

# EL PODER DE LOS VEGETALES

*Propiedades y usos populares de las hortalizas  
de clima frío moderado*

**Compilado por**

*Jorge E. Jaramillo Noreña\**  
*Lina Atehortúa\*\**

COMPENDIO 2

---

\* Ingeniero Agrónomo, MSc. Investigador Grupo Regional Agrícola. C.I. La Selva, Corpoica. Apartado Aéreo 100 Rionegro, Antioquia - Colombia.

\*\* Estudiante de Administración de Empresas Agropecuarias en semestre de aplicación; Corporación Universitaria Lasallista.





La Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, **Corpoica**, contribuye al bienestar de la población colombiana, mediante la generación y transferencia de tecnologías, para hacer más eficiente y rentable la producción agropecuaria nacional con criterios de Competitividad, Equidad, Sostenibilidad y Desarrollo Científico y Tecnológico.

**JARAMILLO, J y ATEHORTUA L. 2002.** El Poder de los Vegetales “Propiedad y usos populares de las hortalizas de clima frío moderado”. Compendio 2. Centro de Investigación la Selva, Corpoica regional cuatro, Rionegro, Antioquia, Colombia. 60 páginas

Palabras claves: Hortalizas, propiedades, usos populares, clima frío moderado, Colombia.


© Una publicación de la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, Corpoica, Regional Cuatro, con la financiación del Fondo Nacional de Fomento Hortifrutícola.

Edición: Juan Pablo Higuera Gómez  
Coordinador Programa Regional de Transferencia de Tecnología

Texto y diagramación: Ruth Stella Torres R.  
Ana Cristina Ceballos Urrego  
Programa Regional de Transferencia de Tecnología

Código: 2.5.2.04.35.02

Tiraje: 500 ejemplares

Fotomecánica e impresión:  Tel: 2885338 Bogotá, dc  
E-mail: [produmed@col1.telecom.com.co](mailto:produmed@col1.telecom.com.co)  
Web: [www.produmedios.com](http://www.produmedios.com)

Impreso en Colombia  
Printed in Colombia





# Presentación

*En el marco de la acción de investigación y transferencia de tecnología que ha sido encomendada a Corpoica, se decidió llevar a cabo el Plan de Hortalizas por considerarlo prioritario, no solo por la gran cantidad de empleos que genera la actividad hortícola, sino por que los hábitos de consumo de la población mundial privilegian las hortalizas por razones estéticas y de salud.*

*Corpoica en el Centro de Investigación "La Selva", ubicado en el municipio de Rionegro, departamento de Antioquia, ha venido desarrollando una intensa labor de investigación, tendiente a identificar nuevos materiales, especialmente en el rango de las hortalizas no tradicionales, buscando una producción más limpia, para lo cual se han obtenido resultados importantes en control biológico y microbiológico, el uso de repelentes, el manejo de la fertilización orgánica y residuos de cosecha y en la introducción de la mínima labranza, entre otros factores.*

*El trabajo de generación de tecnología en hortalizas se ha hecho con el enfoque de cadena productiva buscando eliminar las limitantes tecnológicas, motivo por el cual se han adelantado convenios con almacenes de cadena, comercializadores mayoristas y agroindustriales.*

*Continuando con esta política, la Corporación ofrece con orgullo el presente texto denominado El poder de los vegetales: propiedades y usos populares de las hortalizas de clima frío moderado, con el cual se quiere ofrecer una información útil a los consumidores, sobre las importantes propiedades de las hortalizas y sus diferentes formas de preparación.*

SERGIO CORREA PELÁEZ  
Director Regional







## *Tabla de contenido*

### *Introducción*

<i>Propiedades y usos populares de las hortalizas de clima frío moderado</i>	9
<i>APIO</i>	10
<i>BRÓCOLI</i>	13
<i>CEBOLLA</i>	20
<i>COL DE BRUSELAS (REPLLITAS)</i>	23
<i>COL CHINA</i>	25
<i>COLIFLOR</i>	27
<i>ESPINACAS</i>	32
<i>LECHUGA</i>	37
<i>REPOLLO</i>	39
<i>RÁBANO</i>	41
<i>REMOLACHA</i>	42
<i>PIMENTÓN</i>	45
<i>TOMATE</i>	47
<i>ZUQUINI O CALABACÍN</i>	49
<i>ZANAHORIA</i>	53
<i>ENSALADA DE VERDURAS</i>	58
<i>Glosario</i>	63
<i>Bibliografía</i>	64





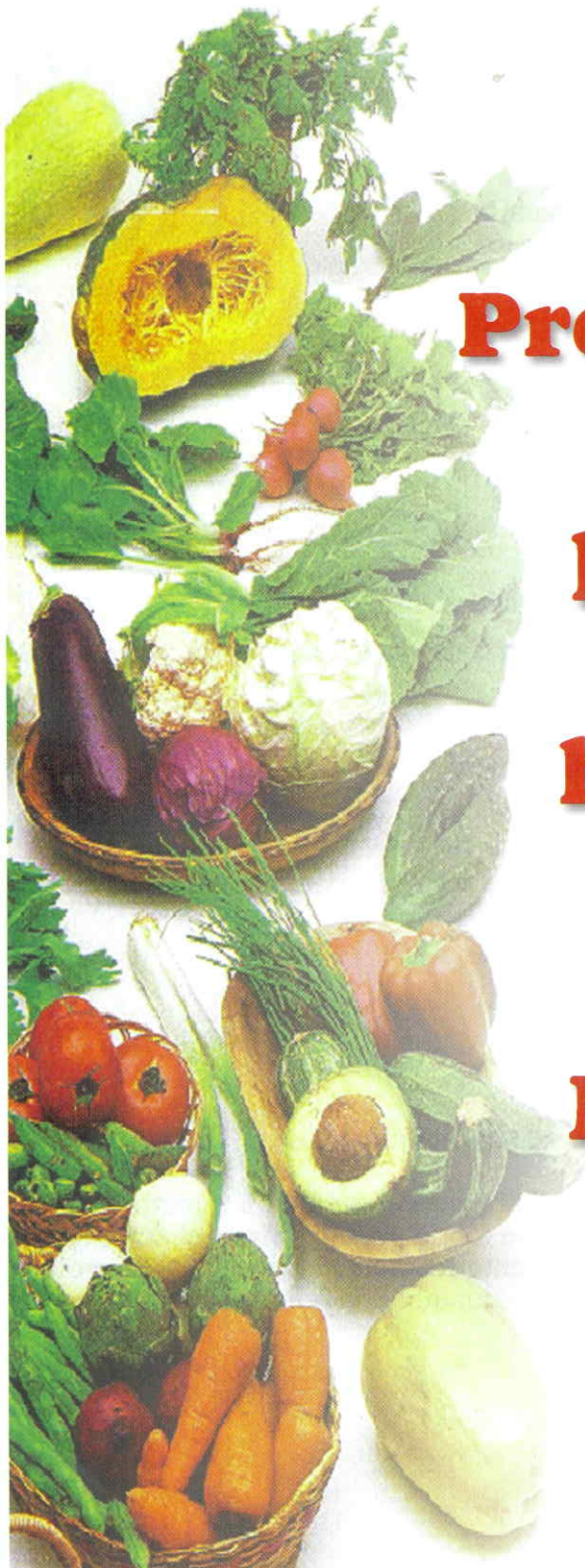
# Introducción

*Los vegetales son, sin duda, una de las fuentes de alimentación más importantes para los seres humanos. La tendencia mundial de consumo de este importante rubro de la producción agropecuaria, tanto nacional como internacional, se encuentra en aumento, máxime cuando la tendencia de producción es hacia la agricultura orgánica.*

*El poder de los vegetales es hoy en día motivo de muchas investigaciones tanto terapéuticas, medicinales como alimenticias. Los vegetales, además de aportar al organismo gran cantidad de vitaminas, proteínas, minerales y otros nutrientes indispensables para su buen funcionamiento, pueden mejorar el ánimo, regular la digestión, aliviar ciertos dolores y hasta prevenir algunas enfermedades.*

*Este documento, que es la compilación de diferentes escritos dedicados al estudio de los usos populares y propiedades de los vegetales, pretende ofrecer al lector conocimientos básicos sobre la utilización y preparación culinaria de las principales hortalizas producidas en nuestro país, con el fin de incentivar su consumo y las áreas destinadas a su cultivo.*





**Propiedades  
y usos  
populares  
de las  
hortalizas  
de clima  
frío  
Moderado**



# APIO

## Propiedades

Es digestivo, depurativo de la sangre, sirve para la gota, el reumatismo, es tónico del cerebro y los nervios, es muy indicado contra el asma.

## Usos

**Sopas:** Pelar los tallos y partir en trocitos

**Cremas:** Licuar en el agua de cocción, con leche, sal, condimentos y harina.

**Ensaladas:** Picarlos crudos en trocitos.

**Hervidos:** Servir con todo tipo de salsas para ensaladas.

**Pasabocas:** Partirlos crudos, acompañados con salsa o queso crema, encurtidos, estofados, condimentos.



## Tabla Nutricional

Apio	Peso g	Calor	Prot g	Gras g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	21	0.7	0.1	4.3	0.9	70	0.6	0	0.03	0.06	0.3	4

## Apio a la cazuela

### Ingredientes

- 2 pocillos de caldo de gallina o caldo vegetal
- 50 gramos de mantequilla
- 2 manojos de apio cortados en tiritas, con sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Blanquear el apio en agua salada hirviendo durante 5 minutos y luego escurrir. Calentar la mantequilla en una cacerola de fondo grueso, añadir el apio, dando vuelta a los trozos hasta que se pongan ligeramente tostados. Verter en la cacerola el caldo, sazonar al gusto y dejar cocer a fuego lento durante una hora aproximadamente, hasta cuando el apio esté bien tierno.

## Ensalada de apio y papa

### Ingredientes

- 12 papas
- 2 tabletas de caldo de gallina
- 2 zanahorias



- 4 tallos de apio
- 1 cebolla cabezona blanca rallada
- 1 frasco pequeño de aceitunas
- 1 lata grande de crema de leche
- 1 aguacate grande
- ½ cucharadita de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 lechuga pequeña
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Pelar y cocer las papas en agua con las tabletas de caldo de gallina. Cuando estén blandas, retirarlas del fuego y dejarlas enfriar; luego partirlas en cuadros.

Cortar la zanahoria y el apio en trocitos pequeños y las aceitunas en rodajas; ponerlos en jugo de limón hasta el momento de servir.

Mezclar aparte la crema de leche con la mostaza, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Revolver la papa, la zanahoria, el apio, las aceitunas y la cebolla con la crema.

Poner en una bandeja las hojas de lechuga, luego la ensalada y alrededor las rebanadas de aguacate.

### Apio con nueces

#### Ingredientes

- 8 tazas de apio partido en trozos grandes sin fibra
- 1 lata grande de crema de leche
- 1 tableta de caldo de gallina disuelta en una taza de agua
- 5 cucharadas de almendras picadas y fritas en mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla blanca rallada
- 1 cucharada de mostaza pequeña
- 2 cucharadas de harina
- 6 cucharadas de queso amarillo rallado
- ½ taza de leche
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Cocer el apio en agua con sal hasta que esté blando, escurrir y dejar aparte. En una cacerola sofreír la cebolla en mantequilla hasta cuando esté transparente; agregar la harina y la mostaza poco a poco hasta obtener una pasta lisa; añadir la tableta de caldo de gallina con la leche y continuar mezclando suavemente hasta que espese; agregar la pimienta, la sal, y la crema de leche, revolviendo.

Poner en un recipiente refractario la mitad del apio, verter la mitad de la salsa y el apio restante, bañar nuevamente con la salsa, espolvorear el queso y las nueces.





### Crema de apio

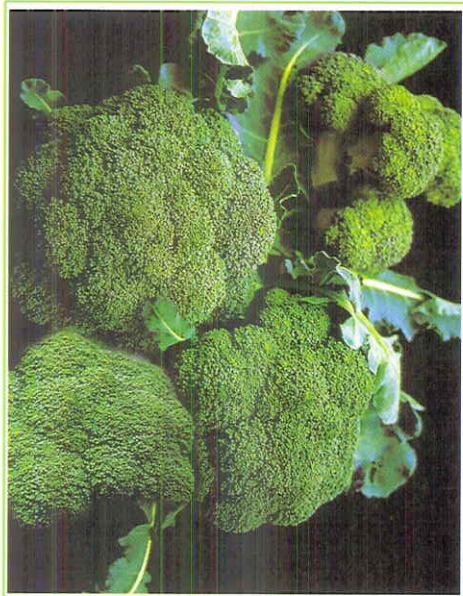
#### Ingredientes

- 10 tazas de agua
- 1 ramo de apio
- ½ libra de carne de res
- 3 cucharadas de harina de maíz
- ½ gajo de cebolla junca
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto

**Preparación:** En una olla poner a hervir el agua con la carne partida en trocitos, sal al gusto, ½ gajo de cebolla junca y el cilantro, finamente picados. Dejar hervir por 10 minutos, agregar el apio y dejar hervir hasta que esté blando. Dejar enfriar.

Licuar agregando una taza de leche, ponerla al fuego y dejarla hervir cinco minutos. En ½ taza de agua, disolver las tres cucharadas de harina de maíz y agregarla al caldo y dejar hervir por 15 minutos. Para servir se puede añadir al plato una cucharada de crema de leche también y papas en fósforo.





