



# RECETAS PARA CELÍACOS



**Unidad Programas**

Sumar | Redes | Proteger | Remediar | E.C.N.T



Gobierno de JUJUY  
Ministerio de Salud

## PLATOS PRINCIPALES

## Risotto de Quinoa y vegetales

### Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva. 1/2 cebolla picada. 1 diente de ajo molido. 2 tazas de caldo vegetal (agua con sal y hierbas secas puede ser). 2 tazas de rúcula picada. 1 zanahoria pequeña, picada en tiritas (juliana). 1/2 taza de champiñones. 1/4 de taza con queso parmesano rallado. 1/2 cucharada de sal. Pimienta a gusto

### Preparación

En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio.

1. Agregar la cebolla y saltear hasta que esté suave y translúcida, por alrededor de 4 minutos.
2. Agregar el ajo y la quinoa, y calentar por alrededor de un minuto. No dejar que el ajo se dore.
3. Agregar el caldo y llevar todo a hervir.  
Reducir el calor para cocer a fuego lento, hasta que la quinoa esté casi tierna al probarla, pero con el centro más duro, (alrededor de 12 minutos). En este punto la mezcla estará espesa.
4. Incorporar la rúcula, la zanahoria y los champiñones y dejar reposar hasta que la quinoa esté transparente, alrededor de dos minutos más.
4. Unir el queso a la mezcla, con una pizca de sal y pimienta.
5. Servir de inmediato.

## Empanadas canastitas

### Ingredientes

200 g de harina premezcla. 1 cda. de goma xántica. 1 huevo. 4 cdas. de leche en polvo. Sal a gusto. 1 cda. de polvo leudante. 1 cda de aceite (mezcla/oliva)

**Para el CHUÑO** (preparado que aporta elasticidad a la masa) 100 c.c. de agua. 1 cda. de fécula de mandioca.

### Preparación

Preparar el chuño disolviendo la fécula en el agua. Llevar al fuego revolviendo constantemente hasta lograr una mezcla gomosa transparente. Retirar del fuego. Usar tibio. En un bol colocar la harina con el polvo leudante, la goma, la sal y la leche en polvo, mezclar bien. Luego agregar en el centro el huevo y el aceite. Mezclar integrando la harina. Incorporar una cucharada colmada de chuño e ir integrando hasta lograr el bollo. No agregar agua; solo el chuño. Estirar sobre la mesada previamente espolvoreada con harina; cortar círculos de 12 cm aproximadamente. Marcar suavemente, con un vasito o tapita, un círculo dentro de la tapa de la empanada, que servirá de base para armarla. Luego tomar el borde de la masa entre los dedos, presionar y plegar hacia la izquierda. Este proceso hay que repetirlo cuatro veces formando una especie de “canastita” para contener el relleno. Se pueden hornear sin relleno y guardar en un recipiente hermético para luego rellenarlas cuando se desee; o rellenar y hornear de forma habitual.

## Ñoquis a la romana con polenta

### Ingredientes

**Para la masa:** ½ taza de harina de maíz (polenta). 1 taza de leche. 1 yema. 2 cdas. de queso rallado y cantidad extra. Sal y pimienta, a gusto. 100 g de manteca

**Para la salsa:** 100 cc de crema de leche. 3 tomates. 1 cda. de aceite de oliva. 3 cdas. de vino blanco.

### Preparación

Colocar la leche en una olla o jarrito y llevar a fuego mediano. Condimentar con sal y pimienta. Cuando llega a ebullición incorporar la polenta en forma de lluvia y revolver continuamente hasta espesar. Retirar del fuego, agregar la yema y el queso rallado, mezclar. Volcar la preparación en la mesada y unir con las manos. Espolvorear la mesada con harina de maíz y estirar con palote aproximadamente hasta 1 centímetro de espesor. Cortar con cortante círculos de 5 a 6 centímetros de diámetro. despegar cuidadosamente los medallones y colocarlos en una placa de horno previamente enmantecada. Colocar en cada ñoqui un trocito de manteca y espolvorear con queso rallado. Reservar. Poner agua a hervir en una olla. Realizar un corte superficial en cruz en la base de cada tomate. Colocarlos 5 minutos en el agua hirviendo. Retirar y colocar los tomates en un bol con agua fría, dejar reposar unos minutos. desprender la piel de los tomates, abrir al medio y retirar las semillas. Procesar los trozos de tomate con una cucharada de aceite de oliva. Verter lo procesado en una sartén y llevar a fuego medio. Condimentar con sal y pimienta, agregar el vino blanco, cocinar unos minutos y agregar la crema de leche, mezclar hasta integrar, retirar del fuego. Precalentar el horno y gratinar los ñoquis hasta dorar la superficie. Aproximadamente 5 minutos a horno bien caliente. Servir los ñoquis gratinados y agregarles la salsa rosa.

## Tortilla de arvejas y choclo sin gluten

### Ingredientes:

1 choclo cocido y desgranado/sal, pimienta y nuez moscada/1 lata arvejas/ 2 huevos/150gr harina premezcla.

### Preparación:

1. Abrir las latas de arvejas, colarlas y enjuagarlas
2. Una vez escurridas, colar en un recipiente y agregar los huevos sal y pimienta a gusto
3. La cantidad de premezcla va a depender del tamaño de los huevos, la idea es obtener una masa consistente y no líquida
4. Calentar una sartén con rocío vegetal libre de gluten y colocar la preparación. Cuando veamos que el huevo este coagulado dar vuelta la preparación y cocinamos del otro hasta completar la cocción

## Canelones de humita

(para 10 a 12 panqueques)

### Ingredientes

Masa de panqueques: 1 taza harina premezcla. 1 cda. de goma xántica. 2 huevos. 1 taza de leche. 1 cda. de manteca derretida (y cantidad extra)

**Relleno:** 1 lata de choclo cremoso. 1 lata de choclo. 1 cebolla. 1 Morrón chico. 2 cdas. de aceite. 250 c.c. de leche. 1 cda. de fécula de maíz. Sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

### Preparación

**Para la masa:** Mezclar la harina con la goma xántica, reservar. Batir los huevos hasta espumar. Luego, incorporar la leche alternando con la harina y seguir mezclando. Agregar la cucharada de manteca derretida, mezclar bien. La consistencia debe ser semilíquida para que pueda correr por la panquequera. de ser necesario agregar más leche o harina. Por último, precalentar la panquequera, pincelar con manteca derretida y colocar la pasta con ayuda de un cucharón o cuchara grande. Hacer correr la preparación hasta que cubra el fondo, y cocinar hasta que dore levemente el borde y se desprege la masa. dar vuelta y continuar la cocción.

**Para el relleno:** Picar la cebolla y el morrón. Rehogarlos en el aceite, incorporar las dos latas de choclo y mezclar bien en el fuego. Agregar la mitad de la leche y condimentar a gusto. En un recipiente aparte, disolver la fécula de maíz en la leche restante y luego incorporarla a la preparación. Mezclar bien hasta que tome consistencia; si fuera necesario se puede agregar más leche. Retirar del fuego, dejar entibiar y rellenar los canelones. Para la cocción, colocarlos en una fuente para horno previamente aceitada. Cubrirlos con salsa y llevarlos a horno moderado aproximadamente 15 minutos. Retirar y espolvorear con queso rallado.

