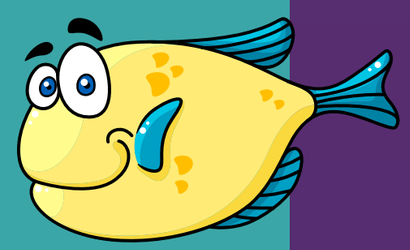
PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

RECETAS

de PESCADO



PARA CUARESMA

CENDI

Estimadas madres usuarias

Continuando con nuestra comunicación a distancia, haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición, ponen a su disposición estas 5 recetas sencillas para aprovechar la temporada de Cuaresma e incluir pescados en la alimentación de los niños y niñas.

CONCHITAS

CON SALMÓN

PARA 4 PORCIONES

Ingredientes :

- 200 gramos de pasta corta, tipo conchitas
- 150 gramos de lomo de salmón
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 cucharadas de crema ácida
- 1 cucharada de cebollín finamente picado
- 10 gramos de sal
- 10 gramos de pimienta negra molida

1. En una olla honda, calentar suficiente agua a fuego alto, una vez que esté hirviendo, agregar la pasta y dejarla cocer por aproximadamente 10 minutos o hasta que esté suave. Escurrir y reservar.
2. Antes de cocinar, sazonar el lomo de salmón con sal y pimienta.
3. En una sartén calentar la mantequilla, una vez caliente colocar el salmón y dejarlo hasta que esté muy bien cocido.
4. Una vez cocido, desmenuzar el salmón con ayuda de un tenedor, o picar en trocitos pequeños.
5. Colocar en recipiente la pasta e incorporar el salmón, agregar la crema y mezclar con una pala de madera con movimientos lentos y cuidadosos para no romper la pasta.
6. Agregar el cebollín finamente picado.
7. Puedes servirse frío o caliente.

ALBÓNDIGAS

DE MERLUZA

PARA 5 A 6 PORCIONES

Ingredientes :

- 700 gramos de merluza
- 50 gramos de pan molido
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- Harina
- Aceite
- Perejil
- Sal

1. Desmenuzar el pescado con las manos o con ayuda de un tenedor.
2. Picar la cebolla y el ajo muy finamente.
3. En una sartén calentar un chorrito de aceite y dorar la cebolla y el ajo.
4. Añadir el pescado al sartén y sazonar con la sal y el perejil, mezclar hasta integrar los ingredientes.
5. Retirar la sartén del fuego y dejar que se enfríe la mezcla.
6. Batir los huevos y agregarlos junto con el pan molido a la mezcla del pescado.
7. Tomar una pequeña porción y formar las albóndigas con las manos o con ayuda de unas cucharitas.
8. Pasar las albóndigas por la harina.
9. Calentar aceite en una sartén, y freír las albóndigas hasta que se doren.
10. Dejar que escurran sobre un plato con papel de cocina.
11. Servir calientitas.

TACOS DORADOS

DE ATÚN Y PAPA

PARA 5 PORCIONES

Ingredientes :

- 10 tortillas
- 1.5 latas de atún en agua
- 1.5 papas
- 1/4 de cebolla finamente picada.

Para acompañar

- 5 cucharadas de crema ácida
- 5 cucharadas de queso panela rallado.
- Lechuga y jitomate rebanado

1. Lavar y desinfectar las papas.
2. Cocer las papas a fuego medio hasta que se suavicen y que sea muy fácil introducir un tenedor.
3. Retirar el agua de cocción y remover la cáscara.
4. Machacar las papas hasta formar un puré y reservar.
5. Sofreír la cebolla en un poco de aceite.
6. Drenar el atún de la lata y agregarlo al sartén, cocinar durante 3 a 5 minutos.
7. Añade el puré de papa al sartén y mezcla hasta integrar los ingredientes.
8. Rellena las tortillas con un poco de la mezcla para formar los tacos. Si los sujetas con un palillo NO olvides retirarlo antes de servir.
9. Calienta suficiente aceite en una sartén y dora los tacos.
10. Sirve acompañados con crema, queso, lechuga y jitomate.

SALMÓN AL LIMÓN

EN MICROONDAS

PARA 4 PORCIONES INFANTILES

Ingredientes :

- 2 lomos de salmón (aprox. 350 gramos)
- 1 limón sin semilla
- 2 dientes de ajo
- aceite
- sal o pimienta
- Verduras al vapor para acompañar.

1. Cortar en laminas delgadas el ajo.
2. Calentar dos cucharadas de aceite un una sartén y freír los ajos sin que lleguen a quemarse, cuando estén dorados, apartar la sartén del fuego.
3. Poner los lomos de salmón en un plato apto para microondas, añadir una pizca de sal o pimienta y verter sobre el salmón el aceite con los ajos.
4. Cocinar el salmón en microondas a media potencia durante 4 minutos o hasta que esté completamente cocido.
5. Añadir el limón antes de servir.
6. Puedes acompañar el plato con verduras cocidas al vapor como zanahoria, brocoli o calabacitas.

HAMBURGUESAS

DE ATÚN ENLATADO

PARA 4 PORCIONES INFANTILES

Ingredientes :

- 2 latas de atún en aceite o en agua.
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan molido
- 1/2 zanahoria rallada finamente
- 1/2 cebolla pequeña finamente picada.
- 1 diente de ajo picados muy finamente
- 4 bollos de hamburguesa (opcional)
- perejil picado
- aceite para freír
- sal
- pimienta

1. Drenar y escurrir el atún, en un recipiente desmenuzarlo con ayuda de un tenedor y reservar.
2. Añadir el ajo, la cebolla, el perejil y la zanahoria rallada.
3. Agregar el huevo, la sal y mezclar hasta integrar los ingredientes.
4. Añadir el pan molido y amasar con las manos lavadas hasta que se forme una masa que permita moldearla.
5. Formar las hamburguesas y freírlas en un sartén con aceite caliente. Dorarlas por ambos lados.
6. Acompañar las hamburguesas con lechuga y jitomate.
7. Opcional servirlas dentro de un bollo de hamburguesa o se pueden acompañar sobre una cama de lechuga y jitomate.