



La cultura  
es de todos

Mincultura

# Cultura Culinaria 2022

Convenio 2639/2022

Proyecto: VALORARTE 2022

Por el Reconocimiento de las Potencialidades de las Personas en  
Condición de Discapacidad y los Adultos Mayores



1



# Cultura Culinaria

## ***Pie de limón***

El POSTRE no puede faltar después de la comida, ¡es la mejor forma de consentirnos! Para que no te quedes con el huequito, te compartimos cómo hacer pie de limón con galletas ducales. Lo mejor es que es súper fácil y rápido.

Además de ser uno de los postres más deliciosos y populares del mundo, este pie tiene una historia bastante interesante:

Según registros históricos, el pie de limón data como postre desde la Edad Media, servido en suntuosos banquetes. Los más famosos son los de la reina Elizabeth de Inglaterra.

Sin embargo, es en Francia donde el pie gozó de gran popularidad entre las clases privilegiadas, convirtiéndose en un símbolo de riqueza y bondad en las comidas de las familias reales.

Finalmente, hoy en día es un postre común que goza de mucha popularidad en todo el mundo, porque es muy fácil de preparar.



2

### **INGREDIENTES:**

- 1 paquete de galletas ducales
- 100 g de mantequilla
- 1 lata de leche condensada
- 400 g de crema de leche
- El jugo de 4 limones

### **PREPARACIÓN:**

1. Para hacer la base, muele las galletas en un procesador y agrega la mantequilla a temperatura ambiente, combina bien.
2. Coloca la mezcla de galleta en un molde para pie mediano, extiende bien por toda la base, reserva.
3. Trabaja la crema en la batidora a punto de nieve, agrega poco a poco la leche condensada y el jugo de limón, continúa a velocidad baja.
4. Una vez integrado, vacía en el molde con la galleta y refrigera por tres horas.
5. Decora.



## Torta de Choclo

Maíz tierno, con el grano aún suave y blando.

¿Cuáles son los beneficios del choclo?

**Antioxidantes:** El maíz es fuente de antioxidantes que combaten los radicales libres y el envejecimiento celular.

**Saciante:** Rico en fibra e hidratos de carbono el maíz es saciante y ayuda a controlar nuestro apetito.

Es rico en vitaminas A, B, C y E, y minerales como cobre, hierro, zinc, magnesio y fósforo que juntos contribuyen a una adecuada alimentación.



### Preparación:

#### Ingredientes:

- 4 mazorcas de choclo
- 4 huevos
- ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de queso doble crema
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



1. Desgranamos o tajamos con un cuchillo las mazorcas.
2. Licuamos el choclo con cuatro huevos.
3. Después de licuado lo echamos en un recipiente y reservamos.
4. Luego le agregamos la media taza de harina de trigo, el queso doble crema rallado, el azúcar, la sal, la mantequilla y la esencia de vainilla.
5. Mezclamos todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
6. Cubrimos una refractaria con mantequilla.
7. Ponemos la mezcla anterior en la refractaria.
8. Llevamos al horno precalentado a 160° C por 40 minutos aproximadamente.



---

## ***Conserva de Piña y Mango***

---

### ***Ingredientes:***

- 1 Piña
- 3 Mangos (pueden ser común o Tommy)



4

NOTA: Las cantidades dependen de cuanta conserva se va a preparar y se puede utilizar todo tipo de frutas.

### ***Preparación:***

1. Se lavan todas las frutas y se les quita la cascara, se cortan la piña y el mango en cuadros medianos. Se llevan a cocción (preferiblemente ya que ayuda a matar las bacterias que la fruta puede contener) en agua con un poco de azúcar. También se pueden dejar sin cocción si las frutas son de pulpa suave.
2. Tiempos de cocción para las frutas después que empiece a hervir el agua (escaldado).
3. Piña entre 8 a 10 minutos
4. Mango 5 a 6 minutos

Nota: En frutas de pulpa un poco más dura 10 a 12 minutos y muy suaves máximo 2 minutos.