---

## Bocaditos de verdura y quinoa

### Ingredientes:

250 grs. de quinoa cocida. 2 cebollas. 1 pimiento rojo. 2 dientes de ajo. 2 zanahorias ralladas. 1 atado de hojas de espinaca. ½ docena de huevos. 150 grs. de queso semi duro rallado. Sal, pimienta y tomillo c/n aceite c/n

### Preparación:

1. Rehogar en aceite las cebollas, el pimiento y el ajo picados, agregar las hojas de espinaca y cocinar todo 1 minuto más.
2. Ecurrir y picar la preparación, mezclar con el resto de los ingredientes, condimentar y cocinar por cucharadas, sobre plancha calientes con hilos de aceite.
3. Servir acompañado de una ensalada de tomates y puerros en trocitos.

## Tartines de calabaza con masa verde

### Ingredientes

**Para la masa:** 200 g de harina premezcla. 1 cda. de goma xántica. 1 huevo. 4 cdas. de leche en polvo. 1 cda. de polvo leudante. Sal a gusto. 1 cda. de aceite (mezcla/oliva). 3 cdas. de espinaca cocida y exprimida.

**PARA EL CHUÑO:** (preparado que aporta elasticidad a la masa) 100 cc de agua. 1 cda. de fécula de mandioca.

**PARA EL RELLENO:** 1 calabaza mediana. Aceite de oliva. Mostaza o kétchup. 2 huevos. 1 pote chico de queso crema. Queso en hebras, para espolvorear. Sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

### Preparación

Lavar bien la calabaza, cortarla al medio y retirar las semillas. Colocar en una placa, condimentar y rociar con aceite. Llevar al horno hasta que esté tierna. Luego retirar la cáscara, procesar la pulpa, mezclar con los huevos y el queso crema hasta que quede una pasta homogénea. Condimentar y reservar. Preparar el chuño disolviendo la fécula en el agua. Llevar al fuego revolviendo constantemente hasta lograr una mezcla gomosa transparente. Retirar y usar tibio. En un bol, colocar la harina con el leudante, la goma, la sal y la leche en polvo, y mezclar bien. Luego, agregar, en el centro, el huevo, la espinaca y el aceite. Mezclar integrando la harina. Por último, incorporar una cucharada colmada de chuño e ir integrando hasta lograr el bollo. Espolvorear la mesada con harina y estirar la masa. Forrar moldes de tarta individuales. Pichar con un tenedor el fondo de cada molde. Llevar a horno moderado entre 5 y 7 minutos para blanquear la masa. Retirar. Pincelar el fondo de cada molde con mostaza o kétchup. Cubrir con el relleno y espolvorear con queso en hebras. Llevar al horno hasta terminar la cocción, aproximadamente 10 minutos.

---

## Pastel de espinaca y quinoa

### Ingredientes:

1 cebolla finamente picada. 1 penca de apio picada. 1 taza de espinacas hervidas. 1 tazas de quinoa. 3 huevos. Queso rallado. Sal al gusto. Aceite de oliva.

### Preparación:

1. Rehogar la cebolla en aceite de oliva.
2. Agregar el apio picado.
3. Mezclar con la espinaca hervida, la quinoa cocida y tres huevos.
4. Condimentar con sal, pimienta y moscada.
5. Colocar en un molde enmantecado y llevar a horno medio hasta que el pastel este firme. Se puede espolvorear con queso rallado.

## Hamburguesas de quínoa sin gluten

### Ingredientes:

2 tazas quínoa cocida/ 1 zanahoria rallada/ ½ cebolla picada / perejil picado/ pan rallado libre de gluten/ 1 diente ajo sal y pimienta c/n

### Preparación:

1. Cocinar 2 tazas de quínoa y dejar enfriar
2. Colocar la quínoa cocida en un recipiente y agregar la cebolla picada
3. Agregar zanahoria rallada, ajo y perejil
4. Agregar a la preparación huevo
5. Mezclar la preparación y agregar de a poco el pan rallado libre d gluten
6. Agregar pan rallado hasta obtener una mezcla homogénea. Estará lista cuando al tocarla no quede pegada en los dedos
7. Formar las hamburguesas y cocinar en una sartén con rocío vegetal libre de gluten durante 15 minutos. Si preferís las puedes hacer en el horno

## Milanesas de berenjenas aptas para celiacos

### Ingredientes:

1 berenjena/ 2 huevos/c/n harina apta para celiaco/ 1 cda mostaza libre de gluten/ sal y pimienta a gusto

### Preparación:

1. Cortar las berenjenas en rodajas y dejar en agua en sal durante 10 minutos luego enjuagar y escurrir
2. Rociar la sartén con rocío vegetal y pre cocer las rodajas de berenjenas unos minutos de cada lado. La idea es que no se ablanden totalmente, sino que se ablande un poco y luego cocinar otra vez
3. Batir huevo con pimienta nuez moscada y una cucharadita de mostaza apta para celiaco
4. Pasar la berenjena por el huevo y luego pan rallado. Repetir este proceso 2 veces
5. Colocar las berenjenas en una placa y cocinar en horno durante unos minutos

## Lasaña al brócoli

### Ingredientes

**Para el chuño:** 200 cc de agua. 2 cdas. de fécula de mandioca. 300 g de harina premezcla más cantidad necesaria para el amasado. 1 cda. de goma xántica. 1 huevo. 2 cdas. soperas de aceite. Sal a gusto para el relleno. 300 cc de salsa de tomate. 1 brócoli mediano. 1 taza de leche. 2 cdas. soperas de almidón de maíz. 200 g de jamón cocido. 200 g de mozzarella. 200 g de queso en hebras. Sal, pimienta y nuez moscada.

### Preparación

Separar las flores del brócoli y cocinar hasta que esté blando. (La cocción puede hacerse en microondas, 7 minutos a potencia máxima, al vapor o hirviéndolo). Una vez tierno, picar el brócoli y colocarlo en una olla. Disolver el almidón en la leche, luego incorporar al brócoli, agregar 2 cucharadas de queso en hebras y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Llevar a fuego medio y revolver hasta que espese. Reservar. Para el chuño, colocar en un jarrito el agua a temperatura ambiente y disolver la fécula de mandioca. Llevar a fuego medio y revolver constantemente hasta que se torne transparente y bien gomoso. Retirar del fuego. Colocar la harina en un bol, agregarle la goma y mezclar bien. Luego ubicar en el centro el huevo, el aceite, la sal y la pimienta. Mezclar. Incorporar una cucharada colmada de chuño y comenzar el amasado, agregar un poco más de harina hasta que la masa no se pegue en las manos. Se logra una masa de consistencia muy elástica. Espolvorear la mesada con harina o almidón de maíz, y estirar con palote dando forma rectangular, bien finita, aproximadamente 3 mm de espesor. Luego cortar rectángulos de un mismo tamaño. En una olla hervir 2 litros de agua, cuando llega a punto de ebullición agregar una cucharadita de sal, dejar hervir un minuto e incorporar los rectángulos de masa sin que se superpongan. La pasta en un par de minutos comenzará a desprenderse del fondo, retirar con cuidado cuando empiece a flotar. Colocar en una placa o fuente sin superponer. En un recipiente rectangular apto para hornear, cubrir el fondo con salsa de tomate, forrarlo luego con los rectángulos de masa, cubrir con fetas de jamón y trocitos de mozzarella, luego volver a acomodar los rectángulos haciendo coincidir con los ya colocados. Cubrir con el relleno de brócolis y terminar con más rectángulos, si se desea se pueden hacer más capas de relleno. Cubrir con salsa y las hebras de queso. Llevar a horno moderado por aproximadamente 20 minutos.

