

Las

CENAS

de Doña Angustias



TIPS DE SEGURIDAD

Aprender a cocinar es básico para la vida, pero sabemos también que cocinar puede ser una actividad que puede preocupar por los riesgos que puede implicar. Sin embargo, aprender a hacerlo es la mejor protección. Por eso, cuando hay niños en la cocina es importante enseñarles a trabajar con seguridad mientras preparan alimentos. Acá algunos tips.

Electrodomésticos

- Usar los electrodomésticos con seguridad es importante pues la electricidad no solo da toques, puede ser más peligrosa.
- Los electrodomésticos son fáciles de usar y seguros, siempre y cuando los usen con cuidado y responsabilidad.
- Recuerden no moverlos de su lugar y no jugar con ellos.
- Pidan a un adulto que revise cualquier electrodoméstico que vayan a usar y que les enseñe el modo correcto de hacerlo.
- La instalación eléctrica, que debe estar en perfectas condiciones.
- Nunca metan objetos de metal que no sean los conectores a los enchufes.
- Antes de conectar nada, revisen que el cable no tenga quemaduras, o peladuras, pues pueden dar toques. Para desconectarlo se saca el conector, no se jala el cable pues eso puede dañarlo.
- Cualquier aparato que usen, deben cuidar que este apagado cuando metan la comida. Cierren el aparato y después préndalo.
- No se les ocurra meter utensilios de metal o las manos mientras está conectado y funcionando el electrodoméstico pues pueden tener un accidente.
- Si notan que algo está mal, se está quemando la comida, o sobrecalentando el aparato deben apagarlo, y si no responde desconectarlo. Llamen a un adulto en estos casos.
- No acerquen líquidos que puedan derramarse cerca de las partes eléctricas.
- Si necesita lavarse el electrodoméstico, que lo haga un adulto.
- Poner atención y prevenir es el mejor seguro.

Las **CENAS** *de Doña Angustias*

Dicen algunos nutriólogos que la cena debe ser el alimento más ligero del día.

A veces no comimos tan bien en el día y tenemos hambre. Hay que considerar que si cenamos mucho tendremos problemas para dormir temprano. Es mejor irse ligero a la cama.

Que tomemos en la cena también puede tener que ver con el clima. Si está frío, tal vez queremos algo calentito antes de irnos a dormir.

Existe la idea entre algunas personas de que no es buena la fruta en la noche, pero la fruta es una buena opción ligera para no irse a la cama con el estómago vacío.

Acá hay algunas cenas, unas más ligeras que otras, para escoger. Depende de que tanta hambre tengamos, pero hay que pensar siempre que la cena, entre más ligera, mejor.

TABLA DE PLATILLOS

PLATO CENTRAL	DE TOMAR
1 Quesadillas de hongos con queso y epazote	Leche de arroz
2 Tostadas de atún con verdura	Atole de avena
3 Uvas con queso	Licuada de fruta con leche de soya
4 Pasta con aceitunas y sardina	Te con leche
5 Cebiche de atún con galletas saladas	Atole de guayaba
6 Tostada con aguacate y queso	Licuada de platano con leche de avena
7 Tostada con pollo desmenuado	Lassi natural
8 Ensalada de jitomate con queso	Leche caliente con chocolate
9 Aguacate relleno de verdura	Te limón frío
10 Pan de zanahoria en taza	Leche de soya

QUESADILLAS DE HONGOS CON QUESO Y EPAZOTE

Ingredientes:

- Queso Oaxaca o Panela para 2 quesadillas
- 2 tortillas de maíz
- ½ taza de champiñones previamente lavados y picados
- 1 rodaja de cebolla lavada y picada
- 2 ramas de epazote lavado, desinfectado y picado
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto



Preparación:

1. Se lavan y cortan los champiñones.
2. En un sartén a fuego medio se saltea la cebolla hasta que se ponga transparente.
3. Agregar los champiñones y una pizca de sal.
4. En un comal se ponen las tortillas con el queso panela, y unas hojitas de epazote, cuando se derrita un poco el queso, se retiran de la estufa, se le agregan los champiñones.

