

HUERTA CASERA

**OTRAS FORMULAS
PARA PREPARAR
HORTALIZAS**

Especialidad: HUERTA CASERA

Módulo No. 4: PREPAREMOS Y CONSERVEMOS LAS
HORTALIZAS DE NUESTRA HUERTA

Unidad: No. 28

HUERTA CASERA

OTRAS FORMULAS
PARA PREPARAR
HORTALIZAS

GRUPO DE TRABAJO

Contenido Técnico: Nohelia Aristizábal de Borja
Regional Quindío

Asesoría Técnico Pedagógica: Arnobio Maya B.,
Dirección General

**Adecuación Pedagógica y
Corrección de Estilo:** Alicia Niño T.

Ilustraciones: Alvaro Motivar

**Derechos reservados a favor del Servicio Nacional de Aprendizaje
SENA**

Bogotá, Marzo de 1986

CONTENIDO

INTRODUCCION	5
1. OBJETIVO	7
2. DESARROLLO	9
A. Crema de Zanahoria	9
B. Crema de Tomate	10
C. Crema de Cebolla y Tomate	11
D. Crema de Pepino Cohombro	12
E. Crema de Ahuyama	13
F. Sopa de Verduras	14
G. Tortilla de Habichuela	15
H. Rollo de Verduras	17
I. Tortica de Coliflor	18
EVALUACION FINAL	19

INTRODUCCION

Habiendo conocido los alimentos que debemos consumir, para lograr un buen estado físico y de salud, es necesario saber preparar y cocinar estos alimentos en diferentes formas sin que pierdan su valor nutritivo y que sean agradables.

En cartillas anteriores tratamos todo lo referente al manejo, preparación y conservación de las hortalizas en frascos de vidrio.

Veremos ahora algunas recetas de diferentes alimentos preparados con hortalizas de las que usted posiblemente cosecha en su huerta. Estas fórmulas son prácticas y sencillas; basta con que prepare sus ingredientes y utilice las cantidades indicadas.

Esperamos le sean de mucha utilidad.

Recuerde Amigo:

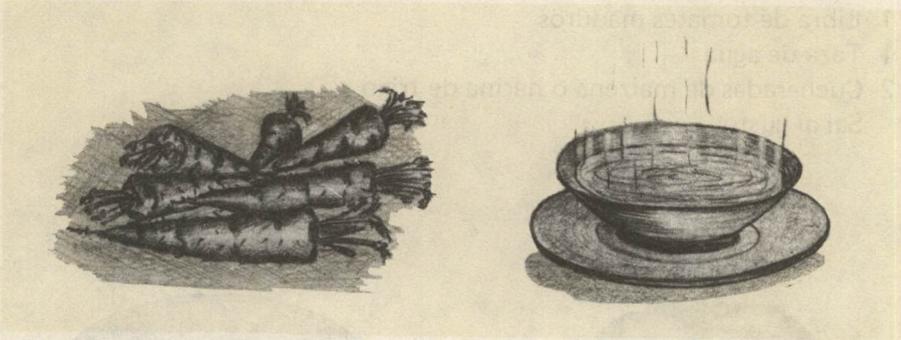
Al consumir hortalizas está aportando a su organismo nuevos nutrientes para mantener una buena salud.

1. OBJETIVOS

Las recetas que encontrará en esta cartilla son muy sencillas y poco costosas, por lo cual esperamos que poco a poco usted y su familia las incluyan en su alimentación normal, cotidiana.

2. DESARROLLO

A. CREMA DE ZANAHORIA



INGREDIENTES:

- 6 Tazas de buen caldo de carne o hueso
- 3 Zanahorias medianas
- 1- 1/2 Taza de leche
- 4 Cucharadas de maizena o harina de trigo
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto

PREPARACION:

1. Pele las zanahorias y pártalas en trozos.
2. Cocínelas en el caldo hasta ablandarlas.
3. Licúe las zanahorias ya cocidas, con la leche y la maizena.

4. Agregue la mezcla licuada al caldo y deje hervir a fuego lento por veinte minutos (20') o hasta que éste buena de espesa, revolviendo constantemente para evitar que se formen grumos.
5. Compruebe el punto de sal.
6. Agregue el cilantro finamente picado al retirar la crema del fuego.

