

CONSEJOS PARA COCINAR A NUESTROS HIJOS.

Antes de empezar:

Recuerde que cada receta está creada para UN niño/adolescente.
Tenga en cuenta: Una cuchara sopera rinde app. 20 Grs, te o café 5 Grs.
Para mejorar sus platos, controle tiempo de cocción.
Lave sus manos, sanitice ollas, utensilios y mesones.

**CANASTAS JUNAEB
2020
IX Región de la Araucanía.**



EQUIPO TECNICO GASTRONOMICO.





CROQUETA DE PAPA

RECORDAR:

Lavar, pelar y rallar las verduras. Dejar en agua, Reservar. Cebolla picar en cuadritos/Brunoise. Limpiar mesones e implementos.

PREPARACIÓN:

Sofreír la cebolla en el aceite indicado junto con la sal y aliños. Hasta que se dore. Revolver. Reservar.

Mezclar las papas y zanahoria con el sofrito y el huevo, dar forma a las croquetas (dos cucharadas soperas)

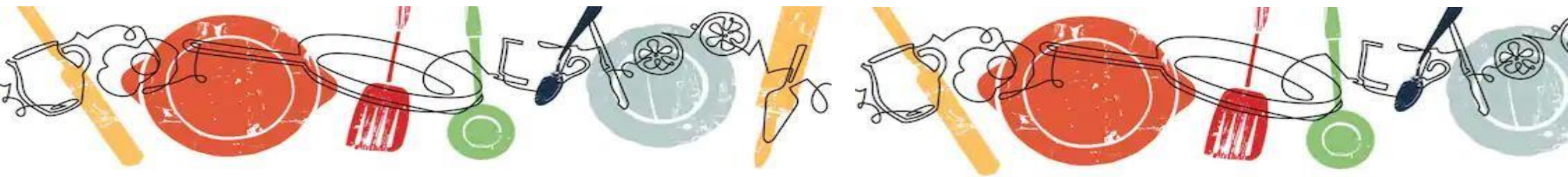
Si dispone de Horno: Distribuir aceite homogéneamente sobre la bandeja, disponer ordenadamente las croquetas.

Si no dispone de Horno: Sellar las croquetas 1 vez por cada lado hasta que estén doradas.

Servir.

Ingredientes	Gr. Neto
Papas ralladas	70
Zanahoria	5
Cebolla	5
huevo	1/2 uni
Aceite	4cc
Sal	una pizca
Aliño Ajo	Una pizca
agua	120 cc





HAMBURGUESA DE LEGUMBRE

Ingredientes	Gramos netos.
Legumbre	70
Harina	10
Cebolla cuadritos	5
Ajo	a gusto
Zanahoria rallada	5
Sal	Una pizca
Aceite	4
Perejil (opcional)	A gusto

RECORDAR:

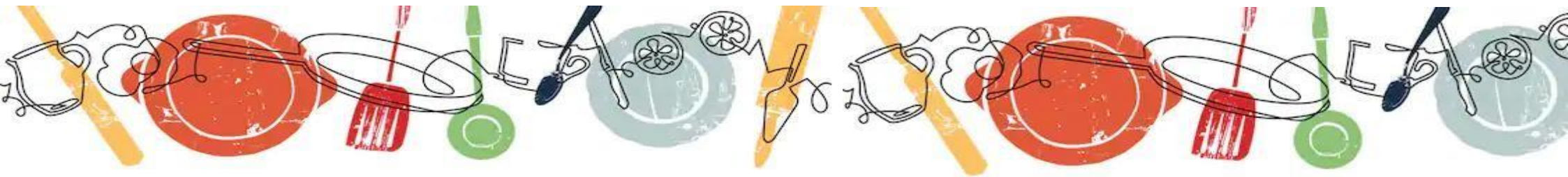
Limpiar las Legumbres en seco. Dejar remojando el día anterior. Cocer las Legumbres en agua caliente con sal hasta que estén tiernas, sacarlas y colarlas para quitarles todo el líquido. Cuando las Legumbres estén secas, verterlas en un recipiente, con la ayuda de un tenedor, batidora o procesadora de alimento, batir las Legumbres hasta conseguir una pasta.