# BRÓCOLI

## Propiedades

Es preferible consumirlo crudo; su valor nutritivo y medicinal radica principalmente en su alto contenido de fibra, lo que ayuda a reducir el colesterol. Es rico en proteínas, vitaminas y carotenos, especialmente en betacarotenos, lo cual le da propiedades de antioxidante; es una fuente rica en vitamina K, esencial en la formación de ciertas proteínas indispensables para la coagulación de la sangre; ayuda a mantener la elasticidad de las arterias.

Una porción de 150 gramos de brócoli crudo aporta 53 calorías, 3.3 gramos de fibra, 48% de la vitamina A, que un adulto requiere consumir diariamente y 240% de la vitamina C; también contiene ácido fólico (vitamina E), calcio, fósforo, magnesio, zinc y una cantidad importante de potasio.

Igualmente tiene propiedades antivirales y su contenido de cromo ayuda a regular la insulina y el azúcar en la sangre, reduciendo el riesgo de diabetes. Su mayor valor radica en que investigaciones recientes han demostrado que contiene una sustancia anticancerígena llamada sulforofano. También reduce el riesgo de artritis y enfermedades del corazón; y ayuda a prevenir las cataratas y el estreñimiento.

## Usos

**Cremas:** Cocinar y licuar los ramilletes en el agua de cocción, con sal, leche, mantequilla y condimentos.

**Hervidos:** Hervir y servir con mantequilla derretida como plato de verduras o como primer plato con salsa holandesa.

**Fritos:** Hervir, picar y freír con huevo, cebolla picada, con harina y huevo o sofrito con legumbres.

**Aliños:** Mezclar con cebolla, ajo, zuquini y tomate para salsa con pastas.

## Tabla Nutricional

Brócoli	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	34	4.0	0.3	3.7	1.9	106	1.1	750	0.07	0.14	0.9	100



## Brócoli con salsa de mostaza

### Ingredientes

- 2½ pocillo de brócoli picada
- ½ pocillo de agua
- 1½ cucharadita de margarina sin sal
- 1 cucharada de harina de trigo
- ¾ pocillo de leche descremada
- 1½ cucharadita de mostaza

**Preparación:** Poner a hervir agua y agregar el brócoli, cocinar destapado por dos minutos, tapar y cocinar por cuatro minutos más. Luego retirar el brócoli del agua, y dejar aparte.

Mientras se cocina el brócoli preparar esta salsa: derretir la mantequilla (cocinar por un minuto), revolver constantemente. Agregar leche, mostaza y sal, mezclar bien.

Cocinar por dos minutos, revolver constantemente. Servir dos cucharadas de salsa sobre cada porción de brócoli.

## Lasaña de brócoli

### Ingredientes

- 1 sobre de salsa bechamel
- 2¼ taza de leche descremada
- 2¼ taza de brócoli picado y cocinado
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de queso mozzarella o queso pera
- ¾ de queso parmesano rallado
- 2 frascos de salsa napolitana
- 1 caja de pastas para lasaña cocida
- 2 cucharadas de perejil picado.

**Preparación:** Calentar el horno a 350 grados. Preparar la salsa bechamel siguiendo las instrucciones del sobre y usando leche descremada. Añadir el brócoli y la pimienta. Mezclar el queso parmesano y la mozzarella. Poner una taza de salsa napolitana en una refractaria, cubrir con pasta para lasaña, agregar una taza de la mezcla de brócoli y salsa bechamel y ¾ de taza de los quesos mezclados, repetir la operación y terminar con los quesos y rociar el perejil picado. Cocinar hasta que dore y esperar 15 minutos antes de partir.

## Fuente de brócoli y pasas al brandy

### Ingredientes

- 1 cajita de pasas sin semilla aproximadamente 100 gramos
- 3 cucharadas soperas de brandy





- 1 libra de brócoli
- 2 zanahorias medianas cortadas en tiritas
- 2 cucharadas soperas de nueces partidas por la mitad
- 2 cucharadas soperas de mayonesa
- 1 cucharada soperas de vinagre
- ½ cucharada soperas de miel de abeja, sal y pimienta al gusto, hojas de lechuga para servir.

Poner las pasas y el brandy en un frasco con tapa, tapar y agitar, dejando macerar toda la noche o más tiempo si fuese posible. Agitar el tarro de vez en cuando. Cocinar los ramitos de brócoli en agua hirviendo durante seis minutos, o hasta que estén tiernos, enfriar rápidamente y escurrir sobre papel absorbente.

Mezclar la mayonesa, la crema, el vinagre y la miel. Sal y pimienta al gusto.

Cuando se vaya a servir, escurrir las pasas y revolver con el brócoli y las zanahorias. Rociar con aliños del paso anterior. Cubrir una bandeja con las hojas de lechuga, poner la ensalada en el centro y adornar con las nueces.

### Fuente de queso y brócoli con almendras

#### **Ingredientes**

- 750 gramos de brócoli fresco
- Para adornar, poner 50 gramos de almendras en lajas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

#### **Para la salsa de queso**

- 75 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de mostaza
- 75 gramos de harina
- 8½ tacitas de leche templada
- 225 gramos de queso rallado
- Pimienta al gusto

**Preparación:** En una sartén, freír las almendras con aceite hasta que estén tostadas, moviendo la sartén para que se doren igual. Retirar las almendras y escurrirlas sobre papel absorbente, mientras estén aún calientes; sazonar al gusto.

Cortar los tallos duros de brócoli y dividir los ramos grandes. Cocinar en agua hirviendo con sal durante 10 minutos, hasta que estén tiernos. Escurrir, poner en una bandeja caliente y mantener al calor.





Para preparar la salsa, en una olla fundir la mantequilla a fuego lento. Retirar del fuego y agregar, revolviendo, la mostaza y la harina. Colocar al fuego y revolver durante uno o dos minutos, hasta que la mezcla esté espesa y suave; retirar del fuego y agregar poco a poco la leche templada, volver al fuego y hacer hervir la salsa. Dejar cocinar durante dos minutos, revolviendo constantemente y retirar del fuego. Incorporar el queso rallado, sazonar al gusto.

Verter la salsa sobre los brócolis, espolvorear con las almendras y servir.

## **Brócoli rebozada**

### **Ingredientes**

- 1 brócoli
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3 pocillos de pasta para cubrir (harina mezclada con huevo)
- Aceite para freír

**Preparación:** Hervir la brócoli entera o en trozos grandes, cinco a diez minutos hasta que esté casi cocida. Escurrir y dejar que se enfríe. Partir en ramilletes o en rodajas. Calentar el aceite, mezclar el queso con la pasta. Cubrir cada ramillete y ponerlo en el aceite. Dejar de cuatro a cinco minutos hasta que estén dorados. Retirar la brócoli del aceite, escurrir bien sobre papel de cocina y servir caliente.

## **Pan de pita relleno de brócoli y especias**

### **Ingredientes**

- 500 gramos de brócoli cortada en racimos sin tallos
- 100 gramos de arvejas cocidas
- ¼ de cucharadita de ají en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cilantro
- ½ cucharadita de pimienta
- 6 panes de pita redondos cortados a la mitad
- 2 tomates rebanados

**Preparación:** Cocer el brócoli en agua, al vapor o en el horno de microondas y escurrir. Aparte, moler en el procesador las arvejas, el ají, el comino y el cilantro. Sazonar con pimienta y añadir el brócoli.

Rellenar las mitades de pan de pita con la mezcla de brócoli. Adornar con las rebanadas de tomate.





### Pastel caliente de brócoli y queso

#### **Ingredientes**

- 500 gramos de brócoli cortado en racimos
- 15 gramos de mantequilla
  - 1 cebolla grande finamente picada
  - 2 huevos separados
  - 1 cucharada de perejil picado
- 250 gramos de queso cottage
  - 3 rebanadas de pan desmenuzado
  - 3 cucharadas de queso parmesano rallado
  - 3 cucharadas de queso manteco. Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Cocinar el brócoli y escurrirlo; aparte, sofreír la cebolla en la mantequilla. En el procesador de alimentos, moler el brócoli, la cebolla, las yemas de los huevos, el perejil y el queso cottage, transferir la mezcla a una tazón y revolver con el pan, el queso parmesano y el queso manteco; sazonar con la pimienta, batir las claras a punto de turrón e incorporarlas con movimientos envolventes a la mezcla anterior.

Verter la mezcla en un molde engrasado, poner en el horno precalentado a 200 grados durante 25 minutos o hasta que haya cuajado, sacar y dejar enfriar durante cinco minutos; antes de voltearlo rebanar el pastel y servir.

### Brócoli en encurtido

Lavar las brócolis y ponerlas en agua con vinagre blanco y un poco de sal, dejar hervir sin cocinarlas demasiado, para que no queden muy blandas. Apenas se enfríen, guardarlas en un frasco en la nevera.

### Brócoli con aguacates (Para 4 personas)

#### **Ingredientes**

- 1 brócoli grande
- 4 aguacates
- 100 gramos de almendras peladas
- 3 cucharaditas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 manojo de rabanitos

**Preparación:** Lavar y cocer la brócoli en agua hirviendo con sal; escurrir y dejar enfriar. A continuación verter por encima el aceite y el vinagre, y sazonar con sal y pimienta. Aparte, triturar los aguacates junto con las almendras y sazonar con sal y pimienta. Con esta pasta resultante cubrir la brócoli, y adornar con los rabanitos en flor.





### **Brócoli a la parmesana**

#### **Ingredientes**

- 1 brócoli grande
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cebolla cabezona
- 2 tajadas de pan
- 2 huevos batidos como para perico
- 6 cucharadas de queso parmesano
- 1 lata grande de crema de leche
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- Sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Cocinar la brócoli con la cebolla, el vinagre y las tajadas de pan. Aparte, mezclar la crema de leche con la mantequilla, los huevos, la sal, la pimienta y la mitad del queso parmesano. En una bandeja refractaria, poner los ramitos de la brócoli y verter la crema por encima. Espolvorear el queso parmesano restante. Llevar al horno precalentado hasta cuando se gratine el queso. Servir enseguida.

### **Brócoli gratinada** (Para 6 personas)

#### **Ingredientes**

- 1 brócoli
- 1 pocillo de salsa blanca
- 1 1/2 pocillos de batido de huevo espeso
- 1/4 cucharada de mantequilla

**Preparación:** Quitarle las hojas al brócoli, desgajar los ramilletes y ponerlos en agua con vinagre o limón para que quede bien limpia y libre de microbios. Luego, cocinarla por ocho o diez minutos, dejándola un poco dura. Para evitar el olor que produce al cocinarla, agregar al agua una tajadita de pan.

Aparte, preparar la salsa blanca y el batido de huevo.

Cuando la brócoli esté cocida en el punto que ya se indicó, sacar del agua y poner a escurrir. Una vez haya escurrido bien, pasar porciones de ésta por el batido de huevo espeso y freír en aceite caliente hasta que estén doradas. Cuando toda la brócoli esté bien frita, ponerla en un molde que luego irá al horno. Sobre la brócoli vaciar el pocillo de salsa blanca, teniendo cuidado de que toda quede bañada de esta salsa. Encima, esparcir el queso blanco rallado.

Teniendo el horno precalentado a 180°C se procede a introducir el molde, durante ocho minutos aproximadamente, hasta que el queso esté gratinado. Servir enseguida.





### Ensalada de brócoli (Para 6 personas)

#### Ingredientes

- 1 brócoli de 1½ libra, firme
- 2 tomates no muy maduros, pelados y cortados en rodajas
- 3 huevos duros, pelados y cortados en rodajas
- 6 cucharadas de mayonesa
- 3 cucharadas de yogurt (opcional)
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 cucharada de azúcar
- 1 corazón de lechuga, cortada en tiras gruesas

**Preparación:** Cortar la brócoli en trozos, dejándole parte del tallo. Lavar muy bien en agua fría, y sin escurrir, poner a cocinar en una olla de tres litros. Tapar la olla. Cuando esté bien caliente, bajar la temperatura al mínimo, y dejar cocinar durante 20 minutos. Sacar la brócoli y pasarla por agua fría para que endurezca. Escurrir luego. Aparte, mezclar la mayonesa, la mostaza, el yogurt, la salsa de tomate, el azúcar y la sal. Revolver bien. Colocar sobre la tapa de la olla fría una capa con la lechuga, luego la brócoli y arreglarla con los tomates y los huevos. Esparcir encima la salsa antes de servir.

### Ensalada de brócoli y coliflor (Para 6 personas)

#### Ingredientes

- 1 coliflor grande
- 1 brócoli grande
- 1 yogurt natural
- 6 cucharadas de mayonesa
- 100 gramos de queso azul
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Pimienta al gusto

**Preparación:** Partir la coliflor y el brócoli en ramitos, poner a hervir por un minuto y escurrir. Pasar por agua fría en un colador y escurrir de nuevo. Para la salsa, mezclar todos los ingredientes en una licuadora. Servir en el plato y bañar la coliflor y el brócoli con la salsa.

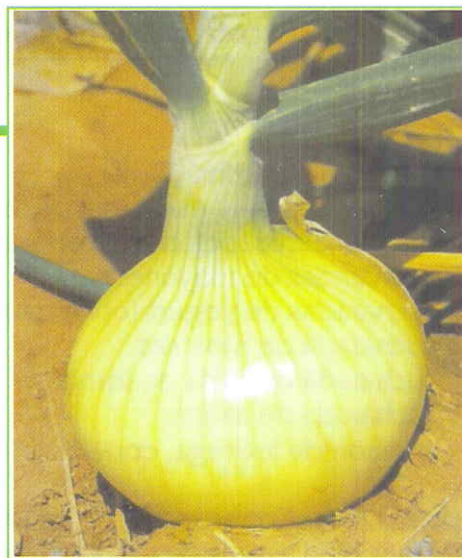




# CEBOLLA

## Propiedades

Ayuda a combatir arterioesclerosis, gota, reuma, fiebres, estreñimiento, colitis, dispepsia, males del sistema nervioso, disentería, enteritis, hidropesía y la inflamación de la membrana mucosa del estómago. Sus componentes de organosulfurados han mostrado un extraordinario poder inhibitorio en el cáncer de los pulmones y la parte superior del estómago y el colon. Se ha demostrado que adelgaza la sangre, reduce el colesterol "malo" y eleva el "bueno", impidiendo además la formación de coágulos.



