

Recetario



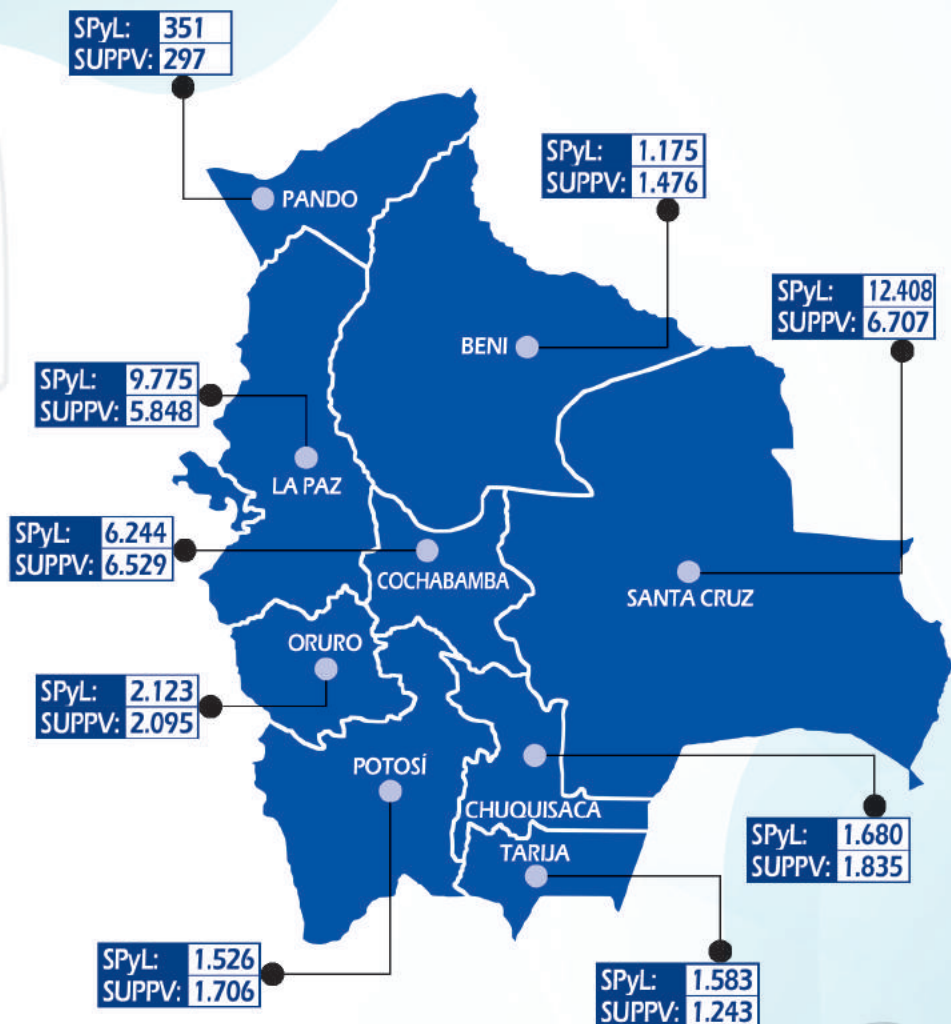
Se todo un *chef* con productos del subsidio

Índice

Índice	01	Panqueques de Hojuela de Quinua	33
Estadísticas	02	Bolitas de Mantequilla de Maní sin Hornear	34
Locro de Charque	03	Dulce de Frijol con Piña	35
Aji de Arvejas	04	Arroz con Leche de Sésamo	36
Karapecho	05	Torta de Sémola	37
Sajta de Pollo	06	Pudding de Chía	38
Pejtu de Habas	07	Mousse de Copoazú	38
Locro de Maíz Frangollo	08	Muffins de Chocolate con Harina de Quinua	39
Jigote de Charque	09	Leche de Sésamo	40
Pollos con Frijoles en Salsa	10	Mousse de Chocolate	41
Frijol a la Cubana	11	Rosquillas de Canela y Chía	42
Charquekan Orureño	12	Dulce de Frijol	43
Majadito de Charque	13	Pan de Sésamo	44
Pesque de Quinua	14	Gallinazo	45
Frijoles Charros Veganos	15	Trufas de Chocolate en Polvo	46
Papas a la Huancaína	16	Brigadeiro	47
Arroz con Frijol	17	Crepas	48
Locro de Maíz Partido	18	Galletas de Amaranto	49
Guiso de Trigo	19	Magdalenas de Amaranto	50
Locro de Trigo	20	Empanadas de Quinua con Albahaca	51
Macarrones al Queso Edam	21	Relleno de Papa con Quinua	52
Sopa de Maíz Frangollo	22	Mini Hamburguesas de Avena	53
Sopa de Amaranto	23	Tortilla de Zanahoria con Harina de Quinua	54
Sopa de Hojuelas de Quinua	24	Croquetas de Arroz	54
Crema de Brócoli con Chía	25	Pizza de Remolacha con Quínoa	55
Crema de Quinua con Queso	25	Hamburguesa de Quinua	56
Sopa de Maní	26	Hamburguesa de Arveja	57
Sopa de Avena con Verduras	27	Hamburguesa de Trigo	58
Kalapurka Potosina	28	Masaco de Yuca con Charque	59
Rissoto de Quinua	29	Hamburguesa de Frijol	60
Ensalada de Palta	30	Albóndigas de Quinua con Carne	61
Ensalada de Quinua Real	30	Fritos de Camote y Maíz Blanco	62
Ensalada de Quinua y Langosta con Vinagreta de Lima	31	Mini Hamburguesa de Aguacate y Quinua	63
Bizcocho de Azúcar Moreno	32	Brownie saludable de Chocolate y Frijol Negro	64

ESTADÍSTICAS

CANTIDAD PROMEDIO MENSUAL DE PAQUETES ENTREGADOS
GESTIÓN 2021



SPyL: Subsidio Prenatal y Lactancia.
SUPPV: Subsidio Universal Prenatal por la Vida.

NOTA: La cantidad promedio es calculada con datos de enero a agosto de 2021.

LOCRO DE CHARQUE (10 PERSONAS)



INGREDIENTES:

- 250 gr. Charque de res
- 1 Taza de arroz
- Plátano verde
- Sal
- Aceite
- 4 Lts de agua
- ½ Cucharilla de orégano
- 1 Cucharilla de pimienta

PROCEDIMIENTO:

1. Previamente remojar el charque en agua tibia durante 10 minutos.
2. Poner el agua a hervir y colocar el charque picado en cuadros.
3. Hacer un ahogado con la cebolla, ajo y los otros condimentos, agregar todo a la olla, añadimos el plátano picado en cuadros pequeños, que hierba unos 40 minutos.
4. Se añade el arroz, se deja cocer hasta que ablande.
5. Por último, verificar el contenido de sal.



AJÍ DE ARVEJAS (6 PERSONAS)



INGREDIENTES:

- 500 gr. de arveja deshidratada
- 2 Choclos tiernos
- 6 Papas medianas
- ½ Kilo de queso San Javier
- 100 gr. de ají rojo molido dulce y/o picante
- ½ Cucharilla de ajo en polvo
- 2 Huevos cocidos duros
- Perejil picado

PROCEDIMIENTO:

1. Remoje los granos de arveja una noche antes, para que estén completamente hidratados.
2. En una cacerola con agua y sal cocine previamente la arveja y el choclo cortado en rodajas, antes que termine de cocer agregar las papas cortadas en cuadrados medianos.
3. Cuando este todo bien cocido escurrir el agua, reservar una taza del caldo para poder mezclar posteriormente.
4. Mezcle suavemente con el ají, previamente sofrito y sazonado con ½ cucharilla de ajo en polvo, agregue el queso rebanado en finas láminas, echar de a poco el caldo de arvejas que reservamos para que quede bien jugoso.
5. Sirva con rodajas de huevo duro y perejil picado.



KARAPECHO (4 PERSONAS)



INGREDIENTES:

- ½ kg de charque de llama
- 2 tasas de mote cocido
- 2 papas
- Rodajas de limón
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO:

1. Cocine el charque, previamente lavado, hasta que quede suave.
2. Retire el charque y proceda a darle golpes para estirarlo (martajar). Luego, corte en cuadros.
3. Freír la carne en aceite bien caliente, hasta que los trozos queden muy crocantes.
4. Servir acompañado de mote, papas hervidas, llajua y rodajas de limón.



SAJTA DE POLLO



INGREDIENTES:

- Aceite fino 3 cucharadas
- Cebolla picada ½ taza
- Ajo picado ½ cda
- Pollo en cuartos 2 piezas
- Ají amarillo molido 1 taza
- Agua 1 taza
- Sal a gusto
- Pimienta 1 cucharilla

PROCEDIMIENTO:

1. Dorar el ajo y la cebolla en un sartén con Aceite , agregar el ají amarillo molido, salpimentar a gusto y agregar comino molido. Dejar cocinar hasta que evapore el líquido y empiece a freír.
2. Agregar 1 taza de agua.
3. Agregar sal al pollo por ambas caras y poner a cocinar junto con el ají, tapado, durante 20 min.

