

# Recetario

**COCINANDO  
SUEÑOS**



**EEPA N° 725  
QUILMES**

## **GALLETITAS DE GARBANZOS**

### **INGREDIENTES:**

Harina de garbanzos 300gr.

Aceite ½ taza

Sal 1 cucharada.

Semillas a gusto.

### **PREPARACIÓN:**

Colocar en un recipiente la harina de garbanzos, incorporar la sal y luego el aceite.

Mezclar hasta obtener una masa que no se pegue en las manos. Dejar descansar por lo menos por 30 minutos.

Luego estirar con un palo y darle la forma deseada, colocar en una placa con un poco de aceite y espolvorear las semillas. Llevar al horno con temperatura mínima por 15 minutos.

### **HARINA DE GARBANZOS:**

Colocar en una licuadora un pocillo de garbanzos secos. Licuar de a poco hasta obtener la harina.

Retirar y cernir con colador.

Este procedimiento se puede utilizar para realizar cualquier harina a partir de legumbres secas, como así también avena.



## HAMBURGUESAS DE GARBANZOS

### INGREDIENTES:

1 paquete de garbanzos hervidos.

1 huevo

Sal una pizca.

Ajo y perejil fresco a gusto.

1 taza de harina de trigo 000.

### PREPARACIÓN:

Hervir los garbanzos secos hasta que se encuentren blandos.

Colar y pisar con un pisa papas mientras están tibios. No hacer puré.

Incorporar el huevo, el ajo, perejil y la harina.

Armar las hamburguesas y cocinar.



## ÑOQUIS ALEMANES

### INGREDIENTES:

2 Tazas de harina de trigo.

3 huevos.

1 taza de agua y sal.

### Salsa:

1 cebolla

1 lata de tomates

Aceite y sal

Condimentos a gusto.

### PREPARACIÓN:

En un tazón mezclar la harina, los huevos y el agua con sal.

Dejar descansar la masa.

Formar los ñoquis y hervir en agua con sal.

Para la salsa: cortar la cebolla en cubitos pequeños y sofreír. Agregar el tomate y los condimentos. Dejar hervir unos 20 minutos.



## MERMELADA DE TOMATES

### INGREDIENTES:

1 Lata de tomates al natural.

Media lata de azúcar común.

### PREPARACIÓN:

En una olla colocar el tomate cortado en cuadrados pequeños y el azúcar a fuego bajo.

Revolver constantemente hasta que espese.

Retirar del fuego, dejar enfriar y guardar en el recipiente de elección.





## PANCAKES DE BANANA

### INGREDIENTES:

1 taza de harina de trigo 0000

1 cucharada de levadura.

2 cucharadas de azúcar.

1 taza de leche.

1 banana.

3 huevos.

### PREPARACIÓN:

Mezclar la harina con los huevos, el azúcar, la leche y la levadura.

Agregar el puré de la banana.

Cocinar en una sartén con un poco de aceite.

