso y la copa hacemos los cortes para las donas.
8. Las donas formadas se ponen a reposar por media hora o hasta que las figuras dupliquen su volumen.
9. Luego, se fríen en el sartén con el aceite bien caliente.
10. Ya fritas las donas, se dejan enfriar 5 minutos. Luego las decoramos sobre un plato extendido con la mezcla de azúcar con canela.

Envasado y conservación

Colocamos las donas ya frías en la panera con tapa, en caso de no tenerla puede guardarlas dentro de una bolsa de plástico anudada. El recipiente o la bolsa se colocan en un lugar fresco y seco.

Caducidad

Su duración será aproximadamente de 4 días.

Aporte nutrimental

Las donas pertenecen al grupo de cereales, tubérculos, azúcares y grasas, que nos proporcionan energía. Para obtener un platillo nutritivo combine el pan con alimentos de origen animal, como la leche.

EMPANADAS DE CERVEZA

(25 piezas)

INGREDIENTES:

- 1 kg de harina cernida con una pizca de sal
- ¼ de manteca blanca de cerdo
- Relleno al gusto: ate, mermelada, o arroz, etc.
- 1 cerveza mediana
- Azúcar glass al gusto

UTENSILIOS:

- Charola
- Cortador o molde

PREPARACIÓN:

1. Se Hace una fuente con la harina sobre la mesa y se añade poco a poco la manteca bien derretida y fría hasta que quede bien incorporada; se agrega gradualmente cerveza hasta que quede una pasta manejable (no se amase, revuélvase, con los dedos únicamente), luego se deja reposar por espacio de 20 minutos.
2. Pasado este tiempo palotéese sobre una charola o tabla bien enharinada y corte en pequeños círculos.
3. En el centro se coloca el relleno, se moja la orilla con las yemas de los dedos y se dobla a la mitad pegando los lados por la orilla, humedeciéndolos y pellizcándolos para que se unan bien y quede formada la empanada.
4. Se cuece a 150°C aproximadamente hasta que empiecen a dorar.
5. Al salir del horno, espolvoree muy bien con azúcar glass.

DURACIÓN:

- Las empanadas elaboradas mediante este proceso tienen una duración aproximada de 2 días.

MANTECADAS

(**Rendimiento:** 750g; 15 pzs de 50g aprox.)

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo (111 g)
- 4 huevos
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar (180 g)
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de cocina
- 2 cucharadas de aceite de cocina para engrasar los moldes (opcional)
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas soperas de polvo para hornear (13 g)*
- 1 cucharada sopera o un sobre de levadura en polvo (11 g)*
- La ralladura de la cáscara de una naranja

* Se consigue en tiendas de materias primas.

Utensilios:

- Dos recipientes de plástico o vidrio con capacidad de 2 L cada uno
- Tenedor o batidora
- Colador grande, de orificio mediano
- Cuchara sopera
- Cuchillo con punta limpio
- 15 capacillos*
- 15 moldes de aluminio para mantecada*
- Panera o recipiente de plástico con tapa

Procedimiento:

1. En uno de los recipientes se vierte la harina, polvo para hornear y la levadura pasándolos por el colador y se mezclan con la ayuda de la cuchara.
2. En el otro recipiente se colocan los huevos, el azúcar y la ralladura, se mezclan con la ayuda del tenedor o batidora hasta obtener espuma, sin dejar de batir se agrega poco a poco el harina, y se bate hasta que los grumos hayan desaparecido.
3. Se vierte la leche y el aceite a la pasta anterior y se continúa mezclando hasta que en la misma se formen ojos o huecos y se vea una pasta uniforme.
4. Se coloca cada uno de los capacillos dentro de los moldes de aluminio, después se vierte la pasta en los moldes a la mitad de su capacidad, de lo contrario al esponjar, ésta se derramará.
5. Se prende el horno y se deja calentar por 15 minutos a 150°C. Mientras esto sucede, se deja reposar la pasta en los moldes.
6. Pasado este tiempo, se introducen los moldes al horno, se aumenta la temperatura a 180°C y se dejan cocer 30 minutos.
7. Para saber si las mantecadas ya están cocidas, se introduce el cuchillo en una de ellas, si el cuchillo sale limpio, ya están listas.
8. Se apaga el horno y se dejan las mantecadas en el interior para que reposen 5 minutos. Finalmente se sacan, se dejan enfriar y están listas para su consumo.

Envasado y conservación:

Las mantecadas se desmoldan y se colocan en una panera bien tapadas. Se guardan en un lugar limpio, fresco y seco.

Caducidad:

Las mantecadas elaboradas mediante este proceso tienen una caducidad de tres días.

MASA PARA MODELAR

(Rendimiento: 300 g aprox)

Tiempo de elaboración: 15 min

Ingredientes:

- 1 taza de agua (250 ml)
- 1 ¾ tazas de fécula de maíz (180 g)
- 1/2 cucharada cafetera de colorante vegetal del color deseado (3 g)*
- 1 pastilla de ácido ascórbico de 250 mg** (hecha polvo)
- 2 cucharadas soperas de crema humectante (10 g)

*Se consigue en tiendas de materias primas

**Se consigue en farmacias grandes

Utensilios:

- Olla con capacidad de 1 L
- Cuchara soperas
- Cuchara cafetera.
- Recipiente de plástico con tapa y con capacidad de 500 g
- Etiqueta adherible

Procedimiento:

1. En la olla se mezcla perfectamente la fécula de maíz y el agua con ayuda de la cuchara. Una vez disuelta la fécula de maíz se agrega el colorante y se continúa mezclando.
2. Después, se coloca la olla a fuego bajo hasta que se forme una masa y se retira del fuego. Se deja enfriar a temperatura ambiente.
3. Una vez que la masa está fría, se agrega el ácido ascórbico y se amasa hasta obtener una masa suave. Finalmente se incorpora la crema humectante y se amasa hasta que se obtenga una consistencia suave y manejable sin que se pegue en las manos.

Envasado y Conservación:

La masa para modelar se guarda en el recipiente de plástico y se tapa. Se conserva en un lugar fresco y seco. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración, la fecha de caducidad, modo de uso y precauciones.

Caducidad:

La masa para modelar, elaborada mediante este proceso tiene una vida útil aproximada de 1 semana si se conserva en un recipiente bien tapado.

Modo de uso:

- Amásela antes de empezar a modelar e, inmediatamente después de usarla es conveniente guardarla en su recipiente bien tapado, evitando el contacto directo con el aire para que no se seque.

Recomendaciones:

- Si nota que su masa para modelar queda muy aguada o pegajosa, se le puede agregar más fécula de maíz hasta obtener la consistencia deseada.
- Si desea que una figura le dure como adorno agregue a la mezcla 5 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio.
- Si su masa para modelar se endurece puede agregar agua y volver amasar hasta que obtenga nuevamente su consistencia.

PAN CASERO

(BOLILLO, TELERA O PAN ESPAÑOL)

Rendimiento 14 piezas de 60gr (850 gr aprox.)

