

# SALSAS

3 RECETAS

## SALSA DE TOMATE TROPICAL

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

**1** Sofría la cebolla, el ají, y el ajo picados agregue el orégano y la sal.

**2** Añada los tomates picados y deje de cocer hasta que tenga la consistencia deseada.

Esta salsa se puede utilizar para espaguetis, pan tostado, cazabe, huevos rebosados, salchichón guisado, etc.

# SALSA BLANCA

## INGREDIENTES



## PREPARACIÓN

**1** Disuelva la harina en un poquito de agua.

**2** En una ollita ponga a derretir la margarina (fuego lento), agregue la harina diluída y mueva constantemente hasta que se forme una masa suave. Agregue poco a poco la leche con sal y continúe moviendo hasta lograr una preparación de consistencia cremosa

Esta salsa se puede usar para pastas (espaguetis), vegetales u otras preparaciones.

# CATCHUP

## INGREDIENTES



## PREPARACIÓN

**1** Lavar los tomates y pelarlos. Cortarlos en pedazos y colocarlos en una olla con la cebolla picadita, ajo y los otros condimentos. Déjelos hervir hasta que tenga una consistencia espesa. Coloque en potes hervidos (esterilizados) ponerlos en baño maría por 30 minutos.

## ZUMOS DE FRUTAS Y REFRESCOS

15 RECETAS

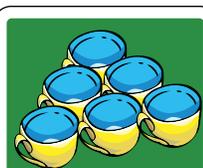
Prepare los jugos de frutas inmediatamente antes de consumirlos para conservar la vitamina C.

### REFRESCO DE HARINA DE MAÍZ CON FRUTAS

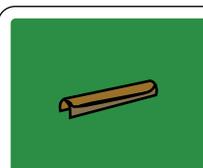
#### INGREDIENTES



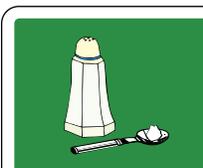
1 taza de  
harina de maíz fina



6 tazas de agua



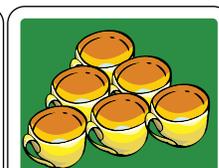
1 astilla de canela



1/2 cdta. de sal  
(yodada)



Cáscara de naranja  
o limón ralladas



6 tazas de jugo  
de frutas

(NARANJA, TORONJA, CEREZA,  
GUAYABA, PIÑA, O CHINOLA)



Azúcar al gusto



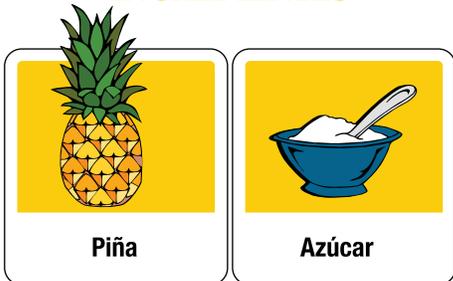
Hielo

#### PREPARACIÓN

Mezcle la harina de maíz con tres (3) tazas de agua. Déjela en reposo 20 minutos. Vierta el resto del agua en una olla con los otros ingredientes. Lleve al fuego y cuando comience a hervir agregue la harina que mezcló con el agua, mueva constantemente hasta suavizar, deje refrescar y agregue por último el jugo de fruta. Sirva frío.

## REFresco DE PIÑA

### INGREDIENTES

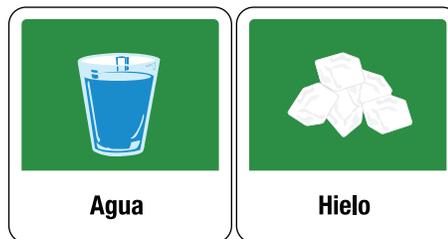
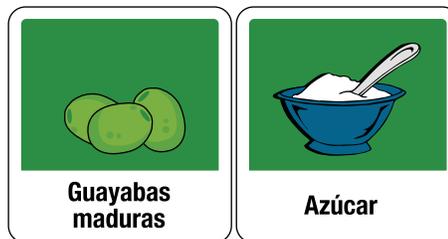


### PREPARACIÓN

Machaque la piña, agregue agua, cuele la pulpa en colador presionando con una cuchara, agregue azúcar.

