

**RECETARIO SANTANDEREANO** Autores: JAIR PEÑALOZA PAULA MESA LAURA COBOS

## **PÁGINA NUEVA**

### **ÍNDICE**

- **Entradas**

- Las criollitas (pág. 9)
- Chips de arracacha, frijol y arveja (pág. 12)
- Deditos de pollo en salsa de mora (pág. 14)
- Escabeche de carne oreada con cítricos y mora (pág. 16)
- Arepitas de yuca (pág. 18)

- **Platos fuertes**

- Pizza de pollo con BBQ de naranja y ají (pág. 21)
- Trucha en costra de sal y puré de papa amarilla (pág. 25)
- Lomo de res con salsa de café y chocolate (pág. 28)
- Pechuga de pollo con salsa de lulo y limonaria (pág. 31)
- Hamburguesa de carne de res y lentejas (pág. 34)

- **Postres**

- Eclair con Arequipe de Chayote y mermelada de Maracuyá (pág. 37)
- Postre de Lulo (pág. 40)
- Flan de Piña (pág. 42)
- Torta de mango con uva (pág. 44)
- Galletas de limón (pág. 46)

## **PÁGINA NUEVA**

### **INTRODUCCIÓN**

Santander es un departamento que produce una gran variedad de productos agrícolas. Gracias a que su geografía presenta diferentes pisos térmicos, es un lugar apto para el cultivo de hortalizas, frutas cítricas, tubérculos, entre otros. Todos estos productos son cultivados por las manos de humildes campesinos que buscan reflejar lo mejor sin la necesidad de abusar del uso de químicos para acelerar su crecimiento y mejorar su calidad. Por el contrario, buscan cultivar

productos de calidad e inocuidad para garantizar a sus comensales y compradores una gran variedad de alimentos que permitan una muy buena alimentación para una vida sana.

## PÁGINA NUEVA

### ENTRADAS Contexto Regional: Piedecuesta

Piedecuesta se encuentra a 17 km de Bucaramanga con 116.914 habitantes y forma parte del área metropolitana, limitando por el norte con Toná y Floridablanca. Piedecuesta es uno de los pilares en la agricultura gracias a la variedad de sus relieves y pisos térmicos, contando con zonas altas, medias y bajas. En la **zona alta** podemos encontrar cultivos de maíz, arveja, trigo, cebolla, hortalizas, arracacha, pastos en su variedad, verduras y algunas frutas. En la **parte media**, lo más representativo de Piedecuesta es la yuca, el tomate, la caña y el tabaco. Mientras que en la **parte baja** se da el plátano y la mora de castilla, la cual ha sido un auge en la región y es comercializada para realizar varios jugos de empresas reconocidas.

## PÁGINA NUEVA

### CRIOLLITAS (Receta de empanadas) Para 15 unidades

#### Ingredientes

- Pechuga de gallina (1)
- Cebolla larga (500 gr)
- Tomate chonto (500g)
- Arracacha (300 gr)
- Cilantro (60g)
- Masa para empanadas (1 paquete)
- Huevos (4)
- Cabeza de ajo (1)
- Limón criollo (1)
- Aceite (1 l)
- Sal, Comino, Azúcar, Vinagre blanco
- Ají

#### Preparación (Relleno)

1. En la olla a presión colocar la pechuga de gallina con suficiente agua, sal y ajos. Dejar hasta que esté blanda, sacar y desmechar.
2. En una olla con agua colocar a cocinar los huevos hasta que estén duros. Pelar y picar en cuadritos.
3. Picar finamente 250g de cebolla larga, 3 dientes de ajo, y rallar 250gr de tomate chonto.
4. En un sartén a fuego medio, añadir un chorrito de aceite, esperar a que se caliente y agregar la cebolla larga y el ajo. Después de 3 minutos agregar el tomate. Agregar sal y comino al gusto. Dejar por 10 minutos y retirar del fuego.
5. En un bowl agregar la pechuga de gallina desmechada, los huevos y el hogo. Mezclar y reservar.