Tiempo de preparación 4 horas

Ingredientes

- 3 tazas de harina de trigo cernida
- 1 ¼ tazas de agua caliente (hasta donde el tacto lo soporte)
- ¼ de taza de azúcar
- 6 cucharadas soperas de margarina (se puede sustituir por manteca vegetal)
- 4 cucharadas cafeteras de levadura en barra o un sobre de levadura en polvo (se adquiere en tiendas de materias primas)
- yema de 1 huevo (opcional)
- 1 cucharada sobera de sal
- margarina o matequilla (la necesaria para engrasar las charolas)

Utensilios

- recipiente metálico con capacidad de 2 lt (molde para panificación)
- taza (de preferencia medidora)
- 2 charolas de acero inoxidable (charolas para hornear)
- espátula o cuchillo
- cuchillo o cutter
- cuchara sobera de peltre o plástico
- trozo de manta de cielo o tela de algodón (de acuerdo al tamaño de su recipiente metálico)
- panera con tapa (o bien una bolsa de plástico)

Preparación

1. Tomamos 1 taza de harina, el azúcar y la sal. Los mezclamos perfectamente sobre la mesa.
2. Con la cuchara desmoronamos la levadura, en caso de que sea húmeda.
3. Sobre la mesa formamos un zócalo o fuente (un círculo con un hueco en el centro) donde colocamos la levadura y añadimos ¼ de taza de agua caliente, poco a poco. Incorporamos la harina y 2 cucharadas de margarina hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Colocamos la masa en el recipiente metálico, previamente engrasado. Engrasamos la superficie de la masa y en seguida la marcamos en la parte superior con una cruz. La cubrimos con un lienzo húmedo y colocamos el recipiente sobre la tapa del horno abierto, previamente calentado a lo mínimo (también se puede dejar reposar al sol).
5. Dejamos reposar la masa de 20 a 35 minutos o hasta que triplique su volumen.
6. Mientras esto ocurre, mezclamos los demás ingredientes (2 tazas de harina, 3 cucharadas de margarina, 1 taza de agua caliente y la yema) hasta obtener una pasta homogénea.
7. Ya que aumentó de volumen la masa en reposo la incorporamos con la otra. Una vez incorporadas perfectamente, realizamos nuevamente el paso 4.
8. Dejamos 2 horas o hasta que duplique su tamaño .
9. Una vez que esto ocurre la amasamos nuevamente y azotamos contra la mesa. La fraccionamos aproximadamente en 14 pedazos (bolitas de 60gr o más).

10. Cada porción se bolea con la mano en forma circular para obtener una figura semiesférica uniforme y de superficie tersa.
11. Ya boleada cada porción se le da la forma deseada (cuernitos, bolillos, trenzas, pan español, baguet, etc.), se coloca sobre las charolas engrasadas y se pone a reposar sobre la tapa del horno, hasta que las figuras dupliquen su volumen.
12. Cuando las piezas han duplicado su volumen, se barnizan con agua de sal (½ taza de agua con 1 cucharada cafetera de sal), se hacen cortes con el cuchillo (para el caso de bolillos y teleras) y se meten al horno con la puerta abierta durante 5 ó 10 minutos para acelerar el crecimiento del pan.
13. Finalmente se cierra el horno y se eleva la temperatura de 150-200°C por 15 minutos.
14. Ya afuera del horno, lo dejamos enfriar de 15 a 20 minutos antes de envasarse.

Envasado y conservación

Colocamos el pan ya frío en la panera con tapa. En caso de no tenerla, lo guardamos dentro de una bolsa de plástico.

Caducidad

Será aproximadamente de 4 días.

PAN DULCE

(25 piezas)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 250 g de margarina
- 4 huevos
- 4 ½ cucharadas de levadura
- 1 ½ tazas de leche
- Margarina suficiente para engrasar

UTENSILIOS:

- Cacerola con capacidad de 2 litros
- Charola

PREPARACIÓN:

1. Sobre una mesa limpia se hace una fuente con el harina, la levadura, el azúcar, la sal, los huevos y la leche. Se integra todo hasta formar una masa pegajosa.
2. Cuando la pasta tome consistencia como de liga se agrega la margarina y se integra todo nuevamente.
3. Se azota varias veces la masa sobre la superficie de la mesa para darle más elasticidad.
4. Se coloca la masa en un recipiente previamente engrasado y se barniza con un poco de margarina. Se deja reposar de 6 a 8 horas para que doble su tamaño.
5. Transcurrido este tiempo, sin manipular demasiado la masa, se le da la forma deseada.
6. Se colocan las piezas formadas en la charola previamente engrasada con margarina y enharinada, dejando espacio suficiente entre cada pieza.
7. Se dejan reposar nuevamente hasta que aumenten su tamaño al doble.
8. Después se hornea a 300°C durante 20 minutos aproximadamente.

DURACIÓN:

- El pan elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 4 días.

PAN BLANCO

(15 piezas)

INGREDIENTES:

- ½ kilo de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1½ cucharaditas de levadura seca ó 20 gramos de levadura comprimida
- 1 taza de agua tibia
- 2 cucharadas de manteca vegetal fundida
- Aceite el necesario para barnizar la masa

UTENSILIOS:

- Cuchara
- Cacerola con capacidad de 2 litros
- Charola o molde
- Lienzo
- Bolsa de plástico limpia

PREPARACIÓN:

1. La levadura se disuelve en dos cucharadas de agua tibia y se añaden 3 cucharadas de harina para formar una masa. Se deja reposar en un lugar sin corrientes de aire hasta que aumente al doble, aproximadamente por 15 minutos.
2. Sobre la mesa se forma una fuente con el harina, la sal, el azúcar, la manteca y si se desea el condimento al gusto.
3. Se añade poco a poco el agua tibia, amasando hasta formar una pasta elástica. Se continúa amasando por 5 minutos más, hasta que la pasta se despegue muy bien de la mesa.
4. Se agrega la levadura fermentada y se amasa de nuevo hasta incorporar todo.
5. En un recipiente previamente engrasado con mantequilla y enharinado se coloca la masa y se barniza con aceite para evitar que se reseque.
6. Se cubre con un trapo y se deja reposar en un lugar tibio hasta que doble su tamaño, aproximadamente 6 horas.
7. La masa ya preparada puede guardarla en el refrigerador colocándola dentro de una bolsa de plástico, le durará aproximadamente 10 días, o en el congelador hasta 15.
8. Si se va a utilizar de inmediato se amasa nuevamente y se moldea al gusto, ya sea hogazas, piezas pequeñas o en un molde cuadrado para formar pan de caja.
9. Se colocan las piezas de pan en charola o molde engrasado y enharinado y se dejan reposar por 30 a 45 minutos para que la levadura fermente y aumente su tamaño.
10. Por último se hornea durante 30 minutos a 150°C.

DURACIÓN:

- El pan elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 4 días.

RECOMENDACIONES:

- Para conservarlo se coloca ya frío dentro de una bolsa de plástico y se cierra con un nudo.

Es importante cuidar la higiene tanto de las manos y utensilios como del lugar donde se elabora el pan.

PANQUECITOS

(10 piezas)

INGREDIENTES:

- 250 g de harina
- 250 g de margarina
- 250 g de azúcar
- 6 huevos

UTENSILIOS:

- Colador
- Pala de madera
- Duya
- 10 ó 15 moldes de papel para panqué

PREPARACIÓN:

1. Se cierne 3 veces el harina.
2. Se bate la margarina con la pala de madera hasta que quede cremosa y esponje al doble, y se añade el azúcar sin dejar de batir.
3. Los huevos se agregan uno por uno, sin dejar de mezclar.
4. Se agrega el harina, pero no batiendo sino enrollando con la pala con que se está mezclando. Se envuelve suavemente la masa hasta que se incorporen todos los ingredientes.
5. Ya lista la mezcla, se vacía en los moldes de papel hasta la mitad. Se puede auxiliar con una duya para facilitar la tarea.
6. Por último se hornean durante 15 minutos a 250°C, hasta que se vean doraditos.

DURACIÓN:

- Los panquecitos elaborados mediante este proceso tienen una duración aproximada de 2 días.

RECOMENDACIONES:

- Se conservan dentro de una bolsa de plástico bien cerrada con un nudo, en un lugar fresco y seco.

PAN DE PLÁTANO

(2 panes)

INGREDIENTES:

- 3 tazas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de levadura
- ¼ de taza de agua tibia
- ½ taza de leche condensada
- 5 huevos
- 5 plátanos tabasco maduros y machacados
- ½ taza de leche
- ½ cucharadita de sal
- 250 gramos de margarina

UTENSILIOS:

- Batidora
- Moldes

PREPARACIÓN:

1. Se disuelve la levadura en el agua tibia y se deja reposar por 5 minutos.
2. Con ayuda de una batidora se mezclan el harina, la leche, la leche condensada, los huevos, los plátanos, la sal y la margarina.
3. Al final se incorpora la levadura sin dejar de batir hasta que este todo bien integrado.
4. En dos moldes engrasados y enharinados se vacía la mezcla hasta la mitad del recipiente.
5. Se deja reposar hasta que aumente su tamaño.
6. Se hornean a 180° por espacio de una hora.

