La Salud por Alimentación

Augusta Lagos Vanini

“Agradecemos a

Christiane Vaillemans

y a Betty Lipovetzky

por su valiosa cooperación,

sin la cual este libro

no hubiera sido realidad”

INDICE

- Prólogo……
- Introducción……

Primera Parte

- Advertencia……
- Alimentación específica……
- Abecedario de verduras……

Segunda Parte

- Bebidas……
- Budines……
- Conservas……
- Consomés……
- Dulces……
- Ensaladas……
- Guisos……
- Masas y Repostería……
- Pizzas y rellenos……
- Sándwich……
- Sopas……
- Tortillas……
- Verduras rellenas……

RASGOS BIOGRÁFICOS

Augusta Lagos Vanini

Nació en Santiago, en la “Granja Santa Fresia”, en Conchalí el 20 de mayo de 1904. Sus padres fueron Don Cosme D. Lagos Fernández, Escritor y Filósofo, y doña Blanca Vanini Silva, Poetisa.

Estudió en Bellas Artes Pintura y Dibujo, con Juan Francisco González y Julio Fossa Calderón. Viajando a Francia en 1932.

En 1933 se casó con Nicolás Fuenzalida Valdivia, que fue Alcalde de Conchalí en dos oportunidades, quien muere en 1970. Desde entonces ella se dedica a profundizar conocimientos que ya poseía y a compartir estos con sus numerosas amistades; llevando una vida y alimentación absolutamente sanas.

Con sus amigos y conocidos, admirados por su vida y fortaleza, la incentivaron para que diera cursos de alimentación, lo cual la llevó a crear esta obra; donde Ud. disfrutará con su familia de estas sencillas y exquisitas recetas y que además le permitirán gozar de una excelente salud.

PROLOGO

Escribo este libro a fin de que sirva para que otras personas que estén en parecidas condiciones, puedan lograr una inalterable salud. Para ello sólo necesita proponérselo, decir, tal como yo lo hice:

“Yo nací sana, yo quiero volver a serlo, y eso voy a lograrlo sin drogas, sin tomar ningún remedio, por medios naturales solamente, por medio de la alimentación”.

Mi lema va a ser el que hoy es el título de este libro: “LA SALUD POR LA ALIMENTACIÓN” y “POR LA BOCA MUERE EL PEZ”.

Adjunto copia de los exámenes realizados debido a un accidente de tránsito ocurrido el 25 de julio de 1987.

Los médicos que han visto los exámenes, han llegado a la conclusión que el régimen seguido y que está expuesto en este libro es excelente, considerando los resultados óptimos de los exámenes y que éstos se hicieron a la edad de 83 años.

Todo empezó por un ataque al hígado lo que primero pensé que se debía a los riñones, porque los dolores empezaban en las rodillas y “estallaban” en los riñones. Soporté estoicamente los dolores, que eran tales, que las estrellas del cielo eran pocas para las que yo veía. Mi primera reacción fue llamar a mi amiga la Doctora Ceesassus, la que prometió verme terminada su consulta.

Acostumbrada, a no tomar nunca un remedio de farmacia, pues mi padre era homeópata, esperé sin ningún calmante a que llegara; desde las 10 de la mañana a las 7 de la tarde…

Ella era médico quiropráctica (del Griego “Quiros manos”), que curan especialmente con sus manos, conocen todo el mecanismo del cuerpo humano a la perfección y actúan en él. Puso sus manos sobre mí, me palpó ligeramente y al cuarto de hora estaba yo súbitamente riendo, feliz… Al verme reír me dijo: “la próxima vez que te suceda, te vas a ir a la posta y te operas, porque yo no puedo hacer esto más que por una vez”

Yo dije: “¡No, yo no me opero!” Entonces tiene que seguir un régimen, añadió.

“¡Bueno sigo un régimen!” contesté con fuerzas. Y aquí empecé, siendo yo sola mi conejo de indias, sin que nadie me ayudara, con falta de conocimiento y gravemente enferma, comencé a buscar a tientas el camino que me condujera de nuevo a conquistar la salud.

El dicho dice: “Bien vengas mal, si vienes solo”, así fue como el hígado se complicó con otros males, tales como artritis, hinchazón, uremia, etc…

Fueron años de ensayos y tanteos y de ir logrando pequeños triunfos que me llevaron al fin a la total salud que desde hace muchos años gozo.

Esta historia empezó cuando yo tenía 35 años y ahora cuento con 83…osea hace más de 40 años… a la fecha.

Mi primera medida fue imitad a mi abuelita materna que era vegetariana, y suprimir de inmediato la carne, pollo, pescado, etc.

La segunda fue probar que podía y debía comer y en qué forma la cocinaría, para que mi hígado lo aceptara; pues me prometí que jamás volvería a soportar otro cólico.

Las recetas me servían de muy poco, tenían que ser probadas y experimentadas, y así cuando comencé a cocer las verduras al vapor, para aprovechar mejor sus cualidades, según se aconsejaba, cocí unas betarragas, las que debido al alto porcentaje de azúcar que contienen me produjeron una falsa diabetes, que me costó mucho erradicar.

Al final, de tumbo en tumbo, pasando por alto las exageraciones, bajando o subiendo cantidades, simplificando y haciendo menos condensadas y fuertes las dosis, ensayando, probando y mejorando cada vez, reivindicando falsos conceptos, y todo por la experimentación, nada sin verificarlo una y otra vez, observando sus defectos.

Todavía recuerdo la conmoción que se producía en nuestra casa cuando yo estaba pequeña, por los dolores reumáticos que padecía mi abuelita Virginia, veo a todos, 10 personas alrededor de su lecho.

También cuando en un sillón era trasladada bajo los árboles del jardín durante el día, y escuchaba sus palabras: “Hijita, estos dolores no son para seres humanos, son caballunos”

Después de un tiempo recuperó la salud, se volvió vegetariana y vivió hasta los 93 años sin enfermarse jamás.

El doctor Alfredo Yaziggi, que la verificó para certificar su deceso dijo: “Miren esta señora, no padece de ninguna enfermedad, que maravilloso sería que toda la gente se fuera de esta forma, y quedara como ella”. Mi abuela resplandecía de belleza y se extinguió sin ningún dolor. Cultivaba flores y frutas y se levantaba antes que nadie, regaba sus plantas, se mojaba con la lluvia, no temía al calor, jamás padeció de dolor alguno y el reumatismo nunca le volvió.

INTRODUCCION

Este es un libro en el que usted no encontrará gramos, dosis ni nombres científicos diferentes. Solo hallará en él, sentido común y leyes inmutables de la naturaleza, las que de acatarse nos proporcionarán una salud inalterable, la que hará que realicemos el trayecto de nuestra vida, en este querido planeta, sin las contingencias alas que estamos sometidos los humanos, por habernos apartado del camino trazado, yendo por otros llenos de mortales peligros, de los que nos será muy difícil volver.

Nos hemos servido de l naturaleza, no para disfrutar de lo que ella generosamente nos ofrece, sin para explotar sus ocultos tesoros, destruyendo así, a la "gallina de los huevos de oro". Nadie puede evadir las Universales Leyes y así es que dolorosamente pagaremos hoy lo que hicimos ayer. Pero esto no obsta para que retomemos a la perdida senda con la mayor comprensión, que nos dará la pasada experiencia; eso sí, tendremos que reconquistar con dolor lo que irresponsablemente perdimos, comenzando a caminar de nuevo.

Este libro trae algunos de los nuevos pasos que tendremos que dar, para emprender la nueva senda, empezando por nosotros mismos, haciéndonos nuevos y saludables, a fin de que seamos capaces de caminar por ella. El ser sanos de alma y cuerpo.

Para lograr estos fines, tenemos que, al mismo tiempo, enfocar nuestra mente hacia el mismo propósito distensando de ella, todo pensamiento negativo, que en lugar de ayudarnos agravará nuestro mal.

El ser sano de alma y cuerpo nos da la capacidad de ser felices, de gozar con todo lo que nos rodea, añadir al sustento humano, aquel otro sustento, que está en el aire que respiramos, en el agua que bebemos, en la tierra que pisamos y, en fin, en la energía solar que absorbemos. Estos elementos que forman parte de nosotros mismos, en los que está comprendido el Poder Divino.

Este es el primer paso a dar por el primitivo camino a fin de poder transitar por él.

Mente sana en cuerpo sano, o cuerpo sano para una mente sana y feliz; en usted estará lograrlo, en eso consiste el primer paso para llegar a tener una salud perfecta.

Los extremos se tocan… tan abismante es el universo en su grandeza, así como aquel otro universo de los microorganismos. Nuestra galaxia, a la que pertenecemos, osea la Vía Láctea, tiene algo más de cien mil millones de estrellas y hay millones y millones de galaxias en el Universo. Cada uno de nosotros es portador a su vez de miles de millones de microorganismos, un microorganismo de futuros seres, de cuya evolución en esta etapa somos responsables, pues según los alimentos, así será su futuro desenvolvimiento, cada uno de nosotros es un macrocosmo que contiene en si a un microcosmo.

Cuando nos alimentamos sabiamente, con los elementos que fueron creados para nosotros, nuestro microcosmo no prolifera en exceso, se mantiene estable y nuestro metabolismo en consecuencia, es armónico, más cuando hacemos lo contrario nuestro microcosmo prolifera en demasía y entonces sobreviven las enfermedades.