De Tomar: Vaso de leche de arroz. Lo ideal es que sea una bebida sin azúcar, de verdad sabe muy bien.

TOSTADAS DE ATÚN CON VERDURA

Ingredientes:

- 2 tostadas horneadas
- 1 jitomate
- 1 rodaja de cebolla
- 1 aguacate
- 1 cucharada de mayonesa reducida en grasa
- 1 sobre de atún en agua
- Sal al gusto



Preparación:

1. Se lava y pica el jitomate, la cebolla y el aguacate
2. Se mezclan las verduras con el atún y se le agrega la cucharada de mayonesa.
3. Se sirve en tostadas, y se adorna con aguacate.

Atole de Avena:

- 1 litro agua
- 1/2 taza avena
- 2 rajas canela
- 2 cucharadas de azúcar mascabado

1. En un recipiente coloca medio litro de agua y las 2 rajas de canela y el azúcar colócala a fuego alto.
2. El otro medio se pone a calentar y cuando suelte hervor se apaga.
3. En un recipiente resistente al calor coloca la 1/2 taza de avena y agrega que el agua caliente, cuando se caliente y déjala en remojo.

UVAS CON QUESO

Ingredientes:

- 1 racimo de uvas
- Queso manchego



Preparación:

1. Se lavan y desinfectan las uvas
2. Se corta el queso en rebanadas
3. Se comen juntos

De Tomar: Licuado de Fruta con Leche de Soya

Ingredientes:

- 1 vaso chico de leche de soya
- Media taza de fruta, las acidas funcionan bien, fresas, frambuesas, zarzamora, kiwi
- 1 cucharada de miel
- Canela en polvo

Preparación:

- Se lavan y desinfectan las frutas
- Se pone en la licuadora la leche, la fruta y la miel
- Se sirve en un vaso grande y se le añade canela

PASTA CON ACEITUNAS Y SARDINAS



Ingredientes:

- ½ paquete de espagueti o codito, si es integral mejor.
- 2 piezas de jitomate grande
- 10 aceitunas negras o verdes deshuesadas
- 2 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de queso parmesano
- 3 ramitas de perejil, 2 se pican finamente.
- 1 lata de sardinas



Preparación:

1. Poner a hervir agua con sal en una olla.
2. Cuando suelte hervor incorporar la pasta y cocerla el tiempo que indique el envase y la cueles con una coladera.
3. Se lava y corta el jitomate en cuadritos y el ajo, que se pica muy fino. El perejil se lava, desinfecta y se pica.
4. Escurrir las aceitunas y cortarlas en aros finos
5. Poner 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego bajo, se le agrega el ajo picado y el perejil.
6. Incorporas las aceitunas y se sofríe un poco. Agregas el jitomate y 2 sardinas cortadas en trozos pequeños. Sofreírlo durante 10 minutos, a fuego medio, removiendo de vez en cuando con una cuchara.
7. Ya que se enfríe la pasta un poco, refrescarla con agua para detener la cocción y dejar que escurra bien.
8. Mezclar la pasta con la salsa de tomate por 2 minutos, removiendo.
9. Sírvela y ponle encima el queso y la rama de perejil.

TE CON LECHE

Ingredientes:

- Te del sabor que quieras, negro, chai o rooibos.
- Un chorrito de leche descremada, de soya o arroz.
- Media cucharadita de azúcar mascabado



Preparación:

1. Poner a hervir agua.
2. Agregar el te, dejarlo que se haga y servirlo.
3. Complementa con un chorrito de leche descremada, o de soya, o de arroz. Prueba el sabor natural del te. También puedes ponerle un poco de azúcar mascabado.

CEBICHE DE ATÚN CON GALLETAS SALADAS



Ingredientes:

- 1 sobre de atún en agua
- 1 limón
- 2 jitomates chicos
- ¼ de taza con cebolla picada
- 3 galletas de maíz
- 1 chile verde si gustas
- 1 ramita de cilantro o perejil bien lavada y desinfectada
- ½ aguacate chico



Preparación:

1. Lava y pica la verdura.
2. La pones en un recipiente, le agregas el atún sin el agua que contiene y le exprimes el limón y una pizca de sal.
3. Mueves tus verduras, las sirves en las tostadas y lo adornas con aguacate.
4. Las sirves acompañado de galletas saladas.

