

UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES

CARRERA DE NUTRICIÓN

TECNICA  
DIETOTERAPICA

RECETARIO

*Apoyo para el aprendizaje de la materia*

## RECETARIO

Este recetario no incluye “todas las preparaciones existentes”, apunta a ilustrar en *algunas preparaciones habitualmente utilizadas la composición de ingredientes y proporciones*. Asimismo, permite conocer diferencias entre si en la forma de preparación.

El fin de este documento es dar un instrumento de apoyo para agilizar el trabajo en la asignatura. Se pretende que este material sirva para aprehender una línea de razonamiento.

## SALSAS

### **Salsa bechamel**

- ✓ Fundir 30 g de manteca en un recipiente a fuego directo.
- ✓ Agregar 30 g de harina agitando.
- ✓ Mantener a fuego mínimo hasta observar una ligera espuma.
- ✓ Agregar 200 cc de leche sin dejar de mezclar.
- ✓ Completar hasta 300 cc de leche cuando comienza la ebullición.
- ✓ Mantener a ebullición lenta hasta espesamiento.
- ✓ Condimentar (NaCl, nuez moscada, pimienta).
- ✓ Si quedan grumos se pasará por un tamiz.

A partir de las cantidades indicadas, resultan aproximadamente 210 g en una consistencia semisólida.

***Una variación de la Salsa Bechamel es Salsa Velouté: reemplazando la leche por igual cantidad de caldo colado.***

**Importante: conocer que la harina o el almidón y el lípido se encuentran en un 10% de la cantidad de líquido.  
Cada 100cc de líquido y 10% del producto espesante se obtienen aproximadamente 70g de salsa semisólida a temperatura de consumo (aprox. 40 – 50°C)**

### **Salsa estofado**

Cortes de carne apropiados: bola de lomo, nalga, cuadrada, peceto, roast beef.

- ✓ Condimentar 120g de carne vacuna, de cerdo o de cordero (especificar).

- ✓ Dorar la carne en aceite de girasol.
  - ✓ Retirar y colocar en un plato.
  - ✓ En la misma sartén que se doró la carne, dorar 30g de cebolla y 40g de zanahoria picadas.
  - ✓ Incorporar al sistema anterior 0.5 diente de ajo picado, orégano, laurel y 10g de harina de trigo.
  - ✓ Mezclar bien.
  - ✓ Agregar 100g de tomates frescos triturados.
  - ✓ Incorporar la carne y suficiente cantidad de caldo hasta cubrir a la mitad de la carne.
  - ✓ Cocinar a fuego lento en recipiente tapado.
  - ✓ La salsa se sirve con la carne cortada en fetas.
- **Una variante de la salsa estofado es la Salsa Bolognesa, que contiene menor contenido de carne (cada 100g de tomate lleva 70g de *carne y es picada*).**
  - ***Otra variante es la Salsa Portuguesa.***
    - ✓ Calentar 20 cc de aceite en un recipiente a fuego directo.
    - ✓ Dorar en el aceite 0.5 diente de ajo.
    - ✓ Agregar durante la cocción 40 g de cebolla y 30 g de ajíes cortados en juliana.
    - ✓ Mantener sobre el fuego, agitando constantemente durante veinte minutos e incorporar 100 g de tomate, hojas de laurel y condimentos (pimentón, pimenta).
    - ✓ Continuar la cocción a ebullición lenta durante quince minutos.

*Esta salsa NO lleva carne, y los vegetales están cortados en juliana*

### **Proporciones de salsas para pastas o cereales:**

Manteca o queso rallado al 10 %.

Salsa crema al 40 %.

Crema de leche al 20 - 30 %.

Salsas pardas al 30 %.

### **Salsa mayonesa**

- ✓ Colocar dos yemas de huevo en un recipiente
- ✓ Condimentar con NaCl y vinagre o jugo de limón.
- ✓ Mezclar.
- ✓ Incorporar lentamente 200 cc de aceite removiendo continuamente sin batir.

A partir de las cantidades indicadas resulta aproximadamente 200 g de producto.