---

## Masas, harinas y panes

### Chicle de mandioca o Chuño

(Sirve para darle elasticidad a la masa)

### Ingredientes

100 cc. De agua. 1 cda. De harina de mandioca. Galletitas de polenta SIN TACC  
Ingredientes: rinde 20-25 galletitas de polenta sin TACC 200 g harina premezcla/100gr polenta/  
1cda aceite/ sal/ agua

### Preparación:

1. Mezclar la premezcla con la polenta y sal



2. Una vez que tengamos los ingredientes secos mezclados agregar el agua y aceite. Es importante agregar de a poco los líquidos para obtener el punto justo de la masa
3. Integrar con las manos la masa hasta que la misma no se nos peguen la mano
4. Cuando tengamos la masa lista, llevar a una mesada enharinada y estirar la masa estirar la masa con un oflador hasta obtener un grosor de 5 cm de grosor. Llevamos a una placa enharinada
5. Cocinar en un horno a 180° durante 10 a 15 minutos
6. Luego de los 10 minutos de cocción dar vuelta la preparación
7. Una vez cocidas, retiramos del horno y la dejamos enfriar

---

## Galletitas de queso

### Ingredientes:

140 gr. de maicena | 80 gr. De harina de arroz | 2 cdas. De leudante | sal y pimienta a gusto | 3 cdas. De queso rallado | 1 cda de azúcar | 80 gr. De manteca | 1 huevo | 1 yema | 4 cdas. De leche.

### Preparación:

1. Tamizar los ingredientes secos y formar una corona. En el centro, colocar el resto de los ingredientes.
2. Formar el bollo y dejarlo descansar en heladera.
3. Estirar y cortar.
4. Hornear sobre placas limpias en horno moderado.

### Harina sin TACC

300 gr. De harina de mandioca. 300 gr de harina de arroz. 400 gr de fécula de maíz.

---

## Fideos caseros sin TACC.

### Ingredientes

150 g de harina premezcla. 1 cda. de goma xántica. 1 huevo. Sal y pimienta a gusto. 1 cda. de aceite (mezcla/ oliva). Fécula de maíz (para estirar la masa)

**PARA el CHUÑO:** (preparado que aporta elasticidad a la masa) 100 cc de agua. 1 cda. de fécula de mandioca.

### Preparación

Preparar el chuño disolviendo la fécula en el agua. Llevar al fuego revolviendo constantemente hasta lograr una mezcla gomosa transparente. Retirar del fuego. Usar tibio. En un bol colocar la harina con la goma y la sal, mezclar bien. Luego agregar en el centro el huevo y el aceite. Mezclar integrando la harina. Incorporar una cucharada colmada de chuño e ir integrando hasta lograr el bollo. No agregar agua; solo el chuño. Amasar hasta obtener un bollo bien liso. Separar el bollo en dos o tres partes. Estirar cada parte en forma rectangular espolvoreando previamente la mesada con fécula de maíz. Luego, empanar bien cada rectángulo de ambos lados con fécula de maíz. Si se cuenta con una máquina para cortar pastas (que debe ser exclusiva para el celíaco), se puede cortar la pasta del grosor deseado. Si se quiere cortar a cuchillo, hay que enrollar el rectángulo de ambos lados hasta llegar al centro, como si quisiéramos armar unas palmeritas. Luego, con un cuchillo bien filoso cortar del grosor deseado, pasar un palito o mango de una cuchara de madera por debajo y despejar los fideos. Para la cocción, poner a



hervir abundante agua, y cuando llega al punto de ebullición, colocar un puñado de sal y echar la pasta. Cuando comience a flotar dejar cocinar de dos a tres minutos, comprobar la cocción antes de colarlos.

---

## Pizza apta celíacos.

(para 1 pizza grande)

### Ingredientes

**MASA:** 100 g de fécula de mandioca. 100 g de fécula de maíz. 1 cda. al ras de goma xántica. 2 cdas. de leche en polvo. 1 huevo. ½ sobre de levadura seca. 4 cdas. y 70 cc de leche. 1 cda. de azúcar. 2 cdas. de aceite de oliva o girasol. Sal y pimienta a gusto.

### Preparación:

Entibiar levemente la leche para que quede a temperatura ambiente. Colocar en un recipiente cuatro cucharadas de leche, el azúcar y la levadura seca. Mezclar bien y dejar fermentar en un lugar tibio, hasta que forme esponja. Colocar en un bol las harinas tamizadas, la goma xántica, la leche en polvo y los condimentos. Mezclar y formar un hoyo en el centro; colocar allí el huevo batido, el aceite y la levadura fermentada. Comenzar a integrar la harina y agregar la leche. Mezclar bien y amasar suavemente, la masa no debe pegarse en las manos, si es necesario agregar más leche o fécula de maíz. Disponer la masa en una pizzera grande levemente aceitada. Con las manos limpias presionar dándole forma redondeada y haciendo llegar la masa a los bordes del molde. Tapar la pizzera con separadores de freezer y dejar levar 15 minutos. Luego, cubrir la superficie con la salsa de tomate y dejar reposar otros 15 minutos. Siempre en un lugar tibio. Colocar la cubierta elegida (muzzarella, jamón, etc.) y llevar a horno medio (precalentado por 10 minutos) aproximadamente 20-25 minutos. Retirar y servir.

---

## Masa de tarta

### Ingredientes:

200 gr. De premezcla | 1 huevo | 1 cda. De aceite | sal (cantidad suficiente) | 75 cc de agua | 50 gr de manteca o margarina (opcional)

### Preparación:

1. Colocar los elementos secos en batidora con gancho de amasar.
2. Agregar los líquidos mezclarlos bien entre si antes de incorporarlos al batido.
3. Con la margarina podemos trabajar la masa hojaldrándola, para eso separar la tercera parte de la masa, amasarla bien con la margarina, estirar la masa restante en forma de rectángulo, poner en el centro y a lo largo la masa con margarina y envolverla.
4. Hacer los cuatro dobleces como en el hojaldre, dejar descansar media hora en la heladera bien tapada y luego estirar sobre fécula de maíz.
5. En caso de no usar margarina solo estirar sobre fécula de maíz y cortar tapas para empanada o tartas siempre recordando cerrar pintando con huevo y no con agua. Para hacerla más tierna usar una cucharadita de leudante por receta.