#### **Preparación (Armado y Fritura)**

6. Colocar un sartén a fuego medio con suficiente aceite.
7. En un molde para empanadas colocar la masa para empanadas, rellenar y echar a freír.
8. Servir.

#### **Preparación (El ají)**

1. Cocinar 300g de arracacha pelada en suficiente agua con sal y azúcar al gusto.
2. Picar finalmente 250 gr de cebolla larga, 60g de cilantro y rallar 250g de tomate chonto.
3. Cuando esté la arracacha, rallarla en un bowl y adicionarle un poco del agua donde se cocinó (no mucha).
4. Seguidamente adicionar la cebolla larga, el tomate y el cilantro. Mezclar bien.
5. Adicionar el zumo de un limón criollo, un chorrito de vinagre y ají al gusto. Perfeccionar con sal y servir.

#### **PÁGINA NUEVA**

#### **CHIPS DE ARRACACHA FRIJOL Y ARVEJA**

#### **Ingredientes**

- Arveja (250 gr)

- Frijol verde (250 gr)
- Arracacha (1)
- Zumo de limón (15 gr)
- Sal
- Aceite de Oliva
- Aceite de Girasol

#### **Receta para el puré de arveja y frijol**

1. En una olla colocar a cocinar los frijoles verdes con suficiente sal, igualmente en otra olla con las arvejas, hasta que estén lo suficiente blandos.
2. Cuando ya esté el frijol y la arveja, hacer un puré con los dos y luego pasarlo por un colador para que esté más suave y sin grumos.
3. En un bowl mezclar bien los dos purés junto al zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva.
4. Perfeccionar con sal y reservar.

#### **Receta para los Chips**

5. Colocar un sartén a fuego medio con suficiente aceite (de girasol).
6. Pelar muy bien la arracacha y con la ayuda de un pelador de papas empezar a sacar láminas.
7. Colocar las láminas en un bowl con suficiente agua para que no se vayan a oxidar.
8. Escurrir el agua muy bien de los chips y freír hasta que estén dorados.
9. Servir junto al puré de arveja y frijol.

## **PÁGINA NUEVA**

### **DEDITOS DE POLLO EN SALSA DE MORA**

#### **Ingredientes**

- Pechuga de pollo (1)
- Huevos (3)
- Harina (500 gr)
- Panko (500 gr)

- Mora (250g)
- Azúcar (100 g)
- Agua (50ml)
- Aceite (1 L)
- Sal y Pimienta

#### **Para los deditos de pollo**

1. Deshuesar la pechuga y cortarla en tiras.
2. Salpimentar las tiras de pechuga.
3. Colocar en un bowl harina, en otro los huevos y por último en una bandeja el panko.
4. Pasar las tiras de pechuga primero por harina, luego por huevo y por último por panko. Reservar.
5. Colocar un sartén con suficiente aceite y calentar a fuego medio.
6. Cuando el aceite esté bien caliente incorporar las tiras, cuando estas ya estén lo suficiente doradas retirar del aceite y servir.

#### **Para la salsa**

1. En un sartén a fuego medio colocar 250 gr de mora limpia, sin hojas ni tallos, 50ml de agua, 100g de azúcar.
2. Revolver muy bien hasta incorporar todos los ingredientes y tenga una textura lo suficientemente espesa.
3. Cuando obtenga esta consistencia retirar del fuego y servir.

### **PÁGINA NUEVA**

### **ESCABECHE DE CARNE OREADA CON CÍTRICOS Y MORA**

#### **Ingredientes**

- Carne oreada (200g)
- Cebolla morada (100 gr)
- Mora (200g)
- Cilantro (50g)
- Zumo de limón (90 ml)
- Zumo de naranja (90ml)

- Vinagre blanco (50ml)
- Sal, Azúcar, Pimienta

#### **Para la salsa de mora**

1. En un sartén a fuego medio colocamos los 200g de mora junto a 60 ml de agua y 80 gr de azúcar. Dejar reducir hasta que estén bien incorporados los ingredientes y la salsa se encuentre ligeramente espesa.
2. Retirar del fuego y reservar.