GUARNICIONES:

- Chuño Phuti con maní rebosado
- Arroz graneado
- Papa blanca
- Sarsa criolla



PEJTU DE HABAS



INGREDIENTES:

- 3. 500 gr. de habas secas remojadas y peladas.
- ½ kg de charque o carne de tu preferencia.
- 4 cucharadas de aceite.
- 2 cebollas picadas muy fino en cuadraditos.
- Sal y comino a gusto.
- 2 cucharadas de perejil picado fino.
- 2 cucharadas de ají amarillo molido o rojo al gusto.
- 1 tomate rallado o picado muy fino.
- 4 papas.
- Sal y aceite al gusto.

PROCEDIMIENTO:

1. Noche antes haga remojar las habas en 3 litros de agua fría.
2. En una cacerola colocar las habas peladas, un poco de sal, dejar cocer hasta que estén tiernas, escurrir y deja reposar.
3. En otra olla colocar el charque y dejar hervir hasta que quede suave y se pueda desmenuzar fácilmente. Cuando esté tibio martajar en un batán. Luego, freír en aceite caliente hasta que quede crocante, reservar.
4. En la misma sartén en la que se hizo el charque colocar 2 cucharadas adicionales de aceite y freír la cebolla y el tomate hasta que queden doraditos, seguidamente adicionar, pimienta, comino, sal, perejil, ají colorado y papas. Dejar cocer por 20 minutos más o menos. Luego, incorporar el charque y las habas. Dejar cocer por 15 minutos y servir.

LOCRO DE MAÍZ FRANGOLLO



INGREDIENTES:

- 12 tazas de agua
- ½ kilo de charque de buena clase
- ½ kilo de hueso (mejor si es de agujita)
- ½ kilo de maíz duro molido (frangollo)
- Ahogado de aceite con cebolla
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Coloque una cacerola con agua al fuego y añada el charque –que deberá estar bien lavada para quitarle la sal– y el hueso picado.
2. Prepare un ahogado y agréguelo a la cacerola.
3. De manera separada, ponga a hervir el maíz (frangollo). Cuando esté en su punto, agréguelo a la cacerola con charque.
4. Condimente con sal y déjelo por unos minutos más en el fuego.



JIGOTE DE CHARQUE (8 PERSONAS)



INGREDIENTES:

- 250 gr Charque de Res
- 1 Cebolla
- 1 Pimentón
- 3 Dientes de ajo
- 3 Plátanos maduros
- 1 Kg Papa
- ½ Taza de uvas pasas
- 3 Huevos cocidos
- Aceite
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO:

1. Cocinar el Charque con suficiente agua. Dejar escurrir y enfriar para luego desmenuzarlo.
2. Pelar la papa y el plátano, cortarlo en cuadros y cocinarlo por separados hasta que ablande.
3. Cocinar los huevos con cáscara por unos minutos, esperar que enfríe, pelarlos y cortarlos en cuadraditos.
4. Cortar la cebolla en cuadros para luego hacer el ahogado con los ajos, pimentón por unos minutos.
5. Agregar el charque con el ahogado, los plátanos, papa, huevos y uvas pasas. Adicionar un poco del caldo del charque para luego condimentarlo con sal y dejarlo cocinar por 10 minutos.

» POLLOS CON FRIJOLES EN SALSA «



INGREDIENTES:

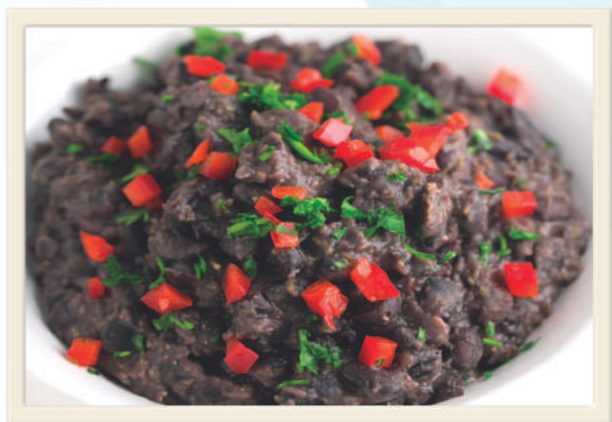
- 1 kg de pollo para freír (cortado en pedazos)
- 1 cebolla grande picada
- 1/2 taza de pimentón verde picado
- 800 gr de frejol cocido, escurrido y enjuagado
- 1 taza de salsa de tomates
- 3 tazas de arroz cocido

PROCEDIMIENTO:

1. Freír el pollo, cocínalo dándole la vuelta hasta que este dorado de forma pareja, luego retire del sartén y reservar.
2. Agrega la cebolla, el pimentón a la sartén, cocínalos y revuélvelos durante 5 minutos hasta que los vegetales estén tiernos y crujientes.
3. Incorpora los frijoles, la salsa de tomate y revuelve.
4. Agregar el pollo y dejar hervir a fuego bajo y con la tapa durante 25 minutos aprox.
5. Servir sobre el arroz.
6. Disfruta.



FREJOL A LA CUBANA



INGREDIENTES:

- 2 1/2 tazas de frejoles cocidos
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de orégano seco
- Pimienta negra a gusto
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de comino (opcional)
- Ají en polvo a gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Echar la 1/2 taza de frejoles cocinados en un recipiente con el agua, los dientes de ajo y la cebolla, batir hasta que estén bien integrados.
2. En una olla hecha el resto de los frejoles, la mezcla que acabas de batir y el resto de los ingredientes.
3. Cocina a fuego alto hasta que empiece a hervir y luego baja a fuego medio y cocina por unos 10 a 15 minutos.

Si notas que la mezcla está muy seca, agrega un poco de agua.

4. Para decorar pimienta roja y perejil cortado en trozos pequeños.
5. Servir.

▶ CHARQUEKAN ORUREÑO (4 PERSONAS) ◀



INGREDIENTES:

- 1 lb de charque de llama
- ½ lb de mote de maíz
- 4 huevos
- 4 papas tamaño mediano
- 1/4 queso
- 1 cebolla
- Aceite
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. En la noche previa a la preparación, poner el charque en un recipiente hondo con agua fría, con el propósito de quitar el exceso de sal a la carne.
2. Para comenzar la preparación, escurrir el agua y lavar la carne. Machacarla un poco sobre una superficie dura, a fin de que quede casi desmenuzada.
3. Echar el charque y cocinar hasta que el agua se consuma, y la preparación se tome casi seca, durante 20 a 25 minutos.
4. Verter las papas en agua caliente junto a los huevos, durante una media de 10 minutos, hasta que los huevos estén duros.
5. Servir la preparación, añadiendo el mote, las papas peladas y el huevo duro. Al final se pone el charque y el queso encima.

▶ MAJADITO DE CHARQUE (4 PERSONAS) ◀



INGREDIENTES:

- ½ kg de charque de llama
- ½ Kg de arroz
- 1 cebolla mediana rallada
- Pimentón rallado
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de aceite, puede usar ají dulce o panca o sibarita o pizca de palillo para dar el color
- Comino
- Huevos fritos a gusto
- Plátano frito a gusto

PARA ENSALADA:

Cebolla cortada en pluma y tomate picado al gusto.

PROCEDIMIENTO:

1. Retostar el arroz con el aceite y tras que empieza a tener un tono doradito agregarle la cebolla, el pimentón y el ajo, luego el charque y dejar cocer a fuego moderado.
2. Una vez cocido servir acompañado de plátano y huevo frito. Si gusta le puede colocar una sarza de cebolla y tomate.



PESQUE DE QUINUA



INGREDIENTES:

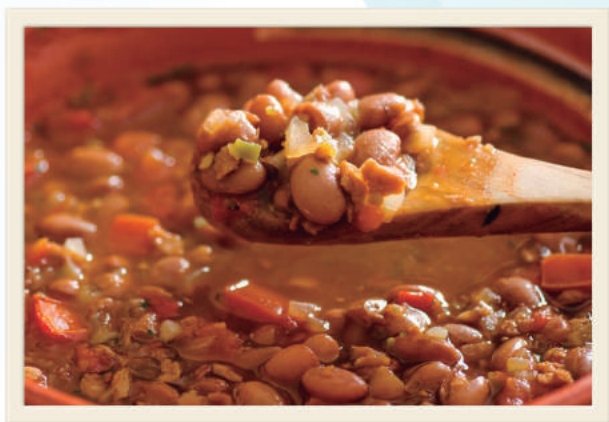
- ½ kilo de quinua
- 150 gramos de queso fresco
- 1 taza de leche evaporada
- 1 huevo
- 50 gramos de mantequilla
- Perejil fresco picado a gusto
- Sal a gusto

PROCEDIMIENTO:

1. En una olla colocar agua, quinua y sal, hacerla hervir hasta que este cocida y no tenga líquido.
2. Posteriormente agregar leche y mantequilla poco a poco, batiendo lentamente para que no se queme.
3. Servir de inmediato
4. Espolvorear perejil y queso a gusto



FRIJoles CHARROS VEGANOS



INGREDIENTES:

- 230 g. Frijol negro
- 1 cebolla, blanca, grande
- 3 dientes de ajo
- 2 ramitas de cilantro
- 1/4 taza caldo de vegetales o agua
- 170 g. (3/4 taza) chorizo vegano
- 2 chiles serranos, picados
- 1 tomate, grande, cortado en cubos

PROCEDIMIENTO:

1. Remoja los frijoles en agua toda una noche
2. Al día siguiente cuele los frijoles y ponlos en una olla grande. Cúbrelos con agua hasta llenar $\frac{3}{4}$ de la olla.
3. Corta la cebolla a la mitad. Agrega una mitad de la cebolla a la olla junto con el ajo y las ramas de cilantro. Reserva la otra mitad de la cebolla para usar después.
4. Hierva los frijoles suavemente hasta que estén casi blandos, aproximadamente 1 hora y media.
5. Mientras los frijoles se cuecen calienta un sartén grande a temperatura media. Agrega el chorizo y saltéalo hasta que se dore un poquito, aproximadamente 4 minutos. Mientras el chorizo se cuece pica la otra mitad de la cebolla.
6. Retira el chorizo del sartén y reserva para usar después. Vierte el $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de vegetales en el sartén y agrega la cebolla picada y el chile serrano. Suda la cebolla y el chile de 4 a 5 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y traslúcida.
7. Agrega el tomate y deja cocer por 7-8 minutos más, hasta que el tomate suelte su jugo.
8. Vierte toda esta mezcla y el chorizo en la olla de los frijoles. Deja hervir los frijoles suavemente por 20 minutos más o hasta que los frijoles estén completamente blandos.
9. Sazona al gusto con sal y pimienta.

