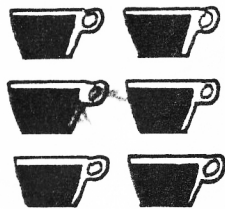
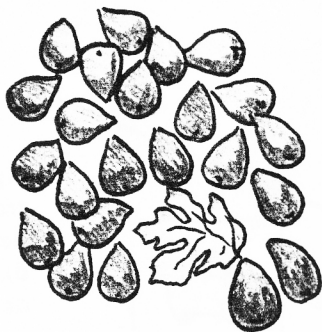


RECETAS DE LOS
CENTROS DE MADRES
EN SELLA, TARIJA

ABRIL, 1995

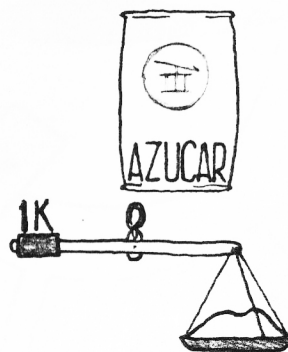
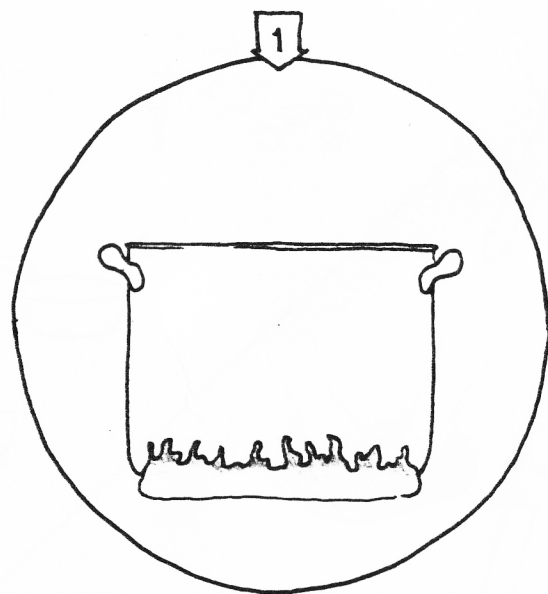
COMPILADO POR MELISSA PAYNE
DISEÑADO POR KEN COUSINS

VOLUNTARIOS DEL
CUERPO DE PAZ - BOLIVIA



Lavar las dos docenas de higo y desmenuzarlos.

MERMELADA de HIGO

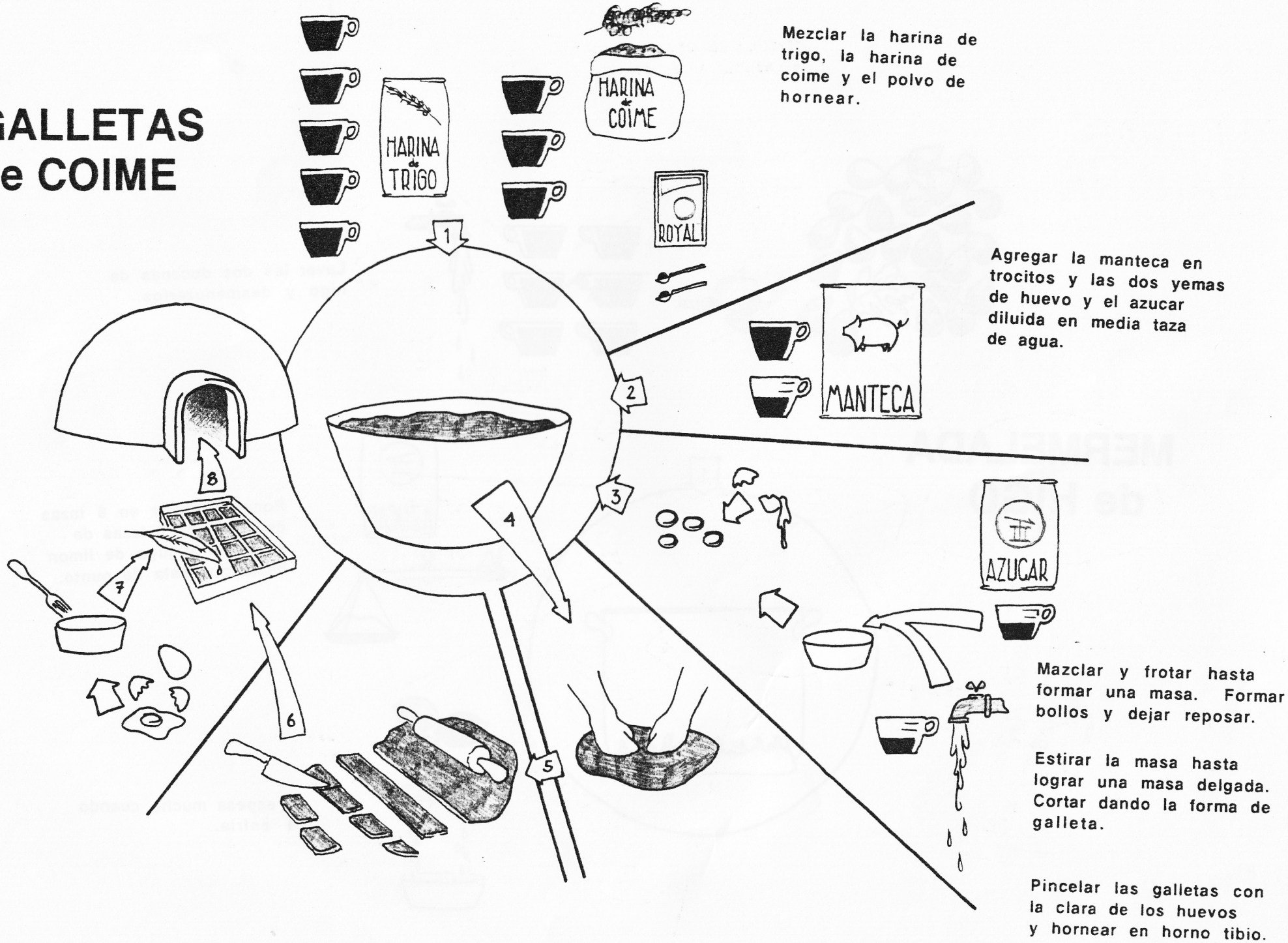


Poner a hervir en 6 tazas de agua con 6 tazas de azucar y el jugo de limon hasta que esta de punto.