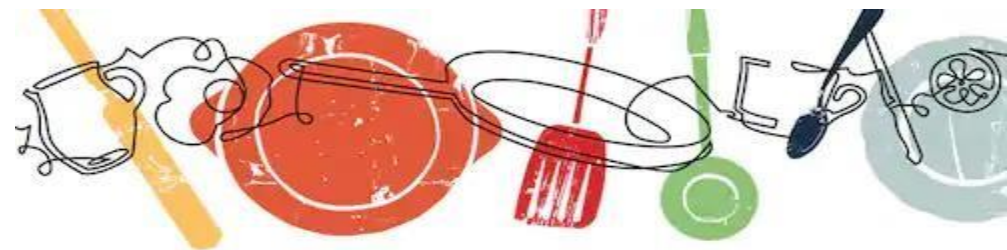
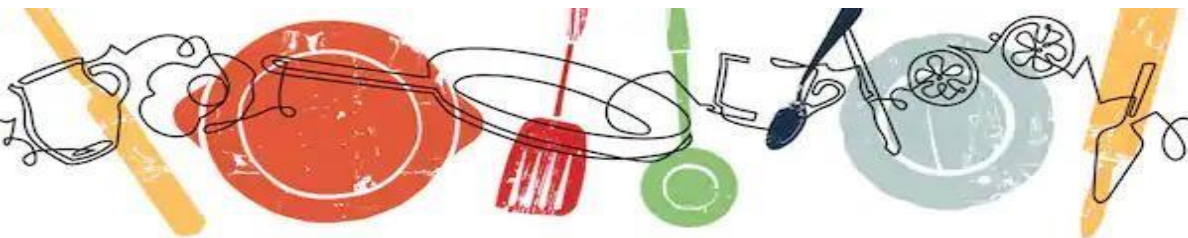
PREPARACIÓN:

Con la cebolla y la zanahoria rallada, el perejil opcional y los aliños, hacer Sofrito en sartén precalentado hasta dorar, luego verter sobre la pasta de Legumbres hasta que se forme una masa uniforme revolver, mezclar. Formar las hamburguesas con las manos. Si es necesario, pasarlas por harina.

Precalentar el aceite en una sartén y dorar las hamburguesas por ambos lados, a fuego lento. También puede dorar en el horno.

Servir.





CREMA DE LEGUMBRES

Ingredientes	Grs. Neto
Legumbres	60
Zanahoria	10
Cebolla	10
Aceite	4
Sal	una pizca
Aliño Ajo	a gusto
Agua	200 cc

RECORDAR:

Limpiar las Legumbre en seco retirando cualquier impureza. Dejar remojando el día anterior.
Lavar pelar y cortar las verduras. Limpiar mesones e implementos.

PREPARACIÓN:

En una Olla poner las verduras con un poquito de aceite y sal, sofreír solo unos minutos luego agregar las Legumbre, incorporar el agua y los condimentos, cocer hasta que todas las verduras estén tiernas y las Legumbres cocidas.

Verter la preparación en la licuadora hasta que esté totalmente molida.
Servir.

RECORDAR:

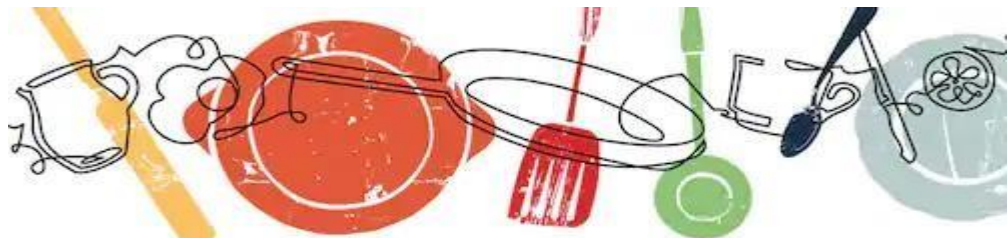
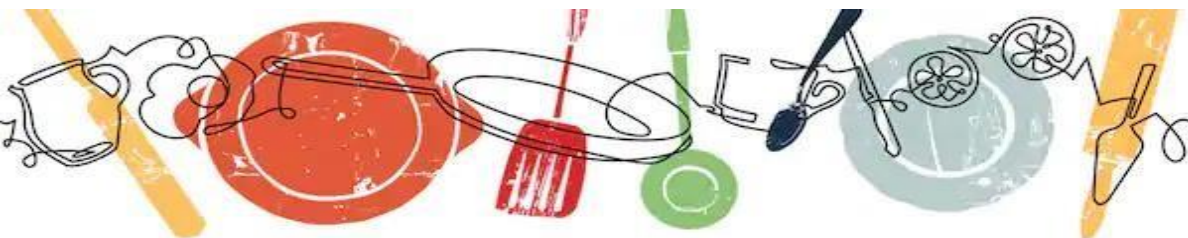
Lavar los huevos. Limpiar mesones e implementos.

PREPARACIÓN:

Someter a cocción los huevos, una vez que los huevos empiecen a hervir, esperar 10 minutos y retirarlos y colocar debajo de un chorro de agua fría, luego pelar y partirlos por la mitad (de forma vertical) y con una cuchara retirar la yema sin quebrantar la clara, una vez retirada la yema, juntar con el jurel o atún ya desmenuzado, para luego volver a introducir la pasta dentro de la clara.
Servir, junto a ensalada o arroz.