PAPAS A LA HUANCAINA



INGREDIENTES:

- 1 pizca de condimentos
- 1 pizca de pimienta
- 3 papas medianas
- 400 gr. de maní
- 4 vainas de ají amarillo seco
- ½ cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de hojas de perejil
- 1 chorro de agua
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 pizca de sal al gusto
- 1 unidad de lechuga
- 1 lata de aceitunas verdes o negras
- 1 unidad de tomate
- 1 unidad de huevo duro para la decoración

PROCEDIMIENTO:

1. Remojar el maní en agua por una hora o más, dependiendo la dureza de este. Remojar también los ajíes en agua y desechar todas las semillas.
2. Para la salsa huancaina, triturar todos los ingredientes por orden de dureza, hasta que quede una salsa ligeramente espesa, agregar un poco de agua o leche a gusto.
3. En una olla colocar un chorro de aceite y dejar calentar, vaciar la preparación anterior y cocinar unos minutos, sin dejar de batir.
4. En otra olla hervir las papas, lavadas y peladas, con sal hasta que estén blandas.
5. Para la presentación hacer una cama de lechuga y colocar las papas cortadas en rodajas gruesas.
6. Luego bañar con la salsa caliente y decorar con huevos cocidos troceados, aceitunas, tomate y perejil.

ARROZ CON FRIJOL



INGREDIENTES:

- Una taza de frijol negro o rojo.
- Dos cebollas medianas.
- Una taza de arroz.
- Dos ajos.
- Sal.
- Media taza de aceite.

PROCEDIMIENTO:

1. Remojar el frijol, lavar y llevar a hervir con sal hasta que estén cocidos. (reservar el caldo del frejol)
2. Tostar el arroz y hacer cocer en agua con sal.
3. Picar fino las cebollas y los ajos.
4. Freír con un chorro de aceite, sal y condimentos.
5. Agregar los frijoles cocidos, el aceite y media taza del caldo de frijoles al sartén con cebollas freídas, dejar hervir por unos minutos.
6. Mezclar los frijoles con el arroz graneado.



» LOCRO DE MAÍZ PARTIDO (3 PORCIONES) «



INGREDIENTES:

- 2 tazas de maíz blanco
- 100 g de porotos
- 100 g de garbanzos
- 4 litros de agua
- 5 unidades de tomates
- 800 g de carne vacuna
- 100 g de panceta ahumada
- 2 unidades de patitas de cerdo
- 2 unidades de chorizo
- 2 unidades papas
- 1/2 unidad de calabaza
- Cantidad necesaria de sal y pimienta
- 1/2 kilos de papas oca

PROCEDIMIENTO:

1. Poner en remojo todo un día el maíz, los porotos y los garbanzos, por separado. Al día siguiente, hervir a fuego moderado el maíz en los 4 litros de agua (de 45 minutos a una hora). Hervir también por separado los porotos y los garbanzos (aproximadamente 40 minutos).
2. Pasar los tomates un minuto por agua hirviendo y luego por agua helada para cortar la cocción. Pelarlos, quitarles las semillas y cortarlos en cubitos muy pequeños (concassé).
3. Cortar la carne, la panceta, las manitos de cerdo y los chorizos en cubos de igual tamaño. Cortar de la misma manera las batatas y la calabaza. Reservar.
4. Cuando el maíz y las legumbres estén casi listos. Escurrir los porotos y garbanzos y sumarlos a la cacerola del maíz junto con la carne, la panceta, las manitos y los chorizos. Cocinar de 40 a 50 minutos más y salpimentar.
5. Incorporar las batatas y calabaza y cocinar 10 minutos más. Sumar las papas enteras y con piel, y cocinar 10 minutos más. Rectificar el condimento.
6. Servir el locro en los platos y decorar con los cubitos de tomate.



GUISO DE TRIGO

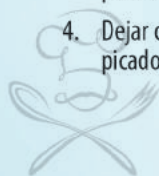


INGREDIENTES:

- 1/2 kg de trigo pelado
- 1/2 kg de carne de res
- 1/4 taza de aceite
- 1/2 libra de papas
- 1 cucharadita de ají colorado molido
- 1/2 cucharadita de ají amarillo molido
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cebollas rojas
- 2 ramas de apio
- 1 zanahoria
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de arvejas
- 1 litro de caldo de res o ave
- 1/4 amarro de perejil picado

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y remojar el trigo la noche anterior, luego cocinar y guardar el líquido de cocción.
2. Pelar y picar la cebolla, apio, zanahoria y ajo. Poner una cacerola, agregar el aceite y el ajo picado, dorar e incorporar los vegetales picados (cebolla, zanahoria y apio), cocinar por 5 minutos hasta que ablanden, agregar la carne cortada en cubos de 2 cm. y condimentar con sal, pimienta, comino, ají colorado, orégano y el ají amarillo, mezclar bien y cocinar hasta que la carne este bien cocinada, 10 minutos.
3. Incorporar las arvejas y papas peladas y cortadas de 6-8 cubos. Verter el caldo preparado y el líquido de cocción cocinar por 15 minutos (que es el tiempo de cocción de las papas), una vez hecha la preparación del "guiso o aji" rectificar la sazón. Agregar a la olla o cacerola donde se pre-cocino el trigo.
4. Dejar cocinar por 5 minutos más hasta que los sabores se amalgamen, espolvorear con perejil picado, apagar el fuego y dejar reposar por 5 minutos antes de servir.



LOCRO DE TRIGO (8 PERSONAS)



INGREDIENTES:

- 500 g de trigo pelado
- 200 g de frijol
- 250 g de cerdo
- 100 g de panceta ahumada
- Sal a gusto
- 500 g de zapallo pelado y rallado
- 2 papas peladas y ralladas
- Pan para acompañar, opcional
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- Sal, pimienta, pimentón y ají molido

PROCEDIMIENTO:

1. Dejar en remojo el trigo y los frijoles por separado, 8 horas.
2. Cocinarlos juntos cubiertos con agua, por 30 minutos.
3. Cortar el cerdo y panceta en cubos. Dividir en listones.
4. Sumar a la olla del trigo a las carnes y la panceta. Salar a gusto y cocinar 20 minutos.
5. Sumar la batata y el zapallo, rallados.
6. Cocinar unos minutos más hasta que el trigo y los porotos estén tiernos y el resto del líquido de cocción quede como una crema.
7. Cortar el chorizo en rodajas, sumarlo a la olla y cocinarlo 10 minutos más.
8. Para la salsa, llamada "mojo", derretir la grasa. Pelar los dientes de ajo, dorarlos y retirarlos.
9. Sumar la cebolla verde picada y condimentar con ají molido, pimentón, sal y pimienta.
10. Agregar un chorrito de agua para que la salsa no se queme. Mezclar, retirar y dejar enfriar. Colocar en una salsera.
11. Servir el locro acompañado de la salsa y, si se desea, ofrecer pan.



MACARRONES AL QUESO EDAM



INGREDIENTES:

- Queso Edam Flor de Leche 180g
- Pasta 170g (1taza ½)
- Agua caliente 300g
- Leche 200g (1 taza)
- Sal 1 pizca
- Cúrcuma o palillo ½ cucharilla
- Cebollín picado a gusto
- Pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO:

1. En una olla agregar la pasta y agua caliente, el agua apenas debe cubrir la pasta, añadir cúrcuma, una vez hervido añadir la leche, mezclar constantemente para que no rebalse durante 14 minutos hasta que la pasta se cocine, cuando la pasta este cocida agregar el queso Edam rallado, mezclando hasta que se derrita. Servir y se puede decorar con cebollín picado y pimienta.



