

GALLETITAS DE ZANAHORIA Y CHINA

INGREDIENTES:

- 1 taza de mantequilla o margarina
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos enteros
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 cdta. de extracto de china
- 2 tazas de harina de todo uso
- 2 cdts. de polvo de hornear ("baking soda")
- ½ cdta. de nuez moscada
- ½ cda. de sal
- 2 tazas de zanahorias ralladas bien finitas
- 1 cdta. de jugo de china
- ½ taza de nueces tostadas



INGREDIENTES PARA LA CUBIERTA:

- 2 tazas de azúcar en polvo cernida (azúcar 10 X)
- El jugo y la cascara rallada de una china
- ½ cdta. de extracto de china

PROCEDIMIENTO:

Precaliente el horno a 350 grados. Creme la mantequilla y el azúcar. Añada los huevos y los extractos y bata bien. Mezcle los ingredientes secos: harina, polvo de hornear, nuez moscada y sal. Añada alternando las zanahorias con la mezcla de harina, a la mezcla de la mantequilla y el azúcar. Mezcle bien. Agregue las nueces y el jugo de china, vierta por cucharadas en una plancha de hacer galletitas, previamente engrasada. Hornee de 10 a 12 minutos.

Refresque, mezcle los ingredientes de la cubierta y una vez frescas, cubra y decore. (Rinde para 60 galletitas).



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

RECETAS DE CHINA



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™

UPR - RUM - CCA

2023 © Derechos Reservados
Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Puerto Rico

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo- M/FN/I. Si usted necesita un acomodo razonable, entre ellos, medios alternos de comunicación, deberá comunicarse con la Sra. Vanessa Alequín Báez, Coordinadora de Derechos Civiles, llamando al 787-832-4040, extensiones: 6312, 5983 o a través de su correo electrónico: vanessa.alequinbaez@upr.edu.

DISEÑO E IMPRESIÓN:
Medios Educativos e Información, S.E.A.
Diseño gráfico: Federico Estrada Del Campo



CIENCIAS DE
LA FAMILIA Y
DEL CONSUMIDOR

Recopiladas Por:
Profesora Gloria E. Santana Ortiz
Educatora Ciencias de la Familia
y del Consumidor



La naranja, como también se le conoce a la china, nos proporciona vitamina C. Este nutriente es esencial para la resistencia a las infecciones. Además de contener fibra.

Las naranjas (chinas) son también ricas en tiamina y ácido fólico, dos vitaminas esenciales para la salud.

La mejor forma de disfrutar del aroma y delicadeza de la naranja (china) es tomándola al natural, como fruta o como jugo, de igual forma es un ingrediente que se puede usar en nuestras cocinas para darle sabor a las comidas.

La ralladura de la piel de naranja puede sustituir la de limón en muchas recetas. Los gajos se pueden agregar a ensaladas con berros, remolacha, cebolla roja, y otros vegetales.

Recuerde seguir los pasos de Inocuidad de los Alimentos:

• Limpiar



• Separar



• Cocinar



• Enfriar



También no olvide que el lavado de manos es muy importante antes y después de manipular alimentos crudos y listos para comer.

MANDARINAS HELADAS

INGREDIENTES:

12 chinas mandarinas, peladas y divididas en gajos

1 litro de agua

12 onzas de azúcar morena

PROCEDIMIENTO:

En una cacerola mezcle el agua y el azúcar, y cocine a temperatura alta hasta lograr un caramelo. Una vez listo el caramelo, retire del fuego caliente y deje reposar. Aparte guarde los gajos de la mandarina en otro recipiente, a los que pinchara con un palillo de madera. Una vez el caramelo esté en su punto, es decir, de consistencia pareja, sumerja en el caramelo los gajos de mandarina, uno a uno, escurra y guarde en la nevera en otro recipiente.

MAYONESA DE CHINA

INGREDIENTES:

½ taza de mayonesa

2 a 3 cucharadas de mostaza

Ralladura de cáscara de una naranja (china). Para más sabor utilice una china mandarina

PROCEDIMIENTO:

Mezcle todos los ingredientes al gusto. Enfríe inmediatamente.