<p><b>Importante: conocer que dos yemas emulsionan 200 g de aceite.</b></p>
---

## **Salsas frías a base de vegetales**

### **Salsa vinagreta. (Cebolla, pepinillos, alcaparras y huevos)**

- ✓ Picar: 20 g de pepinillos, 10 g de alcaparras, 40 g de cebolla y dos huevos duros.
- ✓ Agregar 250 cc de aceite, 80 cc de vinagre, NaCl y pimienta.
- ✓ Mezclar.

A partir de las cantidades indicadas resultan 4 porciones.

*Cada 300 cc de líquido, lleva 100 g de huevo y 70 g de vegetales.*

### **Salsa criolla (cebolla, tomate y ajíes)**

- ✓ Picar: 80 g de cebolla, 30 g de ajíes y 200 g de tomate fresco.
- ✓ Condimentar con NaCl, pimienta, comino.
- ✓ Agregar 60 cc de vinagre y 20 cc de aceite.
- ✓ Mezclar.

A partir de las cantidades indicadas resultan 4 porciones.

*Cada 80 cc de líquido lleva 300 g de vegetales,*

### ***La relación líquido –vegetal, es la inversa***

***Vinagreta 310/70***

***Criolla 80/310***

### ***La relación aceite vinagre es la inversa***

***Vinagreta 3/1***

***Criolla 1/3***

## **BASE DE HUEVO**

### **Flan**

- Someter a ebullición 250 cc de leche aromatizada con vainilla.
- Colocar, en recipiente aparte, 50 g de sacarosa y 2 huevos, agitar vigorosamente.
- Incorporar a este sistema la leche caliente.
- Colocar 50 g de sacarosa en un recipiente para someter a fuego directo (agregando agua en c .s. para humedecer).
- Al observar coloración marrón, agregar 10 cc de agua.
- Agregar la crema elaborada al caramelo una vez frío.

- Someter a cocción por baño maría (precaución de que el agua del baño no entre en ebullición violenta).
- La cocción es completa cuando se transforma en un sistema sólido blando (con forma propia pero posible de cortar con un instrumento sin filo).
- Desmoldar una vez frío.
- Mantener refrigerado.

**Importante: se deberá considerar que por cada litro de leche se necesita 6 huevos mínimo (máximo 8) para que quede un semisólido blando de consistencia firme. Se necesitan 200 g de sacarosa mínimo para el caramelo y aproximadamente 200 g más para la preparación.**

### **Crema pastelera**

- Someter a ebullición 1000cc de leche aromatizada con vainilla.
- Mezclar en recipiente aparte 20 g de harina de trigo con 200 g de sacarosa.
- Incorporar 2 huevos y 2 yemas y homogeneizar.
- Incorporar la leche caliente agitando vigorosamente.
- Colocar sobre fuego directo continuando la agitación hasta ebullición, evitando caramelización y/o carbonización.
- Tamizar si es necesario.

### **Merengue**

- Batir a punto de nieve 60 g de claras de huevo (2 unidades).
- Una vez firmes, incorporar 120 g de sacarosa y agitar vigorosamente.
- Fraccionar en placa enmantecada y enharinada en porciones del mismo tamaño.
- Espolvorear con sacarosa.
- Colocar en horno a 70 °C.

**Importante: por cada 60g de clara el doble de sacarosa.**

Preparación	Ingredientes básicos	Característica principal	Medio de cocción	Diferencia fundamental
Omelette	Huevo/ queso	El huevo se coloca entero	Sartén con cuerpo graso	El único elemento de unión es el huevo
Soufflé	Huevo/queso/salsa bechamel	La clara se bate a nieve.	Al horno	La clara se bate a nieve
Budín	Huevo/queso/salsa bechamel	Se coloca huevo entero, generalmente tiene salsa bechamel.	Al horno-baño maría	El medio de unión muchas veces también es la salsa bechamel.

#### **Omelette de queso (una porción)**

- Colocar 10 cc de aceite o 10 g de manteca en recipiente a fuego directo.
- Colocar en recipiente aparte 2 huevos, NaCl, pimienta y agitar hasta homogeneizar.
- Introducir el sistema en el recipiente con aceite o manteca calentados.
- Al observar coagulación, colocar 50 g de queso fresco e inmediatamente envolverlo con el sistema coagulado.
- Completar la cocción.