SOPA DE MAÍZ FRANGOLLO



INGREDIENTES CON VERDURAS:

- 150 gr. de maíz frangollo
- ½ Kilo de carne de res
- 2 Zanahoria mediana
- ½ Kilo de habas
- 2 Cebollas de verdeo
- ½ Pimiento morrón verde
- 2 Nabos
- 1 Manojito de espinaca picada
- 1 Manojito de acelga picada
- 4 Papas
- 3 Litros de agua
- Sal a gusto, perejil picado

PROCEDIMIENTO:

1. En una cacerola colocar 3 litros de agua con la sal a gusto.
2. Cuando esté a punto de hervir, añadir la carne cortada en trozos medianos, el maíz frangollo, las zanahorias cortadas en rodajas, la cebolla verde entera, los nabos y el pimiento morrón rallados.
3. Dejar hervir hasta que los granos de frangollo estén bien cocidos, si es necesario añadir agua hervida, para evitar que sea muy espeso.
4. Luego añadir las habas y la papa cortada en trozos medianos.
5. Finalmente, cuando termine la cocción, agregar las espinacas y la acelga.
6. Retire las cebollas cocidas.
7. Servir con perejil picado.



SOPA DE AMARANTO (4 PERSONAS)



INGREDIENTES:

- 5 Cucharadas soperas de harina de amaranto
- 2 Ajos pequeños
- 2 Zanahorias
- 1 Nabo blanco grande
- 4 ó 6 Champiñones
- 1,5 Litros de caldo vegetal
- Aceite de oliva
- Sal

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar los ajos en finas medias lunas, colocarlos dentro de una escurridora. Lavarlos con agua fría.
2. Limpiar los champiñones con poca agua y cortarlos en pequeños trozos.
3. Pelar el nabo y las zanahorias y cortarlos en daditos.
4. Colocar una olla al fuego con un poco de aceite y freír el ajo hasta que estén transparentes.
5. Añadir las zanahorias, el nabo y pasados 5 minutos, incorporar los champiñones, remover todos los ingredientes y cuando hayan absorbido el agua que desprendan, echar el caldo vegetal.
6. Cuando el caldo rompa a hervir incorporar el amaranto, sazonar al gusto y dejar cocer de 12 a 15 minutos.

» SOPA DE HOJUELAS DE QUINUA <



INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de hojuelas de quinua
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla chica picada en cuadritos
- 2 cucharadas de apio picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 taza de carne picada
- 3/4 litros de agua
- 1 pedazo de coliflor
- 1 zanahoria picada
- 4 papas peladas
- 1 hoja de laurel
- Sal y aceite al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Preparar en una sartén a fuego lento un aderezo con la cebolla, ajo, apio, aceite y sal.
2. Vaciar el aderezo a la olla con agua hervida.
3. Agregar a la olla la coliflor picada, la carne, las papas, zanahoria y el agua.
4. Dejar cocinar por 15 minutos.
5. Cuando está casi cocido agregar las hojuelas y el laurel.
6. Una vez cocido todo se sirve con el perejil picado.



CREMA DE BRÓCOLI CON CHÍA



INGREDIENTES:

- 1 pza. de brócoli troceado
- 4 cdas. de mantequilla
- 1 L de caldo de verduras
- 150 g de tocino picado y dorado
- 3 cdas. de chía

PROCEDIMIENTO:

1. Sofríe el brócoli con la mantequilla, cuando comience a dorar, agrega el caldo y hierve hasta que el vegetal esté suave.
2. Licua hasta obtener una consistencia tersa y rectifica la sazón.
3. Sirve y termina con la chía y tocino.

CREMA DE QUINUA CON QUESO (5 PERSONAS)



INGREDIENTES:

- 2 tazas de quinua cocida
- 4 tazas de leche
- 1 taza de queso rallado
- 1 taza de agua
- Sal, achiote y condimentos a gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Licuar la quinua cocida hasta que este cremosa.
2. Agregar la leche, el queso rallado, la sal, el agua, el achiote y condimentos.
3. Cocinar por 20 minutos.
4. Servir caliente, adornado con perejil finamente picado.

SOPA DE MANI



INGREDIENTES:

- 6 nudos de carne
- 1 cucharada de sal molida
- 6 papas
- ½ taza de arvejas
- ½ taza de habas verdes
- 1 taza de maní molido
- 3 litros de agua para cocer la carne
- 1 taza de cebolla
- ½ taza de tomate
- 1 cucharilla de comino
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de perejil
- 1 ½ cucharada de ají amarillo molido
- ¼ taza de aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar y cortar las papas en cuatro, picar la cebolla en cuadritos pequeños y el tomate pelado. Freír la cebolla y el ajo en el aceite.
2. En una olla colocar al fuego los 3 litros de agua. Antes que empiece a hervir, agregar la carne.
3. Cuando empiece a hervir colocar la sal, el tomate, la cebolla, el comino, el orégano, el ají y el ajo retostados en aceite y el maní molido.
4. Dejar cocer hasta que la carne quede blanda y cocida. Agregar las habas, las arvejas y las papas.
5. Cocinar hasta que las papas y arvejas estén blandas.
6. Servir en plato hondo, con un pedazo de carne y con el perejil.



» SOPA DE AVENA CON VERDURAS «



INGREDIENTES:

- 1 zanahoria en cubitos
- 1 calabacita en cubitos
- 1 varita de apio
- 3 tomate rojos en cuartos
- ¼ cebolla picada
- ¼ taza hojuelas de avena
- 1 cucharita ajo picado
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite
- Cilantro al gusto
- Sazonador vegetal al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Corta en trozos grandes los tomates y licua con 2 tazas de agua, sazónador vegetal (opcional), sal y pimienta al gusto.
2. Agrega ½ cucharada de aceite a una olla que tenga tapa.
3. Agrega la cebolla, ajo, apio y zanahoria picada. Cocina unos 3 a 5 minutos a fuego medio.
4. Incorpora el aceite restante al sartén, las hojuelas de avena y cocina unos 3 minutos a fuego medio.
5. Agrega la mezcla de la licuadora, 2 tazas de agua, la calabacita y lleva a evolución a fuego alto. Cuando hierva, baja a fuego medio y cocina por 10 a 15 minutos tapado.
6. Prueba y sazóna al gusto con sal, pimienta y cilantro picado al gusto.

KALAPURKA POTOSINA

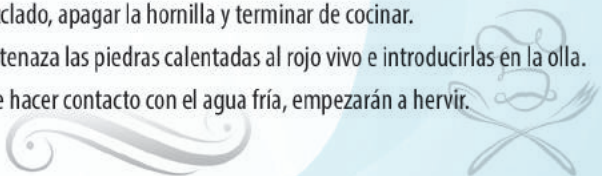


INGREDIENTES:

- 1 kg de carne o charque de res (vaca)
- 8 papas (holandesa)
- ¼ libra de harina de maíz blanco
- ½ libra de harina maíz negro (willkaparu)
- ½ cucharilla de ají colorado molido
- 1 cebolla picada finamente
- 1 ajo molido (fino)
- Orégano, comino, pimienta a gusto
- Sal a gusto
- Chachacoma a gusto
- Piedras (volcánicas – se las puede encontrar en Potosí)

PROCEDIMIENTO:

1. Calentar las piedras volcánicas en brasa a fuego vivo si lo hace en casa puede hacerlo sobre la rejilla en la hornilla, al mismo tiempo que se empieza a cocinar.
2. Para acelerar puede colocar en una olla a presión hacer cocer el charque por 20 minutos, luego aplastar en un batán o un mortero y deshilar la carne y dejarla en reserva.
3. En una sartén con aceite, sofreír el ajo y la cebolla, agregar el chile y media cucharadita de chachacoma, sal, comino y pimienta, cocinar hasta que se seque junto al charque.
4. Poner la cebolla, el ajo molido, los condimentos y la chachacoma en una olla.
5. Agregar las papas al charque.
6. Disolver con agua o caldo y mezclar las harinas con sal a gusto, batir enérgicamente, verter esté preparado a la olla cuando hayan hervido las papas.
7. Una vez que todo esté mezclado, apagar la hornilla y terminar de cocinar.
8. Por último, tomar con una tenaza las piedras calentadas al rojo vivo e introducirlas en la olla.
9. Estas rocas, al momento de hacer contacto con el agua fría, empezarán a hervir.



RISSOTO DE QUINUA



INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa
- 150 gramos de champiñón
- 1/2 cabeza de cebolla
- 1 litro de caldo de verdura
- 100 gramos de mantequilla
- 1 taza de queso rallado
- Sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO:

1. En una olla colocar la quinoa y el caldo de verdura a temperatura máxima, cuando hierva dejarla cocer por otros 10 minutos y luego dejar reposar para que la quinoa absorba el caldo.
2. En un sartén freír la cebolla ligeramente con un chorrito de aceite, después de un par de minutos agregar los champiñones, una pizca de sal y pimienta.
3. Añadir la quinoa al sartén y dejar cocinar por un par de minutos, revolviendo cada tanto.
4. Agregar la mantequilla y el queso rallado, remover enérgicamente para que los ingredientes se integren
5. Servir.



ENSALADA DE PALTA



INGREDIENTES:

- Una palta grande o dos medianos.
- Una cebolla mediana.
- Ramo de quirquiña
- Aceite vegetal
- Sal yodada y fluorada.

PROCEDIMIENTO:

1. En una fuente colocar la palta previamente pelada y cortar en cuadrados, adicionar tomates cortados en cuadros y cebolla cortada en pluma, agregar quirquiña deshojada, agregar una cucharilla de aceite vegetal y finalmente colocar sal a gusto. Servirse en pan como sándwich.

