

Coliflor apanada



Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor
- Medio pocillo de harina de trigo cernida
- Medio pocillo de leche
- 2 claras de huevo y 2 llemas
- 1 cucharada tintera de mantequilla derretida
- 1 cucharada tintera de sal
- Un cuarto de pocillo de polvo de bizcocho
- Aceite

Preparación:

- 1 Ponga al fuego una olla con suficiente agua, luego agregue la coliflor y deje hervir durante 2 minutos sin tapar, tape y deje 3 minutos más en cocción.
- 2 Revuelva la harina con la leche, añada las yemas, la mantequilla y la sal
- 3 Bata las claras a punto de nieve hasta formar picos duros, añada suavemente a la mezcla anterior.
- 4 Saque los trozos de Coliflor y sumérgalos en el batido; luego pase cada trozo por el polvo de bizcocho.
- 5 Sofría en el aceite caliente.

Helado de auyama



Ingredientes:

- 1 libra de auyama
- Medio litro de leche
- 1 ½ pocillos de azúcar
- 1 cucharada de gelatina sin sabor por cada litro
- 1 tarro pequeño de crema de leche
- 3 cucharadas soperas de jugo de limón
- 1 cucharada sopera de margarina

Preparación:

- 1 En una olla cocine la auyama en trozos pequeños hasta que esté blanda.
- 2 Licúe junto con la leche y el azúcar.
- 3 Mida la mezcla, para saber cuantos litros hay. Caliente la mitad de la mezcla, agregue la gelatina y disuelva.
- 4 Licúe toda la mezcla y agregue los demás ingredientes.
- 5 Congele y cuando solidifique, bata, congele nuevamente y sirva.

promes@
de un futuro mejor

Un proyecto realizado por:



Co-financiado con recursos del Fondo de Ciencia Tecnología e Innovación del Sistema General de Regalías.
Macroproyecto "Desarrollo de soluciones en CTI para Telesalud en el Departamento de Antioquia". Convenio específico 140C-2014