#### **Soufflé de queso (una porción)**

- Elaborar 50 cc de salsa bechamel.
- Incorporarle 100 g de queso Holanda triturado, 1/2 yema, NaCl y pimienta.
- Homogeneizar.
- Batir dos claras a punto de nieve y unir las al sistema anterior con movimientos adecuados evitando escape de aire.
- Colocar el nuevo sistema formado en recipiente para horno, previamente enmantecado.
- Hornear hasta cocción completa.

#### **Tortilla a la española (una porción)**

- Colocar 10 g de aceite o manteca en un recipiente a fuego directo.
- Incorporar huevos (2 unidades) previamente condimentados con NaCl y pimienta y batidos.
- Remover durante la cocción y suspender esta operación al observar coagulación.
- Someter a medio minuto de cocción de cada lado.

**Tortilla francesa: en lugar de dejarla de forma circular se la pliega al medio sobre sí misma.**

## CARNES

### **Carne a la ROMANA o ESCALOPE (fritura)**

Cortes posibles: nalga, peceto, bola de lomo, lomo.

- ✓ Condimentar un emincé de 120g con NaCl.
- ✓ Poner en contacto su superficie con harina de trigo (rebozado).
- ✓ Sumergirlo en 1 unidad de huevo batido.
- ✓ Escurrir apenas e inmediatamente someter a cocción en baño de aceite a temperatura de fritura.

Variantes:

**A la milanesa:** utilizando pan rallado en lugar de harina e invirtiendo los procesos (Huevo - pan rallado).

**A la marinera:** sin huevo, se somete a cocción por fritura el emincé condimentado y enharinado.

### **Albóndigas (carne triturada)**

Cortes: nalga, bola de lomo, paleta, tortuguita, roast-beef,

- Colocar 100 g de carne en un recipiente.
- Condimentar.
- Incorporar huevo (batido) al 10%, queso rallado al 10%, miga de pan remojada en leche y exprimida al 20%.
- Homogeneizar.

nota: puede agregarse

- huevo duro picado al 10%.
- aceitunas picadas al 5%.
- pasas de uva al 5%.

*Cocción (elegir).*

*a-sumergir en agua o caldo en plena ebullición, con NaCl al 7o/oo.*

*b-sumergir parcialmente en salsa de tomates o portuguesa y cocinar por ebullición.*

*c- hornear utilizando aceite de girasol como aislante (invertir en la mitad de la cocción).*

*d- someter a fritura (invertir en la mitad de la cocción).*

### **Croquetas de carne (una porción)**

- Someter a ebullición 100 g de carne.
- Picar una vez cocido.
- Incorporar 50 g de salsa bechamel y 25 g de huevo batido.
- Homogeneizar.
- Formar esferas de 40 o 50 g.
- Pasar por huevo y pan rallado hasta cubrir la superficie homogéneamente.

**Importante: los buñuelos sólo tienen pasta para freír. Se sumergen en una pasta de harina y huevo.**

**La croqueta contiene algún elemento de unión (papa o salsa blanca) y lleva envoltura con huevo y pan rallado.**

**En ambos casos la cocción se realiza en un baño de fritura.**

### **Masa de empanadas y/o tarta**

- Cada 100g de harina, el 10% de manteca y 1% de aceite y 1 huevo. Con 100ml de agua aproximadamente.
- Colocar en un recipiente el aceite, la manteca y el agua tibia.
- Agregar la harina y mezclar.
- Agregar el huevo.
- Amasar y estirar.

Con 500g de harina salen aproximadamente 10-12 discos de empanadas. También pueden prepararse con grasa al 10% del peso de la harina.

### **Relleno de carne**

Cortes: nalga, bola de lomo, roast-beef, tortuguita.

- Colocar 5 cc de aceite en recipiente para fuego directo.
- Introducir 100 g de carne picada cuando la temperatura sea óptima.
- Remover continuamente con utensilio de madera.
- Incorporar cebollas y morrones, finamente subdivididos, al 10% respecto de la carne.
- Condimentar: sal, perejil, pimentón, pimienta.
- Continuar sobre fuente calórica hasta cocción completa.
- Refrigerar 10 min.
- Rellenar las tapas y someter a horneado.