DURACIÓN:

- El pan de plátano elaborado mediante este proceso tiene una duración de 3 a 5 días.

PAN DE LECHE

INGREDIENTES:

- 4 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de sal
- 3 cucharadas de levadura fresca

- 2 sobres de levadura en polvo
- 1 ½ tazas de leche tibia
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de margarina
- 1 huevo
- Mantequilla la necesaria

UTENSILIOS:

- Recipiente con capacidad de 2 k
- Taza de vidrio
- Lienzo
- Charola o lámina
- Espátula

PREPARACIÓN:

1. Se disuelve el azúcar y la levadura en la leche tibia
2. Se añade una taza de harina. Se revuelve y tapa todo con un trapo húmedo
3. Se deja en un lugar tibio durante 20 minutos hasta que se formen burbujas.
4. Después se vacía en un traste grande o a la mesa y se agrega la harina restante con la cucharada de sal
5. Se añade la margarina y luego el huevo batido
6. Se amasa durante unos 10 minutos hasta formar una pasta suave a que se despegue sola del recipiente o mesa
7. Se deja la masa en un traste engrasado reposando durante 1 hora o el tiempo necesario para que aumente el doble de su tamaño
8. Se enharina la mesa y se amasa de nuevo 2 minutos
9. Puede hacer bolillos o darle la forma que desee y ponerlos en la charola o lámina ya engrasada con margarina.
10. Se cubren con un trapo húmedo y se deja que aumenten de tamaño
11. Se le unta un poco de huevo batido con leche y se espolvorea con azúcar.
12. Se precalienta el horno y se mete la charola o lámina al horno a 500°C, durante 30 minutos. Sáquelos cuando estén dorados.

DURACIÓN:

- ☐ El pan de leche elaborado mediante este proceso tiene una duración de 3 días.

PAN DE MUERTO

(Rendimiento: 1 pza. de 1 kg)

Tiempo de preparación: 8 horas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo (500 g)
- 4 tazas de agua hervida
- 1 ¼ tazas de azúcar (300 g)
- ½ taza de margarina (125 g, puede sustituirse por mantequilla)
- 1/3 taza de manteca vegetal (100 g, puede sustituirse por manteca de cerdo)
- 3 huevos enteros
- 7 yemas de huevo
- 1 sobre de té de azahar (se consigue en supermercados o herboresterías)
- 4 cucharadas cafeteras de anís entero (se consigue en supermercados)
- 3 cucharadas soperas adicionales de manteca vegetal (para engrasar el pan y la charola)
- 20 g de levadura (dos sobrecitos, se consigue en supermercados)
- 1 cucharada sopera de raspadura de naranja (se obtiene rallando finamente la cáscara de una naranja bien limpia)
- ¼ de cucharada cafetera de sal

Utensilios:

- Brocha mediana limpia
- Charola grande para hornear
- Rallador
- Cacerola con capacidad de 2 L
- Recipiente de plástico (o peltre) con capacidad de ½ L
- Colador de orificio fino
- Tabla de amasar (puede usarse la mesa)
- 2 pocillos de peltre o de acero inoxidable con capacidad de ½ L
- Cuchara sopera
- Cuchara cafetera

Procedimiento:

1. En el recipiente de plástico se deshace la levadura con 8 cucharadas de agua tibia y se le agrega la harina necesaria para formar una pasta (15 cucharadas soperas, aproximadamente). Se hace una bola y se deja fermentar cerca del calor hasta que doble su volumen.
2. Se pone a hervir una taza de agua con el anís durante 5 minutos y se cuela.
3. Se pone a hervir una taza de agua con el azahar durante 5 minutos y se cuela.
4. Se pasa la harina por el colador. Aparte una cucharada sopera. El resto se coloca sobre la tabla y se le hace un hueco al centro (una fuente). Allí se ponen la sal, 15 cucharadas de azúcar, 2 huevos, las 7 yemas, 3 cucharadas de té de azahar, 2 cucharadas de té de anís, la raspadura de naranja, los 100 g de manteca y la mantequilla. Se incorporan perfectamente los ingredientes con las manos, tomando la masa de los extremos y llevándola al centro. (Esta operación se efectúa con los dedos a manera de masaje). Cuando todo ha sido perfectamente incorporado (aproximadamente 40 minutos) se añade la levadura ya fermentada y se sigue amasando. Se forma una bola alargada, se toma uno de los extremos y el otro se azota sobre la tabla como si fuera martillo. El extremo que se azotó se junta con el que se tiene en la mano y se vuelve a azotar, así

unas cuatro veces. Se continúa amasando y golpeando hasta que se le formen burbujas, la masa se sienta plástica y se desprege fácilmente de la tabla (aproximadamente otros 20 minutos).

5. Se forma una bola, se unta de manteca vegetal y se coloca dentro de una cacerola, cubriendo con un trapo limpio y húmedo. Se coloca en un lugar tibio hasta que dobla su volumen, aproximadamente 4 ½ horas. Puede colocarse al sol o sobre la estufa apagada.
6. Transcurrido este tiempo se vuelve a amasar ligeramente, se hace una bola alargada y se coloca sobre la charola engrasada con manteca vegetal. Aparte 2 tazas de masa, aproximadamente, para formar los huesitos y la bolita de arriba.
7. Los huesitos se forman alargando una bolita de la misma masa con los dedos, a modo de formar un rollito (con las manos empalmadas). Cuando se ha hecho el rollito se abren los dedos y se sigue con el mismo movimiento de manos, presionando el rollito con los dedos empalmados. Es recomendable hacer por lo menos 8 huesitos. Éstos se pegan con huevo sobre la superficie de la bola, del centro hacia los extremos (dejando espacio al centro para una bolita de arriba). Se forma una bolita con la masa que sobra de hacer los huesitos. El pan de muerto ya formado se deja esponjar y también , aparte, la bolita de arriba.
8. Cuando doblan su volumen, la bolita se pega con huevo en la parte de arriba del pan de muerto.
9. Se hornea durante 15 min. a una temperatura de 200°C; posteriormente se reduce a 170°C. Se hornea hasta tener una cocción total (aproximadamente 20 min más).
10. Se desbarata 1 cucharada de harina y una de azúcar en 2 tazas de agua y se pone al fuego. Se está moviendo continuamente y cuando tiene consistencia espesa se retira. Se sigue moviendo y se deja enfriar ligeramente.
11. Se saca el pan del horno y se deja enfriar. Ya frío se le unta con la brocha la mezcla de azúcar y agua del paso anterior. Se espolvorea con 10 cucharadas soperas de azúcar y a los cinco minutos, se espolvorea con el azúcar restante.

Envasado y Conservación:

El pan de muerto debe guardarse en una panera o bolsa de plástico para evitar que pierda humedad.

Caducidad:

El pan de muerto elaborado mediante este proceso tiene una duración, en óptimas condiciones de consumo, de 6 días. Pasado este tiempo aún puede consumirse, sin embargo estará duro. Evite consumirlo si la superficie se torna de color verde o negro.