ATOLE DE GUAYABA



Ingredientes:

- 1 litro de leche
- Agua
- 1 raja de canela y canela en polvo
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar mascabado
- 5 guayabas maduras lavadas y sin puntas
- 5 cucharadas de fécula de maíz

Preparación:

1. Se pone a calentar a fuego bajo la leche con la raja de canela, el azúcar y una taza de agua.
2. Se muelen en la licuadora las guayabas con una taza de agua y lo colamos.
3. Se disuelven bien en media taza de agua 5 cucharadas de fécula de maíz, o maicena.
4. Agregamos la fécula de maíz a la leche con canela y azúcar moviendo constantemente para que no se tire y a fuego bajo.
5. No debemos dejar hervir la leche porque se tira, cuando esté a punto de soltar el hervor, le añadimos la guayaba.
6. Lo dejamos tres minutos más a fuego bajo.
7. Servimos y espolvoreamos canela encima.

TOSTADA CON AGUACATE Y QUESO



Ingredientes:

- 1 aguacate
- 2 tostadas horneadas
- ½ taza de queso panela en rebanadas
- Una pizca de sal
- Salsa (opcional)

Preparación:

1. Sobre la tostada untas el aguacate
2. Pones encima el queso
3. Añade sal al gusto
4. Si quieres añade salsa

De tomar: Licuado de plátano con leche de avena

Ingredientes:

- 1 vaso de leche de avena
- Medio plátano
- Canela

Preparación:

- A la leche le agregas el plátano, lo licuas. Servir.

TOSTADA CON POLLO DESHEBRADO

Ingredientes:

- 2 tostadas horneadas
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ½ taza de verduras cocidas, de las que encuentres, papa, chicharos, zanahoria. Una sola o mezcla.
- Media taza de pollo cocido y deshebrado, del que sobro del caldo, la verdura también puede ser de ahí.
- 1 aguacate chico
- Pizca de Sal
- Salsa



Preparación:

1. Se sofríe la cebolla, cuando este transparente se mezcla con las verduras y con el pollo desmenuzado.
2. Se le agrega sal al gusto y se deja sazonar.
3. Se embarra a la tostada una base de aguacate. Se sirve el pollo encima.
4. Agrega salsa si quieres.

LASSI NATURAL

Ingredientes:

- Medio litro de yogurt natural sin azúcar
- 1 taza de cubos de hielo
- Media cucharadita de cardamomo en semilla o en polvo
- 1 cucharada sopera copeteada de azúcar mascabado



Preparación:

1. Se ponen todos los ingredientes en la licuadora y se muele bien.
2. Se sirve, puedes guardar lo que te sobre en el refrigerador.

ENSALADA DE JITOMATE CON QUESO

Ingredientes:

- 2 jitomates
- Queso fresco, panela o de cabra
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- Medio pan bolillo



Preparación:

1. Se lavan y cortan los jitomates en rodajas.
2. Se colocan en un plato y se pone sal al gusto.
3. Se cortan tantas rebanadas de queso como de jitomate.
4. Se añade aceite de oliva sobre todo.
5. Puede acompañarse de pan.

CHOCOLATE TRADICIONAL CON LECHE



Ingredientes:

- ½ litro de agua
- ½ litro de leche
- 1 tableta de chocolate o 2 bolitas de chocolate tradicional

Preparación:

1. Poner el agua a calentar a lumbre hasta que suelte el hervor.
2. Añadir la tableta de chocolate o las bolitas.
3. Bajar la lumbre y agitar con el molinillo hasta que se disuelvan poco a poco.
4. Menear con el molinillo durante 5 minutos para sacarle espuma.
5. Añadir la leche.
6. Probarlo para ver si está bien de azúcar. Hay que considerar que las tabletas comerciales y las artesanales ya tienen azúcar. Añadir solo si hace falta.
7. Servir caliente en tazas individuales.