Nota:

*Al relleno frío puede agregarse huevo duro picado al 10%, pasas de uva al 5% y aceitunas.*

### **Relleno de verdura (relleno para 10/12 empanadas aproximadamente)**

- Rehogar 300g de cebolla y 150g de pimiento en 50cc aceite en recipiente para fuego directo.
- Introducir 500 g de acelga hervida y picada.
- Remover continuamente con utensilio de madera.
- Incorporar un huevo duro picado y 30g de queso rallado.
- Condimentar: sal, perejil, pimentón, pimienta.
- Continuar sobre fuente calórica hasta cocción completa.
- Refrigerar 10 min.
- Rellenar las tapas y someter a horno.

### **Pescado poché (una porción)**

- Untar con 10 g de manteca una fuente para horno.
- Colocar 200 g de filet de pescado crudo.
- Rociar con jugo de limón.
- Incorporar 20 cc de vino blanco y 50 cc de caldo de pescado.
- Cocción: sobre fuego directo (ebullición lenta), o en horno moderado.

Pueden usarse pescados enteros de aproximadamente 250g para una porción.

## **VEGETALES**

### **SOPAS**

#### **Agregado de cereales, pastas y harinas en las sopas: entre el 5 y el 7% del líquido.**

Cereales posibles: arroz, avena arrollada, cebada (remojar 10 hs). Fideos soperos, sémola u otras harinas gruesas, trigo entero y trigo triturado.

- ❖ Las féculas y harinas finas se incorporan, previa dispersión en agua fría, en caso de querer espesar.
- ❖ Los cereales se agregan en forma de lluvia.

#### **Sopa de verduras**

- Lavar, cortar y quitar la piel (en caso necesario) de: 80 g de zanahorias, 20 g de puerros, 20 g de cebollas, 60 g de repollo, 80 g de papa.
- Colocar 20 g de manteca en un recipiente para fuego directo y cocinar en ella todos los vegetales excepto la papa.
- En la mitad de la cocción agregar 500cc de caldo.
- A diez minutos del inicio de la ebullición agregar la papa.
- Continuar la cocción a fuego lento.

***Importante: 50 g% de hortalizas respecto al líquido, de los cuales sólo la zanahoria y la papa brindan mayor consistencia (30g%).***

### **Sopa puré de vegetales (cuatro porciones)**

- Picar 20 g de puerros y 20 g de cebollas.
- Agregar 240 g del vegetal base y 100 g de papas en cubos.
- Someter a ebullición lenta hasta cocción completa.
- Tamizar.
- Someter a ebullición nuevamente.
- Agregar 20 g de manteca o 30 g de crema de leche en el momento de servir.

Vegetales base: apio, chaucha, acelga, coliflor, zanahoria, zapallo, espinaca, nabo, tomate.

Nota: en caso de preparar sopa puré de legumbres, éstas se remojarán previamente durante 10 hs (excepto arvejas).

### **Sopa crema (cuatro porciones)**

- Preparar roux de acuerdo a la base de la salsa bechamel.
- Una vez frío, incorporarle 500 cc de caldo de verduras a temperatura de ebullición.
- Homogeneizar.
- Agregar 500 cc más de caldo.
- Incorporar 1000 g de hortalizas (300g papa, 300g zanahoria, 300g calabaza, 150g de tomate y perejil) previamente hervido, a la preparación en ebullición.
- Continuar la ebullición hasta cocción completa.
- Tamizar.
- Incorporar 50 a 120 cc de crema de leche en el momento de servir.

Vegetales indicados: zanahoria, zapallo, acelga, apio, berro, berenjena, coliflor, espinaca, espárrago, zapallito, alcaucil, achicoria, salsifí, hinojo, coliflor, chaucha, lechuga.