## Tabla Nutricional

Cebolla	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	34	1.4	0.1	6.9	1.2	35	0.5	0	0.04	0.03	0.2	10

## Rodajas de cebolla

### Ingredientes

- 2 cebollas cabezonas tamaño regular
- 1 pocillo alto de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de sal
- 2 huevos
- 1 pocillo de leche

**Preparación:** Partir en rodajas las cebollas, y sacar las rebanadas. Aparte, en una vasija honda cernir la harina, el polvo de hornear y la sal; a esto se le agregan los huevos batidos juntos y la leche, se mezcla todo bien hasta formar una coladilla en la que se van untando las rodajas y se fríen en aceite caliente; deben servirse inmediatamente.

## Sopa de cebolla gratinada

### Ingredientes

- 1 ½ libra de cebolla cabeza pelada y cortada en rodajas delgadas
- 1 ½ litro de caldo básico
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de queso rallado
- 8 tajadas de pan, delgadas y tostadas, sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Calentar la mantequilla y sofreír las cebollas, revolviendo hasta cuando se empiecen a dorar. Agregar el caldo. Probar la sazón. Tapar la paila y cocinar a fuego mínimo durante 30 minutos. Servir en cazuelas; poner las rodajas de pan encima y rociar el queso.



## Aros de cebolla

### Ingredientes

2 cebollas cabezonas grandes  
½ taza de leche  
2 tazas de harina  
1 cucharada de sal  
pimienta al gusto y aceite para freír

**Preparación:** Partir la cebolla en aros delgados y separarlos. Mezclar la leche y la crema y ponerlas en un tazón donde se agregan las cebollas a marinar. Cubrir el tazón con papel plástico y llevar a la nevera por una hora.

Mezclar la harina, la sal y la pimienta en otro recipiente grande. Ecurrir los aros de la cebolla y revolverlos en la mezcla de harina hasta que estén bien cubiertos con ésta.

Calentar el aceite en una sartén. Sacudir un poco los aros de cebolla para quitarles el exceso de harina y freirlos por tandas hasta cuando estén dorados y tostaditos, más o menos en dos minutos por tanda. Retirarlos del aceite con una cuchara escurridora y dejarlos reposar sobre unas toallas de papel para quitarles cualquier exceso de aceite.

## Salmón al horno en salsa de cebolla (4 Porciones)

### Ingredientes

#### Salsa de cebolla

½ taza de crema agria  
¼ taza de mayonesa  
¼ taza de cebollina fresca picada (opción: puntas de cebolla verde)  
1 ½ cucharadas de zumo de lima fresca

#### Salmón

1 filete de salmón de 1 a 1 ¼ libra  
½ taza de perejil fresco  
1 diente de ajo  
5 onzas de pan francés (sin bordes) en cuadritos  
¼ taza de mantequilla sin sal  
1 cucharada de zumo de lima fresco  
1 cucharada de ralladura de cáscara de lima

**Para la salsa de cebollina:** Mezclar todos los ingredientes en un recipiente pequeño. Sal y pimienta al gusto (Se puede preparar con un día de antelación). Cubrir y refrigerar.

**Para el salmón:** Precalentar el horno a 400°F. Cubrir la lata para hornear con aluminio. Engrasar el aluminio con mantequilla. Poner el salmón sobre el aluminio. Sal y pimienta al gusto. Picar finamente el perejil y el ajo en el procesador. Agregar los trozos de pan y continuar





procesando hasta cuando formen grumos. Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el zumo de limón, la cáscara de limón y la mezcla de grumo de pan. Revolver hasta cuando los grumos empiecen a tostarse. Presionar la mezcla de grumos sobre el salmón, cubriéndolo completamente. Hornear el salmón hasta cocerlo todo, aproximadamente 15 minutos.

Llevar el salmón a un plato grande. Servir, cubriéndolo con la salsa de cebollina.

## **Sopa de las cinco cebollas** (6 porciones)

### **Ingredientes**

- 1/4 de taza de mantequilla
- 1 puerro picado (sólo partes blancas y verde pálido)
- 1 cebolla de huevo picada
- 1 cebolla roja picada
- 3 cebollas juncas picadas
- 2 cebollinas picadas
- 2 tallos de apio picados
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 taza de vino cherry seco
- 4 tazas o más de caldo de gallina
- 12 onzas de papa capira, pelada y en trozos de 2 pulgadas
- Cebollina picada

**Preparación:** Derretir la mantequilla en una olla de cocinado lento a fuego medio-bajo. Agregar los puerros, la cebolla de huevo, la cebolla roja, la cebolla junca, la cebollina, el apio y el ajo. Sofreír hasta que estén translúcidas, aproximadamente tres minutos. Agregar las cuatro tazas de caldo y las papas. Dejar hervir hasta cuando las papas estén muy blandas, aproximadamente 20 minutos. Licuar la sopa en baches. Sal y pimienta al gusto. Hervir de nuevo la sopa, adelgazándola con más caldo, si se desea. Servir en un plato sopero y agregar las cebollinas.

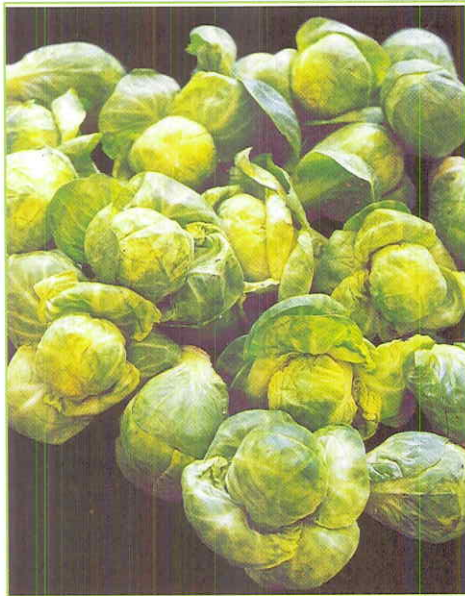
## **Sopa de cebolla a la francesa** (Para 6 personas)

### **Ingredientes**

- 1 Kilo de cebolla de huevo
- 1 cucharadita de azúcar
- 7 tazas de caldo de gallina (3 cubos)
- 2 cucharadas de margarina
- 5 cucharadas de harina
- 1/2 taza de queso gruyere
- 1 pan francés y queso rallado para decorar
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Cortar la cebolla en aros, y en una olla dorar hasta que ablanden. Añadir el azúcar y la harina sin bajar el fuego y cocinar durante dos minutos. Agregar el caldo de gallina, la sal y la pimienta y dejar hervir hasta que espese.





# COL DE BRUSELAS

## Propiedades

Al igual que la mayoría de las crucíferas, esta especie produce en sus tejidos moléculas (isothiocianatos) que inducen la actividad natural de enzimas responsables de la inhibición de carcinogénesis.

## Tabla Nutricional

Col de Bruselas	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	46	4.7	0.3	6.1	1.7	37	1.4	430	0.10	0.13	1.0	65

## Vinagreta col de bruselas

### Ingredientes

- 1 kilo de col de bruselas
- 1 hoja de laurel
- 1 ramito de tomillo
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 litro de agua
- ½ pocillo de vinagre
- 1 ramito de tomillo
- 1 ramito de orégano
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal al gusto.

**Preparación:** Preparar la col de bruselas, de forma que no posea ninguna parte del fruto dañado, y esté bien lavado; hervir todos los ingredientes durante diez minutos, colar y en este líquido agregar la col de bruselas y luego cocinar hasta cuando queden blandas. En un frasco bien lavado y seco, agregar la col con el líquido para que se conserve, dejando unos tres centímetros, sin rebosar, luego tapar y llevar a la nevera. Se puede conservar hasta un mes, teniendo en cuenta que cuando se vaya a sacar se haga con una cuchara seca, así se evita que se dañe más fácilmente.

Se puede utilizar como aditivo para la salsa en la carne, en los huevos revueltos, con la carne molida o en ensalada fresca con zanahoria, pimentón, arveja, etc.



## Guiso de col de bruselas

### **Ingredientes**

- 1 taza de col de bruselas
- 4 tomates maduros, medianos y picados
- ½ pimentón licuado
- 1 cebolla blanca mediana finamente picada
- 3 cucharadas de aceite
- ½ cucharada de mantequilla
- Sal, pimienta al gusto

**Preparación:** Poner una sartén a fuego medio y agregar los ingredientes, menos la col de bruselas, y sofreír durante 15 minutos hasta que formen una salsa, revolviendo con una cuchara de palo; luego agregar la col y dejar sazonar durante cinco minutos. Se puede acompañar con la carne a la plancha, arroz y puré de papas.





# COL CHINA

## Propiedades

Rica en fibra. Especial para la digestión, las enfermedades bronquiales, los nervios y el insomnio.

## Usos

**Ensaladas:** Servir crudas en lugar de la lechuga, o cocidas como vegetal.

**Sopas:** Picar las hojas en tres partes para gran variedad de sopas, en sancocho o con frijoles.

**Hervidas:** En agua con sal y mantequilla o con caldo de gallina y salsa de soya.

**Fritas:** Sofreír con legumbres, carnes, pescados.

**Pasabocas:** Hervir las hojas enteras y hacer rollitos con carne molida, pescado o mariscos. Freír envueltas en harina con huevo.

## Tabla Nutricional

Col China	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	41	4.2	0.5	5.0	1.3	456	1.5	3200	0.13	0.28	1.0	125

## Col china braseada

### Ingredientes

- 4 coles chinas
- 15 gramos de mantequilla
- 125 gramos de tocineta
- 1 cebolla picada
- 1 pocillo de caldo de pollo caliente
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Conservar las coles enteras. Lavar cuidadosamente y cortar la base sin desprender ninguna hoja. Blanquear las lechugas durante cinco minutos en agua salada hirviendo. Escurrir y sumergir en un recipiente con agua fría. Escurrir de nuevo, oprimiéndolas, para que desprendan el exceso de agua. Untar de mantequilla una cazuela grande. Disponer en el fondo de la misma la tocineta con la zanahoria picada y poner encima las coles.

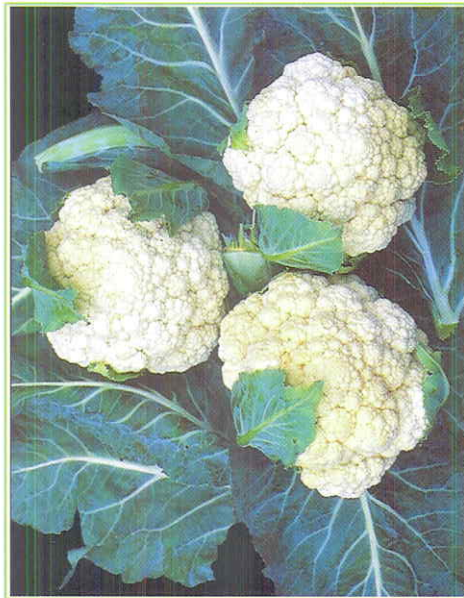


Verter encima el caldo de pollo, sazonar y añadir algunas hierbas.

Encima de las lechugas, poner un trozo de papel parafinado untado de mantequilla, tapar la cacerola y llevar al horno durante 45 minutos.

Sacar las coles y disponerlas en una fuente de servir caliente y conservarlas en calor. Poner la cacerola a fuego vivo y hacer hervir el líquido de cocción de cinco a diez minutos o hasta cuando quede bien reducido. Verter el líquido concentrado sobre las coles y servir. Calentar previamente el horno a 180°C.





# COLIFLOR

## Propiedades

La coliflor y los diferentes tipos de col contienen sustancias que cambian el metabolismo del estrógeno, de tal manera que pueden disminuir el riesgo del cáncer de seno. Los investigadores sugieren que consumir estos vegetales también reduce las probabilidades de sufrir cáncer de colon.

## Usos

**Cremas:** Cocinar y licuar los ramilletes en el agua de cocción, con sal, leche, mantequilla y condimentos.

**Ensaladas:** Cocida en ramilletes y vinagreta.

**Fritos:** Hervir, secar y envolver en harina con huevo, sal y pimienta. Freír.

**Acompañamiento:** Hervir y rociar con crema de leche caliente; frío con mayonesa; al horno con limón, perejil y huevo duro; en encurtidos.

## Tabla Nutricional

Coliflor	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	32	3.0	0.1	4.8	1.4	44	0.7	20	0.12	0.08	0.7	30

## Ensalada de coliflor, champiñones y jamón

### Ingredientes

- 1 coliflor pequeña
- 50 gramos de champiñones
- 100 gramos de jamón
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 5 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 cucharadita de cebolla picada, sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Esta ensalada se puede servir como plato principal ligero o como entrada. Partir en trozos la coliflor, lavar bien y escurrir, cortar en rodajas los champiñones y ponerlos en un recipiente con la coliflor, trincar el jamón en rodajas y agregarlo a la coliflor.

Para el aliño, batir dos cucharadas de vinagre de vino con cinco cucharadas de aceite y dos cucharaditas de mostaza; agregar la cebolla picada. Sazonar al gusto con sal y pimienta, verter el aliño sobre la ensalada, mezclar bien y dejar reposar por 30 minutos.