SIRVASE CALIENTE

B. CREMA DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 4 Tazas de caldo de carne o hueso
 - 1 Libra de tomates maduros
 - 1 Taza de agua
 - 2 Cucharadas de maizena o harina de trigo
- Sal al gusto



PREPARACION:

1. Lave muy bien los tomates
2. Coloque a hervir los tomates en el caldo.
3. Sáquelos cuando estén tiernos.

4. Licúelos y páselos por un colador.
5. Mezcle la taza de agua con la maizena y el tomate; revuelva muy bien.
6. Agregue lo anterior al caldo.
7. Mezcle muy bien y deje hervir, revolviendo constantemente hasta que espese.
8. Si quiere, agregue trocitos de pan frito al servir.

C. CREMA DE CEBOLLA Y TOMATE



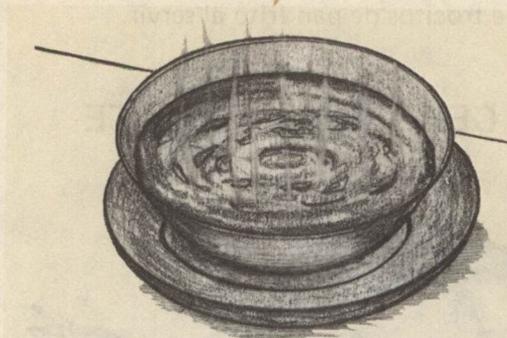
INGREDIENTES:

- .3 Tazas de caldo
- 1- 1/2 Taza de cebolla de huevo picada
- 2 Tazas de tomates maduros, picados
- 1/4 Cucharadita de azúcar
- 2 Cucharadas de mantequilla

PREPARACION:

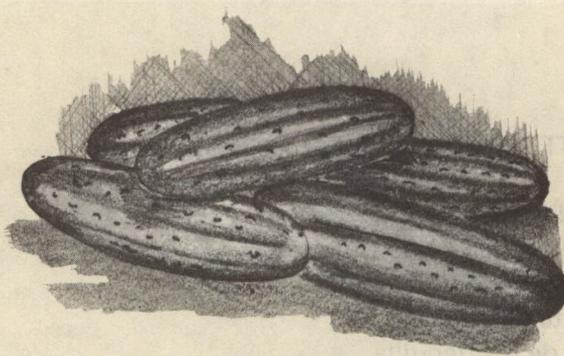
1. En una olla fría la cebolla con mantequilla a fuego lento.
2. Agregue el caldo, el tomate y el azúcar.

3. Cocine por veinte minutos (20') a fuego lento y tapado.
4. Retire del fuego, licúe y cuele.
5. Lleve de nuevo al fuego y deje hervir diez minutos con la olla tapada.



Cuando tenga los ingredientes, vaya preparando cada receta para un almuerzo con su familia.

D. CREMA DE PEPINO COHOMBRO



INGREDIENTES:

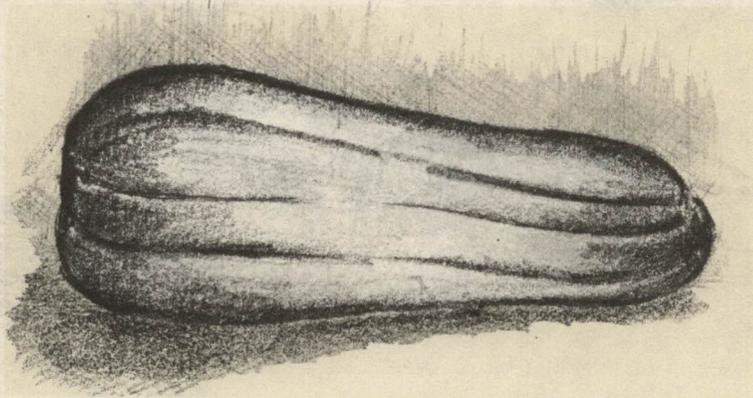
- 6 Tazas de caldo de carne o hueso
- 1 Pepino cohombro mediano
- 1 Cebolla de huevo rallada

- 1 Tallo de cebolla junca picada
- 2 Dientes de ajo
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 2 Cucharadas de harina de trigo
- Sal al gusto
- Cilantro picado

PREPARACION:

1. Lave bien el pepino y córtelo en rodajas sin pelarlo.
2. Se fríe el pepino, las cebollas y el ajo machacado, en la mantequilla.
3. Mezcle con el caldo y agregue la harina de trigo disuelta en un poco de agua.
4. Licúe todo lo anterior y cuele.
5. Deje hervir por diez minutos.
6. Revuelva muy bien.
7. Sirva caliente y añada el cilantro finamente picado.