Nuestro metabolismo rebasa sus medidas; todo el mecanismo se altera. ¡Así de simple! Según sean las deficiencias de cada persona será la enfermedad que le tocará sufrir, y los que se enferman por contagio son los que ya tienen adquiridos un cierto nivel desarmónico.

El momento por el que atravesamos hace necesarios nuevos conceptos que hagan posible el aprovechamiento de todos los recursos con que nos brinda la naturaleza.

“El germen no es nada y el medio lo es todo”. Como dijo Pasteur.

Por qué el azúcar es necesario, la sal es necesaria, el té es necesario, etc. Si fuere dañino no será la principal bebida de los Lamas y a los niños, aun cuando estén enfermos no les fascinaría; el mal está en las cantidades, y en las malas combinaciones, y por el té, en la forma de prepararlo, solamente se debe dejar caer el agua hirviendo, sobre las hojas de té y jamás colocar la tetera sobre la ídem, porque así resulta cocinado a baño maría.

Si no exageramos y cocinamos como en este libro se indica nunca podremos desequilibrar nuestro metabolismo y en consecuencia nunca padeceremos de ninguna dolencia y hasta el fin de nuestros días gozaremos de una merecida salud, de la armonía con que nos dotó la Sabia Naturaleza.

PRIMERA PARTE

ADVERTENCIA

Para obtener el resultado deseado, es importante que usted no cocine nada en aluminio, el ideal es que su vajilla sea de vidrio o de acero inoxidable de buena calidad.

La Dra. Ceesassus, casada con un médico, y residentes en los E.E.U.U. compraron una batería completa de aluminio, cuando sorpresivamente leyeron en una revista médica que el aluminio, producía cáncer. Atemorizaos decidieron escribir por separados al departamento de Estado de Washington, preguntando si aquello era verdad. Les contestaron también por separado, diciendo que lamentablemente era así, pero que el trust de aluminio era tan poderoso que irse en contra él, era como irse en contra de la muralla China…

¿Qué cree usted que hicieron entonces? Machacaron toda la vajilla de aluminio y la enterraron en el jardín, porque se les hizo un cargo de conciencia que alguien pudiera usarla.

Las células cancerosas, se encuentran remineralizadas; antes se creía que esto sucedía una vez que ellas se convertían en cancerosas, pero después se comprobó que éste proceso era previo, osea, las células ya remineralizabas se convierten en cancerosas; esto lo supe de labios de la misma doctora, a quién hice la siguiente observación: “Nunca uno termina de limpiar el aluminio, siempre el paño o la esponja sale negro”.

Y ella me dijo: “Ese es el mejor argumento”.

Espero que ustedes tomen la debida nota de esto, y hagan como la Doctora Ceesassus, no teniendo jamás ningún utensilio de aluminio y deshaciéndose de ellos en la misma forma, sin ninguna contemplación ya sean ollas o teteras. No hagas a tu prójimo lo que no quieras que te hagan a ti…

El ideal son las ollas de vidrio de color café, que se encuentran en el comercio, que no se quiebran y que resistan a cambios bruscos de temperatura.

También están las de acero inoxidable de buena calidad y las ollas enlozadas cuidando de no deteriorarlas.

Cosas que nunca se deben hacer

- Cocinar en olla de aluminio.
- Colocar el té sobre la tetera.
- Obligar al niño a tomar, aunque sea una cucharadita, cuando ya no quiera más.
- No comer alimentos nocivos, que sea por una vez.
- Privar al niño de frutas cuando está enfermo del estómago.
- Fabricar “bombas alimenticias”, juntando alimentos fuertes.

  Por ejemplo:

  Porotos con cebollas
  Repollo con coliflor
  Rábanos con pepinos
  Melón con sandía
- Nunca freír la cebolla en aceite, pero si en azúcar hecho caramelo.
- Eliminar de su dieta todos los productos preparados con vinagre, colorantes y preservantes que se venden en el comercio.

Lo que se debe hacer

- Liberarse del mito de la proteína, en realidad consumimos más de lo que necesitamos, aunque sólo comamos verduras, frutas, productos lácteos y huevos.
- Cocinar las verduras en poca agua y aprovechar las aguas de cocción en sopa, consomé, etc.
- Consumir las frutas y verduras sin pelarlas, lavando y escobillando muy bien.
- Consumir las pepas de las frutas y de las verduras (pepa germen de vida)
- Comer siempre cuando se siente necesidad de hacerlo y hasta donde desea.
- Liberarse del mito que comiendo solo verduras frutas y productos lácteos y huevos se pasa el hambre.

ALIMENTOS ESPECIALMENTE RECOMENDADOS PARA LAS SIGUIENTES DOLENCIAS

ANEMIA: Acelgas, berros, dientes de león, espinaca, lentejas y rábanos

COMA: Alimentación exclusiva con agua de lentejas, agua de trigo, agua de papas (variando); Administrado por cucharaditas de té.

DIARREA INFANTIL: Frutas crudas con cáscara, consumir las frutas con pepas, (uvas, etc.) Arroz cocido con azúcar o miel.

ENFERMEDADES ERUPTIVAS: Alimentación exclusiva con agua de lentejas (para evitar cicatrices)

ENFERMEDADES DEL HIGADO: Tunas (con cáscara, solo pelar bien delgado) berros, perejil, apio y limón.

ENFERMEDADES DEL RIÑON: Perejil, alcachofa, berros, tunas, papayas y habas.

ENFERMEDADES VIRALES – CANCER, etc.: Estos productos se deben consumir siempre, no sólo en caso de enfermedad. Alcachofas, apio, duraznos, papa, papaya, piña, perejil, llantén y sietevenas ensalada.

PRESION ALTA:

- Flor de Retamo en media taza de agua hirviendo.
- 3 hojas de oliva en media taza de agua hirviendo
- 1 cucharadita de pepas de sandía en media taza de agua hirviendo.

Se puede tomar cualquiera de estas infusiones después de haber comido, con muy buenos resultados.

PRESION BAJA: Cebolla, cebollín, chalotas y cilantro

RETENCIÓN DE LIQUIDO: (Enf. Cardíaca o embarazo)

- Arroz Blanco cocinado exclusivamente con azúcar, se puede agregar manzanas, un palo de canela.
- Cabellos de ángel (sólo este tipo de tallarines).
- Papas y agua de papas
- Alcachofas y agua de alcachofas
- Perejil y espárragos

REUMATISMO: (Artritis y gota) Apio, arroz, espárragos, limón, papas, perejil

ULCERAS: Brócoli, coliflor, quesillo, repollo y yogurt.

RECETA CONTRA EL REUMATISMO, ARTRITIS, GOTA:

La receta que incluimos aquí es de nuestra querida amiga la Dra. Ceesassus ya fallecida. Muchas personas fueron sanadas por ella, y si usted se lo propone lo será también. Evitará así deformaciones y terribles dolores, las deformaciones si ya se han producido no seguirán adelante. Los dolores cesarán y usted podrá caminar y desenvolverse sin ninguna limitación.

El reumatismo, artritis o gota, no se genera por mojarnos sino por haber producido en nuestro organismo, ácido ureico en exceso, por una mala alimentación.

- El jugo de limón en si equivalente en agua, se toma en ayunas y por la noche distantes de las comidas
- Tomar una infusión de hierba de la plata después de las comidas.
- Si hay hinchazón y en las partes adoloridas, colocar alternativamente una cataplasma fría y otra caliente de agua de hierba de la plata hasta que desaparece la hinchazón.
- Evitar caminar si los tobillos están hinchados.

Alimentación

- No comer ningún tipo de carnes o pescados
- No comer frituras ni grasas
- No comer huevo, ni leche y sus derivados
- No tomar alcohol, vinagre ni bebidas gaseosas.

Se debe alimentar solamente de verduras, papas, frutas y arroz hasta que terminen los dolores y desaparezcan las hinchazones. Entonces se puede reincorporar al régimen los huevos, la leche y sus derivados, siguiendo las recetas de este libro, pero nunca se deberá volver a consumir carnes ni frituras.

ABECEDARIO DE VERDURAS

ACELGA: Combate la anemia. Es preferible separar las hojas de los tallos para preparar separadamente. Las hojas se lavan bien y se ponen al fuego sin agregar agua, se cocinan sólo con la humedad que les quedó al lavarlas.se cuecen 2-3 minutos por un lado, se da vuelta y se cocina por el otro lado. Se puede servir agregándole crema para la pizza o como verdura. Los tallos se cuecen en agua y pueden servir para tortilla o como ensalada.

ACHICOREA: Es tónica como los amargos (dientes de león, etc.)

AJÍ: Combate la amigdalitis. Bueno para el estómago y el hígado. Sería bueno para la salud acostumbrar a los niños a consumirlo desde temprana edad.

AJO: Baja la presión arterial, cura las enfermedades pulmonares y bronquiales. El ajo se debe consumir crudo, jamás cocinarse en guisos. Hay un dicho que dice: “ajo cocido, ajo perdido”. La mejor manera de pelarlos y molerlos en la 123 con unas cucharadas de sal de mar. Se guarda en un frasco bien cerrado en el refrigerador. El ajo preparado de esta manera no repite, ni deja olor y es muy cómodo de usar.

ALCACHOFA: Es contra todos los virus. Purificadora del organismo.

ALMENDRA: Es tónica y vivificante.

