



MINISTERIO SALUD PARA HOY

300A Carr Ave

Aromas, CA 95004

(831) 726-3961

www.saludparahoy.com

Recetas del programa “Cocinemos Juntos”

Programa #5 – Acompañamientos

Calabacitas con crema

- 3 o 4 calabacitas (zapallitos italianos o zucchini)
- 1 taza de elote (choclo) congelado
- ½ cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- ¼ cucharadita de orégano, albahaca, o algún otro condimento
- 1 receta de salsa blanca

Fría en una sartén con un poco de aceite la cebolla, el ajo y el condimento. Cuando estén un poco dorados, agregue el elote (choclo) congelado y deje cocinar hasta que el elote esté descongelado y un poco dorado. Agregue las calabacitas (zapallitos italianos) y cocine hasta que las calabacitas estén blandas. Agregue la salsa blanca y revuelva hasta que la salsa blanca hierva y espese. Sirva inmediatamente.

Salsa blanca

- 2 tazas de agua caliente
- ½ taza de castañas de cajú (cajuil, cashews o marañón) crudas lavadas
- 2 cucharadas de maizena
- 2 cucharaditas de polvo de cebolla
- ½ cucharadita de sal

Muela las castañas de cajú en la licuadora con 1 taza de agua caliente hasta que estén bien molidas y cremosas. Añada el resto del agua y los otros ingredientes y continúe moliendo hasta que esté bien cremoso. Ponga la mezcla en una olla pequeña y caliente a fuego lento, moviendo constantemente, hasta que espese.

Papas gratinadas

- 4 tazas de papas cortadas en rebanadas delgadas, con cáscara
- 2 tazas de agua
- ½ taza de castañas de cajú (cajuil, cashews o marañón)
- ¼ taza de cebolla picada, o 1 cucharadita de polvo de cebolla
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de paprika

Ponga las papas en un recipiente para el horno que haya sido previamente engrasado. Muela

las castañas de cajú en la licuadora con 1 taza de agua hasta que estén bien cremosas. Añada el resto del agua y los otros ingredientes, excepto la paprika, y continúe moliendo hasta que quede bien cremoso. Vierta la crema sobre las papas, levantando un poco las papas para que la crema llegue hasta el fondo del recipiente. Cubra y hornee a fuego moderado (375°F) por 1 hora. Quite la cubierta, ponga un poco de paprika en polvo sobre las papas, y continúe horneando hasta que las papas estén doradas (unos 15 minutos).

Berenjenas a la pamesana

2 berenjenas medianas, peladas y cortadas en rebanadas

¼ taza de migas de pan

¼ taza de maíz molido (cornmeal) o harina integral

¼ taza levadura nutricional (nutritional yeast)

½ cucharadita de orégano

2 cucharadas de aceite de oliva

Mezcle las migas de pan, el maíz molido (cornmeal) y la levadura en un recipiente. Cubra cada rebanada de berenjena con la mezcla. Ponga en una bandeja engrasada con aceite de oliva (también puede utilizar spray) y ponga a cocinar en horno a 350°F por 8 a 10 minutos por lado hasta que estén doradas. Mientras se cocinan las rebanadas, prepare el relleno:

Relleno:

1 ½ libra de tofu firme

¼ taza de jugo de limón

2 cucharaditas de albahaca seca o 2 cucharadas grandes de albahaca fresca

1 cucharadita de sal

Muela todos los ingredientes en un procesador de alimentos.

Ingredientes adicionales:

1 frasco de salsa de tomate estilo italiano

2 tazas de espinacas cocidas

Cubra el fondo de un recipiente para el horno con ½ taza de salsa de tomate estilo italiano. Agregue una capa de rebanadas de berenjenas, el relleno de tofu y la espinaca. Termine con una capa de rebanadas de berenjena y 3 o 4 cucharadas de salsa de tomate. Cocine en horno a 350°F por 45 minutos.