Se espesa mucho cuando se enfria.

GALLETAS de COIME



Mezclar la harina de trigo, la harina de coime y el polvo de hornear.

Agregar la manteca en trocitos y las dos yemas de huevo y el azucar diluida en media taza de agua.

Mazclar y frotar hasta formar una masa. Formar bollos y dejar reposar.

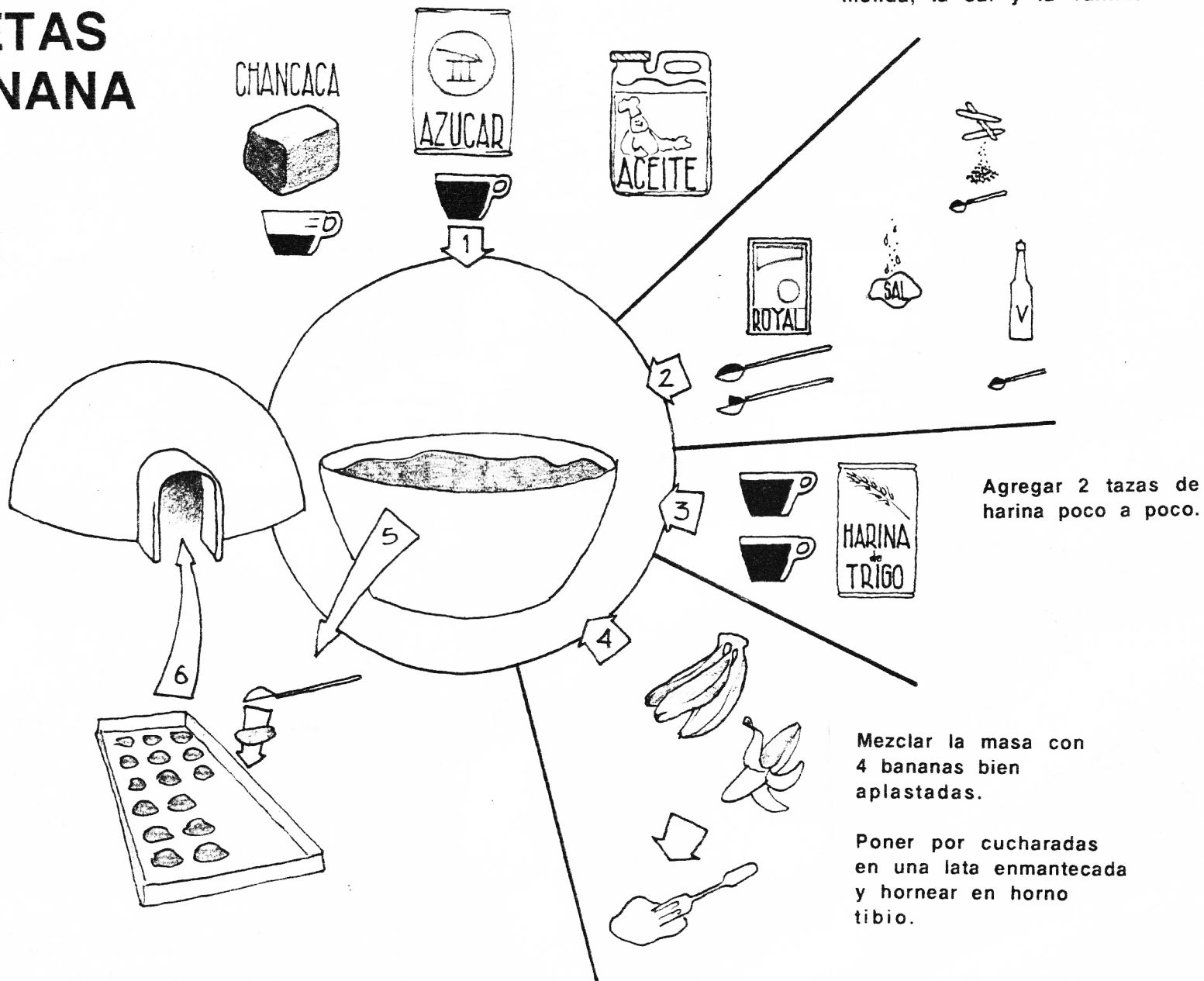
Estirar la masa hasta lograr una masa delgada. Cortar dando la forma de galleta.

Pincelar las galletas con la clara de los huevos y hornear en horno tibio.

GALLETAS de BANANA

Mezclar la chancaca con
el azúcar y el aceite.

Añadir el Royal, la canela
molida, la sal y la vainilla.



PAN de MAIZ



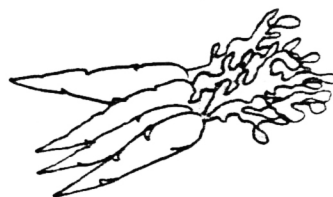
Mezclar la harina de maiz con la harina de trigo, el azucar, el Royal, y la sal.

Agregar los huevos, la leche (o agua) y el aciete (o manteca).

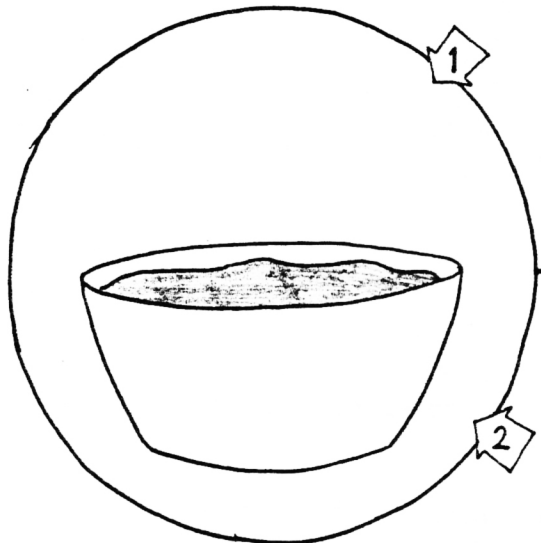
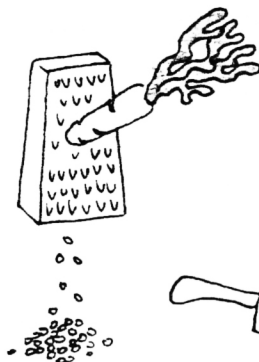
Mezclar todo y colocar en un sarten o molde enmantecado y harinado.

