

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA



**RECETARIO
DE
INCAPARINA**

Guatemala, junio de 1979

RECETARIO DE INCAPARINA

Las características de la Incaparina permiten la preparación de una variedad de platos que pueden ser salados o dulces, fríos o calientes, líquidos o sólidos. Su uso es tan amplio como el de la harina de maíz, y se comporta como una harina fina, ya que requiere que se mezcle con un poco de líquido antes de agregarse a una preparación caliente; de lo contrario se forman grumos.

Antes de poner la Incaparina a la orden del público fue necesario desarrollar, en la Cocina Experimental del INCAP, una serie de recetas utilizando la Incaparina en la preparación de una gran variedad de platos. El presente recetario contiene diferentes recetas de sopas, atoles, guisos, carnes, pasta, postres, pasteles, galletas y una salsa. Basadas en estas mismas recetas pueden hacerse otras semejantes, variando el alimento que se agrega y utilizando el mismo procedimiento.

El recetario contiene las siguientes preparaciones:

SOPAS

1. Sopa de berro
2. Sopa de frijoles
3. Sopa de vegetales
4. Sopa de tomate

GUISOS

9. Guiso de vegetales
10. Bledos con chirmol

PASTAS

13. Pasta con salsa crema

PASTELES

17. Pastel
18. Pastel rápido
19. Pastel de chocolate
20. Pastelitos
21. Panecillos (biscuits)
22. Pastel de naranja
23. Pastel de banano

SALSAS

27. Salsa de tomate

ATOLES

5. Atole sencillo
6. Refresco de Incaparina con frutas
7. Atole de Incaparina con jugo de naranja
8. Atole de Incaparina con puré de papaya

CARNES

11. Carne molida al horno
12. Tortitas de carne molida

POSTRES

14. Dulce de leche
15. Crema de leche
16. Buñuelos

GALLETAS

24. Galletas
25. Galletas con cocoa
26. Brownies

I. SOPA DE BERRO

Equipo

2 ollas
1 colador
1 paleta
1 machacador

Material

2 tazas de caldo o agua
3 onzas de berro
2 cucharadas de Incaparina
1 cucharada de crema - si se desea sal al gusto

Preparación

- 1o Se cocina el berro y la Incaparina en el líquido durante 20 minutos, o hasta que esté blando el berro.
- 2o. Se pasa por un colador fino ayudándose con el machacador.
- 3o. Se hierva nuevamente durante 5 minutos más.
- 4o Al momento de servir se le agrega una cucharada de crema por persona.

NOTA Suficiente para dos porciones.

2 SOPA DE FRIJOLES

Equipo

1 taza
1 olla de un litro
1 sartén
1 cuchara de madera
1 cuchillo
tabla de picar
cucharas de medir

Material

2 tazas de caldo de frijoles
1/2 bolsa de Incaparina
2 cucharadas de aceite
1 tomate mediano
1/2 chile verde o ají dulce
1 cebolla pequeña
sal al gusto

Preparación

- 1o. Se mezcla la Incaparina con 1/2 taza de caldo frío
- 2o. Se pone a calentar el resto del caldo en la olla.
- 3o Se limpian y pican finamente la cebolla, tomate y chile verde o ají dulce.
- 4o. Se fríen las verduras picadas en el aceite.
- 5o. Se agrega la Incaparina a las verduras y se cocina hasta que espese.
- 6o. Se agrega esta mezcla al caldo y se deja hervir por 15 minutos.
- 7o. Se sirve caliente.

NOTA Suficiente para 2 ó 3 porciones.

3. SOPA DE VEGETALES

Equipo

**1 olla
1 paleta
1 cuchillo
1 tabla de picar
tazas de medir
cucharas de medir**

Material

**1 zanahoria pequeña
1 papa pequeña
6 ejotes
1/2 taza de arvejas, habichuelas o vainicas
1 trozo de elote o maíz tierno
1 chile pimiento o ají dulce pequeño
1 cebolla pequeña
2 cucharadas de margarina
4 tazas de agua
4 cucharadas de Incaparina
sal al gusto**

Preparación

- 1o. Se pelan las verduras, se lavan bien y se pican.**
- 2o. Se pone a calentar la grasa y se fríen el tomate, la cebolla y el chile pimiento.**
- 3o. Se agregan las demás verduras dejando que se fríen bien.**
- 4o. Se le agregan el agua, la sal y la Incaparina y se dejan cocinar hasta que la verdura esté blanda (alrededor de 20 minutos).**

