

Recetas

Untable de Maple y nuez

(Suficiente para 25 personas)

1 paquete de 8 onzas de queso crema suavizado
 ½ taza de dátiles picados
 1 ½ tazas de crema chantilly
 ¼ taza de miel de maple
 1 taza de manzana finamente picada
 suficientes molletes para el grupo
 1 taza de nuez picada

En un tazón combine el queso crema, la crema chantilly y la miel de maple. Agregue la manzana, nueces y dátiles. Mezcle bien. Úntelo en los molletes y sirva.

Guacamole

(Rinde 2 ½ tazas)

1/4 taza de crema agria
 2 aguacates maduros
 ½ cucharadita de chile en polvo
 2 cucharadas de jugo de limón
 Una pizca de paprika y pimienta negra
 2 tomates chicos cortados en cuadritos
 1/4 taza de aceitunas negras picadas (opcional)
 2 dientes de ajo picados
 1 cucharadita de sal
 totopos

En un tazón aplaste los aguacates. Mezcle bien en jugo de limón. Pique los tomates y agregueslos a la mezcla. Mezcle el ajo, la sal, la crema, la pimienta y el chile en polvo. Espolvoree paprika y sirvalo con totopos.

Humus

(Rinde 4 tazas)

3 tazas de garbanzo cocido
 ½ a ¾ de taza de tahini (pasta de semillas de sésamo)
 3 dientes de ajo picado
 1 cucharadita de sal
 pimienta negra al gusto
 3 cucharaditas de tamari (salsa de soya)
 pimienta cayena al gusto
 ¼ de taza de jugo de limón

Ponga todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora a velocidad alta y mezcle bien hasta que todos los ingredientes estén incorporados. Sírvase en pan de pita.

Bocadillos de árbol

(Rinde de tres a cuatro docenas)

1 taza de durazno deshidratado
 ½ cucharadita de clavos molidos
 1 taza de higos secos 1 cucharadita de canela
 1 taza de ciruelas deshuesadas y deshidratadas
 1 paquete pequeño de coco rallado
 2/3 taza de almendras

Muela el durazno, higos, ciruelas y almendras en un procesador de alimentos. Agregue las especias. Forme bolitas y después páselas sobre el coco rallado.

Pastelitos de semillas de girasol

(Adaptada de una receta de los Iroquois en la época del primer día de Acción de Gracias)

2 tazas de semillas de girasol sin cáscara y crudas
 6 cucharadas de harina de maíz
 1 ¼ taza de agua
 aceite vegetal o mantequilla
 ¾ cucharadita de sal

Ponga las semillas de girasol y el agua en una olla grande. Hierva por una hora, mueva ocasionalmente. Retírelo del fuego y mezcle la harina de maíz de cucharada por cucharada. Esto hará una pasta dura y pegajosa. Agregue sal y forme tortitas de 3 pulgadas por ½ pulgadas. Caliente el aceite o la mantequilla. (Si no tiene estufa en la escuela, puede utilizar un sartén eléctrico). Cueza los pastelillos hasta que estén dorados. Colóquelos sobre servilletas de papel para remover el exceso de aceite, se sirven con mermelada de frutas. (También puede preparar la pasta una noche antes, refrigerarla y llevarla a la escuela al día siguiente).