PASTEL DE FRUTAS SECAS (FRUIT CAKE)

(Rendimiento: 2 kg)

Tiempo de preparación: 4 semanas

Ingredientes:

- 200 g de mantequilla o margarina
- 125 g de pasitas
- 125 g de nueces picadas
- 125 g de almendras peladas y picadas
- 125 g de dátiles picados
- 125 g de higos cristalizados picados
- 125 g de acitrón, naranja, o limón cristalizado
- 125 g de frutas cristalizadas (pera, piña, camote, etc)
- 50 g de cerezas picadas
- 2 ¼ tazas de harina (280 g)
- 5 huevos
- ½ taza de miel de piloncillo
- ½ taza de jugo de jugo de frutas
- ¼ taza de azúcar moscabado (55 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ cucharadita de clavo en polvo
- 1 ½ taza de brandy

Utensilios:

- 2 recipientes de plástico o vidrio con capacidad de 1 L
- Batidora
- 2 cucharas de madera
- 1 cernidor
- 1 recipiente de plástico con capacidad de 2 L
- 1 molde para panqué
- Papel aluminio

Procedimiento:

1. En un recipiente de plástico se crema la mantequilla con el azúcar.
2. Se cierne el harina junto con el clavo, la canela, el jengibre y el polvo para hornear.
3. Con la batidora, se baten las yemas a punto de listón (es cuando estas cambian de color y hacen una especie de listón) y se agregan a la mantequilla junto con la miel de piloncillo, el jugo de frutas y la mitad de la harina ya cernida, hasta que quede bien mezclado.
4. Después a la otra mitad de la harina se le añade la fruta picada, (se reserva ½ taza para adornar el pastel antes del horneado) y se agrega a las yemas en el recipiente de 2 L y se continua mezclando hasta obtener una pasta homogénea.
5. Por otro lado, se baten las claras a punto de turrón y se agregan a la mezcla anterior y se agitan en forma envolvente.

6. El molde previamente engrasado se forra con el papel aluminio, que también se engrasa antes de verter la masa. Luego se decora colocando encima las frutas enharinadas que se reservaron.
7. Se introduce al horno precalentado a 180°C y se deja cocer durante 1 hora aproximadamente o hasta que al introducir un palillo éste salga limpio.
8. Una vez frío, se baña el pastel diariamente con el brandy y se deja en papel aluminio dentro de una bolsa de plástico en el refrigerador.

Envasado y conservación:

El envasado es opcional y se efectúa colocando el pastel dentro de charolas de plástico, este pastel se conservará mejor en el refrigerador o bien en un lugar fresco y seco.

Caducidad:

El pastel de frutas tiene una vida de anaquel de 6 semanas.

PIZZA

(**Rendimiento:** 2 pizzas grandes)

Tiempo de preparación: 2 horas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo (500 g, aproximadamente)
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua hervida
- 4 cucharadas soperas de manteca vegetal (50 g aproximadamente, puede sustituirse por mantequilla o margarina, incluso aceite de olivo)
- 1 sobre de levadura instantánea (11 g, aproximadamente)
- 1 cucharada cafetera de sal
- 1 cucharada cafetera de polvo para hornear (se puede sustituir por bicarbonato de sodio)
- 150 g de queso manchego rallado

Para la salsa

- 2 tazas de puré de tomate
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua
- 3 tiritas de tocino
- 4 cucharadas de aceite vegetal comestible
- 2 cucharadas cafeteras de orégano (entero o molido)
- 1 cucharada cafetera de pimienta negra molida
- 1 cucharada cafetera de mejorana molida
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de cebolla en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de sal de mesa
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de albahaca en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de hojas de laurel molidas
- $\frac{1}{4}$ de cucharada cafetera de tomillo triturado

Utensilios:

- Tabla de amasar (puede usar la mesa)
- Pocillo de peltre con capacidad de $\frac{1}{2}$ L
- Cacerola de acero inoxidable con capacidad de 2 L
- Taza (de preferencia medidora)
- Colador de orificio medio
- Cuchara soperas
- Cuchara cafetera
- Licuadora
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Pala o cuchara para guisar
- Cucharón de acero inoxidable
- Charola para hornear (de preferencia redonda)
- Frasco de vidrio con tapa, con capacidad de 500 ml (previamente esterilizado)
- Bolsa de plástico limpia, del tamaño de las pizzas
- Etiqueta adhesiva

Procedimiento:

1. Se cierne la harina y se coloca sobre la tabla. Se hace un hueco en el centro y se agrega la levadura (en seco) junto con la sal, el polvo para hornear y la manteca. En el pocillo se ponen a calentar los $\frac{3}{4}$ de taza de agua y cuando está tibia se vierte poco a poco sobre la fuente, al mismo tiempo que se extiende y masajea con las manos. Esto se hace hasta que la masa se despegue fácilmente de la tabla y resiste estirarse sin que se rompa (aproximadamente 40 minutos de amasado). La masa en un inicio estará pegajosa y chiclosa, por lo cual, es muy importante no agregar más harina, ya que puede quedar dura la pasta. Una vez que está lista se deja reposar $\frac{1}{2}$ hora.
2. En la cacerola de acero inoxidable se ponen a calentar las 4 cucharadas de aceite y se fríen las tiritas de tocino. Cuando están bien doraditas se vacía el puré, se agrega $\frac{1}{4}$ de taza de agua, la sal y condimentos y se fríe por 10 minutos. Transcurrido este tiempo se cuela.
3. Se toma $\frac{1}{2}$ cucharada cafetera de harina y se esparce sobre la mesa. Se toma la mitad de la masa y se forma una bola. Con la mano empuñada (con los nudillos) se presiona sobre la masa a manera de aplanarla, mientras con la otra se toma del borde y se va girando la masa. Se levanta la masa aplanada y se coloca sobre los nudillos, con el puño cerrado, mientras se estira con la otra mano hacia abajo. La masa debe quedar con un grosor aproximado de $\frac{1}{2}$ cm. Se repite este procedimiento para la otra mitad de la masa.
4. En una charola engrasada se coloca la masa extendida, se le agrega 1 taza de salsa al centro y se esparce hacia los lados, usando el mismo cucharón. Se le pone una capa de queso, y enseguida los ingredientes que se deseen. Se mete al horno caliente a 300°C hasta que, levantando un poco la pizza, se vea ligeramente dorada la base (25 min, aproximadamente).

Envasado y conservación:

Se guarda la masa de la pizza, ya extendida y sin hornear, dentro de una bolsa de plástico sin haberle puesto la salsa, los ingredientes y el queso. Se le saca todo el aire posible y se guarda en el congelador. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

En un frasco estéril se vacía la salsa aún caliente (procure dejar 1 $\frac{1}{2}$ cm entre la boca del frasco y la salsa). Se pone de cabeza el frasco por 3 min. y pasado este tiempo se enfría al chorro de agua, y se guarda en un lugar fresco y seco. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

Caducidad:

La base para pizza elaborada mediante este proceso tiene una duración de, aproximadamente, 2 meses; la salsa aproximadamente 6 meses.

Para descongelar:

Saque la pizza del congelador aproximadamente ½ hora antes de que la vaya a cocinar y póngala en un lugar tibio.

ROSCA DE REYES

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 300 g de azúcar
- 250 g de mantequilla
- 200 g de manteca vegetal
- 14 huevos
- 60 g de levadura, disuelta en ½ taza de agua tibia y reposada 10 minutos
- 1 cucharada de agua de azahar
- 1 cucharadita de sal
- 100 g de azúcar glass
- Acitrón y calabaza cortados en cuadritos
- 8 higos cristalizados en gajos
- 1 naranja cristalizada cortada en tiritas
- Muñequitos

UTENSILIOS:

- Olla con capacidad de 5 lt
- Lienzo
- Charola

PREPARACIÓN:

1. Se hace una fuente con la harina y se pone en el centro el azúcar, la mantequilla en trozos, 100 g de manteca vegetal, 11 huevos, el agua de azahar, la levadura y la sal. Se mezclan muy bien los ingredientes.
2. Se amasa hasta que la pasta no se pegue a la mesa y quede elástica.
3. Se coloca en una olla de paredes altas, se tapa con un trapo húmedo y se deja reposar en un lugar tibio hasta que doble su tamaño.
4. Aparte, se forma una pasta dura con la manteca vegetal restante, el azúcar glass y una yema de huevo.
5. Cuando la masa haya aumentado su tamaño se amasa nuevamente.
6. Se forma una tira redonda y alargada, de 5 a 8 cm aproximadamente, y se forma la rosca.
7. Se introducen los muñequitos.
8. Posteriormente, se coloca sobre una charola para hornear, previamente engrasada y enharinada. Se deja reposar hasta que duplique su tamaño.
9. Se precalienta el horno a 200°C.
10. Se baten los huevos restantes y se barniza la rosca.
11. Se humedecen ligeramente los dedos y con la pasta que se hizo de manteca, azúcar glass y la yema, se decora la rosca y se adorna con la fruta cristalizada.
12. Por último, se hornea durante 30 minutos o hasta que la rosca se dore.

