

Secretaría Nacional  
de la mujer

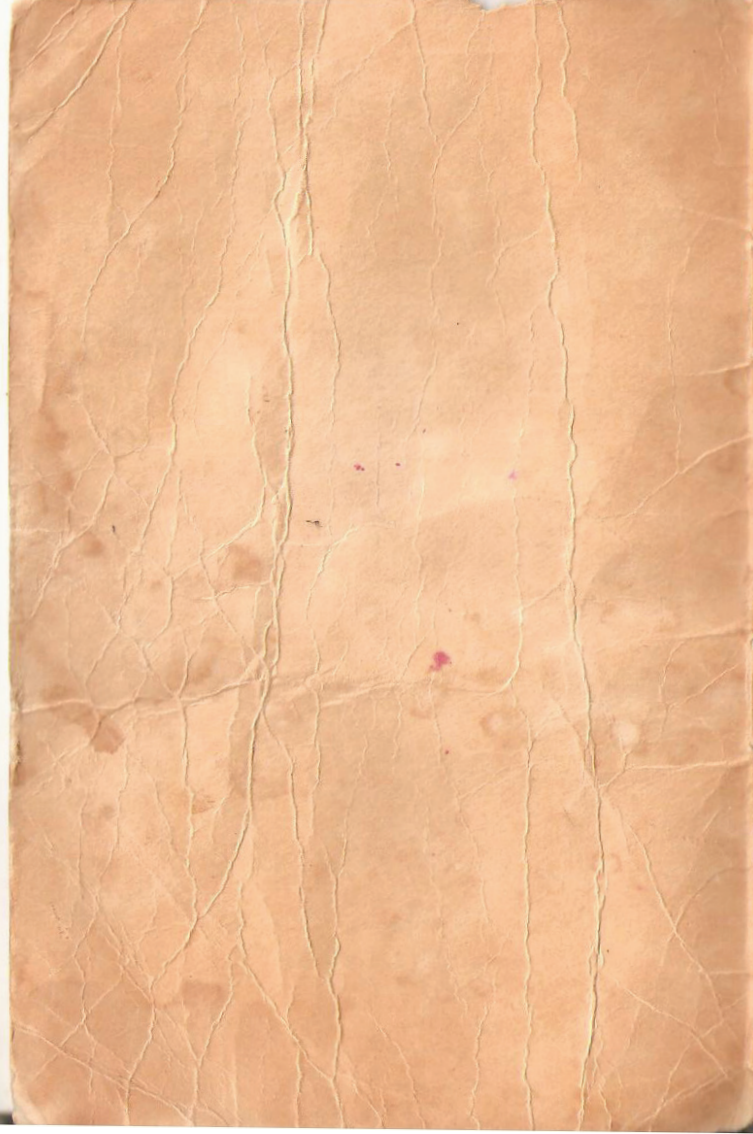
SECRETARÍA REGIONAL DE LA  
DELEGACIÓN



**¡a tomar leche!**

por

**DOÑA JUANITA**



**¡A TOMAR  
LECHE!**

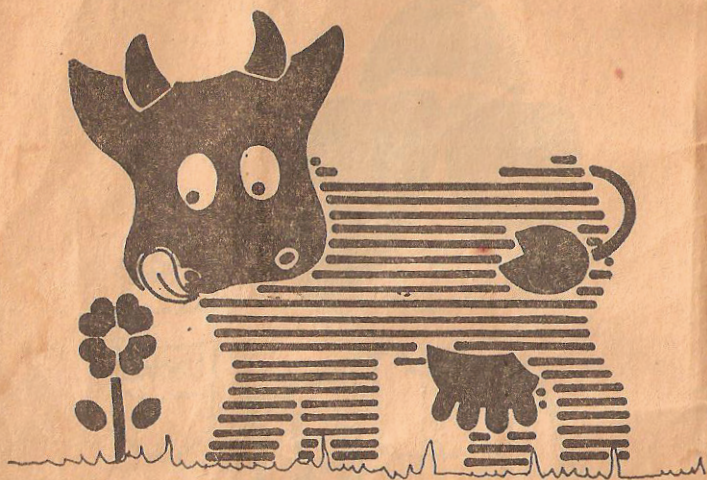


por

**DOÑA JUANITA**

**SECRETARIA NACIONAL DE LA MUJER**







**QUERIDA AMIGA:**

EN ESTA OPORTUNIDAD LE ENTREGAMOS LA CARTILLA DE LA SERIE DOÑA JUANITA SOBRE UN TEMA DE PERMANENTE INTERES: LA IMPORTANCIA DE INCLUIR LA LECHE DENTRO DE LA ALIMENTACION DIARIA.

POR MUCHO QUE SE HABLE DE ESTO, NUNCA ES SUFICIENTE, YA QUE LA LECHE Y SUS DERIVADOS SON ABSOLUTAMENTE INDISPENSABLES PARA EL DESARROLLO Y MANTENCION DEL CUERPO HUMANO.