Hornear en un horno templado por 25 minutos.

ENSALADA de REPOLLO



Mezclar el repollo raspado
con la zanahoria raspada
y la cebolla picada.

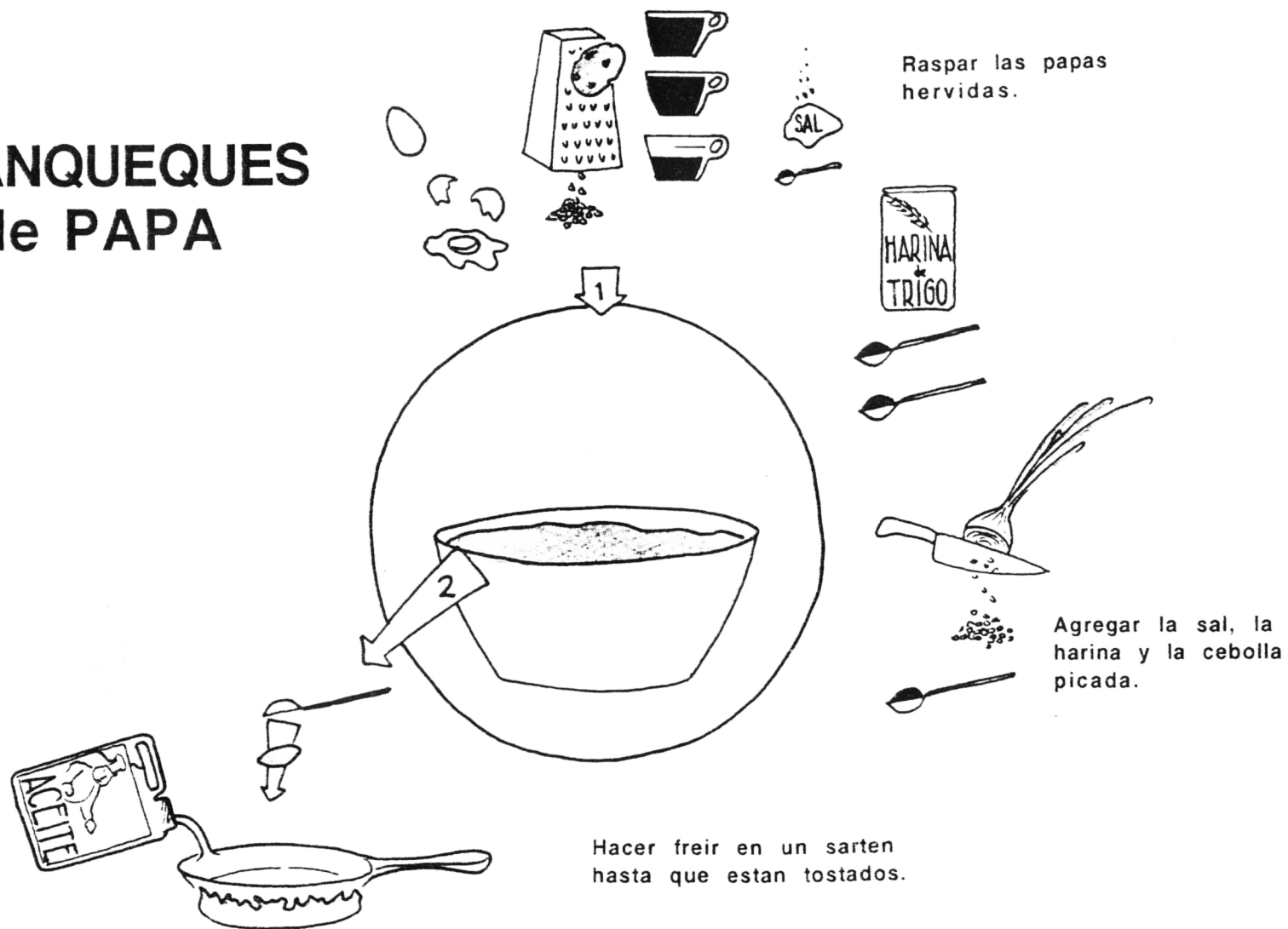


Colocar la sal, el aceite
y vinagre a gusto. En
vez de vinagre y aceite
se puede usar mayonesa.

