



★ *Recetario a* ★
partir de productos
Nutrichac

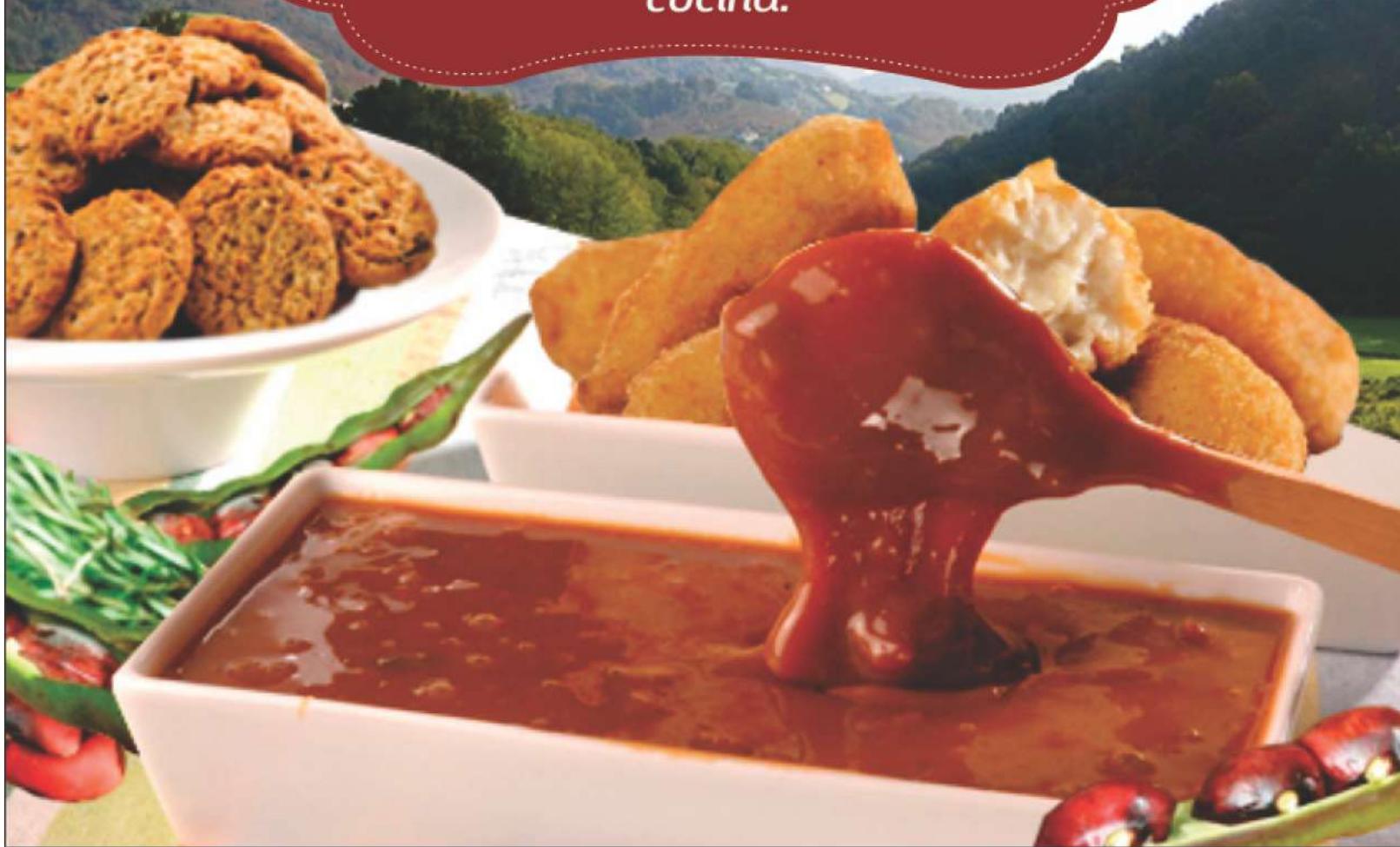
*El chachafruto/Balú, alimento ancestral,
alimento de nuestros abuelos, regresa
para nutrirnos, regresa para
quedarse en nuestra
cocina.*





Recetario a partir de productos Nutrichac

El chachafruto/Balú, alimento ancestral, alimento de nuestros abuelos, regresa para nutrirnos, regresa para quedarse en nuestra cocina.