#### **Escabeche de carne**

1. Cortar la carne oreada y la cebolla morada en medias julianas.
2. En un bowl agregar la carne y la cebolla, ir salpimentando poco a poco. Adicionalmente, agregamos el zumo de los cítricos.
3. Picar finamente el cilantro y adicionar a la preparación para aportar frescura.
4. Adicionar la salsa de mora.

### **PÁGINA NUEVA**

#### **AREPITAS DE YUCA RELLENAS DE ROPA VIEJA**

#### **Ingredientes**

- Yuca (500g)
- Carne para desmechar (500 gr)
- Harina (500g)
- Cebolla larga (250g)
- Tomate (250 gr)
- Queso campesino (250 g)
- Cabeza de ajo (1)
- Barrita de mantequilla (1)
- Sal, Comino

#### **Para el relleno**

1. En una olla a presión a fuego medio colocar la carne para desmechar junto con ajos, sal y las hojas de la cebolla larga. Dejar hasta que la carne esté lo suficientemente blanda, retirar, desmechar y reservar.

2. Picar finamente 250g de cebolla larga y 4 dientes de ajo, rallar 250 gr de tomate.
3. En un sartén a fuego medio incorporar una cucharadita de mantequilla, la cebolla y el ajo, después de 5 minutos el tomate.
4. Por último, agregamos la sal y el comino (hogo).
5. En un bowl agregamos la carne desmechada y el hogo, revolvemos muy bien y procedemos a llenar nuestras arepitas con este.

#### **Para las arepitas**

1. En una olla a fuego medio con suficiente agua y sal colocar la yuca pelada y desvenada. Dejar hervir hasta que esté blanda.
2. Rayar 250g de queso campesino.
3. Sacar del agua la yuca y aplastarla hasta lograr un puré, agregar el queso campesino, incorporar harina poco a poco hasta obtener una masa firme y perfeccionar con sal.
4. Armar las arepas y reservar.
5. Colocar un sartén a fuego medio un poco de mantequilla y cuando ya esté caliente incorporar las arepas.
6. Cuando estén bien doraditas retirar del sartén y reservar.
7. Servir y disfrutar nuestras arepitas.

#### **PÁGINA NUEVA**

#### **PLATOS FUERTES Contexto Regional: La Mesa de los Santos**

La Mesa de los Santos, con el pasar del tiempo fue creciendo poco a poco formando parte de la provincia de Soto siendo habitada por 12.185 habitantes. Los Santos cuentan con un gran reconocimiento en la parte agrícola en cuanto a cultivos de tomate, pimentón, tabaco, frijol, variedad de hortalizas y la patilla. La época de verano genera sequías pues las diferentes quebradas que abastecen a los habitantes se secan, aunque no es impedimento para que estos sigan con sus cultivos contando con algunas reservas en pozos cercanos que guardan el agua de las lluvias para seguir generando productos para el servicio de la comunidad.

#### **PÁGINA NUEVA**

#### **PIZZA DE POLLO CON BBQ DE NARANJA Y AJÍ**

#### **Ingredientes (Masa)**

- Levadura fresca (25gr)
- Azúcar (1 cucharada)
- Harina de trigo (500 gr)
- Sal (½ cucharada)
- Aceite (4 cucharadas)
- Agua tibia (1 ½ taza)

### **Ingredientes (Pollo y BBQ)**

- Pechuga de pollo (1)
- Zanahoria (1)
- Cebolla (1)
- Ajo (2 dientes)
- Tomate triturado
- Salsa Worcester
- Vinagre de vino tinto
- Zumo de naranja
- Ají
- Queso rallado

### **Masa de pizza**

1. En un bowl colocar la levadura junto a media taza de agua, una cucharada de azúcar y cuatro de harina, mezclar bien hasta formar burbujas. Tapar con un paño y dejar leudar por 10 minutos.
2. En otro bowl colocar la harina y mezclar con la sal. Hacer un hueco en el centro, y luego agregar la levadura, incorporar el aceite y el agua tibia.
3. Unir con las manos todos los ingredientes hasta formar una masa. Dejar reposar la masa 10 minutos y luego amasar con harina.
4. Estirar la masa hasta lograr un círculo.
5. Dejar descansar en una bandeja de horno por 20 minutos en un lugar templado.
6. Llevar al horno por 15 minutos para obtener una masa crujiente.