HUEVO RELLENO

Ingredientes	Grs. Neto
Jurel o Atún	60
Huevo	1 Unid
Sal	una pizca
Oregano	a gusto





OMELETTE

Ingredientes	Gr. Neto
Huevo	1 uni.
Aceite	4
Sal	Una pizca
Orégano	A gusto

RECORDAR

Pesar, lavar, sanitizar, pelar y medir los Ingredientes

Sanitizar huevos.

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en un sartén a fuego medio.

Batir energéticamente los huevos, puedes agregar una cucharada de agua, hasta tener una consistencia ligera y uniforme, espumosa. Sazonar con sal y orégano.

Vierte sobre sartén precalentado y deja unos segundos que se cocine, comienza a envolver el huevo lentamente desde un extremo al otro, o dóblalos en triángulos. Cocíalos a gusto, deben quedar húmedos en el centro.

Servir.

RECORDAR:

Limpiar las Legumbres en seco. Dejar remojando el día anterior.

Sanitizar las verduras, lavar, pelar y rallar las zanahorias, cortar la cebolla.

Limpiar mesones y utensilios.

PREPARACIÓN:

Cocer las Legumbres en agua caliente con sal hasta que estén tiernas, sacarlas y colarlas para quitarles todo el líquido. Reservar. En una fuente agregar las Legumbres, la cebolla, la zanahoria, el tomate opcional, aliñar con limón sal, aceite y mezclar bien.

Servir.

Limoneta: Mezclar en un jarro el limón el aceite y la sal, batir enérgicamente hasta mezclar bien todos los ingredientes. Agregar a las ensaladas justo antes de servir.

ENSALADA DE LEGUMBRES

Ingredientes	Grs. Neto
Legumbres	50
Zanahoria rallada	20
Cebolla pluma	10
Aceite	3
Sal	una pizca
Limon	a gusto
Tomate opcional	30



GUIISO JUREL ATOMATADO

Ingredientes	Grs. Neto
Jurel	60
Cebolla (pluma)	4
Zanahoria (juliana)	4
Salsa de tomate	20.
Sal	Una pizca
Aceite	3

RECORDAR:

Limpiar los tarros de pescado. Lavar pelar y cortar las verduras. Limpiar mesones e implementos.

PREPARACIÓN:

Sofreír la cebolla y la zanahoria en el aceite indicado, hasta que se dore, una vez dorada agregar el jurel desmenuzado, la sal y la salsa de tomate, una vez que empiece el hervor, retirar y servir.

RECORDAR:

Limpiar los tarros de pescado. Lavar pelar y cortar las verduras. Limpiar mesones e implementos.

PREPARACIÓN:

Sofreír la cebolla y la zanahoria en el aceite indicado. Hasta que se dore. Reservar. Mezclar el atún o jurel desmenuzado con el sofrito, huevo batido y el pan rallado (opcional), dar forma a las bolitas utilizando dos cucharadas soperas. Si dispone de Horno: Distribuir aceite homogéneamente sobre la bandeja, disponer ordenadamente las bolitas. Si no dispone de Horno: Sellar las bolitas 1 vez por cada lado hasta que estén doradas. Servir.

BOLITAS DE PESCADO

Ingredientes	Grs. Neto
Atún o Jurel	60
Cebolla (cubos pequeños)	4
Zanahoria (cubos pequeños)	4
Huevo	1/2 unidad
Sal	Una pizca
Aceite	3
Pan rallado opcional	8

MANZANA ASADA

Ingredientes	Gr. Neto
Manzana	1Und.
Azúcar	5 grs
Canela opcional	una pizca
Agua	20 cc

RECORDAR:

Lavar las manzanas. Limpiar mesones e implementos.

PREPARACIÓN

Con la ayuda de un descorazonador de manzanas o un cuchillo, extraemos el centro donde se encuentran las pepitas.

Una vez listas las manzanas las colocamos en una asadera y en el agujero que ha dejado el corazón de la manzana, añadimos azúcar y canela en polvo, opcional.

Agregamos una base de agua en la asadera y horneamos a 180/200 ° por 30 minutos. Servir.

RECORDAR:

Lavar pelar y cortar la Fruta. Limpiar mesones e implementos.

PREPARACIÓN

En una olla incorporar el azúcar la canela y las manzanas trozadas, revolver hasta dorar el azúcar, agregar el agua. Dejar hervir unos 10 minutos. Enfriar.

Servir.

JUGO DE FRUTA

Ingredientes	Gr. Neto
Fruta Natural	1Und.
Azúcar	5Gr.
Canela opcional	una pizca
Agua	250 cc

