PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...







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 4 recetas sencillas para aprovechar la temporada de Cuaresma e incluir las leguminosas en la alimentación de los niños y niñas.



HAMBURGUESAS

DE LENTEJAS

PARA 5 PORCIONES

Ingredientes:

- 250 gr de lentejas
- 50 gr de harina de trigo integral
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria rallada
- Sal al gusto
- Perejil picado
- Aceite



- 2. Lavar la cebolla, el ajo, el perejil y picarlos muy finamente.
- 3. Lavar y rallar la zanahoria.
- 4.En una olla, cocer las lentejas en agua caliente y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego y colarlas para quitarles todo el líquido.
- 5. Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un recipiente y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta y reservar.
- 6.En otro recipiente, mezclar hasta integrar la cebolla y los ajos muy bien picados, la zanahoria rallada, la sal, el perejil y la harina.
- 7. Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar bien para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
- 8. En una sartén calentar un poco de aceite.
- 9. Formar las hamburguesas con la mano. De ser necesario, pasarlas por pan rallado o harina para que no se deshagan.
- 10. Cocinar las hamburguesas en el sartén por ambos lados hasta que tengan un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.
- 11. Listo, puedes acompañar con lechuga y jitomate.



TLACOYOS

DE FRIJOL

PARA 6 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de maíz azul nixtamalizado
- ½ kilo de frijol negro cocido
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- 180 gramos de queso fresco rallado



Para acompañar

• 2 nopales grandes cocidos y finamente picados.

- 1. En una sartén, muele los frijoles ya cocidos con un poco de aceite caliente. Deja que se sequen hasta que tengan consistencia de un puré y reserva.
- 2. Forma bolitas con la masa de maíz, extiéndela como si fueras a formar una tortilla y coloca en el centro una cucharada del puré de frijol. Dobla los dos extremos de la tortilla hacia el centro rodeando el relleno y dándoles una forma ovalada de tlacoyo.
- 3. Cocina los tlacoyos en un comal y retira hasta que estén bien cocidos...
- 4. Sirve acompañando de los nopales cocidos bien picados y espolvorea queso fresco o panela.





ALUBIAS GUISADAS

PARA 4 PORCIONES

Ingredientes:

- ¾ taza de alubias
- 2 piezas medianas de jitomate
- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 diente de ajo chico
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 ramitas de cilantro
- Sal para sazonar



- 1. Un día antes seleccionar y lavar al chorro de agua las alubias. Dejar en remojo toda la noche.
- 2. Al día siguiente retirar el agua de remojo y cocer la alubias con agua, ajo, cebolla y sal.
- 3. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el cilantro y el ajo.
- 4. Cocer el jitomate y licuar con ajo y cebolla, posteriormente colar.
- 5. En aceite caliente sofreír el jitomate licuado, adicionar las alubias y el cilantro. Si es necesario agregar más agua, sazonar con un poco de sal y dejar hervir para integrar los sabores.
- 6. Servir

Nota: puedes modificar la consistencia para bebés mayores de 8 meses licuando y colando las alubias.



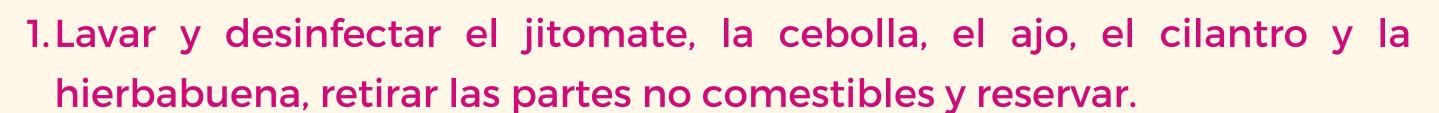


SOPES DE HABAS

PARA 4 PORCIONES

Ingredientes:

- 4 piezas de sope de maíz
- 3 piezas medianas de jitomate
- ¼ de cebolla
- 1 diente chico de ajo
- ¾ taza de haba
- ¾ de queso tipo añejo rallado
- 2 cucharadas de aceite
- 3 ramitas de cilantro



- 2. Higienizar las habas secas y cocerlas con ajo y cebolla y cilantro. Posteriormente licuar.
- 3.Cocer el jitomate y licuar junto con ajo y cebolla, verter en una cacerola y sazonar con 1 cucharada de aceite y sal; la salsa debe quedar ligeramete espesa.
- 4. En una sartén agregar 1 cucharada de aceite y calentar a fuego lento el sope.
- 5. Agregar la cantidad suficiente de habas para cubir el sope, distribuyéndolas homogeneamente sobre cada pieza. Utilizar un fuego bajo para que el sope no quede muy duro.
- 6. Agregar sobre cada sope la salsa de jitomate.
- 7. Espolvorear el queso añejo rallado
- 8. Servir inmeditamente.