4. SOPA DE TOMATE

Equipo

**2 ollas
1 paleta
1 colador
1 cuchillo
1 taza de medir
1 machacador
cucharas de medir**

Material

**3 tomates medianos bien maduros
2 cucharadas de Incaparina
1 cebolla mediana picada finamente
1 taza de agua
1 cucharada de margarina
sal al gusto**

Preparación

- 1o. Se pone a cocer el tomate con la Incaparina en la taza de agua, durante 10 minutos.**
- 2o. Se retiran del fuego y se pasan por un colador.**
- 3o. Se fríe la cebolla picada en la mantequilla, se agrega el tomate colado.**
- 4o. Se cocinan por 5 minutos más, agregando agua hasta completar una taza.**

NOTA: Suficiente para una porción.

5. ATOLE SENCILLO

Equipo	Material para 3 vasos
1 olla	1 sobrecito de Incaparina
1 paleta	1 botella de agua (4 vasos llenos)
1 cuchara	6 cucharadas de azúcar sabor al gusto

Preparación

- 1o. Se mide el agua en la olla.
- 2o. Se le agrega la Incaparina y se mezcla bien.
- 3o. Se cocina durante 15 minutos.
- 4o. Se le agrega el azúcar y se revuelve bien.
- 5o. Antes de bajarla del fuego se le agrega el sabor que se desea (anís, canela, vainilla, cáscara de naranja, etc.) dándole un ligero hervor.

NOTA: Si se consume mucho el atole, se le puede agregar un poquito más de agua.

6. REFRESCO DE INCAPARINA CON FRUTAS

Equipo	Material
1 tenedor	1 bolsita de Incaparina (75 gramos)
1 colador	4 tazas de agua o leche
1 jarro o pichel	1 taza de jugo de piña
1 cuchara grande	1/2 taza de jugo de naranja
1 taza de medir	1/4 taza de jugo de limón
1 olla o tazón	2 bananos azúcar al gusto

Preparación

- 1o. Se prepara el atole de Incaparina, de acuerdo a las indicaciones de la bolsita, se pone a enfriar alrededor de 2 horas.
- 2o. Se hace un puré con los bananos.
- 3o. Se agregan los jugos de frutas y se pone todo a enfriar.
- 4o. Se vierte esta preparación sobre el atole batiendo bien.
- 5o. Se agrega el azúcar revolviendo bien y enfriándolo todo.

NOTAS:

1. Las frutas se pueden variar de acuerdo con la estación.
2. El atole puede prepararse con leche o con agua.
3. Suficiente para 6 vasos.

7. ATOLE DE INCAPARINA CON JUGO DE NARANJA

Equipo

**1 olla
1 paleta
1 taza de medir
cucharas de medir**

Material

**1/2 taza de jugo de naranja
1 vaso de atole de Incaparina
2 cucharadas de azúcar**

Preparación

- 1o. Se prepara el atole de Incaparina con el azúcar.**
- 2o. Se agrega el jugo de naranja.**
- 3o. Se pone a enfriar.**

NOTA: Se puede agregar cualquier jugo de frutas. Piña, durazno, etc. en la misma proporción.

8. ATOLE DE INCAPARINA CON PURE DE PAPAYA

Equipo

**1 dulcera grande
1 cuchara
tazas de medir
cucharas de medir**

Material

**3 vasos de atole de Incaparina
7 cucharadas de azúcar
1-1/2 tazas de puré de papaya
3 cucharadas de jugo de limón**

Preparación

- 1o. Se prepara el atole de Incaparina según las instrucciones de la bolsita.**
- 2o. Se agrega el jugo de limón, la papaya y el azúcar y se revuelve bien.**
- 3o. Se pone todo a enfriar.**
- 4o. Se sirve bien frío.**

9. GUISO DE VEGETALES

Equipo

**1 olla
1 cuchillo
1 paleta
1 sartén
1 taza de medir
cucharas de medir**

Material

**4 cucharadas de Incaparina
2 zanahorias
2 güisquiles medianos o papas
2 tazas de agua
2 cucharadas de aceite o margarina
1 cebolla pequeña picada
1 tomate picado
sal al gusto**

Preparación

- 1o. Se cocinan las zanahorias y los güisquiles en trozos pequeños en el agua.**
- 2o. Se sacan y en la misma agua se pone a cocer la Incaparina durante 10 minutos.**
- 3o. En la sartén se fríen la cebolla y el tomate agregando luego las verduras picadas. Se añade la Incaparina y se deja hervir durante 5 minutos agregándole la sal.**

