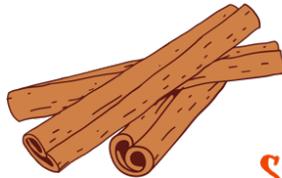




MES DE LA HERENCIA
HISPANA 2022
SEP. 15 - OCT. 15



SABORES DE
NUESTRAS TIERRAS





Salsa de mango

Diez porciones

Esta receta une la frescura de las costas mexicanas y los elementos tradicionales de las riquísimas salsas de este país.

Ingredientes.

2 mangos grandes pelados, cortados a cuadritos
1 taza de cebolla roja picada
1 taza de cilantro fresco picado 1/2 taza de jitomate picado
1/2 taza de chile campana rojo picado 1/4 cucharadita de sal
Jugo de 3 limones

Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes arriba mencionados previamente picados.
2. Añadir sal y jugo de 3 limones.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 1 hora antes de servir.

Esta receta fue compartida por Alicia Fraticelli, Educadora de EFNEP/UCCE Sacramento.



Arepas – Venezuela

Seis porciones

La arepa identifica al venezolano, le huele a su tierra y a las manos de su madre.

Su elaboración es sencilla y su presentación muy versátil por la cantidad inagotable de rellenos que existen para ella. Todo cabe dentro de una arepa y siempre sabe mejor si esta dentro de ella. La arepa se hace con harina de maíz integral precocida, agua caliente, aceite y sal. Es una masa simple de hacer que esconde historias que datan de los pueblos indígenas de Colombia y Venezuela.

Hoy, debido a la diáspora venezolana, la arepa también ha adquirido un carácter internacional siendo asimilada por diferentes culturas en el mundo.

¿Cómo se hacen las arepas venezolanas?

Ingredientes (para seis arepas)

- 500 gramos de harina de maíz precocida (se puede encontrar súper mercados).
- 500 mililitros de agua.
- Sal al gusto.
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Preparación:

Se agrega la harina en un tazón. Luego se agrega el agua caliente poco a poco hasta lograr una masa moldeable.



Se añade la sal y el aceite. Se hacen bolas del tamaño de nuestra mano. Se aplanan sin que queden muy finas ni muy gruesas.



En un budare o sartén precalentado, y solo untado con un poquito de aceite, se colocan a fuego medio alto. Deben quedar tostadas de ambos lados. Se pueden colocar en el horno a 350F una vez que estén tostadas por los lados para lograr un efecto más abombado, menos plano.



Las arepas son tan generosas que reciben todo lo que uno quiera darles; se pueden rellenar con sobrantes del día anterior, con aguacate, con queso, con mantequilla, con pollo, con jamón, huevos, frijoles variados, etc.



La arepa se come a cualquier hora del día. Puede ser un plato principal o puede ser una guarnición.

Esta receta fue compartida por Carmen Aída Simmons, Educadora de CalFresh Healthy Living/UCCE Santa Clara.



Colombia - Arroz con Pollo

Ingredientes:

Para hacer el stock

- 2 hueso de pechuga de pollo entero y piel eliminada
- 1 cebolleta
- 1/2 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de comino molido
- 1/2 cucharada de sazón con azafrán
- 1 hoja de laurel
- Sal y Pimienta
-

Para hacer el arroz

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 taza de pimiento rojo picado
- 1/4 taza de pimiento verde picado
- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 tableta de caldo de pollo
- 2 1/2 tazas de caldo de pollo
- 1/2 cucharada de sazón con azafrán
- 1/4 taza de cilantro fresco picado

- 1/2 taza de guisantes congelados
- 1/2 taza de zanahorias congeladas cortadas en cubitos
- 1/2 taza de judías verdes congeladas en cubitos

Instrucciones:

