

Recetario

INCAPARINA®

**FÓRMULA
MEJORADA**

...para que haga maravillas



COMA DE TODO, TOMANDO

INCAPARINA®

FÓRMULA MEJORADA

INCAPARINA

INCAPARINA es un alimento altamente nutritivo, elaborado a base de productos 100% de origen vegetal; sus componentes han sido minuciosamente seleccionados para hacer de ella un alimento fácilmente utilizable por el cuerpo, proporcionándole el sustento necesario para estar físicamente bien.

INCAPARINA es un alimento energético que nos proporciona la fuerza y vitalidad necesaria para desarrollar en forma adecuada nuestras actividades físicas y mentales, sintiéndonos con ánimos para realizarlas eficazmente.

INCAPARINA es un alimento que ayuda al crecimiento del cuerpo humano, proporcionándole elementos necesarios para su funcionamiento, permitiéndole además recuperarse del desgaste ocasionado por el esfuerzo diario al hacer sus tareas, o aquel que resulta del padecimiento de enfermedades.

Por su valor nutritivo, un vaso de INCAPARINA es comparable a un vaso de leche, un huevo o una onza de carne.

Al ser INCAPARINA un alimento nutricionalmente completo, es bueno para todas las personas a cualquier edad.

INCAPARINA es un alimento que no debe faltar en la dieta de los niños de seis meses en adelante, de las madres embarazadas y aquéllas que están dando de mamar; de los ancianos; de los hombres y mujeres a cualquier edad.

INCAPARINA se ha utilizado en la recuperación y convalecencia tanto de niños desnutridos como de las personas que padecen de enfermedades, donde la alimentación es la base y/o parte fundamental del sostenimiento de la vida.

BUDIN DE INCAPARINA

INGREDIENTES

2 cucharadas de INCAPARINA
2 cucharadas de azúcar
1 huevo
1 taza de leche
1 cucharada de margarina derretida
1 cucharadita de canela en polvo
1/2 onza de pasas

Rinde
2 porciones

PREPARACION: Se calienta la margarina, se le agrega la INCAPARINA y se cocina hasta que forme flor. Se disuelve el huevo en la leche fría y se calienta; se le agrega a la INCAPARINA fría. Se pone a hervir durante 5 minutos, agregándole el azúcar y las pasas, cocinando hasta que espese. Se vierte en moldes espolvoreándole polvo de canela. Cuando cuaje se saca de los moldes y listo para servir.

ATOL BASICO DE INCAPARINA

INGREDIENTES

4 cucharadas de INCAPARINA
4 tazas de agua
4 cucharadas de azúcar
1 rajita de canela
1 pizca de sal

Rinde
4 porciones

PREPARACION: Mezcle en una olla cuatro cucharadas soperas bien llenas de INCAPARINA con cuatro cucharadas de azúcar. Agregue cuatro tazas de agua fría, disuelva bien y póngala a cocinar con una rajita de canela; agregue una pizca de sal. Deje hervir durante 8 minutos y sívala.

NOTA: Si desea le puede agregar anís, vainilla, chocolate o el sabor que a usted le agrade.

COMA DE TODO, TOMANDO



REFresco DE INCAPARINA CON FRUTAS

INGREDIENTES

4 cucharadas de INCAPARINA
4 tazas de agua
1 taza de jugo de piña *Néctares Del Frutal*
1 taza de jugo de manzana *Néctares Del Frutal*
2 tazas de jugo de naranja *TAMPICO Citrus Punch*
1/4 taza de jugo de limón
2 bananos
azúcar al gusto

Rinde 8 porciones

PREPARACION: Se prepara el atol de INCAPARINA y luego se deja enfriar. Se hace un puré con los bananos, se agregan los jugos de frutas y el azúcar. Se vierte esta preparación sobre el atol frío revolviendo bien. Se puede tomar con hielo.

NOTA: las frutas se pueden variar de acuerdo a la estación.