TRUFAS

(Rendimiento: 700 g)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de chocolate para repostería
- 1 yema de huevo
- ½ taza de azúcar glass
- ¼ barrita de mantequilla
- 1 cucharada soperas de crema espesa
- 2 cucharadas soperas de polvo para preparar bebida sabor chocolate
- 2 cucharadas soperas de cocoa*

* Se consigue en centros comerciales

Utensilios:

- Cacerola de peltre o acero inoxidable con capacidad de 1 L
- Cuchara de acero inoxidable
- Recipientes de plástico con tapa

Procedimiento:

1. Se derrite el chocolate a baño María con ayuda de una cuchara y moviendo constantemente.
2. Se agrega la mantequilla, la yema, el azúcar glass, la crema y se mezcla muy bien hasta que quede una pasta compacta.

Envasado y conservación:

Se deja enfriar la mezcla hasta que se pueda tomar con las manos limpias y después se forman las trufas. Se revuelve el polvo para preparar bebida sabor chocolate junto con la coca y en esta mezcla se revuelcan las trufas. Finalmente se introducen en los recipientes de plástico y se tapen. Se conservan en un lugar fresco y seco.

Caducidad:

Las trufas elaboradas mediante este proceso tienen un periodo de duración de aproximadamente 8 meses en buen estado.

PARA USO PERSONAL

ANTITRANSPIRANTE DE BARRA

(**Rendimiento:** 1 pieza - 45 g)

Tiempo de preparación: 30 min.

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de óxido de zinc (10 g)*
- 1 cucharada sopera de almidón (10 g)*
- 30 g de cera blanca *
- 4 cucharadas soperas de vaselina (40 g)*
- 3 ml de esencia de su preferencia (puede medirlos con una jeringa de plástico)*

*Se adquiere en droguerías o farmacias grandes

Utensilios

- Cacerola para baño María
- Recipiente pequeño para el baño, puede utilizar un vaso de vidrio.
- Dos vasos de plástico chicos.
- Dos cucharas soperas de plástico.
- Cuchara cafetera de plástico.
- Envase de desodorante de barra vacío, limpio con émbolo y con tapa.

Procedimiento

1. Se vierten el óxido de zinc y el almidón en un vaso chico de plástico y se mezclan con la ayuda de una cuchara. Después se agrega la vaselina y se continúa agitando.
2. Se coloca la cera en un recipiente de vidrio en baño María. Cuando se derrita la cera se incorpora la esencia y se agita con una cuchara durante 10 seg, sin retirar del baño.
3. Por último se incorpora la mezcla del vaso chico de plástico al recipiente que esta en el baño y se agita durante 20 seg.

Envasado y conservación:

La mezcla se retira del baño María y en seguida se vierte en el envase de desodorante de barra y se tapa. Debe tener cuidado de no moverlo hasta que solidifique (alrededor de 2 horas). No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y caducidad. Se guarda en un lugar fresco y seco.

CREMA PARA RASURAR

(500 g)

INGREDIENTES:

- ½ taza de agua
- 1 taza de hielo picado
- 1 sobre de grenetina sin sabor
- ¼ de taza de aceite para bebé
- 2 cucharadas de jabón neutro rallado
- Unas gotas de la fragancia que prefiera

UTENSILIOS:

- Cacerola con capacidad de 1 litro
- Cuchara
- Licuadora
- Envase de vidrio con tapa
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se disuelve la grenetina en media taza de agua y se deja reposar durante 10 minutos.
2. Se pone esta mezcla a fuego bajo sin dejar de mover hasta que se disuelva por completo la grenetina.
3. Se retira del fuego y se agrega la ralladura de jabón moviendo con la cuchara para disolverlo.
4. El hielo se muele en la licuadora hasta que quede como raspado, se vierte en un recipiente y se agregan las gotas de fragancia. A continuación, se incorpora poco a poco la mezcla de grenetina con el jabón y el aceite para bebé.
5. Se vacía la crema en el envase y se deja reposar durante 3 horas. Transcurrido ese tiempo se cierra el envase firmemente.
6. Es importante etiquetar el recipiente anotando el nombre del producto y fecha de elaboración.

DURACIÓN: · La crema para rasurar elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 15 días.

CREMA FACIAL

(250 g)

INGREDIENTES:

- 4 cucharaditas de aceite vegetal (cártamo, almendras o aguacate)
- 1 cucharadita de lanolina
- 3 g de cera de abeja ó 1 cubo de 1.5 cm
- 5 g de manteca de cacao
- 5 cucharadas de agua hervida
- Perfume de su preferencia

UTENSILIOS:

- Gotero
- Recipiente refractario
- Recipiente de plástico o vidrio para guardar crema
- Batidora eléctrica (no indispensable)
- Etiqueta adhesiva

PROCEDIMIENTO:

1. Coloque en un recipiente refractario la cera de abeja y la manteca de cacao y póngalo en baño maría hasta que la cera y la manteca se fundan. Cuando estén derretidas, agregue lanolina y espere a que también se funda. Déjelo en el fuego por 10 minutos
2. Ponga a calentar en otro recipiente 5 cucharadas de agua hervida para alcanzar la misma temperatura de los demás ingredientes.
3. Bata los aceites y el agua con la batidora eléctrica a la velocidad más baja o hágalo usted mismo con una cuchara. Cuando la crema esté completamente fría incorpore 3 o 4 gotas del perfume de su preferencia, pero no deje de batir.
4. Finalmente, vacíe la crema en el recipiente de plástico.
5. Es importante etiquetar el recipiente anotando el nombre del producto.

DURACIÓN:

- La crema facial elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

CREMA PARA LABIOS RESECOS

(50 g)

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de glicerina
- 2 cucharadas de miel

UTENSILIOS:

- Recipiente pequeño de plástico
- Pala de madera
- Frasco limpio con tapa
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se mezclan los ingredientes en el recipiente con la pala de madera hasta obtener una crema homogénea.
2. Se vierte al frasco y se tapa perfectamente.
3. Es importante etiquetar el recipiente anotando el nombre del producto.

DURACIÓN:

- La crema para los labios secos elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 2 meses.

RECOMENDACIONES:

- Este producto se conserva en perfectas condiciones manteniéndolo bien tapado dentro del refrigerador.
- Se puede utilizar para los labios partidos o resecaos.
- Se aplica tan a menudo como se requiera hasta que los labios mejoren.
- Se aplica con los dedos limpios o con un cotonete sobre los labios.

