

TRABAJANDO POR UN FUTURO MEJOR

Somos un grupo de mujeres trabajadoras que luchamos día a día para que las familias y nuestros niños tengan siempre algo que llevar a sus casas. Gracias a nuestra fuerza, unión, dedicación y sobre todo compañerismo.

SECO DE CARNE COCINERAS: MARÍA Y PATY

50 minutos

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne (vacuno o vaca)
- 2 kg de cebolla
- 1 cebolla de agua
- 1/2 taza de ajonjolí
- 3 unidades de papas amarillas
- 5 unidades de ají rojo seco
- 1 taza de cebolla de verdeo
- 5 kg de agua
- 1 taza de arroz
- Adobo (sal, ajonjolí)
- Orégano, sal, pimienta, comino, pimentón, vital a gusto

PREPARACIÓN:

1. Dorar con un poco de aceite el ajonjolí y la cebolla.
2. Lavar las papas e incorporarlas al sofrito. Cocinar y combinar.
3. Incorporar la carne y dorarla (verter a la cebolla de verdeo).
4. Agregar el adobo licado. Cocinar por una hora.

Preparación del arroz:

1. Dorar el ajo e incorporar el arroz. Salar.
2. Una vez dorado el arroz, agregar el agua y cocinar hasta que se haya evaporado todo el agua, luego cocer a fuego lento hasta que se cocine.



comer sano

solidaridad



UNIÓN

GELATINA COCINERAS: MARÍA Y PATY

50 minutos

INGREDIENTES:

- 6 huevos de gallina
- 4 litro de agua hervida
- 4 litro de agua fría
- 30 vasos
- Resqueña grande

PREPARACIÓN:

1. Separar los yemas de las claras en un recipiente grande con los 4 litro de agua hervida.
2. Una vez bien chaurri los yemas, agregar los 4 litro de agua fría.
3. Batir la cantidad necesaria en cada caso individual.
4. Lavar las heladas 3 horas antes, hasta que estén frías.



FUERZA



POLLO BROSTER COCINERAS: ESPERANZA Y LESLY

24 minutos

INGREDIENTES:

- 2 pechugas
- 10 kg de papa
- 3 tomates
- 1 kg de fariña
- Condimento para el pollo (pimentón, ajo, comino, sal, sal y pimienta a gusto)

Para la verdadera:

- 3 morrón grande
- 5 tomates (opcional)

Para la resqueña:

- 3 huevos
- 1 litro de agua
- Sal, comino y pimienta a gusto

Para el ají licado:

- 200 g de ají
- 1 cebolla
- 1 papa, salar y de agua
- 1 litro de leche
- 1 litro de agua
- Pimentón, orégano y sal a gusto



PREPARACIÓN:

1. Trozar el pollo en 24 partes, condimentar, agregar 3 huevos batidos y dejar reposar durante una hora.
2. Batir el pollo en harina y freír.
3. Batir el pollo licado en licadora con los 3 tomates (o sin tomate).
4. Freír.
5. Freír el resqueño, colocarlo en un recipiente con agua.
6. Españar las brochetas en un recipiente, agregar papa y sal a gusto.
7. Batir la resqueña con 3 huevos, el aceite de girasol, la sal, el comino y la pimienta a gusto.
8. Batir el ají licado en licadora con el fariña.
9. Dejar hervir.
10. Lavar las papas a la chufa, agregar pimienta, comino y sal a gusto.
11. Batir las papas, colocar el pollo cocinado y acompañar con la verdadera, la resqueña y el ají licado.



"Una parte de la oportunidad de nuestras madres y abuelas también lo tenemos que saber aprovechar. Ayudar a los niños de la familia, que de la misma manera se involucran al su trabajo para poder mejorar y crecer para sus hijos que desean el bienestar de la casa."