Terminada la cocción se deben llevar a Choque térmico de 2 a 3 minutos (agua con bastante hielo) para resaltar los colores y dar textura a la fruta, se dejan luego escurrir.

Por último, preparamos el Líquido de gobierno en este caso almíbar:

- 3 partes de agua
- 2 a 4 cucharadas de azúcar.
- Canela y clavos (estos los activamos colocándolos en un poco de agua hirviendo)

### ***Empacado:***

Se deben utilizar envases de vidrio con tapa resistente al calor, estos deben estar debidamente esterilizados, lavados con jabón y abundante agua y colocados en una olla con suficiente agua, la cual debe estar a punto de ebullición y dejarlos por lo menos de 10 a 15 minutos, se colocan a secar boca abajo en un trapo limpio. Se ponen las frutas que ocupen una tercera parte del envase y se llena hasta el cuello con el líquido gobernante.

Se deben colocar en una olla con un poco de agua hirviendo los tarros boca arriba a medio tapar por 5 minutos, luego tapparlos totalmente y colocarlos boca abajo en la misma agua por otros 5 minutos y luego retirarlos dejar reposar por mínimo 24 horas y llevar a un sitio fresco.





---

## *Pasteles de Yuca*

---

### ***Ingredientes:***

- 1½ Libras de yuca
- 1 Libra de lomo de res
- 2 Tomates Chontos
- 1 Pimentón
- 4 Gajos de cebolla de rama
- Sal y Pimienta al gusto
- Aliños varios
- Maní (Opcional)



6

### ***Preparación:***

1. Se cocina la yuca con sal hasta que esté blanda y se deja reposar.
2. Aliñamos la carne con ajo, comino, azafrán, orégano, tomillo y sal al gusto.
3. Preparamos el guiso con la carne, cebolla, tomate, pimentón y pimienta.
4. La yuca, ya reposada la molemos y se amasa hasta que quede suave y no se parta.
5. Nos untamos las manos con harina de trigo para armar los pasteles y así no se pegan en las manos.
6. Fritamos en abundante aceite hasta que estén dorados.





---

## Arroz Atollado

---

### **Ingredientes:**

- 12 tazas de agua
- 3 tazas de arroz lavado
- 2 libras de longaniza cortada en trozos
- 2 libras de costilla de cerdo carnuda, picada
- 2 libras de carne de cerdo, picada
- 1 pechuga grande de pollo, abierta y cortada en cuadritos
- 1 libra de papa amarilla mediana ó criolla, peladas
- 4 dientes de ajo
- 1½ tazas de hogao
- ½ cucharada de pimienta
- 6 huevos duros picados
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 cucharadas de aceite de cocina
- Sal al gusto



7

### **Preparación:**

1. Se sella el pollo, la costilla y la carne de cerdo condimentadas con ajo y sal.
2. Después de sellados, se cocinan en el agua las costillas, la carne y el pollo por 30 minutos.
3. Se sofríe la longaniza y se pone en el caldo de las carnes con la mitad del hogao, sal y pimienta.
4. Se agregan el arroz y se deja cocinar a fuego medio, sin tapar la olla por 20 minutos.
5. Cuando reviente el arroz, se le incorporan las papas, se revuelve con cuchara de palo (cagüinga)
6. Cuando la papa esté blanda, en 20 minutos aproximadamente, se le esparcen, el cilantro y el huevo picado, se revuelve de nuevo.
7. Si es necesario, se le añade un poco más de caldo, pues el arroz debe quedar bastante húmedo.
8. Al servir se le pone a cada porción una cucharada de hogao encima.

Se acompaña con ensalada de aguacate y tostadas de plátano.