1. Para hacer el caldo: Coloque la pechuga de pollo, 5 tazas de agua y los ingredientes restantes para el caldo en una olla mediana. Llevar a ebullición, cubrir y reducir el fuego a medio-bajo. Cocine durante 20 a 25 minutos, apague el fuego y deje que el pollo descanse en la olla durante unos 15 minutos, cubierto. Deje que se enfríe, tritura y reserva. Colar el caldo y medir 2 1/2 tazas, y reservar.
2. En una olla mediana, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregue las cebollas, los pimientos verdes, el ajo y el pimiento rojo. Cocine hasta que las cebollas estén translúcidas, aproximadamente de 4 a 5 minutos.
3. Agregue el arroz, la pasta de tomate, el caldo de pollo y la sazón. Revuelva hasta que el arroz esté bien cubierto, aproximadamente 3 minutos. Añadir el caldo de pollo y ponerlo a ebullición. Luego reduzca el calor a bajo. Cubra y cocine a fuego lento durante unos 15 minutos. Agregue los guisantes, las zanahorias y los frijoles verdes y cocine durante 7 minutos adicionales; añadir el pollo desmenuzado y el cilantro, mezclar bien con un tenedor, cubrir y cocinar durante 5 minutos more.
4. Servir este arroz con pollo con una ensalada verde con aguacate al lado.



Receta compartida por Ingrid Janneth Alarcón –
Educatora de CalFresh Healthy Living/UCCE Los Ángeles.



Fajitas de Pollo:

Las fajitas de Pollo es un plato muy típico de la gastronomía mexicana. Este platillo es reconocido internacionalmente

Ingredientes

- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 o 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 3 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras de 1/4 de pulgada
- 1 cebolla grande, cortada en rodajas
- Medio pimiento dulce verde, cortado en rodajas
- Medio pimiento rojo dulce, astillado
- 12 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas bajas en grasa
- 1/2 taza de salsa
- 1/2 taza de crema agria sin grasa
- 1/2 taza de queso cheddar rallado bajo en grasa

Indicaciones

Combina los primeros cuatro ingredientes en un tazón grande. Agregue las rodajas de pollo y revuelva hasta que el pollo esté bien cubierto. Marinar durante 15 minutos.

Cocine el pollo en una sartén a la parrilla o en la estufa durante 3 minutos, o hasta que ya no esté rosado. Agregue las cebollas y los pimientos. Cocine de 3 a 5 minutos, o hasta que esté hecho a su gusto.

Divida la mezcla uniformemente entre las tortillas. Cubra cada uno con 2 cucharaditas de salsa, 2 cucharaditas de crema agria y 2 cucharaditas de queso rallado. Enrollar y servir.

Esta receta fue compartida por Jackie Barahona, especialista de CalFresh/UCCE Riverside



El Salvador - Pupusas de quinua

3 porciones

Ingredientes:

- 4 tazas de harina de quinua
- 1/2 taza de queso mozzarella / queso base vegetal
- 1/2 taza de frijoles
- 1 taza de agua
- Aceite de oliva (según sea necesario)

Hacer la masa de pupusa:

- En un tazón grande, mezcle la harina de quinua y la sal, luego agregue el agua. Use sus manos para mezclar hasta que la masa se junte con una textura similar a la arcilla.
- Llena un tazón pequeño con agua y un poco de aceite de oliva.

Mojarás tus dedos con la mezcla mientras trabajas para evitar que la masa se pegue a tus manos.

- Tome una porción de masa del tamaño de una pelota de golf y ruede en una bola, luego aplanar en una ronda uniforme.
- Llene la masa redonda con 1 cucharadita de frijoles refritos y 1 cucharadita de queso mozzarella. Doble la masa sobre el relleno hasta que quede completamente sellada. Luego, acaricia la pelota entre tus manos hasta que esté plana. Si la pupusa se agrieta, parchearla con un poco de masa y un poco de aceite. Repetir con el resto de los ingredientes.
- Calentar una sartén o plancha grande a fuego medio. Cepille con un poco de aceite de oliva, luego coloque 2-3 pupusas en la sartén y cocine durante 2-4 minutos, o hasta que los fondos estén dorados. Voltee y cocine por el otro lado durante 2-4 minutos más, hasta que esté dorado y se caliente. Repetir con las pupusas restantes.

Receta presentada por Alejandra Girón, educadora comunitaria de CalFresh – UCCE Sierra Central.