### **Pollo**

1. En una olla agregar aproximadamente 1 litro de agua.
2. Agregar las verduras (zanahoria, cebolla, ajo) y el pollo en el agua y dejar cocinar hasta que la pechuga esté cocida.
3. Por último, desmechar el pollo y reservar.

### **BBQ naranja y ají**

1. Calentar el aceite en una olla pequeña de fondo grueso y añadir la cebolla, el ajo y el ají, todos finamente picados.
2. Mezclar el tomate triturado con la mostaza, el vinagre, la salsa worchestier hasta obtener una pasta, luego la agregar a la mezcla de cebolla.
3. Mezclar todo bien y luego incorporar poco a poco el agua, el zumo y 2 cucharaditas de azúcar.
4. Regresar la olla al fuego y llevar la salsa a ebullición, removiendo con frecuencia.
5. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento, removiendo de vez en cuando por 15 minutos.
6. Probar la salsa, agregar el azúcar y perfeccionar la sal.
7. Si lo desea puede licuar la salsa y pasarla por un colador para asegurar que no queden grumos.
8. Dejar enfriar la salsa para su posterior uso en la pizza.

### **Armado Final**

1. Sobre nuestra masa de pizza agregar una buena cantidad de salsa bbq que cubra toda la superficie.
2. Cubrir con abundante pollo y agregar queso rallado encima.
3. Meter al horno a una temperatura de 180° C y retirar cuando veamos el queso gratinado.

## **PÁGINA NUEVA**

### **TRUCHA EN COSTRA DE SAL Y PURÉ DE PAPA AMARILLA**

#### **Ingredientes (Truchas)**

- Truchas (2 limpias de tripas, lavadas y secadas)
- Sal (1 ½ kg)
- Tomillo, Romero, Pimienta molida

- Aceite de oliva (1 cucharada)
- Limón (½)

### **Ingredientes (Puré)**

- Papa amarilla (250 gr)
- Cebolla larga (1 gajo)
- Queso de hoja (100 gr)
- Crema de leche (¼ taza)

### **Truchas (en costra de sal)**

1. Coger una bandeja de horno, poner encima y extender la mitad de la sal, colocar encima las truchas.
2. Espolvorear con las hierbas, la pimienta molida, rociar una cucharada de aceite de oliva, exprimir el limón y tapar con la sal restante, que se humedecerá ligeramente y apretar para que quede bien compacta.
3. Meter al horno que estará previamente calentado a 200º C, aproximadamente 30 minutos.
4. Cuando se vaya a servir, romper la costra de la sal y emplatar.

### **Puré de papa amarilla**

1. Poner a hervir las papas con sal y cebolla (retirar la cebolla cuando las papas estén blandas).
2. Una vez estén blandas, triturarlas y pasarlas por un colador para que no queden un puré grumoso.
3. Incorporar la crema de leche y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Incorporar el queso de hoja y volver a mezclar y listo.

### **PÁGINA NUEVA**

## **LOMO DE RES CON SALSA DE CAFÉ Y CHOCOLATE ACOMPAÑADO DE CUSCÚS DE BRÓCOLI**

### **Ingredientes (Lomo y Salsa)**

- Lomo de res (500 gr)
- Caldo de res (1 taza)
- Zanahoria (100 gr)

- Apio (80 gr)
- Cebolla roja pequeña (1)
- Chocolate sin dulce (120 gr)
- Mantequilla (40 gr)
- Azúcar (2 cucharadas)
- Café instantáneo (2 cucharadas)
- Aceite, Tomillo, Romero, Sal