LA SECRETARIA NACIONAL DE LA MUJER HA EDITADO ONCE TITULOS DIFERENTES DE LA SERIE DOÑA JUANITA, Y CON GRAN ACEPTACION ENTRE LAS MUJERES Y LA FAMILIA EN GENERAL. ANTERIORMENTE SE OFRECIO AL PUBLICO FOLLETOS SOBRE "SECRETOS CASEROS", "ACCIDENTES EN EL HOGAR"; "LOS REMEDIOS MAS ECONOMICOS"; "DERECHOS LEGALES DEL NIÑO"; "DERECHOS LEGALES DE LA MUJER"; "HUERTAS CASERAS"; "RECETAS SIN CARNE"; "RECETAS DE PESCADO"; "EDUCACION SEXUAL"; "CONSUMO DE VERDURAS" Y AHORA, "LA LECHE".

LE HEMOS DADO PRINCIPAL IMPORTANCIA A LOS TEMAS DE ALIMENTACION, PORQUE ELLA INFLUYE EN FORMA DETERMINANTE EN EL DESARROLLO DE UN PAIS.

LOS CUADERNILLOS SE DISTRIBUYEN EN FORMA GRATUITA A TRAVES DE LAS SEDES COMUNALES Y PROVINCIALES DE LA SECRETARIA Y EN VILLAVICENCIO 346, SANTIAGO.

ESPERAMOS QUE ESTE FOLLETO SEA REALMENTE UTIL PARA TODA SU FAMILIA.

**DOÑA JUANITA**

NOTA: AGRADECEMOS SINCERAMENTE LA COLABORACION PRESTADA POR ALMAC Y SOPROLE PARA EDITAR ESTA CARTILLA. 1975.

## LA LECHE

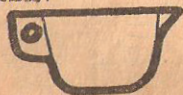
- La leche es un alimento indispensable e irremplazable para el ser humano, especialmente en los primeros años de vida, embarazo y lactancia.
- Todas las leches son semejantes en cuanto su aporte nutritivo para el organismo (materna, vaca, burra, oveja, cabra, yegua, etc.).
- La leche es fundamental para el crecimiento y desarrollo normal del ser humano, pues las sustancias nutritivas que contiene intervienen en la formación de huesos, tejidos, músculos, sangre y dientes.
- Los aportes nutritivos más importantes de la leche lo constituyen proteínas de buena calidad, vitaminas A y B, calcio y fósforo.

**ES INDISPENSABLE TOMAR LECHE TODOS  
LOS DIAS.**

¿Cuánto debemos tomar diariamente?

— Se recomiendan las siguientes cantidades:

- |                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| — Embarazada y nodriza              | 3 a 4 tazas diarias |
| — Lactante (0 a 2 años)             | 3 a 4 tazas diarias |
| — Preescolar, escolar y adolescente | 2 a 3 tazas diarias |
| — Adulto y anciano                  | 2 tazas diarias     |



Teniendo presente la importancia que tiene la leche en la dieta diaria el Ministerio de Salud Pública a través del Programa Nacional de Alimentación Complementaria, entrega leche en forma GRATUITA, a diversos sectores de la población.

- Embarazada, 2 kg. mensuales de leche, 12% materia grasa.
- Nodriza, 3 kg. mensuales de leche Purita, 26% materia grasa.
- Lactante, 0 a 6 meses 3 kg. mensuales de leche Purita, 26% materia grasa; 6 meses a 2 años, 2 kg. mensuales de leche Purita, 26% materia grasa.
- Preescolar (2 a 6 años), 1 1/2 kg. mensuales de alimento proteico (Fortesán, Lactodá, Superchil).



## LECHE MATERNA



El niño desde que nace hasta los 4 meses de edad, aproximadamente, se alimenta exclusivamente de leche, en lo posible leche materna; ésta le da el aporte nutritivo necesario para su crecimiento y desarrollo normal y le trasmite defensas para algunas enfermedades, además, la lactancia materna crea lazos afectivos entre la madre y el niño, lo cual le produce una gran seguridad y bienestar a la guagua.

Otra ventaja que brinda la leche materna es que elimina considerablemente los riesgos de contaminación que existen en la preparación de la mamadera, es importante no olvidar que siempre hay que tomar la precaución de:

Limpiar bien el pezón con un algodón húmedo,  
antes y después de dar de mamar.

Además de todas estas ventajas que ya hemos mencionado, existe otra también de mucha importancia y es la economía de dinero que significa este tipo de alimentación.

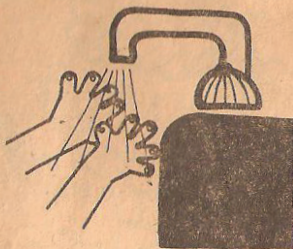


En caso de no ser posible que la Madre amamante a su niño:

Sólo el médico podrá indicarle el tipo y cantidad de leche que debe darle a la guagua.

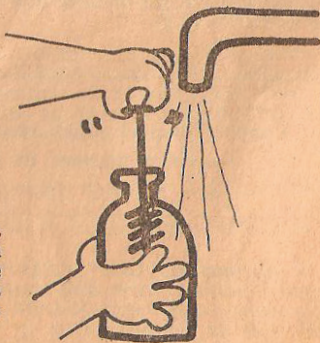
Algunos aspectos higiénicos que se deben considerar al preparar una mamadera:

- Lavarse bien las manos con jabón y cepillarse las uñas.



