



## **MINISTERIO SALUD PARA HOY**

**300A Carr Ave**

**Aromas, CA 95004**

**(831) 726-3961**

**[www.saludparahoy.com](http://www.saludparahoy.com)**

## **Recetas del programa “Cocinemos Juntos”**

### ***Programa #4 – Comida Mexicana***

#### **Tamales vegetarianos**

Masa:

2 tazas de harina de masa de maíz (“Maseca”)

2 tazas de agua tibia

1 cucharadita de polvo de hornear *SIN ALUMINIO*

½ cucharadita de sal

1 cucharada de consomé vegetariano en polvo sabor a pollo

½ taza de margarina no hidrogenada (Earth Balance) o aceite vegetal

Mezcle la harina de maíz, el polvo de hornear, la sal y el consomé vegetariano en un recipiente. Agregue el agua, amasando con las manos. En otro recipiente bata la margarina hasta que esté bien blanda y agregue a la masa, mezclando bien hasta que la masa esté suave y ligeramente pegajosa.

Tamales:

1 ½ taza de carne de soya seca, o 2 tazas de carne vegetal preparada o gluten

1 receta de salsa de chile rojo

16 hojas para tamal remojadas en agua caliente

Si usa carne de soya seca, deje remojando en agua hirviendo con una cucharada de consomé vegetariano en polvo o una cucharadita de sal por unos 10 a 15 minutos. Cuando esté blanda ponga en una olla con la salsa de chile y ponga a cocinar a fuego lento por 5 a 7 minutos. Enjuague las hojas de tamal con bastante agua. Unte la masa uniformemente en la hoja, poniendo una o dos cucharadas de relleno en el centro. Cierre la hoja, doblando hacia el centro. Ponga los tamales paraditos en una tamalera y cocine al vapor por aproximadamente 1 hora.

#### **Salsa de chile rojo (no picante)**

8 chiles California secos

3 tomates maduros

1 cebolla partida en cuartos

2 dientes de ajo

1 cucharada de sal

Lave los chiles quitándoles las semillas. Ponga a hervir los chiles con los tomates, la cebolla y el ajo. Hierva por unos 15 minutos hasta que estén blandos. Licúe todo hasta que esté bien molido, añadiendo más agua si es necesario. Pase la salsa por un colador fino. Vierta en una olla pequeña y cocine a fuego muy bajo por 15 a 20 minutos revolviendo de vez en cuando.

### **Arroz integral estilo mexicano**

1 taza de arroz integral grano largo  
2 tazas de agua  
1 cucharadita de consomé vegetariano en polvo sabor a pollo  
½ cucharadita de sal  
2 cucharadas de salsa de tomate  
½ taza de vegetales congelados (elote o choclo, chícharos o arvejas, o vegetales mixtos)

En una olla pequeña ponga a hervir el agua. Cuando esté hirviendo agregue la sal y el consomé y disuelva bien. Agregue el arroz, la salsa de tomate y los vegetales, y espere hasta que vuelva a hervir. Deje cocinando a fuego lento por 45 a 60 minutos, hasta que el arroz esté blando.

### **Aderezo estilo "ranch"**

1 paquete de tofu marca Mori-nu light, o tofu sedoso ("silken tofu")  
½ taza de agua  
¼ taza de jugo de limón  
¼ taza de eneldo fresco ("dill weed") o 1 cucharadita de eneldo seco  
1 cucharada de albahaca fresca o ¼ cucharadita de albahaca seca  
¾ cucharadita de sal  
¾ cucharada de azúcar no refinada o miel  
1 diente de ajo picado o ½ cucharadita de polvo de ajo  
1 pizca de chile (ají) en polvo (opcional)

Combine todos los ingredientes en una licuadora hasta que la mezcla esté bien cremosa. Guarde en el refrigerador y sirva bien frío con su ensalada favorita.