### **Ingredientes (Cuscús)**

- Brócoli (500 gr)
- Cebolla morada (150 gr)
- Tomate (150 gr)
- Pepino (150 gr)
- Zumo de limón (20 ml)
- Sal y pimienta

### **Lomo de res y Salsa**

1. Cortar los lomos en medallones y séllalos en la parrilla caliente.
2. En una sartén con mantequilla saltear la zanahoria, el apio y la cebolla, cortados en *brunoise*.
3. Cuando doren un poco, adicionar el azúcar y dejar caramelizar. Luego incorporar el caldo y dejar reducir.
4. A continuación, añadir el chocolate, el café, el tomillo y el romero. Remover constantemente durante cinco minutos.
5. Licuar la salsa y agregar de nuevo a un sartén.
6. Servir los medallones con la salsa encima.

### **Cuscús de brócoli**

1. Cortar los arbolitos de brócoli por la cabeza para así sacar el cuscús.
2. Colocar en agua fría para parar la cocción.
3. Cortar la cebolla, el pepino y el tomate en cuadritos pequeños.
4. Al final agregar zumo de limón y ajustar sabor con sal y pimienta.

## **PÁGINA NUEVA**

### **PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE LULO Y LIMONARIA ACOMPAÑADO DE CROQUETAS DE YUCA**

#### **Ingredientes (Salsa y Pollo)**

- Lulo (200 gr)
- Azúcar refinada o edulcorante (75 gr)
- Mantequilla (1 cucharada)
- Agua (500 ml)
- Brandy o vino blanco
- Aceite (2 cdas)
- Hojas de limonaria (30 gr)
- Pechuga de pollo

#### **Ingredientes (Croquetas)**

- Yuca cocida (3 tazas)
- Queso costeño rallado (2 tazas)
- Huevos (2)
- Polvo de hornear (1 cdt)
- Harina de trigo (para rebozar)
- Sal al gusto

#### **Para la salsa de lulo**

1. Procesar el lulo con el agua. Tamizar. Reservar.
2. En sartén agregar azúcar, mantequilla, llevar a fuego medio hasta que se torne color caramelo, flamear con el brandy o el vino, verter el jugo de lulo, agregar las hojas de limonaria y llevar a ebullición.
3. Mientras tanto en sartén caliente agregar aceite, harina, mezclar hasta obtener una *roux* (a fuego medio bajo). Verter la preparación anterior muy lentamente (para evitar la formación de grumos) y mezclar con un batidor hasta obtener el espesor que se necesita.
4. Rectificar el sabor.

#### **La pechuga de pollo**

1. Asar la pechuga adobada con sal en una parrilla caliente o en un sartén.
2. Servir acompañado de la salsa de lulo ya realizada.

### **Croquetas de yuca**

1. Lavar bien la yuca y quitar la piel.
2. Poner a hervir agua con sal, añadir la yuca y cocinarla hasta cuando esté tierna.
3. Con ayuda de un pasa puré o tenedor, triturar la yuca hasta convertirla en puré.
4. Rallar el queso costeño y agregarlo a la masa de yuca, mezclarlo bien, rectificar sabor.
5. Añadir los huevos, polvo de hornear, mezclar bien hasta disolver todo.
6. Armar las croquetas con una cuchara barnizada con aceite y rebozarlas en harina.
7. Calentar el aceite y cuando esté bien caliente, irriendo las croquetas, primero una cara hasta cuando estén doradas y dar vuelta con cuidado hasta que doren.
8. La corteza debe quedar crujiente y el centro muy suave.
9. Colocar sobre papel absorbente para retirar excesos de aceite.
10. Servir.