SOPA DE VEGETALES CON INCAPARINA #1

INGREDIENTES

6 cucharadas de INCAPARINA	1 barra de margarina
1 zanahoria grande	1 cucharada de consomé
2 papas grandes	1/4 taza de cilantro picado
4 onzas de ejotes (12 ejotes)	9 tazas de agua
1/2 taza de arvejas	1 diente de ajo
1 trozo de elote o maíz tierno	1 rama de tomillo
2 tomates medianos	2 hojas de laurel
1 chile pimienta	sal al gusto
1 cebolla mediana	

Rinde 8 porciones

PREPARACION: Se pelan las verduras, se lavan bien y se pican. Se pone a calentar la margarina y se frien el tomate, la cebolla, chile pimienta y ajos finamente picados junto con el laurel y el tomillo. Añadir las demás verduras dejando que se frían bien. Disolver la INCAPARINA en el agua fría, agregar la fritura y se deja cocinar hasta que las verduras estén blandas (alrededor de 20 minutos).

PASTEL DE INCAPARINA

INGREDIENTES

2 tazas de INCAPARINA	2 tazas de leche
2 tazas de harina	1 taza de agua
3 barras de margarina	7 huevos
3 cucharaditas de Royal	2 tazas de azúcar
	1 cucharadita de vainilla

Rinde 25 porciones

PREPARACION: Cernir juntos los ingredientes secos (harina, INCAPARINA y polvo de hornear). Batir la margarina hasta que esté suave, luego añadir gradualmente el azúcar y cremarlo bien. Agregar uno por uno los huevos y mezclar bien. Agregar los ingredientes secos, alternándolos con la leche y el agua, batiéndola constantemente; agregar la vainilla. Engrasar y enharinar un molde de pastel, colocar la masa y hornear a 350 grados por 45 minutos, hasta que el pastel esté cocido.

Nota: Si lo desea con sabor a naranja, agréguele jugo de naranja en lugar de la leche. También puede agregar pasas, ralladura de naranja, de limón o fruta cristalizada.

PANQUEQUES DE INCAPARINA

INGREDIENTES

1 taza de INCAPARINA
2 huevos
1 taza de harina
1 barra de margarina
3 cucharaditas de polvo de hornear
1 taza de leche o agua

Rinde
32 porciones

PREPARACION: Se baten los huevos con la leche. Se le agrega los demás ingredientes secos (INCAPARINA, harina y polvo de hornear) y se mezclan bien. Se calienta la sartén y se le pone un poquito de margarina. Cuando esté caliente se agrega 1 cucharada bien llena de mezcla, al sacar burbujas se le da la vuelta hasta que esté bien cocido. Debe voltearse una sola vez y servirlo.

NOTA: Para cada panqueque se debe poner margarina nuevamente. Se les puede agregar miel o jalea.

TORTA DE HOJAS VERDES CON INCAPARINA

INGREDIENTES

5 cucharadas de INCAPARINA
4 huevos
1 manojo de hojas verdes
1 cebolla mediana
1 chile pimienta
1 diente de ajo
1 cucharada de consomé
sal y aceite

SALSA

3 tomates
1 cebolla
1 chile pimienta
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite
1/2 taza de agua
sal al gusto

Rinde 12 porciones

PREPARACION: Lave muy bien las hojas y píquelas. Coloque en un recipiente las hojas, el chile pimienta, la cebolla y el ajo picado. Agregue la INCAPARINA, los huevos, consomé y sal para sazonar. Forme tortas pequeñas o bien una grande y colóquelas en la sartén con aceite que esté bien caliente. Cuando la torta esté cocida de un lado, se le da vuelta. Freír en un poquito de aceite el tomate, la cebolla, ajo y el chile pimienta previamente picado; agregue media taza de agua y deje caer las tortas para que se cuezan bien. Agrégueselo a la torta para que se cueza bien.

NOTA: Las hojas pueden ser de: rábano, zanahoria, remolacha, acelga, berros, bledos, etc.

SALSA DE TOMATE CON INCAPARINA

INGREDIENTES

1 cucharada de INCAPARINA
4 tomates grandes
1 cebolla mediana
1 chile pimienta rojo
1/2 barra de margarina
1 1/2 taza de agua

1 ajo
2 hojas de laurel
1 ramita de tomillo
sal y pimienta al gusto

Rinde 5 porciones

PREPARACION: Se lavan y se pican los tomates, la cebolla, chile pimienta y el ajo; luego se ponen a freír en la margarina agregándole el laurel y el tomillo. Se disuelve la INCAPARINA en el agua fría. Se agrega a la fritura anterior y se cocina por 10 minutos, sazonando con sal y pimienta. Se licúa todo muy bien y listo para servir.