APIO: Buena para las enfermedades reumáticas, gota, artritis. Purificador del organismo.

Del apio se ocupa todo, no se bota nada, ni se pela. Hoja y tallos son preciosos para la salud. Cuando un enfermo está desahuciado se pregunta: “¿Y no hay apio?”

- Las hojas externas y verdes se reservan para tortillas o sopas.
- Los tallos duros cortados en trocitos sirven para sopas.
- Los tallos más tiernos son para ensaladas.

Se juntan los tallos y se cortan en tabla horizontalmente lo más delgado posible, lo que permite aprovechar toda la fibra. Las hojitas tiernas del centro se pican finitas y sirven para decorar sopas y ensaladas.

BERENJENA: Contiene más proteínas que la carne. Es deliciosa y muy fácil de cocinar. La berenjena se lava bien pero no se pela.

BERRO: Muy bueno para el hígado. Deben lavarse en agua con 1 cucharada de cloro, enjuagar bien. Se sirve en ensalada.

BETARRAGA: Es contra indicada para los diabéticos, pues contiene mucha azúcar. No se debe nunca cocer en poca agua. Las hojas sirven para hacer tortillas. La betarraga después de limpiarla, se utiliza de preferencia en sopas.

BRUSELA: Sirve para combatir las úlceras y la anemia.

CEBOLLA: Sube la presión arterial. Siempre que se utiliza una cebolla se deberá seguir las siguientes reglas:

- Sacar la primera capa café y eliminarla.
- Sacar las 2 primeras capas externas y guardarlas para sopa o guiso (son muy duras para ensalada)
- Se cortan las 2 extremidades y se parte la cebolla en 4.
- Separar todas las hojas de a una, y sacar la tela plástica que llevan en su parte interna, dejándole caer en un bolo con agua que se renovará 2 a 3 veces.
- Esa tela se debe retirar pues es la causante que la cebolla no sea tolerada o que repite.
- Al aliñar la cebolla siempre hay que agregarle 1 cucharada de azúcar para facilitar la digestión.
- Aliñar siempre la cebolla al último momento para que quede crujiente.
- Nunca freír la cebolla en aceite, sino que en 2 o 3 cucharadas de azúcar hecha caramelo.

CEBOLLINES: Sube la presión arterial. Muy bueno contra el resfrío. La parte blanca picada finita sirve para ensalada. La parte verde molida y aliñada sirve para el resfrío, es muy sabrosa para acompañar papas o ensaladas.

DURAZNO: Combate los virus.

ENDIVIA: Es purificadora

ESPARRAGOS: Diurético y combate la artritis.

FRUTILLA: Diurética y combate la artritis.

GRANADA: Astringente

HABA: Bueno para los riñones

HINOJO: Estomacal, digestivo.

LECHUGA: Calmante, hacen el oficio de escoba en el organismo.

LENTEJA: Muy alimenticio, el agua de cocción es muy nutritiva. El agua de cocción sirve para alimentar una guagua, y es el mejor remedio para el sarampión, peste, alfombrilla, peste cristal en fin todas las enfermedades eruptivas, las que cura sin dejar marcas, si el enfermo esta alimentado con agua de lentejas agregándole solo un poco de sal.

MANZANA: Es vitalizadora.

MELÓN: Diurético. Irritante para las heridas, no se debe consumir si se tiene alguna herida o algo en vía de cicatrización.

NARANJA: Es vitalizadora.

NUEZ: Absorbe todos los venenos del organismo.

PALTA: El cuesco rallado, una cucharadita en una taza de agua hirviendo sirve para la tos.

PAPAYA: Combate los virus.

PAPA: Combate los virus, purificadora del organismo, muy alimenticia. Cruda en ensalada sirve para el hígado cirrótico. Su agua de cocción sirve por ejemplo para alimentar enfermos y lactantes.

PEPINO: Refrescante, siempre se debe servir como entrada no después para que sea bien tolerado. El pepino no se pela, se corta finito.

PERA: Es diurética.

PEREJIL: Diurético y contra todos los virus. Igual que en el apio, no se bota nada, todo se aprovecha. Los tallos duros y las hojas más feas sirven para la cazuela. Las otras se pican y se sirven crudas para aliñar toda clase de alimentos. Los tallos y hojas son deliciosos para preparar las tortillas que los franceses llaman “aux fines herbes”. También sirve para estancar hemorragias (machacado y colocado como apósito localmente)

PIÑA: Contra todos los virus.

PLÁTANO: Muy alimenticio. Bueno para combatir las úlceras.

POROTOS VERDES: No hay que cortarles más que el pezón. Todo el resto es comestible. Los hilos se retiran una vez cocidos si es que los tienen. Los porotos verdes deben cocinarse poco, más o menos 10 minutos, sin destapar la olla para que queden bien verdes. Colarlos inmediatamente cuando estén listos para que no se sigan cociendo.

REPOLLO: Tónico y vigorizante. Sirve para las úlceras estomacales. Localmente, las hojas externas machacadas sirven para facilitar la absorción de los hematomas.

RUIBARBO: Estomacal

SANDÍA: Es diurética y refrescante.

TOMATE: Refrescante y vigorizante. Siempre se debe agregar un poco de azúcar cuando se consume cocido o crudo para contrarrestar la acidez.

ZANAHORIA: Tonifica la vista. Se aprovecha todo, las hojas y el tubérculo.

ZAPALLO: Las pepas peladas sirven de vermífugo (elimina lombrices). Muy bueno para sopa de guagua.

SEGUNDA PARTE

RECETAS

BEBIDAS: Las bebidas se pueden hacer con hojitas de varios tipos (naranja, limón, toronjil, etc.). Las aguas de cocción (perejil, apio, alcachofa, papas, etc.) con un poco de sal, se pueden tomar frías como bebidas (por ejemplo, para diabéticos).

ALMENDRA (horchata): Se echan las almendras partidas en agua hirviendo, cuando el agua vuelve a hervir y se sueltan las cáscaras se retira del fuego. Se cuela. Se pasan las almendras con un poco de agua a la juguera. Se agrega azúcar al gusto.

ALOJA:

- 22 Litros de agua
- ¼ Kg. de palos de culén
- 2 kgs. de azúcar

Se hierve el agua con el azúcar y los palos de culén partidos en rajas, durante 20 minutos. Cuando ya están cocidos se sacan los palos de culén y se hecha un palo grueso de canela y una cucharada de clavos y pimienta de olor. Se deja enfriar se vacía en una calabaza y se le agrega una cucharada sopera de maíz tostado. Al día siguiente se cuela y está listo para consumir.

CÁSCARA DE LIMÓN: Cascaras de dos limones por un litro de agua. Se muele en la juguera, se cuela y se agrega azúcar al gusto. Se sirve bien helado.

CÁSCARA DE NARANJA: Se procede de la misma forma que la receta anterior.

PEPAS DE PAPAYA: Se cuecen las pepas en agua por 5 minutos. Se cuelan y se endulza.

TOMATE: Se muele en la juguera los tomates, un poco de sal, azúcar, pimienta. Se cuela y se sirve bien helado.

BUDINES

PASTEL DE CHOCLO (para 6 personas)

Se rebana un choclo por persona. Se muele en la juguera y se agrega:

- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita de postre de sal.
- 1 mata de albahaca
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche en polvo

Se revuelven todos los ingredientes. Si el choclo es muy maduro (seco) se agrega un poco de agua o leche. Se pone al horno. Si se desea con pino.

Se fríen 2 cebollas en azúcar hecho caramelo, se agregan pasas, huevo duro, una cuchara de postre de soya por persona. Se mezclan todos los ingredientes y se coloca una capa en el fondo del molde. Encima se vierte el choclo, se espolvorea con azúcar para gratinar.

BUDIN DE PAN:

- 2 Marraquetas
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos enteros
- Cascarita de limón
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 tazas de leche
- ½ taza de pasas.

Se remoja el pan con la leche caliente, la canela y las cascaritas de limón. Se mezcla bien, se agregan las pasas y 2 huevos enteros más una yema. Se cocina al horno. La clara restante con 3 cucharaditas de azúcar, se bate a punto de nieve y se coloca sobre el budín cuando este esté cocido. Se sirve frío o caliente.

PASTEL DE PAPA: Se hace un puré de papas y se agregan 2 huevos enteros batidos. Abajo se coloca una capa de pino preparado como en el pastel de choclo.

PASTEL DE SOYA: En el fondo del molde se coloca una capa de pino, preparado como el del pastel de choclo. Encima se coloca una capa de masa de empanada (ver esta receta). Se pone al horno.

CONSERVAS

DURAZNOS AL JUGO: Se lavan con una escobilla para eliminar las pelusas y se cortan en mitades, se sacan los cuescos se coloca en frascos de 1 litro. Se hace un almíbar con ¼ de taza de azúcar por cada frasco más el agua necesaria para llenarlo. Se cierra bien el frasco y se hace hervir por una hora a baño maría.

Nota: los membrillos se hacen de la misma forma, se les agrega canela y clavo de olor al gusto.

PASTA DE AJÍ: Picar 7 ajíes por una cucharada sopera de sal de mar. Dejar reposar una noche. Pasar en la juguera o en la 123 hasta formar una pasta. Poner en frasco y se guarda hasta por 2 años.

Nota: se hace con los ajíes y las pepas.