NOTAS:

- 1. Se pueden usar toda clase de vegetales o trozos de carne.**
- 2. Suficiente para 3 porciones.**

10. BLEDOS CON CHIRMOL

Equipo

**1 olla
1 paleta
cucharas de medir**

Material

**2 onzas de bledo limpio y lavado
1-1/2 tazas de caldo o agua
1 cebolla mediana
2 tomates medianos, en trozos
2 cucharadas de Incaparina**

Preparación

- 1o. Se pone a hervir el agua.**
- 2o. Se agrega el tomate, la cebolla, el bledo y la Incaparina.**
- 3o. Se dejan hervir hasta que estén blandos, alrededor de 20 minutos.**

NOTAS:

- 1. El chirmol es una salsa de tomate fresco.**
- 2. Cuando se usa caldo no hay que agregar sal.**
- 3. Suficiente para 1 porción.**

11. CARNE MOLIDA AL HORNO

Equipo

**1 tazón para mezclar
1 cuchara de madera
1 molde para pan
1 taza de medir
cucharas de medir**

Material

**1/2 libra de carne molida
1 huevo
1/2 taza de Incaparina
1/2 taza de tomate picado o jugo de tomate
2 cebollas medianas bien picadas
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de aceite
Incaparina para espolvorear el molde**

Preparación

- 1o. Se pone la carne en el tazón y se le agregan todos los ingredientes mezclando bien.**
- 2o. Se unta el molde de grasa y se espolvorea con Incaparina.**
- 3o. Se coloca la carne en el molde y se hornea a 350°F durante 40 minutos aproximadamente.**

NOTAS:

- 1. Para saber si la carne ya está cocida, introdúzcase un palillo o un cuchillo. Si sale limpio la carne está cocida.**
- 2. Suficiente para 3 porciones.**

12. TORTITAS DE CARNE MOLIDA

Equipo

**1 tazón para mezclar
1 cuchara de madera
1 sartén
1 taza de medir
1 espátula
cucharas de medir**

Material

**1/2 libra de carne molida
1 huevo
1 cucharada de margarina o mantequilla
1/2 taza de Incaparina
1/2 taza de tomate picado o jugo de tomate
2 cebollas medianas bien picadas
sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de aceite**

Preparación

- 1o. Se pone la carne en el tazón y se le agregan todos los ingredientes mezclando bien.**
- 2o. Se pone a calentar la grasa. Se moldea la carne en forma de tortitas y se fríen en la grasa caliente.**

NOTA: Suficiente para 6 tortitas.

13. PASTA CON SALSA CREMA

Equipo	Material
1 olla pequeña	1 taza de salsa crema con Incaparina
1 paleta	2 onzas de pasta
1 colador	2 tazas de agua
1 molde para hornear	sal al gusto

Preparación

- 1o. Se pone a hervir el agua.
- 2o. Se le agregan la sal y la pasta.
- 3o. Se deja cocinar hasta que esté blanda (aproximadamente 35 minutos).
- 4o. Se enjuaga la pasta cocida para evitar que se pegue.
- 5o. Se hace la salsa crema con Incaparina (ver receta 15).
- 6o. Se pone la pasta en el molde, se le agrega la salsa y se pone a dorar durante 5 minutos.

NOTAS:

1. La salsa crema se hace con la misma receta que la crema de leche con Incaparina (receta 15), usando sal al gusto en vez de azúcar. Al sacar la salsa del fuego, se le agrega una cucharada de crema de leche.
2. Si se desea puede agregarse queso parmesano rallado o mantequilla derretida.
3. El tiempo de cocción de la pasta depende del tamaño de la misma.

14. DULCE DE LECHE

Equipo	Material
2 ollas	1 vaso de leche
1 paleta	1 huevo
tazas de medir	1 cucharada de grasa
cucharas de medir	2 cucharadas de Incaparina
	2 cucharadas de azúcar
	1/2 onza de pasas
	1/2 cucharadita de vainilla o canela en polvo

Preparación

- 1o. Se calienta la grasa, se le agrega la Incaparina y se cocina hasta que forme flor.
- 2o. Se disuelve el huevo en la leche fría y se calienta.
- 3o. Se agrega la leche a la Incaparina fría, se pone a hervir durante 5 minutos y se agregan el azúcar y las pasas.
- 4o. Se deja cocinar hasta que espese, se le agrega la vainilla y se baja del fuego.