ENSALADA DE QUINUA REAL



INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa real
- 2 cucharadas de cebollín (finamente picado)
- 1 tomate picado
- ½ taza de queso cortado en dados y/o rallado

PROCEDIMIENTO:

1. Hacer cocer la quinoa en tres tazas de agua durante 20 minutos.
2. Una vez cocida dejar enfriar un poco.
3. En un bol colocar la quinoa, el cebollín, el tomate y el queso.
4. Mezclar y servir.
5. Adicionalmente puede adornar con hojas de lechuga y tomate.



ENSALADA DE QUINUA Y LANGOSTA CON VINAGRETA DE LIMA



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- Cola de langosta congelada 1
- Quinoa 120 g
- Pimiento rojo 15 g
- Pimiento verde 15 g
- Pimiento amarillo 15 g
- Cilantro fresco al gusto
- Brotes de alfalfa al gusto
- Aceite de oliva virgen extra 60 ml
- Vinagre de manzana 15 ml
- Lima zumo 0.5
- Sal
- Pimienta negra molida

PROCEDIMIENTO:

Preparamos la quinoa según indica el paquete. En este caso, la hemos lavado y cocido en abundante agua, escurrido y secado para retirar el exceso de agua. Por último la hemos dejado enfriar. Hay otras maneras de cocinar quinoa, todos ellos válidos.

Picamos finamente los tres tipos de pimiento y también el cilantro fresco. Añadimos a la quinoa junto con los brotes de alfalfa y mezclamos. Preparamos la vinagreta batiendo hasta emulsionar el aceite, el vinagre, el zumo de lima, sal y un poco de pimienta negra molida. Aliñamos la quinoa.

Cocemos la cola de langosta, previamente descongelada, en una olla con abundante agua salada. La proporción adecuada es 70 gramos de sal por litro de agua y la cola se sumerge con el agua hirviendo, no antes. Una vez que vuelva a hervir el agua de nuevo, contamos entre seis y ocho minutos (según el tamaño). Retiramos y sumergimos en una fuente con agua helada para cortar el hervor.

Para extraer la carne sin dañar, sujetamos la cola con un trapo y presionamos suavemente por todos sus lados. El caparazón se agrietará poco a poco y facilitará la labor. Cortamos la cola en medallones y servimos con la quinoa aliñada. Pincelamos con un poco de aceite o mantequilla, sazonamos y servimos con un par de gajos de lima.

» BIZCOCHO DE AZÚCAR MORENO <



INGREDIENTES:

- 1 taza de yogurt natural.
- 1/2 taza de azúcar moreno.
- 3 taza de harina.
- 1/2 taza de aceite de oliva suave.
- 1 sobre de levadura.
- 3 huevos.

PROCEDIMIENTO:

1. Pre calentamos el horno a 180°.

En un bol (recipiente) mezclamos los huevos con el azúcar, añadimos después el yogurt y batimos bien.

2. Añadimos la harina y mezclamos bien. Agregar después el aceite y la levadura, mezclamos todo muy bien.
3. Vertemos la mezcla en el molde, si es de silicona no es necesario engrasar, si no lo es se engrasa con un poco de mantequilla.
4. Metemos en el horno de 30 a 45 minutos, dependerá del horno.
5. Cuando clavemos la punta de un cuchillo y salga limpio el bizcocho estará hecho.
6. Sacar del horno y dejar enfriar.



» PANQUEQUES DE HOJUELA DE QUINUA «

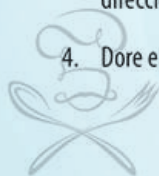


INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 1 Pizca de sal
- 1/2 Taza de hojuela de quinua
- 1/2 Taza de harina blanca
- 1 Cucharada de azúcar
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Naranja
- 1 Taza de leche o agua tibia
- 1 Cucharada de polvo de hornear

PROCEDIMIENTO:

1. En un recipiente mezcle los ingredientes secos (harina, hojuela de quinua, azúcar, sal y polvo de hornear).
2. Luego agregar el huevo y la leche o agua. Bata toda la mezcla a punto crema.
3. Caliente un sartén en fuego regular y rocíelo con un poco de aceite. Con un cucharón vacíe la mezcla en la sartén para que se forme una película delgada. Inclíne la sartén en diferentes direcciones hasta que la mezcla se extienda uniformemente.
4. Dore el panqueque por ambos lados, voltéelo y apriételo con la ayuda de una espátula.



» BOLITAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ SIN HORNEAR «



INGREDIENTES:

- ½ taza de mantequilla de maní sin azúcar
- 2 cucharadas de miel de abeja natural
- 1 taza de chocolate amargo sin azúcar
- 1 cucharada de aceite de coco

PROCEDIMIENTO:

1. Mezcla la mantequilla de maní con la miel hasta que se logren integrar perfectamente.
2. Formar bolitas con tus manos del tamaño que prefieras y mételas al congelador por 1 hora.
3. Coloca en un tazón el chocolate y el aceite de coco.
4. Caliéntalo en el microondas por 20 segundos, mézclalo bien y repite las veces que sea necesario hasta que quede líquido.
5. Déjalo enfriar un rato y cuidando de que no se endurezca, cubre las bolitas de mantequilla de maní con el chocolate.



DULCE DE FRIJOL CON PIÑA

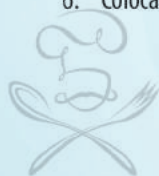


INGREDIENTES:

- Una taza de frijol blanco
- Mitad de piña grande
- Una taza de azúcar
- Una cuchara de almidón de yuca
- Una taza de jugo de naranja o agua

PROCEDIMIENTO:

1. Remojar el frijol, lavar y llevar a hervir sin sal hasta que estén cocidos.
2. Escurrir los frijoles y moler con el jugo de naranja o agua.
3. Pelar y picar las piñas en trozos pequeños y llevar a cocer con el azúcar.
4. Agregar los frijoles molidos a las piñas que están cocidas sin dejar batir.
5. Agregar el almidón diluido en un poco de agua y dejar cocer hasta que el dulce tome un color dorado.
6. Colocar a un envase limpio y seco y servir con galletas o pan.



ARROZ CON LECHE DE SÉSAMO



INGREDIENTES:

- Dos tazas de sésamo crudo
- Dos litros de agua
- Una taza de arroz popular
- Azúcar al gusto
- Cuatro ramitas de canela
- Cinco clavos de olor

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y escurrir el sésamo.
2. Tostar el sésamo en un sartén sin aceite.
3. Moler el sésamo y colar con agua, volver a moler y colar el mismo residuo una vez más, así se obtiene la leche de sésamo.
4. Poner a hervir en una olla la leche con la canela y el clavo de olor.
5. Lavar el arroz y agregar a la leche que está hirviendo.
6. Agregar azúcar a gusto y remover constantemente hasta que el arroz esté cocido.
7. Dejar enfriar para que espese y luego servir rociando con la canela molida.



TORTA DE SÉMOLA



INGREDIENTES:

- 2 tazas de leche
- 75 gramos de sémola
- 1/2 taza de azúcar
- 1 clara de huevo
- 4 yemas de huevo
- 1 palito de canela
- 50 gramos de mantequilla
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 trozo de cáscara de naranja
- 1 1/2 taza de almíbar

PROCEDIMIENTO:

1. En una cacerola u olla verter la leche junto al palo de canela y la cáscara de naranja. Hervir a fuego lento.
2. Cuando la leche rompa el hervor añadir la sémola espolvoreando suavemente. Mover con una cuchara de madera para evitar que se formen grumos.
3. Cocinar a fuego lento por 15 minutos hasta lograr que la sémola esté cocida.
4. Retirar la cacerola del fuego.
5. Batir la clara de huevo a punto nieve. Reservar.
6. Retirar el palo de canela y la cáscara de naranja de la preparación.
7. Añadir la vainilla, 2 cucharaditas de mantequilla, las yemas y la clara batida. Remover suavemente.
8. Verter la preparación en un molde enmantequillado.
9. Cocinar en baño María por 50 minutos aproximadamente.
10. Desmoldar cuando esté tibio y verter el almíbar sobre el pudín.

PUDDING DE CHÍA



INGREDIENTES:

- 1 cucharada de semillas de chía
- 100 ml de leche (de tu preferencia)
- 1 cucharada de miel opcional
- Fruta a gusto.

PROCEDIMIENTO:

1. Ponemos las semillas de chía con leche durante una noche, si usamos miel para endulzar también la añadimos ahora.
2. Tapamos el recipiente y dejamos reposar en la nevera hasta el día siguiente.
3. Por la mañana lo sacamos de la nevera, cortamos un poco de fruta y la ponemos encima.
4. A disfrutar.

MOUSSE DE COPOAZU



INGREDIENTES:

- ½ litro de crema de leche
- 1 lata de leche condensada (390g)
- 250 g de pulpa de copoazu

PROCEDIMIENTO:

1. Poner todos los ingredientes a la licuadora, licuar por 2 minutos.
2. Servir en vasos o postreros, dejar enfriar en el refrigerador o servir ese momento.