- Si el chupete es nuevo, perforarlo con un alfiler caliente al rojo, haciéndole dos agujeros en la parte superior, (no deben ser tan pequeñitos que a la guagua le cueste mucho succionar, ni tan grandes que se ahogue con facilidad); después, lavarlo muy bien.

- Lavar la mamadera con agua con jabón u otro detergente e hisopo. Enjuagarla varias veces con agua corriente.

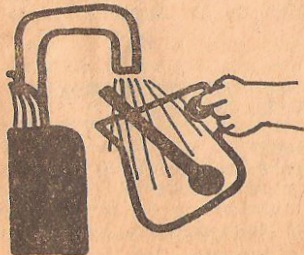


- Hervir durante 2 minutos la mamadera y chupete en una olla tapada, muy limpia, cubiertos de agua. Dejar enfriar en la misma agua, sin destapar la olla.



- Sacar del agua la mamadera y chupete y guardar llena de agua limpia cubierta con un paño muy limpio hasta el momento en que se vaya a utilizar.
- Antes de preparar la mamadera se debe enjuagar nuevamente.
- Seguir las instrucciones del médico en cuanto a cantidades de agua, leche, etc., que se deben emplear.
- Cualquier tipo de leche se debe disolver en agua hervida tibia.

- No espere que su guagua esté llorando para poner la tetera al fuego. Es preferible hacer hervir el agua con anticipación y dejarla entibiar en la misma tetera.



- Si usa jarro y cuchara para disolver la leche, lavarlos muy bien y enjuagar con agua hirviendo.

- Si usted está resfriada, es aconsejable que se ponga un pañuelo que le cubra la nariz y la boca, para que no infecte la mamadera, a pesar que haya tomado todas las precauciones anteriores.



- Para medir la temperatura de la mamadera deje caer unas gotas en el dorso de la mano. No pruebe jamás usted con el chupete, porque todas las precauciones que haya tomado anteriormente se anulan, con esta práctica tan generalizada y tan antihigiénica.
- Si su guagua deja un poco de leche en la mamadera, ésta debe botarse de inmediato. El guardarla para la “papa” siguiente, por economía (mal entendida), puede producirle una diarrea al niño ya que la leche se descompone con mucha facilidad.
- Lavar, después de usar, la mamadera, siguiendo las instrucciones anteriores. No espere hacerlo hasta cuando vaya a usarla nuevamente.
- Son más aconsejables las mamaderas transparentes para asegurarnos bien de la limpieza interior de ella.

### DIFERENTES FORMAS EN QUE SE PRESENTA LA LECHE EN EL MERCADO

- 1.— **Leche fluida** (embotellada)
- 2.— **Leche en polvo:** Es leche de vaca a la cual se le ha extraído el agua para permitir su conservación, almacenamiento y distribución en forma más conveniente. Al agregar el agua quedará igual a la leche fresca.



Se expende: Descremada (sin materia grasa), con 12%, 18% y 26% de materia grasa. Hasta los 2 años es conveniente darle al niño leche con 26% de materia grasa.

Los niños mayores de 2 años y adultos pueden tomar leche con menos materia grasa e incluso descremada, pues ingieren la necesaria en otros alimentos como por ejemplo: margarina, aceite, etc.

Jamás la mamadera debe quedar con el chupete descubierto.



Si no tiene mamadera con tapita, fabrique Ud. misma unos gorritos de género (popelina, batista, poligrón, etc.).

#### PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO:



- 1 taza de agua hervida tibia (200 cc.).
  - 1 medida de 20 grs. de leche en polvo ó 3 cucharadas soperas rasas de leche en polvo.
- echar el agua hasta la mitad de la taza.
  - espolvorear la leche en polvo, mientras se va batiendo con un tenedor.
  - cuando ya está disuelta la leche, completar la taza agregando el resto del agua.

**Nota:** No es conveniente hervir la leche en polvo una vez preparada, porque pierde valor nutritivo.

- La medida de 20 grs. del SNS. es la más recomendable para medir la leche en polvo, pues es más exacto que hacerlo con cuchara.  
Se vende en las farmacias a un precio muy bajo.

Siempre es conveniente leer las instrucciones de preparación que vienen en cada paquete y seguir las al pie de la letra.



- Si prepara con anticipación la leche, guárdela en un lugar fresco, y protegida de moscas y polvo.

- 3.— **Leche Evaporada:** Es la que por diversos procesos se le ha quitado parte de su agua.  
4.— **Leche Condensada:** Es leche evaporada más azúcar.

#### Productos Lácteos:

- **Yoghurt:**



Es leche fermentada, con el mismo valor nutritivo que la leche natural, pero sin lactosa (azúcar de la leche). Esto se consigue por medio de un fermento (bacilo) que corta la leche.

Su duración es limitada; fíjese siempre en la fecha de vencimiento que viene en la tapa.

- **Queso:**



Se somete la leche a ciertos procedimientos que la cortan y separan su parte líquida (suero) de la sólida (cuajada). Con la cuajada se preparan los quesos.

— Quesillo:



Es un queso no madurado, con un alto porcentaje de agua, sin grasas y con una cantidad de calcio inferior a la de el Queso. Debe fijarse al comprarlo en la fecha de vencimiento que tiene el paquete, pues su duración es muy limitada.