15. CREMA DE LECHE

Equipo

2 ollas
1 paleta
1 taza de medir
cucharas de medir

Material

1-1/2 cucharadas de margarina
1 taza de leche
2 cucharadas de Incaparina
sal o azúcar al gusto

Preparación

- 1o. Se derrite la margarina.
- 2o. Se le agrega la Incaparina y se cocina revolviendo bien hasta que forme flor. Se retira del fuego y se deja enfriar.
- 3o. Se calienta la leche y se va agregando a la mezcla anterior fría, moviendo bien para que no se formen grumos.
- 4o. Se deja cocinar 10 minutos agregando la sal o el azúcar.
- 5o. Se pone en los moldes.

NOTA: Suficiente para 4 porciones.

16. BUNUELOS

Equipo

1 tazón para mezclar
1 tenedor
1 cuchara
1 olla
1 espumadera
cucharas de medir

Material

10 cucharadas de Incaparina
4 huevos
1 cucharadita de royal
4 cucharadas de harina
1 taza de aceite
miel al gusto

Preparación

- 1o. Se baten bien los huevos en el tazón y se agregan los demás ingredientes secos, batiendo todo muy bien.
- 2o. Se pone a calentar la grasa en la olla y se va echando la mezcla por cucharadas. Se dejan freír hasta que estén dorados.
- 3o. Se sacan y se les agrega la miel.

17. PASTEL

Equipo

1 tazón para mezclar
1 cernidor
1 paleta
1 molde para pastel
1 taza de medir
cucharadas de medir

Material

2 tazas de Incaparina
1 taza de harina cernida
2 cucharaditas de polvo para hornear
1/2 cucharadita de sal
1/2 libra de mantequilla o margarina
2 tazas de azúcar
4 huevos
1/2 cucharadita de vainilla
1 taza de agua

Preparación

- 1o. Se ciernen juntos la harina, el polvo de royal y la Incaparina, 3 veces.
- 2o. Se bate la margarina hasta que esté cremosa.
- 3o. Se le agrega el azúcar por cucharadas batiendo bien.
- 4o. Se agregan los huevos uno por uno batiendo bien.
- 5o. Se pone a calentar el horno a 350°F.
- 6o. Se agregan los ingredientes secos por cucharadas alternando con el líquido.
- 7o. Se añade la vainilla y se bate bien.
- 8o. Se pone la mezcla en un molde bien engrasado.
- 9o. Se hornea hasta que esté cocido, aproximadamente 45 minutos.

18. PASTEL RAPIDO

Equipo

1 cernidor
1 tazón para mezclar
1 paleta
1 batidora
tazas de medir
cucharas de medir
1 molde cuadrado
1 cuchillo

Material

1-1/2 tazas de Incaparina
2-1/2 cucharaditas de polvo de hornear
1/2 taza de harina cernida
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de canela en polvo
1/2 taza de margarina
1 taza de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de vainilla
3/4 taza de leche

Preparación

- 1o. Se ciernen juntos la Incaparina, la harina, el polvo de hornear, la sal y la canela. Se pone el horno a 350°F.
- 2o. Se ponen en el tazón la margarina, el azúcar, los huevos y la vainilla. Se batan bien.
- 3o. Se agregan los ingredientes secos alternando con la leche.
- 4o. Se pone en el molde y se hornea durante 45 minutos aproximadamente.

19. PASTEL DE CHOCOLATE

Equipo

1 cernidor
1 tazón para mezclar
1 paleta
1 molde redondo grande
tazas de medir
cucharas de medir

Material

1-1/4 taza de Incaparina
1/2 taza de harina cernida
3 cucharaditas de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
1/2 taza de margarina
1-1/4 taza de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de vainilla
2-1/2 onzas de chocolate amargo derretido
3/4 taza de leche

Preparación

- 1o. Se ciernen juntos la harina, la Incaparina, el polvo de hornear y la sal.
- 2o. Se ablanda la mantequilla en el tazón, se añade por pocos el azúcar hasta que todo esté cremoso.
- 3o. Se añaden los huevos uno a uno batiendo constantemente. Se agrega la vainilla y el chocolate derretido batiendo bien.
- 4o. Se agregan los ingredientes secos alternando con la leche y se bate hasta que todo esté suave y uniforme.
- 5o. Se pone en el molde y se hornea a 350°F aproximadamente 45 minutos.