MUFFINS DE CHOCOLATE CON HARINA DE QUINUA



INGREDIENTES:

- 100 g de chocolate negro
- 75 g de harina de quinua
- 75 g de nueces troceadas
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal

PARA LA CREMA DE CHOCOLATE:

- 150 ml de crema
- 30 g de chocolate
- 150 ml de leche
- 125 g de harina de trigo
- 125 g de azúcar
- 75 g de mantequilla
- 2 cucharadas de polvo de hornear

PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Fundir el chocolate troceado con la mantequilla en baño maría o en el microondas y mezclar.
3. Batir los huevos con el azúcar y la leche. Incorporar y mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y las nueces.
4. Incorporar el chocolate fundido. Mezclarlo hasta obtener una consistencia homogénea.
5. Repartir la mezcla anterior en un molde para muffins con pirotines de papel, llenándolos hasta la mitad. Cocerlos en el horno durante 20 minutos aproximadamente.
6. Poner a calentar la crema de leche sin que llegue a hervir.
7. Retirar del fuego, añadir el chocolate y mezclar hasta fundir.
8. Dejar enfriar completamente.
9. Poner la crema en una manga pastelera y decorar los muffins.

LECHE DE SÉSAMO



INGREDIENTES:

- 12 cucharadas de sésamo tostado
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- 1 litro de agua
- 1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO:

1. Poner a remojar las semillas de sésamo en agua durante 8 horas. Dejarlas reposar dentro de la nevera cubiertas con un film plástico.
Lo más práctico es hacerlo toda la noche; pasado este tiempo, colar el agua y lavarlas bien.
2. Poner las semillas de sésamo en una licuadora y agregar el litro de agua. Añadir la cucharada de azúcar, la esencia de vainilla y finalmente, agregar una pizca de sal.
3. Batir y licuar durante unos minutos, hasta que la mezcla este uniforme de color y sea homogénea.
4. Retirar el vaso de la licuadora y colar el contenido con la ayuda de un colador. Probar y rectificar el azúcar de ser necesario.
5. Servir y conservar en una botella de vidrio dentro de la nevera.



MOUSSE DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:

- 1 sobre de gelatina de 250 g (sabor al gusto)
- 1 barra de chocolate puro (Subsidio)
- 1 lata de leche evaporada
- 2 tazas de agua caliente
- 2 tazas de agua fría

PROCEDIMIENTO:

Primeramente, se preparara la gelatina, en un recipiente o jarra, añadimos agua caliente y el sobre de gelatina, posteriormente remover hasta que la mezcla quede uniforme, luego añadir el agua fría y mezclar. Una vez lista la mezcla dejar en la nevera por 10 a 15 min para que este fría pero no cuajada. En otro recipiente y con la ayuda de una batidora batir la leche evaporada previamente enfriada, batir hasta que quede esponjosa. Continuar batiendo, luego añadir poco a poco la gelatina ya fría hasta obtener una mezcla homogénea. Simultáneamente cortar en trozos pequeños la barra de chocolate puro y añadir a la mezcla, remover un poco hasta que esté bien distribuidos los chocolates. Luego rápidamente vierte la mezcla en un molde de un litro de capacidad y una vez lista espolvorear con el chocolate en polvo que se obtiene al cortar los pedazos de chocolate.

Dejar enfriar la mezcla durante 30 min, hasta que se encuentre cuajado y finalmente dividir el postre en porciones y degustar del exquisito mousse de chocolate.



» ROSQUILLAS DE CANELA Y CHÍA «



INGREDIENTES:

- 2/4 tazas de harina de trigo integral
- 1 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 taza de semilla de chía
- 1/3 taza de miel
- 1/3 taza de leche

PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 149 °C.
2. En un recipiente poner la harina, el polvo para hornear, la sal y la canela en polvo. Añade las semillas de chía, la miel, la leche y la esencia de vainilla. Mezcla los ingredientes para que la mezcla quede uniforme.
3. Con la ayuda de una cuchara, coloque la mezcla en un molde engrasado para rosquillas.
4. Hornea las rosquillas durante 22 a 25 minutos.
5. Déjalo reposar 10 minutos antes de sacarlas del molde y colócalas en un plato para que se enfrien.

Disfruta estas deliciosas rosquillas con tu bebida favorita.



DULCE DE FRIJOL



INGREDIENTES:

- 1/2 piña grande
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de frejol
- 1 cucharada de almidón de yuca
- 1 taza de jugo de naranja o agua

PROCEDIMIENTO:

1. Hacer cocer los frijoles en agua sin sal.
2. Escurrir los frijoles cocidos y triturarlos en la licuadora con jugo de naranja o agua.
3. Pelar y picar la piña en trozos pequeños y ponerlos a cocer con el azúcar, revolviendo para que no se queme.
4. Agregar los frijoles triturados a la piña cocida sin dejar de batir.
5. Agrega el almidón diluido en un poco de agua y dejar cocer hasta que el dulce tome un color dorado.
6. Una vez frío vaciar en un envase de vidrio previamente esterilizado.
7. Disfruta este delicioso dulce con pan o galletitas de tu preferencia.



PAN DE SÉSAMO



INGREDIENTES:

- 190 g de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 225 ml de agua
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 chorrito de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de sal
- 3 claras de huevo

PROCEDIMIENTO:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Mezcla en un recipiente la harina, el polvo de hornear y la sal.
3. Hierve el agua y agrégala a la mezcla, junto con el vinagre y las claras. Batir a mano por 30 segundos con un tenedor o batido manual.
4. Huméctate las manos y separa la mezcla en 6 bollos. Ubica los bollos en una bandeja para hornear cubierta con papel manteca o mantequilla.
5. Hornea entre 50 y 60 minutos, dependiendo del tamaño del pan. Puedes verificar si están cocidos cuando se escuche un sonido hueco al golpear suavemente la superficie.
6. Disfrútalos con la mermelada de tu preferencia.



GALLINAZO



INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas soperas de chocolate en polvo
- 4 cucharadas soperas de azúcar
- Canela molida al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. En una cacerola añadir el arroz y el agua, hervir hasta cocer el arroz.
2. Añadir el chocolate en polvo y el azúcar, hasta obtener que se disuelva por completo, hervir aproximadamente de 5 a 8 minutos.
3. Dejar enfriar y añadir la canela molida al gusto.
4. Degustar del delicioso gallinazo.



» TRUFAS DE CHOCOLATE EN POLVO «



INGREDIENTES:

- 8 cucharadas soperas de leche condensada
- 4 cucharadas soperas de chocolate en polvo (Subsidio)
- 1 cucharada de azúcar molido

PROCEDIMIENTO:

En una cacerola o recipiente añadir la leche condensada, posteriormente añadir poco a poco el chocolate en polvo tamizado, luego remover con la ayuda de una cuchara o espátula. La mezcla irá espesándose poco a poco, seguir removiendo hasta terminar de añadir todo el chocolate en polvo y cuando se obtenga una textura bastante densa y homogénea ya estará lista la masa. A continuación en un taper o un plato, poner un plástico de cocina para que la masa no se pegue en el plato, cubrir con el plástico, y llevar dentro de la nevera durante 2 horas para que las trufas se endurezcan un poco y sea más fácil darle forma de bolitas. Luego quitar el plástico y cortar la masa en cuadraditos casi del mismo tamaño, y a continuación coger un cuadradito y con las manos darle la forma de bolitas continuar con el mismo proceso hasta acabar con toda la masa, aproximadamente sale 9 trufas, y finalmente rebosar con el chocolate en polvo todas las bolitas y degustar de las trufas de chocolate en polvo.



BRIGADEIRO



INGREDIENTES:

- 1 ½ de leche condensada
- 1 cuchara de mantequilla
- 3 cucharas de cocoa en polvo sin azúcar (Subsídio)
- ½ taza de coco rallado

PROCEDIMIENTO:

Poner en una cazuela a fuego bajo la leche condensada, la mantequilla y la cocoa en polvo sin azúcar. Mezcla todo bien y remueve hasta que esté espeso (10-15 minutos). Para comprobar si está listo, deja de remover durante unos segundos e inclina un poco la cazuela. Si se separa del fondo y no se pega, está en su punto. Dejar enfriar hasta que la masa obtenga firmeza.

Una vez frío, separar pequeñas porciones de la masa y dar forma de bocaditos redondos, como si se tratara de trufas (para que no se pegue en las manos, untar con mantequilla o mojar con agua). Coloca el coco rallado en un plato y reboza los brigadeiros hasta que queden cubiertas. Puedes servirlos en pequeños moldes de papel o en un platillo, y degustar de los deliciosos brigadeiros.



CREPAS

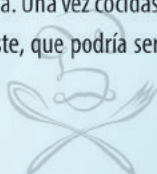


INGREDIENTES:

- 1 taza de leche fluida
- 3 cucharas soperas de cocoa en polvo sin azúcar (Subsidio)
- 2 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de harina leudante
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada sopera de azúcar

PROCEDIMIENTO:

En una cacerola o recipiente añadir los huevos y batir con una espátula o con la ayuda de una batidora, hasta que quede esponjosa luego añadir la sal y el azúcar, continuar batiendo, posteriormente añadir la leche y luego la mantequilla previamente derretida en baño maría. Batir hasta que la mezcla quede uniforme. Añadir poco a poco la harina y la cocoa natural tamizados, hasta que la masa quede homogénea y sin grumos, luego echar medio cucharón de la masa en el sartén previamente calentado y engrasado con un pedazo de mantequilla, y esparcir la masa uniformemente por el sartén. Cuando observemos que la masa burbujea, le damos la vuelta con cuidado para que se cocine por el otro lado. Hacer lo mismo con el resto de la masa. Una vez cocidas las crepes servir la receta de crepes de chocolate con el relleno que más nos guste, que podría ser dulce de leche, crema, fruta etc.