### Ensalada de coliflor

#### Ingredientes

- 1 coliflor
- 2 tomates no muy maduros, pelados y cortados en rodajas
- 3 huevos duros, pelados y cortados en rodajas
- 6 cucharadas de mayonesa
- 3 cucharadas de yogurt
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de salsa de tomate
- 1 cucharadita de azúcar, sal al gusto
- 1 corazón de lechuga cortada en tiras gruesas.

**Preparación:** Cortar la coliflor en trozos, dejando parte del tallo; lavar muy bien y poner a cocinar durante 20 minutos. Sacar la coliflor y pasarla por agua fría para que se endurezca; escurrirla luego. Aparte, mezclar la mayonesa, la mostaza, el yogurt, la salsa de tomate, el azúcar y la sal. Revolver bien, poner sobre la tapa de la olla fría una cama con la lechuga, poner la coliflor encima y arreglar con los tomates y los huevos. Bañar todo con la salsa y servir.

### Coliflor a la parmesana

#### Ingredientes

- 1 coliflor grande
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cebolla cabezona
- 2 tajadas de pan
- 2 huevos batidos como para pericos
- 6 cucharadas de queso parmesano
- 1 lata grande de crema de leche
- 1 cucharada de mantequilla derretida, sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Cocinar la coliflor con la cebolla, el vinagre y las tajadas de pan. Aparte, mezclar la crema de leche con la mantequilla, los huevos, la sal, la pimienta y la mitad del queso. En una bandeja refractaria, poner los ramitos de la coliflor y verter la crema por encima.

Espolvorear el queso parmesano restante, llevarlo al horno precalentado hasta cuando se gratine el queso.

### Coliflor con aguacate

#### Ingredientes

- 1 coliflor grande
- 4 aguacates
- 100 gramos de almendras peladas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 manojo de rabanitos





Lavar y cocer la coliflor en agua hirviendo con sal, escurrir y dejar enfriar. A continuación verter por encima el aceite y el vinagre, y sazonar con sal y pimienta. Aparte, triturar los aguacates junto con las almendras y sazonar con sal y pimienta. Con esta pasta resultante se cubre la coliflor, adornando con los rabanitos en flor.

### Coliflor al curry

#### **Ingredientes**

- 1 coliflor grande
- 1 cucharada soperas de hojas de cilantro
- 1 cucharada soperas de salsa de tomate
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de curry concentrado
- 2 pimentones verdes en tiritas
- 2 tomates maduros, grandes y pelados
- 2 cebollas blancas, grandes en rodajas
- 3 pocillos de caldo de pollo caliente
- 2 cucharadas soperas de hojas de yerbabuena

**Preparación:** Calentar el aceite en una sartén grande y sofreír la cebolla a fuego moderado durante cuatro minutos. Añadir las especias y la sal dando vueltas durante un minuto.

Añadir la coliflor y los pimentones y dejar cocinar tres minutos, dándole vuelta varias veces. Combinar el caldo con el concentrado de tomate, verter sobre las verduras y llevar a ebullición, tapar, reducir el calor y dejar cocinar despacio durante 20 minutos.

Agregar los tomates y dejar cocinar suavemente por dos minutos, probar la salsa y rectificar la sal si es preciso; luego, pasar a una bandeja y adornar con las hojas de cilantro y yerbabuena.

### Buñuelos de coliflor y queso

#### **Ingredientes**

- 1 coliflor grande
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1 huevo blando
- 2 cucharadas soperas de crema
- 1 cucharada soperas de perejil crespito
- 1 cucharada soperas de queso rallado
- 1 limón en cuartos aceite para freír
- lechuga para adornar, sal y pimienta al gusto

Cocinar al vapor los ramitos de coliflor, sobre agua bien salada y durante seis minutos, hasta que estén tiernos. Enfríar en chorro de agua y secar con papel absorbente.





Combinar la harina y el perejil en una vasija y mezclar el huevo y la crema; pasar los ramitos por la mezcla, de uno en uno, primero por la mezcla de harina y luego por la mezcla de crema y huevo. Calentar bien el aceite.

Ecurrir para que caiga el exceso de huevo y luego pasar los ramitos por el queso rallado, sacar y repetir la operación de pasarlos por el queso. Freir los buñuelos seis minutos, hasta dorarlos; escurrirlos sobre papel absorbente y servirlos enseguida, adornados con hojas de lechuga y trocitos de limón.

### Coliflor con salsa de alcaparras

#### **Ingredientes**

- ½ kilo de coliflor
- 100 gramos de cebolla
- 2 cucharadas de harina
- 2 vasos de caldo o agua con pastilla
- 2 vasos de leche
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- ½ cucharada de pimentón
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de aceite
- 30 gramos de mantequilla o margarina
- 3 cucharadas de pan rallado
- Sal al gusto

**Preparación:** Cocer la coliflor como de costumbre. Ecurrirla y dejarla en espera, tapada con un paño. Poner el aceite a calentar, cuando esté caliente, echar la cebolla picada.

Revolver durante cinco minutos, hasta cuando empiece a dorar un poco. Añadir el diente de ajo pelado y la hoja de laurel. Revolver un poco, separando el cazo del fuego; poner el pimentón, revolver y añadir seguidamente la harina. Desleir ésta primero con el caldo y después con la leche. Verter el vinagre y dejar cocer suavemente, dando vueltas con una cuchara de madera durante cinco o seis minutos. Sacar con cuidado, pasándolo por el caldo. Verter un poco de esta bechamel en el fondo de la fuente donde se pondrá la coliflor, echar unas alcaparras esparcidas por el fondo y poner los ramitos de coliflor bien repartidos, cubrir con la salsa y repartir el resto de las alcaparras por encima. Espolvorear con pan rallado, poner un trozo de mantequilla y llevar al horno hasta que esté ligeramente dorado por encima. Servir en la misma fuente.





### Coliflor gratinada (6 personas)

#### Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 pocillo de salsa blanca
- 1 1/2 pocillo de batido de huevo espeso
- 1/4 cucharada de mantequilla

**Preparación:** Quitar las hojas a la coliflor, desgajarla y ponerla en agua con vinagre o limón para que quede bien limpia y libre de microbios. Cocinarla por ocho o diez minutos dejándola un poco dura. Para evitar el olor que produce al cocinarla, echar al agua una tajada de pan.

Se va preparando la salsa blanca y el batido de huevo.

Cuando la coliflor esté cocida, sacarla del agua y ponerla a escurrir. Una vez esté bien escurrida, pasar porciones de ésta por el batido de huevo espeso y ponerlas a freír en aceite bien caliente hasta que estén doradas.

Cuando toda la coliflor esté bien frita, ponerla en un molde que luego irá al horno. Sobre la coliflor, vaciar el pocillo de salsa blanca, teniendo cuidado de que toda quede bañada de esta salsa. Encima esparcir el queso blanco rallado.

Teniendo el horno precalentado a 180°C, se procede a introducir el molde, durante ocho minutos aproximadamente, hasta gratinar el queso. Servir enseguida.

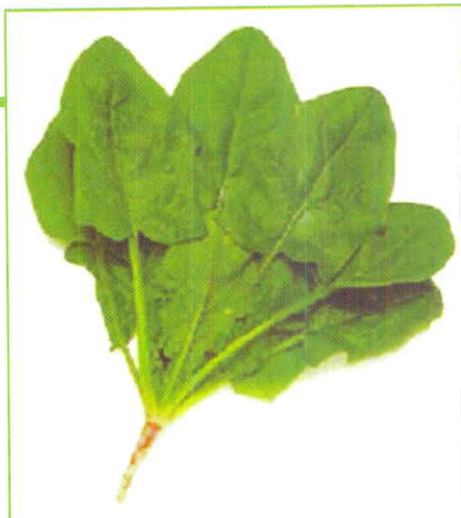




# ESPINACA

## Propiedades

Es un alimento especial para curar la anemia y la arteriosclerosis. La espinaca cruda es útil para las enfermedades artríticas, el estreñimiento, el reumatismo y las neuralgias, es también laxante y se usa para limpiar la piel y eliminar las manchas del rostro. Es un vegetal que provee suficientes vitaminas, ácido fólico y magnesio como para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Como fuente que es de antioxidantes se le atribuyen propiedades protectoras contra el cáncer. Rica en fibras, ayuda también a reducir el colesterol en la sangre. Se cree que sus componentes tienen una función inmunizadora y se dice, además que ayuda a prevenir la osteoporosis en las mujeres posmenopáusicas.



## Tabla nutricional

Espinaca	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	30	3.5	0.3	3.3	1.1	118	401	2500	0.16	0.23	0.7	30

## Espinacas a la francesa

Desprender las hojas de espinaca y cocinarlas en agua con sal; cuando estén blandas sacarlas a un cedazo para escurrirlas y picarlas. Aparte, freír en mantequilla una cebolla de huevo finamente picada, sin dejarla dorar; luego adicionar un pocillo de leche con una cucharada de maizena, dejar hervir y esperar tres minutos más.

A esto se le agregan las espinacas y se dejan sazonar un ratito. Si se desea, se sirve con queso rallado por encima.

## Soufflé de espinacas

Cocinar las espinacas y aparte remojar el pan en leche, desmenuzándolo bien; agregar queso rallado, uno o dos huevos crudos y un hogao con cebolla y tomate picados fritos en mantequilla. Todo se revuelve bien con las espinacas y en un molde se pone al baño maría, y se calienta durante dos horas; servir bañado con salsa de tomate.

## Crema de espinacas

### Ingredientes

- 10 tazas de agua
- 1 ramo de espinacas
- ½ libra de carne de res partida
- 1 libra de papa
- 2 cucharadas de harina de maíz
- ½ gajo de cebolla junca
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto



**Preparación:** En una olla, poner a hervir el agua con la carne partida en trocitos, sal, medio gajo de cebolla y una rama de cilantro finamente picado. Dejar hervir durante 10 minutos, pelar la papa en cuadritos y agregar al caldo, cocinar hasta que la papa esté blanda, licuar agregando una taza de leche y poner al fuego, dejando hervir por 5 minutos. Para servir se puede añadir al plato una cucharada de crema de leche y papas en fósforos.

### Ensalada de espinacas y aguacate

#### **Ingredientes**

- ¼ pocillo de semillas de ajonjolí
- ½ aguacate
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite
- 3 pocillos de espinaca picada
- 1 cebolla pequeña cortada en anillos
- ½ aguacate cortado en cuadritos.

**Preparación:** Tostar las semillas en una lata sin engrasar a 350°C de ocho a diez minutos, revolver ocasionalmente.

Mojar el aguacate con el jugo de limón, agregar aceite, sal y pimienta al gusto y revolver. Mezclar las espinacas con la cebolla y el aguacate picado. Combinar con el aguacate mojado y las semillas de ajonjolí tostadas.

### Soufflé de espinacas

#### **Ingredientes**

- 5 pocillos de espinaca cortada
- ½ pocillo de arroz cocido integral
- ½ pocillo de queso rallado
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal, derretida
- 2 cucharadas de leche de soya
- 1 cucharada de cebolla cabezona picada
- ½ cucharadita de salsa negra
- sal al gusto.

**Preparación:** Combinar bien todos los ingredientes. Vaciar la mezcla en un molde engrasado. Hornear por 20 minutos a 350 grados. la leche de soya puede ser sustituida por leche semidescremada.

### Espinaca estilo gourmet

#### **Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite
- 3 pocillos de champiñones crudos cortados en tajadas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla cabezona picada
- 4 pocillos de espinacas





- 1/3 pocillo de yogurt natural
- Pimienta y sal al gusto

**Preparación:** En una olla mediana, sofreír los champiñones, el ajo y la cebolla hasta dorarlos. Agregar las espinacas, sazonar con la pimienta y la sal; tapar y cocinar por siete minutos. Revolver ocasionalmente y mezclar bien con las espinacas. Servir inmediatamente.

## Puré de espinaca gratinado

### Ingredientes

- 1 libra de hojas de espinaca
- 1/2 libra de queso para gratinar
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 cubo de caldo de gallina, sal y pimienta al gusto.

Cocinar las espinacas en poca agua. Cuando estén blandas tritarlas para puré. Aparte, en una cacerola, preparar una salsa bechamel con la mantequilla, la harina y la leche. Añadir la cebolla, el cubo de caldo y revolver; cuando la salsa esté hirviendo, retirar la cebolla y dejar enfriar un rato.

Engrasar un molde rectangular con mantequilla. Mezclar las espinacas con la salsa bechamel y con la mitad del queso rallado. Vaciar en el molde y poner por encima el resto del queso. Llevar al horno a 300 grados hasta cuando seque un poco y dorar el queso.

Para que esté puré de tajada, añadir dos huevos crudos a la mezcla y dejar en el horno un tiempo más largo.

## Rollo de ricotta y espinaca

### Ingredientes

- 200 gramos de harina de trigo
- 2 huevos
- 350 gramos de queso ricotta fresco
- 50 gramos de mantequilla
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal al gusto

**Preparación:** Espolvorear la harina sobre la mesa de cocina; en el centro agregar los huevos, la sal y mezclar con las manos hasta obtener una masa lisa. Con el rodillo, extender la masa hasta formar una hoja rectangular y delgada. Apoyar sobre un limpión, espolvoreado previamente con harina.





Aparte, en muy poca agua, hervir las espinacas durante 15 minutos, escurrirlas, dejarlas enfriar un poco y triturarlas. Ponerlas en una sartén antiadherente con dos cucharadas de aceite y dejarlas secar a fuego alto por algunos minutos. Retirarlas y pasarlas a una refractaria, añadir el queso parmesano rallado, un poco de sal y mezclar bien con una cuchara de palo. Con una pala de madera extender la mezcla sobre la masa, de modo que quede uniforme dejando un borde libre de un centímetro aproximadamente.