**ALIMENTOS PROTEICOS (Reemplazan a la leche)**

- Fortesán
- Superchil
- Lactodá

**Preparación:** Igual que la leche en polvo.

- 1 taza de agua hervida tibia (200 cc.)
- 1 medida de 20 grs. del SNS. (ó 3 cucharadas rasas) de Fortesán, Superchil o Lactodá.

Al igual que la leche en polvo no es conveniente hervir estos alimentos una vez preparados.

**LA LECHE PUEDE PREPARARSE EN DIFERENTES FORMAS Y ALIMENTA IGUAL.**

**EQUIVALENCIA DE LA LECHE**

1 taza de leche fluida (200 cc) equivale a:

- 1 medida de 20 grs. del S.N.S. ó 3 cucharadas soperas rasadas de leche en polvo.
- 1 taza de yoghurt (200 cc)
- 20 gramos de queso (1 rebanada del tamaño de una caja de fósforos).

1 litro de leche equivale a:

- 1 tubo entero de quesillo.



# RECETAS

## SALSAS

### 1.— SALSA BLANCA (1 taza)

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas rasas de harina
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas aceite o margarina
- sal, pimienta, aliños.

#### Preparación:

- Disolver la harina en la leche
- Cocer durante 3 minutos desde que comienza a hervir, revolviendo bien para que no se pegue o apelozone.
- Una vez cocido, agregar la margarina, sal y otros aliños.

A esta salsa puede agregarse:

- 1 taza de verduras cocidas y picadas
- 100 grs. de queso mantecoso, rallado
- carne, pescado o mariscos
- Sirve para rellenar panqueques, masitas, acompañar carnes, huevos pescados etc.

—oOo—

### 2.— SALSA DE PAN: CHUPE DE JUREL (8 personas)

#### Ingredientes:

- 2 panes añejos
- 2 tazas de leche
- 1 cebolla picada a cuadritos
- Aji de color y picante (Optativo)
- sal y aliños
- 1/8 queso mantecoso, rallado (Optativo)
- 1 tarro de jurel
- 4 huevos duros

### **Preparación:**

- Remojar el pan y la leche y pasarlo por cedazo
- Dorar la cebolla en el aceite, agregar ají de color y picante, sal y aliños
- Cocer por unos minutos revolviendo hasta que espece un poco.
- Desmenuzar el jurel
- Colocar en una budinera por capas el jurel, los huevos duros cortados en rodajas, salsa de pan y el queso rallado.
- Dorar en el horno y servir caliente.

### **NOTA:**

Esta misma receta puede prepararse con papas, cochayuyo, coliflor, repollo, pescado, locos y mariscos, etc.

—oOo—

## **CREMAS**

### **3.— CREMA DE POROTOS** (6 personas)

#### **Ingredientes:**

- 2 tazas de porotos remojados 12 horas o más en abundante agua
- Sal
- 3 medidas de 20 gramos de leche en polvo (ó 9 cucharadas soperas rasas)
- 1 Cucharadita de margarina.

#### **Preparación:**

- Botar el agua del remojo de los porotos
- Cocer los porotos en agua fría hasta que estén blandos.
- Pasar los porotos por cedazo o moler en licuadora
- Incorporar la leche disuelta en el caldo de la cocción
- Agregar agua hirviendo, si es necesario, hasta tener las 6 porciones

- Calentar y servir.
- Si desea puede agregar verduras (acelgas, zapallo, etc.) al final de la cocción de los porotos.

**NOTA:**

Esta receta puede hacerse con lentejas, garbanzos o arvejas secas.

—oOo—

**4.— CREMA DE ZANAHORIAS**  
(4 personas)

**Ingredientes:**

- 3 Zanahorias
- 2 papas
- 1/2 litro de agua
- 1 cucharada de maicena
- 1/2 litro de leche
- Sal, aliños
- Perejil picado.

**Preparación:**

- Pelar y picar a cuadros las zanahorias y papas. Cocer en 1/2 litro de agua hirviendo con sal.
- Pasar por cedazo o moler en licuadora. Poner al fuego y agregar la maicena diluida en la leche.
- Hervir por 3 minutos.
- Al momento de servir espolvorear con perejil picado.

**NOTA:**

Puede prepararse la crema con cualquier verdura de su agrado.

—oOo—



## GUISOS

### 5.— PANQUEQUES (6 a 8 unidades)

#### Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 taza rasa de harina
- 1 taza de leche
- 1 cucharada sopera de margarina derretida  
(o aceite)

#### Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes
- Echar de a cucharonadas en la sartén caliente (donde antes se ha derretido la margarina o se han puesto gotas de aceite).
- Mover la sartén para que el batido cubra todo el fondo.
- Una vez dorado, dar vuelta y cocer el otro lado.

#### Relleno:

- Verduras o queso con salsa blanca (ver receta N° 1)
- Manjar blanco o mermelada (para postre)  
Poner una cucharada sopera de relleno y envolver el panqueque, o en forma de torta, con los panqueques extendidos uno sobre otro.

—oOo—

### 6.— BUDIN (6 personas)

#### Ingredientes:

- 4 huevos
- 2 tazas de pescado cocido desmenuzado
- 1 taza de salsa blanca (ver receta N°1)
- 1/2 cebolla picada y dorada en aceite (Optativo)
- Sal y aliños.

