



MINISTERIO SALUD PARA HOY

300A Carr Ave

Aromas, CA 95004

(831) 726-3961

www.saludparahoy.com

Recetas del programa “Cocinemos Juntos”

Programa #1 – Comida chilena

Empanadas chilenas

Masa:

- 2 tazas de harina integral para pastelería (whole wheat pastry flour)
- 1 taza de harina sin blanquear (unbleached flour)
- 1 taza de avena
- ½ taza de nueces
- 1 taza de leche de soya tibia
- ½ taza de agua tibia
- 2 cucharadita de polvo de hornear *SIN ALUMINIO*
- 1 cucharadita de sal

Licúe las nueces con la avena, la sal, el agua y la leche de soya hasta que la mezcla esté bien cremosa. Mezcle las harinas y el polvo de hornear en un recipiente. Agregue la mezcla de la licuadora a forme una masa suave. Para mejores resultados, deje la masa reposar unos minutos.

Relleno:

- ½ paquete de tofu extra firme
- 1 cucharada de salsa de soya “Bragg’s Liquid Aminos” o salsa de soya de bajo sodio (light)
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 receta de “pino” chileno (vea más abajo)
- ¾ taza aceitunas negras
- ¼ taza pasas

Corte el tofu en cubitos y ponga a freír con el aceite de oliva en una sartén de superficie que no peque (teflón) hasta que esté bien dorado. Agregue la salsa de soya y ponga aparte.

Pino:

- 1 taza de carne molida de soya seca (PVT o TVP en inglés)
- 3 tazas de agua hirviendo
- 1 cucharada de consomé vegetariano sabor a pollo
- 2 cebollas medianas, picadas
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de chile rojo en polvo o paprika
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- 2 cucharadas de salsa de soya “Bragg’s Liquid Aminos” o salsa de soya baja en sodio (light)

En un recipiente combine la carne de soya y el consomé en polvo. Agregue el agua hirviendo y deje reposar hasta que la carne de soya absorba el agua y se ablande. Fría la cebolla con el aceite de oliva hasta que la cebolla esté transparente. Añada la paprika, el comino y el orégano

y fría por uno o dos minutos más. Agregue la carne de soya y mezcle bien. Deje que la mezcla se enfríe, preferiblemente preparándola el día anterior.

Para formar las empanadas, haga bolitas de masa del tamaño de un puño y estire con un rodillo para formar un círculo de 1/8 pulgada (3 a 5 mm) de grueso y 7 pulgadas (17 a 20 cm) de diámetro. Ponga 2 cucharadas de pino en el centro de la masa. Añada un par de pedacitos de tofu, 1 aceituna y un par de pasas en cada empanada. Moje la orilla de la masa un poco de agua y doble la masa cuidadosamente para formar una media luna. Presione la orilla de la masa con sus dedos para sellar la empanada. Haga un doblez a cada lado y uno en la parte superior para formar un trapecio. Pique la empanada con un tenedor. Ponga en una bandeja engrasada y cocine a horno caliente (375 °F) por 30 a 40 minutos o hasta que estén doradas.

Pastel de choclo

1 receta de pino para empanadas

2 libras (1 kilo) de choclo (elote, maíz fresco) congelado

1 taza de leche de soya

½ cucharadita de sal

2 cucharadas de pasas

¼ taza de aceitunas negras

½ paquete (aprox. 200 gr.) de tofu extra firme

1 paquete de carne vegetariana imitación de pollo (de glúten o de soya)

Prepare el tofu de la misma manera que para las empanadas. Ponga el choclo (elote) en una licuadora junto con la leche de soya y la sal. Ponga esta mezcla en una olla antiadherente y cocine a fuego medio revolviendo constantemente por 5 minutos o hasta que espese. Ya que algunas variedades de elote (choclo, maíz fresco) son muy jugosas, muchas veces la mezcla de elote no espesa suficiente. Si eso sucede, agregue 2 cucharadas de maizena disueltas en ½ taza de leche de soya al elote y revuelva bien sobre fuego medio hasta que esté bien espeso.

Esparza el pino en un recipiente para el horno. Agregue arriba las pasas, el tofu, las aceitunas y la carne de pollo vegetariana. Vierta la mezcla de choclo (elote) sobre todo esto. Puede espolvorear un poco de azúcar no refinada sobre todo para agregar un poco de sabor y color (opcional). Hornee a fuego medio (350 °F) por 45 minutos hasta que alcance un color dorado.