**En el caso de la sopa crema de legumbres: garbanzos, habas, porotos, lentejas, arvejas partidas.**

**Por cada litro de caldo, 200 g de legumbre seca, 20 g de fécula de maíz y 200 cc de leche.**

## **CEREALES y LEGUMBRES**

### **Arroz con leche (una porción)**

- Someter 200 cc de leche a ebullición con 20g de sacarosa disuelta.
- Incorporar 20g de arroz blanco en forma de lluvia (remover hasta reanudación de la ebullición).
- Incorporar el aromatizante.
- Mantener a ebullición lenta.
- Continuar la ebullición hasta cocción completa del cereal.

**Importante: cereal v sacarosa al 10%**

Aromatizantes:

Vainilla, canela en rama, ralladura de limón o naranja.

Variantes con otros cereales que pueden utilizarse en lugar de arroz:

Avena al 5 - 7,5 %.

Tapioca al 5 - 7,5 %.

Cebada perlada al 10 % (remojo previo de 6 - 8 hs).

Trigo o maíz al 30 % (remojo previo de 8 - 10 hs, cocción previa).

### **Postre de leche sabor vainilla**

- Someter a ebullición 200 cc de leche entera líquida con 15 g de sacarosa disuelta.
- En recipiente aparte, dispersar 15g de almidón de maíz en una alícuota de leche fría.
- Incorporar el sistema almidón/leche a la leche en ebullición.
- Aromatizar con tres a cuatro gotas de esencia de vainilla.
- Cocinar a fuego mínimo hasta espesamiento.
- Colocar en compoteras individuales.
- Refrigerar.

**Importante: cereal y sacarosa al 7.5%**

### **Importante**

#### **Para cocción de cereales y/o legumbres**

Por cada taza de cereal integral crudo (150g), se colocan dos tazas (400cc) de líquido para su cocción. Primero se coloca a fuego fuerte hasta que rompe el hervor y luego se baja el fuego y se tapa la olla durante aproximadamente 15 minutos.

### **Polenta (una porción).**

- Someter 200 cc de agua con NaCl al 2.5 % a ebullición.
- Agregar 60 g de harina de maíz en forma de lluvia.
- Cocinar, removiendo continuamente con cuchara de madera, durante 50 minutos (fuente calórica de baja intensidad).
- Retirar una vez comprobada la cocción.
- Agregar las variantes ejemplificadas.

Puede cortarse la polenta una vez fría, y freírse en aceite u hornearse gratinada con queso fresco.

### **Potaje (cuatro porciones)**

- Dorar 150g de cebolla con 1 diente de ajo machacado.
- Colocar 500g de calabaza, 250g de papas, 150g de tomate cortado en cubitos.
- Condimentar con orégano, pimentón y NaCl.
- Incorporar 250 g de legumbres ya remojadas (una o más clases).
- Incorporar 250cc de caldo de verduras o agua en c.s. para mantener la hidratación constante de la legumbre hasta el final de la cocción.
- Continuar la cocción hasta ablandamiento del vegetal.
- Al final de la preparación incorporar 2 huevos cocidos y picados.

### **Bretona (cuatro porciones)**

- Dorar en 50 g de manteca, 80 g de cebolla picada.
- Incorporar al sistema c.s. de laurel, 100 g de jamón picado (o panceta), y 150 g de tomate fresco picado.
- Someter dicho sistema a ebullición durante 5 minutos.
- Incorporar 250 g de legumbres cocidas (garbanzos o porotos o lentejas).
- Condimentar.
- Continuar la cocción durante cinco a diez minutos a fuego lento.

## **PASTAS FRESCAS**

### **Tallarines al huevo**

- Colocar en forma de corona sobre tabla, 500 g de harina de trigo 000 previamente tamizada.
- Agregar 5 g de Na Cl.
- Mezclar 5 huevos y 10 cc de aceite vegetal.
- Incorporar los huevos a la mezcla de harina con NaCl.
- Unir utilizando los dedos.
- Agregar lentamente agua fría (medir la cantidad utilizada) si es necesario, al tomar consistencia.
- Formar un bollo, espolvorear con harina, cubrir con un lienzo y dejar reposar 30 minutos.
- Estirar con rodillo, espolvorear con harina, arrollar, cortar en tiras.
- Calentar agua hasta ebullición y disolver en ella NaCl al 7 o/oo.
- Colocar en plena ebullición los tallarines previamente removidos (sacudir).
- Cocinar, escurrir, servir.