GALLETAS DE AMARANTO

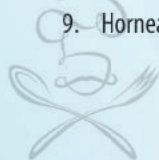


INGREDIENTES:

- 900 gramos de harina de amaranto
- 150 gramos de amaranto tostado
- 6 huevos
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de zumo de naranja
- 100 ml de leche
- 600 gramos de mantequilla

PROCEDIMIENTO:

1. Batir los huevos con el azúcar y el polvo de hornear.
2. Agregar la mantequilla y mezclar bien.
3. Incorporar el zumo con la leche.
4. Añadir la harina de amaranto poco a poco.
5. Agregar el amaranto tostado.
6. Dejar reposar 30 minutos.
7. Extender sobre una mesa enharinada.
8. Cortar con cortadores de galletas.
9. Hornear las galletas 20 minutos en una base enmantequillada y enharinada a 180 °C.



MAGDALENAS DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- 200 g de Harina de amaranto
- 160 ml de leche
- 5 huevos
- 100 g de azúcar normal
- 100 g de mantequilla sin sal
- 1 ½ cucharilla de polvo para hornear
- Pizca de sal

PROCEDIMIENTO:

1. El primer paso es poner en un recipiente la mantequilla y el azúcar, hasta ver que los dos ingredientes estén bien integrados.
2. Añadir los huevos uno a uno batiendo durante 3 minutos.
3. Añadir la harina de amaranto tamizada para evitar grumos, junto con el polvo de hornear y la sal hasta que esté bien integrado todo.
4. Añadiremos la leche.
5. Vaciar la mezcla en los pirotines solo hasta la mitad para evitar desborde.
6. Hornear durante 15 minutos a 180 °C y dejar enfriar.



▶ EMPANADAS DE QUINUA CON ALBAHACA ◀



INGREDIENTES:

- 1/2 Libra de quinoa
- 2 Tazas de queso mantecoso en dados
- 1 Docena de aceituna negras
- 1 Atado chico de albahaca fresca
- 3 Docenas de discos para empanaditas
- 3 Yemas para pintar las empanadas

PROCEDIMIENTO:

Lavar y preparar la quinoa. Picar los pimientos y saltearlos en una o dos cucharadas de aceite de oliva, Lavar y picar las hojas de albahaca y las aceitunas y unirlos a la quinoa y la albahaca (reservar los tallitos de albahaca para una sopa).

Colocar un poco de relleno sobre cada disco de masa con un dado de queso arriba. Armar las empanaditas. Colocar todas las empanaditas en una placa a horno mediano, aproximadamente media hora y controlar.

Cuando se estime que falta un poco nada más, pintar con las yemas batidas y cocinar por diez minutos más.



» RELLENO DE PAPA CON QUINUA <



INGREDIENTES:

- 3 colas de cebolla picados
- 3 papas cocidas
- 3 huevos
- 1 taza de quinua cocida
- 1 taza de harina
- 1 taza de aceite
- ½ cucharita de ajo en polvo

PROCEDIMIENTO:

1. Aplasta la papa con los huevos y el ajo en polvo. Mezcla con la quinua cocida (phisara) y la cola de la cebolla, salpimienta, forma tortitas y enharina ligeramente.
2. Fríe las tortitas en una sartén con el aceite caliente hasta que doren por ambos lados. Acompaña de una ensalada ligera.



MINI HAMBURGUESA DE AVENA



INGREDIENTES:

- 2 tazas de avena
- 1 taza de agua
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 2 zanahorias
- ¼ manojo de cilantro
- 2 cucharadas de salsa soya
- 1 cucharadita de pimienta en polvo
- 1 pieza de huevo
- ½ taza de pan rallado

PROCEDIMIENTO:

1. Hierva el agua y agregue la avena por 10 minutos.
2. Escurre el agua y reserve.
3. Caliente 2 cucharadas de aceite y la mantequilla en un sartén.
4. Pica el ajo, cebolla, zanahoria y el cilantro finamente.
5. Combina la avena cocida con la verdura, la salsa soya, la pimienta, el huevo y el pan molido.
6. Forma bolitas medianas y aplánalas con la palma de la mano.
7. Fríe las hamburguesas en aceite y colócalas sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

» TORTILLA DE ZANAHORIA CON HARINA DE QUINUA «



INGREDIENTES:

- 2 Tazas de harina de quinua
- 2 Tazas de zanahoria en cubos pequeños
- 1 Cucharada de sal

PROCEDIMIENTO:

1. Corte la zanahoria en cubos pequeños y cocínela en agua con sal hasta que la zanahoria esté blanda. Luego aplástela formando un pure, agregue la harina de quinua y mezcle bien.
2. Forme tortillas y cocínelas en una sartén hasta que estén dorados por los dos lados.

» CROQUETAS DE ARROZ «



INGREDIENTES:

- 1 Cucharadita de sal
- 2 Huevos
- Aceite lo necesario
- 2 Tazas de arroz cocido
- 1 pizca de azúcar
- 1 Queso

PROCEDIMIENTO:

1. Con el arroz formar bolitas añadiendo el queso desmenuzado.
2. En un plato batir los huevos con la sal y el azúcar.
3. Pasar por el huevo batido las bolitas de arroz.
4. Calentar el sartén con aceite y freír las bolitas de arroz hasta que queden doradas.



» PIZZA DE REMOLACHA CON QUINUA «



INGREDIENTES:

- 1/4 taza de remolacha finamente rallada
- 3/4 taza de harina de quinua
- 1/2 taza de harina integral de trigo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Precalentar el horno a 360°C.
2. Mezcle todos los ingredientes hasta que la mezcla esté mojada.
3. Usando una cuchara, incorpore la masa en una bandeja para hornear hasta aproximadamente 8 milímetros de grosor.
4. Hornea por 25 minutos.
5. Saque y cubra con pasta de tomate, queso rallado y coberturas de su preferencia.
6. Hornea por otros 10 a 15 minutos hasta que el queso se derrita.



HAMBURGUESA DE QUINUA



INGREDIENTES:

- 150 gramos de quinua
- Perejil fresco
- 1 cabeza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 huevos
- 3 cucharadas de pan molido
- Sal a gusto
- Pimienta
- Aceite

PROCEDIMIENTO:

1. En una olla colocar agua y quinua, hacerla cocer, luego dejarla enfriar.
2. En un recipiente lavar y picar el ajo, la cebolla y el perejil.
3. En un recipiente colocar la quinua, las verduras picadas y el pan molido, agregar sal y pimienta a gusto.
4. Agregar los huevos y remover enérgicamente hasta que quede una masa uniforme.
5. Dejar enfriar y luego formar bolas, aplastarlas hasta dar forma redonda con el grosor deseado.
6. Freír en aceite a temperatura moderada.



HAMBURGUESA DE ARVEJA



INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS:

- 2 Tazas de arveja deshidratada
- 1 Cabeza de cebolla morada
- 1 Zanahoria mediana
- 1 Pimiento morrón verde
- 1 Huevo
- ½ Taza de queso rallado
- ½ Cucharilla de pimienta negra molida
- ½ Cucharilla de ajo en polvo
- ½ Taza de perejil picado
- Sal a gusto
- Pan molido cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO:

1. Remoje los granos de arveja una noche antes, para que estén completamente hidratados.
2. Hervir en una cacerola hasta que estén bien cocidas (casi desechas), escurrir toda el agua y aplastarlas hasta que quede un puré.
3. En un bol colocar el puré de arvejas, las verduras ralladas, el queso rallado, los condimentos, el huevo, el pan molido, el perejil picado y la sal a gusto.
4. Una vez integrado todos los ingredientes, formar las hamburguesas.
5. Llevarlas al horno pre-calentado por unos 10 minutos o hasta que estén doradas.

Sugerencia:

A cada hamburguesa colocar salsa de tomate y una rebanada de queso mozzarella antes de llevar al horno.

También se puede acompañar con una ensalada de su preferencia.

HAMBURGUESA DE TRIGO



INGREDIENTES:

- 1 taza trigo pelado
- 3 tazas agua
- 1-2 cebollas
- 1 zanahoria rallada
- 3 cdas. grandes de avena
- Condimentos a elección. (Pimienta, orégano, sal)
- 1 huevo

PROCEDIMIENTO:

1. Remojar el trigo para luego sacarle alguna cascarita que asome a la superficie.
2. Cubrir el trigo con las 3 tazas de agua y llevar a hervir hasta que ya no quede agua. El trigo aumentará su tamaño. Luego dejar enfriar. Mientras tanto ir preparando las demás verduras. Soasar el morrón con la cebolla y condimentar.
3. Añadir las verduras salteadas, la zanahoria rallada al trigo ya frío. Por último añadir la avena y el huevo. Mezclar hasta que se integre.
4. Colocar aceite en una placa y armar las hamburguesas. Hornear 20 min. aproximadamente.