## Pan casero

### Ingredientes

25 gr. De levadura | 10 gr. De sal | 1 cda. De azúcar | 200 gr. De maicena | 200 gr. De harina de mandioca | 4 cdas. Soperas de leche en polvo descremada | 1 huevo | 4 cdas de aceite de maíz | Leche, cantidad necesaria.

### Preparación

1. Entibiar levemente la leche, agregar la levadura, la levadura, la sal y el azúcar, cubrir con un repasador y dejar que espume.
2. Mezclar en un recipiente la maicena, harina de mandioca y la leche en polvo, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura.
3. Mezclar todo hasta que quede una preparación semi espesa (no dura), debe poder batirse con cucharada, pero no debe estar muy acuosa.
4. Enmantecar la base y los costados de un molde de budín inglés y colocar allí la preparación, envolver la budinera con un film y taparla con un repasador, reservar en un lugar calentito (cerca del horno) durante 20 minutos para que leve y luego cocinar durante aproximadamente 30 – 40 minutos en horno muy bajo.

---

## Pancitos saborizados: varios

### Ingredientes:

2 tazas de fécula de mandioca/ 2 cdas almidón de maíz / 2 cdas semillas de maíz/ 1 cda polvo para hornear/ 250gr queso crema / 1 huevo / 50 gr manteca. OPCIONALES: orégano, pimienta, Morrón picado, cebolla picada, cualquier tipo semilla (chía, lino, sésamo, girasol, etc)

### Preparación

1. Tamizar la fécula de mandioca, almidón de maíz, semita de maíz y polvo para hornear
2. Agregar los opcionales para saborizar, queso crema, huevo y manteca
3. Unir, amasar y dividir en pequeños bollitos
4. Cocinar en una placa a temperatura moderada de 10 a 12 minutos, hasta que se dore la superficie
5. Para que no se quemen de abajo poner agua en el piso de horno

---

## Receta básica de pan, crutones, lactal y hamburguesas.

### Ingredientes

250 g de harina premezcla. 1 cda. de goma xántica. 1 cda. de polvo leudante. 25 g de levadura fresca. 250 c.c. de leche tibia. 1 cda. de azúcar. 1 cda. de sal. 1 cda. de aceite. 1 cda. de vinagre.

### Preparación

Desmenuzar la levadura en un bol, agregar un poco de leche (o agua) y el azúcar. Mezclar bien y dejar fermentar en un lugar cálido. En un bol colocar la harina, la goma, el polvo leudante y la sal. Integrar los ingredientes y realizar un hueco en el centro. Cuando la levadura haya formado la esponja, volcarla en el hueco, agregar la leche (o agua), el vinagre y el aceite.

Mezclar bien hasta que desaparezcan los grumos y se integre la preparación. Quedará con consistencia de una pasta pegajosa, no de una masa. Colocar la preparación en el molde elegido (dependiendo del tipo de pan a realizar), previamente rociando con spray vegetal. Dejar levar en un lugar cálido hasta duplicar su volumen. Llevar a horno moderado. El tiempo dependerá del tamaño de los moldes elegidos. Dejar entibiar y desmoldar. Se pueden freezear.

**Para cada tipo de Pan.**

**Para Pan Lactal:** colocar la preparación en un molde de budín inglés o molde de pan lactal.

**Para panes de hamburguesa:** colocar la preparación en tarteritas de 10 o 12 cm de diámetro.

**Para preparar crutones:** cortar en cuadraditos el pan. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Si se desea se pueden frotar con ajo o con alguna hierba aromática para darles sabor. Colocar los cuadraditos en una placa para horno aceitada y llevar a un horno moderado hasta que doren.

**Consejo:** hay que ir rotando el pan para dorar todos los costados, pero levemente para que no endurezca. Retirar y servir en ensaladas y sopas. Se pueden freezear y luego calentar en el horno.

## POSTRES

### Alfajores de maicena

**Ingredientes**

175 gr azúcar/ 200gr manteca/ 4 yemas/ 500 gr fécula maíz/ 1 cda de leudante/ 1pizca sal

**Preparación**

1. Batir la manteca con el azúcar
2. Agregar las yemas e incorporar la fécula de maíz con leudante de a poco
3. Cuando este bien mezclado, tomar pedacitos en la palma de la mano, estirarlos de un espesor 1.5 cm y cortarlos con corta pasta para alfajores
4. Cocinar sobre placa enmantecada en horno bien caliente, hasta que apenas tomen color debajo
5. Retirar de a uno con mucho cuidado, pues se rompen con facilidad

### Cupcakes con cremas coloridas

**Ingredientes**

**Para la masa:** 100 g de manteca. 200 g de azúcar. 1 cda. de esencia de vainilla. 1 cda. de ralladura de limón. 2 huevos. 100 cc de leche. 250 g de harina premezcla. 1 cda. De goma xántica. 1 cda. de polvo leudante.

**Para la decoración:** 250 cc de crema de leche. 1 cda. de gelatina en polvo, sabor frutillas o frutos rojos.

**Preparación**

Batir la manteca con el azúcar a punto pomada. Luego, agregar la esencia, la ralladura y los huevos de a uno. Batir hasta integrar todos los ingredientes. Agregar la harina tamizada con el polvo leudante y la goma intercalando con la leche. Mezclar bien. Utilizar moldes de silicona o telón para cupcakes o muffins. En cada molde, colocar un pirotín y rellenarlo con la

preparación hasta la mitad. Llevar a horno moderado entre 15 y 20 minutos. Retirar, dejar enfriar. Para decorar, colocar la crema en un bol y espolvorear con la gelatina. Batir a mano o con batidora hasta que espese. La crema tomará el color y el sabor de la gelatina y además tendrá una buena consistencia para lograr la decoración. Colocar la crema en una manga con pico rizado y realizar un copete sobre cada cupcake. Reservar en la heladera hasta el momento de servir.

## Mini lemon pie

### Ingredientes

**Para la masa:** 400 g de harina premezcla (más cantidad extra). 1 cda. al ras de goma xántica. 2 huevos. 150 g de azúcar. 100 g de manteca a temperatura ambiente. Ralladura de medio limón.

**Para el relleno:** 500 cc de leche. 1 limón grande. 200 g de azúcar. 4 yemas. 60 g de fécula de maíz. 50 g de manteca fría.