E. CREMA DE AHUYAMA



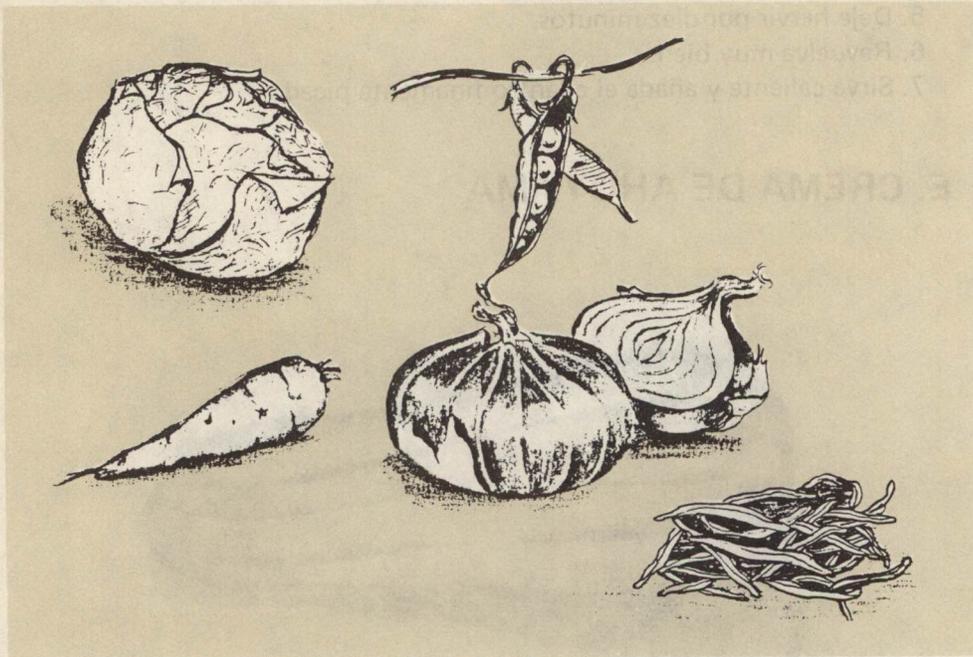
INGREDIENTES:

- 1 Libra de ahuyama (aproximadamente)
- 6 Tazas de caldo
- 1 Taza de leche
- 2 Cucharadas de harina de trigo
- 1/2 Cucharada de pimienta
- Un poco de queso rallado (opcional).

PREPARACION:

1. Pele y lave la ahuyama.
2. Cocínela en el caldo.
3. Licúela con la leche, la harina de trigo y la pimienta.
4. Mézclela con el caldo.
5. Llévela al fuego y revuelva constantemente, para que no se formen grumos.
6. Si la nota muy espesa agregue un poco de caldo o agua.
7. Deje hervir diez minutos más.

F. SOPA DE VERDURAS

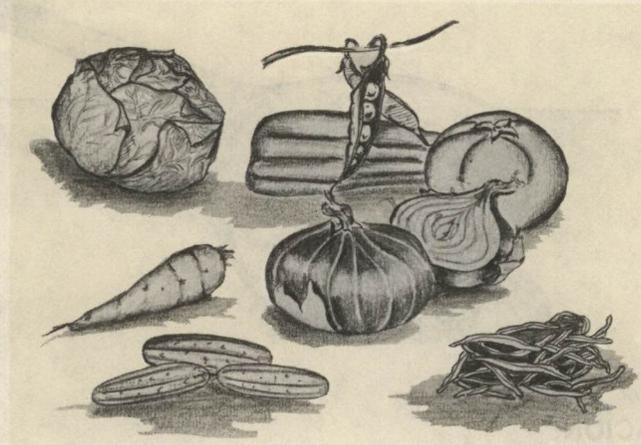


INGREDIENTES:

- 8 Tazas de agua
- 1/2 Libra de costilla de res
- 1 Taza de zanahoria picada
- 1 Taza de arveja
- 1 Taza de repollo picado
- 1 Taza de habichuela picada
- 1 Cebolla de huevo picada

PREPARACION:

1. En una olla con un poco de grasa dore las costillas de res.
2. Agregue el agua, las zanahorias, las arvejas, el repollo, las habichuelas y la cebolla, tape la olla.
3. Cocine a fuego lento durante una hora, o hasta que la costilla esté blanda.