MASACO DE YUCA CON CHARQUE



INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS):

- 180 gr charque de res
- 1 Kg yuca
- 1 cucharilla de sal
- 5 cucharas (sopa) de aceite, manteca o mantequilla

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar la yuca, lavarla y trocearla. Luego cocer con agua, agregarle sal y esperar hasta que estén blandas.
2. Freír en un sartén con 3 cucharadas de aceite el charque en trozos, hasta que estén dorados por ambos lados.
3. Machacar el charque en tacú o batán hasta quedar en pedazos más pequeños. Luego agregar la yuca cocida y seguir machacando hasta que se mezcle.
4. Aumentar las 2 cucharadas de aceite caliente restante y mezclar una vez más.
5. Una vez mezclado, servir las porciones.



HAMBURGUESA DE FRIJOL

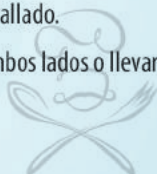


INGREDIENTES:

- 2 tazas de frejol
- 2 cebollas grandes picadas
- 1 pimentón rojo
- 4 huevos
- Ajo, comino, sal
- Pan molido y aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Poner los frejoles en remojo durante toda la noche.
2. Al día siguiente cocer los frejoles sin sal hasta que estén blandos.
3. Colar bien los frejoles para evitar que las hamburguesas queden demasiado blandas y luego aplastarlas.
4. Picar todas las verduras en cubitos y mezclarlas en un recipiente con los frejoles aplastados, los huevos, el pan molido y los condimentos deseados hasta conseguir una textura espesa y homogénea.
5. Amasar y formar las hamburguesas con las manos.
6. Si lo deseamos podemos rebozar las hamburguesas en avena, harina o pan rallado.
7. Calentar el sartén con un poquito de aceite y dorar las hamburguesas por ambos lados o llevar las al horno a fuego medio.



» ALBÓNDIGAS DE QUINUA CON CARNE «



INGREDIENTES (15 PORCIONES):

- 1 Taza de Quinoa cocida
- 1 Huevo batido
- ½ Taza de carne molida
- ½ Taza de queso rallado
- ½ Taza de pan molido
- Sal y condimentos a gusto
- Aceite lo necesario para freír

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar la Quinoa cocida, la carne molida, el queso, la sal y los condimentos.
2. Formar una pasta y hacer bolitas pequeñas, bañar en el huevo batido y luego en el pan molido.
3. Freír en aceite caliente, hasta que estén doraditas.
4. Servir adornado con perejil, salsa de tomate o salsa blanca, con el acompañamiento de su preferencia.



» FRITOS DE CAMOTE Y MAÍZ BLANCO «



INGREDIENTES:

- 1 camote hervido
- 2 cucharadas maíz blanco cocido (con agua y sal)
- 2 cucharadas perejil picado
- 1 cucharada de ajo en polvo
- Ralladura de 1 limón
- 4 cucharadas de avena
- Sal y aceite para dorar

SALSA:

- 3 cucharadas mayonesa vegana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de curry

PROCEDIMIENTO:

1. Poner en un recipiente el camote, maíz blanco cocido, ajo, perejil, sal y ralladura de limón y mezclar bien.
2. Agregar la avena e integrar todo.
3. Tomar pequeñas porciones y formar las tortitas.
4. Dorar en un poco de aceite
5. Acompañar con la salsa de mayonesa.



MINI HAMBURGUESA DE AGUACATE Y QUINUA



INGREDIENTES (PARA 8 UNIDADES):

- 1 Aguacate maduro
- 60 g Quinoa cocida
- 50 g Cebolla morada
- 0.5 Lima
- 1 Pimiento verde picante o guindilla roja
- 2 Cilantro fresco (hojas de dos ramas)
- Ajo granulado
- Pimienta negra molida
- Sal
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra

PROCEDIMIENTO:

Cortamos el aguacate por la mitad, a lo largo, retiramos el hueso y sacamos la carne. Picamos la cebolla. Lavamos las hojas de cilantro, secamos y picamos. Lavamos el pimiento verde picante, retiramos el pedúnculo y las semillas y picamos finamente. Mezclamos todos los ingredientes en un bol.

Añadimos la quinoa cocida, el ajo granulado, el pan rallado, la ralladura de la media lima y su zumo y salpimentamos al gusto. Removemos bien hasta obtener una masa homogénea y espesa. Podemos añadir más pan rallado si la notamos demasiado blanda, pero lo haremos poco a poco y con cuidado de no pasarnos.

Dividimos la masa en ocho porciones iguales, les damos forma de mini hamburguesa y empanamos. Freímos en una sartén con un poco de aceite de oliva bien caliente. Volteamos para que se hagan por las dos caras y, cuando estén doradas, las retiramos. Montamos las mini hamburguesas al gusto, sobre panecillos, con tomate, hojas verdes, salsa mayonesa, etc. Servimos calientes.

> BROWNIE SALUDABLE DE CHOCOLATE Y FRIJOL NEGRO <



INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES:

- 1 huevo
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1/3 taza de azúcar común
- 1/2 taza de avena instantánea
- 3/4 taza de cacao amargo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Pizca sal
- Nueces (a gusto)
- 1 taza de frijoles negros
- 1/2 taza aceite
- 1/2 taza agua

PROCEDIMIENTO:

1. Dejar en remojo las legumbres por 4 horas. Enjuagar bien. Cocinarlas en agua nueva por unos 30-40 minutos o hasta que estén suaves. Colar y dejar enfriar unos minutos.
2. Procesar en licuadora los frijoles negros con el aceite, el agua, el huevo y la vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
3. En un recipiente colocar los ingredientes secos y las nueces. Mezclar e incorporar la preparación anterior.
4. Colocar en una asadera enmantecada y cocinar en horno precalentado a temperatura media, hasta que esté cocida la superficie y al pinchar con un palito o cuchillo que salga húmedo, con algunas migas adheridas.
5. Dejar enfriar y servir.



PALMITO AL HORNO



INGREDIENTES :

- 1 lata de palmito en conserva
- 1/4 kilo de tocino en lonjas
- 1/4 kilo queso

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar el palmito en trozos
2. envolver cada uno con media lonja de queso y tocino
3. sujetar con un mondadientes
4. Llevar a horno precalentado por 15 minutos



ENSALADA DE PALMITO



INGREDIENTES :

- 1/2 de Palmitos en conservas
- 1 Unidad de Aguacate
- 1 Unidad de Lechuga
- 4 Unidades de Tomate
- 3 Dientes de Ajo
- 1 Unidad de Limón (Zumó)
- 1 Pizca sal y Pimienta
- 1/2 Chorro de Vinagre

PROCEDIMIENTO:

1. Se mezclan los palmitos, la lechuga, los tomates y el ajo. Corta el ajo finamente, el tomate en pequeños gajos y los palmitos en rodajas.
2. Se añade el jugo de limón. Luego añade el aguacate también cortado en pequeños gajos.
3. Se sazona con sal, pimienta y con vinagre balsámico, para servir enseguida.
4. La ensalada de palmito puede usarse como entrada o como ensalada para acompañar otros platos. También puedes añadir atún o surimi si deseas incluir alguna proteína animal.



UBICACIÓN DE LAS DISTRIBUIDORAS Y AGENCIAS DEL SUBSIDIO (CANAL DIRECTO)



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE DESARROLLO
PRODUCTIVO Y ECONOMÍA PLURAL



DEPARTAMENTOS	DISTRIBUIDORA Y/O AGENCIA
BENI	DISTRIBUIDORA TRINIDAD AGENCIA RURRENABACUE AGENCIA SAN BORJA AGENCIA RIBERALTA
CHUQUISACA	DISTRIBUIDORA SUCRE AGENCIA CAMARGO AGENCIA MONTEAGUDO
COCHABAMBA	DISTRIBUIDORA COCHABAMBA AGENCIA CHIMORÉ AGENCIA MIZQUE AGENCIA PUNATA
LA PAZ	DISTRIBUIDORA LA PAZ DISTRIBUIDORA EL ALTO AGENCIA PATACAMAYA AGENCIA ACHACACHI AGENCIA ASUNTA AGENCIA CHULUMANI AGENCIA IRUPANA AGENCIA CARANAVI
ORURO	DISTRIBUIDORA ORURO AGENCIA HUANUNI AGENCIA CHALLAPATA

DEPARTAMENTOS	DISTRIBUIDORA Y/O AGENCIA
PANDO	DISTRIBUIDORA COBUIA
POTOSÍ	DISTRIBUIDORA POTOSÍ AGENCIA UYUNI AGENCIA VILLAZÓN AGENCIA TUPIZA AGENCIA LLALLAGUA
SANTA CRUZ	DISTRIBUIDORA PARQUE INDUSTRIAL DISTRIBUIDORA MONTERO AGENCIA MAIRANA AGENCIA SAN RAMÓN AGENCIA SAN IGNACIO AGENCIA CAMIRI AGENCIA ROBORE
TARIJA	DISTRIBUIDORA TARIJA AGENCIA YACUIBA AGENCIA VILLAMONTES

RESUMEN DE NÚMEROS DE DISTRIBUIDORAS Y AGENCIAS

DESCRIPCIÓN	NÚMERO DE INSTALACIONES
DISTRIBUIDORAS	10
AGENCIAS	28
TOTAL	38



LINEA GRATUITA

800 102434

SEDEM SUBSIDIO