Ayudándose con el limpión, hacer un rollo con la masa. Envolver en otro limpión nuevo o en una gasa, atando con un hilo los dos extremos del rollo. Sumergir éste en una olla con agua hirviendo y dejar cocinar durante 35 minutos. Sacarlo del agua, cuidando que no se rompa, retirar la tela, colocar en el plato de servir y cortar en tajadas; servir de inmediato y una vez en la mesa se puede condimentar con un chorrito de aceite de oliva.

### **Buñuelos de espinacas**

#### **Ingredientes**

4 tazas de espinacas cocidas  
1 tableta de caldo de gallina  
6 papas medianas peladas  
2 huevos batidos como para tortilla  
 $\frac{3}{4}$  de taza de miga de pan  
1 cucharada de salsa Maggi  
 $\frac{1}{2}$  taza de requesón  
4 cucharadas de mantequilla derretida  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite en cantidad necesaria para freír

**Para decorar:** 2 tomates cortados en rodajas  
1 lechuga

**Preparación:** Cocinar las papas en agua con la tableta de caldo de gallina hasta cuando estén blandas. Licuar las espinacas sin añadirles, pasar las papas por un prensapuré o triturarlas con una cuchara hasta formar un puré. Mezclar las espinacas con las papas, la mantequilla, la salsa, el requesón, la miga de pan, los huevos, la sal y la pimienta. Revolver, incorporando bien los ingredientes. Formar bolitas con la mezcla anterior y freírlas en aceite caliente. En el momento de servir las, ponerlas sobre rebanadas de tomate y decorar con hojas de lechuga.

### **Pascualinas de espinacas** (Para 6 personas)

#### **Ingredientes para el relleno**

2 manojos de espinaca  
3 cebollas de huevo picadas  
6 cucharadas de margarina  
Sal y pimienta al gusto





**Preparación:** Cocinar la espinaca con poca agua durante cinco minutos, retirarla del fuego y picarla. Sofreír la cebolla en la margarina hasta cuando se ponga transparente y luego agregar la espinaca, la sal y la pimienta y revolver.

## Ingredientes para la masa

- 3 tazas de harina
- 1/2 taza de margarina
- 4 huevos
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal

**Preparación:** Mezclar la harina y la margarina, amasar agregando un huevo y la sal. Remojar con chorritos de leche, hasta que la masa no se pegue de sus manos.

Extienda parte de la masa con un rodillo y forre con ella un molde previamente engrasado. Agregue las espinacas y haga un hueco en la mitad para poner tres huevos crudos.

Haga una tapa con el resto de la masa y tape el molde dejando un hueco en la mitad para que los huevos se asen.

Recubra la tapa de masa con leche y yema de huevo y lleve al horno precalentado a 300 grados, hasta cuando los huevos estén cocidos.

## Crema de espinacas

### Ingredientes

- 2 tabletas de caldo de gallina
- 1 paquete grande de espinacas
- 3 tazas de agua
- 3 tazas de leche
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de mantequilla
- 6 cucharaditas de queso parmesano

**Preparación:** Hierva en agua las espinacas durante cinco minutos. Retírelas del fuego y licúelas en la misma agua. Aparte, en una cacerola, derrita la mantequilla, retire del fuego y añada la harina poco a poco, revolviendo constantemente hasta formar una pasta espesa. Agregue lentamente la leche caliente. Lleve al fuego, agregue las espinacas licuadas y el caldo de gallina. Deje conservar durante diez minutos. Al momento de servir, ponga una cucharadita de queso parmesano en cada plato.





# LECHUGA

## Propiedades

La lechuga es mineralizada, laxante y desintoxicante del organismo, es excelente para trastornos nerviosos, actúa como relajante; combate el histerismo, la neurastenia y la epilepsia; es muy recomendada para las personas que padecen de insomnio.

## Tabla Nutricional

Lechuga	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	14	1.1	0.2	1.9	1.0	44	1.0	260	0.10	0.06	0.5	20

## Crema de lechuga

### Ingredientes

- 3 tabletas de caldo de gallina disueltas en 6 tazas de agua
- 6 cucharadas de cebolla cabezona blanca rallada
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 yemas de huevo
- 5 tazas de hojas de lechuga batavia picada
- 2 cucharadas de harina
- 1 lata pequeña de crema de leche
- 1 cucharada de mantequilla derretida.

**Preparación:** En una olla a fuego medio, derrita la mantequilla y sofría allí la cebolla hasta cuando esté transparente. Agregue a la lechuga picada las tabletas de caldo de gallina disueltas en el agua y deje cocinar durante 15 minutos aproximadamente. Retire del fuego y cuando esté tibia licúela. Aparte, en un recipiente hondo, que no sea metálico, bata las yemas de huevo fuertemente con la crema de leche, mezcle la crema de lechuga poco a poco a la mezcla hasta incorporar bien los ingredientes.

Revise el sabor y agregue sal si es necesario. Lleve nuevamente al fuego, agregue la harina cernida, revuelva hasta que espese y al momento de servir añada la cucharada de mantequilla derretida y revuelva.



### **Braceado de lechuga**

#### **Ingredientes**

- 2 lechugas medianas
- 1 cucharada sopera de aceite de mesa
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 1 cebolla mediana, picada
- 4 tajadas de jamón, picaditas
- 4 tomates maduros, medianos, pelados y picados
- 1 ramito de perejil, picado
- 1 cucharada tintera de azúcar
- Sal y pimienta al gusto.

**Preparación:** Sumergir las lechugas enteras en una olla de agua hirviendo con sal y pasarlas luego por el chorro de agua fría durante un minuto, escurrirlas y sacarlas. Calentar el aceite y la mantequilla en una cazuela o sartén con tapa y dejar rehogar la cebolla picada durante tres minutos. Agregar jamón, tomate, perejil y azúcar y dejar cocinar removiendo constantemente hasta que dé la consistencia de un puré espeso. Mezclar las lechugas, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante media hora; ponerlas en una bandeja y servir.

### **Crema de lechugas**

#### **Ingredientes**

- 6 cucharadas de cebolla de huevo finamente picada
- 3 cucharadas de mantequilla
- 5 tazas de hojas de lechuga picada
- 2 cucharadas de harina cernida
- 6 tazas de caldo de gallina
- ½ taza de crema de leche
- 1 cucharada de mantequilla blanda
- Sal al gusto
- Cuadritos de pan tostado fritos en aceite

**Preparación:** En una olla, poner las tres cucharadas de mantequilla y dejar cocinar por tres minutos; agregar la cebolla sin que se dore, añadir las cinco tazas de lechuga y dejar cocinar por cinco minutos más; agregar la harina revolviendo constantemente por tres minutos y añadir el caldo caliente y dejar cocinar por tres minutos más. Retirar del fuego y dejar enfriar, para después licuar. Agregar la crema de leche y llevar nuevamente al fuego caliente, pero no dejar hervir; añadir la cucharada de mantequilla blanda. Servir inmediatamente, poniendo en cada plato los cuadritos de pan.





# REPOLLO

## Propiedades

Sirve para el tratamiento crónico de la inflamación de la membrana del estómago y la úlcera gástrica. Contiene gran número de compuestos anticancerígenos y antioxidantes. Acelera el metabolismo del estrógeno y se cree que puede bloquear el cáncer de seno; suprime el crecimiento de pólipos precursores del cáncer gástrico y de colon.

## Tabla Nutricional

Repollo	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	28	1.4	0.4	4.6	1.0	35	1.0	20	0.05	0.04	0.4	40

## Ensalada de repollo

### Ingredientes

- 1 lata de crema de leche
- 1 repollo mediano
- 2 tazas de repollo cortado en tiras
- 4 zanahorias medianas
- 6 tallos de apio
- 1 pimentón pequeño
- 1 cucharadita de vinagre o jugo de limón
- 1 cucharadita de salsa
- 2 cucharadas de cebolla cabezona picada
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Lavar muy bien las verduras, rallar la zanahoria por el lado grueso del rallador; cortar los tallos del apio y el pimentón en tiras delgadas. El repollo cortarlo en seis partes en forma de cascós; aparte, mezclar en un recipiente la crema de leche, el vinagre o jugo de limón, la salsa, la cebolla cabezona, la sal y la pimienta. En una ensaladera, poner el repollo cortado en tiras, encima los cascós de repollo y sobre cada uno de ellos la zanahoria, el apio y el pimentón; y servir.

## Repollo alemán

### Ingredientes

- 1 repollo morado grande
- ½ taza de vinagre de frutas
- 5 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de aceite



- ½ cucharadita de clavos de olor, molidos
- ½ cucharada de canela en polvo
- 1 cebolla cabezona blanca, picada
- 3 dientes de ajo, triturados
- 6 cucharadas de salsa
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Lavar y cortar el repollo en tiras delgadas; ponerlo en olla de presión a fuego lento con el vinagre, el azúcar, el aceite, los clavos de olor molidos, la canela en polvo, la cebolla cabezona blanca picada, los ajos triturados, la salsa, la sal y la pimienta. Cuando la olla empiece a pitar, retirarla del fuego y dejarla enfriar. Puede servirse caliente o frío. Acompañar con salchichas y puré de papa.

## Ensalada de repollo y aceitunas

### Ingredientes

- 1 repollo blanco y pequeño
- ½ taza de aceite de mesa
- 100 gramos de queso costeño rallado
- 100 gramos de aceitunas negras deshuesadas
- Pimienta molida

**Preparación:** Picar el repollo finamente, poner en una ensaladera y aderezar con el aceite, espolvorear el queso por encima. Revolver con las aceitunas y pimienta al gusto.

## Ensalada de repollo y uvas

### Ingredientes

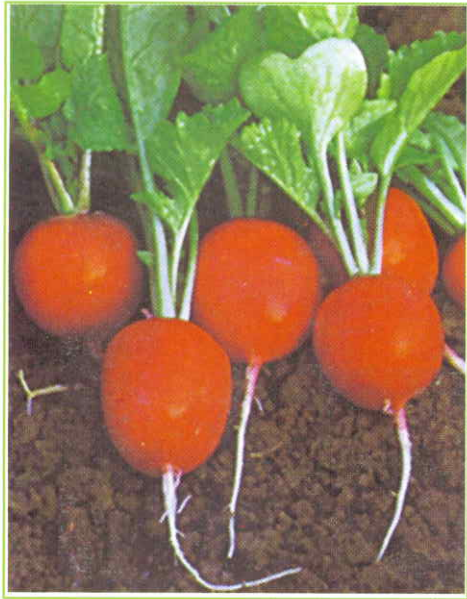
- 4 tazas de repollo verde rallado
- 1½ taza de uvas rojas, sin semilla y rebanadas
- ½ taza de zanahoria, rallada
- 1 taza de yogurt
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de cáscara de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de cebolla verde, picada
- Sal al gusto

**Preparación:** En un recipiente para ensaladas, mezclar el yogurt, la miel, el jugo de limón, la mostaza y la sal. Verter la mezcla sobre el repollo y revolver, adornar con cebollitas.

## Picado de repollo

**Preparación:** Cocinar las hojas de repollo en agua con sal hasta cuando estén blandas; picar y escurrir en un cedazo; aparte, freír un hogao de cebolla y tomate que puede ser picado o molido; cuando el hogao esté bien frito, agregar uno o dos huevos y revolver hasta que sequen, para agregar el repollo y dejarlo freír un poco.





# RÁBANOS

## Propiedades

Mezclado en ensaladas es un tónico depurativo de la sangre, digestivo, estomacal antiescorbuto y vitamínico, alcalizante de la sangre; buen medicamento contra la gota y el reumatismo y es muy útil en afecciones de la garganta, pulmón, hígado, riñones, vejiga y en bronquitis y reumatismo.

## Tabla Nutricional

Rábanos	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	16	0.8	0.1	3.0	0.7	32	0.8	0	0.03	0.03	0.3	20

## Ensalada de rábanos

### Ingredientes

- 1 queso chamburcy de 4350 gramos
- 12 rábanos
- 2 tazas de lechuga, finamente picada
- 1 lata grande de crema leche
- 3 cucharadas de cebolla, picada
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharadas de vinagre o jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de pasta de ajo
- Pimienta y sal al gusto

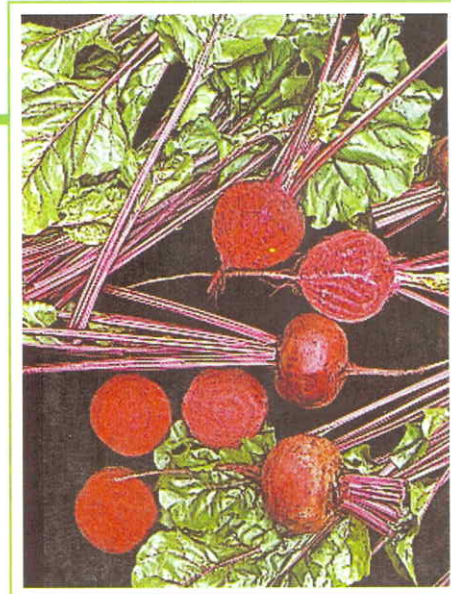
**Preparación:** Cortar el queso en cuadritos y los rábanos en rebanadas delgadas. Aparte, mezclar la crema de leche con la cebolla, la mostaza, el vinagre, el aceite, la pasta de ajo, la sal y la pimienta; mezclar el queso y los rábanos, revolviendo bien hasta que se incorporen correctamente los ingredientes. En el momento de servir, poner en una ensaladera la lechuga finamente picada y encima la ensalada.