## REFresco DE GUAYABAS

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Machaque las guayabas, agregue agua, cuele la pulpa en colador presionando con una cuchara, agregue azúcar e hielo.

## REFresco DE COCO SECO

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Ralle el coco, agregue agua y leche, endulce y agregue hielo.

## REFresco DE CHINOLA

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Lave y corte las chinolas en dos, sáquele las semillas, macháquelas con 2 vasos de agua, endulce al gusto y póngale hielo si desea.

## JUGO DE CEREZAS

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Machaque las cerezas maduras, agregue agua, cuele la pulpa en colador presionando con una cuchara, agregue azúcar e hielo.

## REFresco DE PIÑA

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

- 1 Pele la piña bien lavada y reserve las cáscara
- 2 Parta la pulpa en trocitos
- 3 Ponga en una olla grande a cocinar las cáscaras y el arroz con bastante agua, canela, clavos de olor y malagueta.
- 4 Hierva por 30 minutos
- 5 Deje enfriar, bata y cuele
- 6 Agréguele azúcar y la piña en trocitos
- 7 Sirva frío

# REFRESCO DE COCO TIERNO

## INGREDIENTES



## PREPARACIÓN

Saque el agua de coco y la pulpa tierna, agregue si gusta, azúcar. Sirva con hielo.

# REFRESCO DE TAMARINDO

## INGREDIENTES



## PREPARACIÓN

Pele los tamarindos, macháquelos para extraerles la pulpa, agregue el agua, mezcle bien y cuele. agregue azúcar y luego hielo para servirlo.

# CHAMPOLA DE GUANÁBANA

## INGREDIENTES



## PREPARACIÓN

Pele la guanábana, macháquela para sacarle la pulpa, agregue el agua o leche y cuélela. Endulce a su gusto y agregue hielo para servirla.

## JUGO DE LECHOSA

### INGREDIENTES

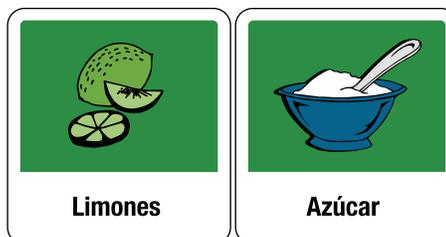


### PREPARACIÓN

Tome un trozo de lechosa madura, macháquelo o licúelo con agua o leche, agregue azúcar, e hielo. Es una bebida de gran valor.

## LIMONADA

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Extraiga el jugo de varios limones, agregue azúcar, agua y hielo al gusto. Prepare en el momento en que lo va a consumir.

## REFRESCO DE ZANAHORIA

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

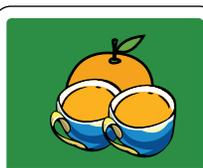
- 1 Se pelan y rallan las zanahorias, se mezclan con uno de los ingredientes seleccionados (agua, leche, jugo de naranja) o sólo de zanahoria.
- 2 Se endulza.
- 3 Sirva bien frío.

## BATIDO DE FRUTAS

### INGREDIENTES



1 taza de  
zanahorias ralladas



2 tazas de  
jugo de naranja



2 tazas de agua



Azúcar o miel  
a gusto

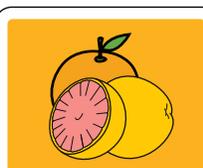
(O PIÑA, LECHOSA, GRANADILLO,  
TOMATE, O TORONJA)

### PREPARACIÓN

Raspe las zanahorias, rállelas en un guayo bien fino, agregue el agua, mezcle bien y cuele. Agregue la misma cantidad de jugo de fruta seleccionada. Si gusta, agregue algunas gotas de jugo de limón. Endulce con azúcar o miel.

## JUGO DE NARANJA O TORONJA

### INGREDIENTES



naranjas o toronjas



2 cucharadas  
de azúcar

### PREPARACIÓN

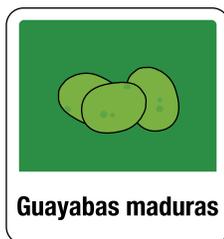
Extraiga el jugo de varios limones, agregue azúcar, agua y hielo al gusto. Prepare en el momento en que lo va a servir.