### Preparación:

- Batir las claras a nieve, añadir las yemas
- Incorporar el pescado a la salsa blanca
- Añadir los huevos y sazonar
- Colocar en una budinera aceitada al horno por 20 a 30 minutos, hasta que se cueza bien el huevo.

### NOTA:

Puede prepararse el budín con: verduras cocidas, carne, ave, vísceras.

—oOo—

### 7.— MOTE EN LECHE (6 personas)

#### Ingredientes:

- 1/2 kg. Mote
- 2 tazas de leche
- Sal
- 1 cucharada de margarina.

#### Preparación:

- Lavar bien el mote
- Cocer el mote en la leche con sal, por 5 minutos desde que comienza a hervir
- Al momento de servir agregar la margarina.

—oOo—

### 8.— PURE DE PAPAS (4 personas)

#### Ingredientes:

- 1 kilo de papas
- 1 taza de leche
- 1 cucharada colmada de margarina o 2 de aceite
- Sal.

### Preparación:

- Pelar las papas y cocerlas en agua fría con sal
- Escurrir el agua (guardarla para sopa)
- Moler las papas o pasar por prensa-puré
- Agregar la sal y leche caliente, batiendo con espátula de madera
- Al final añadir la margarina y batir bastante para que quede cremoso.

—oOo—

### 9.— PAPAS RELLENAS CON QUESO (6 personas)

#### Ingredientes:

- 1 Kg. de papas
- 2 Yemas
- 1.1/2 taza de harina
- Sal
- 1/8 Kg. queso mantecoso
- Aceite para freir.

#### Preparación:

- Pelar y cocer las papas en agua fría con sal
- Escurrir el agua y antes que se enfrien pasarlas por cedazo o por prensa-puré
- Agregar las yemas y 1 taza de harina cernida.  
Revolver con cuchara de madera
- Formar las papas con las manos enharinadas.  
Ahuecar el centro y colocar un trozo pequeño de queso (rebanada delgada y alargada)
- Cerrar bien las papas y pasar por un poco de harina
- Freir en aceite caliente hasta que se doren
- Servir calientes.

#### NOTA:

Estas papas también se pueden rellenar con pino de salmón o de carne.

—oOo—



## 10.— PAPAS ALEMANAS

(4 personas)

### Ingredientes:

- 1 cebolla picada fina
- 2 cucharadas de aceite
- 1 tajada de tocino picado en cuadritos
- 1 kg. de papas peladas y cortadas en rodajas
- 1/2 litro de leche
- sal, aliños.

### Preparación:

- Freir la cebolla en el aceite y agregar el tocino.
- Añadir las papas para que se doren un poco
- Sazonar e incorporar la leche.
- Cocer a fuego muy suave para que no se pegue, no se debe revolver.
- Servir caliente cuando la leche se ha casi consumido
- Servir acompañada de ensalada o huevo frito.

—oOo—

## POSTRES

## 11.— MAICENA AMOLDADA

(6 personas)

### Ingredientes:—

- 4 cucharadas colmadas de maicena
- 4 tazas de leche
- 7 cucharadas rasas de azúcar granulada
- cáscara de limón o naranja.

### Preparación:

- Deshacer la maicena en un poco de leche fría
- Colocar en una cacerola la leche, maicena disuelta, azúcar y cáscara de limón.
- Hervir durante 5 minutos a fuego suave, revolviendo constantemente.
- Vaciar a un molde para que cuaje.

**NOTA:**

- Esta receta puede hacerse con chuño.
- Si lo desea también puede reemplazar la maicena por sémola o glucena variando el tiempo de cocción a 10 minutos.
- Este postre queda exquisito si se le coloca en la base del molde rodajas de plátano y se cubre con merengue hecho con 1 clara batida y 1 cucharada sopera de azúcar.

—oOo—

**12.— ARROZ CON LECHE**  
(6 personas)

**Ingredientes:**

- 4 tazas de leche
- 4 cucharadas de arroz
- 4 cucharadas de azúcar
- cáscaras de limón o naranja.

**Preparación:**

- Colocar en una cacerola la leche, arroz, azúcar y cáscara de limón.
- Cocer a fuego suave durante 40 minutos revolviendo de vez en cuando.
- Servir solo o acompañado de frutas, mermelada o caramelo.

**NOTA:**

- En esta misma forma, variando sólo el tiempo de cocción se pueden preparar.
- Leche con quáker 5 a 10 min. de cocción.
  - Leche con harina tostada 5 min. de cocción.

—oOo—

### 13.— FLAN DE VAINILLA (6 personas)

#### Ingredientes:

- 3 tazas de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 huevos  
vainilla al gusto
- ½ taza de azúcar para acaramelar el molde.

#### Preparación:

- Calentar la leche con el azúcar y la vainilla, si es palo, porque si se usa esencia de vainilla se ponen unas gotas cuando la preparación se retira del fuego.
- Batir los huevos enteros hasta que se mezclen bien las claras con las yemas.
- Añadir la leche (tibia casi fría) a los huevos batidos.
- **Caramelo:** dorar la media taza de azúcar en una ollita o paila limpia. Cuando esté dorada, agregar un poquitito de agua hirviendo y revolver hasta que se deshaga el azúcar.
- Vaciar el caramelo en un molde y cubrir con él gran parte de éste.
- Sobre el caramelo poner la leche con huevo.
- Cocer a baño maría en olla u horno por 25 minutos, más o menos.  
Para saber si está listo, introducir un palito y, si sale seco, retirar del fuego.