PASTA PARA PEBRE:

- 1 Ramo de cilantro picado finito
- 1 cucharada de cebolla tratada y picada.
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- Ají, sal, pimienta, jugo de limón

Nota: se puede hacer lo mismo con perejil o con unas hojitas de apio.

SALSA DE TOMATE AL BAÑO MARÍA:

- 5 Kilos de tomates
- ½ kilo de cebolla tratada y picada
- ½ kilo de ajo
- ¼ kilo de ají entero con pepa
- 6 pimentones
- 1 mata grande de albahaca
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de sal de mar

Todos los ingredientes se pican y se pasan por la licuadora. Envasar en frascos herméticos y hervir a baño maría por una hora.

SALSA DE TOMATE SIN COCCIÓN:

- 2 ½ Kilos de tomates
- ½ taza de sal de mar
- ½ taza de azúcar
- ¼ kilo de ajo
- 1 mata de albahaca
- ¼ kilo de cebolla tratada y picada
- 3 pimentones verdes o rojos
- 1/8 kilo de ají

Todos los ingredientes se pican y se pasan por la máquina. Se pone en frasco o en botella bien cerrada.

Nota: se pueden reemplazar los pimentones por berenjenas.

CONSOMES

CALDO DE ALCACHOFAS: Se lavan bien las alcachofas, se cortan los tallos y se pelan. Se sacan las primeras hojas de las alcachofas. Se ponen a cocer en agua con un poco de sal. Se sirve este caldo con un poco de aceite crudo y de limón. Pueden agregársele los tallos de alcachofa picados.

Nota: las alcachofas son buenas para combatir todos los virus.

CALDO DE LENTEJAS: Lavar las lentejas y remojarlas. Poner a cocer en abundante agua con sal. Una vez cocidas, retirar las lentejas y servir el caldo.

NOTA: Este caldo sirve para alimentar a los enfermos y para criar guaguas. También como alimentación exclusiva para todas las enfermedades eruptivas (viruela, peste cristal, etc.)

CALDO DE PAPAS: Se cuecen las papas peladas en agua con un poco de sal. Una vez cocido se separan las papas del caldo al que se agrega:

- Un poco de jugo de limón
- Perejil, apio o cilantro picado al gusto
- Ajo picado finito al gusto y un poco de aceite

NOTA: Este consomé se puede ampliar agregándole:

- Un huevo revuelto
- Una rebanada de pan tostado por ambos lados.

De la misma forma, se pueden aprovechar los caldos de alcachofas, arvejitas, espárragos, porotos verdes, etc.

DULCES

DULCE DE ALCAYOTA: Se tira la alcayota al suelo, como si fuera una pelota para que se desprenda la cáscara, se pela y se parte en 2 o 3 partes. Se pone a cocer en agua, con las pepas. Se cocina 10 minutos, después se separa el jugo que se guarda aparte. Se agrega el azúcar en partes iguales al peso de la alcayota, más 3 cucharones del agua de la cocción, más un palito de canela. Se deja cocinar hasta que esté listo (se pone transparente), se separan los hilos con el tenedor, no se debe cortar.

POSTRE DE CAMOTE: Poner a cocer el camote, bien lavado, en agua. Hacer un caramelo en el sartén, agregar cáscaras de naranjas picadas finitas. Agregar el camote en trocitos y revolver bien, servir caliente. Agregar un poco de agua si se quiere servir frío, para que el caramelo no se ponga duro y quede como almíbar.

DULCE DE MANZANAS (VERDES O ROJAS): Se hace con piel y pepas. Picarlas y cocer en poca agua. Pasar al mixer y agregar la misma cantidad de azúcar, más clavo de olor y canela al gusto. Cocinar poco.

DULCE DE MEMBRILLOS: Lavar los membrillos, partir en cuatro, sacar lo malo, pero no las pepas ni las cáscaras. Colocar en una olla con ½ taza de agua y hervir hasta que estén blandos, moler en la juguera. Medir una medida de puré y una medida igual de azúcar. Poner a fuego lento, al verse el fondo de la olla está listo.

NARANJITAS:

- 1 taza de azúcar hecha almíbar grueso.
- 3 zanahorias ralladas.
- 3 cáscaras ralladas de naranja.
- Una gota de vainilla.

Cuando está el almíbar grueso, se retira del fuego y se le agrega la raspadura. Se deja enfriar, se forman las naranjitas y se revuelven en azúcar granulada. Se pone en una fuente y se deja secar al aire hasta el día siguiente.

PAPAYAS CRUDAS: Lavar las papayas, cortar las puntas, partir por la mitad y sacar las pepas. No deben pelarse, se pican finito, agregar azúcar y dejar macerar 1 hora mínimo. Se le puede agregar jugo de naranja.

ENSALADAS

ALCACHOFA (buena contra todos los virus)

- Lavarlas muy bien.
- Cortar el tallo y pelarlo.
- Sacar las hojas chicas alrededor del tallo,
- Sacar las hojas chicas alrededor del tallo (6 más o menos, que son las que dan un gusto amargo).
- Pelar el pedacito de tallo que quede a la alcachofa.
- Poner a cocer en agua con sal.

Se sirve la alcachofa con el caldo, que se hecha en un tazón, agregándole un poco de aceite, limón y sal. Se puede cortar el tallo en pedacitos y agregarlo en el caldo al servir.

ALFALFA.

Se lavan bien los brotes de alfalfa. Se agrega sal, condimento a gusto limón y aceite.

BERROS

Lavar los berros en agua con una cucharada de cloro y enjuagarlos. Picar los tallos juntos con las hojas. Se agrega sal, limón, aceite a gusto.

NOTA: Se pueden plantar en su jardín los que tienen raíces, no necesitan nada más que: agua, también puede plantarlos en una jardinera.

CEBOLLA.

Separar las 2 capas externas más duras de la cebolla las que se guardan para sopa. Se elimina la tela delgada que existe en la cara interna de cada capa. Se pica la cebolla de pluma y se deja remojar en agua (más o menos 1 hora). Después se aliña con sal, aceite, limón y una cucharadita de azúcar.

CEBOLLÍNES (pasta)

Las partes blancas de pican finito, Las partes verdes se machacan. Se juntan ambas y se aliñan con aceite, limón, sal y una cucharadita de azúcar. Se come con ensalada y papas cocidas.

Muy bueno para el resfrío.

COCHAYUYO CRUDO.

Remojar el cochayuyo en agua la noche anterior. Separar las partes más blandas de las más duras. (Las partes más duras servirán para una tortilla o guiso).

Con las partes blandas se hace la ensalada. Se pica bien finito, o pasar en el "1,2,3," se le agrega jugo de limón y sal. Aparte se pica una cebolla de pluma (previa preparación como se ha enseñado en la ensalada de cebollas), agregar sal, limón, un poco de azúcar. Juntar las 2 preparaciones, decorar con aceitunas y huevo duro.

NOTA: aliñar la cebolla lo más tarde posible para que no se ponga a lacia.

COLIFLOR (cruda)

Esta ensalada se hace con las partes blandas de la coliflor. Se pica bien finito, se aliña con aceite y limón. Para adornar, se pica un pimentón (con las pepas), y se pone en el centro.

DIENTE DE LEÓN

Hojas silvestres, las hojas tiernas se limpian bien, y se aliñan a gusto. Esta ensalada es fortificante.

ENDIVIAS

Se lavan bien, se cortan en rodajas. Se aliñan a su gusto.

HABAS.

Cocer las habas con la cáscara en agua con sal. Las cáscaras y el caldo se usan para la sopa (ver sopa). Las habas se aliñan a gusto, se acompañan con cebolla previamente faenada.

HINOJO (muy bueno para el estómago: emoliente)

Las hojitas verdes y los brotes picados finitos sirven de adorno para la ensalada misma.

La pulpa se ralla o se pica bien fino.

Se aliña con sal, aceite y limón.

NOTA: esta ensalada es muy estomacal. Puede agregarse una manzana verde picada finita.

LECHUGA CON YOGURT

La lechuga se lava bien, y se pica. Se le agrega:

- 1/2 yogurt natural,
- 1 cucharada de azúcar,
- 1 cucharada de crema,

Un poco de sal, mezclar bien los ingredientes y aliñar a gusto.

LLANTEN O MENTA (hojas silvestres)
Se escogen las hojas tiernas, se lavan bien, se pican finas y se aliñan a gusto.

PAPAS COCIDAS.
Las papas se cuecen con piel, en agua con sal. Después se pelan, se pican y se aliñan a gusto, agregándole un poco de leche, yogurt o mayonesa.

PAPAS CRUDAS (buenas para el hígado cirrótico, refrescante)
Cortas las papas en tiritas, muy delgadas, casi transparentes, deja remojar en agua, refregarlas bien, enjuagándolas varias veces para que suelten el chuño que puede aprovecharse de servirlo. Aliñar con sal, limón y aceite por lo menos 1 hora antes de servir.

PAPA DE APIO (bueno para la artritis y reumatismo)
Las hojas tiernas más los tallitos, se pican finito, sirve para adornar sopas o la misma papa de apio. Lavar bien la papa, pelarla, sacar todas las manchas. Rallarla y dejarla remojar un poco en el jugo de un limón para que se ablande. Mezclar con un poco de mayonesa, sal y condimentos al gusto.