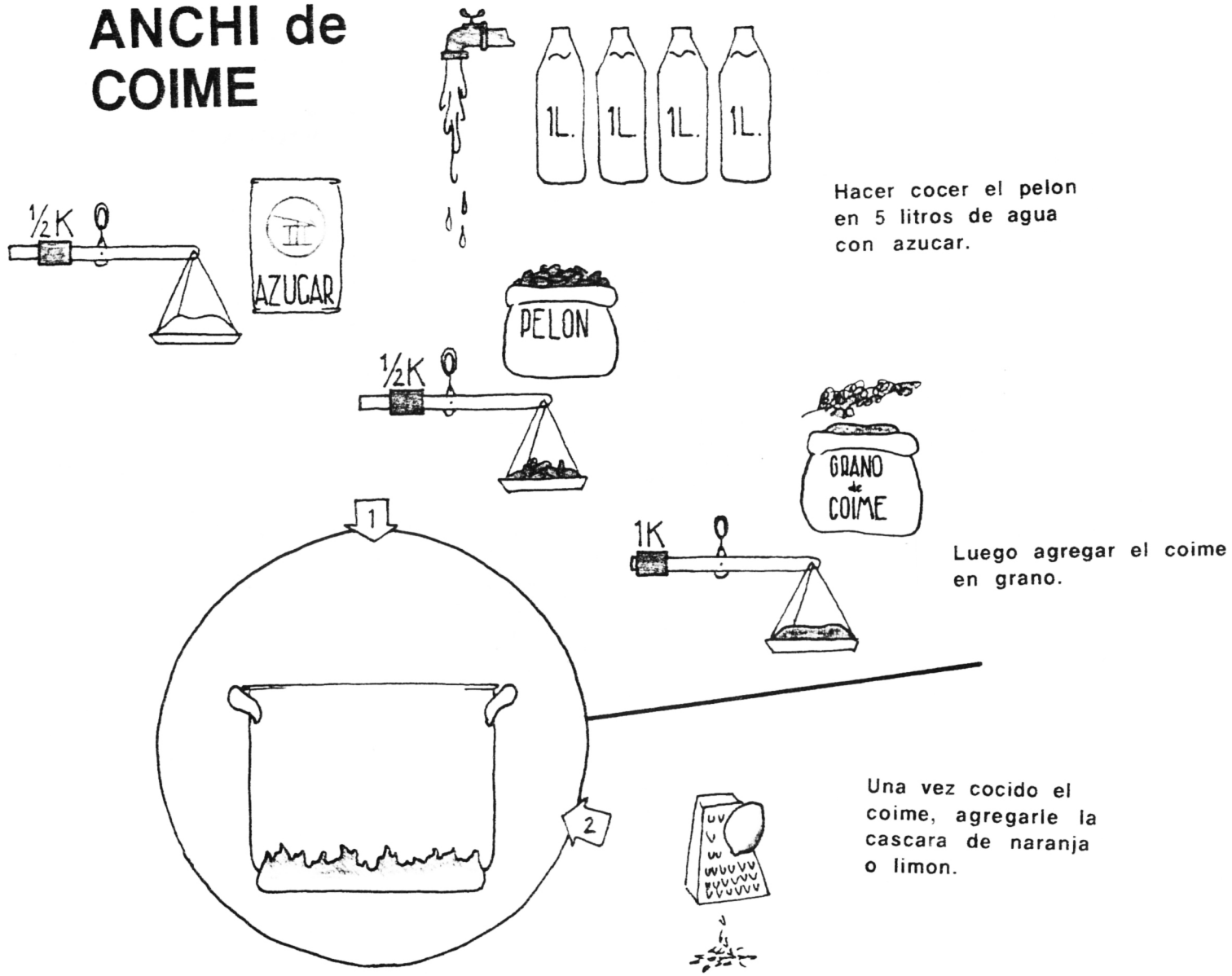


Servir con papas hervidas.