**Para la cobertura:** 4 claras de huevo. 12 cdas. de azúcar. Azúcar impalpable para espolvorear.

### Preparación

Tamizar la harina junto con la goma y reservar. en un bol batir a mano la manteca con el azúcar, luego agregar los huevos y la ralladura. Incorporar la harina y lograr el bollo; si es necesario agregar más harina. tratar de amasar muy poco para no generar calor con las manos. Colocar el bollo dentro de una tartera de 26 centímetros o dividir la masa en tarteras individuales previamente enmantecadas. Con los dedos extender la preparación hasta forrar el molde. Pinchar con un tenedor toda la superficie. Reservar en la heladera por 30 minutos. luego hornear hasta que esté dorada, 15 a 20 minutos. Retirar y dejar enfriar. En un recipiente colocar la leche con la mitad de la cantidad de azúcar, mezclar y llevar a fuego medio. en una olla colocar el resto del azúcar, las yemas y la ralladura de un limón, mezclar utilizando una cuchara de madera. Disolver la fécula de maíz en el jugo de un limón, incorporar a la preparación, mezclar bien. Sin llevar al fuego todavía, agregar parte de la leche tibia y remover. el resto de la leche quedará al fuego hasta que hierva, en ese momento retirar e incorporar a la preparación. Integrar bien y llevar a fuego medio revolviendo constantemente hasta que espese. Retirar del fuego y agregar la manteca fría en cubitos. Integrar la preparación. Rellenar con la crema de limón la tartera forrada anteriormente y llevar a la heladera hasta que la crema solidifique, aproximadamente una hora. Para la cobertura colocar un bol a baño María con las claras y el azúcar. Mezclar hasta que los cristales del azúcar se disuelvan, solo unos minutos. Retirar del baño María y batir con batidora eléctrica a máxima potencia hasta que el merengue quede bien brillante y se puedan hacer picos firmes. Cubrir la crema de limón con el merengue, usando una manga o con cuchara, formando picos. espolvorear con azúcar impalpable y llevar a horno caliente por 2 minutos y dejar con el horno apagado un par de minutos más hasta que se dore levemente el merengue. Retirar y guardar en la heladera hasta el momento de servir.

## Pionono colorido

### Ingredientes

**Para la masa:** 5 huevos. 5 cdas. de azúcar. 5 cdas. de harina premezcla. 1 cda. al ras de goma xántica. 1 cda. de miel.

**Para la salsa:** 1 zanahoria chica. 1 remolacha chica. 7 cdas. de queso crema. 5 cdas. de mayonesa. 2 cdas. de ketchup. 3 huevos duros.

### Preparación

Enmantecar una placa de 34 x 44 centímetros, forrarla con papel manteca y volver a enmantecar y enharinar con premezcla o almidón de maíz. Precalentar el horno. Mezclar en un bol la harina con la goma y reservar. Colocar en otro bol los huevos y el azúcar, y batir en velocidad máxima. Agregar la miel y seguir batiendo. El punto que debe lograrse se llama “punto letra”, esto es cuando levantando el batidor lo que cae sobre la preparación no se hunde y forma un dibujo. Bajar la velocidad a mínimo y agregar la harina, batir hasta integrar. Verter la preparación en la placa y emparejar suavemente con una espátula. Llevar a horno moderado aproximadamente 12 minutos. Si es necesario rotar la placa a la mitad de tiempo. Preparar un repasador húmedo y desmoldar el pionono sobre él. Dejar entibiar. Despegar cuidadosamente el papel manteca, volverlo a apoyar sobre el pionono y enrollarlo con ayuda del repasador. Reservar hasta el momento de rellenarlo. Rallar la zanahoria y la remolacha cruda. Mezclar con la mayonesa, el ketchup y el queso crema. Untar el pionono con esta mezcla. Cortar los huevos duros en cuartos y acomodarlos en hileras. Enrollar con cuidado. Decorar la superficie con hilos de ketchup. Reservar en la heladera hasta el momento de servir. Ideal para acompañarlo con una ensalada de hojas verdes.

## Arrollado de Pionono

### Ingredientes

3 huevos/ 3 cdas azúcar/ 3 cdas de harina de arroz, maicena o premezcla/ 1 cda leudante

### Preparación

1. Batir las yemas con el azúcar hasta que ese bien espumoso
2. Incorporar la harina tamizada
3. Aparte batir las claras de nieve e incorporarlas suavemente en la preparación anterior
4. Forrar una asadera con papel de manteca untada con margarina y enharinado con harina de arroz
5. Volcar la preparación
6. Cocinar en horno caliente de 5 a 8 minutos
7. Retirar desmoldar quitando el papel sobre un repasador húmedo
8. Arrollar, dejar enfriar y rellenar a gusto

## Bizcochuelo de Chocolate

### Ingredientes

300gr azúcar / 200gr manteca / 150 gr chocolate /250gr de harena de maíz/ 150gr harina arroz/ 6 huevos/ 6 cditas polvo leudante/ una pizca de sal.

### Preparación

Batir la manteca con el azúcar hasta obtener una consistencia bien cremosa y agregar de a poco las yemas mientras se continúa batiendo hasta punto letra. Aparte derretir el chocolate a baño maría, cuando esté tibio agregar a la mezcla. Luego incorporar las harinas, el polvo leudante y la sal. Batir las claras punto nieve y luego agregarlas a la preparación, mezclando en forma envolvente. Poner en un molde enmantecado y enharinado. Cocinar en horno al mínimo por 50 minutos

---

## Leudante casero

### Ingredientes:

25gr fécula de maíz/ 50 gr bicarbonato de sodio/ 50 gr de crémor tártaro  
se puede guardar la mezcla en un recipiente hermético y rotulado

---

## Torta de manzana

### Ingredientes:

125 gr. de manteca | 115 gr. de premezcla | 125 gr de azúcar | 3 huevos | 1cucharadita de polvo de hornear | 3 manzanas verdes | 100 gramos de azúcar | caramelo.

### Preparación:

En un molde de 24 cm. de diámetro, preparar caramelo con 150 gr. de azúcar, sobre el mismo repartir las manzanas previamente peladas y cortadas en rodajas. En otro recipiente batir la manteca, premezcla, huevos, azúcar y polvo de hornear, colocar esta mezcla sobre las manzanas y cocinar en horno moderado, hasta que al pinchar la torta con un palito, este salga seco.

---

## Budín de chocolate

### Ingredientes:

3 o 4 barras de chocolates | 175 grs. de fécula de maíz | 2 cdtas de bicarbonato | 3 yemas | 1 lata de leche condensada | 3 claras | 1 cda de azúcar.

### Preparación:

1. Enmantecar y espolvorear con fécula de maíz 2 moldes tipo budín Inglés de 24 cm. de largo.
2. Mezclar la fécula de maíz y el bicarbonato y tamizarlos.
3. Batir las yemas durante 10 minutos con la batidora a velocidad máxima.

4. Agregar las barritas de chocolate (para que estén blandas, ponerlas en una taza con agua caliente, luego retirar el agua).
5. Agregar la leche condensada de a poco y en forma de hilo mientras se continúa batiendo.
6. Aparte, batir las claras a nieve bien firmes y agregar el azúcar. Batir unos segundos más.
7. Agregar las claras a la preparación anterior con espátula de goma y movimientos envolventes. Repartir la preparación en los moldes indicados, apoyarlos sobre una placa y hornear a temperatura moderada 45 minutos aprox.
8. Apagar el horno, dejar reposar adentro 5 minutos y retirar.
9. Dejar reposar el budín en el molde 10 minutos y desmoldar.
10. Espolvorear con azúcar impalpable cuando está frío.

Variante: en vez de las barritas de chocolate, utilizar esencia de vainilla.

