



Sabores Ancestrales

Dirección de Políticas
para la Equidad



San Juan
Gobierno

Ministerio de Familia
y Desarrollo Humano

Pancakes económicos:

Ingredientes

- 2 huevos
- 250cc de agua
- 200cc de leche
- 4 cucharadas de aceite
- 50gr de azúcar (2 cucharadas)
- 300gr de harina leudante común, o integral
- Esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja a gusto

Opcionales para agregar:

- Frutas picadas de estación (más económico)
- Frutos secos, semillas, pasas

Preparación

Colocar en el bowl todos los ingredientes líquidos y mezclar, agregar la harina tamizada hasta obtener una masa homogénea sin grumos, si es necesario agregar más cantidad de agua o soda.

Colocar la masa en una wafflera, en caso de no tener, colocar la preparación con un cucharón, en un sartén previamente caliente y con una cucharadita de aceite y realizar la forma de waffles (o pancakes) dar vuelta una vez que la masa comience a realizar burbujas y tenga consistencia. Servir en un plato y agregar frutas, miel, arroyo o lo que prefieras.



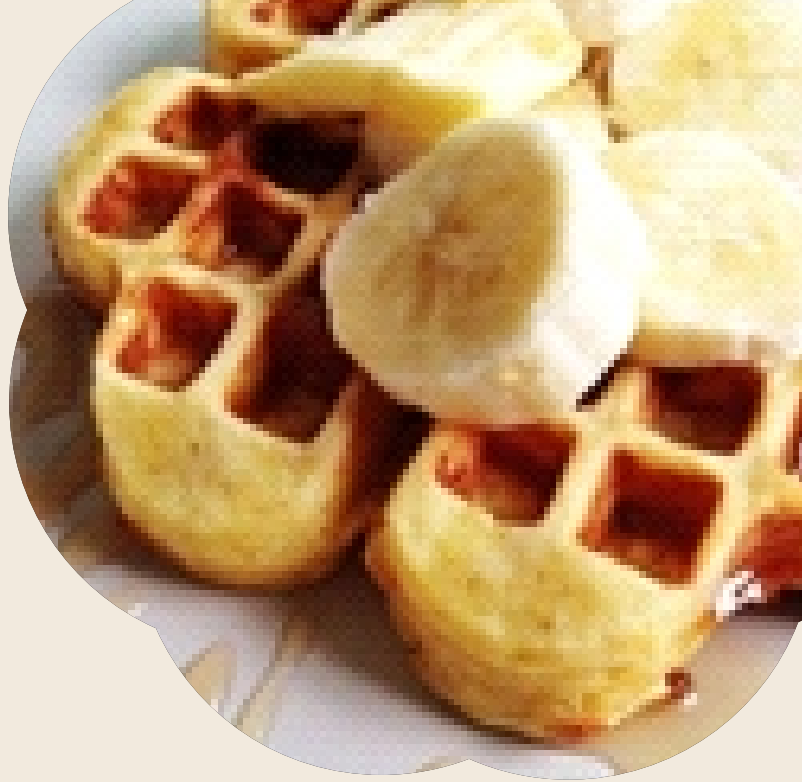
Waffles de banana y manzana

Ingredientes

- 1 banana
- 1 manzana rallada
- 1 huevo
- 250cc de agua
- 4 cucharadas de aceite
- ¼ taza / 50gr de azúcar
- 300gr de harina leudante común o integral
- Esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja c/n

PREPARACIÓN:

Pisar la banana y la manzana rallada agregar los ingredientes líquidos y los secos tamizados, revolver con batidor y cocinar en la waflera caliente o sartén con una cucharadita de aceite. Dar vuelta cuando los bordes estén cocidos. Servir con mermelada, jalea o miel sanjuanina.



Galletas Pepa de algarroba y membrillo

Ingredientes

- 2 huevos
- ½ taza de aceite
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina de algarroba
- 2 tazas de harina común o integral leudante
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 100gr de dulce de membrillo en pan

PREPARACIÓN:

Colocar en un recipiente hondo los huevos, esencia de vainilla y aceite, batir hasta lograr una consistencia uniforme, posteriormente tamizar y agregar a la preparación las harinas junto con el azúcar, integrar y formar una masa hasta que no se pegue en las manos.

Llevar 15 minutos a la heladera, preparar una superficie con harina y cortar la masa en partes iguales, realizar círculos con la masa y realizar un hueco en el centro y colocar pedazos de dulce de membrillo. Colocar en placas aptas para horno enharinadas.

Cocinar en horno precalentado a 150° durante 15 minutos, dejar enfriar en las placas antes de servir.