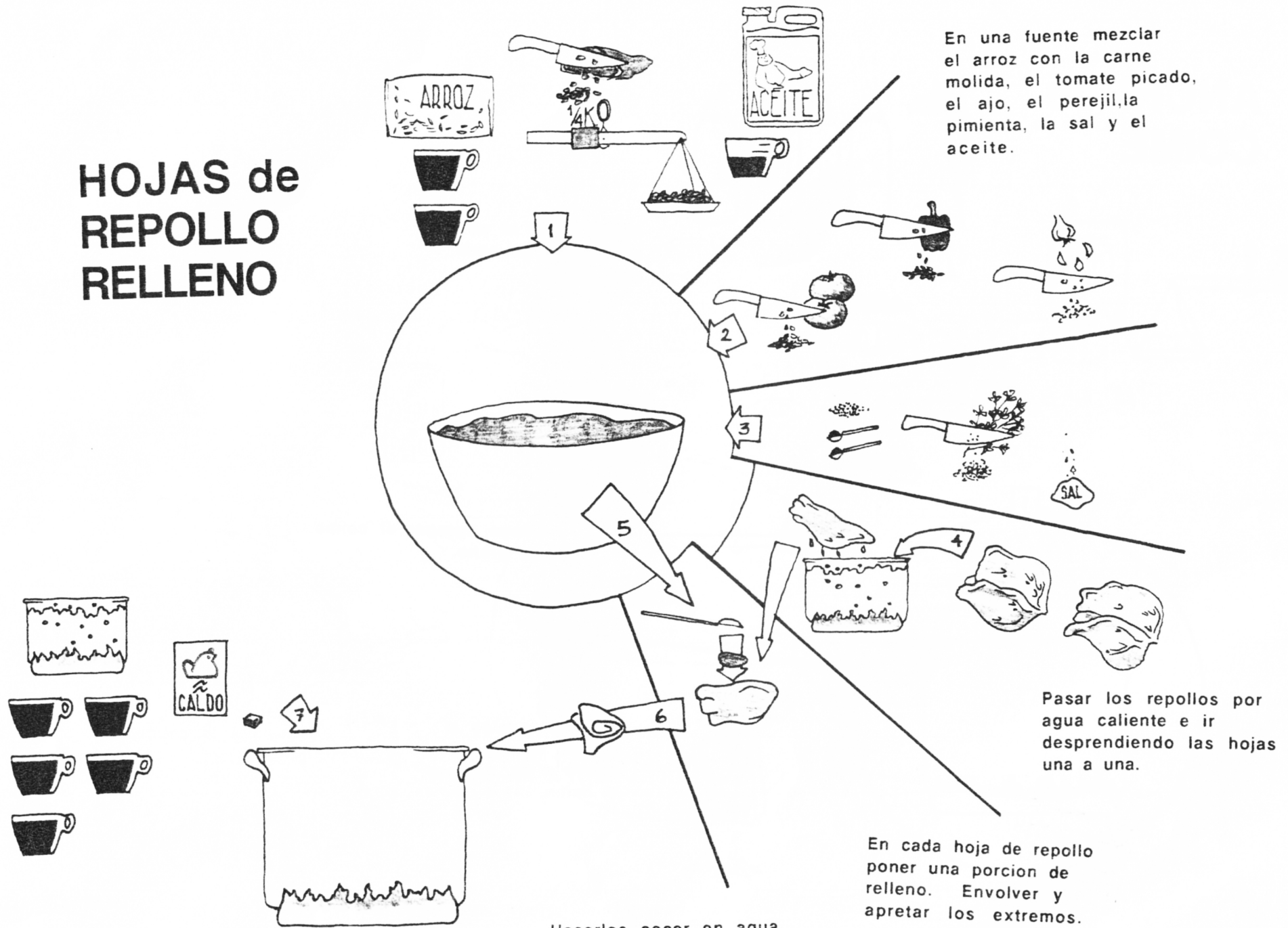
PANQUEQUES de PAPA



ANCHI de COIME



HOJAS de REPOLLO RELLENO



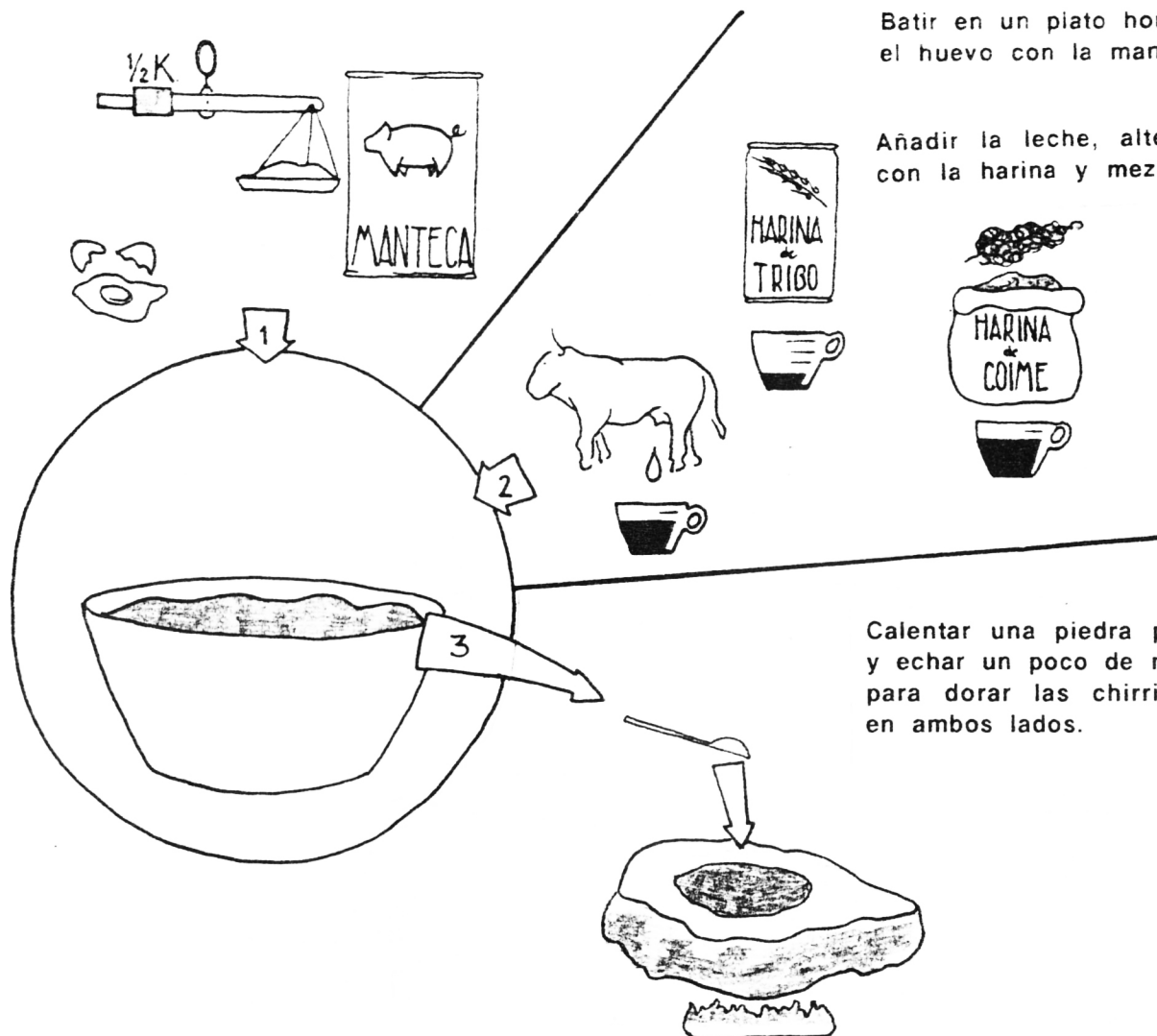
En una fuente mezclar el arroz con la carne molida, el tomate picado, el ajo, el perejil, la pimienta, la sal y el aceite.

Pasar los repollos por agua caliente e ir desprendiendo las hojas una a una.

En cada hoja de repollo poner una porcion de relleno. Envolver y apretar los extremos.

