PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

3 RECETAS CASERAS

PARA FESTEJAR

Al amor y la amistad

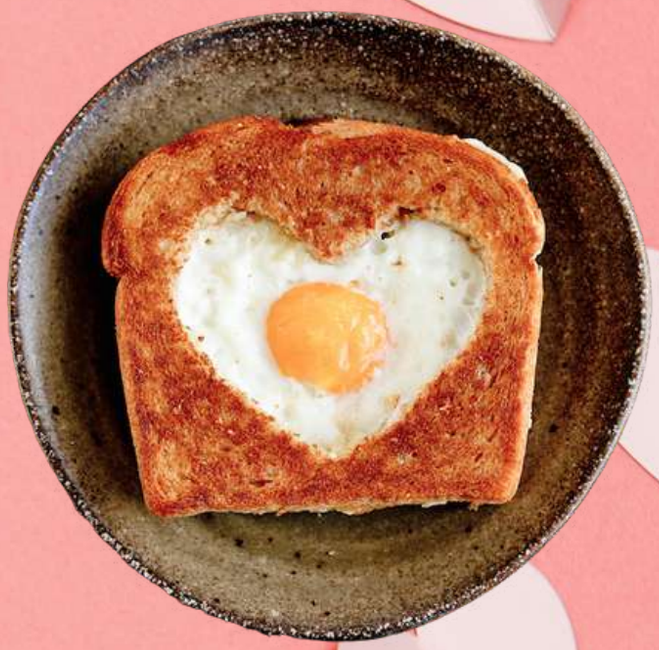
Estimadas madres usuarias

Continuando con nuestra comunicación a distancia en tanto hacemos 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 y su equipo de trabajo compartimos con ustedes estas 3 ideas de recetas caseras, económicas y sencillas para festejar este 14 de febrero en casa y les deseamos a nuestros niños, niñas y sus familias...

¡Feliz Día del amor y de la amistad!

PARA EMPEZAR EL DÍA

TOSTADO DE CORAZÓN



Ingredientes para 1 porción:

- 1 rebanada de pan de molde
- 1 pieza chica de huevo
- aceite o mantequilla
- 1 cortador de galletas en forma de corazón (se puede usar un cuchillo y mucha paciencia)

1. Pincelar un lado de la rebanada de pan con aceite o mantequilla.
2. Colocar en una sartén caliente con el lado aceitado hacia abajo y tostar un poco el pan.
3. Separar la clara de la yema y reservar. (si se agrega completo se puede desbordar)
4. Cuando el pan esté tostadito retirar del sartén, dar la vuelta y pincelar el otro lado del pan con aceite o mantequilla.
5. Con el cortador de galletas en forma de corazón retirar el centro de la rebanada de pan.
6. Volver a colocar el pan en la sartén con el lado sin tostar hacia abajo.
7. Agregar un poco de clara en el centro del pan hasta cubrir todo el corazón y con cuidado agregar la yema en el centro.
8. Cocinar a fuego bajo hasta que el huevo esté cocido y servir.

https://www.pequerecetas.com/receta/5-recetas-infantiles-san-valentin/

PARA PREPARAR EN FAMILIA

CORAZONES DE FRESA

Ingredientes para 10 piezas:

- 10 Fresas frescas
- 300 gramos de chocolate obscuro
- Chocolate blanco para decorar
- Papel encerado
- Palillos

1. Lavar y desinfectar las fresas con todo y hojas.
2. Una vez que están desinfectadas, escurrir y secar con un papel absorbente con toquecitos suaves. Retirar las hojas de las fresas.
3. Hacer un corte vertical en cada fresa y reservar juntas por mitades.
4. Sujetar ambas mitades de cada fresa con la ayuda de un palillo. De ser necesario, cortar la orilla de una mitad para conseguir la forma de corazón. Reservar.
5. Colocar una hoja de papel encerado en una charola o plato que se pueda refrigerar.
6. Derretir el chocolate a baño maría, o en el microondas en intervalos de 30 segundos hasta que se derrita, moviendo el chocolate entre cada intervalo evitando que se queme.
7. Con ayuda de una cuchara cubre cada corazón de fresa con el chocolate y coloca sobre el papel encerado.
8. Refrigera durante 30 minutos.
9. Cuando esté firme el chocolate, retira los palillos con cuidado.
10. Derretir el chocolate blanco y colocarlo dentro de una duya para decorar o dentro de una bolsa plástica haciendo un pequeño corte en una esquina.
11. Refrigera otros 15 minutos y listo.

https://walkingonsunshinerecipes.com/chocolate-covered-heart-shaped/

DULCE DETALLE

GELATINA TRICOLOR

*foto culturacolectiva.com

Ingredientes:

- ½ sobre gelatina sabor cereza (agua)
- ½ sobre gelatina sabor fresa (leche)
- ½ sobre gelatina sabor coco (leche)
- 500 ml de agua
- 1 litro de leche entera

1. En un recipiente colocar los 500 ml de **agua** y calentar, una vez que comience a hervir retirar del fuego y añadir la gelatina **sabor cereza** sin dejar de mover hasta que esta se disuelva. Verter la mezcla en los vasos o recipientes, llenando sólo un tercio.
2. Refrigerar por 1 hora y media aproximadamente o hasta que cuaje.
3. Mientras tanto, colocar 500 ml de **leche** en un recipiente y calentar, una vez que comience a hervir retirar del fuego y añadir la gelatina **sabor fresa**, sin dejar de mover hasta que esta se disuelva. Reservar hasta que enfríe.
4. Una vez cuajada la gelatina de cereza, agregar la gelatina de leche sabor fresa llenando hasta el segundo tercio del recipiente.
5. Refrigerar por 1 hora y media aproximadamente o hasta que cuaje.
6. Para la tercera capa, colocar 500 ml de **leche** en un recipiente y calentar, una vez que comience a hervir retirar del fuego y añadir la gelatina **sabor coco**, sin dejar de mover hasta que esta se disuelva. Reservar hasta que enfríe.
7. Revisar que la segunda capa ya está cuajada, agregar la gelatina de leche sabor coco en el tercer y último tercio del recipiente.
8. Refrigerar por una hora y media o hasta que esté completamente cuajada.
9. Servir fría.

*Receta CENDI y Jardín de Niños