

RECETAS:

TORTA DE BRÓCOLI

Método de cocción: horno 180°C

Tiempo de cocción: 40 minutos

Rendimiento: 8 porciones

Recipiente de Cocción: asadera 26 cm de diámetro.

Ingredientes:

Masa:

Leche: 2 tazas

Aceite: ¼ taza

Huevo: 3 unidades

Almidón de maíz: 1 taza

Harina de trigo: 1 ½ taza

Polvo de Hornear: 1 cucharada

Sal: cantidad necesaria

Relleno:

Brócoli: 1 unidad

Ajo: 2 dientes

Cebolla: 1 unidad grande

Aceitunas negras: 10 unidades

Procedimiento:

Para la masa, lavar los huevos y luego licuar todos los ingredientes en la licuadora.

Para el relleno, lavar las verduras. Cocinar el brócoli hasta que esté tierno y picar bien. Picar el ajo, la cebolla y las aceitunas y mezclar con el brócoli. En una asadera mediana aceitada y enharinada, verter la mitad de la masa. Luego distribuir el relleno y cubrir con el resto de la masa. Cocinar en horno.

RECUERDE:



Cocine completamente



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



Mantenga la higiene



Use agua y alimentos seguros



Separe los alimentos crudos de los cocidos

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS)



PAN DE ESPINACA

Método de cocción: horno 180°C

Tiempo de cocción: 40 minutos

Rendimiento: 12 porciones (2 budineras)

Porción: 2 rebanadas

Recipiente de cocción: budinera de 11x27 cm

Ingredientes:

Espinaca: 1 atado

Huevo: 3 unidades

Aceite: ¼ taza

Leche: ¼ taza

Harina: 2 tazas

Queso rallado: 1 taza

Polvo de Hornear: 2 cucharadas

Nuez moscada. Cantidad suficiente

Ajo: 1 diente

Procedimiento:

Lavar los huevos y la espinaca. Licuar los huevos, la espinaca, aceite, leche. Mezclar los ingredientes secos y agregarle lo líquido. Hornear en un molde aceitado y enharinado.



HORTALIZAS DE HOJAS

"Descubra calidad y sabor, consuma productos de estación"

<http://consumafrutasyhortalizas.wordpress.com>

consumafrutasyhortalizas@gmail.com