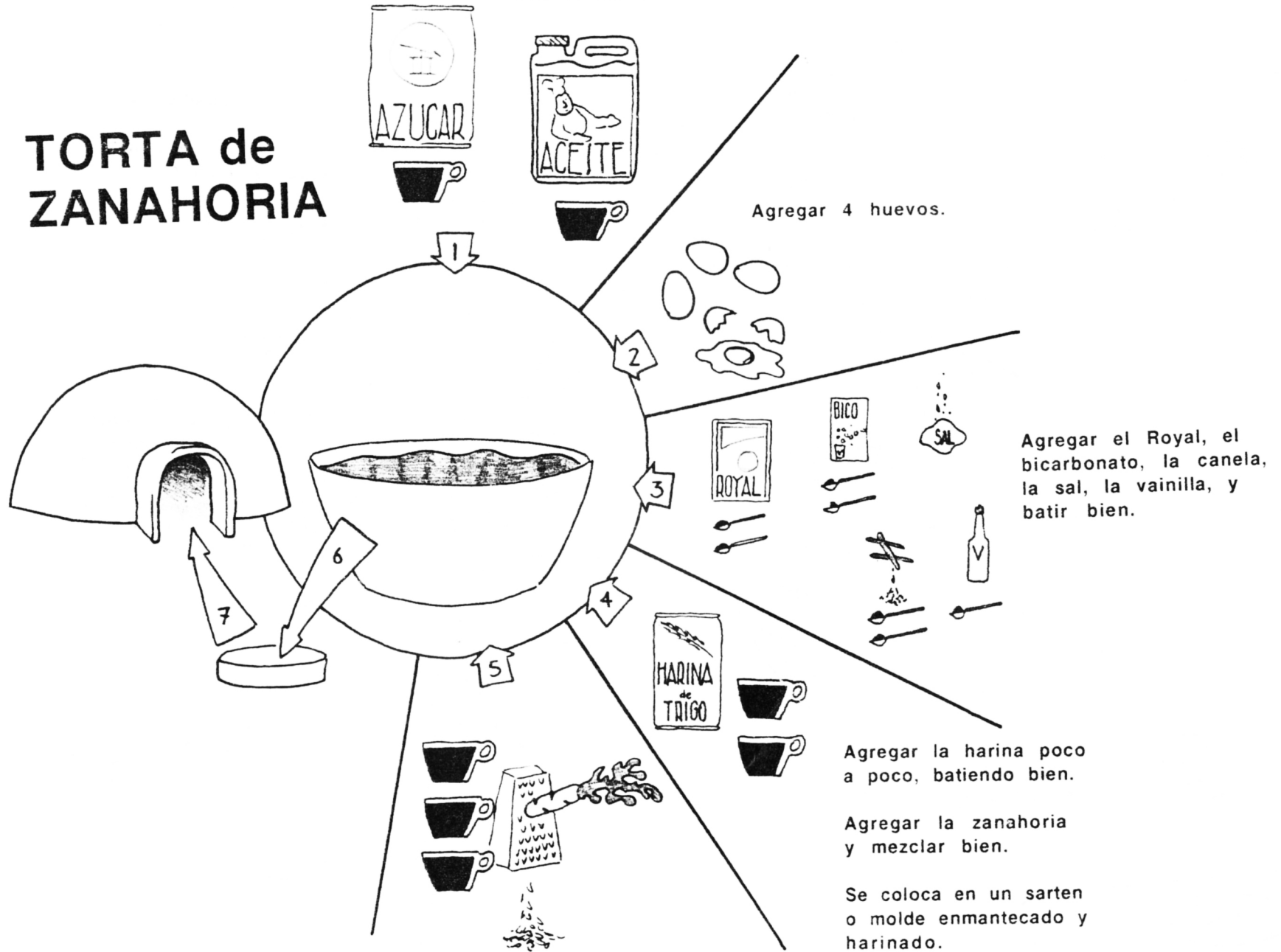
Hacerlos cocer en agua hirviendo con cubito de sopa. Cocer hasta que el arroz este blando.

CHIRRIADAS de COIME



TORTA de ZANAHORIA

Mezclar bien el azucar con el aceite.



Agregar la harina poco a poco, batiendo bien.

Agregar la zanahoria y mezclar bien.

Se coloca en un sarten o molde enmantecado y harinado.

Poner a cocer en horno moderaco, por 45 minutos.

BOCADILLOS

Mezclar la harina con la sal, los huevos, y la cebolla picada.

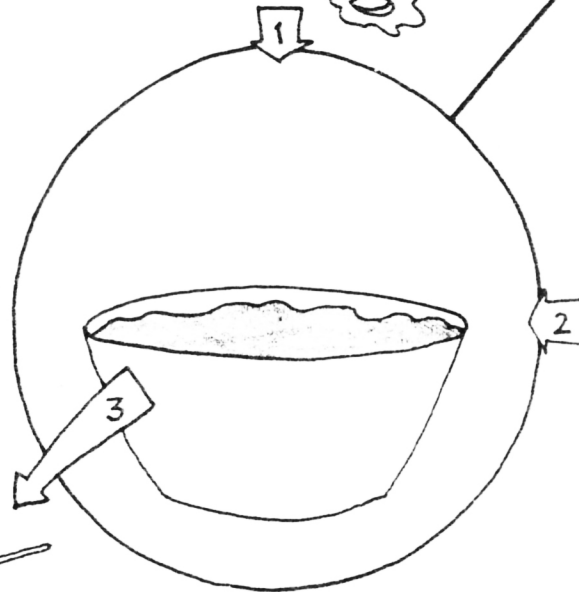
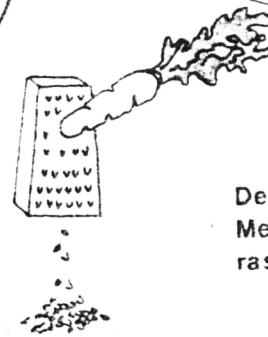
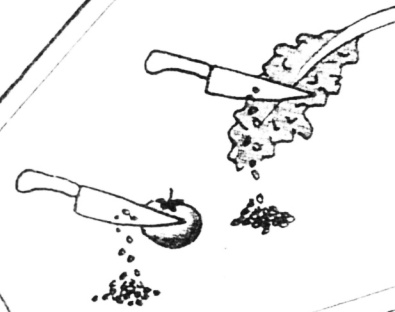
Añadir un poco de agua hasta hacer una masa.

Añadir cualquier verdura o una mezcla de verduras.

De acelga con tomate:
Picar el tomate y la acelga finita y mezclarlos con la masa.

De brocoli o coliflor:
Hacer cocer en pedazos.
Luego enfriarlos y mezclarlos con la masa.

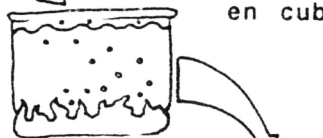
De zanahoria:
Mezclar la zanahoria raspada con la masa.



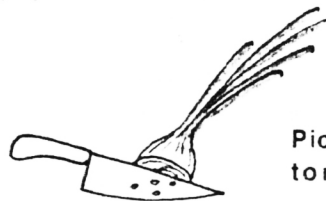
Freír en un sartén con aceite o manteca.



