



VIII



Semana de los Buenos Hábitos

y de la seguridad como valor personal

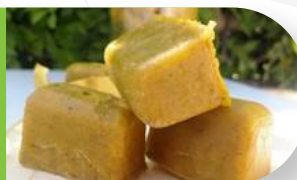
Recetario *Cooking Show* 2025



Auditorio del
Centro de Conferencias
Dr. Bienvenido Delgado Billini



Cubitos de sazónador dominicano casero



Ingredientes

- 1 Cebolla
- 1 Cabeza de ajo
- 8 Ramitas de cilantro ancho o cilantro castilla
- 1 Ají cubanela o pimienta
- 1 Onzas de bija molida o entera
- 1 Cucharadita de orégano
- 1 Cucharadita de sal
- ½ Cucharadita de pimienta molida (opcional)
- 4 Onzas de aceite de oliva

Preparación:

Sanitizar todos los ingredientes en agua potable con desinfectante, luego escurrir.

Cortar en cubos el ají y cebolla, a continuación picar el resto de las verduras, agregar orégano y bija. Colocar en la licuadora con la sal, pimienta y aceite hasta hacer un licuado suave.

Vierta la mezcla en un recipiente de hielo y refrigere hasta congelar. Luego desmolde y guarde en una funda para almacenar (ziploc) etiquetada con la fecha de preparación y el nombre del preparado.

Sales sazonadoras CASERAS



Ingredientes

- 3 Onzas de sal molida o rosada
- 1 Paquete de tomillo
- 1 Paquete de comino
- 1 Paquete de romero
- 1 Naranja
- 1 Paquete de hinojo
- 1 Paquete de estragón
- Cáscara de 2 cabezas de ajo (no se utiliza la pulpa)

Preparación:

Tostar todas las hierbas con la cáscara de la naranja rallada (no utilice la pulpa blanca) y la cáscara de ajo; en un pilón o tritrador, coloque todos los ingredientes y mezcla con la sal.

Reservar en un recipiente con tapa, etiquete con la fecha de preparación y el nombre del preparado.

Habichuelas con **Dulce**



Ingredientes

1 Libra de habichuelas rojas
1 litro de leche de almendras
1 lata de 8 onzas de leche evaporada
1 Batata mediana
1 Astilla de canela
10 Unidades de clavo dulce
 $\frac{3}{4}$ de taza de edulcorante
1 Cucharadita de sal
8 Onzas de pasas

Preparación:

Ablande las habichuelas, licúe en la misma agua de las habichuelas y cuele.

En una taza de agua potable ponga a hervir a fuego lento la astilla de canela y los clavos dulces por 5 minutos y vierta en las habichuelas el líquido con las especias.

Continúe poniendo a fuego lento la crema de habichuela, agregando la leche de almendras, leche evaporada, edulcorante, sal, más la batata pelada y cortada en cubos.

Para finalizar agregue las pasas, vainilla y verifique el punto de sal.

Ensalada de Tomate y aguacate



Ingredientes

2 tomates
1 Aguacate
2 Ramitas de cilantro
2 Limones
 $\frac{1}{2}$ Cucharadita de sal
1 Cucharada de aceite de oliva
3 Onzas de vinagre balsámico de manzana

Preparación:

Corte en cubos los tomates y el aguacate, agregue limón para que no se oxide y reserve.

Pique el cilantro y únalo a la mezcla de vinagre, aceite de oliva y sal; vierta sobre el aguacate y el tomate.

Pastelón de **ARROZ**



Ingredientes para el arroz

- 1** Libra de arroz cocido refrigerado (4 tazas de 8 onzas)
- 1** Litro de leche entera
- 2** Taza de agua potable
- 1** Leche evaporada
- 2** Cucharadas de mantequilla
- 1** Cebolla pequeña
- 1** Cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de anís
- 5** Onzas de queso parmesano

Ingredientes para la carne

- 1** Libra de osobuco
- 2** Onzas de aceitunas
- 3** Unidades de tomate barceló
- 3** Hojas de albahaca fresca
- 1** Cucharadita de sal
- 2** Cubitos de sazónador dominicano casero

Preparación:

En una olla, sofría la mantequilla con la cebolla hasta caramelizar, luego agregue dos tazas de agua con un litro de leche, anís y la sal, dejando hervir a fuego moderado y moviendo hasta que la mezcla esté suave y el arroz bien integrado, sin dejar secar. A esta mezcla, incorporar una leche evaporada y 4 onzas de queso parmesano, cocinando a fuego bajo por 5 minutos más. Reserve la mezcla.

Para el relleno, guise la carne con dos cubitos de sazónador dominicano casero, tomate licuado, aceitunas y albahaca. Una vez lista, desmenuce.

En un pairex, coloque en el fondo una capa de arroz, luego el picadillo de carne, encima otra capa de arroz y espolvoree con queso parmesano o el de su preferencia.

Hornee por 20 a 25 minutos y sirva.

Jugo de sandía, agua de coco, pepino, menta y limón



Ingredientes

1 Libra de sandía

1 Taza de agua de coco

½ de pepino

6 Hojas de menta

5 Limones

2 Onzas de miel

Preparación:

Desinfecte las frutas y vegetales.

En la licuadora, añada la sandía y el pepino cortados en cubos con cáscara; agregue la miel, agua de coco y las hojas de menta.

Batir hasta que estén bien disueltos (no colar).