CREMA PARA LAS MANOS

(50 G)

INGREDIENTES:

- 4 cucharaditas de aceite vegetal: cártamo, almendras o aguacate
- 1 cucharadita de lanolina
- 3 gramos de cera de abeja
- 5 gramos de manteca de cacao
- ¼ de taza de agua hervida
- Perfume del que prefiera

UTENSILIOS:

Olla con capacidad de 3 lt

Recipiente con capacidad de ½ litro

Batidora o licuadora

Espátula

Recipiente de plástico limpio con tapa

PREPARACIÓN:

1. En el refractario se coloca la cera de abeja, la manteca de cacao, la lanolina y el aceite y se ponen a baño maría hasta que se fundan.
2. El agua hervida se mantiene a fuego bajo para conservarla a la misma temperatura de la mezcla anterior.
3. En la batidora se mezcla a baja velocidad la cera, manteca de cacao, el aceite y lanolina derretidos, agregando poco a poco el agua hervida,
4. Cuando la crema esté completamente fría, sin dejar de batir, se agregan 3 ó 4 gotas del perfume.
5. Con la espátula se vacía la crema en el recipiente de plástico y se tapa.
6. Es importante etiquetar el recipiente anotando el nombre del producto

DURACIÓN: La crema elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

CHAMPÚ EN GEL DE SÁBILA

(500 ml)

INGREDIENTES:

- 50 g de jabón neutro rallado
- 1 limón
- 1 penca de sábila grande bien lavada
- 1 ½ tazas de agua
- Perfume, el que se prefiera

UTENSILIOS:

- Recipiente de plástico
- Licuadora
- Pala de madera
- Frascos esterilizados
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente de plástico se vierten media taza de agua y el jabón rallado; se pone a calentar a fuego medio hasta que se disuelva perfectamente el jabón. La mezcla se retira del fuego.
2. En la licuadora se muele la hoja de sábila, el limón con cáscara y una taza de agua; enseguida se cuelean.
3. La mezcla anterior se agrega al jabón y se revuelve hasta integrar todo perfectamente.
4. Se vacía en frascos limpios con tapa y se deja enfriar.
5. Se etiqueta el recipiente anotando el nombre del producto.

DURACIÓN:

- El champú elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

ENJUAGUE BUCAL

(1 lt)

INGREDIENTES:

- 4 tazas de agua
- 6 cucharaditas de perejil seco
- 2 cucharaditas de clavos enteros
- 4 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharada de saborizante de limón

UTENSILIOS:

- Olla pequeña con tapa
- Colador
- Frasco de vidrio limpio y con tapa
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. El agua se pone al fuego y se deja hervir por 3 minutos.
2. Se retira el recipiente del fuego, se añaden los ingredientes, excepto el saborizante, y se deja reposar por media hora.
3. Transcurrido este tiempo se agrega el saborizante.
4. Se cuela y se vierte la infusión en el frasco.
5. Se etiqueta el recipiente anotando el nombre del producto.

DURACIÓN:

- El enjuague elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 2 semanas.

RECOMENDACIONES:

- Se guarda bien tapado en el refrigerador.
- Se agita muy bien antes de usarlo.
- Para utilizarlo se diluye únicamente $\frac{1}{4}$ de vaso de enjuague en un vaso con agua.

GEL FIJADOR PARA EL CABELLO

(Rendimiento: 350 g)

Tiempo de Preparación: 30 min.

Ingredientes:

- 16 cucharadas cafeteras de trietanolamina (80 g)*
- 1½ cucharada soperas de carbopol (15 g)*
- 10 cucharadas cafeteras de alcohol desnaturalizado (50 ml)*
- 1 taza de agua hervida o clorada
- 12 gotas de esencia de su preferencia*
- ¼ cucharada cafetera colorante vegetal (de acuerdo a la esencia)*

*Se consigue en farmacias grandes o droguerías

Utensilios:

- Recipiente con capacidad de 500 ml.
- Batidora eléctrica
- Colador de malla fina
- 3 Cucharas soperas
- Cuchara cafetera
- Envase plástico de 400 ml con tapa

Procedimiento:

1. Se vierte el agua en un recipiente con capacidad de 500 ml y con la ayuda de un colador de malla fina se incorpora el carbopol poco a poco agitando al mismo tiempo con una cuchara la mezcla hasta disolverlo.
2. Enseguida se incorpora la trietanolamina, se vuelve a mezclar con la cuchara y después agitamos la mezcla con una batidora a velocidad baja o un tenedor hasta homogeneizar (aproximadamente 1 minuto).
3. Por último se le agrega el alcohol, colorante, la esencia y se vuelve a batir a velocidad baja durante 10 segundos.

Envasado y conservación:

Con la ayuda de una cuchara se vierte la mezcla en el envase limpio y se tapa. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad. Es recomendable guardar el gel en lugar limpio y seco.

Caducidad:

El gel bien tapado tiene una duración aproximada de un año.

GEL HUMECTANTE PARA LA PIEL

(Rendimiento: 500 g)

Tiempo de preparación: 8 h 30 min.

Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 1 sobre de grenetina sin sabor *
- ½ taza de aceite para bebe
- 20 ml. de glicerina *
- 12 gotas de la esencia de su preferencia* (opcional)

* Se consiguen en farmacias grandes

Utensilios:

- Recipiente de peltre de 1 L
- Recipiente de plástico con tapa de 1 L
- Licuadora, batidora o procesador de alimentos
- 1 taza medidora
- cuchara o pala de madera
- Frasco esterilizado con tapa y capacidad de 500 ml ó en su defecto 2 frascos con capacidad de 500 ml.

Procedimiento:

1. En el recipiente de peltre se disuelve la grenetina en el agua hirviendo con ayuda de una cuchara y se deja enfriar hasta que esté tibio.
2. Enseguida se vierte en una licuadora, batidora o procesador de alimentos y se mezcla, agregando poco a poco el aceite para bebé, la esencia y posteriormente la glicerina sin dejar de mezclar.
3. Se vierte la mezcla en el recipiente con tapa y se deja enfriar a temperatura ambiente, debe de estar perfectamente tapado para evitar que se contamine.
4. Después de que se encuentre fría la mezcla, se deja en el refrigerador de 6 a 8 horas para que la mezcla gelifique.
5. Transcurrido el tiempo de refrigeración, se regresa la mezcla a la licuadora, batidora o procesador de alimentos y se vuelve a licuar hasta que se integre todo perfectamente.

Envasado y conservación:

Con ayuda de la cuchara se vierte la mezcla en el frasco previamente esterilizado y se tapa. No olvide colocar una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad. Es recomendable guardar el gel humectante para la piel en refrigeración.

Caducidad:

El gel humectante para la piel bien tapado y en refrigeración tiene una caducidad de 1 mes.

Dato interesante:

La glicerina se encuentra ampliamente difundida en la naturaleza constituyendo las grasas y los aceites. La glicerina es un líquido incoloro, viscoso, de sabor dulce, soluble en el agua y alcohol. Tiene la propiedad de cambiar su aspecto al absorber vapor de agua.

La glicerina tiene varios usos como son en la medicina, en la preparación de productos cosméticos, fotografía, jabones, textiles, plastificantes de celofán y como conservador de tabaco.

JABÓN DE AVENA

(12 a 15 piezas)

INGREDIENTES:

- 150 g de avena
- 300 g de jabón neutro picado o rallado (2 piezas)
- 1 taza de leche
- Esencia de su preferencia (opcional)

UTENSILIOS:

- Olla grande
- Cacerola
- Pala de madera
- Papel celofán
- Tabla de madera o plástico
- Moldes pequeños para pan o gelatina (opcional)
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se remoja la avena en la leche durante 2 horas.
2. Transcurrido este tiempo se vierte esta mezcla en una cacerola, se pone a fuego suave y se agrega el jabón para hacer una especie de atole, moviendo la mezcla constantemente con la pala de madera.
3. Cuando al mover se vea el fondo de la cacerola se retira del fuego y se sigue batiendo hasta que la mezcla este tibia.
4. Agregue la esencia y mezcle nuevamente.
5. Con las manos húmedas vaya cogiendo el jabón y dele la forma deseada, puede utilizar los moldes para pan o gelatina.
6. Póngalos a secar en una tabla de madera o plástico y cuando estén totalmente secos de arriba, deles la vuelta.
7. Ya completamente secos los jabones, envuelva cada pieza en papel celofán.
8. Se etiqueta y se anota el nombre del producto.

DURACIÓN:

- El jabón de avena elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 meses.