ENSALADA de PAPA

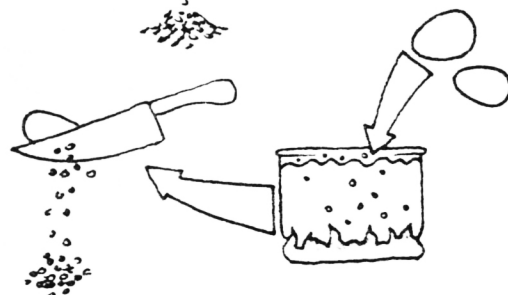


Cortar las papas hervidas
en cubitos.



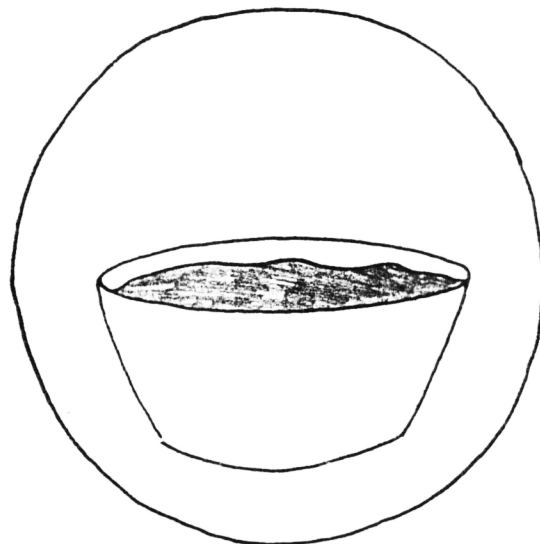
Picar la cebolla y el
tomate.

Raspar la zanahoria.



Hervir dos huevos
y despues picarlos.

Mezclar todos los
ingredientes con vinagre,
aciete y sal a gusto.



QUEQUE de PLATANO



Mezclar el aceite con el azucar.

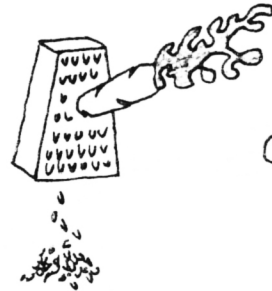
Agregar el Royal, los huevos, la sal, y la canela.

Mezclar bien y luego añadir ligeramente la harina.

Poner el puree de platano y mezclar bien.

Colocar en un sarten o molde enmantecado y harinado y hace cocer 20-30 minutos en un horno templado.

ENSALADA MIXTA

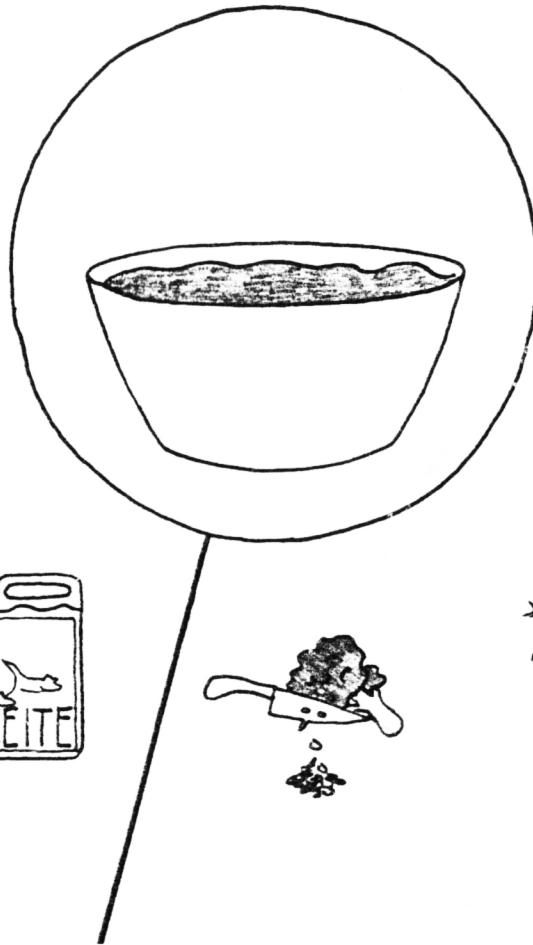


Lavar bien la lechuga,
la zanahoria, el tomate,
la cebolla, y el perejil.