NOTA: Se sirve sobre huevos estrellados, huevos revueltos o sobre cualquier otro plato que lleve salsa de tomate.

SOPA DE VEGETALES CON INCAPARINA #2

INGREDIENTES

4 cucharadas de INCAPARINA	1 tomate picado
2 zanahorias	1 manojo de cilantro
1 güisquil o papas al gusto	sal al gusto
10 tazas de agua	
2 cucharadas de aceite	
1 cebolla mediana picada	
1 cucharada de consomé	

Rinde
10 porciones

PREPARACION: En el agua con sal se cocinan los vegetales en trozos pequeños agregándole el cilantro. Cuando el agua esté tibia se le agrega la INCAPARINA revolviendo para que se disuelva. Aparte en una sartén se fríe con el aceite la cebolla, el tomate y ajo picado, agregándole el consomé. Este sofrito se le agrega a la sopa y se deja cocinar hasta que las verduras estén de punto (aproximadamente 10 minutos).

NOTA: Se puede usar toda clase de verduras.

HOJAS VERDES CON CHIRMOL

INGREDIENTES

2 cucharadas de INCAPARINA
1 manojo de hojas desinfectadas,
limpias y lavadas (bledo, acelga,
puntas de güisquil, berro, etc.)
1 diente de ajo
1 taza de caldo o agua

1 cebolla mediana
1 chile pimienta
mediano
2 tomates medianos
sal, tomillo y laurel
al gusto

Rinde 2 porciones

PREPARACION: Se disuelve la INCAPARINA en agua o caldo frío. Se pica el ajo, el tomate, la cebolla, el chile pimienta y las hojas verdes, sofriéndolo con tomillo y laurel. Agregue esta fritura al caldo o agua con INCAPARINA, sazónelo con sal. Se deja hervir alrededor de 20 minutos, o cuando las hojas estén blandas.

NOTA: El chirmol es una salsa de tomate fresco.

FRIJOL CON INCAPARINA

INGREDIENTES

4 cucharadas de INCAPARINA	1 manojo de cilantro
1 libra de frijol negro	8 cucharadas de aceite
3 tomates	3 tazas de agua
1 cebolla	
1 cucharada de consomé	Rinde 10 porciones

PREPARACION: Cocinar el frijol como de costumbre, con sal, cebolla y ajo, hasta que esté bien suave. Lave y pique finamente el tomate, la cebolla y el chile pimlento, luego fríalos en aceite. Disuelva la INCAPARINA en las tres tazas de agua fría y agréguela al frijol, junto con el recado frito y el cilantro bien lavado y picado y el consomé. Deje hervir durante 15 minutos.

Nota: Puede utilizar una taza de Protemás hidratándolo con una taza de agua hirviendo y agregárselo a los frijoles. Si lo desea también puede agregar chicharrones. Esta receta la puede hacer con frijol colorado o blanco.

SOPA DE BERRO CON INCAPARINA

INGREDIENTES

4 cucharadas de INCAPARINA	
10 tazas de agua o caldo	Rinde
4 cucharadas de crema	10 porciones
1 manojo de berro	
sal al gusto.	

PREPARACION: Disuelva la INCAPARINA en el agua o caldo y póngale sal al gusto; deje hervir por 5 minutos. Lave muy bien el berro y agréguelo a la INCAPARINA. Cuando el berro esté blando, licúelo y luego póngalo a hervir por otros 10 minutos. Al momento de servir añada la crema.

VARIACIONES: Si no desea crema, agréguele 1 onza de margarina. Si desea, prepare la sopa con el berro picado.