PEPINO.
El pepino se lava muy bien, no remojarlo ni pelarlo. Se corta en rodajas. Se aliña al gusto.
A las personas que les cae mal, deben comerlo antes de almorzar, igual que el melón, con lo que será perfectamente tolerado.

PISANLIT (hojas silvestres, de aspecto peludo; en Francia se venden en los mercados y es bastante caro). Se escogen las hojas tiernas, se lavan bien y se aliñan a gusto.

PORRONES (crudos)
Se separa para esta ensalada, las partes blancas y tiernas de los porrones.
El resto se guarda para sopa o guiso.
Se pica muy finito y se aliña al gusto.

TRIGO O SOYA.
Se lava bien, y se deja remojar en agua por tres días, no se cambia el agua, pero si se puede agregar un poco si llega faltar.
Esto se mezcla con varias ensaladas (una cucharada por persona) es muy alimenticio y un gran tónico.

VERDOLAGA

Planta silvestre rastrera, de hojas gruesas, se eligen las hojitas tiernas y se eliminan los tallos. Se aliñan a gusto.

ZANAHORIAS

- 1 paquete de zanahorias,
- 1 cucharada azúcar,
- 1 cucharada jugo de limón,
- 1 pizca de sal.

Se rallan las zanahorias y se mezclan con los otros ingredientes.

ZAPALLOS ITALIANOS

Se deben elegir para esta ensalada, zapallitos chicos y muy tiernos. Se lavan bien. Se pican en rodajas y se aliñan a gusto.

GUISOS

ACELGAS:

Lavar las acelgas y cocerlas en agua con sal, Cortarlas antes de molerlas en la licuadora.

Remojar dos marraquetas en leche y molerlas junto a las acelgas. Cocerlas en el sartén a fuego suave, más o menos 10 minutos. Aparte freír una cebolla en azúcar, agregar a las acelgas y revolver. Al servir se agrega crema Nestlé o queso rallado.

ALBÓNDIGAS DE COCHAYUYO:

Se lava bien el cochayuyo y se deja remojar en agua la noche anterior. Las partes más tiernas servirán para la ensalada cruda. Las partes más duras se ocuparán en esta receta.

Se sancocha el cochayuyo en agua con sal. Se pica finito y se mezcla a los siguientes ingredientes:

- 1 cebolla tratada como para ensalada.
- 2 cucharadas de maicena.
- 2 cucharadas de harina.
- 2 huevos enteros
- Perejil picado.

Se mezclan bien todos los ingredientes y se forman las albóndigas. Poner a cocer las albóndigas en el caldo más o menos 15 minutos antes de servir. Al servir, el caldo de la cocción, se aliña con

- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 huevo
- Ajos crudos raspados, se le puede agregar un poco de queso rallado.

ARROZ CON PLATANO:

El arroz puede ser integral o no. El arroz blanco se cocina con el doble de agua de que el arroz. El arroz integral se lava y se deja remojar la noche anterior, se le agregan 3 tazas de agua por una taza de arroz. Se cuece a fuego lento y destapado. Cuando esté listo y antes de servirlo, se le agrega un poco de mantequilla o de aceite crudo. Los plátanos se pelan y se hacen cocer por ambos lados en la sartén aceitada.

NOTA: No se trata aquí de plátanos verdes, sino de los que sirven aquí de postre.

BERENJENAS CON TOMATES Y HUEVO:

Se preparan las berenjenas como se he descrito anteriormente (capítulo sándwich). Se colocan dos tajadas por plato, con 2 rebanadas de tomate, y un huevo frito, puede agregarse una porción de cabello de ángel si se desea un plato único.

BERENJENAS REBOZADAS:

Batido:

- 3 cucharadas soperas de harina
- 1 cucharadita de sal de costa
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de leche en polvo
- 1 pizca de polvos de hornear
- 1 poco de agua.

Se cortan las berenjenas en tajadas de medio centímetro de espesor con cáscara. Untar la sartén con una gota de aceite. Pasar las berenjenas por el batido, echar al sartén y dejar dorar por ambos lados, servir con ensalada de espinacas.

NOTA: Las berenjenas más chicas y más duras ponerlas un rato en la sartén luego pasar por el batido.

CABELLO DE ANGEL:

Se cuecen en agua hirviendo o en un caldo de verdura por cinco minutos. Calcular la cantidad de líquido para que n o le sobre. Se sirve en tazón agregándole un poco de mantequilla al servir o crema.

CARBONADA SECA:

Se cortan las papas en cuadritos, se cuecen a fuego suave, con abundante agua con sal. Al servir se le agrega ajo molido y un poco de aceite. Debe quedar jugoso, espolvorear queso rallado.

CAZUELA VEGETARIANA:

En una olla aparte se cocina:

- Hojas externas de cebolla
- Orégano
- Tallos de perejil
- Tallos de apio, etc.

Se deja cocinar esta preparación, después se cuela y se agrega el caldo a la cazuela. En olla grande se pone:

- Papas
- Hojas de repollo blanco (hojas enteras)
- Zanahorias cortadas en 4 a lo largo
- Zapallo italiano partido en 2
- Brócoli partido en pedazos grandes

Cuando ha hervido la preparación por cinco minutos, se le agrega una taza de arroz. Cuando está listo el arroz, y antes de servir se le agregan 2 huevos enteros disueltos en una taza de leche. Antes de servir se agrega un poco de ajo raspado.

CHICHAROS CON PIEL:

Se lavan bien y se cocinan en agua con sal. Se sirven en tazón con el caldo. Se le agrega al servir un poco de aceite y perejil o apio picado.

EMPANADAS:

Masa:

- 500 gramos de harina
- 5 cucharadas soperas de aceite Mazola
- 1 cucharada sopera de azúcar
- Leche para mezclar
- 2 cucharadas de polvo royal.

Juntar todos los ingredientes y amasar

Pino:

- cebolla frita en caramelo.
- Carne de soya
- Pasas, huevo duro, aceitunas, ají, sal, comino al gusto.

FONDU DE QUESO:

- 400 grs. de queso gruyere (si no se encuentra se hace de todo de queso mantecoso)
- 200 grs. de queso mantecoso
- 4 cucharadas de harina
- Un cuarto de litro de jugo de tomate o leche
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 poco de pimienta
- 1 poco de nuez moscada

Se pone todo a cocer en una olla especial, revolviendo contantemente para que no se pegue. Se come untando en ella trocitos de pan.

GARBANZOS CON PIEL:

- cocinar los garbanzos en agua con sal, aparte cocinar:
- medio kilo de espinaca
- 4 tomates
- poco de sal

Cuando las espinacas estén cocidas, pasar al mixer y agregarlas a los garbanzos.

GIGOTE:

- 2 cebollas
- Rebanadas de pan
- Huevos duros
- Carne de soya
- Pasas

Se trata la cebolla como se indica en la ensalada, y se corta de pluma. Las rebanadas de pan se tuestan. En una olla se colocan pro capas, el pan y la cebolla alternativamente. Sobre cada capa se ponen una tajada de huevo duro, de pasas y un poco de carne de soya. Se agregan agua para la cocción, calcular la cantidad para que esté absorbida al final de ella. Se cocina a fuego suave, al servir se agrega a gusto un poco de ajo picado finito y un poco de aceite y ají.

PAPAS A LA HUAICAINA:

Lavar las papas grandes y cocer con piel, en agua con sal

Para la salsa:

- Hacer una mayonesa con 2 huevos
- Un poco de ají (facultativo)

Cortar las papas en 2 y echar encima una cucharada de salsa. Se sirve con una hojita de lechuga, huevo duro y aceitunas.

PAPAS PICANTES:

Se cuecen las papas en agua con sal. Aparte se trata la cebolla como de costumbre, se corta de pluma y se fríe en 2 cucharadas de azúcar hecho caramelo. Una vez dorado y sólo antes de servir se le agrega la sal. Se sirve con las papas, espolvoreado con queso rallado y ají picado finito, todo muy caliente.

POLENTA:

Se cuece en agua hirviendo o caldo de verduras con sal, por 5 minutos se sirve formando un cono, al centro se pone un poco de mantequilla y se espolvorea con queso rallado.

ZAPALLITOS ITALIANOS A LA SARTEN:

- 3 zapallitos italianos lavados sin pelar, cortados en rodajas, se cuecen en la sartén son un poco de sal, Cuando están blandos se agrega:
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharadita de maicena
- queso rallado
- un huevo.

MASAS Y REPOSTERÍA

PAN A LA SARTEN:

- 3 tazas de harina.
- 3 cucharadas de polvos royal
- 1 cucharadita de sal 1 cucharada sopera de azúcar

Mezcla todos los ingredientes, y agrega agua hasta forma un batido como para queque. Aceitar la sartén y poner un poco de sémola para que no se pegue. Poner la masa en la sartén y cocinar a fuego suave 15 minutos. Después se aceita de nuevo la sartén, más sémola y se cocina el otro lado por 10 minutos.

NOTA Se pueden agregar a la preparación 2 cucharadas de mantequilla y 2 cucharadas de leche en polvo, si se quiere una masa más alimenticia.

PAN INTEGRAL:

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 3 cucharadas de aceite

Unir todos los ingredientes agregándole un poco de agua y dejarla un poco más espesa que para un queque. Poner en una sartén untada con aceite. Tapar y poner un tostador abajo para que no se queme. Cuando esté lista, por un lado, dar vuelta y cocinar por el otro.