# REMOLACHA

## Propiedades

La remolacha, sobre todo después de cocida, es sumamente alimenticia para personas que sufren afecciones intestinales. Es mineralizante, refrescante y calmante de los nervios; es alcalinizante de la sangre, útil para los artríticos, especial como alimento para los anémicos; es útil para afecciones urinarias.



## Tabla Nutricional

Remolacha	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	44	1.4	0.0	9.6	0.8	18	1.0	0	0.03	0.07	0.2	6

## Remolacha con piña

### Ingredientes

- 2 remolachas medianas
- 1 pocillo de agua
- 1/3 pocillo de jugo de piña
- 1/2 cucharada de maizena
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharada de vinagre
- 1 1/2 pocillo de piña, picada
- 1 cucharada margarina sin sal
- 1 cucharada de galletas desmenuzadas
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Cocinar la remolacha en la olla de presión por cinco minutos y colar. Dejar aparte el liquido. Cortar la remolacha en rebanadas. Mezclar el jugo de la piña con 1/3 de pocillo del agua de cocción de las remolachas. Mezclar con la maizena, el azúcar y el vinagre. Cocinar, revolviendo constantemente hasta que espese. Agregar la piña, la remolacha, la sal, la pimienta y la margarina. Cocinar a calor bajo por 20 minutos. Espolvorear con las galletas desmenuzadas, antes de servir.



## Sopa de remolacha

### Ingredientes

- ¼ pocillo de apio finamente picado
- ¼ pocillo de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pocillo de remolacha cortada
- 2½ cucharada de jugo de limón
- 4 cucharadas de yogurt natural.
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Sofreír el apio y la cebolla hasta cuando estén tiernos. Agregar la remolacha, el agua y la sal; cocinar sin tapar, a calor bajo, por 30 minutos y agregar el jugo de limón y la pimienta. Servir bien caliente o fría con una cucharadita de yogurt.

## Ensalada de remolacha cruda y cocida

### Ingredientes

- 1 remolacha grande, cocida y rallada
- 1 remolacha, cruda y rallada
- 2 manzanas verdes, cortadas en tiras finas
- ramas de eneldo fresco

### Para el aderezo

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite, sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Poner en una ensaladera la remolacha y las manzanas. Para preparar el aderezo, mezclar el jugo de limón, el aceite, el eneldo y la pimienta. Mezclar esto con la ensalada y adornar con ramas de eneldo.

## Remolacha al horno con yogurt

### Ingredientes

- 4 Remolachas bien limpias y sin la parte de arriba
- 4 cucharadas de yogurt natural, ramas de eneldo fresco.

**Preparación:** Poner las remolachas en un refractario. tapar éste y ponerlo en el horno precalentado a 200 °C durante 1½ hora o hasta que las remolachas estén suaves.

Hacer un corte en cruz para cada remolacha y separar un poco. Verter una cucharada de yogurt sobre cada remolacha y adornar con el eneldo.





## Ensalada de remolacha y cebolla

### Ingredientes

- 500 gramos de remolacha cocida
- 3 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1/4 de cucharada de mostaza sal y pimienta al gusto
- 3 cebollas pequeñas cortadas en rodajas
- 1 lechuga grande.

**Preparación:** Pelar la remolacha y cortarla en rodajas. Hacer una vinagreta, batiendo el aceite con el vinagre y la mostaza. Sazonar al gusto; poner la remolacha en una fuente plana y regarla con la vinagreta; dejar macerar al menos dos horas. Separar las rodajitas de cebolla para formar ruedas y sumergirlas en agua hirviendo durante un minuto. Escurrir bien y dejar enfriar. Agregar las rodajas de cebolla a la remolacha.

Quando se vaya a servir, forrar las hojas de lechuga en una ensaladera y revolver la cebolla con la remolacha y adornar con perejil picado.

### Remolachas dulces

Cocinar las remolachas con cáscara, pelarlas y partirlas en tiras; ponerles azúcar y mantequilla.





# PIMENTÓN

## Propiedades

Es muy útil en enfermedades de la piel; su acción tónica es muy apreciable. El jugo es rico en vitaminas C y D.

## Usos

**Ensaladas:** Crudos, en trocillos o fosforitos, con vinagreta.

**Fritos:** En rebanadas, como acompañamiento de carnes y arroz.

**Rellenos:** Cocinarlos en agua salada y luego frotarles mantequilla por encima. Poner el relleno deseado y llevar al horno después de cubrir con papel de aluminio.

## Tabla Nutricional

Pimentón	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	24	0.9	0.1	4.9	1.0	8	0.6	200	0.04	0.04	0.7	150

## Pimentones rellenos

### Ingredientes

- 6 pimentones verdes o rojos
- 1½ libra de carne de res, molida
- ½ libra de tocineta, picada
- 1 taza de arroz, cocido
- 1 taza de hogao
- 3 huevos duros, picados
- 1½ taza de caldo básico
- 1 cucharada de tomillo, orégano, romero molido
- 1 cucharadita de ají picante (opcional)
- 1 cucharadita de perejil, picado
- ½ taza de pan tostado, rallado
- Sal, y pimienta y cominos al gusto

**Preparación:** Rebanar la parte superior de los pimentones y sacarles las semillas; calentar el sartén y sofreír la tocineta, hasta que comience a dorar. Agregar la carne y mezclar todo. Cuando esté oscura, añadir el hogao, el arroz, los huevos, una taza de caldo, las yerbas y los aliños. Revolver bien y rellenar los pimentones. Mezclar el perejil con el pan rallado y cubrir el relleno. Calentar la olla de seis litros, bajar a fuego medio durante cuatro o cinco minutos. Poner media taza de caldo y colocar los pimentones uno al lado del otro. Tapar y esperar a que llegue a punto de ebullición. Bajar a fuego mínimo y cocinar durante 20 minutos más. Servir con arroz o puré de papas.



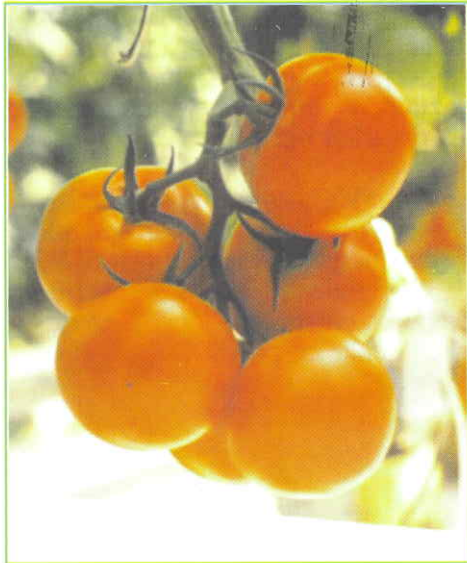
## Pimentones asados

### **Ingredientes:**

- 3 pimentones maduros
- 8 dientes de ajo fileteados
- 1 taza con aceite

**Preparación:** Después de lavar los pimentones se introducen en el horno a una temperatura media, aproximadamente por una hora. Se retiran del horno y se tapan durante diez minutos, luego se pelan y se cortan en tiritas. Aparte se calienta el aceite para dorar los ajos; una vez dorados se incorporan los pimentones y se revuelven hasta que el jugo se consuma un poco; se pueden servir fríos o calientes.





# TOMATE

## Propiedades

Es muy útil en enfermedades como reumatismo, gota, arteriosclerosis, parálisis, úlceras del estómago, cáncer, tuberculosis, diabetes, estreñimiento, colitis, males de la garganta y del oído. Su alto contenido de licopeno, el cual es el más potente de los antioxidantes, ayuda a interferir la reacción en cadena de los radicales libres, culpables del envejecimiento. Su consumo se asocia con la menor incidencia de cáncer de páncreas, de cuello uterino y de próstata.

## Tabla Nutricional

Tomate	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	17	0.9	0.1	3.3	0.8	7	0.7	1100	0.05	0.02	0.6	20

## Aspic de tomate

### Ingredientes

- 1 sobre de crema de tomate
- 3 tazas de agua
- 2 sobres de gelatina sin sabor disueltas en ½ taza de agua fría y ½ taza de agua caliente
- 1 cucharadita de pasta de ajo
- 1 frasco pequeño de encurtido picado sin el jugo que trae.  
Pimienta al gusto.

**Preparación:** Disolver el contenido del sobre de crema de tomate en 3 tazas de agua. Dejar hervir, removiendo de vez en cuando. Continuar la cocción diez minutos más. Retirar del fuego. Incorporar el encurtido, la pasta de ajo y la pimienta. Aparte, disolver la gelatina sin sabor, primero en el agua fría y después en el agua caliente; agregar la crema de tomate. Mezclar bien y verter en un molde redondo. Llevar al refrigerador, mínimo por tres horas. Desmoldar y decorar con lechugas y aguacate.

## Tomates a la provenzal

### Ingredientes

- 4 tomates maduros y firmes
- 8 champiñones frescos
- 2 huevos duros
- Pan rallado
- Queso parmesano y mozzarella
- Un poco de aceite, sal, vinagre, azúcar, salsa negra, pimienta y polvo de ajo; mayonesa perejil.



**Preparación:** Lavar bien los tomates. Cortar una tapita por encima y hacerle piquitos al borde de cada tomate si los desea decorados. Sacar la pulpa con cuidado, con una cucharita pequeña. Aparte, mezclar un poco de vinagre, aceite, pimienta, sal, azúcar y polvo de ajo. Untar el interior de los tomates con esta mezcla y dejarlos reposar.

Partir los champiñones en trocitos pequeños. Triturar los huevos duros. Mezclar estos dos ingredientes con el pan rallado y un poco de queso parmesano rallado; agregar un poco de pimienta, sal, salsa negra y polvo de ajo. Si la mezcla queda muy seca, agregar un poco de mayonesa. Rellenar los tomates con esta mezcla y encima verter un poco de queso parmesano y ralladura de pan. Decorar con un copete de mayonesa y un ramito de perejil.

## Tomates dulces en especias

### Ingredientes

- 5 tomates maduros y firmes
- 6 bolitas de pimienta negra
- 10 clavos de olor
- 1 astilla de canela y un poco de nuez moscada
- ½ pocillo de azúcar
- 1/3 pocillo de vinagre
- 3 pocillos de agua

**Preparación:** Lavar muy bien los tomates. Poner a hervir agua y luego sumergir los tomates en ella por un momento. Retirar y pelar con cuidado.

Aparte, en un recipiente donde quepan los tomates, verter los tres pocillos de agua, el vinagre, el azúcar y las especias, estas últimas en una bolsita hecha de gasa esterilizada y amarrada para que no se salgan. Llevar todo al fuego y dejar hervir hasta cuando las especias hayan soltado su sabor. Verter los tomates y reducir el fuego a medio. Tapar y dejar hervir unos diez minutos, retirar del fuego y dejar reposar hasta que enfríe. Se pueden envasar los tomates en un frasco esterilizado y llevarlos a la nevera; saben mucho mejor si se empiezan a consumir al día siguiente. Se pueden servir como acompañamiento del plato principal, con pan e incluso como postre.

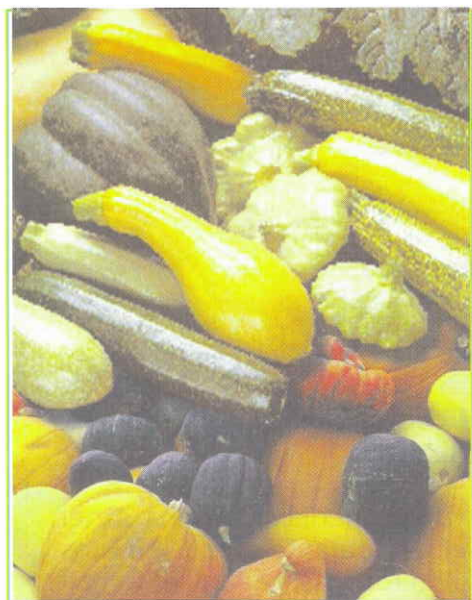
## Picadillo mexicano de tomate

### Ingredientes

- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de ají de frasco
- 2 tomates chontos, pelados y finamente picados
- 1 tallo de cebolla larga
- 1/8 de cucharadita de comino
- 1 paquete de tortillas de maíz

**Preparación:** Poner una olla pequeña en el fogón. Adicionar el agua y el ají, agregar los tomates, la cebolla, el comino y un poco de sal. Dejar cocinar a fuego lento por 12 minutos. Servir a temperatura ambiente acompañado con las tortillas de maíz.





# ZUQUINI

## Propiedades

Especial para el estreñimiento, el parasitismo y la diabetes; ideal como producto dermatológico.

## Usos

**Frito:** Apanado o con harina y huevo; también frito con mantequilla y otros vegetales.

**Ensaladas:** Picar en vinagre, con sal y aliños.

**Sopas:** En sopas de legumbres y gran variedad de sopas caseras y frijoles.

**Al horno:** Con mantequilla y queso parmesano

**Pasabocas:** Con vinagreta o rellenos con carne 700 gramos de zuquini en rodajas finas. 2 tomates picados sin piel ni semillas. 350 gramos de granos de maíz cocidos y pimienta al gusto.

## Tabla Nutricional

Zuquini	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	21	0.8	0.0	4.5	0.4	13	0.3	0	0.03	0.03	0.3	16

## Calabacines receta básica

**Preparación:** Lavarlos, dejarlos sin pelar y cortarles las puntas. Cortarlos en rodajas o en cubos. Poner los calabacines en una olla con cuatro cucharadas de agua y tapar; cocer durante 10 a 15 minutos.