BUÑUELOS DE INCAPARINA

INGREDIENTES

1 taza de INCAPARINA	
1 taza de harina de trigo	
5 cucharadas de azúcar	
1 cucharada de polvo de hornear	Rinde
1 barra de margarina derretida	50 buñuelos
5 huevos	
1 taza de agua	
1 botella de aceite	

PREPARACION: En un recipiente mezcle la INCAPARINA con la harina, el azúcar, el polvo de hornear, los huevos, la margarina y el agua. En una olla, caliente suficiente aceite y deje caer la mezcla por cucharadas soperas al ras y fría en el aceite caliente, con llama a temperatura media (no es necesario moverlos). Sacarlos cuando estén dorados y ponerlos a escurrir. Luego se dejan caer en la miel y ¡listos para servir!

MIEL PARA BUÑUELOS

INGREDIENTES

1 1/2 libra de azúcar	
1 raja de canela	
ralladura de limón	
1 limón	Para
8 pimientos gordas	50 buñuelos
8 clavos de olor	
3 litros de agua	

PREPARACION: Se pone a hervir el agua con el azúcar, la canela, la pimienta y los clavos y cuando suelte color, olor y sabor, se le agrega la ralladura de limón y unas gotitas de limón para clarificar la miel.

MANJAR DE LECHE CON INCAPARINA

INGREDIENTES

2 cucharadas de INCAPARINA

1 vaso de leche

1 huevo

1 cucharada de margarina o aceite

2 cucharadas de azúcar

1/2 onza de pasas

1/2 cucharadita de vainilla o canela en polvo.

Rinde
2 porciones

PREPARACION: Se calienta la margarina o el aceite, se le agrega la INCAPARINA y se cocina hasta que forme flor. Se disuelve el huevo en la leche fría y se calienta. Se agrega la leche a la INCAPARINA fría, se pone a hervir durante 5 minutos y se agrega el azúcar y las pasas. Se deja cocinar hasta que espese, se le agrega la vainilla y se retira del fuego.

GALLETAS DE INCAPARINA

INGREDIENTES

1 taza de INCAPARINA

2 cucharadas de maizena

1 taza de harina

1 barra de margarina

1 taza de azúcar

1 1/2 cucharadita de polvo de hornear

1 taza de agua fría

Rinde
25 galletas

PREPARACION: Mezcle la INCAPARINA, la harina, la maizena y el polvo de hornear, luego cernirlas tres veces. Batir la margarina y el azúcar hasta que esté cremosa. Agregar poco a poco los ingredientes secos, alternando con el agua, batiendo la mezcla muy bien. Amase hasta que no se pegue en la mano (utilice harina para que despegue), forme un bolillo para cortar las galletas del tamaño y grosor deseado, dejando una pulgada y media entre cada una. Hornear durante 20 minutos hasta que las galletas estén doradas.

NOTA: Puede agregarle pasas, nueces, almendras, dátiles, pedacitos de chocolate o cualquier fruta cristalizada o seca.

TARTARITAS DE INCAPARINA

INGREDIENTES

4 cucharadas de INCAPARINA

4 cucharadas de harina

2 huevos

1 taza de perejil picado

1 cebolla mediana

2 tazas de agua

aceite para freír

sal al gusto

Rinde 34 unidades

PREPARACION: En un recipiente mezcle la harina y la INCAPARINA con el agua. Lave y pique finamente el perejil y la cebolla y agréguelo a la mezcla anterior, luego agregue los huevos y revuelva suavemente.

En un satén ponga a calentar el aceite y vierta la mezcla por cucharadas fríendola a ambos lados. Sirvala con caldo de res, caldo de pollo o caldo de frijol.

DONAS

INGREDIENTES

1 taza de INCAPARINA

1 taza de harina cernida

5 huevos

1 cucharada de polvo de hornear

1 cucharada de azúcar

PREPARACION: Luego de cernir la harina, mezcle los ingredientes (harina, Incaparina, huevos, polvo de hornear y azúcar). Coloque la masa en una superficie plana y enharinada y después pase el bolillo. Con la masa extendida, corte la rueda y el centro. En una olla pequeña agregue suficiente aceite y coloque las donas una por una hasta que se cuezan. Finalmente, retírelas del recipiente y cúbralas con azúcar al gusto.

NOTA: Dependiendo el tamaño esta receta puede rendir 24 donas pequeñas, 12 medianas o 6 grandes.