### 14.— LECHE ASADA (6 personas)

#### Ingredientes:

- 3 Huevos
- ½ taza de azúcar
- 4 tazas de leche  
cáscara de limón o naranja.



### Preparación:

- Batir los huevos enteros hasta que las claras estén bien unidas con las yemas.
- Añadir el azúcar y la leche. Unir bien todo.
- Colocar en una fuente o en moldes individuales.
- Cocer a horno suave por 30 min. más o menos.

### NOTA:

Este postre queda exquisito si se le agregan 2 manzanas peladas cortadas en torrijas delgadas.

—oOo—

### 15.— LECHE NEVADA (8 personas)

#### Ingredientes:

- 5 tazas de leche (1 litro)
- 2 cucharadas soperas rasadas de harina o maicena
- 5 cucharadas soperas de azúcar
- cáscara de limón o naranja
- 3 huevos.

#### Preparación:

- Deshacer el harina en la leche, agregar el azúcar y cáscara de limón.
- Hervir durante 5 minutos a fuego suave, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue o se formen grumos.
- Batir la clara como para merengue y cocer por cucharadas en la preparación anterior. Se sacan con una espumadera y se colocan en una budinera.
- Batir las yemas, ponerles 2 cucharadas de la leche caliente para que no se corten y vaciar sobre la mezcla de leche con harina.

- Vaciar la leche a la budinera donde se colocaron las claras ya cocidas.
- Servir fría la crema de leche con la clara encima.

—oOo—

## 16.— BUDIN DE PAN (8 personas)

### Ingredientes:

- 6 tazas de leche
- 2 panes añejos
- 1 taza de azúcar granulada
- ralladura de limón o naranja
- canela clavo de olor (Optativo)
- 3 huevos
- 3 manzanas
- 1/2 taza de pasas (Optativo)
- 1 cucharada de aceite (para el molde)

### Preparación:

- Colocar en una olla la leche, pan partido en pedazos, azúcar, ralladura de limón, canela y clavo de olor. Dar un hervor de 3 minutos y pasar por cedazo o moler en licuadora.
- Batir los huevos enteros y agregarlos a la leche con pan.
- Picar 2 manzanas en cuadritos e incorporarlas a la mezcla anterior.
- Añadir las pasas.
- Aceitar el molde (budinera o de queque)
- Cortar en torrejitas delgadas la otra manzana y cubrir la base del molde con ellas.
- Vaciar la mezcla de pan al molde.
- Cocer a horno por 30 minutos. Para probar si está listo, introducir un palito que esté limpio y si sale seco retirar del fuego. Desmoldar cuando esté frío.

—oOo—

**17.— ULPO O COCHO**  
(1 persona)

**Ingredientes:**

- 1 taza de leche
- 1 cucharada colmada de harina tostada  
azúcar o sal al gusto.

**Preparación:**

- Calentar la leche (Optativo)
- Vaciar sobre la harina, revolver para que se  
apelotone.
- Agregar azúcar o sal al gusto.

—oOo—

**18.— MANJAR BLANCO DE CAMPO**

**Ingredientes:**

- 2 litros de leche
- 4 tazas de azúcar granulada  
cáscara de naranja.

**Preparación:**

- Mojar una cacerola (o paila si se hace en  
fuego de leña)
- Hervir la leche
- Añadir el azúcar y cáscara de naranja
- Cocer a fuego suave, revolviendo constante-  
mente con cuchara de madera.
- Al empezar a verse el fondo está listo el  
manjar (si se cuece por más rato queda  
más espeso).
- Después de sacarlo del fuego es conveniente  
batirlo un rato para que quede más suave.

—oOo—



## 19.— MANJAR BLANCO RAPIDO

### Ingredientes:

- 1 cucharada de margarina
- 1 taza de azúcar granulada
- 3 cucharadas rasas de harina
- 3 tazas de leche
- cáscara de naranja

### Preparación:

- Poner en una olla la margarina con el azúcar para que se dore un poco.
- Añadir la harina y dorarla
- Agregar la leche caliente de a poco, revolviendo con cuchara de palo cuidando que no se formen grumos
- Añadir cáscara de naranjas
- Cocer, sin dejar de revolver, hasta que espece y se vea el fondo.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.

—oOo—

## 20.— MANJAR DURO

### Ingredientes:

- 3 litros de leche
- 2 tazas de azúcar
- 3 yemas
- 125 gr. margarina
- 1 cucharada de aceite

### Preparación:

- Mojar una olla con agua. Echar la leche y hervir.
- Añadir el azúcar y seguir cociendo revolviendo constantemente, hasta que espece.
- Batir las yemas con la margarina e incorporarlas al manjar, cocer y hasta dar punto (que se vea notoriamente el fondo).
- Aceitar un molde cuadrado y vaciar el manjar.
- Desmoldar al día siguiente. Si se desea pueden cortarse cuadritos con un cuchillo.