AGUACATE RELLENO DE VERDURA

Ingredientes:

- ½ aguacate
- 1 jitomate
- 1 rebanada de cebolla
- 1 ramita de cilantro lavada y desinfectada
- ½ limón
- 1 chile verde si gustas
- pizca de sal
- Galletas de maíz



Preparación:

1. Lavas perfectamente la verdura, la mezclas en un tazón le pones limón y la pizca de sal.
2. Partes el aguacate y lo rellenas con la verdura.
3. Puedes acompañarlo de Galletas Salmas.

TÉ LIMÓN FRÍO



Ingredientes:

- 1 limón en rodajas
- 4 cucharaditas de azúcar mascabado o miel
- 1 racimo de limoncillo o hierba de limón
- 4 tazas de agua
- Hielo

Preparación:

1. Pon a hervir el agua y coloca el racimo de la hierba de limón.
2. Deja que suelte el hervor.
3. Apaga y deja reposar por al menos 15 minutos.
4. Cuela la bebida con un colador muy fino, uno de tela, o con un filtro de café, pues puede tener pequeñas espinitas.
5. Endulza al gusto.
6. Añade los hielos y mete al refrigerador.
7. Puedes servirlo en vasos y adornar cada uno con una rodaja de limón.

PAN DE ZANAHORIA EN TAZA HECHO CON MICROONDAS

Ingredientes:

- 3 tazas que se puedan poner al microondas:
- $\frac{3}{4}$ taza harina integral
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre (opcional)
- 3 cucharadas azúcar mascabado
- $\frac{1}{2}$ taza zanahoria rallada
- 6 cucharadas mantequilla o aceite
- 3 huevos
- $\frac{1}{4}$ taza nuez trozada
- $\frac{1}{2}$ de taza de pasitas o arándanos
- 3 cucharadas leche, puede ser de coco.
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 1 paquete de queso crema
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar glass
- Ralladura de limón
- $\frac{1}{4}$ taza Coco rallado un poco tostadito



Preparación:

1. Mezclamos la harina y el polvo para hornear. Lo cernimos. Añadimos la canela en polvo, el jengibre, y el azúcar.
2. Rallamos la zanahoria y picamos nueces hasta tener un cuarto de taza.
3. Calentamos 3 cucharadas de mantequilla, o se las ponemos de aceite y añadimos los huevos, la zanahoria, la leche de coco, la nuez, una cucharadita de vainilla y las pasas. Mezclamos todo.

...



Preparación (continua...):

4. Barnizamos las tazas con mantequilla o aceite, espolvoreamos harina y vertimos la preparación. No lo llenes pues va a subir y no queremos que se derrame. Ponemos el microondas por 3 minutos.
5. Mientras se enfría hacemos la crema de encina. Ponemos en la batidora el queso crema y el azúcar glass. Añadimos una cucharadita de esencia de vainilla.
6. Sacamos los panes de la taza sobre un plato y le untamos el queso. Decoramos con raspadura de limón y coco rallado.

De Tomar: Leche de Coco

- Se sirve la leche al tiempo sin azúcar.

NO TODO LO NATURAL ES SALUDABLE

- Las frutas y verduras frescas son siempre la mejor opción, de ser posible orgánicas, o sea sin químicos en su proceso de cultivo.
- Las frutas y verduras locales de pequeños productores suelen ser orgánicas.
- Los jugos deben de tomarse recién hechos antes de que pierdan sus propiedades.
- Sobre cocinar los alimentos les quita las vitaminas, crudos o con cocimiento ligero conservan más sus nutrientes
- Las frutas deben estar maduras para que estén dulces y no añadir azúcar.
- No se recomienda utilizar margarina, ya que es alta en ácidos grasos saturados.
- Si se utiliza mantequilla, se recomienda que no se queme y solo sean 2 cucharadas a la semana.
- Hay que usar poco aceite, se puede comprar un bote rociador en aerosol que ayuda a usar menos aceite.
- Hay que evitar freír la comida.
- Se puede usar aceite de aguacate, cártamo, y el de oliva que aporta omegas.

¿TE LO VAS
A
COMER?

