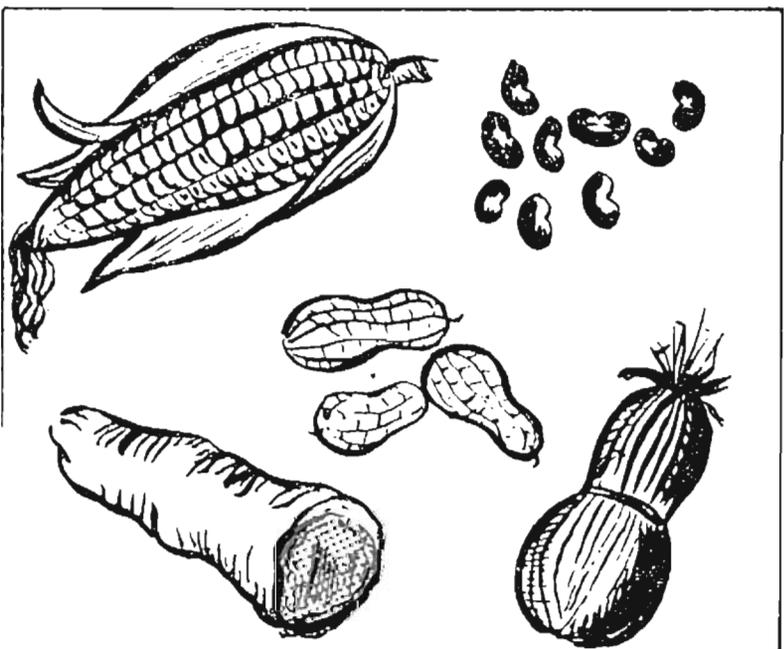
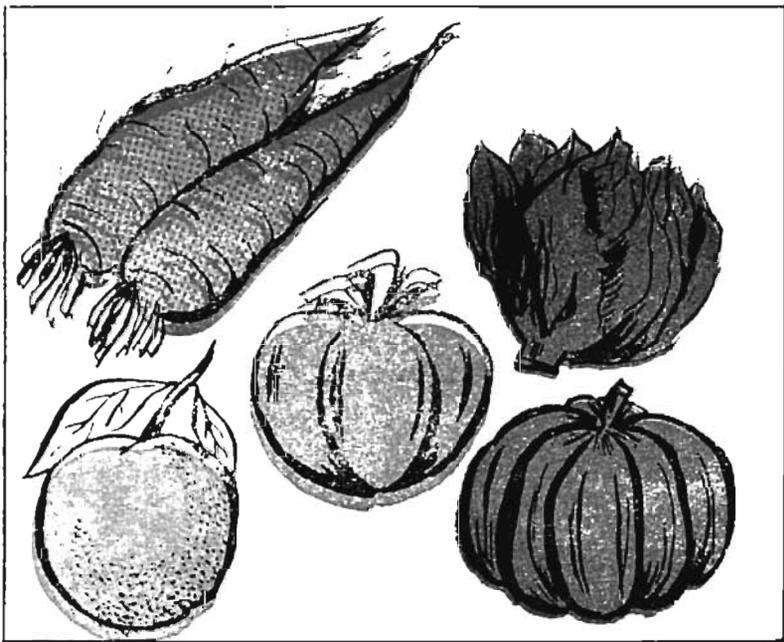
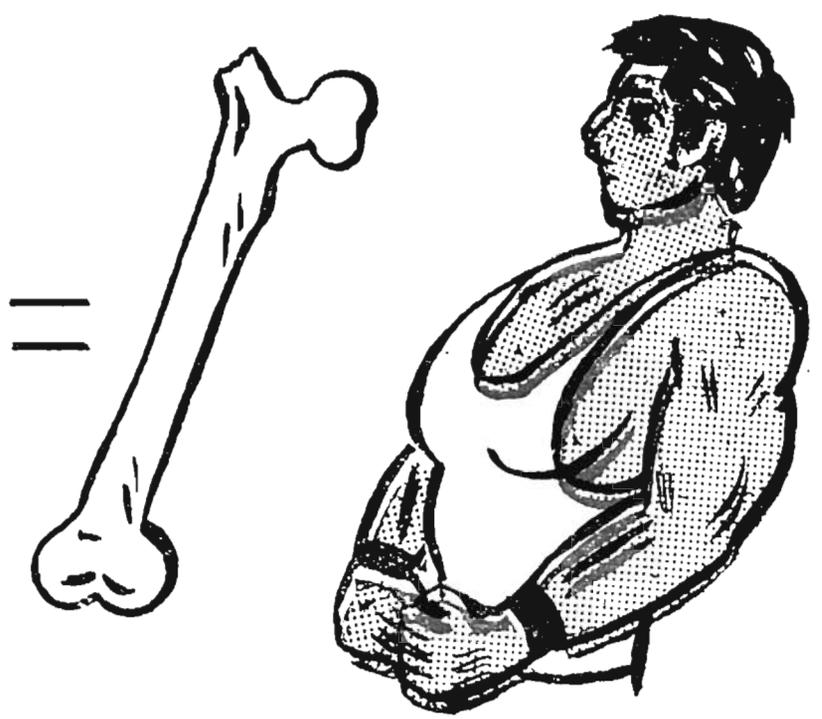