---

## Torta fácil

### Ingredientes:

Para las medidas utilizar el vasito de la crema. 1 pote de crema (200 gr.) | 1 ½ de azúcar | 1 de premezcla | ½ de almidón de maíz | ½ de leche en polvo | 4 huevos.

### Preparación:

Mezclar en un recipiente todos los ingredientes y volcarlos en un molde enmantecado y espolvoreado con harina de arroz. Hornear a temperatura moderada.

---

## Mini pan dulce

### Ingredientes

260 g de harina premezcla. 1 cda. de goma xántica. 1 cda. de polvo leudante. 25 g de levadura fresca. 150 cc de leche tibia. 50 g + 1 cda. de azúcar. 2 huevos. 50 g de manteca. 1 cda. de ralladura de limón o naranja. 1 cda. de esencia de vainilla. 1 cda. de esencia de agua de azahar. 1 cda. de miel. 160 a 200 g de frutas secas.

### Preparación

Desmenuzar la levadura en un recipiente, agregar un poco de leche y una cucharada de azúcar. Mezclar bien y dejar fermentar en un lugar cálido. En un bol colocar la harina, la goma y el polvo leudante, mezclar bien. Agregar la manteca fría y desmigalar. Reservar. Colocar en otro bol los huevos, el azúcar, la ralladura, la miel y las esencias, y mezclar. Añadir la levadura cuando haya formado la esponja e integrar. Luego, agregar a la preparación la harina con la manteca intercalando con el resto de la leche. Mezclar bien. Quedará una pasta pegajosa, no una masa. En un bol colocar las frutas secas con una cucharada de harina premezcla; integrar con las manos y luego colocar en la preparación. Distribuir en moldecitos de papel (salen 8 panes dulces de 120 g c/u) y dejar levar hasta que llegue al borde del molde. Llevar a horno moderado hasta que estén dorados. Una vez fríos envolver en film.



## Torta húmeda de manzanas

### Ingredientes

200 grs. de azúcar. 3 huevos. 2 cucharadas de aceite. 2 cucharaditas de leudante. Leche c/n, 2 manzanas verdes peladas y cortadas en trocitos.

### Preparación

1. Batir los huevos, el aceite y el azúcar. Incorporar los ingredientes secos; agregar la leche (que no quede muy líquida) y, por último, las manzanas.
2. Volcar en una fuente enmantecada y espolvoreada con fécula o harina sin TACC.
3. Cocinar en horno moderado aproximadamente 20 minutos.

## Tarta de durazno

### Ingredientes:

Base: 600 grs. de ricota descremada. 2 claras. 2 cucharadas de edulcorante. Ralladura de ½ limón. ½ cda de esencia de vainilla.

Relleno: 500 grs. de duraznos. 200 grs. de yogur descremado de vainilla. 1 caja chica de gelatina de durazno.

### Preparación:

**Base:** Batir la ricota, las claras, el edulcorante, la esencia y la ralladura de limón hasta formar una crema. Volcar la mezcla en un molde para tarta, y llevarlo al horno hasta que solidifique.

**Relleno:** Preparar la gelatina con 400 cc. de agua (200 cc. de agua caliente y 200 cc. de agua fría). Colocar el recipiente con la mitad de la gelatina, en un bol más grande con hielo y batirla hasta formar un jarabe; rellenar con esto la tarta y refrigerar hasta que gelifique. Luego, cubrir la tarta con el yogur por encima de la gelatina, acomodar los duraznos y cubrir con el resto de la gelatina. Refrigerar 3 horas y servir.

## Budín

### Ingredientes

150 gr. de manteca. 4 huevos. 200 gr de azúcar. 100 cc de leche. 1 cda esencia de vainilla. Ralladura de 1 limón. 400 gr. de harina Sin TACC. 1 cda de leudante sin TACC.

Opcionales: 100 gr de chocolate para taza (VER MARCAS EN EL LISTADO). 100 gr. de nueces peladas y picadas 100 gr. de pasas de uva.

### Preparación

1. Mezclar la manteca con los huevos, el azúcar, la leche, la esencia, y la ralladura hasta obtener una especie de crema cortada.
2. Agregar tamizando la harina con el leudante. Macerar los opcionales con leche, escurrirlos y mezclarlos con una cda. de leudante. Incorporarlos a la preparación con movimientos envolventes.
3. Llevar en molde enmantecado y con fécula espolvoreada, a horno suave entre 45 a 60 minutos.

## Leche condensada

### Ingredientes

(para preparar 200 gr = 1 lata). 70 gr de leche en polvo. 100 gr de azúcar. 40 cc de agua.

### Preparación

Poner todos los ingredientes en una olla y mezclar, llevar a fuego muy bajito y revolver constantemente, al principio se forman algunos grumos, pero hay que seguir revolviendo, continuar hasta que tome la consistencia deseada (tener en cuenta que cuando enfría se espesa un poquito más). ¡Ojo! La preparación no debe llegar nunca a hervir, solo se calienta para poder disolver bien todos los ingredientes.

## Crema pastelera

### Ingredientes

500cc leche/ 1 huevo / 1 yema huevo/100gr azúcar/ 3 cdas fécula de maíz/ 1 cda de esencia de vainilla/ 1 cda limón

### Preparación

1. Hervir la leche
2. En un recipiente mezclar el huevo, la yema, azúcar, fécula de maíz y esencia de vainilla
3. Colocar la leche sobre la preparación anterior. Mezclar bien hasta unir las dos preparaciones
4. Falta poco la crema pastelera ya casi está lista. Llevar la preparación a fuego medio y mezclar continuamente. La preparación debe hervir nuevamente
5. Retirar de fuego una vez que tome consistencia
6. Retirar la preparación del fuego y dejar entibiar. Luego de unos minutos podrás usar tu crema pastelera en cualquier preparación

## Cuadrados de manzana y nuez

(para 10 porciones)

### Ingredientes

3 manzanas. 70 g de nueces peladas. 125 g de azúcar. 25 g de manteca. 2 huevos. 60 g de fécula de maíz. 1 cda. de esencia de vainilla.

### Preparación

Pelar dos manzanas y cortarlas en cubitos; colocarlas en una olla, espolvorear con dos cucharadas de azúcar y mezclar. Llevar a fuego medio hasta que las manzanas estén bien tiernas. Retirar del fuego, incorporar la manteca y pisar las manzanas hasta lograr un puré. Reservar. Procesar las nueces hasta que queden bien molidas, agregar al puré de manzanas y mezclar. Luego incorporar los huevos, el azúcar, la fécula tamizada y la esencia de vainilla. Mezclar todo hasta integrar. Pelar la manzana restante y cortarla en gajos finos. Reservar. Enmantecar una placa o molde de vidrio (apto para horno) de 21 x 21 cm aproximadamente, y verter la preparación. Cubrir con las rodajitas de manzana. Llevar a horno moderado por 20 minutos, hasta que se dore la superficie, y retirar. Consejo: no cocinar de más, los cuadraditos deben tener una consistencia húmeda por dentro. Cortar en cuadraditos y servir. Se pueden

comer tibios o fríos. También se puede armar un postre colocando en un plato el cuadradito y por encima una bocha de helado de crema o vainilla apto para celíacos y decorar con nueces molidas.