### **PÁGINA NUEVA**

### **HAMBURGUESA DE CARNE DE RES Y LENTEJAS**

#### **Ingredientes**

- Carne picada (1 kg)
- Lentejas hervidas (2 tazas)
- Pan rallado ( $\frac{1}{2}$  taza)
- Huevo (1)
- Cebolla (1)
- Queso rallado (4 cucharadas)
- Comino, Pimienta, Sal al gusto
- Pan de hamburguesa, Lechuga, Tomate (para el armado)

### **Para la carne de res y lentejas**

1. Una vez que las lentejas estén bien hervidas, pisarlas o procesarlas hasta formar un puré.
2. En un bowl poner todos los ingredientes (carne, puré, pan rallado, huevo, cebolla, queso rallado). Condimentar al gusto.
3. Unir todo y armar bolitas del tamaño deseado.
4. Usar un molde para que queden bien redondas nuestras hamburguesas.
5. Espolvorear con un poco de pan rallado el plato o bandeja donde las coloquen.
6. Las freímos en un sartén o en una parrilla con un poco de aceite y cocinamos a fuego medio de cada lado.

### **Armado final**

1. Para el armado final cogemos nuestro pan de hamburguesa y lo calentamos un poco en el sartén o en la parrilla.
2. En nuestro pan base colocamos una cama de lechuga, luego colocamos la cebolla y encima nuestra carne de res y lentejas.
3. En nuestro pan (tapa) colocamos el tomate.
4. Tapar con nuestro pan (tapa), asegurar con palillo y servir.
5. Agregar salsas si lo desea.

## **PÁGINA NUEVA**

### **POSTRES Contexto Regional: Girón**

San Juan Girón, "Monumento Nacional" de Colombia, está ubicado en el Departamento de Santander a 7 kilómetros de su capital Bucaramanga y hace parte del Área Metropolitana. Pertenece a la Provincia de Soto y cuenta con una población aproximada de 102.000 habitantes. Entre sus productos básicos de cultivos se encuentran plantaciones donde se puede encontrar: la piña, el tomate, el cacao, el maíz y cítricos como la maracuyá, naranjas, mandarinas y limón.

## **PÁGINA NUEVA**

### **ECLAIR CON AREQUIPE DE CHAYOTE Y MERMELADA DE MARACUYÁ**

#### **Ingredientes (Eclair)**

- Harina (135 gr)

- Mantequilla (50 gr)
- Sal (2 gr)
- Azúcar (4 gr)
- Agua (225 ml)
- Huevos (4)

### **Ingredientes (Arequipe de Chayote)**

- Leche cruda (1 litro)
- Azúcar (250 gr)
- Sal (1 gr)
- Bicarbonato (1 gr)
- Chayote (220 gr)

### **Ingredientes (Mermelada de Maracuyá)**

- Zumo de Maracuyá (150 ml)
- Agua (50 ml)
- Azúcar (100 gr)

### **Receta Eclair**

1. Pre-calentar el horno a 180º.
2. En una olla agregamos el agua y cuando llegue a punto de ebullición apagamos la estufa y agregamos la mantequilla, el azúcar y la sal.
3. Agregamos la harina y esperamos a que se aclimate un poco la mezcla.
4. Agregamos los huevos hasta que se incorporen bien con la mezcla.
5. Agregar la mezcla en la manga pastelera.

### **Receta Arequipe de Chayote**

1. Rayar el Chayote y retirar el agua que sale.
2. Poner a hervir la leche y luego agregarle el chayote, azúcar, sal y bicarbonato.
3. Poner en la estufa la olla y dejar reducir la mezcla hasta que tome consistencia (revolver de vez en cuando).

### **Receta Mermelada maracuyá**

1. Extraer el zumo de maracuyá.
2. Verter el jugo en una olla, agregarle el agua y azúcar.
3. Revolver hasta que reduzca y tome consistencia.

## PÁGINA NUEVA

### POSTRE DE LULO

#### Ingredientes (Crema de lulo)

- Crema de leche (150 gr)
- Leche condensada (170gr)
- Zumo de lulo (120 a 200ml)

#### Ingredientes (Bizcochuelo)

- Harina pastelera (125gr)
- Azúcar (125 gr)
- Huevos (250 gr)
- Leche (40 gr)

#### Receta crema de lulo

1. Tomar un bowl y verter la crema de leche y leche condensada hasta que se incorporen.
2. Agregar los huevos hasta que se incorporen bien con la mezcla.

