

11/3/72

20,900



PASAS

una buena selección para la familia que desea economizar



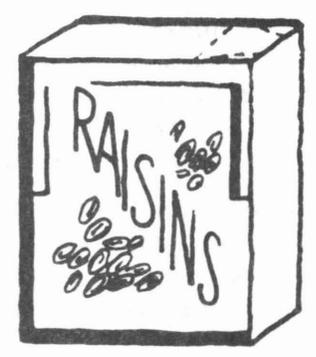
Uvas

+



El Sol

=



Pasas

Las Pasas Vienen listas para comer

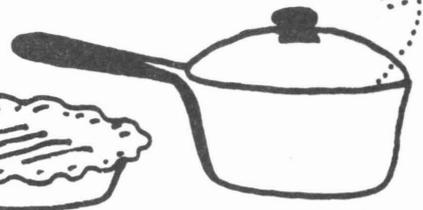
Las Pasas nos dan energía y ayudan a fortalecer la sangre

Use Las Pasas:

como merienda



con cereal



en ensaladas, postres, carnes y guisos

Maje las batatas. Añada y bata el huevo, la sal y la harina de trigo. Añada las pasas y mezcle bien. Derrita la grasa en una sartén. Ponga la mezcla de batatas por cucharadas en la sartén caliente. Dore por ambos lados. Rinde como 24 frituras.

Frituras de Pasas

2 huevos	1/2 cucharadita sal
3/4 taza leche líquida	2 cucharaditas polvo de hornear
2 cucharadas grasa derretida	1 taza pasas
ó aceite	Grasa ó aceite para freir
1 3/4 tazas harina de trigo	

Bata los huevos en un tazón grande. Añada la leche y mezcle. Añada la grasa, la harina de trigo, la sal y el polvo de hornear y mezcle bien. Añada las pasas y mezcle bien. Caliente bastante grasa ó aceite en una sartén honda. Deje caer el batido por cucharaditas en el aceite caliente. Fría hasta doradas por todos lados. Quite de la grasa y escurra. Rinde como 24 frituras.

Almibar de Pasas

1 taza azúcar	1/2 taza sirop de maíz
2 cucharadas maicena	1 taza agua
1/4 cucharadita canela	1/4 taza grasa (margarina ó mantequilla)
	1/2 taza pasas

Mezcle todos los ingredientes menos las pasas en una cacerola. Caliente hasta hervir. Baje a fuego moderado. Cocine unos 3 minutos. Añada las pasas y mezcle. Sirva sobre pancakes, torrijas ó frituras. Rinde 2 1/2 tazas de almibar.

Salsa de Pasas para Carne

3 tazas pasas (1 libra)	2/3 taza azúcar prieta (moscabada)
2 1/2 tazas agua	1/2 taza vinagre

Ponga las pasas en una cacerola. Añada el agua y remoje durante 2 horas. Hierva lentamente durante 30 minutos ó hasta que la mitad del agua se evapore. Añada el azúcar y el vinagre y hierva durante 45 minutos. Sirva caliente con carne desmenuzada (donada ó comprada), jamon u otra carne. Rinde como 3 tazas de salsa.

Ensalada de Manzanas y Pasas

2 manzanas de tamaño mediano	1/4 taza mayonesa ó salsa para ensalada cocinada
2 cucharadas jugo de limón	Sal a gusto
1/2 col (repollo) pequeña	
1 taza pasas	

Ensalada de Zanahorias y Pasas

6 zanahorias de tamaño mediano
1 taza pasas

$\frac{1}{4}$ taza mayonesa ó salsa para ensalada
cocinada

Pique las zanahorias finamente. Mezcle bien todos los ingredientes. Enfríe. Rinde 6 porciones de $\frac{1}{2}$ taza cada una.