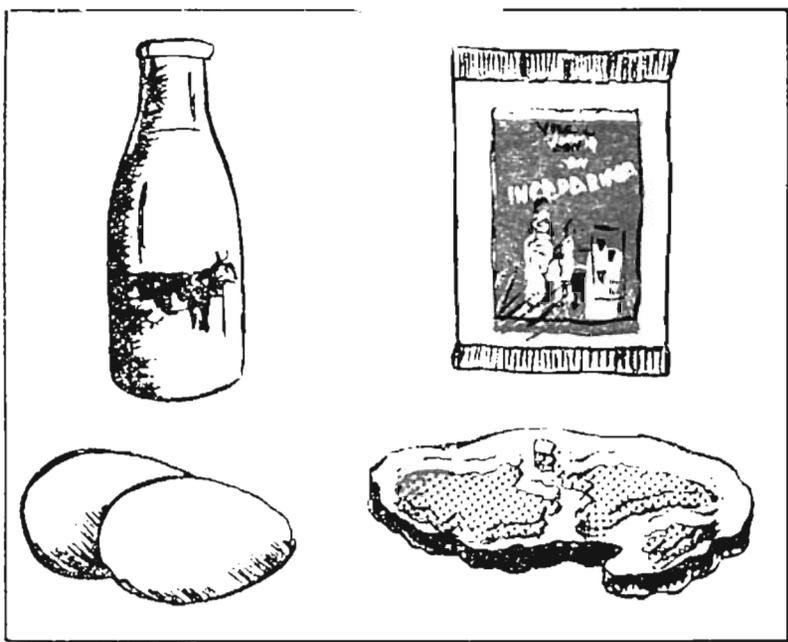
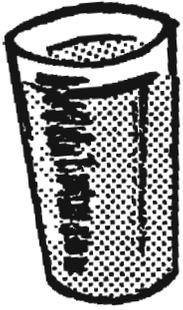