—oOo—

**21.— SAMBAYON**  
(8 personas)

(No recomendable para niños, pues contiene alcohol).

**Ingredientes:**

- 1 litro de leche
- 4 cucharadas colmadas de azúcar  
cáscara de limón o naranja
- 4 cucharitas rasas de maicena
- 3 huevos
- 2 cucharadas de grapa, aguardientes o ron

**Preparación:**

- Hervir la leche, azúcar y cáscara de limón.
- En una taza deshacer la maicena en un poco de agua, agregar las 3 yemas e incorporarlas bien.
- Retirar del fuego la leche y agregarle lentamente la maicena con las yemas, revolviendo con cuchara de madera. Cocer por 5 minutos a fuego suave.
- Batir las claras como para merengue. Añadir, de a poco, la leche (tibia) y unir bien.
- Echar las 2 cucharadas de licor.
- Servir en copas.

—oOo—

**22.— POSTRE DE LECHE EVAPORADA**  
(8 personas)

(Fino y caro, refrigerador).

**Ingredientes:**

- 1 tarro de leche evaporada (poner en refrigerador el día antes)
- 1 tarro de leche condensada
- 1/2 taza de jugo de limón.

### Preparación:

- Batir vigorosamente la leche evaporada hasta que doble su volumen
- Añadir la leche condensada y unir bien.
- Agregar el jugo de limón y revolver de modo que quede todo bien mezclado.
- Mojar un molde de queque (o individuales)
- Vaciar la mezcla en el molde y colocar en el refrigerador para que cuaje bien
- Desmoldar y servir.

—oOo—

### 23.— POSTRE DE LECHE EVAPORADA CON GELATINA (8 personas)

#### Ingredientes:

- 1 tarro de leche evaporada (poner en refrigerador el día antes)
- 1 caja chica de polvo de jalea
- 1 taza de agua caliente
- 2 cucharadas de azúcar

#### Preparación:

- Batir vigorosamente la leche evaporada
- Deshacer la caja de jalea en la taza de agua caliente y agregar el azúcar
- Añadir la jalea disuelta aún caliente a la leche ya batida y mezclar bien
- Mojar un molde de queque y vaciar en él la leche
- Dejar en lugar fresco (en lo posible refrigerador).
- Desmoldar y servir.

—oOo—



## CREMAS DULCES

### 24.— CREMA PASTELERA (espesa) 2 tazas

#### Ingredientes:

- ½ litro de leche
- ½ taza de azúcar granulada
- ½ taza de harina cernida
- 2 huevos
- clavos de olor o canela o cascarita de limón.

hornear.  
mar una  
r fres-  
ador).  
rada  
a

#### Preparación:

- Calentar la leche con los clavos de olor
- Batir junto las 2 yemas, azúcar y harina; vaciar sobre la leche caliente sin dejar de revolver. Cocer por 5 minutos
- Batir las claras a nieve y sobre éstas ya firmes, vaciar la crema caliente
- Dejar enfriar y usar

#### NOTA:

Esta crema se usa para rellenos de pasteles, tortas y kucken.

—oOo—

### 25.— CREMA DE LIMON

#### Ingredientes:

- 1 tarro de leche condensada
- 4 cucharadas soperas de jugo de limón

#### Preparación:

- Mezclar la leche con el jugo de limón, revolviendola con un tenedor hasta que espece.

#### NOTA:

Esta crema sirva para rellenos de pasteles, tortas y kucken.

—oOo—

### Preparación:

- Batir
- ta q
- Añ
- Ag
- o
- taza de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 2 tazas de harina
- 2 cucharitas de polvo de hornear
- ralladura de limón o naranja
- 1 cucharada de aceite (para el molde)

### Preparación:

- Unir el azúcar con las 2 cucharadas de aceite
- Agregar el huevo
- Añadir la leche y la harina de a poco. Batir hasta que este bien ligado.
- Echar los polvos de hornear y la ralladura y batir un poco más.
- Aceitar el molde con 1 cucharada de aceite y vaciar en el la mezcla.
- Cocer a horno regular con llama por abajo por 35 a 40 min.
- Desmoldar caliente sobre un plato. (si se desea se le puede espolvorear azúcar flor cuando aún este caliente).

—oOo—

### 27.— PIE DE LIMON

#### Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 cucharada de polvos de hornear
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite (para el molde)
- 1 tarro de leche condensada
- 1/2 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar

### Preparación:

#### MASA:

- Batir la harina con los polvos de hornear. Agregar 1 huevo, aceite y agua. Formar una masa blanda y dejar reposar en lugar fresco por 5 min. (si es posible en refrigerador).
- Aceitar un molde (26 cm.) con 1 cucharada de aceite. Extender en él la masa sobre la base y los bordes (debe quedar delgada).

#### RELLENO:

Mezclar bien la leche condensada con 2 yemas y el jugo de limón. Vaciar sobre la masa cruda. Cocer a horno caliente por 10 a 15 minutos.

#### BETUN:

Batir las dos claras a nieve y echarle las 2 cucharadas de azúcar.