## Salsa de zuquini caliente

### Ingredientes

25 gramos de margarina  
1 cebolla pequeña  
½ zuquini grande  
2 cucharadas de harina, sal y pimienta al gusto  
3 pocillos de leche

**Preparación:** Servir esta salsa con pescado. Derretir la margarina en un recipiente. Picar finamente la cebolla y ponerla a fuego lento durante tres minutos, removiendo a menudo, hasta que esté tierna y transparente; pelar medio zuquini y cortarlo en rodajas. Agregar la cebolla, cubrir y dejar a fuego lento durante cinco minutos. Agregar dos cucharadas de harina. Removiendo, verter poco a poco tres pocillos de leche, luego añadir sal y pimienta al gusto. Llevar la salsa a punto de ebullición, removiendo. Dejar a fuego lento durante un minuto y servir caliente.



### Calabacines a la pamesana

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- ½ taza de cebolla, picada
- ½ taza de apio picado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 calabacines grandes, picados en rodajas
- 500 gramos de tomate, partidos
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de tomillo
- ¼ cucharadita de romero triturado 1 cucharadita de perejil, picado
- 5 cucharadas de queso pamesano, rallado

**Preparación:** Fundir la mantequilla a fuego mediano en una sartén grande. Sofreír la cebolla, el apio y el ajo durante cinco minutos. Agregar los calabacines y sofreír cinco minutos más. Añadir el tomate y los condimentos y remover. Reducir el calor al mínimo, tapar y cocinar hasta cuando las verduras estén tiernas. Agregar el queso y calentar otros 15 minutos.

### Ratatouille

#### Ingredientes

- 1 cebolla mediana, en trozos
- 1 diente de ajo, picado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 pimentón verde, mediano, en tiras
- 2 ó 3 calabacines pequeños, en rodajas
- 2 tazas de berenjenas, cortadas en cubos
- 500 gramos de tomates, partidos o tres tomates grandes, pelados
- 1 cucharada de perejil, picado
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de orégano
- Pimienta al gusto

**Preparación:** Sofreír las cebollas en aceite en una olla a fuego medio. Agregar todos los ingredientes y cocer hasta que las verduras estén tiernas.

### Cazuela de maíz y zuquini (6 a 8 personas)

#### Ingredientes

- 25 gramos de mantequilla
- 1 cebolla, picada.
- 1 pimentón verde, picado.
- 700 gramos de zuquini, en rodajas finas.
- 2 tomates, picados, sin piel ni semilla.
- 350 gramos de granos de maíz cocidos y pimienta al gusto





**Preparación:** Calentar el horno a 350 grados, fundir la mantequilla en un sartén mediano y sofreír 16 cebollas y el pimentón a fuego lento hasta que estén tiernos. Añadir los zuquinis en rodajas a la sartén, removiendo a menudo para que cojan bien la mantequilla.

Retirar la sartén del fuego y añadir los tomates, así como el maíz. Agregar sal y pimienta al gusto. Regar con seis cucharadas de agua. Pasar a un molde refractario, tapar y hornear durante 20 minutos. Servir inmediatamente.

### Calabacines con salsa

#### Ingredientes

- 2¼ taza de calabacines, cortados en tiras
- ¼ de cebolla, picada
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cubo de caldo de pollo
- ½ cucharada de eneldo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de zumo de limón
- ½ taza de crema agria
- 2 cucharadas de harina

**Preparación:** Mezclar en una olla los calabacines con el agua, la cebolla, el caldo de pollo, sal y el eneldo. Tapar y dejar a fuego medio hasta cuando cocine. No escurrir. En una olla aparte, a fuego lento, fundir la mantequilla, agregar el azúcar y el zumo de limón; en una taza, mezclar la harina con la crema y agregar la mantequilla, revolviendo hasta que se mezclen bien. Añadir la crema a los calabacines, volver a poner a fuego lento, removiendo continuamente hasta cuando haga globitos.

### Calabacines a la cacerola

#### Ingredientes

- 4 tazas de calabacines, en rodajas
- ½ taza de queso, en tiritas
- ½ taza de queso mozzarella, en tiritas
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de crema agria
- 4 rodajas de tocino, cocido en deditos
- ¼ taza de migas de pan

**Preparación:** Preparar los calabacines según la receta básica. Escurrirlos; mezclar aparte los quesos, el huevo, la crema y la harina.





Añadir a los calabacines y remover. Dejar a fuego mediano durante cinco minutos, removiendo con frecuencia hasta que esté espeso. Mezclar el tocino con las migas de pan y espolvorearlo sobre los calabacines, tapar y poner al fuego, hasta cuando estén cocinados.

### **Calabacines a la milanesa**

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de cebolla, picada
- ¼ taza de pimentón verde, picado
- ¼ cucharadita de orégano
- 4 tazas de calabacines, en rodajas
- 1 tomate, en trozos
- 1 taza de queso, en tiritas
- ¼ taza de queso parmesano, rallado

**Preparación:** Fundir la mantequilla en una sartén grande a fuego mediano. Sofreír la cebolla, el pimentón y el orégano hasta que estén tiernos, agregar los calabacines, tapar y dejar a fuego lento durante 15 minutos. Agregar el tomate y el queso y revolver; cocinar otra vez durante cinco minutos, espolvorear el queso parmesano. Dejar reposar durante cinco minutos y servir.

### **Calabacines guisados**

#### **Ingredientes**

- 2 libra de calabacines medianos
- 1 taza de queso, rallado
- 1 taza de pan, tostado y rallado
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de hogao
- 1 cucharada de perejil, picado
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Cortar los calabacines en rodajas, rociar con sal y pimienta. Poner la sartén a fuego medio y calentar la mantequilla. Sofreír los calabacines por unos minutos, y rociar encima un poco de queso y pan rallado y hogao; repetir, dejando la última capa de queso y pan un poco más grueso; rociar el perejil, tapar la paila y llevar al fuego medio hasta que se caliente la tapa; bajar a fuego mínimo y dejar cocinar por diez minutos.





# ZANAHORIA

Es un alimento rico en vitamina A, ayuda a proteger el cuerpo de infecciones bacteriales y virales, a mantener el equilibrio tiroideo y la piel sana; impide la tisis; alivia el asma crónica y la bronquitis; facilita la secreción de la orina y la expectoración; activa la circulación de la sangre, tonifica, purifica y suaviza la piel, especialmente si se come cruda. Combate la diarrea. Su alto contenido de betacaroteno ayuda a reducir el riesgo de problemas cerebro vasculares y

cardiovasculares. Su alto contenido de fibra disminuye el colesterol en la sangre. Ayuda a reducir el riesgo de cáncer pulmonar, aun entre los fumadores.

La zanahoria también es un ingrediente habitual de mascarillas faciales y productos para el cutis en general. El zumo de zanahorias frescas combate los granos y las manchas de la piel, además de ser muy apropiado para los ojos y el cabello.

## Tabla Nutricional

Zanahoria	Peso g	Calor	Prot g	Grasa g	CHO g	Fibra g	Ca Mg.	Fe Mg.	Vit A.U.I.	B <sub>1</sub> Mg	B <sub>2</sub> Mg	Niac mg	Vit.C. mg
	100	36	0.7	0.1	8.4	1.1	33	0.6	7000	0.04	0.04	0.4	3

## Pudín de zanahoria

### Ingredientes

- 2 libras de zanahoria rallada
- 2 tazas de leche
- 3 huevos
- 1 copa de vino dulce
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de panela raspada
- 1 cucharada de pasas
- Sal al gusto

**Preparación:** Licuar las zanahorias con la leche, agregar el resto de los ingredientes poco a poco. Verter todo en la sartén, previamente enmantequillada. Agregar las pasas. Cocinar al vapor. Poner dos dedos de agua en la olla de seis litros. Poner la sartén encima y tapar. Dejar cocinar al fuego durante 30 minutos.



## Flan de zanahoria

### Ingredientes

- 2 libras de zanahoria peladas, cocidas y ralladas
- 6 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1/2 libra de queso, rallado
- 1/4 libra de mantequilla, derretida
- 1/2 cucharada de polvo de hornear
- 1/2 taza de pan tostado, rallado
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Mezclar todos los ingredientes guardando aparte un poco de mantequilla, y el pan rallado. Con esto cubrir el recipiente, buscando que quede bien plano. Poner el recipiente encima de la olla de tres litros, con dos dedos de agua. Tapar y llevar a fuego medio hasta que se empiece a ver vapor. Bajar el fuego al mínimo y cocinar por 40 minutos. Dejar enfriar un poco y desmoldar, ayudando con un plato.

## Zanahorias rellenas

### Ingredientes

- 4 zanahorias grandes, cocidas
- 1/4 libra de jamón, en tiritas
- 1 taza de arvejas y habichuelas, cocidas
- 1 tasa de salsa blanca
- 1/2 libra de queso amarillo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla blanca, picada o rallada
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharada de hierbas, picadas
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Partir las zanahorias por la mitad (a lo largo), sacarles parte de la pulpa y formar una especie de canoita con cada una. Poner la mantequilla en una sartén a fuego lento y dorar en ella el ajo, la cebolla, las hierbas y agregar un poco de sal y pimienta.

Retirar del fuego y mezclar los demás ingredientes, excepto el queso. Este último debe partirse en tiritas y utilizar la mitad para poner en el fondo de las zanahorias; encima irá el relleno y el queso restante se colocará sobre éste.

Poner las zanahorias en un molde ligeramente engrasado y llevarlo al horno 350°C, hasta que se derrita el queso. Preparar la bandeja con fosforitos de papa fritos y salsa de tomate y sobre ellos poner las zanahorias muy calientes y decorar con perejil y florecitas de ají dulce con azúcar.





### Postre de zanahoria y coco

#### **Ingredientes**

- 1 libra de zanahorias
- 1 taza de agua
- 1 lata de leche condensada grande
- ½ litro de leche
- 1 coco mediano
- ½ cucharada de ralladura de cáscara de limón verde
- ½ taza de crema de leche
- 3 huevos
- 1 astilla de canela
- ½ libra de azúcar
- 6 cucharadas de maizena
- ½ cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de ron
- 3 cucharadas de jugo de limón

**Preparación:** Poner el coco pelado y partido en trozos dentro de la licuadora y licuarlo con el medio litro de leche caliente. Pasar esto a una sartén gruesa, llevarla al fuego lento y mezclar la zanahoria previamente licuada en la taza de agua, la leche condensada, las yemas de los huevos ligeramente batidas, las maizena disuelta en un poco de leche, la astilla de canela, la ralladura de limón, ¼ de azúcar y dos cucharadas de jugo de limón.

Revolver constantemente y con cuchara de madera. Una vez todo hierva, dejar durante 30 minutos, retirar y mezclar la mantequilla y la crema de leche; batir un momento y dejar reposar.

Adornar con merengue, el cual se puede preparar así: batir las tres claras a la nieve, agregar poco a poco el azúcar y el jugo de limón. Cuando esté brillante y firme, añadir el ron. Decorar el postre cuando esté frío.

### Zanahorias al limón

#### **Ingredientes**

- 1 ½ libra de zanahoria
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 tableta de caldo de gallina
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 pizca de pimienta
- Ralladura de limón
- Perejil y cebolla finamente picada al gusto

**Preparación:** Lavar y pelar las zanahorias, cortar en rodajas y cocer en un poco de agua con la tableta de caldo de gallina; cuando estén blandas retirar del fuego y escurrir el agua.





Aparte, en una sartén, derretir la mantequilla, mezclar el perejil, la cebolla, el jugo, ralladura de limón y pimienta. Agregar las zanahorias y dejar cocer unos minutos más; servir enseguida.

## Crema de zanahoria

### Ingredientes

- 2 tabletas de caldo de gallina
- 5 zanahorias grandes y peladas
- 7 tazas de agua
- 2 tazas de tomates maduros, pelados y picados
- 1 cebolla cabezona, picada
- 3 papas cortadas en tiritas y fritas

**Preparación:** Cocinar las zanahorias y las cebollas con el agua y las tabletas de caldo de gallina durante 30 minutos, retirar del fuego y licuar la zanahoria y el caldo con los tomates. Ponerlos en una olla y dejar cocer la crema durante 20 minutos a fuego bajo; al momento de servir, adornar con papas fritas en fosforito.

## Crema de zanahorias

### Ingredientes

- ½ kilo de zanahorias
- 1 litro de agua
- 1 cebolla mediana
- 1 papa grande
- 1 copa (de las de vino) de crema de leche
- 1 copa (de las de vino) de caldo de gallina (puede ser con cubo)
- Sal

**Preparación:** Raspar las zanahorias y luego partirlas en rodajas. En una olla medianamente honda, poner a hervir el agua y cuando esté hervida verter las zanahorias junto con la cebolla pelada y picada y la papa pelada y partida en trocitos. Dejar cocinar durante 20 minutos, retirar del fuego y cuando enfríe, pasar la sopa por la licuadora añadiéndole el caldo. Batir hasta obtener una consistencia cremosa. Agregar entonces la crema de leche (puede reemplazarla por leche) y llevar de nuevo al fuego a calentar, sin dejar hervir. Servir en plato hondo, y decorar al gusto.

## Salsa

### Ingredientes

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina de trigo
- ½ taza de zanahoria en puré





## ZANAHORIA

- 1 taza de caldo de pollo
- 3 cucharadas de coco, deshidratado
- 4 cucharadas de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Calentar la mantequilla a fuego lento en una sartén gruesa. Verter la harina de trigo y después el coco. Dejar dorar ligeramente. Luego, agregar el puré de zanahoria, el caldo, la crema de leche y sal al gusto.