Esp
INCAP
F-2
c.3

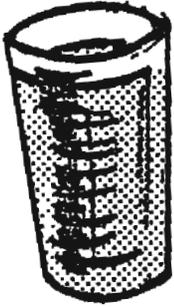


Recetario de Incaparina





=



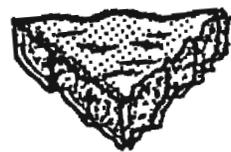
=



=



=



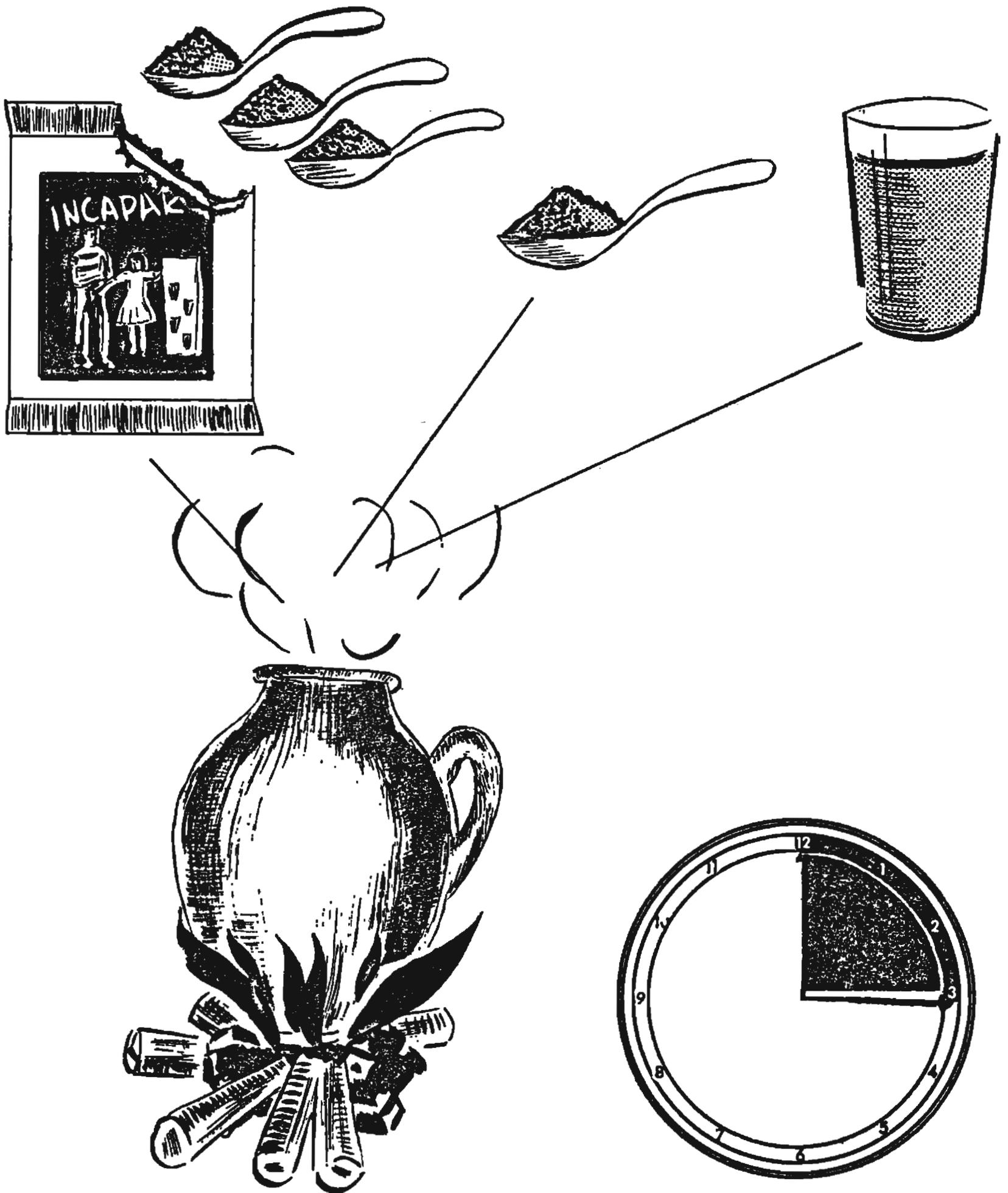
PURE DE INCAPARINA

- 1.— Deshacer 3 cucharaditas de Incaparina en un vaso de agua fría.
- 2.— Echele una cucharada llena de azúcar o un pedazo de rapadura (panela).
- 3.— Ponerla al fuego hasta que de 7 hervores (15 minutos).
- 4.— Muévela constantemente con una paleta, hasta que quede como sopa o como puré.

Puede iniciar la alimentación del niño con puré de Incaparina a los 4 meses de edad una vez al día, preferiblemente a las 4 de la tarde.

Désela al niño con una cucharadita pequeña al medio de la lengua para que la trague mejor.

