

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...



Receta fácil

CAPIROTADA

POSTRE TRADICIONAL

de Cuaresma





Estimadas madres usuarias

Manteniendo nuestra comunicación a distancia en tanto continuamos 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, compartimos con ustedes la receta de uno de los platillos mexicanos que se consume durante la época de la Cuaresma, aprovechando la ocasión para que nuestros niños y niñas sigan en contacto con platillos y alimentos que forman parte de las tradiciones de nuestro país.



La Capirotada es un postre típico de varios Estados de nuestro país, suele prepararse durante las semanas de la Cuaresma aunque también suele encontrarse durante las Fiestas Patrias.

Este platillo es una muy buena opción para aprovechar cuando tenemos un sobrante de pan tipo bolillo de días anteriores. En términos generales este postre se compone de pan horneado y endulzado con piloncillo, existen muchas variantes a la receta, en algunos Estados le agregan frutas como guayaba o plátano, y otras en las que se agregan pasas, nueces, cacahuate y queso.



Toma en cuenta que esta receta contiene cacahuates y nuez, los niños y niñas pueden comerla siempre y cuando no haya antecedentes de alergia y estas deben ir suficientemente picadas de tal manera que no represente un riesgo que las coman, o si lo prefieres puedes hacer una adecuación de la receta acorde con su edad y gustos.

A continuación te compartimos 2 opciones de recetas de Capirotada para disfrutar en familia.

CAPIROTADA

TRADICIONAL

Ingredientes para 4 a 5 porciones

- 4 bolillos del día anterior
- 1/2 barra de mantequilla
- 2 conos de piloncillo
- 3 rajas de canela
- 1 taza de cacahuates naturales pelados
- 1 taza de nuez picada
- 1/2 taza de pasitas
- 2 tazas de queso canasto rallado
- 3 tazas de agua



Técnica de preparación

1. Rebana los bolillos, deja que se endurezcan un poco, úntales mantequilla por ambos lados, colócalos en una charola y hornea 10 minutos a 150 °C o hasta que se doren.
2. Calienta el agua con el piloncillo y canela; cuando hierva, tapa y cocina hasta que el piloncillo se disuelva y se haga una miel.
3. Engrasa una cazuela con mantequilla, acomoda una capa de pan, báñalo con la miel y encima distribuye los cacahuates, las nueces y las pasas.
4. Repite las capas y al final espolvorea el queso (procura que el pan quede bien mojado con la miel).
5. Hornea 20 minutos a 200 °C, retira del horno, deja enfriar y sirve como postre.

CAPIROTADA

DE LECHE

Ingredientes para 8 porciones

- 4 bolillos del día anterior
- 200 gramos de queso canasto o añejo rallado
- 3 latas de leche evaporada
- 1 raja de canela
- 1 lata de leche condensada
- 45 gramos de mantequilla
- Al gusto grajeas de colores o chochitos



Técnica de preparación

1. En un refractario o traste de barro bien lavado y seco unta mantequilla.
2. Rebana los panes y acomoda en el refractario una capa de rebanadas de pan, espolvorea una capa de queso rallado.
3. Repite la misma operación hasta llenar el refractario.
4. En una sartén agrega la leche evaporada con la raja de canela, calienta y cuando esté casi a punto de ebullición, agrega la leche condensada, mezcla hasta integrar los ingredientes y apaga el fuego. Retira la raja de canela.
5. Vierte la mezcla de leches poco a poco sobre las capas de pan del refractario para que vaya absorbiendo la mezcla hasta que queden bien remojados.
6. Precalienta el horno a 180°C.
7. Hornea por 20 minutos, hasta que el líquido se absorba por completo y la capa de arriba empiece a dorar un poco.
8. Saca del horno, deja enfriar un poco y decora con las grajeas o chochitos.