PAN:

- 3 tazas de harina
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua (más o menos)

Mezclar todos los ingredientes, Colocar la masa en un sartén tapado con tostador por debajo. Cocinar a fuego suave por 15 minutos, dar vuelta y cocinar 5 minutos por el otro lado.

MASA PARA PAN DULCE, GALLETAS, PANQUEQUES:

(según la cantidad de agua que se agregue)

- 1 taza de harina
- 1cucharada de leche en polvo
- 1 huevo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de azúcar o más si se quiere más dulce

Agregar sal, Mezclar todos los ingredientes más agua. Aceitar la sartén, poner la masa sin precalentar la sartén, cocinar a fuego suave 10 minutos por lado.

NOTA: si se quiere hacer galletas, poner más agua al batido.

PAN DE PASCUA:

- 1 Kilo de harina
- 4 cucharaditas de polvos de hornear
- ½ Kilo de azúcar
- ½ taza de maní
- 1 taza de nueces
- ½ taza de pasas
- ½ taza de frutas confitadas.
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de clavos de olor
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 cucharaditas de anís
- ½ taza de mantequilla
- 1 taza de dulce de fruta (mermelada aguada)
- 3 huevos
- 2 tazas de agua

Se ponen en un bol todos los ingredientes en el orden de la lista. Se revuelve todo. Se pone al horno, en un molde untado con aceite y sémola, a fuego fuerte al principio y después a fuego mediano.

BIZCOCHUELO A LA SARTEN:

- 2 huevos
- 4 cucharadas colmadas de harina sin polvos
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 4 cucharadas colmadas de maicena
- 4 cucharadas de azúcar y 2 cucharadas para el almíbar

Poner en una fuente las claras de los huevos y batirlas a punta de nieve. Aparte se hace almíbar de pelo liviano. Se le agregan las claras. Se bate hasta que se enfría y se agregan las yemas, la maicena, la harina y los polvos de hornear cernidas juntos, se agregan por cucharadas a la mezcla anterior. Se mezcla bien.

Aceitar la sartén, cubierta de un poco de sémola y colocar el batido. Se tapa la sartén. Se cocina a fuego suave durante 20 minutos. Después se da vuelta y se deja 5 o 10 minutos.

NOTA: Después de los 20 minutos de cocción del primer lado, la parte de arriba de la masa debe estar seca antes de darla vuelta.

ALMÍBAR DE CAFÉ PARA TORTA:

Diluir 4-5 cucharaditas de café en agua. Agregar 6 cucharadas de azúcar. Revolver y cocinar hasta que se haga un almíbar suave, Bañar el bizcochuelo

CAKE:

- ½ taza de nueces
- 2 tazas de harina
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 1/8 de mantequilla
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 1 taza de azúcar

Juntar todos los ingredientes. Mezclar bien y cocinar al horno a fuego lento por una hora más o menos.

CAKE MADRE:

- 3 tazas de harina
- 1 ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 3 cucharaditas de polvos de hornear
- Agua

Se juntan todos los ingredientes, se revuelven bien, se agrega agua hasta obtener una masa más bien espesa. Se cocina al horno suave.

NOTA: Este cake sirve de base para cualquier tipo de cake de ahí su nombre. Se le puede agregar frutas confitadas, pasas ralladura de limón y naranja, nueces, etc.

CAKE DE MIEL:

- 1 ½ taza de harina integral
- 1 ½ taza harina blanca
- 1 ½ taza de miel
- 3 huevos
- 3 cucharaditas de polvos de hornear

Se procede de la misma forma que para el cake madre.

CAKE NEGRO:

- 1 huevo
- ½ Kilo de harina
- ¼ Kilo de chancaca
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 2 cucharaditas de aceite
- 4 clavos de olor
- Canela molida

Se hace hervir la chancaca con un poco de agua y se le agregan todos los ingredientes cuando esta tibia. Se mezcla bien y se cocina al horno.

CAKE DE MANZANAS VERDES:

- 3 tazas de harina
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 4 manzanas verdes cortadas en rodajas
- 4 cucharaditas de polvos de hornear, 1 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 200 gramos de mantequilla
- Un pedacito de vainilla
- Raspadura de cáscara de limón

Se juntan todos los ingredientes y se pone a horno moderado 40 minutos.

HOJUELAS:

- 1 taza de harina
- 1 pizca de sal
- 2 o 3 yemas

Juntar los ingredientes sin agregar agua, la cantidad de huevo debe alcanzar para poder uslerear la masa muy delgadita. Se corta en rombos y se cocina a la sartén untada con aceite.

Aparte se hace un almíbar de pelo muy espeso, se agrega un palo de canela y se pasan allí las hojuelas. Se sirve enseguida.

KUCHEN DE RUIBARBO:

Masa:

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de azúcar
- 4 cucharadas de aceite
- 2 huevos

Un poco de agua, mezclar todos los ingredientes. Se debe obtener una masa dura que se extenderá con la mano en la sartén aceitada recubierta de un poco de sémola. Se cocina por un lado solamente y se cubre con la preparación de ruibarbo

Ruibarbo: 8 a 10 tallos

- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de agua

Se pican finitos los tallos de ruibarbo, se cocina con la cucharada de agua y el azúcar. Se puede agregar un poco de maicena para espesar el jugo.

PANETONES SCONES:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de polvos de hornear
- 2 tazas de leche
- 1 huevo
- ½ taza de azúcar flor
- 1 cucharada de mantequilla

Mezclar todos los ingredientes, amasarlos. Extender la masa, cortarla con una taza o vaso, untar con leche y poner al horno caliente. Cuando estén listos se cortan en dos, se unta de mantequilla y se sirve.

TARTA DE MANZANA:

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de harina con polvos de hornear
- 1 yema de huevo
- 1 pizca de sal
- ½ taza de leche

Ablandar la mantequilla con el azúcar y sal. Agregar el huevo, la leche y la harina. Enmantequillar el molde y espolvorear sémola. Cubrir con la masa presionando con la mano. Colocar encima la compota de manzana y llevar a horno mediano. Hacer merengue con la clara de huevo y 2 cucharadas de azúcar y poner sobre la tarta cuando esté a punto.

Compota de manzana: 4 manzanas verdes picadas; ½ taza de agua y 2 cucharadas de azúcar.

Hervir hasta que las manzanas estén cocidas

PIZZAS Y RELLENOS

MASA PARA PIZZA A LA SARTÉN:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 2 cucharadas soperas de leche en polvo
- 1 cucharadita de sal de costa
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de azúcar

Cernir juntos todos los ingredientes secos y agregar agua, mezclar con cucharón de palo, debe hacerse una mezcla más bien dura.

Se aceita una sartén y sin precalentar se extiende la masa con la mano hasta hacer una capa de mas o menos 1 centímetro de espesor.

Se pone a fuego suave (con tostador debajo de la sartén) por más o menos 10 minutos, después se da vuelta y por 5 minutos más.

NOTA: se debe dorar apenas para que la masa quede blanda.

PIZZA DE HARINA INTEGRAL: (con huevo)

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 2 cucharadas de polvos de hornear
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 2 cucharadas de aceite

Cernir juntos todos los ingredientes secos, agregar los huevos, y agua hasta hacer una mezcla dura.

Mismo procedimiento de cocción que la pizza anterior sin huevo.

RELLENOS

BERENJENAS:

Se lavan las berenjenas, se le hacen unos cortes a lo largo en la piel, se cortan en rebanadas delgadas.

Se sancochan en muy poca agua durante unos 5 minutos. Cuando están blandas se agrega una cucharadita de maicena. Se coloca sobre la pizza, cubriéndola de crema Nestlé al servir.

CHAMPIÑONES FRESCOS:

Los champiñones se lavan. Se ponen en la sartén con un poco de agua y sal

Se cocinan hasta que estén blandos, por 10 minutos y se agregan dos cucharaditas de maicena para espesar.

Al servir se mezcla una cucharada sopera de crema Nestlé con una taza de la preparación, más ají a gusto. La mezcla se pone sobre la pizza recién hecha.

ENDIVIAS:

Se lavan las endivias, se parten a lo largo si son muy gruesas. Se sancochan en un poco de agua con sal por 4 o 5 minutos. Cuando están listas, se agrega una cucharada de maicena.

Se coloca sobre la pizza, y se cubre de crema Nestlé al servirla.

ESPARRAGOS:

Se procede de la misma manera que la receta anterior.

ESPINACAS:

Se retiran las hojas centrales más tiernas para una ensalada cruda. El resto de las hojas, se lavan bien con los tallos. Las hojas grandes se quiebran y se sancochan por unos minutos en muy poca agua con sal. Se retira y se coloca sobre la pizza, se cubre con crema Nestlé.

PAPA DE APIO (cocida)

Escobillar muy bien la papa, se pela muy finito, se corta en rodajas y se sancocha. Se coloca sobre la pizza, y se cubre con crema.

PAPA DE APIO (cruda)

Se limpia bien la papa, se ralla, se aliña con sal y limón y se mezcla con mayonesa. Se coloca sobre la pizza caliente o fría.

PIMENTON

Se lava el pimentón, se retira el pezón, se corta en tiritas con las pepas y el interior. Se procede del mismo modo que la preparación de la berenjena.

POROTOS VERDES

Se lavan bien los porotos, se les quita el tallo, pero no hay necesidad de sacarles la punta del otro lado. Se sancochan por unos 10 minutos en un poco de agua con sal. No se destapa para que queden verdes. Se colocan sobre la pizza y se cubren con crema.