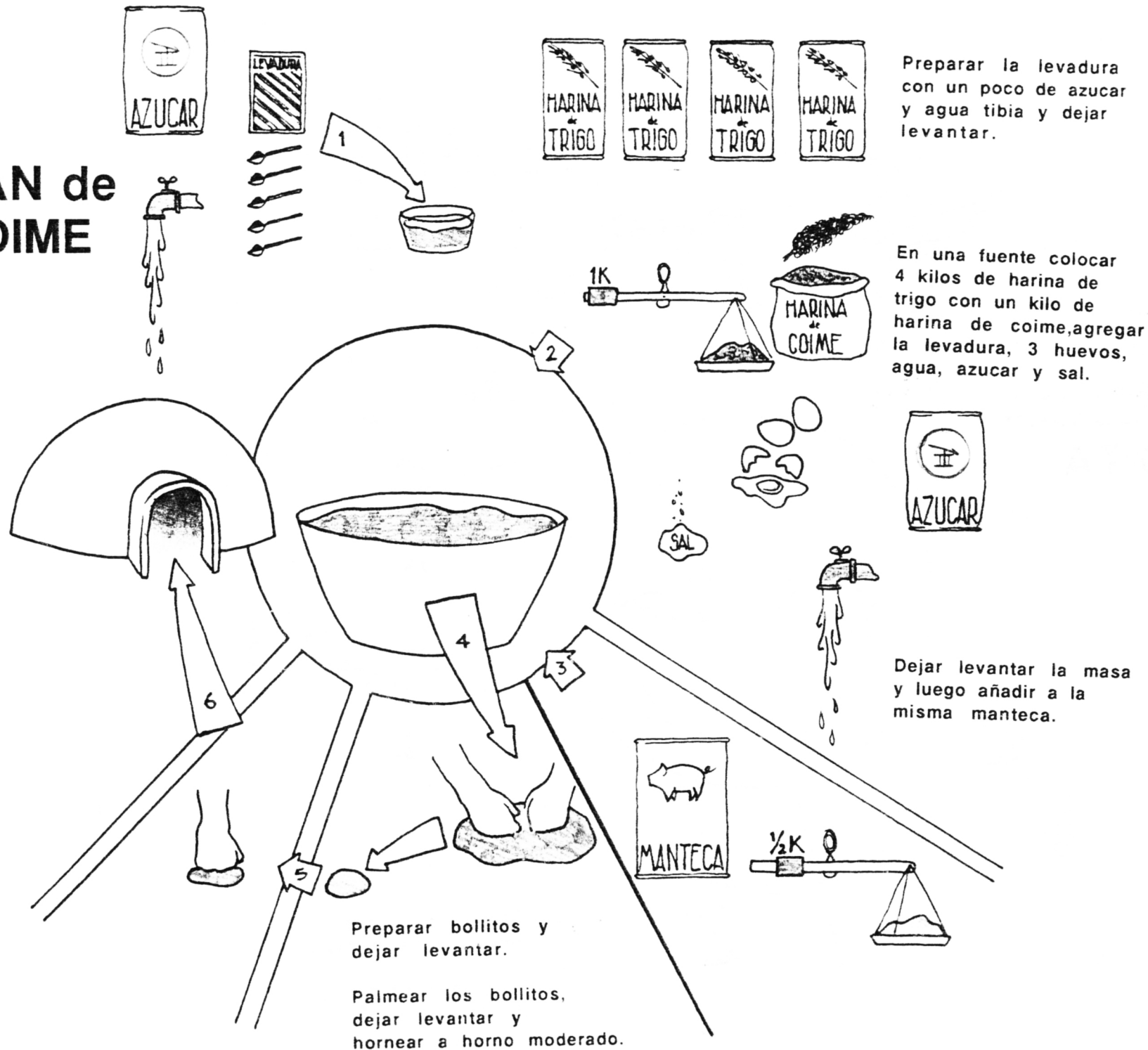
Picar o raspar las
verduras y mezclar.

Servir con aceite,
vinagre y sal a gusto.

Para acompañar al plato
principal.



PAN de COIME



Preparar la levadura con un poco de azucar y agua tibia y dejar levantar.

En una fuente colocar 4 kilos de harina de trigo con un kilo de harina de coime, agregar la levadura, 3 huevos, agua, azucar y sal.

Dejar levantar la masa y luego añadir a la misma manteca.

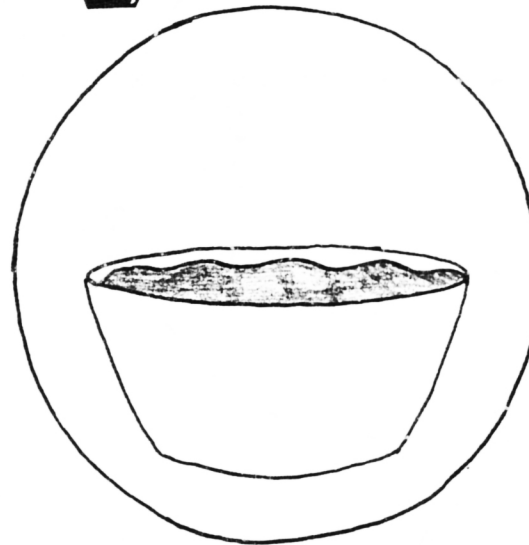
Preparar bollitos y dejar levantar.

Palmeaar los bollitos, dejar levantar y hornear a horno moderado.

ENSALADA de ZANAHORIA



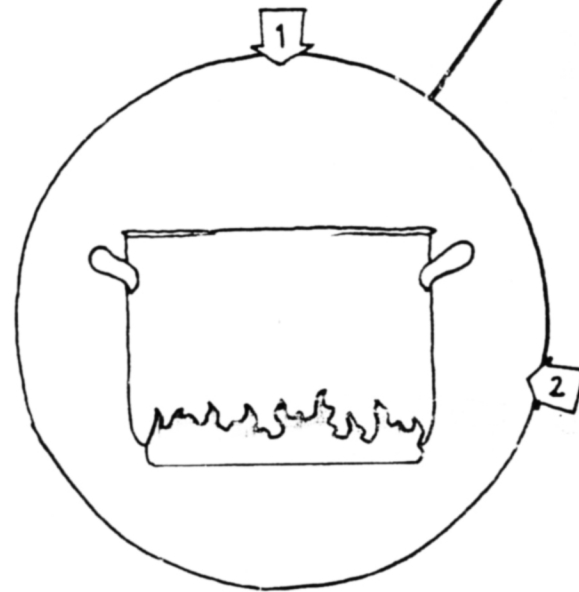
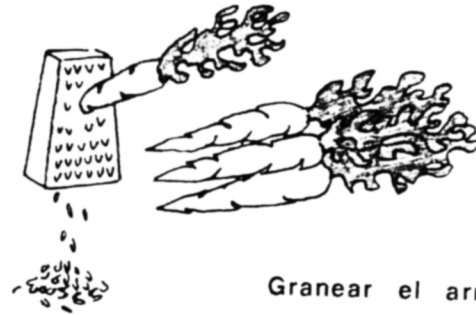
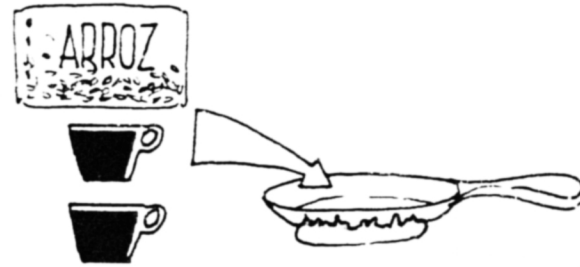
Raspar la zanahoria y picar la cebolla y perejil.



Mezclar con aceite y vinagre o mayonesa y sal a gusto.

Servirlo con papas hervidas.

ARROZ con VERDURAS



Granear el arroz.

Añadir el agua, las arvejas, la zanahoria raspada, el ajo y la sal.

Una vez que hierva, hacer cocer a fuego lento hasta que este listo.