# PREPARACIONES INFANTILES

9 RECETAS

## COMPOTA DE GUAYABA

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Lave las guayabas, quítele la cabecita, macháquelas con todo y semilla y páselo por un colador. Désele al niño con una cucharita.

## COMPOTA DE LECHOSA

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Machaque la lechosa con un tenedor y pásela por un colador.

## COMPOTA DE MANGO

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Lave los mangos y pélelos con un cuchillo, luego recorte las masas, macháquelos y páselos por un colador fino y se lo da al niño desde los 4 meses.

## COMPOTA DE ZAPOTE

### INGREDIENTES



### PREPARACIÓN

Lávelo, pélelo, machaque la masa, páselo por un colador y ofrézcalo al niño con una cucharita.

## COMPOTA DE GUINEO

### INGREDIENTES

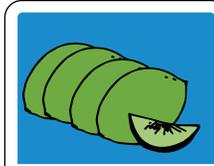


### PREPARACIÓN

Lave los guineos, pélelos, macháquelos, póngale unas gotitas de limón y déselos al niño con una cucharita una o dos veces al día.

# ENSALADA DE FRUTAS

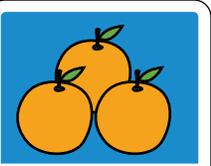
## INGREDIENTES



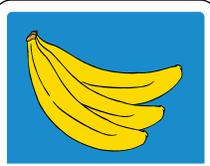
4 limones



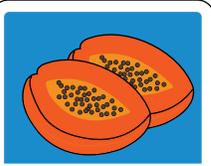
4 cucharadas de azúcar



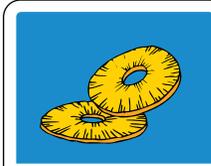
3 naranjas



3 guineos



2 trozos de lechosa



2 trozos de piña

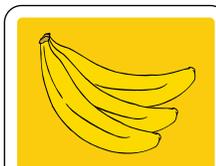
(PUEDE ENDULZAR CON MIEL)

## PREPARACIÓN

Lave las frutas, pélelas y corte en trocitos. Saque gajos de las naranjas y quítele el gollojo. Exprima los limones y agregue al jugo el azúcar o la miel. Mézclelo con las frutas y refrigérela o sívala a temperatura ambiente.

# MERMELADA DE GUINEO

## INGREDIENTES



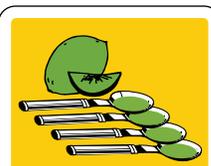
Guineos maduros



1 taza de azúcar



1/4 taza de agua



10 cucharadas de limón

## PREPARACIÓN

**1** Lave los guineos. Májelos bien. Añádales una cucharada de limón. Póngalo todo a fuego moderado y añádale azúcar.

**2** Póngalo todo a fuego moderado y añádale la taza de azúcar. Revuelvalo constantemente hasta que esté espeso y que, tomado entre los dedos, pegue. También puede saber cuándo está si al revolverlo puede ver el fondo de la cazuela donde está cocinándolo.

# MORROCO

## INGREDIENTES

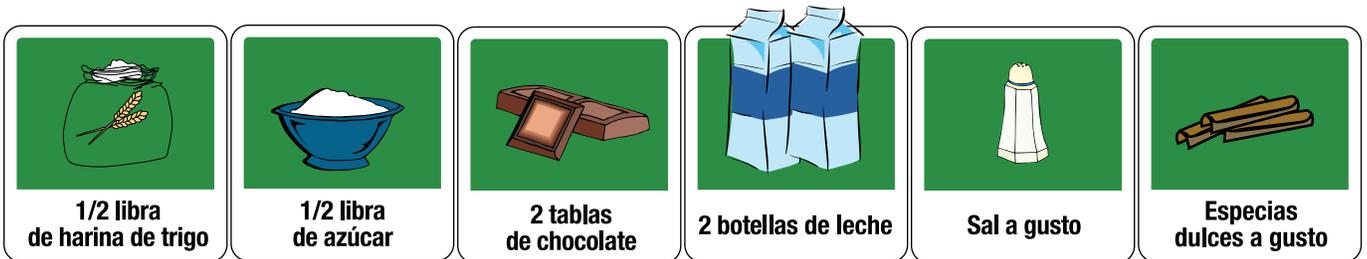


## PREPARACIÓN

Pelar el guineo y rallar (guayar), mezclar bien con la leche, mantequilla, canela, azúcar y una pisca de sal. Poner a fuego medio, mover con una cuchara de madera, mover constantemente hasta que especie bien y servir a gusto.