España - Gazpacho Andaluz (sopa fría)

4 porciones



Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Ingredientes

6-7 tomates medianos

1 pimiento verde italiano

1 pepino

1/2 de una cebolla blanca pequeña

2 diente de ajo no demasiado grande

1/4 taza de aceite de oliva virgen extra

Un chorrito de vinagre de Jerez (se puede sustituir por vinagre de vino tinto o blanco)

Una pizca o dos de sal

Instrucciones

Lava y seca muy bien todas las verduras

Corta los tomates en 4 trozos y ponlos en tu licuadora.

Corta el pimiento por la mitad, y quítale las semillas y agréguelo a la licuadora.

Pela el ajo y cortarlo por la mitad. Retire el núcleo (para que no amargue).

Corta la cebolla en unas rodajas y añádela a la licuadora también.

Pela el pepino y córtalo por la mitad. Agregue la mitad a la licuadora

Mezcla las verduras hasta que estén completamente en puré. Agregue la sal y el vinagre y, mientras mezcla a una velocidad lenta, agregue lentamente el aceite de oliva.

Pruebe y ajuste la sal y el vinagre. Si la textura es demasiado espesa para tu gusto añade un poco de agua fría.

¡Refrigerar y sirve **MUY frío**! Lo puede preparar el día antes.

Para añadir a la hora de servir use:

Picatostes (crutóns or crotones), huevos duros, pimiento cortado en cubitos, pepino, tomates cherry, cebolla roja o blanca, atún en aceite, uvas, aguacate y cilantro.



Receta compartida por Lisa Rawleigh de News & Information Outreach in Spanish (NOS).



Toufú – Ceviche

Seis porciones

El ceviche se una de las comidas típicas de toda américa latina, lo mismo es popular en México, que en Perú. Trayendo siempre hermosos recuerdos de nuestros lugares de origen.

Ingredientes.

1 cajita de tofu extra firme, remover el líquido y cortarlo en cuadritos. Ponerlo en un colador y dejarlo en el refrigerador por unas cuantas horas para que termine de salir el suero.

1 atado de cilantro, finamente picado
1 cebolla mediana morada, finamente picado
2 jitomates, picados
2 aguacates, cortados a cuadritos
2 jalapeños picados
Jugo de 3 a 4 limones
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Combinar todos los ingredientes y dejar de reposar en el refrigerador de una a dos horas.

Para sabor latino, añadir a servir:

Salsa tapato

Servir acompañado con tostadas

Para sabor asiático, añadir:

2 chiles Thai, finamente picados

1 atado de albahaca Thai, picada

1 cucharadita sopera de aceite de ajonjolí.

Sirva con hojas de lechuga Romana y enrolle en

Esta receta fue compartida por Nelly Camacho, Educadora de CalFresh Healthy Living/UCCE Alameda.



Paletas de aguacate

Ocho porciones

Se cree que el aguacate se originó en México, por lo que no es de extrañar que aparezca en los menús de todo el mundo. Aunque se usa principalmente en platos salados, esta fruta suave y rica también se presta naturalmente a brebajes dulces. ¿Prueba? Son una delicia simple hecha mezclando la deliciosa carne verde del aguacate en una licuadora con leche condensada endulzada y azúcar. Un par de horas en el congelador y tienes una golosina refrescantemente cremosa que brilla más con un chorrillo de lima justo antes de la primera lamida.

Ingredientes.

2 mangos grandes pelados, cortados a cuadritos
1 taza de cebolla roja picada
1 taza de cilantro fresco picado 1/2 taza de jitomate picado
1/2 taza de chile campana rojo picado 1/4 cucharadita de sal
Jugo de 3 limones

Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes arriba mencionados previamente picados.
2. Añadir sal y jugo de 3 limones.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 1 hora antes de servir.



**CELEBRANDO JUNTOS
EL MES DE LA HERENCIA
HISPANA 2022
SEP. 15 - OCT. 15**



CalFresh | **UC** | **UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA**
HEALTHY LIVING | **CE** | **Agricultura y Recursos Naturales** | Extensión Cooperativa de UC

Agradecemos la participación de educadores de CalFresh y EFNEP, así como a las Extensiones Cooperativas de la Universidad de California y el resto de los académicos y empleados administrativos de la División de Agricultura y Recursos Agrícolas (UC ANR) de la Universidad de California para la realización de estas recetas.