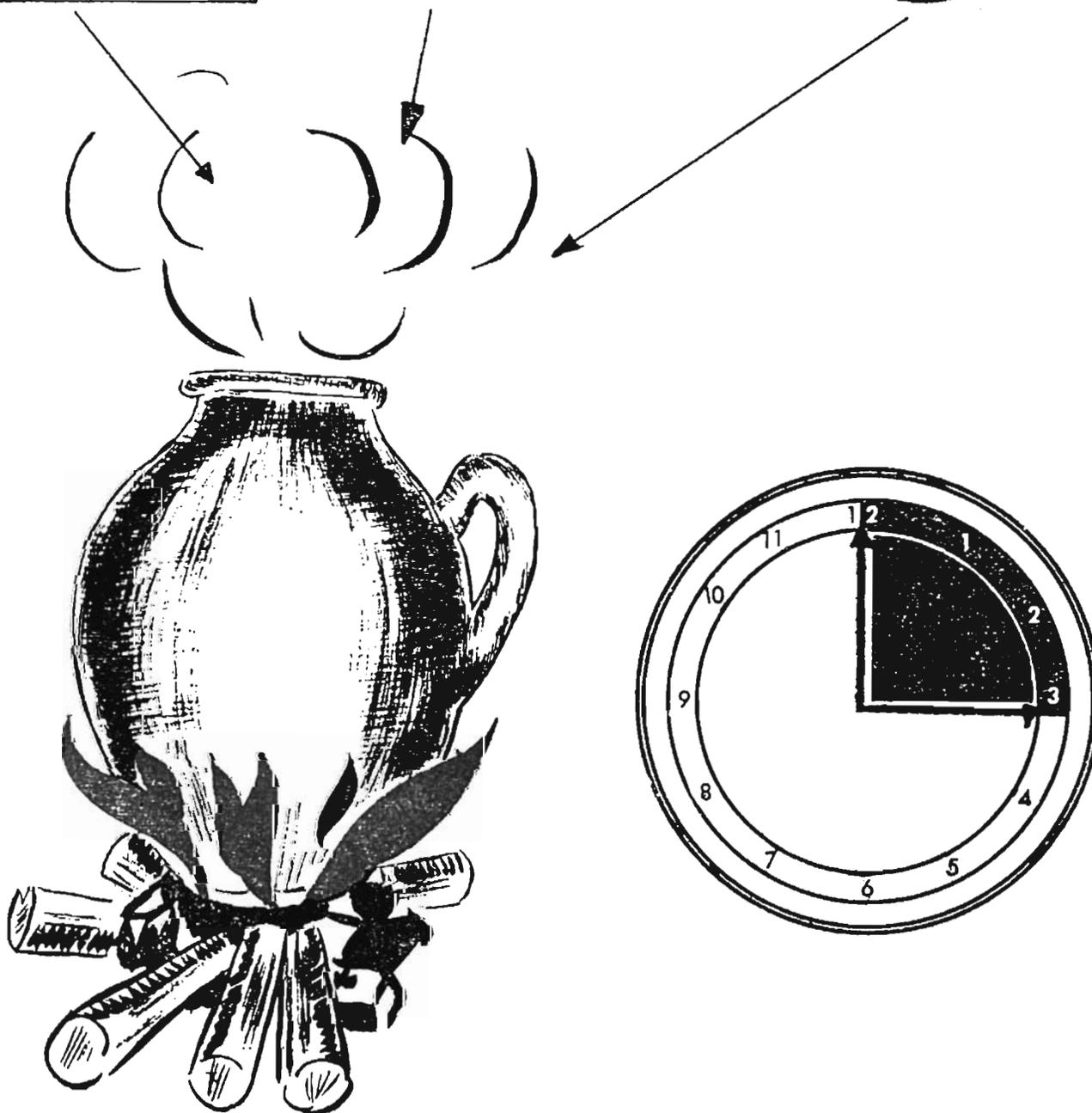
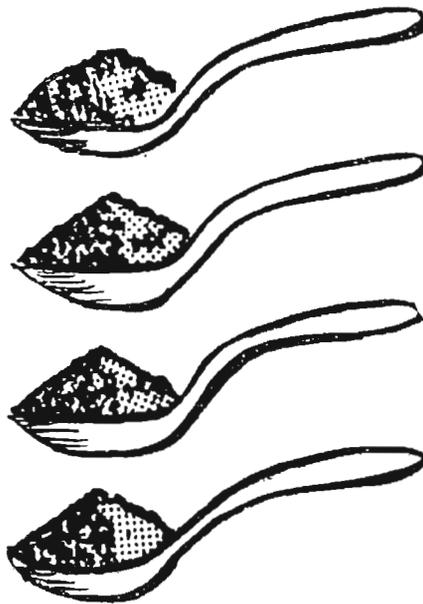
PURE DE INCAPARINA



ATOLE DE INCAPARINA

- 1.— Deshacer un Sobre de Incaparina en 4 vasos de agua fría.
- 2.— Echarle 4 cucharadas de azúcar o un pedazo de rapadura (panela).
- 3.— Agréguele una rajita de canela.
- 4.— Más unos granitos de sal.
- 5.— Ponerla al fuego hasta que de 10 hervores (15 minutos).
- 6.— Muévela cada rato.
- 7.— Si desea agréguele chocolate o aníz en vez de la canela.
- 8.— Un Sobre de Incaparina es igual a 4 cucharaditas llenas de Incaparina, da 4 vasos.