#### Receta Bizcochuelo

1. Pre-calentar el horno a 180º.
2. Poner en la batidora las claras y montarlas hasta punto de nieve.
3. Agregar el azúcar hasta que se incorpore bien.
4. Agregar las yemas hasta que se incorporen bien y luego la harina.
5. Añadir la leche y fijarse que la masa sea homogénea.

#### Para el armado

1. Tomar el bizcochuelo, ponerlo de base.
2. Agregar una capa de crema de lulo.
3. Tomar otra capa de bizcochuelo y agregar otra capa de crema de lulo.

## **PÁGINA NUEVA**

### **FLAN DE PIÑA**

#### **Ingredientes**

- Azúcar ( $\frac{1}{2}$  taza)
- Agua (2 cucharadas)
- Jugo de limón (1 cucharada)
- Rodajas de piña (5 enteras, 4 licuadas)
- Leche (1 taza)
- Huevos (6)
- Esencia de vainilla (1 cucharadita)
- Leche condensada (1 taza)

#### **Receta flan de piña**

1. Colocar el azúcar, el agua y el jugo de limón en un sartén. Poner el sartén a fuego medio hasta tener un color dorado (caramelo).
2. Esparcir el caramelo en el fondo de un molde.
3. Acomodar las rodajas de piñas enteras en el fondo del molde.
4. Licuar la piña (4 rodajas), la leche, los huevos, la esencia de vainilla y la leche condensada.
5. Verter la mezcla de piña en el molde.
6. Meter el molde dentro de otro lleno de agua (que el agua del otro molde esté un poco más debajo de la mitad del molde).
7. Meter el molde al horno a 180 grados por aproximadamente 45 minutos.

## **PÁGINA NUEVA**

### **TORTA DE MANGO CON UVA**

#### **Ingredientes**

- Harina leudante (250 gr)
- Mango licuado (100 gr)
- Huevos (4)
- Panela rallada (50 gr)

- Uvas (50 gr)

### **Receta torta de mango con uva**

1. Pre-calentar el horno a 180º.
2. En un bowl mezclar los huevos, el mango y la panela hasta que todo esté incorporado.
3. Agregar la harina a la mezcla poco a poco hasta lograr una masa homogénea.
4. Cortar las uvas en la mitad y agregarlas a la mezcla.
5. Verter la mezcla en un molde y meterlo al horno.
6. Pasados 30 minutos insertarle un cuchillo y si este sale limpio, su torta ya está.

### **PÁGINA NUEVA**

### **GALLETAS DE LIMÓN**

#### **Ingredientes**

- Harina (300 gr)
- Azúcar (100 gr)
- Mantequilla sin sal a temperatura ambiente (150 gr)
- Zumo de un limón
- Ralladura de un limón
- Bicarbonato de sodio (1 cucharadita)
- Polvo de hornear ( $\frac{1}{2}$  cucharadita)
- Huevo (1)
- Sal (Una pizca)

#### **Receta galletas de limón**

1. Pre-calentar el horno a 180º.
2. Combinar en un recipiente la harina, el bicarbonato de sodio, sal y el polvo de hornear (ingredientes secos).
3. Con el batidor de globo mezclar la mantequilla y el azúcar hasta que estén integrados.

4. En otro bowl batir el huevo y agregar el zumo y la ralladura de limón (ingredientes húmedos).
5. Mezclar los ingredientes secos y húmedos y con el batidor mezclar unos segundos, solo hasta que estén ligados.
6. Hacer una bola con la masa.
7. Dejar reposar la masa tapada con papel film durante una media hora.
8. Pasada la media hora esparcir harina, tomar la masa y aplanar con el rodillo hasta obtener el grosor deseado.
9. Cortar las galletas con los moldes y meterlas al horno.
10. Cuando estén doradas, retirar del horno, dejar enfriar y servir.