

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

RECETAS DE LEGUMINOSAS PARA LA CUARESMA





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 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



1. Poner las lentejas a remojo durante unas 4 o 5 horas. Después del remojo escurrir el agua y reservar.
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 :

- $\frac{3}{4}$ 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
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- 1 diente chico de ajo
- $\frac{3}{4}$ taza de haba
- $\frac{3}{4}$ de queso tipo añejo rallado
- 2 cucharadas de aceite
- 3 ramitas de cilantro



1. Lavar y desinfectar el jitomate, la cebolla, el ajo, el cilantro y la hierbabuena, retirar las partes no comestibles y reservar.
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 cubrir 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.