20. PASTELITOS

Equipo

1 tazón para mezclar
1 paleta o cuchara de madera
1 cernidor
cucharas de medir
tazas de medir
24 moldecitos para pastelitos

Material

2 tazas de Incaparina
1 taza de harina cernida
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de polvo de hornear
1 taza de mantequilla o grasa
3 huevos sin batir
1-1/4 taza de azúcar
1-1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 taza de leche

Preparación

- 1o. Se ciernen juntos la harina, la Incaparina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Se añade la mantequilla y se mezcla todo bien con un tenedor.
- 2o. Se agregan los huevos, la vainilla y la leche, batiendo bien.
- 3o. Se pone la masa en los moldes engrasados y enharinados.
- 4o. Se hornea a 350°F, hasta que esté cocido. Aproximadamente 20 minutos.

NOTA: Si se tiene batidora puede usarse para batir la masa a velocidad moderada.

21. PANECILLOS (Biscuits)

Equipo

1 molde largo
1 tazón
2 tenedores o cortador de masa
1 cernidor
1 corta pasta o un vaso
tazas de medir
cucharas de medir

Material

1 taza de Incaparina
1 taza de harina cernida
4 cucharaditas de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
1/4 taza de margarina suave
3/4 taza de leche

Preparación

- 1o. Poner a calentar el horno a 475°F.
- 2o. Cernir juntos la harina, la Incaparina, el polvo de hornear y la sal.
- 3o. Añadir la grasa y mezclar con el mezclador o con los tenedores.
- 4o. Agregar la leche. Colocar la masa en una tabla enharinada y amasar ligeramente por medio minuto.
- 5o. Extenderla con un rodillo dejándola de un grueso de 3/4".
- 6o. Cortarla con el cortador de pasta o con el vaso, enharinando los bordes del vaso cada vez que se usa.
- 7o. Colocar los panecillos en el molde engrasado. Hornear durante 20 minutos, hasta que estén dorados.

22. PASTEL DE NARANJA

Equipo

1 tazón para mezclar
1 colador
tazas de medir
cucharas de medir
1 batidor o cuchara de madera
1 cuchara de cocina
1 molde de hornear de 9"

Material

1 taza de Incaparina (2 bolsitas)
3/4 taza de harina
1/2 cucharadita de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
1/3 taza de margarina
1 taza de azúcar
2 huevos batidos
cáscara rallada de 1 naranja
3/4 taza de jugo de naranja
1 cucharadita de vinagre

Preparación

- 1o. Cernir los ingredientes secos juntos (harina, Incaparina, polvo de hornear y sal), tres veces.
- 2o. Batir la margarina hasta que esté suave, luego añadir gradualmente el azúcar.
- 3o. Agregar el huevo batido y la cáscara rallada y mezclar bien.
- 4o. Añadir, poco a poco, los ingredientes secos alternándolos con el jugo de naranja y el vinagre.
- 5o. Batir hasta que esté suave. Poner en el molde engrasado y hornear a 350°F, durante 45-55 minutos.

23. PASTEL DE BANANO

Equipo

- 1 tazón para mezclar**
- 1 batidor o cuchara de madera**
- 1 cernidor**
- tazas de medir**
- cucharas de medir**
- 1 cuchara de cocina**
- 1 molde de hornear de 9" o de 9 x 5 x 3"**

Material

- 1 taza de puré de bananos maduros (3 bananos grandes)**
- 1 cucharada de vinagre**
- 1/3 taza de margarina**
- 2 huevos batidos**
- 1 taza de Incaparina (2 bolsitas)**
- 3/4 taza de harina**
- 3 cucharaditas de polvo de hornear**
- 1/2 cucharadita de sal**
- 1/3 taza de leche**

Preparación

- 1o. Hacer un puré bien fino con los bananos y medirlo. Calentar el horno a 350°F.**
- 2o. Agregar mezclando bien el vinagre, la margarina, el azúcar y los huevos batidos.**
- 3o. Cernir los ingredientes secos tres veces.**
- 4o. Agregarlos a la mezcla anterior alternándolos con la leche.**
- 5o. Engrasar y enharinar el molde. Poner la mezcla en el molde y hornear 45 a 55 minutos.**

24. GALLETAS

Equipo

- 1 tazón para mezclar**
- 1 paleta**
- cucharas de medir**
- 1 taza de medir**
- 1 bandeja para galletas**