Manzanas Con Relleno de Pasas Al Horno

6 manzanas para hornear

$\frac{1}{2}$ cucharadita canela

1 taza pasas

$\frac{1}{2}$ cucharadita nuez moscada, si desea

$\frac{1}{2}$ taza miel (de abejas)

1 taza agua

1 cucharada grasa (margarina ó mantequilla)

Lave bien las manzanas y remueva los corazones. Ponga las manzanas en un molde de hornear. Mezcle las pasas, la miel, la grasa y la canela. Añada la nuez moscada, si la usa. Rellene las manzanas con la mezcla de pasas. Eche el agua en el molde. Hornée a 375° F. (temperatura moderada) durante 45 minutos ó hasta que las manzanas se ablanden. Rinde 6 porciones, de una manzana cada una.

Dulce de Mantequilla de Cacahuates y Pasas

1 taza mantequilla de cacahuete

1 taza azúcar pulverizada

1 taza sirope ó melaza blanca

1 taza pasas

1 taza leche en polvo sin grasa

Mezcle todos los ingredientes menos las pasas. Añada las pasas y mezcle bien. Ponga la mezcla en un molde y preme con una cuchara hasta que la mezcla tenga $\frac{1}{2}$ pulgada de grueso. Corte en pedacitos. Enfríe antes de servir. Rinde como 25 pedacitos.

EN ESTAS RECETAS, USE LECHE LIQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Pan Sencillo de Pasas

1/3 taza grasa (ó mantequilla ó margarina)	1/2 cucharadita sal
1/2 taza azúcar	1 cucharada polvo de hornear
2 huevos	1 cucharadita canela, si desea
3/4 taza leche líquida	1 taza pasas
2 tazas harina de trigo	

Ablande la grasa. En una sopera grande, mezcle la grasa y el azúcar hasta que estén cremosa. Añada los huevos y bata bien. Agregue la mitad de la leche y mezcle. Mezcle la harina de trigo, la sal, el polvo de hornear y la canela, si la usa. Añada la mitad de la mezcla de harina de trigo a la mezcla de huevo y mezcle bien. Agregue y mezcle el resto de la leche y el resto de la mezcla de harina. Agregue las pasas y mezcle bien. Eche en un molde de pan engrasado. Hornée a 350° F. (temperatura moderada) durante 40 minutos.

Guiso de Carne Molida y Arroz

1/4 taza grasa	1 cucharada chile en polvo
1/2 taza arroz crudo	1 taza tomates cocidos ó enlatados
1 cebolla mediana	2 tazas agua
1 libra de carne de res molida	1 taza pasas
2 cucharaditas sal	

Caliente la grasa en una sartén grande. Añada el arroz. Cocine a fuego lento y revuelva hasta que empiece a dorar. Pique la cebolla. Añada la cebolla y la carne al arroz. Cocine, revolviendo todo el tiempo, hasta que la carne este cocinada. Añada los demas ingredientes y mezcle bien. Tape y cocine 45 minutos ó hasta que el arroz este cocinado. Añada mas agua, si es necesario. Rinde 6 porciones de 1 taza cada porción.

Zanahorias y Pasas Endulzadas ó En Sirope

6 zanahorias de tamaño mediano, cocidas	2 cucharadas azúcar
1/2 taza agua	1/2 taza pasas
2 cucharadas grasa (margarina ó mantequilla)	

Corte las zanahorias en tajadas. Mezcle el agua, la grasa, el azúcar y las pasas en una cacerola. Caliente hasta hervir. Añada las zanahorias. Reduzca la temperatura a fuego lento. Revuelva con cuidado y cocine hasta que las zanahorias estén blandas, unos 10 minutos. Rinde 6 porciones, 1/2 taza cada una.

Frituras de Camotes y Pasas

4 camotes de tamaño mediano, cocidas	3 cucharadas harina de trigo
1 huevo	1/2 taza pasas
1/2 cucharadita sal	2 cucharadas grasa

Machaque los camotes. Añada y bata el huevo, la sal y el harina de trigo. Añada las pasas y mezcle bien. Derrita la grasa en una sartén. Ponga la mezcla de camotes por cucharadas en la sartén caliente. Dore por ambos lados. Rinde como 24 frituras.

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.