---

## Churros

### Ingredientes

200 cc de agua. 200 cc de leche. Cáscara de un limón. 1 cdta. de sal. 250 g de harina premezcla. 1 cdta. de polvo leudante. Aceite para freír c/n. Azúcar para espolvorear.

### Preparación

Poner en un recipiente el agua, la leche, la sal y la cáscara de limón, y llevar al fuego hasta que hierva. Retirar y sacar la cáscara. Colocar en un bol la harina y el polvo leudante, agregar el líquido caliente y mezclar rápidamente. Debe quedar una pasta pegajosa tipo engrudo, si queda muy dura agregar un poco más de agua caliente. Luego, disponer la pasta en la churrera y formar los churros, de entre 10 y 15 cm de largo. Freír en abundante aceite hasta que estén doraditos, retirar sobre un papel absorbente. Luego espolvorearlos con azúcar.

---

## Tarta de frutillas

### Ingredientes

**Para la masa:** 400 g de harina premezcla. 1 cdta. de goma xántica. 1 cda. de polvo leudante. 100 g de manteca blanda. 150 g de azúcar. 2 huevos. 1 cdta. de esencia de vainilla.

**Para el relleno:** 250 cc de crema chantilly. Mermelada de frutillas c/n.

**Para la cobertura:** 300 g de frutillas. 1 sobre de gelatina sin sabor. 200 cc de agua. 3 cdas. de azúcar.

### Preparación:

En un bol mezclar la harina premezcla, con el polvo leudante y la goma xántica. Reservar. Colocar, en otro bol, la manteca con el azúcar. Batir a mano o con batidora hasta lograr una crema, incorporar los huevos de a uno y la esencia. Mezclar bien. Luego incorporar la premezcla y volcar en la mesada. Formar un bollo liso. Estirar con palote, y, si es necesario, espolvorear la mesada con un poco de premezcla. Forrar un molde de tartera desmontable de 28/26 cm de diámetro. Pinchar con un tenedor la superficie y poner en la heladera por 25 minutos. Luego llevar a horno moderado hasta que la masa esté cocida (entre 15 y 20 minutos). Retirar y dejar enfriar. Untar la tarta con mermelada de frutillas y luego cubrir con la crema chantilly. Acomodar las frutillas fileteadas. Por otro lado, colocar el agua y el azúcar en un recipiente que pueda ser llevado al fuego, mezclar. Agregar la gelatina en forma de lluvia, mezclar nuevamente y llevar al fuego hasta que rompa el hervor. Retirar y poner en la heladera o freezer hasta que coagule y forme una especie de jarabe espeso. Luego cubrir la superficie de la tarta. Reservar en la heladera hasta el momento de servir.

## COMIDAS PARA FIESTAS

## Rosca de Pascua

### Ingredientes

**Masa:** 270 g de harina premezcla. 1 cda. de goma xántica. 1 cda. de polvo leudante. 25 g de levadura fresca. 150 c.c. de leche tibia. 100 g + 1 cda. de azúcar. 2 huevos (aprox. 120 g). 60 g de manteca. Ralladura de 1 limón o naranja. 1 cda. de esencia de vainilla. 1 cda. de esencia de agua de azahar.

**Crema Pastelera:** 500 c.c. de leche. 200 g de azúcar. 4 yemas. 60 g de almidón de maíz. 50 g de manteca fría. 1 cda. de esencia de vainilla.

### Preparación para la Rosca

Desmenuzar la levadura en un bol, agregar un poco de leche y una cucharada de azúcar. Mezclar bien y dejar fermentar en un lugar cálido. En un bol colocar la harina, la goma y el polvo leudante, mezclar bien. Agregar la manteca fría y desmigalar. Reservar. Colocar en otro bol los huevos, el azúcar, la ralladura y las esencias. Mezclar. Añadir la levadura cuando haya formado la esponja. Integrar. Luego, agregar la harina con la manteca intercalando con el resto de la leche. Mezclar bien. Quedará con consistencia de una pasta pegajosa, no una masa. Colocar en un molde savarín de 24 cm previamente enmantecado o rociado con spray vegetal y dejar levar una hora. Llevar a horno moderado aproximadamente 25 minutos. Se puede decorar con crema pastelera o chocolate derretido.

Para la crema pastelera: En un recipiente colocar la leche con la mitad del azúcar y mezclar. A continuación, en una olla colocar el resto del azúcar y las yemas y mezclar bien utilizando una cuchara de madera. Sin llevar al fuego agregar parte de la leche, luego agregar el almidón de maíz y volver a mezclar. Por otro lado, llevar a fuego medio el resto de la leche hasta que hierva. En ese momento retirar e incorporar a la preparación. Integrar bien y llevar todo a fuego medio revolviendo constantemente hasta que espese. Retirar del fuego y agregar la manteca fría en cubitos. Integrar la preparación. Por último, incorporar la esencia de vainilla. Tapar con un repasador húmedo para que no forme nata.

## Huevos de Pascua

Chocolate de cobertura o chocolate amargo o semi-amargo apto para celíacos (no son muchas las marcas). Confites o bocaditos aptos Sin TACC. Moldes de huevos de pascua.

### Templado de chocolate

1. Cortar las 2/3 partes de chocolate en trozos chicos, colocar el chocolate en un bol y ponerlo a calentar a baño María, revolver constantemente durante 4 minutos, retirar del baño María y seguir revolviendo hasta que se disuelva, probar la temperatura del chocolate apoyando la espátula o cuchara de madera sobre el labio inferior durante 2 segundos: la cuchara debe notarse apenas más tibia que el labio (esta es la temperatura de fundido). Cortar el resto del chocolate en trozos grandes e incorporarlos al recipiente revolviendo constantemente hasta que el chocolate del bol se note frío al contacto con el labio (temperatura de temple).
2. Untar la punta de un cuchillo con el chocolate y llevarlo a la heladera durante 4 minutos. Retirar y apoyar el cuchillo sobre el dedo pulgar; si éste se mantiene firme, el

templado es correcto; de lo contrario, si se disuelve al tacto, el templado es incorrecto y no serviría para moldear, pues el chocolate quedaría adherido al molde.