# PEPE

## INGREDIENTES



## PREPARACIÓN

Haga una mezcla suave con la harina, dos cucharadas de azúcar, una pisca de sal y un poquito de leche (reserve).

En un recipiente ponga a hervir la leche, y el resto de los ingredientes.

Agregue a esto la masa suave por cucharitas y deje hervir por 10 minutos. Sirva frío o caliente.

## LISTA DE MERIENDAS

- 1 vaso de refresco de chinola
- 1 vaso de morir soñando
- 1 vaso de champola de guanábana
- 1 paquetito de maní tostado
- 1 paquetito maíz tostado (gofio)
- 1 vaso jugo de naranjas
- 1 porción de pan de maíz con guineo
- 1 vaso de batida de lechosa
- 1 porción de zanahoria rallada con jugo de limón
- 1 galleta con mantequilla y jugo de naranjas
- 1 vaso de boruga-yogurt
- 1 puñado de semillas de cacahuate tostadas
- 1 porción castañas o buen pan sancochadas
- 1 porción guineos maduros
- 1 vaso refresco de cereza con galletas
- 1 batata asada
- Porción de pan de batatas, batata asada y frita
- Dulce de maní
- Una porción de frutas naturales, guineo, lechosa, mango, guayaba, melón
- Una porción de ensalada de frutas
- Una porción de ensalada de vegetales crudos o cocidos (zanahoria, repollo con zanahoria, pepino)
- Una taza de avena con leche
- Una taza de harina de negrito (crema de trigo)
- Una taza de harina de maíz con leche
- Una taza de arroz con leche
- Una taza de trigo con leche
- Una porción de plátano maduro asado o sancochado
- Una galleta con queso
- Una porción de habichuelas con dulce
- Una taza de maíz pelado (chaca)
- Una porción de majarete
- Una porción de quesillo
- Una galleta con dulce guayaba o coco
- Una porción de casabe con mantequilla de maní (mamba)
- Una porción de pudín de pan
- Una porción de pan con margarina
- Johnny cake con queso
- Batido de granadillo con miel o azúcar

### MERIENDA PARA DESTETE

- Compotas, guineo, guayaba, zapote, mango
- Papillas de cereales con leche
- Papilla de auyama o zanahoria con aceite
- Avena con jugo de naranja o zanahoria

## ALIMENTOS Y PORCIONES

### GRUPOS

### ALIMENTOS

#### Cereales y granos

1 pan  
1 unidad de galletas  
1 taza de cereal cocido avena , arroz, maicena, harina de maíz, harina del negrito, trigo, espaguetis  
1/2 taza de habichuelas rojas , negra , blanca, lentejas, arvejas, garbanzo, guandules

#### Tubérculos o raíces Musáceas (plátano, guineo, rulo)

1 papa o batata mediana  
1 pedazo de yuca cocido  
1 plátano sancochado  
2 rulos  
3 trocitos de yautía o ñame  
2 unidades guineo verde

#### Vegetales o hortalizas

1 taza de vegetales crudos  
1/2 taza de vegetales cocidos  
1/2 taza de jugo de vegetales

#### Frutas

1 naranja  
1 mandarina  
1 mango  
1 guineo  
1 guayaba  
1 manzana,  
1 lonja de piña, lechosa  
1 lonja de lechosa  
1/2 taza de frutas picada  
3/4 taza de jugo de fruta

#### Huevo y leche

1 unidad de huevo  
1 taza de leche fresca  
3/4 taza de yogur o boruga  
1 lonja de queso = a 1 1/2 onza

#### Carnes

1 pedazo de carne de res ( 2 a 3 onzas )  
1 pieza de pollo  
3 cucharadas de carne molida  
2 onzas de bacalao o arenque  
2 a 3 onzas de pescado  
3 unidades de sardina

Consumirse 2 a 3 veces por semana