JABÓN DE HIERBAS

(5 piezas)

INGREDIENTES:

- 3 tazas de té de manzanilla o yerbabuena bien concentrado
- 300 g de jabón neutro
- Colorante comestible (opcional)

UTENSILIOS:

- Olla grande
- Cacerola
- Colador
- Pala de madera
- Moldes pequeños para pan o gelatina
- Papel celofán
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. El té se cuele y se pone en la cacerola a baño maría dentro de la olla grande.
2. Mientras tanto el jabón se pica en cuadritos o se ralla.
3. Cuando comience a hervir el agua de la olla, se agrega el jabón al té, moviendo con la pala hasta que se disuelva por completo.
4. Se retira la mezcla y se agrega el colorante poco a poco hasta que tome el tono deseado.
5. Por último se vierte el jabón en los moldes y se deja a que endurezca durante una noche.
6. Se sacan las piezas de jabón de los moldes y se envuelven en papel celofán.
7. Se etiqueta anotando el nombre del producto.

DURACIÓN:

- El jabón de hierbas elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 3 meses.

LAPIZ PARA LABIOS RESECOS

(Rendimiento: 25 g – 1 pieza)

Tiempo de Preparación: 45 min.

Ingredientes:

- 1 cucharada sopera de aceite de almendras (10 g)*
- 1 cucharada cafetera de parafina rallada(5 g)*
- 1 cucharada cafetera de cera de carnauba o cera de abeja rallada(5 g)*
- ½ cucharada cafetera de manteca vegetal (3 g)*

* Se consiguen en farmacias grandes o droguerías

Utensilios:

- Cuchara de acero inoxidable
- Recipiente de peltre de 2 L para baño María
- Vaso de vidrio para baño María
- Embudo
- Envase de lápiz labial vacío con émbolo, limpio y con tapa.

Procedimiento:

1. En el vaso se vierten la parafina, la cera de carnauba o cera de abeja y la manteca vegetal y se coloca a baño María hasta que se derritan.
2. Se mezcla todo muy bien con ayuda de la cuchara para después incorporar el aceite de almendras sin dejar de mezclar durante 10 minutos.
3. Finalmente, se saca de la estufa la mezcla y se deja enfriar 1 minuto a temperatura ambiente.

Envasado y Conservación:

Con ayuda de un embudo, se vierte la mezcla anterior en un recipiente vacío y limpio de un lápiz labial con tapa y se deja enfriar a temperatura ambiente hasta que endurezca la mezcla (aproximadamente 1 hora). Este lápiz labial se conserva en un lugar fresco y seco, para evitar que se derrita.

Caducidad:

El lápiz labial elaborado mediante este proceso tiene una duración de aproximadamente 1 año.

LOCIÓN PARA DESPUÉS DE AFEITARSE

(Rendimiento 480 ml)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de alcohol
- 1 cucharada de glicerina
- 1 cucharada de lavanda seca
- 1 cucharada de romero seco
- 1 cucharadita de clavos de olor molidos

UTENSILIOS:

- Recipiente de plástico
- Cuchara
- Frasco limpio con tapa
- Colador
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se mezclan todos los ingredientes en el recipiente.
2. Se vierten al frasco y se tapa.
3. Se refrigera durante 4 días, agitando la mezcla de vez en cuando.
4. Transcurrido este tiempo, se cuela la loción y se vuelve a guardar en el frasco perfectamente tapado.
5. Se etiqueta anotando el nombre del producto.

DURACIÓN:

- La loción elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada de 2 meses.

RECOMENDACIONES:

- Se guarda bien tapado dentro del refrigerador.
- Se agita suavemente antes de utilizarla

PASTA DENTAL

(Rendimiento: 180 ml)

Tiempo de preparación: 35 min.

Ingredientes:

- 7 cucharadas soperas de miel de maíz (105 g)
- 6 cucharadas soperas de glicerina pura* (78 g)
- 3 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio** (30 g)
- 1 ½ cucharadas soperas de goma de tragacanto* (15 g)
- 1 ½ cucharadas soperas de esencia sabor menta** (15 ml)
- 1 cucharada de lauril sulfato de sodio* (5 g)
- Una pizca de colorante vegetal azul.** (dependiendo del tono deseado)

* Se consiguen en farmacias grandes o droguerías

** Se consiguen en tiendas de materias primas o supermercados

Utensilios:

- 2 recipientes de plástico o vidrio con capacidad de ½ L
- 2 cucharas soperas
- 1 tenedor o batidor
- Frasco de vidrio con tapa y capacidad de 250 ml
- Etiqueta adherible.

Procedimiento:

1. Se vierten la miel de maíz y la glicerina en uno de los recipientes de vidrio o plástico (con capacidad de ½ L), se mezclan con ayuda de una cuchara hasta obtener una mezcla homogénea y poco espesa (como un jarabe).
2. En otro recipiente se añaden el lauril sulfato de sodio, el bicarbonato de sodio y la goma de tragacanto, se mezcla con ayuda de una cuchara hasta que se incorporen los ingredientes.
3. Poco a poco la mezcla anterior se vierte a la mezcla de la miel de maíz y se incorporan con ayuda de un batidor o tenedor hasta que tome una consistencia pastosa.
4. Una vez obtenida la pasta se agrega la esencia sabor menta sin dejar de batir para que se integre a la mezcla.
5. Finalmente, y poco a poco se agrega poco a poco el colorante vegetal a la pasta, y se incorpora perfectamente con la batidora o tenedor, hasta obtener el color deseado.

Envasado, conservación:

La pasta dental se envasa en el frasco de vidrio con capacidad de 250 ml (puede reciclar envases de papillas o jugos para bebés vacíos y limpios), se coloca una etiqueta adherible con el

nombre, fecha de elaboración, la fecha de caducidad del producto, modo de uso y precauciones. Este producto se conserva en un lugar fresco y seco.

Caducidad:

La caducidad de la pasta dental es de 2 meses.

Recomendaciones:

- Con ayuda de una cuchara o palito de madera limpio, se tomará una porción de la pasta dental y se vierte sobre el cepillo dental.
- Recuerde cerrar el envase después de usarse.
- La pasta dental puede envasarla en un tubo de pasta vacío y limpio de plástico, cortando por el fondo y lavándolo perfectamente.

TRATAMIENTO ACONDICIONADOR PARA EL CABELLO

(250 ml)

INGREDIENTES:

- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 1/3 de taza de miel

UTENSILIOS:

- Cacerola pequeña
- Botella de plástico con rociador

PREPARACIÓN:

1. En la cacerola se calientan a fuego bajo los ingredientes.
2. Cuando comience a hervir, se retira la mezcla del fuego y se deja enfriar por 5 minutos.
3. Por último, se vierte la mezcla en la botella con rociador.
4. Se etiqueta anotando el nombre del producto.

DURACIÓN:

- El acondicionador elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

RECOMENDACIONES:

- El acondicionador se conserva bien tapado en un lugar fresco y seco.
- Para su aplicación se rocía el pelo y se frota con las yemas de los dedos. Se humedece una toalla con agua tibia y se envuelve el cabello durante una hora.
- Posteriormente se lava el cabello con el champú que acostumbre.
- Este producto suaviza el cabello seco y ayuda a prevenir la orzuela. Se sugiere su uso una vez por semana.

UNGÜENTO PARA EL RESFRIADO

(Rendimiento: 37 g)

Tiempo de elaboración: 30 min. aprox.

Ingredientes:

- 1 cucharada sopera de alcanfor*
- 1 cucharada sopera de mentol*
- 1 cucharada sopera de cera blanca*
- 1/2 cucharada sopera de vaselina sólida simple*
- 1 cucharada cafetera de esencia de eucalipto*

* Se consigue en farmacias grandes.

Utensilios:

- Una cuchara sopera de peltre o a cero inoxidable.
- Un recipiente pequeño de peltre con capacidad de 1/2 L
- Un recipiente de vidrio o plástico pequeño con tapa.
- Etiqueta adhesiva.