3. Cargar el pincel con chocolate, comenzar del centro hacia fuera con movimientos contrarios a las agujas del reloj hasta cubrir toda la superficie. Colocar los moldes boca arriba sobre una placa y llevarlos a la heladera durante 5 a 10 minutos, retirarlos y volver a pincelarlos con cuidado de no engrosar mucho más los bordes. Colocar los moldes boca abajo sobre papel impermeable y llevarlos nuevamente a la heladera durante 3 a 5 minutos.
4. Para recuperar la temperatura de temple, llevar el chocolate a baño María hirviendo durante 2 ó 3 segundos sin revolver sobre el fuego. Retirar los moldes de la heladera y raspar los bordes con un cuchillo que no tenga serrucho, llevarlos nuevamente a la heladera, boca arriba, durante 20 a 25 minutos y retirar.
5. Para desmoldar hacer una leve presión hacia adentro y el chocolate debe desprenderse fácilmente, de no ser así, puede que les falte frío, por lo que se debe dejar unos minutos más en la heladera, o puede estar mal templado por haber calentado de más el chocolate. En caso de que esto suceda, trozar nuevamente el chocolate y comenzar nuevamente con el templado.
6. Para cerrar las mitades de los huevos, calentar levemente una placa y apoyar apenas el borde de una de las mitades, luego unirlo a la otra mitad del huevo y dejar secar. Decorar los bordes y el huevo con glasé real de distintos colores o con chocolate cobertura blanco

---

## Pan dulce

### Ingredientes

250 g de harina de arroz. 150 gr de almidón de maíz. 5 cucharadas de leche en polvo. 6 cucharadas de azúcar. 1 cucharada de chuño. 2 huevos. 25 gr de manteca. 1 cucharada de esencia de vainilla natural. 1 cucharadita de agua de azahar. Ralladura de 1 limón. 50 gr de levadura. 80 cc de agua. Nueces, pasas de uva o frutas confitadas a gusto.

### Preparación

1. En un bol combinar las harinas, la leche en polvo y el azúcar
2. Hacer un hueco en el centro y colocar allí el chuño tibio, los huevos, la manteca, la esencia de vainilla, el agua de azahar y la ralladura de limón.
3. Disolver la levadura en el agua tibia, dejar que fermente y agregarla a la preparación anterior.
4. Unir los ingredientes centrales con los de alrededor para formar la masa, si fuese necesario, añadir más agua tibia. Incorporar las nueces, las pasas o frutas confitadas.
5. Dividir la masa en dos y colocar en dos moldes de papel para pan dulce de 250 g cada uno y dejar leudar hasta el borde.
6. Cocinar en horno fuerte durante 10 minutos y 35 a 40 minutos en horno moderado.

## Bocados de Navidad

### Ingredientes

2 huevos. 250 gramos de azúcar. 1/2 kilo de nueces (molidas). 125 gramos de chocolate (negro rallado). 1 cucharadita de cacao. Canela en polvo (optativo).

### Preparación

1. Mezclar rápidamente los huevos y el azúcar durante 10 minutos.
2. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar lentamente con una cuchara de madera.
3. Dejar reposar la mezcla durante 2 horas en la heladera.
4. Colocar sobre una placa antiadherente montoncitos de la mezcla anterior del tamaño de una cucharita de té.
5. Cocinar de 8 a 10 minutos a 180°C.

## COMIDAS PATRIAS

## Humita en chala

### Ingredientes:

10 choclos/ 3 cdas manteca/ 2 cdas aceite/150cc leche/ 2 cebollas grandes/4 tomates pelados sin semillas/2 pimientos rojos/4 cdas queso rallado / 1 cdita azúcar molida/ sal, pimienta c/n

### Preparación:

Limpiar y cortar los vegetales en cuanto a los choclos. Pelar, lavar y conservar las chalas. Rallar los choclos. Colocar el aceite y la manteca en la sartén, rehogar las cebollas juntos con los pimientos hasta que la cebolla quede transparente. Agregar los tomates picados, sal y pimienta. Cocinar durante 1 minutos. Retirar de la cocción. Agregar el choclo, la leche el queso y azúcar. colocar 2 chalas en cruz. Colocar dos cucharaditas de humita en el centro. Envolver como si fuera paquetes. Atar con tiras de la misma chala. hervirlas humitas con abundante agua durante 30-40 minutos. Servir calientes.

## Masa de empanadas

### Ingredientes:

300gr premezcla/ 2 huevos/ 1 da aceite/ cdas sal/ 1 cda leche en polvo/1 cda polvo leudante/100cc leche líquida

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos. Agregar los huevos y el aceite, unir con la leche líquida y amasar. Estirar y cortar las tapas tamaño deseado. **Nota:** si desea que la masa sea elástica, incorporar chicle de mandioca. Mezclar el agua con la fécula hasta disolver, llevar a fuego medio y revolver constantemente hasta que se vuelva una mezcla transparente. Retirar de fuego y unirlo tibio a la preparación.

## Puchero

### Ingredientes:

200gr de puerro/ 1 hoja laurel/ 2 kg de osobuco/ 300 gr garbanzo/ 500 gr zanahoria/ 1 kg papa/1 kg de zapallo/ 3 choclos/ 1 rama de apio/ 1 rama de cebolla de verdeo/ 1 kg de batatas/ perejil cn / aceite oliva

### Preparación:

Limpiar y cortar os vegetales. Colocar el agua hasta la mitad de la olla. Agregar laurel y los puerros. Cuando comience a hervir, agregar la carne, la zanahoria y los garbanzos (previamente remojados). En otra olla colocar a hervir, papas, zapallo, choclo, apio y cebolla de verdeo. En una última olla hervir las batatas. Servir todo y acompañar con aceite de oliva y terminar con perejil picado.

---

## Guiso de lentejas

### Ingredientes:

600 gr lentejas secas o e latas/ 200 gr carne picada/ 2 cebollas picadas/2 cebollas de verdeo picadas/ 2 tomates e cubitos/ 3 cdas de aceite/ caldo desgrasado/ 2 papas chicas/ 1 hoja laurel/sal, pimienta y ají molido. Perejil fresco para decorar

### Preparación:

Si se usan lentejas secas, remojarlas previamente durante 3 horas. Cortar la carne en cubo o usar una picada. Rehogar en una sartén a fuego lento. Agregar la cebolla y el verdeo. Rehogar. Agregar el tomate y cocinar unos minutos, hasta obtener una salsa. Colar las lentejas e incorporarla al guiso. Cubrir con caldo desgrasado y cocinar unos minutos. Pelar papas y cortarlas en cubos, incorporarlas las papas y hoja de laurel. Cocinar a fuego medio hasta que las lentejas estén tiernas, unos 30 minutos. Revolver. Salpimentar y agregar ají molido. Servir en cazuelita (opcional). Decorar con perejil picado fresco (opcional).

---

## Chocolate caliente

### Ingredientes:

1 litro de leche/ 200gr chocolate para taza SIN TACC/ azúcar o edulcorante

### Preparación:

Colocar la leche en una cacerola y llevarla a fuego moderar. Calentar. Incorporar el chocolate en trozos y mezclar hasta fundir. Retirar del fuego. Endulzar a gusto



## Pastelitos

### Ingredientes

350 gr premezcla/ 1 huevo/ 4 cdas leche en polvo/ 1 cda sal/ 1 cda azúcar/ 1 cda polvo leudante/ 1 ½ aceite/ agua caliente/ dulce membrillo batata/ azúcar en almíbar/chicle de mandioca

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta obtener una masa elástica. Estirar la masa y cortar en cuadraditos. Para el armado, colocar un trozo de dulce en el centro del cuadradito de masa. Humedecer con agua el borde y cubrir con otro cuadradito de masa. Presionar suavemente para que se peguen. Plegar los bordes formando canastitas y freír. Opcional: envolver con azúcar o almíbar.