

TRABAJANDO POR UN FUTURO MEJOR

Somos un grupo de mujeres trabajadoras que lucha 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.

ENSALADA DE FRUTA COCINERA: MARILIN

40 minutos

INGREDIENTES:

- 1 kg de banana
- 1 kg de frutas
- 1 kg de manzana
- 1 kg de naranja
- 1 kg de mango
- 1 mandarina
- 1 kg de plátano
- 1 litro de yogur
- 2 cucharas de leche condensada

PREPARACIÓN:

1. Lavar todas las frutas y pelarlas.
2. Cortarlas en cuartos.
3. Mezclar en un recipiente grande.
4. Agregar el yogur y mezclar.
5. Servir en las casas y agregar encima una cucharadita de leche condensada.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE



BIZCOCHUELO DE NARANJA COCINERAS: ROSY Y NOE

20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 kg de harina blanca
- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de jugo y ralladura de naranja
- 1 cubito de leche tibia
- 1 cubito de aceite
- 1 cucharita de bicarbonato
- 1 cucharita de levadura

PREPARACIÓN:

1. Prender el horno a 180°.
2. Batir los huevos.
3. Agregar la esencia de naranja, la ralladura de naranja y el jugo al batido. Batir 10 segundos.
4. Agregar el azúcar en forma de flor y no dejar de batir. Mezclar de a poco la harina, con el jugo de leche. Agregar la leche. Batir hasta obtener un preparado homogéneo y blando.
5. Envasarlo y envasarlo al vacío. Refrigerar la mezcla.
6. Hornear 45 min. Desmoldar y servir a temperatura ambiente.



COMPARTIR



PICANTE DE POLLO COCINERA: VIKI

9 minutos

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 2 papas
- 1 litro de agua tibia (o cal)
- 1 kg de cebolla
- 1 cebolla de verdeo
- 2 tomates verdes
- 2 cubitos de ajo
- 1 cucharita
- 1 kg de arroz
- 1 cucharita de aceite vegetal
- Sal a gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar el pollo y desmenuzar en 8 piezas. Hornear.
2. Poner las papas hervidas enteras.
3. Cortar en cuadrado las cebollas y los pimientos y saltear.
4. Batir los tomates en agua hervida. Separar los semillas para que no sea tan picante.
5. Cocinar las papas con la cebolla, el laurel, el cilantro de olor y el ajo. Hervir con un poco de agua hasta que se licuete y cambiar de color. Saltear.
6. Acompañar con arroz o fideos y ensalada de cebolla y tomate.



Tipo de la cocinera:
"La cocinera es la base de dar con fuerza para reducir la pobreza y para el bienestar."
"El mundo es bueno para el futuro."
"Es recomendable comer en el momento".

La publicación de este libro pagado o "selectivo" es el resultado de un proceso de trabajo realizado por los miembros del Movimiento Luz y Esperanza del Barrio Pajarito de la Ciudad de Córdoba, Argentina.

Instituciones y Proyectos participantes:

Madrid - España:
"Hábitats formativos transformados para una ciudadanía en riesgo de exclusión a través de la práctica artística", perteneciente a la XIV Convocatoria de ayudas para proyectos de cooperación que contribuyan a la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible de la ODM (Iniciativa del Consorcio de Madrid) 2021. Vicecoordinador de Relaciones Internacionales y Cooperación Servicio de Relaciones Institucionales, Cooperación y Voluntariado, Responsabil del Proyecto María Eugenia Miralles.

Córdoba - Argentina:
"Intersección de prácticas fronterizas. Producción, recepción y reelaboración del arte en espacios diversos con tecnologías del presente", perteneciente a la convocatoria Saegh UINC-Córdoba 2019-2022. Director/a: Verónica Jirón. Co-directora: Adriana Miranda. Sub- Línea "Investigación de los procesos de transición, creación, apropiación-recepción y producción de contenidos del lenguaje plástico y visual en el formato libro". Docentes responsables: Sara Cárpio- Alejandra Hernández.

"Compartiendo saberes, conociendo sabores, reconociendo sabores en tiempos de pandemia", perteneciente a la convocatoria SSI UINC 2021. Directora: Gabriela B. Barera. Co-directora: Sara Cárpio. Secretar/a: Ana E. de la Herra y Juana B. Gelfi.

Diseño del libro pagado Mensajero "Luz y Esperanza", integrantes del movimiento que participaron: Natalia G. Guzmán, Fátima R. Arnel Diaz, Niza James, Jessica León, Wladimir Coronado, Shafiq Mera Echevarría, Marilyn Mirochola, Orto Esperanza, Yara Rojas, Karim Suarez Marian, Leticia Vidal, Mónica Viera, Zaira Vidal, María L. Vera. Barrio Pajarito, Córdoba Capital, Provincia de Córdoba - Argentina.

Este libro pagado fue posible gracias al apoyo económico para publicaciones de la Secretaría de Ciencia y Tecnología de la UINC - Convocatoria SSI.

 Este libro está alojado en la Biblioteca de Ciencias Exactas, Ingenierías y Tecnología de la Universidad Nacional de Córdoba. El financiamiento fue aportado por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Tecnológicas (CONICET).