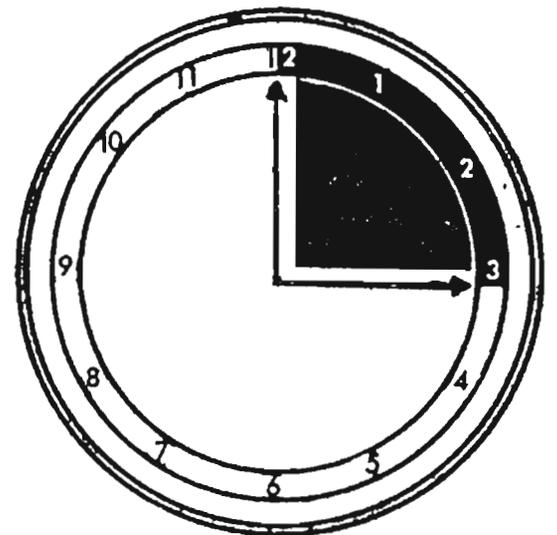
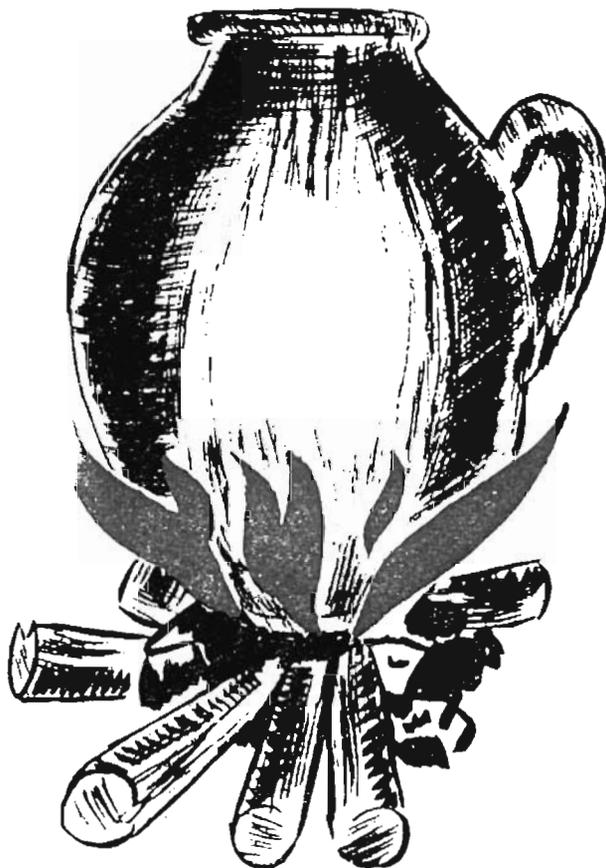
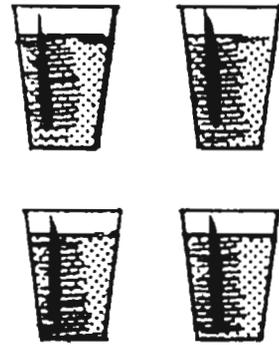
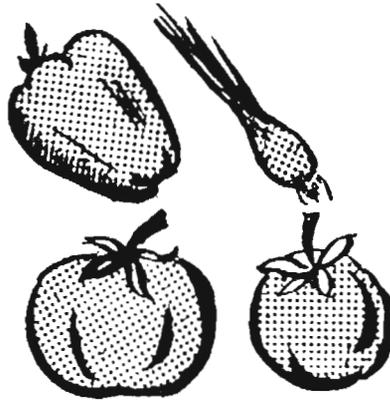
ATOLE DE INCAPARINA



FRIJOL CON INCAPARINA

- 1.—Poner a cocer los frijoles como se acostumbra.
 - 2.—Deshaga un Sobre de Incaparina en una taza de agua fría.
 - 3.—Echelo a la olla de frijoles y muévelo.
 - 4.— Si quiere póngale tomate y cebolla picada.
 - 5.— Póngalo al fuego y déjelo hasta que de 10 hervores (15 minutos).
 - 6.— Muévelo cada rato.
 - 7.— Si gusta puede colocarlos o hacerlos volteados.
 - 8.— Un Sobre de Incaparina es igual a 4 cucharaditas llenas.
- Receta para una libra de frijol.

FRIJOL CON INCAPARINA



SOPA DE INCAPARINA Y VEGETALES

1.— Deshacer un Sobre de Incaparina en 6 vasos de agua fría.

2.— Ponerla en el fuego y moverla constantemente.

3.— Echarle 3 zanahorias medianas en trocitos.

4.— Agréguele 3 papas picadas medianas.

5 — Tomate y cebollas también picados.

6.—Sal al gusto.

7.— Si desea una cucharada de aceite o manteca.

8.— Retírelo del fuego cuando la zanahoria ya está cocida.

Puede agregarle un cubito de pollo o fideos. Pruébela.