### **Variantes según el corte:**

- ✓ Tallarín 2-4 mm.
- ✓ Cinta 8-9 mm.
- ✓ Lasaña 2 cm.

### **Variantes de pastas compuestas:**

Rojas: con tomate al 20 %.

Verdes: con acelga o espinaca al 25 - 30 %.

**Importante: cada 100 g de harina, 1 huevo**

### **ÑOQUI O GNOCCHI (DE PAPA)**

- Hervir 450 g de papas peladas.
- Tamizar o hacer puré.
- Incorporar este puré a 150 g de harina de trigo tamizada en forma de corona.
- Condimentar (NaCl, pimenta, nuez moscada).
- Agregar un huevo batido y 20 g de queso rallado.
- Unir tratando de disminuir al máximo el manipuleo de la masa.
- Formar cilindros sobre tabla enharinada para cortar en porciones de 1 a 2 cm.
- Si se desea, pasar por marcador o tenedor.

**Importante: por cada kilo de papa, 250 g de harina y 2 huevos**

### **Variantes:**

- ✓ de verdura con 250 g de papa y 250 g de acelga o espinacas (resto ídem).
- ✓ de zapallo: reemplazar papa por zapallo en la misma cantidad.
- ✓ ricota: lleva 200 g de harina, 250 g de ricota y 2 huevos

### **PASTAS FRESCAS RELLENAS**

#### **CANELONES**

- **Preparar la masa igual que para tallarines**
- Cortar en cuadrados de 10 cm de lado.
- Cocinar en agua a ebullición 5 min.
- Escurrir y una vez fríos, rellenar (pueden enfriarse con agua para detener la cocción).

## **RAVIOLES (CUATRO PORCIONES)**

Utilizar:

- 500 g de harina de trigo.
- 4 yemas de huevo.
- 10 cc de aceite.
- 5g NaCl.
- Agua c/s (se agrega de a cucharadas).

Realizar las mismas operaciones que en el caso de los tallarines.

- Extender sobre superficie enharinada.
- Distribuir el relleno cubriendo 1/2 de la superficie.
- Cubrir con la mitad que no tiene relleno.
- Cortar.
- Cocinar en agua a ebullición hasta punto justo.

### **Relleno de ricotta**

Preparar una mezcla con:

200 g de ricotta.

30 g de queso rallado.

1 huevo entero de gallina.

NaCl, pimienta, nuez moscada.

## PANIFICACIÓN Y DERIVADOS

### Pan francés

#### **Ingredientes base:**

- Harina
  - NaCl
  - levadura
  - sacarosa
  - agua
- Colocar 500 g de harina de trigo 0000 en forma de corona.
  - Agregar en el centro 300 cc de agua en la que se disolvieron 10 g de NaCl, 10 g de sacarosa y se dispersaron 25 g de levadura de cerveza.
  - Unir y formar un bollo.
  - Dejar reposar 20 minutos.
  - Amasar y dejar reposar 20 minutos.
  - Formar panecillos.
  - Enharinar una placa para horno y disponer las unidades.
  - Hornear.

### **Pan con salvado**

- ✓ Realizar las mismas operaciones pero reemplazando el 20% de la harina por salvado de trigo.

### **Pan lactal**

- ✓ Reemplazar los 300 cc de agua por leche, agregar 50 g de manteca
- Combinar en un bol la harina, NaCl y la sacarosa. Formar una corona.
- Verter la leche tibia en un hueco central.
- Incorporar la levadura disuelta (con consistencia cremosa).
- Unir y dejar reposar.
- Cortar la manteca en cubos e incorporar, revolver con cuchara de madera.
- Cuando la masa esté espesa, amasarla sobre la mesa.
- Cubrir y dejar reposar 30 min.

### **Pizza**

**La masa lleva las mismas proporciones e ingredientes que el pan francés.**

- Untar con aceite una asadera y colocar allí la masa, estirándola cuidadosamente con la yema de los dedos.
- Dejar reposar 15 minutos cerca de fuente calórica.