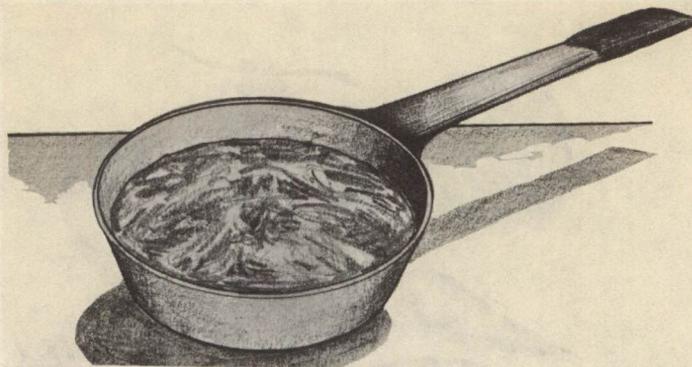
G. TORTILLA DE HABICHUELA



INGREDIENTES:

- 1 Libra de habichuela
- 1 Cucharadita de azúcar
- 3 Huevos
- 1 Cucharada de mantequilla

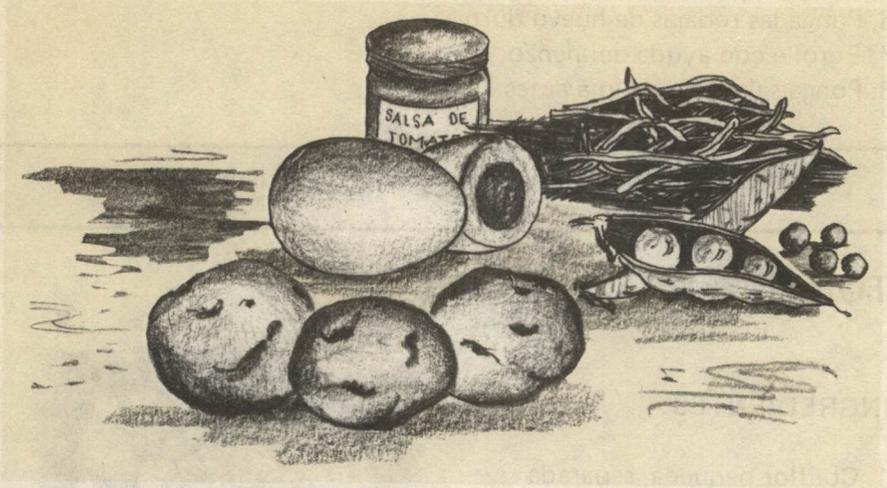
- 1 Cucharadita de sal
- 1/2 Cucharadita de pimienta
- 2 Cucharadas de cebolla de huevo picada
- 1 Cucharadita de harina de trigo
- 2 Cucharadas de aceite



PREPARACION:

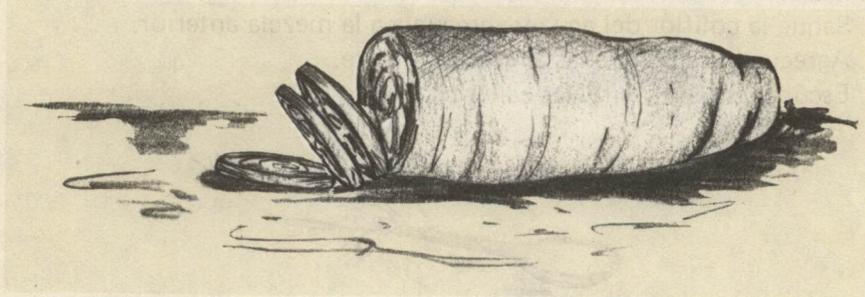
1. Cocine las habichuelas en agua y agregue una cucharadita de azúcar (para que conserve el calor).
2. Cuando estén blanditas escúrralas en un colador.
3. Pártalas en trozos pequeños.
4. Sofría la cebolla en un poco de mantequilla.
5. Mezcle los huevos con la sal, la pimienta, la harina de trigo y la cebolla.
6. Caliente el aceite en un sartén. Cuando esté bien caliente disminuya el fuego.
7. Agregue la mezcla de tal manera que quede esparcida en el fondo de la sartén.
8. Tape y deje cocinar de 3 a 5 minutos.
9. Cuando todo el huevo esté sólido pero bien húmedo por encima, voltée la tortilla sobre la tapa y resbalándola colóquela de nuevo en la sartén.
10. Sirva caliente.