☺
*Recetario a
partir de productos
* Nutrichac **

INTRODUCCIÓN

Erythrina edulis Triana ex Micheli – en nuestro acervo popular y ancestral más conocido como CHACHAFRUTO, BALÚ o FRIJOL DE ÁRBOL, es uno de los árboles más prometedores para el Desarrollo ambiental, agrícola, humano y comunitario de la región Andina; sus cualidades biológicas, nutricionales y medicinales, le convierten en una especie vegetal sin par, por cuanto es Madre de Agua, fijadora de nitrógeno y de suelos, su ritmo de producción es abundante y a mediano plazo (a partir de los dos años y medio), a lo que se suma su alto contenido de proteína, fibra dietaria y aceites esenciales en el fruto, las cáscaras y las hojas. Por lo cual, es funcional a cualquier tipo de proceso agroindustrial para alimentación humana o animal.





★ Recetas con Harina ★
Precocida de Chachafruto

AREPAS

Ingredientes:

- 1 taza de harina de chachafruto.
- 1 taza de harina de maíz.
- 1 pocillo de queso rallado.
- 1 huevo.
- Sal.
- Mantequilla.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Agua o leche tibia.

Proceso:

Combine la harina de Chachafruto con la harina de maíz y mezcle con agua o leche tibia, amase hasta que la mezcla esté completamente húmeda; agregue queso rallado, mantequilla, sal, azúcar y el huevo. Amase hasta que suavice y de forma a las arepas, las cuales puede asar en estufa o en horno.





CREMA

Ingredientes:

- 1 taza de harina de chachafruto.
- 6 cucharadas de harina de maíz.
- 2 litros de leche.
- 1 cucharadita de mantequilla.
- Sal y condimentos al gusto.

Proceso:

Disuelva las harinas de Chachafruto y maíz en dos pocillos de leche fría, aparte coloque a hervir el resto de la leche, con los condimentos, cuando hierva, agregue la mezcla de las harinas bien disuelta y deje hervir por espacio de 15 minutos a fuego lento, adicione la cucharadita de mantequilla, deje hervir un poco más y sirva caliente acompañada de papitas fritas o trocitos de pan.





GALLETAS



Ingredientes:

- 1 libra de harina de chachafruto.
- 1 libra de harina de trigo.
- 2 libras de azúcar pulverizada.
- 1 1/2 libra de margarina derretida.
- Esencia de vainilla.

Proceso:

Mezcle bien y amase todos los ingredientes y forme troqueles o cilindros de 5 centímetros de diámetro por 30 centímetros de largo; cubra con un lienzo y deje reposar por media hora. Corte con un cuchillo de sierra rodetes de 1 centímetro de espesor. Colóquelos en una lata engrasada separados entre sí y hornee a 350 grados centígrados por espacio de 20 minutos.





CROQUETAS

Ingredientes:

- 1 taza de harina de chachafruto.
- Miga de pan.
- 4 huevos.
- Aceite.
- Sal y condimentos al gusto.



Proceso:

Mezcle bien todos los ingredientes hasta formar una masa suave pero consistente, condimente al gusto. De forma a las croquetas en forma de dedito o palito, frías las en aceite bien caliente hasta que doren.





AREQUIPE

Ingredientes:

- 1 libra de harina de chachafruto.
- 2 libras de azúcar.
- 2 litros de leche.
- Coco rallado.
- Canela y clavo al gusto.

Proceso:

Licúe la harina de Chachafruto con la leche y el azúcar, ponga a cocinar a fuego lento, agregue la canela y el clavo, deje hervir revolviendo continuamente con cuchara de palo, hasta que espese. El punto se alcanza cuando al pasar la cuchara por el fondo de la paila, esta queda limpia. Agregue coco rallado, mezcle bien, vierta en recipientes y deje enfriar.





COLADA

Ingredientes:

- ½ taza de harina de Chachafruto
- 1 litro de leche.
- 4 cucharadas de harina de maíz.
- Plátano o avena.
- Canela.



Proceso:

Disuelva la Harina de Chachafruto y la harina de maíz, plátano o la avena en un pocillo de leche fría, aparte coloque a hervir el resto de la leche, con azúcar o panela al gusto, añada la canela. Cuando hierva agregue la harina bien disuelta y deje hervir por espacio de 10 minutos. Puede servir fría o caliente.