Material

- 3/4 taza de Incaparina**
- 1/2 taza de harina (sin cernir)**
- 1/2 taza de margarina**
- 1/2 taza de azúcar**
- 1 cucharadita de polvo de hornear**
- 1/2 cucharadita de sal**
- 2 cucharadas de agua fría.**
- 2 onzas de pasas (si se desea)**

Preparación

- 1o. Medir la harina sin cernir, el polvo de hornear y la Incaparina. Cernirlo todo junto 3 veces.**
- 2o. Batir la margarina y el azúcar hasta que estén cremosas. Poner el horno a 375°F.**
- 3o. Agregar las pasas batiendo bien. Agregar los ingredientes secos alternando con el agua. Batir la mezcla muy bien durante 3 minutos.**
- 4o. Póngase la masa por cucharaditas sobre la bandeja de galletas engrasada dejando 1-1/2 pulgadas entre cada una.**
- 5o. Hornéense durante 20 minutos hasta que las galletas estén doradas.**

NOTAS:

- 1. En lugar de pasas se pueden añadir nueces, almendras, dátiles, pedacitos de chocolate o cualquier fruta cristalizada o seca.**
- 2. Alrededor de 25 galletas.**

25. GALLETAS CON COCOA

Equipo

- 1 cernidor
- 1 tazón para mezclar
- 1 paleta
- 1 bandeja para galletas
- 1 taza de medir
- cucharas de medir

Material

- 3/4 taza de Incaparina
- 1/2 taza de harina (sin cernir)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de margarina
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de agua fría
- 2 onzas de pasas (si se desea)
- 4 cucharadas de cocoa amarga en polvo

Preparación

- 1o. Medir la harina sin cernir, el polvo de hornear y la Incaparina. Cernirlo todo junto 3 veces.
- 2o. Batir la margarina y el azúcar hasta que estén cremosas. Poner el horno a 375°F.
- 3o. Agregar las pasas batiendo bien. Agregar los ingredientes secos alternando con el agua. Batir la mezcla muy bien durante 3 minutos.
- 4o. Poner la masa por cucharaditas sobre la bandeja de galletas engrasada dejando 1-1/2 pulgadas entre cada una.
- 5o. Hornear durante 20 minutos hasta que las galletas estén doradas.

NOTAS:

1. En lugar de pasas se pueden añadir nueces, almendras, dátiles, pedacitos de chocolate o cualquier fruta cristalizada o seca.
2. Alrededor de 25 galletas.

26. BROWNIES

Equipo

- 1 cernidor
- 1 paleta
- 1 tazón grande
- 1 molde de 8" x 8"
- cucharas de medir
- tazas de medir

Material

- 2/4 taza de Incaparina
- 1/4 taza de harina cernida
- 1/2 cucharadita de royal
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de margarina (suave)
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 onzas de chocolate amargo derretido
- 1 taza de nueces picadas

Preparación

- 1o. Se pone el horno a 350°F. Se ciernen juntos los ingredientes secos y el azúcar 3 veces. Se ponen dentro del tazón.
- 2o. Se agregan la mantequilla, los huevos y la vainilla.
- 3o. Se bate todo muy bien hasta que esté todo bien mezclado.
- 4o. Se agregan el chocolate y las nueces batiendo bien durante 5 minutos.
- 5o. Se pone la mezcla en el molde engrasado y enharinado y se hornea de 30 a 40 minutos.
- 6o. Se cortan en cuadrados de 2".

NOTA: Si se tiene batidora se puede usar para batir la masa a velocidad moderada.

27. SALSA DE TOMATE CON INCAPARINA

Equipo

**1 tabla de picar
1 cuchillo
1 sartén
1 cuchara de madera
1 colador
1 machacador
1 olla de 1 litro
cucharas de medir
tazas de medir**

Material

**4 tomates medianos
2 cebollas medianas
1 chile pimiento o ají rojo
2 cucharadas de margarina
1 taza de agua
2 cucharadas de Incaparina
sal y pimienta al gusto**

Preparación

- 1o. Se pican los tomates, las cebollas y el chile pimiento.**
- 2o. Se ponen a freír en la margarina durante 3 minutos.**
- 3o. Se disuelve la Incaparina en el agua fría.**
- 4o. Se agrega a la fritura anterior, y se cocina por 10 minutos.**
- 5o. Se cuele todo bien y se pone a calentar.**

NOTAS:

- 1. Suficiente para 1 taza de salsa.**
- 2. Se sirve sobre huevos fritos o revueltos o sobre cualquier otro plato que lleve salsa de tomate.**