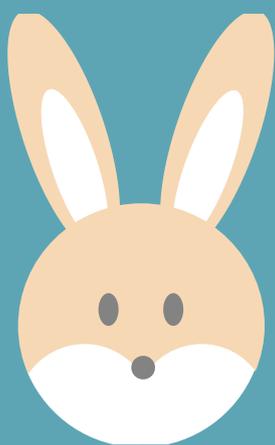




PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...



¡Feliz Pascua!

4 RECETAS SENCILLAS PARA CELEBRAR



Estimadas madres usuarias

Continuando con nuestra comunicación a distancia en tanto hacemos frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición, ponemos a su disposición estas sencillas y rápidas recetas alusivas a la Pascua para celebrar junto con nuestros niños y niñas.



Conejos y Huevos



¿QUÉ TIENEN QUE VER CON LA PASCUA?

Alguna vez te haz preguntado ¿porqué en la Pascua se decora y festeja con conejitos y huevos decorados?

La celebración de la Pascua es un mezcla entre las creencias cristianas por la muerte y resurrección de Jesús marcando el final de la Semana Santa, así como a las festividades de distintas regiones y países anglosajones a la diosa Easter, a quien se le dedicaba el mes de abril y el honor de las fiestas de la primavera celebrando con símbolos de fertilidad, vida y luz.

La tradición de la búsqueda de huevos decorados que escondió un conejo es una tradición arraigada en países como Estados Unidos, Alemania e Inglaterra por ejemplo, en las que el huevo de Pascua representa la fertilidad y vida que llega con la primavera, y el conejo representa la capacidad de reproducción y la alegría de vivir.

Tradicionalmente se decoraban huevos de gallina o de pavo y se regalaban en pequeñas cestas, hoy en día es más común que se utilicen chocolates en forma de huevo o conejito.

CONEJITO DE HUEVO COCIDO PARA 4 PORCIONES

Ingredientes :

- 8 huevos
- 8 piezas de zanahoria baby
- Romero para decorar
- Semillas de ajonjolí negro.

1. Cocer los huevos (necesitas dos piezas para formar cada conejo).
2. Lavar y pelar las zanahorias (las zanahorias baby muchas veces las venden higienizadas y listas para comer) . Reservar.
3. Una vez cocidos los huevos, sumergir en agua fría y desprender el cascarón.
4. Para formar cada conejo se utilizan dos piezas, la primera pieza se parte a la mitad de manera **vertical**. Utiliza una mitad para formar el cuerpo del conejo, la otra mitad córtala nuevamente de manera vertical, estas formarán las orejas del conejo.
5. Para la carita, corta el huevo de manera **horizontal** y utiliza una mitad. Con la clara de la otra mitad puedes formar las patitas y la colita del conejo.
6. Decora utilizando dos semillas de ajonjolí para los ojitos.
7. Con un pequeño corte de zanahoria forma la nariz del conejo.
8. Con las hojitas de romero forma los bigotes y las hojas de la zanahoria miniatura.



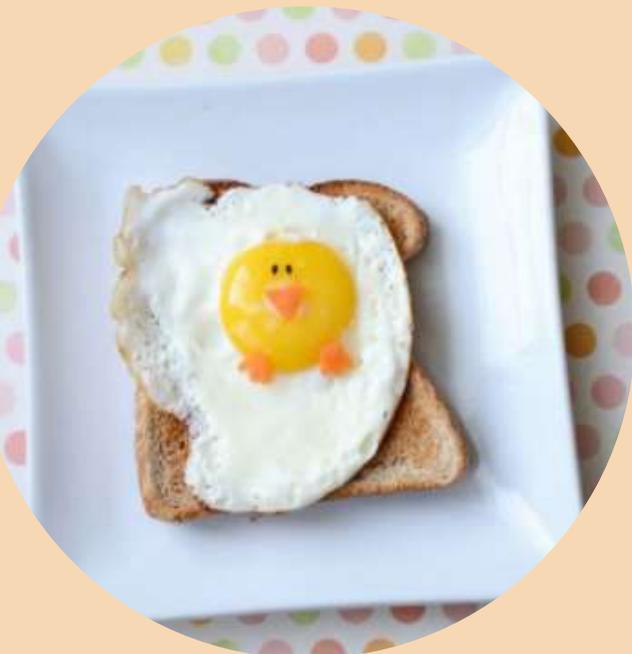
TOSTADA POLLITO

En caso de que quieras utilizar sólo una pieza por porción:

Ingredientes :

- 4 huevos
- 1 pieza de zanahoria
- 4 panes tostados
- Semillas de ajonjolí negro para decorar.

1. Lavar y pelar la zanahoria.
2. Tostar los panes y reservar
3. Cocer el huevo estrellado sin voltear.
4. Colocar el huevo sobre cada rebanada de pan.
5. Decorar con la zanahoria y las semillas de ajonjolí negro.



FRESAS ZANAHORIA

PARA 8 PIEZAS

Ingredientes :

- 8 piezas de fresas con todo y hojas, lavadas y desinfectadas.
- 300 gramos de chocolate de repostería color naranja
- Palillos de brocheta
- Papel encerado.

1. Lava y desinfecta las fresas con todo y hojas.
2. Déjalas secar sobre un papel absorbente
3. Derrite el chocolate a baño María.
4. Revuelve constantemente hasta conseguir la consistencia adecuada.
5. Sumerge las fresas en el chocolate derretido tomándolas por las hojitas, hasta cubrirlas de chocolate y retíralas.
6. Colócalas sobre el papel encerado y refrigera por 30 minutos.
7. Coloca el sobrante del chocolate derretido en una bolsa nueva y limpia de plástico, haz un pequeño corte en una esquina de la bolsa para que puedas decorar con las zanahorias.
8. Refrigera de nuevo por 10 a 20 minutos más.
9. Listo a comer "zanahorias" como conejos de Pascua.



HOT CAKES DE CONEJITO

Ingredientes :

- Harina preparada para hotcakes
- 1 pieza de plátano para decorar
- mora azul o blueberries para decorar

1. Sigue la receta de la harina para hotcakes y prepara los necesarios para formar la cabeza, el cuerpo, las dos patitas y las dos orejas del conejo. puedes ayudarte de moldes o de una duya o manga para darles forma.
2. Una vez cocidos por los dos lados, arma la figura de conejo y decora con rebanadas de plátano y 3 piezas de mora azul en cada pata.