TOMATES

- picar dos tomates grandes con cáscaras
- una cucharadita de sal , una cucharadita de azúcar
- 3 huevos enteros

Revolver todos los ingredientes y poner a fuego suave por unos minutos. Cuando esté lista agregar una cabeza de ajo machacada. Se cubre la pizza recién hecha. Si desea la salsa más espesa, se agrega un poco de maicena.

ZAPALLITOS ITALIANOS

Se lavan bien, se corta el pezón y la punta, se sancochan en poca agua con sal hasta que estén transparentes. Se parten a lo largo en tiras y se colocan sobre la pizza. Se cubre de crema.

Nota: se debe elegir zapallitos muy chicos y tiernos.

SANDWICH

ALCACHOFA

Se prepara la alcachofa como se indica en la ensalada de alcachofa. Una vez cocida, se saca toda la comida de las hojas. Se mezcla con un poco de mayonesa y aliño al gusto.

BERENJENA (beefsteak)

Previamente se hacen unos cortes superficiales en la piel de la berenjena, para poder entrarle el diente sin que la cáscara moleste. Se lava y se corta a lo largo como steak, o en rodajas según el gusto. Se cuecen en la sartén a fuego suave, sin dorarlas. Cuando estén blandas por ambos lados, se aliñan con aceite y sal y se forman los sándwiches.

BERENJENA Y PIMENTON

Se lavan bien las verduras, se pican en cubitos (con las pepas) y se hacen sancochar unos minutos a la sartén. Se muelen y se aliñan a gusto.

CEBOLLINES, QUESO RICOTA

Los cebollines se preparan igual que la ensalada de cebollines. Se le agrega queso ricota.

CHANCHO EN PIEDRA

- 2 cebollas
- 6 tomates
- 20 dientes de ajo
- sal
- aceite
- 6 ajíes

Chancar los ingredientes en una piedra de moler y aliñar después. Sirve para acompañar sándwich, papa, arroz, etcétera

COLINABO CON PALTA

Se cuece el colinabo en agua con sal. Se pela y se pasa por la juguera. Se mezcla con palta en partes iguales. Se aliña al gusto.

COLIFLOR CON PALTA

Con las partes más duras de la coliflor, la que no sirve para la ensalada cruda se hace esta pasta. Se cuece la coliflor en agua con sal, se pasa por la máquina, y se mezcla con palta en partes iguales. Se aliña al gusto.

ESPINACA

Se cuecen las espinacas en una marmita, sin agregar agua pues basta con la que contienen después de haberlas lavado. Se agrega un poco de sal y cuando están sancochadas por un lado se vuelven por el otro. Esta operación no dura más de 3 a 4 minutos pues si no las espinacas pierden sus propiedades. Se pasa por máquina si se desea, y se le agrega crema Nestlé.

HUEVO

Se unta una sartén de teflón con un poco de aceite. Se pone el huevo, cuando la clara esta cocida, se da vuelta y se aplasta para que la yema se expanda. Abrir una marraqueta, rociar con un poco de aceite y colocar el huevo así cocinado, espolvoreando un poco de sal y ají si se desea. Es un exquisito sándwich.

MANI, NUECES O ALMENDRAS

- 250 gramos de maní u otro
- 250 gramos de ají
- un tarro de crema Nestlé mediano
- dos cucharadas de cebolla picada
- 4 dientes de ajo

Se pasan todos los ingredientes por la máquina. Sirve de salsa o de pasta.

MAYONESA (con huevo entero, al baño María)

- 3 huevos enteros
- 3 cucharadas de aceite
- una cucharada de jugo de limón
- una cucharada de sal

Se colocan todos los ingredientes en una olla al baño María. Se revuelve suavemente, pero de manera continua, hasta que tome la consistencia de mayonesa se retira del fuego en cuanto empieza a espesar para que quede como mayonesa y no como huevo revuelto.

Nota: se puede agregar ajo, pimienta, perejil u otros.

MAYONESA VEGETARIANA (sin huevo)

- una papa cocida
- una zanahoria cocida
- una cucharada sopera de aceite
- una cucharada sopera de jugo de limón
- sal al gusto

Se mezclan todos los ingredientes en la juguera.

PAPAS

Se cuecen las papas con piel, en agua con sal. Se pelan y se cortan en rodajas delgadas. Se aliña con un poco de leche y condimentos al gusto. Agregar perejil picado finito.

POROTOS VERDES

Se eligen porotos tiernos para que no tenga hilos, sino hay que sacarlos después de la cocción. Se cuecen enteros en agua con sal. Se aliñan al gusto y se colocan enteros en el sándwich. Agregar perejil u otro condimento.

ZANAHORIAS (con hojitas)

Las zanahorias más las hojas tiernas son molidos juntos en la juguera o en el 1, 2, 3, con un poco de sal. Mezclar con mayonesa. Agregar ajo al gusto. Sirve para sándwich, o para relleno de verdura, ensalada o tortilla.

SOPAS

ALCACHOFAS

Se lavan bien las alcachofas y los tallos. A las alcachofas se les hace un tajo por debajo, por donde se sacan todos los pelos. Se agregan los tallos pelados. Se cuecen. Cuando están cocidas se raspa toda la comida de las hojas. Se muele todo en la juguera junto a 3 cucharadas de leche en polvo y se agrega el agua en la que se cocieron.

APIO

Las hojas externas y las pencas duras del apio se lavan bien, no pelar. Hervir en agua con sal, una vez cocidas, cortarlas con tijera y pasarlo por la juguera. Puede agregarse una o dos cucharadas de avena o de maicena. Al servir, poner una nuez de mantequilla en el plato o un poco de queso rallado.

Nota: con las ramas más tiernas del apio, más las hojas tiernas, se pican finito sin pelar (Se cortan atravesado no lo largo y así se aprovechan todas las fibras), se aliñan con aceite y limón.

BETARRAGAS

- dos paquetes de betarragas sin las hojas
- un kg. de tomates pelados

Se cortan las raíces de la betarraga, y se limpia la parte de arriba. Se cuecen con piel y se agregan los tomates picados con cáscara. Se pasa por la juguera una vez cocido, agregar dos cucharadas de crema al servirlo.

Nota: la betarraga contiene mucho azúcar, no es recomendable para las personas con diabetes o propensas a ella.

DESPERDICIOS

Para esta sopa se pueden usar todo lo que no se ocupa, las cáscaras, los tallos, etc., de todas las verduras. Todos son comestibles no siendo ninguno perjudicial para la salud.

Todo debe ser previamente cuidadosamente lavado, cepillado, eliminando lo que está manchado, y guardado en el refrigerador hasta el momento de usarlo.

- Cáscaras de Papa
- tallos duros de apio, perejil, etc
- raíces de espinacas
- hojas externan de cebollas
- tallos de repollo
- zapallo con cáscara
- troncos de coliflor o de brócoli
- hojas y raíces de porrones, etcétera

Se ponen a cocer todas las verduras juntas, después se pasa a la juguera, se agrega sal y condimentos a gusto. Y al servir se revuelve con una cucharadita de té de crema por personas.

ESPARRAGOS

En lo posible comprar espárragos verdes, así se aprovecha todo y no tiene el tallo amargo. Cortar las puntas de los espárragos y cocer los tallos 15 minutos. Pasar por máquina con el jugo de cocción y agregar las cabecitas al servir.

ESPINACAS

- un kg de espinacas
- una taza de arvejas
- un pedazo de zapallo

Se cocinan todas las verduras en agua con sal, cuando todo está cocido, se pasan a la juguera las espinacas con el zapallo. Las arvejitas se dejan enteras.

HABAS (cáscaras)

Se lavan bien las habas con cáscaras y se cortan las puntas. Se ponen a cocer en agua con sal. Una vez cocidos cómo se apartan las habas que se guardan para ensalada. Las cáscaras con el jugo de cocción se pasan a la máquina y después se cuela para eliminar los hilos. Se vuelve a calentar, y antes de servir se le agrega dos cucharadas de crema Nestlé.

JARDINERA

Poner en remojo la noche anterior una taza de porotos blancos, si es posible grandes. El ideal es el poroto Pollar. Se ponen a cocer los porotos con bastante agua y sal. Después se le agrega las verduras enteras si es posible o cortadas en trozos chicos y largos.

- zanahorias
- papas
- zapallo
- arvejitas
- porotos verdes
- cebollitas chicas o cebollines enteros
- Brusselas
- tronquitos de coliflor
- habas desgranadas
- choclo

No cocer más de 20 minutos las verduras, deben quedar crujientes, al servir se agrega un poco de aceite y de queso rallado.

JIGOTTE

Cortar dos marraquetas de pan francés en rebanadas delgadas. Se tuestan ligeramente.

En una cacerola si colocan por capas:

- cebollas cortadas de pluma
- una capa de carne soya
- una capa de pan
- una capa de huevo duro

Se espolvorean las capas con pasas, sal y una cucharada de azúcar. Se agrega agua suficiente para que moje el pan. Si falta se añade más. Debe obtenerse consistencia de sopa espesa.

PAN

Se remojan dos marraquetas en agua fría, se aplasta un poco con un tenedor. Se colocan en una olla con el agua de remojo. Cuando está cocido se le agrega un huevo, perejil picado finito, ají, sal, poco de aceite y ajo molido. Se revuelve bien, debe tener consistencia de sopa espesa.