Procedimiento:

1. Se agrega el mentol, la esencia de eucalipto y alcanfor (previamente molido) y movemos con ayuda de la cuchara hasta que se disuelva el alcanfor.
2. Ponemos la cera y la vaselina en el recipiente de peltre y llevamos a fuego bajo hasta que se disuelvan totalmente.
3. Vertimos la primer mezcla en la cera con vaselina y con ayuda de la cuchara volvemos a mezclar y retiramos del fuego.
4. Vertimos en el recipiente y dejamos enfriar a temperatura ambiente en un lugar ventilado. Cuando este totalmente frío tapamos.

Envasado y Conservación:

- Se guarda en envases de plástico o vidrio y se conserva en un lugar seco, fresco y oscuro.
- Etiquete poniendo el nombre del producto, fecha de elaboración, fecha de caducidad, modo de uso y precauciones.

Caducidad:

El ungüento elaborado mediante este proceso tiene una duración de 1 año aproximadamente.

COMO RECICLAR PAPEL

INGREDIENTES:

- 10 hojas de papel usado
- Agua la necesaria
- Pintura vinílica del color que prefiera

UTENSILIOS:

- Separador de cubiertos forrado con un trapo
- Rodillo
- Licuadora

PREPARACIÓN:

1. Se cortan las hojas de papel en tiras.
2. Se licúa con un poco de agua.
3. Ya licuado, se agrega la pintura vinílica y se licúa un poco más.
4. Se pone la masa en el reverso del separador de cubiertos, que funcionará como colador.
5. Ya escurrida la masa de papel se extiende sobre una superficie plana y limpia y se pasa el rodillo
6. Posteriormente, se coloca una hoja de papel sobre la mesa y se vuelve a pasar el rodillo.
7. Se retira la hoja y se deja que la masa seque por completo.
8. Con este procedimiento sencillo obtendremos un papel parecido al ámate, el cual podremos utilizar para hacer dibujos y cuadros.

PEGAMENTO

(200 ml)

INGREDIENTES:

- ½ taza de agua
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de glicerina

UTENSILIOS:

- Cacerola
- Cuchara
- Frasco limpio con tapa
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se pone a calentar el agua en la cacerola. Cuando comience a hervir se retira del fuego y se agrega la gelatina hasta disolverla.
2. Se añade el vinagre y la glicerina, mezclando todo muy bien.
3. Se deja enfriar un poco, se vierte al frasco y se tapa perfectamente.
4. Este pegamento se aplica en caliente. Para utilizarlo caliente el frasco en baño maría.
5. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- El pegamento elaborado mediante este proceso tiene una duración aproximada de 6 meses.

RECOMENDACIONES:

- Se guarda bien tapado en un lugar seco y oscuro

PINTURA DE NOPAL

(7 lt)

INGREDIENTES:

- 1 kg. de cal
- 4 litros de agua
- 2 litros de baba de nopal
- 1 taza de sal de mesa
- Colorante para cemento (dependiendo la intensidad del color, es la cantidad de colorante)

UTENSILIOS:

- Bote de plástico con capacidad de 19 lt
- Pala de plástico o de madera
- Colador
- Etiqueta adhesiva

PREPARACIÓN:

1. Se pican 3 ó 4 nopales gruesos de la manera acostumbrada para hacer ensalada y se coloca en un bote con 2 litros de agua durante una noche para que suelte la baba.
2. Al día siguiente se machacan dentro del bote y se cuelan en otro recipiente hasta separar todo el bagazo de la baba.
3. En el bote de 19 lt se mezclan el agua y la cal; se agrega la sal, y se disuelva perfectamente bien.
4. Posteriormente se añade la baba del nopal y se revuelve; por último se agrega el colorante, (si se quiere blanca se deja así). Se sigue mezclando y se deja reposar una noche.
5. Se etiqueta indicando el nombre del producto, fecha de elaboración y de caducidad.

DURACIÓN:

- La pintura elaborada mediante este proceso tiene una duración aproximada 3 meses.

PLASTILINA

(500 g)

INGREDIENTES:

- ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de bicarbonato
- ½ taza de agua
- Colorantes vegetales
- Un poco de aceite de cocina

UTENSILIOS:

- Recipiente con capacidad de 2 lt
- Cuchara de madera o de peltre

PREPARACIÓN:

1. Se mezclan perfectamente, la harina, el bicarbonato y el agua dentro de un recipiente.
2. Se pone el recipiente a fuego medio y se mueve constantemente hasta que se forme una masa uniforme parecida al puré de papa.
3. Una vez que adquiera consistencia de puré, se deja enfriar a temperatura ambiente.
4. Ya fría se forman bolitas y a cada una se le agregan unas gotitas del color vegetal deseado y un poco de aceite para mayor plasticidad.
5. Guárdela en una bolsa de plástico para que no se endurezca.

RECOMENDACIONES:

- Si se endurece con el tiempo puede ablandarla dejándola un poco al sol o agregando un poco de aceite.

VELA A RAYAS

MATERIALES:

- 1 vela del tamaño de su preferencia
- 100 g de parafina
- Crayones
- 1 charola
- Cinta masking tape

PREPARACIÓN:

1. Se coloca el masking tape en forma espiral a lo largo de la vela
2. Se funde la parafina junto con el crayón del color que se prefiera a fuego bajo.
3. Ya fundida, se vierte en la charola y se rueda la vela sobre la parafina fundida.
4. Se deja hasta que solidifique un poco, sin que esté totalmente dura, para quitar el masking tape.
5. Por último, se deja endurecer por completo.

VELA DECORATIVA

MATERIALES:

- 1 envase rectangular de cartón como molde
- ½ kilo de parafina
- 1 vela delgada
- Unos cubos de hielo

PREPARACIÓN:

1. Se derrite la parafina a fuego bajo.
2. Se vierte en el molde aproximadamente dos centímetros de parafina derretida para que se forme una base y centre la vela delgada esperando hasta que se fije.
3. Posteriormente, se acomodan los cuadritos de hielo dentro del molde.
4. Se vierte la parafina derretida como relleno.
5. Se deja enfriar hasta que se solidifique totalmente.
6. Se quita el molde y se seca la vela.

RECOMENDACIONES:

- Al quitar el molde, tenga presente que escurrirá agua, producto del hielo derretido.
- Puede utilizar como molde los botes de leche

VELAS CON INCLUSIONES DE COLORES

MATERIALES:

- 1 envase de cartón como molde
- ½ kg de parafina
- 1 vela delgada
- Crayones de color
- 1 recipiente

PREPARACIÓN:

1. Para empezar, derrita un cuarto de kilo de parafina con el crayón del color de su preferencia a fuego bajo. Deje enfriar.
2. Coloque la vela delgada en un molde de cartón e introduzca los cuadritos de cera de color para que detengan la vela.
3. Derrita el otro cuarto de kilo de parafina a fuego bajo.
4. Ya derretida, viértala en el molde como relleno hasta que tape por completo los cuadritos. Deje enfriar.
5. Cuando ya haya endurecido desmolde la vela.

RECOMENDACIONES:

- Esta es una vela con inclusiones, llamada así porque lleva incluidos trocitos de cera de diversos colores que se ven a trasluz.
- Puede utilizar diferentes colores para formar un mosaico multicolor.

VELA DECORATIVA (2)

MATERIALES:

- 1 cascarón de huevo entero
- 5 centímetros de hilaza
- 100 g de parafina
- 1 corcholata
- 1 crayón
- 1 vaso
- 3 gotitas de esencia aromática (opcional)

PREPARACIÓN:

1. El interior del cascarón se lava con agua y se deja secar totalmente.
2. Mientras se funde la parafina y el crayón del color que prefiera a fuego bajo, se agrega la esencia.
3. Se coloca el cascarón seco en la boca de un vaso, de manera que quede en posición vertical y se llena hasta el borde con la parafina fundida; enseguida se coloca la hilaza a manera de pabilo, cuidando que quede centrada.
4. Una vez que endurezca la parafina, retire el cascarón procurando no dejar marcas en la vela.
5. Por último, inserte la corcholata como base para la vela.