H. ROLLO DE VERDURAS



INGREDIENTES:

- 1 Kilo de papa
- 1/4 De libra de arvejas
- 1/4 De libra de habichuelas
- 2 Huevos cocidos
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 5 Tostadas ralladas
- 6 Salsa de tomate



PREPARACION:

1. Cocine las papas.
2. Pélelas, haga un puré y añada la mantequilla.
3. Sobre un lienzo húmedo coloque la tostada rallada.

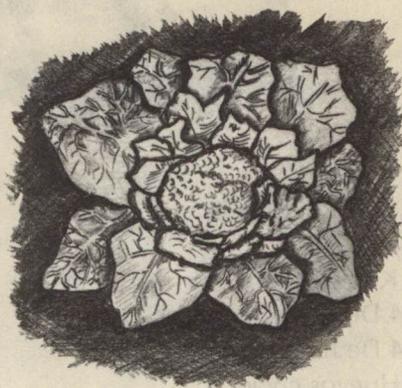
4. Extienda luego el puré (no muy delgado)
5. Coloque sobre el puré las verduras ya cocidas
6. Ponga las rodajas de huevo duro.
7. Enrolle con ayuda del lienzo.
8. Ponga salsa por encima antes de partirlo.

Prepárelo un día antes para que dé una buena tajada.

I. TORTICA DE COLIFLOR

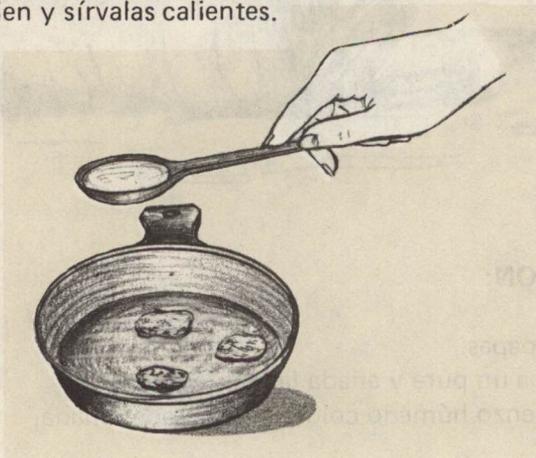
INGREDIENTES:

- 1 Coliflor pequeña, separada en ramitas
- 2 Cucharadas de harina de trigo
- 2 Huevos batidos
- 3 Sal al gusto
- 4 Aceite para freír



PREPARACION:

1. Coloque los ramitos de coliflor en agua con sal y vinagre (para quitar el mal olor).
2. Mezcle los huevos batidos con la harina y la sal.
3. Saque la coliflor del agua y agréguela a la mezcla anterior.
4. Agregue por cucharadas al aceite caliente.
5. Escúrralas bien y sívalas calientes.



EVALUACION FINAL

Amigo Horticultor:

Es importante que ponga en práctica las formas de preparar hortalizas que le enseñamos en esta unidad. Sin embargo, usted recibirá la unidad siguiente antes de que haya probado todas las recetas.

Reúnase con su familia o con sus compañeros cada vez que vaya a preparar una y escriba un corto informe acerca de cómo le pareció el plato, si tuvo algunas dificultades, si encontró alguna forma de mejorar la receta o de preparar una nueva.

Cuando tenga los nueve informes, envíelos a su instructor con los siguientes datos:

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

DIRECCION: _____ VEREDA: _____

DEPARTAMENTO: _____ MUNICIPIO: _____

No. DE MATRICULA: _____ No. de UNIDAD: _____

FECHA DE ENVIO: _____

EVALUACION
FINAL

CARTILLAS DEL MODULO

20. Las Hortalizas para el Consumo Familiar
21. Por qué se descomponen los alimentos
22. Cómo Conservamos los alimentos
23. Higiene en la Preparación de Alimentos
24. Preparemos los Envases de Vidrio para Conservar las Hortalizas.
25. Preparemos Encurtidos en Vinagre
26. Preparemos el Tomate de la Huerta
27. Preparemos las Hortalizas al Natural
28. Otras Fórmulas para Preparar las Hortalizas.