—oOo—

### 28.— PAN DE LECHE (12 panes)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de polvos de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de leche tibia aproximadamente

#### Preparación:

- Batir la harina con los polvos de hornear (si se conserva en refrigerador).
- Añadir el agua y la leche necesaria para formar una masa blanda.
- Usar y cortar los panes con un vaso.
- Cocer a horno regular en lata enharinada, por 5 minutos fuego suave por abajo; 5 min.



fuego fuerte por abajo y 3 min. fuego fuerte por arriba.

- Sacar del horno y dejar enfriar envueltos en un paño limpio.

**NOTA:**

Si desea que el pan le quede dorado por encima se puede untar con 1 yema de huevo batida con 1 cucharada de agua.

—oOo—

**BEBIDAS**

**29.— LECHE CON PLATANOS,**  
(6 personas)

**Ingredientes:**

- 3 platanos
- 6 tazas de leche
- 6 cucharadas de azúcar

**Preparación:**

- Moler muy bien los plátanos
- Mezclar con la leche y azúcar
- Batir para que quede bien unido y servir. (si tiene licuadora, coloque todo junto en ella, bata por un momento y sirva).

**NOTA:**

Esta misma receta también se puede preparar con: 6 duraznos de regular tamaño y pelados; 1/4 kg. de damasco; 1/4 kg. frutillas; 6 cucharadas de cacao en polvo; 6 cucharaditas de ca... etc.

ara

—oOo—

### 30.— LECHE CON HUEVO

(6 personas)

#### Ingredientes:

- 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 tazas de leche fría
- gotas de vainilla (Optativo)

#### Preparación:

- Batir los huevos con el azúcar
- Mezclar con la leche fría y agregar vainilla.
- Batir un momento y servir.

—oOo—

### 31.— COLA DE MONO

(sólo para adultos)

#### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 palito de vainilla y canela
- 1 cucharada colmada de café instantaneo
- 1 taza de aguardiente, grapa o pisco

#### Preparación:

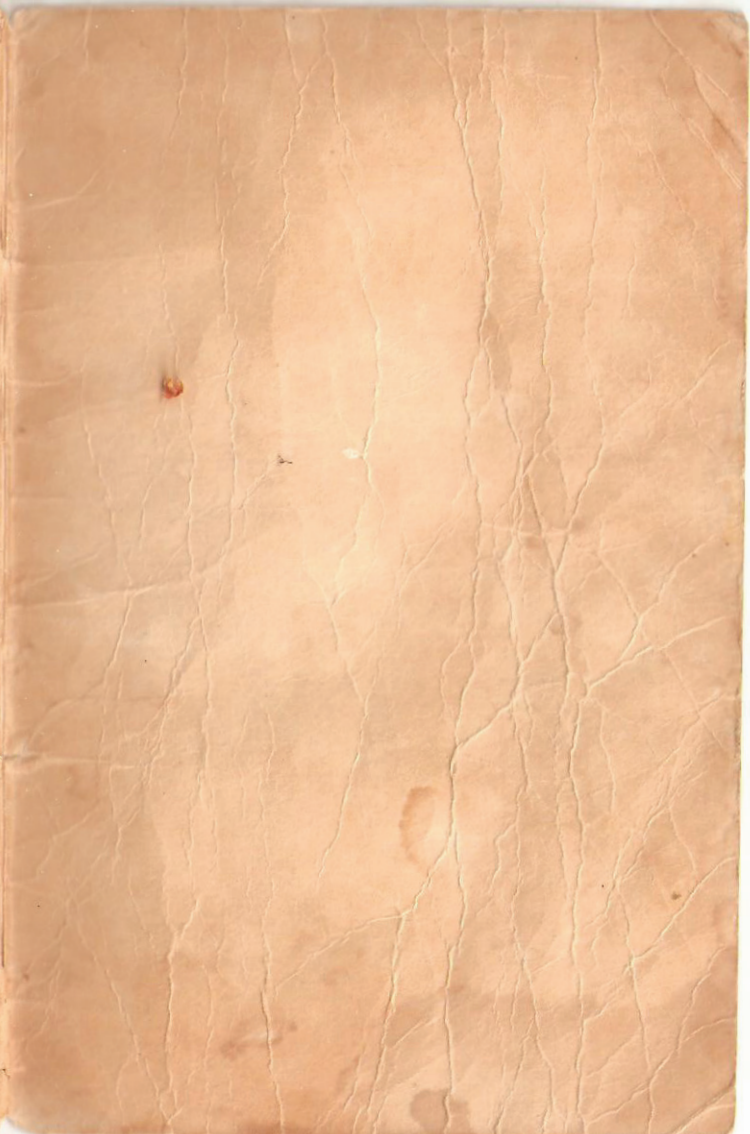
- Cocer la leche con el azúcar, vainilla y canela.
- Disolver el café en un poco de agua hervida y agregarlo a la leche.
- Retirar del fuego y enfriar
- Añadir al pisco
- Guardar en botellas limpias. Dura 3 a 4 días si se conserva en lugar frío (en lo posible refrigerador).

—oOo—

**NOTA:**

**EL ALCOHOL, AUNQUE EN PEQUEÑAS CANTIDADES, ES MUY DAÑINO PARA LOS NIÑOS, PUES LESIONA LAS CELULAS CEREBRALES Y EL HIGADO.**







Secretaría Nacional  
de la mujer

1975 - EDIMPRES/CHILE