Remover suavemente con cuchara de madera durante diez minutos contados. Cuando empiece a hervir, agregar un poco de pimienta al gusto. Bañar el pollo con esta salsa bien caliente.

### Zanahoria con especias y nueces

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de aceite
- 500 gramos de zanahorias, peladas y cortadas por lo largo en tiras gruesas
- 1 cebolla grande, rebanada
- ½ cucharadita de ají, en polvo
- 1 cucharadita de harina
- 180 gramos de nueces
- 1 taza de caldo de pollo

**Preparación:** Freír las zanahorias y la cebolla en mantequilla, la harina, el caldo de gallina, las nueces, dejar cocinar a fuego medio hasta que la mezcla esté espesa; seguir cocinando durante 20 minutos hasta cuando las tiras de zanahoria estén suaves.

### Zanahoria glaseada (para 3 personas)

#### **Ingredientes**

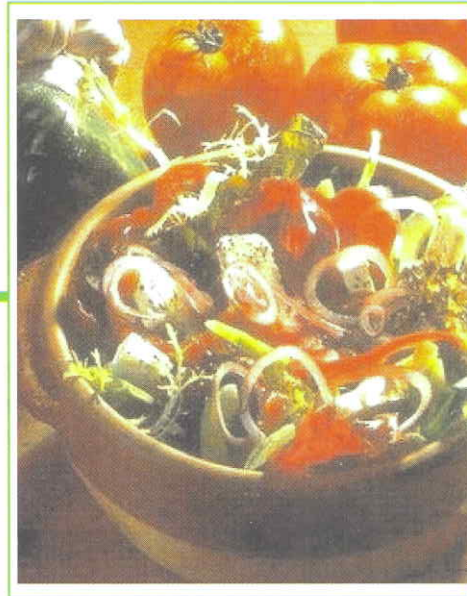
- 6 zanahorias medianas, peladas y partidas en rodajas
- ½ taza de vino blanco o jugo de manzana
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de jengibre (opcional)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de azúcar morena

**Preparación:** A media taza de agua mezclarle el vino y la margarina y llevar a fuego alto con las zanahorias hasta que todo el líquido se haya evaporado. Bajar el fuego a medio, agregar el jugo de limón y el azúcar morena, dejando hervir hasta cuando las zanahorias presenten una capa cristalina.





# ENSALADA DE VERDURAS



## Aspic de atún con legumbres

### **Ingredientes:**

- 2 latas de atún
- ½ pocillo de salsa de tomate
- ½ pocillo de mayonesa
- 1 tarro pequeño de crema de leche
- ½ paquete de pan tajado
- 1 cebolla de huevo blanca
- 1 pimentón rojo
- 2 pocillos de legumbres cocidas
- 2 cajas de gelatina sin sabor
- 1 pocillo de agua
- 1 cucharada de mantequilla

**Preparación:** Preparar la gelatina sin sabor, según el proceso indicado, revolver constantemente para que no se formen grumos.

Aparte picar finamente la cebolla de huevo, el pimentón y las legumbres cocidas, triturar el atún y desmenuzar el pan. Mezclar a la gelatina sin sabor el atún, la cebolla, el pimentón y las legumbres finamente picadas. También mezclar con estos ingredientes el pan desmenuzado, el pocillo de salsa de tomate, la mayonesa y la crema de leche.

## Verduras al gratín

### **Ingredientes**

- ½ Libra de arvejas verdes, cocidas
- ½ libra de habichuelas, cortadas y cocidas
- 2 pimentones rojos, cortados
- ½ cucharada de mostaza
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de salsa
- 1 lata grande de crema de leche
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 tableta de caldo de gallina, disuelta en ¼ de taza de agua
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 1 cucharadita de perejil, picado



**Preparación:** En una sartén al fuego, derretir la mantequilla. Agregar la harina y la tableta de caldo de gallina disuelta en agua. Dejar hervir y añadir crema de leche, mostaza, la salsa y el perejil al fuego, cinco minutos y retirar.

En un recipiente que pueda ir al horno, poner las habichuelas, las arvejas y el pimentón, agregar la salsa y espolvorear el queso parmesano. Llevar al horno a 350 grados durante 20 minutos o hasta cuando gratine.

### Verduras mixtas calientes

#### **Ingredientes**

1 coliflor mediana  
4 zanahorias medianas, peladas  
2 pimentones, entre rojo y verde  
2 cebollas medianas  
3 cucharadas de salsa Maggui  
4 cucharadas de mantequilla  
1 cucharada de pasta de ajo  
Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Lavar muy bien las verduras. Cortar la coliflor en ramitos. Cortar los pimentones, las zanahorias y las cebollas en tiras. Aparte, en una sartén grande, derretir la mantequilla, agregar la pasta de ajo, la sal, la pimienta y la salsa, incorporar las verduras y dejar en cocción durante diez minutos, revolviendo de vez en cuando. Servir enseguida.

### Ensalada en tiritas

#### **Ingredientes**

hielo y agua  
1 repollo pequeño  
1 zanahoria grande  
1 rama de apio, bien blanco  
2 pimentones grandes  
1 frasco mediano de mayonesa  
1 frasco mediano de salsa de tomate  
2 cucharadas de salsa negra  
Jugo de tres limones

Tomar todas las legumbres, lavarlas y cortarlas en tiritas, ponerlas separadamente en agua con hielo por un rato, hasta que se enrosquen. Una vez hayan tomado la forma, se ponen a secar en un secador limpio y se les agrega un poco de sal.

Tomar la mayonesa, la salsa negra, la salsa de tomate y el jugo de los limones y preparar una salsa llamada Goff, que se obtiene mezclando





todos estos ingredientes. Cuando tenga preparada la salsa, llevarla a la nevera hasta el momento de servir la ensalada. Se puede agregar la salsa a la ensalada directamente o ponerla en un recipiente aparte para que cada persona se la agregue al gusto.

Para darle una buena presentación a esta ensalada, aprovechar los colores de las verduras disponiéndolas armoniosamente en el recipiente donde se vaya a servir.

## Torta de legumbres

### **Ingredientes**

- 4 tazas de legumbres cocidas, de arveja, zanahoria y habichuela.
- 12 tajadas de pan
- 4 huevos
- 1 libra de tabla cocida y molida
- ½ pocillo de leche
- ½ frasco de salsa de tomate
- 1 cucharada de salsa negra
- 2 tomates, maduros, medianos
- 1 cebolla de huevo, mediana
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Sal al gusto

**Preparación:** Remojar el pan en la leche. Aparte, picar la cebolla y el tomate. Freír el tomate en una cucharada de mantequilla y una de aceite. Cuando esté frito el tomate, se le agregan la cebolla, las legumbres cocidas, la sal y la pimienta al gusto, se deja freír todo esto durante diez minutos.

Separar cuidadosamente las claras de las yemas, batir las claras a la nieve. Luego, agregar las yemas. Teniendo los huevos así preparados, mezclar el pan remojado en la leche, la carne molida, las legumbres, la salsa de tomate y la salsa negra. Revolver todo esto hasta dejar bien mezclados los ingredientes.

Precalear el horno a 350 grados y hornear durante una hora; para saber si ya está lista, se introduce un cuchillo limpio a la mezcla y si al retirarlo sale limpio ya la torta se encuentra lista.

## Legumbres chinas

### **Ingredientes**

- 1 fibra de habichuela
- 1 pocillo de arveja
- 1 coliflor mediana





- 3 zanahorias medianas
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 6 tallos de apio, en tiritas
- 2 cebollas de huevo, en rodajas
- 1 tarro de piña en cuadros
- 1 pocillo de vinagre
- 1 frasco de tomate
- 1 pocillo de azúcar
- 1/4 de pocillo de salsa de soya
- 1/2 libra de tocineta
- 3 cucharadas de maizena

Cocinar las habichuelas, las arvejas, la zanahoria y la coliflor, y luego picarlas finamente. Aparte, sofreír la tocineta partida en pedazos pequeños. En la grasa que suelta la tocineta, sofreír el apio, la cebolla y el pimentón, partidos en tiritas delgadas.

### Molde de legumbres

Una vez cocidas las verduras, como arveja, zanahoria, habichuela y coliflor, picarlas menudamente para mezclarles una taza de salsa blanca, tres huevos batidos a la nieve, tres cucharadas de queso rallado. Poner en un molde que se pueda llevar al horno, engrasado con mantequilla. Hornear a 300 grados; cuando dore, sacar y bañar con salsa amarilla mezclada con un poco de mostaza diluida en vinagre.

### Legumbres con hogao y huevo revuelto

Moler o picar cebolla y tomate, freír en mantequilla y aceite con sal y pimienta; cuando esté bien frito, poner uno o dos huevos y revolver dejando secar. Se sazonan en esta mezcla, friendo un rato las legumbres que se quiera, bien cocidas y picadas.

### Budín de vegetales

#### **Ingredientes**

- 1/2 libra de garbanzos, cocidos
- 1/4 libra de arvejas, cocidas
- 4 zanahorias, peladas y cocidas
- 2 cebollas cabezonas, peladas y picadas
- 1 nabo, pelado y cocido
- 2 papas, peladas y cocidas
- 2 tomates maduros, pelados y picados en frío
- 1 pimentón picado
- 4 dientes de ajo





- 2 tallos de cebolla larga, picada en fino
- 2 tazas de caldo básico o consomé de gallina
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 1 taza de miga de pan
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Preparar un hogao sofriendo las cebollas y el tomate en el aceite. Una vez que esté homogéneo, diluir la gelatina en el caldo. Triturar todos los ingredientes en la licuadora y verter en el complemento de 24 cm, previamente en enmantequillado. Proceder a cocinar al vapor, poniendo el complemento sobre la olla de seis litros, con dos dedos de agua, dejando cocinar sellado por 30 minutos.

### Soufflé de jamón y legumbres

#### **Ingredientes**

- 1 libra de jamón, picado en fino
- ½ libra de queso, rallado
- 1 cebolla cabezona, pelada y rallada
- 1 taza de arvejas, cocidas
- 1 taza de zanahoria, cocida, picada en cuadritos
- 4 huevos, separadas claras y yemas
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:** En la sartén, sofreír la cebolla y la mantequilla. Agregar el jamón y el queso. Revolver hasta que caliente. Añadir las arvejas y las zanahorias. Sazonar al gusto y reservar. Batir las claras al punto de nieve, y agregar las yemas. Mezclar suavemente los huevos al resto, verter todo en el complemento de 20 cm, previamente enmantequillado. Poner a fuego mediano la olla de tres litros, con dos dedos de agua. Poner el complemento encima, y tapar. Dejar cocinar a fuego medio, hasta que se caliente la tapa, y aparezca vapor por los bordes. Bajar a fuego mínimo y dejar durante 30 minutos. Dejar enfriar un poco para desmoldar.





### Glosario

**ANTIOXIDANTES:** Recogen las moléculas conocidas como radicales libres, los cuales originan daño celular, lo que a su vez origina las arrugas y causa enfermedades como cáncer, afecciones cardíacas y artritis.

**ANTISÉPTICO:** Componente que desinfectan, detienen o previenen diversas infecciones.

**BETACAROTENO:** Nombre que recibe la vitamina A de fuentes vegetales.

**COLESTEROL:** Materia parecida a las grasas, presente en la sangre y en la mayoría de los tejidos. Ciertos niveles de colesterol en la sangre pueden dañar las paredes arteriales.

**DESINTOXICANTES:** Los alimentos que se encuentran en esta categoría ayudan en los procesos que le permiten al organismo reconocer y destruir o eliminar los componentes tóxicos introducidos en el cuerpo o producidos por el mismo.

**DIURÉTICO:** Estimulante para inducir el aumento rápido de la cantidad de orina en el cuerpo.

**ESTIMULANTE:** Elemento que favorece la secreción de jugos gástricos.

**LAXANTE:** Elemento que promueve la evacuación suave del intestino.

**METABOLISMO:** Conjunto de procesos químicos que tienen lugar en el organismo.

**MODULADORES HORMONALES:** Su propiedad está en imitar la acción de ciertas hormonas. Esta es una gran ventaja para controlar una hormona que está reaccionando de modo exagerado, provocando un daño celular.

En la mujer menopáusica, la reducción de los niveles de estrógeno se ha relacionado con cáncer de seno. Los componentes de algunos vegetales actúan como un reemplazo que ayuda a corregir la producción natural de esta hormona por el organismo. Otra forma en que pueden modular las hormonas, es inhibiendo su producción antes de originar el daño celular.

**REGULADORES CELULARES:** Ayudan a controlar el desenfrenado crecimiento de ciertas células, fenómeno característico de los tumores.





## Bibliografía

- ARIA, E. 1979.** *Plantas medicinales*. Décima cuarta edición. Ediciones Gráficas Ltda.
- COMFAMA. 1992.** Departamento de educación. *Curso de culinaria*. Recetas Autoformación julio. 52 p.
- FEDERACIÓN NACIONAL DE CAFETEROS DE COLOMBIA. 1986.** *Preparaciones varias*. Programa de Desarrollo y Diversificación de la Zona Cafetera. 214 p.
- MUNDO COCINA. 1986.** *Descubra el extraordinario universo de la comida verde*. Periódico *El Mundo*. Medellín. julio #31.
- MUNDO COCINA. 1994.** *Granos y verduras legumbres secas, un banquete al asado*. Periódico *El Mundo*, Medellín, junio #107.
- QUINTERO, D y VIVES, J. 1986.** *Minuta patrón*. Universidad de Antioquia. Escuela de nutrición y dietética. 48 p.

