


RECETA DE EMPANADAS


	<p>Para el relleno 200 gr de carne molida (o dos pechugas de pollo cocidas y desmechadas) 1 cebolla cabezona picada 1 rama de cebolla picada 2 tomates maduros grandes picados en cuadritos Sal y pimienta al gusto 4 cucharadas de aceite vegetal 1 yema de huevo batida</p>
---	--

En una sartén sofría la cebolla, luego agregue la carne y el tomate. Mezcle mientras cocina, al final ponga sal y pimienta. Deje enfriar antes de hacer las empanadas.

En lugar de carne puede usar verduras.

Corta la masa en **círculos de 8-12 cm** de diámetro, los cuales irá rellenando con una cucharadita de carne, formando una bolsita. Luego las cierra en los bordes con un tenedor. Píntelas con la yema de huevo batida. Luego hornear en el horno precalentado a 200°C por 15 minutos.

RECETA FAJITA

	Ingredientes para las carnes 300 gr de carne molida 200 gr de pechuga de pollo cortada en pequeños trocitos 2 zanahorias finamente picadas 2 calabacines cortados en cuadritos 3 pimentones de diferentes colores picados en cuadritos 4 cucharadas de aceite Sal y pimienta al gusto
Guacamole 2 aguacates maduros triturados 2 cucharadas de crema de leche Sal al gusto 2 gotitas de limón Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea	Salsa de chili 5 chilis 1 cebolla mediana 1 tomate grande Mezclar o picar en la picadora o Mezclar los ingredientes. El picante se puede conservar pocos días en la nevera en un frasco tapado licuadora y agregar 2 cucharaditas de aceite de olivas ½ cucharadita de vinagre Sal al gusto
Opcional En una tasa sirva el yogurt natural sin dulce Granos de maíz dulce cocido Queso crema cortado en trocitos	

Es una receta para preparar en familia o entre amigos, ya que requiere diferentes preparaciones. Cada persona se puede encargar de una o varias

Tenga las verduras cortadas y listas. Prepare el guacamole y la salsa picante, previamente. Tenga listas las tortillas para calentar en el horno pocos minutos antes de tener la carne lista para servir.

Ponga dos sartenes al fuego (en la estufa a temperatura media). En una sartén ponga el pollo y en la otra ponga la carne molida, deje sofreír revolviendo constantemente, agregue la sal y la pimienta (al pollo le puede poner además hojas de romero y a la carne orégano). Cuando la carne esté casi cocida ponga la zanahoria y continúe sofrriendo. Luego agregue el calabacín, deje sofreír por unos dos minutos más y sirva en un plato caliente. Cuando el pollo este casi cocido agregue los pimentones y deje sofreír un minuto a fuego alto y luego retire la sartén de la estufa, sirva en un plato caliente.

Ponga todo en la mesa con cucharas, así cada comensal toma una tortilla y se sirve a discreción haciendo la combinación que le parezca.

RECETA ARROZ CON LECHE

Ingredientes

2 tazas de arroz (lavado)

3 tazas de agua

2 litros de leche entera (preferiblemente fresca)

4 astillas de canela

1 tarro de leche condensada

Azúcar al gusto

1 yema de huevo batida

½ taza de uvas pasas

½ taza de coco rallado

En una olla ponga a cocinar el arroz con el agua, cuando hierva agregue las astillas de canela y rebaje el calor a medio, deje cocinar por quince minutos mezclando continuamente. Agregue la leche (una taza cada tres minutos), cuando le ponga cada taza de leche suba la temperatura de la estufa hasta que hierva nuevamente y luego vuélvala a bajar a medio. Con la última taza de leche agregue el coco, las uvas pasas y la leche condensada azucarada (o el azúcar). Deje cocinar cinco minutos más sin dejar de mezclar. Fíjese que los ingredientes estén bien calientes y añada la yema de huevo batida desde lo alto (en hilo) incorporándola muy bien a la mezcla. Deje enfriar.

Se sirve tibio o frío. Se puede decorar con canela molida espolvoreada. Opcional es acompañar el arroz con leche con una cucharada de compota de una fruta, como por ejemplo mango o fresas.