---

## Tamales

---

(10 ataos, o sea 6 tapas de pollo y 14 tapas de cerdo)

### **Ingredientes:**

- 3 libras de carne de cerdo
- 6 presas de pollo
- 1½ de tocino de cerdo
- 6 huevos
- 3 libras de tomate chonto
- 2 ataos de cebolla larga o de rama
- 4 libras de papa mambra
- 2 zanahorias
- 1 libra de arveja
- 1 libra de masa para tamal
- 1 frasco de aceite pequeño
- Hoja de plátano y/o hojas de biao
- Aliños al gusto (color, sal, yerbas, ajo)

### **Alistamiento:**

1. El día anterior se aliñan las carnes porcionadas y se reservan para que marinen bien.
2. Se prepara la masa
3. Se cocinan los huevos y se parten en rodajas
4. Se prepara el hogao con la cebolla larga finamente picada, el tomate chonto igualmente picado, se le agrega el aceite para sofreír, color, ajo y sal al gusto.
5. Se lavan y pelan las papas y se cortan en rodajas medianamente gruesas.
6. Se lavan y pelan las zanahorias, se cortan en rodajas no muy gruesas.
7. Se lavan y reservan las arvejas verdes.
8. Se soasan las hojas de plátano y/o biao, se limpian bien y se alistan los zunchos para el amarre.

### **Preparación:**

1. Se coloca la base de hojas en la cual se unta primero hogao, luego se pone un poco de masa, las papas, la presa de carne ó pollo, hogao, un poco más de masa, la zanahoria, las arvejas, el tocino y el huevo, se procede a cerrar y se reserva para armar la segunda tapa y ahora si se amaran las dos tapas en uno.
2. Teniendo el agua caliente se echan los tamales dentro de la olla y se dejan hervir por espacio de dos horas.





---

## Sopa de Pan

---

Molde de una libra

### **Ingredientes:**

- 1 pan molde ó pan tajado
- Una botella de leche
- 2 libras de papa amarillo o papa criolla
- 12 huevos
- 2 tazas de sofrito u hogao
- ½ libra de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto



### **Alistamiento:**

1. Se engrasa y enharina un molde de una libra.
2. Se lavan y cocinan las papas y luego se desbaratan.
3. Se cocinan 10 huevos y se pican.
4. Se alista el batido de amarre, mezclando la harina con dos huevos, sal y pimienta y si es necesario, se le agrega un poco de agua o leche.
5. Se remoja las rebanadas de pan con la leche.

### **Preparación:**

1. En el molde ya engrasado se echa un poco de batido, se coloca una capa de pan, se le agrega el sofrito, se esparce sobre el un poco de huevo y papa amarilla, nuevamente una capa de batido, una capa de pan, sofrito, huevo y papa amarilla y así hasta completar el molde, el cual debe terminar con una capa de batido.
2. Se lleva al horno a una temperatura de 300° centígrados hasta que dore, aproximadamente entre 30 y 40 minutos.



---

## ***Pandebono***

---

### ***Ingredientes:***

- 500 Grs de Almidón
- 500 Grs de Queso costeño
- 125 Grs de Areparina
- 125 Grs de Mantequilla
- Un Litro de leche

### ***Preparación:***

1. En un bol adicionamos los ingredientes secos.
2. Luego adicionamos la leche poco a poco hasta obtener la masa homogénea.
3. Luego en una lata armamos en forma de rosquillas de un peso aproximado de 40 gramos.
4. Hornear a 400°C por cinco minutos aproximadamente.

10





---

## **Pan Casero**

---

### **Ingredientes:**

- 250 Grs de Harina de trigo
- 4 Grs de Levadura granulada
- 30 Grs de Aceite vegetal
- 1 Huevo
- 125 Grs de Agua tibia
- ½ Cucharadita de sal



### **Preparación:**

1. En un bol adicionamos la harina, levadura y el agua tibia, el aceite.
2. Amasar durante cinco minutos hasta obtener una masa homogénea.
3. Adicionamos la Sal y amasamos hasta obtener una masa suave.
4. Reposamos la masa por media hora.
5. Moldeamos la masa al gusto y dejamos reposar por otra media hora.
6. Precaentamos la sartén, preferiblemente antiadherente.
7. Asamos por cinco minutos por cada lado a temperatura muy baja.
8. Luego asamos de nuevo por dos minutos por cada lado.
9. También lo podemos hornear a 250°C por 15 minutos aproximadamente.