- Esparcir homogéneamente sobre la masa 200 g de puré de tomates condimentados con NaCl y orégano.
- Hornear.
- Cuando la masa está cocida, retirar y esparcir homogéneamente sobre la misma 200 g de mozzarella.
- Colocar en el horno hasta total fusión de la mozzarella.
- Retirar y espolvorear con orégano y ají molido.

## PASTELERÍA

### **BIZCOCHUELO / PIONONO**

**8 huevos, 80 g de harina leudante, 80 g de sacarosa, esencia de vainilla.**

**Las diferencias serán:**

- **La extensión del molde para que quede más o menos alto.**
- **El pionono requiere de un molde con papel manteca.**

- Batir enérgicamente las yemas de huevo con la sacarosa.
- Agregar harina hasta homogeneizar.
- Agregar las claras de huevo, batidas previamente a punto nieve, con movimientos envolventes.
- Colocar la mezcla sobre placa para horno forrada en papel manteca.
- Hornear.

### **HOJALDRE**

- Mezclar 60 g de manteca con 15 g de harina de trigo. Colocar en heladera.
- Colocar 1 kg de harina en forma de corona y agregar 5 g de yema de huevo, NaCl, gotas de jugo de limón, gotas de agua.
- Mezclar, amasar, si es necesario incorporar agua hasta formar una masa no demasiado dura.
- Cubrir con lienzo húmedo, dejar reposar 20 minutos.
- Estirar en forma rectangular y de 1cm de espesor.
- Ubicar en el centro la mezcla de harina y manteca, formar un paquete.
- Estirar con rodillo los extremos del paquete, envolverlo con los extremos estirados (uno hacia abajo y otro hacia arriba) golpear suavemente y estirar con palote.
- Repetir tres veces la operación.
- Estirar y cortar según sea el objetivo buscado.
- Hornear en placa humedecida.

## **PASTA REAL O FROLA**

- Tamizar 400g de harina leudante
- Formar una corona y colocar en el centro 100 g de sacarosa, 150 g de manteca, 100 g de huevo, y ralladura de limón.
- Trabajar con las manos, manipulando lo menos posible, formar una masa homogénea.
- Dejar reposar 20 minutos a temperatura de refrigeración.
- Estirar sobre placa enharinada, colocar sobre placa para horno.
- Distribuir 500 g de dulce de membrillo previamente fundido con 20 cc de agua.
- Realizar una malla con masa en la superficie del dulce
- Hornear.

## **PANQUEQUES**

- Licuar o procesar o batir enérgicamente hasta total homogeneización y estabilización:
  - o 100 g de harina de trigo leudante
  - o 250cc de leche.
  - o 100 g de huevo.
  - o NaCl
  - o Manteca para la panquequera.

Enmantecar una panquequera, colocar una medida de mezcla, cocinar a fuego directo de ambos lados.

**Con 250 cc de leche 6 unidades**

## **MERMELADAS, JALEAS, CAMELO**

### **Mermelada**

- Cortar la fruta previamente lavada.
- Colocar en recipiente para fuego directo con 80 - 90 % de sacarosa respecto de la masa de fruta.
- Incorporar 10 - 15 % de agua.
- Homogeneizar.
- Someter a ebullición, removiendo constantemente con utensilio de madera, hasta el punto deseado.

**Esta proporción sirve también: por cada kg de fruta, 500 g de sacarosa y 250 cc de agua**

### **Jalea de membrillos**

- Someter a ebullición 250 g de cáscara y semilla de membrillo o manzana en 1000 cc de agua durante 1 hora.
- Filtrar.
- Agregar 70 % de sacarosa y 5% de jugo de limón.
- Someter a ebullición hasta "punto de hilo".

### **Almíbar**

- Calentar 500 cc de agua, agregar 350 g de sacarosa y revolver hasta que se disuelva
- Dejar que rompa el hervor

Para fruta en almíbar colocar la misma cantidad de fruta que de agua del almíbar.

<b>La relación sacarosa-liquido es al 70% en ambos casos</b>
--

### **Caramelo**

- Introducir 100 g de sacarosa en una sartén y calentar hasta que se torne color caramelo.