



## Receta: Mousse de CÁSCARA DE GUINEO Y COCO

rinde para 15 porciones de 2 onzas aproximadamente

### Ingredientes:

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 4 cáscaras de guineo limpias   | ½ taza de leche fresca         |
| 7 onzas de mantequilla sin sal | 1 cucharadita de vainilla      |
| 2 latas de leche condensada    | 1 tin tin de sal               |
| 2 onzas cacao sin azúcar       | 5 onzas de chocolate granulado |
| 1 onza de chips de guineos     | coco rallado a gusto           |
|                                | chips de plátanos a gusto      |

### Procedimiento:

1. Limpia las cáscaras de guineo, corta en cuadros y saltea por 3 minutos con mantequilla y aceite. Elimina la grasa. Seca con papel toalla.
2. En la licuadora o procesador, une las cáscaras de guineo, la leche condensada, la mantequilla, el cacao, la leche fresca, la vainilla y la sal.
3. Procesa hasta que esté cremoso. Revisa la consistencia deseada.
4. Refrigerera. Sirve, decora con el chocolate granulado o con frutas.
5. Decorar a gusto con coco rallado y los chips de plátanos.

### Información de interés:

- Si se sirve el mismo día no hay que cocinar las cáscaras (contiene más enzimas, si se cocina mucho se destruyen).
- Si la va a guardar para servir posteriormente, hay que cocinarlas por 3 minutos con un poco de mantequilla y aceite.
- Las cáscaras de guineo son buenas para las quemaduras, soriasis y el cabello. El fruto es bueno para la anemia y tiene muchos minerales.
- Recuerda aplicar las prácticas de inocuidad de alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.



## Receta:

## TORTILLA DE ESPAGUETI

rinde para 4 personas

### Ingredientes:

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| 7 huevos                           | 2 onzas de tomates picados   |
| 7 onzas de sobrantes de espaguetis | 2 cucharaditas de alcaparras |
| Aceite de oliva                    |                              |

### Procedimiento:

Utiliza espaguetis calientes para que se peguen rápidamente o recalienta ligeramente. Bate los huevos con sal. Caliente un sartén con un poco de aceite de oliva a fuego medio. Añade los espaguetis al recipiente con los huevos batidos y mover bien para que se impregnen con el huevo. Arroje al sartén inmediatamente. No mover hasta que se cueza el huevo y dore (igual a una tortilla de papas) aproximadamente 3 minutos por cada lado. Sirve caliente o fría con parmesano y/o salsa.

*Día Internacional de las Ciencias de la Familia y del Consumidor*

**PRÁCTICAS DE CONSUMO PARA UN FUTURO SOSTENIBLE**

Organizado por la Asociación Puertorriqueña de Ciencias de la Familia y del Consumidor

Cortesía:

**Dra. Wanda Pantojas**

UPR-Carolina