Se espolvorea con queso rallado.

PORONES

Cocer los porones enteros, tallos hojas y también raíz si está blanca y limpia, en agua con sal.

Pasar al mixer. Agregar el caldo una cucharada de sémola. Servir con un poco de queso rallado.

Nota: calcular la cantidad de agua de cocción para que no sobre.

VERDURA

- tallos de repollo
- tallos de apio
- unas papas
- un poco de zapallo
- chalotas

Se cuece todo en agua con sal, se pasa al mixer. Al servir, agregar en el plato, un poco de aceite, o queso rallado.

Esta sopa se puede hacer con las verduras según la estación, por ejemplo:

- cáscaras de berenjenas
- raíz de espinaca
- papas más feas
- tallos y hojas de coliflor
- tallos y hojas de betarragas
- tallos de perejil
- tallos de cilandro
- cáscaras de papa (tienen vitamina k).

ZAPALLO

Se pueden hacer con zapallos italianos o el otro zapallo (con cáscara). Se pone a cocer el zapallo en agua con sal. Se pueden agregar unas cáscaras de cebolla. Se pasa al mixer, se le puede agregar al final dos cucharadas de crema o de leche o un huevo.

TORTILLAS

Todas las tortillas se cocinan en una sartén untada con aceite a la que se puede espolvorear un poco de sémola, para que no se pegue. No se precalienta la sartén, se cocina a fuego muy lento 10 minutos en promedio por lado. Las tortillas deben cocerse sin dorarse demasiado evitando que se pongan duras por eso es importante el fuego suave.

ALCACHOFAS y/o ESPARRAGOS

- 6 alcachofas o medio kilo de espárragos
- 2 huevos
- una cucharadita de sal
- una cucharada de leche en polvo
- una cucharadita de maicena

Se retiran las primeras hojas de las alcachofas, y se pela bien el tallo desde la base. Lavarlas y cocerlas. Sólo los tallos servirán para esta receta, se pican y se mezclan con los ingredientes antes citados. Se cuece en la sartén a fuego suave.

APIO (hojas) o LECHUGA

Picar las hojas verdes y agregar:

- 2 cucharaditas de maicena
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 3 cucharadas de agua para revolver

Cocinar en un sartén untado con aceite.

BETARRAGAS (hojas y tallos)

Limpiar las hojas y tallos eliminando toda hoja o tallo manchado, picar medio centímetro de ancho.

- Agregar 2 huevos
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 2 cucharadas de harina
- un poco de agua y mezclar con una cuchara

Vaciar en sartén untado de aceite y frío, y cocinar a fuego suave (10 minutos por lado más o menos).

COCHAYUYO (con repollo blanco)

Con las partes más duras después del remojo, Se corta en tirita o se pasan en el 1, 2, 3. Se juntan las dos preparaciones. Se agregan 2 huevos, una cucharada sopera y media de maicena, más un poco de agua.

Aceitar sartén, no precalentar, poner la preparación a fuego lento más o menos 10 minutos, dar la vuelta otros 10 minutos.

ESPINACA O ACELGA

Se pican las hojas y tallos de espinacas crudas. Se mezcla con los mismos ingredientes que en la tortilla de alcachofas. Se cocina a la sartén a fuego suave.

COLIFLOR O BROCOLI

- 1 coliflor o 1 brócoli
- 3 huevos
- una cucharadita de sal
- una cucharada de leche
- una cucharada de maicena

Sancochar previamente la coliflor o el brócoli trozado. Mezclar con los ingredientes y cocinar a fuego lento.

ORTIGAS (muy buena para la artritis y la anemia)

Se lavan bien las ortigas (con guantes). Se echan a cocer sin raíces. Después se cortan con tijeras. Se le agregan los mismos ingredientes que para la tortilla de alcachofa y se cocinan del mismo modo.

PAPAS

Se cuecen las papas con o sin piel, y se cortan en rodajas. Se prepara la cebolla y se fríe en dos cucharadas de azúcar hecho caramelo, se mezcla todo agregando sal, una cucharada de maicena desleída en un poco de agua de cocción de las papas y 2 a 3 huevos.

Se cocinan en la sartén del mismo modo.

POROTOS VERDES

- 1/2 kilo de porotos verdes
- 2 huevos
- una cucharada de sal
- una cucharada de maicena
- una cucharada de leche en polvo

Lavarlos bien, cortar el pezón. Sancochar los porotos verdes sin partirlos. Una vez sancochados, sacar el hilo de los más maduros. Mezclar todos los ingredientes y cocinar.

PEREJIL O CILANTRO

- Un atado de perejil
- 2 huevos batidos
- Sal, pimienta

Se pica finito el perejil o el cilandro. Se mezclan todos los ingredientes. Se cocina del modo indicado.

REPOLLO MORADO O BLANCO

Se pica el repollo finito. Se sancocha en muy poca agua (esto vale sólo para el repollo morado). En otra sartén se hace caramelo (una cucharada sopera de azúcar), se le agrega un atado de cebollines picados. Se juntan las dos preparaciones, agregándole:

- 3 huevos enteros
- una cucharada sopera de maicena

Cocinar en una sartén aceitada y cubierta de sémola. Se cocina por los dos lados.

SOYA

Una cucharada sopera de soya por persona

- 2 huevos
- 2 cucharadas soperas de leche en polvo
- Una cebolla entera picada finita
- Un ramo de perejil picado
- 1/2 cuchara de postre de sal
- 2 cucharas de postre de maicena

Se mezclan todos los ingredientes, agregándole un poco de agua para aclarar el batido. Dejar reposar media hora para que la soya se hinche. Después se cocina a la sartén como tortilla o por separado en forma de croquetas. Se espolvorea de ajo crudo rallado al servir.

ZANAHORIA, APIO O PAPA (crudo)

- 6 zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 3 huevos enteros batidos
- 2 cucharadas de harina
- Sal

Mezclar todos los ingredientes. Poner la sartén aceitada sin precalentar. Cocinar a fuego suave, 10 minutos por lado.

VERDURAS RELLENAS

ALCACHOFAS RELLENAS

Se lavan bien las alcachofas y se sancochan previamente. Se sacan las hojitas más chicas, las que están al comenzar el tallo y después se ahuecan cuidadosamente. Relleno:

- Una marraqueta remojada en leche
- Cebolla tratada y cocinada con una cucharada de azúcar hecho caramelo
- Pasas
- Queso rallado
- 2 huevos

Se rellena las alcachofas y se les coloca en una olla con un poquito del agua de cocción de las alcachofas. Se cocina por unos 30 minutos. Se sirven acompañadas de puré de papas o arroz.

BERENJENAS RELLENAS

Se lavan bien, no se pelan. Se procede igual que para los pimentones.

CEBOLLAS RELLENAS

Se pelan las cebollas sacándole las dos primeras capas exteriores (que se guardan para sopa). Se dejan dos o 3 capas de hojas. El interior se saca cuidadosamente. Se pica finito y se fríe en azúcar hecho caramelo, se le agrega soya, pasas, huevos duros, aceitunas, un poco de pan rallado o remojado en leche. Se mezclan todos los ingredientes y se rellenan las cebollas. Se pone a cocer con un poquito de agua a fuego suave por 45 minutos

PIMENTONES RELLENOS

Lavar los pimentones, sacar el pezón y ahuecarlos. Todo lo que se sacó del pimentón (con las pepas), se pica finito y sirve para el relleno.

Relleno: Cebolla tratada y frita en azúcar hecha caramelo

- 2 huevos enteros, Pasas
- Pan remojado en leche
- Queso rallado
- 2 cucharadas de leche en polvo

Lo que se sacó al ahuecar los pimentones. Se mezcla todos estos ingredientes y se rellena los pimentones. Se ponen a cocer a fuego suave, con muy poca agua durante unos 30 minutos.

REPOLLO MORADO RELLENO (receta hecha con uno y medio repollo para 8 personas).

Lavar el repollo. poner en el fondo de una olla un poco de agua, y una capa de hojas de repollo enteras formando un círculo. Picar finito el resto del repollo.

En una sartén, derretir dos cucharadas de azúcar, cuando está hecho caramelo, agregar 2 cebollas tratadas y cortadas de pluma. Revolver y dejar cocinar. Cuando está listo, agregar una taza de pasas bien lavadas.

Aparte diluir una taza de leche en polvo con 3 tazas de agua, agregar 3 huevos y sal, revolver.

Agregar a la olla sobre:

- Una capa de repollo picado con un poco de sal
- La cebolla ya preparada y cocida en caramelo con pasas
- Otra capa de repollo
- Una taza de arroz crudo
- 2 cucharadas de mantequilla, sobre esta

Se vacía encima la leche con los huevos batidos. Se pone a cocer un más o menos 30 minutos en cacerola a presión, o 45 minutos en olla normal.

TOMATES RELLENOS

Se lavan y se vacían los tomates

Relleno:

- cebolla frita en azúcar
- choclo picado
- pasas
- 2 huevos enteros
- una cucharada de maicena
- Un poco de pan rallado o una marraqueta remojada en leche
- Un poco de queso rallado y lo que se sacó los tomates.

Se rellenan los tomates y se ponen a cocer por 20 minutos en olla con un poco de agua en el fondo.

Se sirven con arroz graneado.