



CREACIONES
CASERAS

¿CÓMO SE HACE?



Estimadas madres usuarias

Manteniendo la comunicación a distancia, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición comparten con ustedes estas 5 recetas caseras para elaborar algunos de los condimentos y acompañamientos favoritos de niños y niñas. Estas versiones caseras nos permiten tener un mejor control de la calidad y cantidad de ingredientes con los que los elaboramos.

Recuerden consumirlos con moderación.



CAJETA

CASERA

Tradicionalmente este dulce se prepara a partir de leche de cabra que no es tan común encontrarla como la leche de vaca. Para esta receta se puede utilizar leche de vaca entera o con una mezcla de ambas.

INGREDIENTES PARA 350 ML

- 1 litro de leche entera de vaca o de cabra
- 220 gramos de azúcar morena
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio

OPCIONAL:

- ½ cucharadita de esencia de vainilla para aromatizar.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una cacerola añadir el litro de leche entera, utiliza una cacerola de tamaño suficiente para evitar que se desborde la espuma de la leche.
2. Agregar el azúcar morena y el bicarbonato de sodio.
3. Calentar la mezcla a temperatura media alta.
4. Mezclar continuamente con una cuchara de madera.
5. Cuando comience a hervir la mezcla, reducir la temperatura a media baja.
6. Mezclar continuamente o por lo menos cada 15 minutos, se podrá observar cómo va cambiando poco a poco el color de la leche.
7. Conforme pase el tiempo, el líquido de la leche se irá reduciendo y el color y la textura irán cambiando.
8. Para revisar la consistencia de la cajeta, se pone unas gotas sobre un plato y se pasa una cuchara haciendo una línea, si la mezcla se junta es necesario continuar mezclando en el fuego hasta que se reduzca más.
9. La cajeta está lista cuando al colocarla sobre un plato y pasar la cuchara la mezcla ya no se junta.
10. Una vez que está lista se retira del fuego y se agrega la esencia de vainilla mezclando hasta integrar.
11. Vaciar en un recipiente para almacenar.

Por su alto contenido de azúcar puede durar hasta 6 meses en refrigeración.





CATSUP

CASERA

INGREDIENTES

- 1 kg de jitomate bien rojo, maduro.
- ⅓ taza de azúcar
- 1 taza de vinagre de vino blanco
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN:



1. Lavar y desinfectar los jitomates.
2. Con un cuchillo retirar las partes no comestibles (unión del jitomate con la planta) y cortar los tomates en cubos.
3. En una olla amplia, agregar los jitomates y la taza de vinagre, dejar a fuego medio alto y cocinar por aproximadamente 30 minutos.
4. Licuar por completo los jitomates cocidos, dejar que se enfríen un poco o dejar el orificio de la tapa de la licuadora abierta, ya que si están calientes puede volar la tapa, salpicar y quemarnos.
5. Una vez molidos, pasarlos por un colador con ayuda de una espátula.
6. Regresar la mezcla colada al fuego y añadir el azúcar, la cebolla en polvo y el ajo en polvo. Salpimentar al gusto.
7. Mezclar los ingredientes para integrar y dejar en el fuego hasta que reduzca y tome la consistencia deseada.
8. Para revisar la consistencia, hacer con la espátula una línea en el centro, si se mantiene separada la catsup está lista.
9. Verter en una botella o recipiente. Dejar enfriar y refrigerar.

Puede durar de 2 a 3 meses en refrigeración adecuada.

CREMA DE CACAHUATE

CASERA



INGREDIENTES

- 350 gramos de cacahuate natural ya pelado y sin sal.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. Colocar los cacahuates ya pelados y sin sal en una sartén y calienta para tostar ligeramente, moviendo continuamente para que no se quemen.
 2. Una vez tostados dejar que se templen y pasar a un procesador de alimentos o licuadora y moler hasta formar una pasta,.
 3. Moler haciendo pausas para que el procesador o la licuadora no se sobrecalienten, cuando sea necesario mover la mezcla con una espátula para bajar lo que se queda pegado y continuar moliendo.
 4. Los cacahuates irán liberando sus aceites conforme se muelan hasta conseguir la consistencia deseada.
 5. Dejar enfriar, pasar a un recipiente limpio con tapa y refrigerar.
- Si lo deseas puedes agregar trozos de cacahuate, sal, o endulzar con miel o una cucharada de azúcar glass y moler una vez más para integrar por completo.

Esta preparación puede durar hasta 3 semanas en refrigeración.





NUTELLA

CASERA

INGREDIENTES

- 200 gramos de avellanas crudas sin sal
- 150 gramos de chocolate 70% de cacao
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de vainilla

MODO DE PREPARACIÓN:

1. TOSTAR LAS AVELLANAS.

- Pre calentar el horno a 180°C.
- Colocar las avellanas en una charola para horno y dejar tostar por aproximadamente 8 a 10 minutos. Es importante que las revises continuamente para que no se quemen porque se amarga la preparación.
- Si lo prefieres puedes tostarlas en una sartén, moviendo continuamente para que no se quemen.

2. DERRETIR EL CHOCOLATE.

- Derretir el chocolate a baño maría, moviendo continuamente con una cuchara de madera. Una vez derretido dejar en el baño maría para que se mantenga líquido.

3. PELAR LAS AVELLANAS

- Retirar las avellanas del horno y dejar enfriar, colocar dentro de un frasco de vidrio y agitar continuamente para que se les caiga la cáscara y queden peladas.

4. MOLER LAS AVELLANAS

- Colocar las avellanas peladas en un procesador de alimentos o en la licuadora hasta conseguir una pasta, se recomienda hacer pausas para que no se sobrecaliente el motor del procesador o licuadora. Bajar con una espátula las avellanas que quedan pegadas. Continuar moliendo hasta que los aceites de las avellanas dejen una consistencia tersa y completamente molida.



5. INCORPORAR LOS INGREDIENTES

- Agregar el chocolate derretido, la sal y la esencia de vainilla a la pasta de avellanas y encender nuevamente el procesador o licuadora para incorporar los ingredientes.

6. TOQUE FINAL

- Pasar la mezcla por un colador para dejar una consistencia más tersa.
- Verter en un frasco limpio con tapa, al gusto de la textura se puede conservar a temperatura ambiente o refrigerada.



LECHE CONDENSADA

CASERA

INGREDIENTES

- 210 gramos de azúcar
- 1 litro de leche

OPCIONAL:

Esencia de vainilla para aromatizar.

MODO DE PREPARACIÓN:

1. En una olla o cacerola verter el azúcar y la leche, calentar a temperatura media alta sin dejar de mezclar hasta que comience a hervir.
2. Una vez que la mezcla ha hervido, bajar la temperatura a media baja y continuar calentando hasta que se reduzca la cantidad de líquido y obtener la consistencia deseada. Recuerda mover de vez en cuando la mezcla mientras se calienta para evitar derrames de espuma.
3. Dejar enfriar y colocar en un envase limpio y con tapa.
4. Refrigerar por al menos una hora para obtener su consistencia final.
5. Esta preparación puede durar 1 mes en refrigeración adecuada.

Esta preparación puede durar hasta 1 mes en refrigeración.