PAN DE CHINA

INGREDIENTES:

4 cucharaditas de levadura

1 ½ taza de agua tibia

6 tazas de harina de todo uso

2 cucharaditas de sal

1 cucharada de ralladura de una china

½ taza de jugo de china

¼ taza de aceite

½ taza de mantequilla

PROCEDIMIENTO:

Disuelva la levadura en el agua tibia. La deja reposar 5 minutos. Luego en un recipiente unir la harina, la sal y la ralladura. En la mezcla de la levadura le echamos el aceite y el jugo de china. Mezclamos. Unimos los ingredientes secos con los líquidos y vamos amasando por 10 minutos. Le agregamos la mantequilla en pequeños pedazos hasta unirla con la masa. Seguimos amasando hasta conseguir una masa elástica y que no se pegue en nuestras manos. Dejamos reposar en un recipiente grande, lo tapamos y lo dejamos crecer dos veces su tamaño original. Cuando ya esté crecido le sacamos el aire y lo dividimos en dos masas. Le damos forma y lo colocamos en molde tamaño 9 x 5, los tapamos nuevamente y dejamos crecer por espacio de 35 minutos. Precalentamos el horno a 350 grados. Cuando pasen los 35 minutos o el pan haya crecido lo suficiente lo colocamos en el horno por 30 minutos.

MANDARINAS EN ALMÍBAR

INGREDIENTES:

- 8 mandarinas peladas
- 1 ½ taza de azúcar
- 2 tazas de agua
- Canela en rama

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar y quitar todos los hilos de la mandarina, sin que se salgan los gajos. Preferiblemente entera.
2. Preparar el almíbar, con las 2 tazas de agua, 1 ½ taza de azúcar y la canela.
3. Mover y dejar hervir por 10 minutos. Luego de esto espere a que enfríe.
4. Acomodar las mandarinas en un envase de cristal con tapa, sin que se queden huecos, si quedan huecos coloque canela.
5. Echar el almíbar hasta cubrir las mandarinas y tapar. De quedar almíbar lo puede utilizar para echar por encima a un bizcocho.
6. Cocinar en Baño de María por 30 minutos.
7. Esperar que se enfríe y sirva.



Gajos de Mandarinas Caramelizados

INGREDIENTES:

- 2 mandarinas peladas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- Canela en polvo (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Separe los gajos de las mandarinas peladas y saque los hilos.
2. Coloque los gajos en una sartén con la cucharada de mantequilla, y mueva hasta que se derrita la mantequilla
3. Añada la cucharada de azúcar, canela (opcional), y mover por un minuto. Se formará un caramelo.
4. Se puede servir sobre bizcochos o helado.



BIZCOCHO DE ALMENDRA Y NARANJA (CHINA)

INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de almendras peladas y secas
- 1 ½ taza azúcar
- ¾ libra mantequilla a temperatura ambiente
- 6 huevos
- 2 cucharadas de cáscara de china picadita
- 1 ½ taza harina de todo uso
- 2 cdtas. polvo de hornear
- ½ ctda. de sal
- ½ taza de jugo fresco de naranja dulce (china)

GLASEADO:

- 1/3 taza jugo de naranja (china) más 2 cucharadas de licor de china (opcional)
- 2 a 3 tazas azúcar en polvo (10X) cernida

NARANJAS CARMELIZADAS:

- 1 naranja (china) dulce sin semilla cortada en ruedas muy finas
- ¾ tazas azúcar
- ½ taza de agua

PROCEDIMIENTO:

Procesa las almendras y el azúcar hasta pulverizarlos con la 1 ½ taza de azúcar. Bata la mantequilla hasta que esté cremosa, añada poco a poco la mezcla de

almendras y bata. Añada los huevos uno a uno. Cierne la harina, sal y polvo de hornear y añade alternando con el jugo de naranja (china). Vierte en un molde engrasado de 10" (2" pulgadas de hondo) y hornee a 350 grados por 1 hora. Refresca 10 minutos y desmolda, deje enfriar.

MÉTODO PARA EL GLASEADO:

En un envase mezcle el jugo y azúcar en polvo hasta obtener consistencia de glaseado, Riégalo sobre el bizcocho, dejando que corra un poco por los lados. Adorna con la naranja dulce caramelizada.

MÉTODO PARA LA NARANJA CARMELIZADA:

En una cacerola coloque las ruedas de naranja cortadas y cubra con agua. Caliente hasta hervir y bota el agua. Escorra las ruedas de naranja y resérvelas. Mezcle el azúcar y agua, caliente sin mover hasta que el azúcar disuelva. Añada las ruedas de naranja y deje cocinar a fuego mediano por 40 a 45 minutos hasta que la cáscara se vea translúcida y el almíbar esté muy espeso. Sáquelas y colóquelas sobre una parrilla para que se sequen. Coloque sobre el bizcocho después de escurridas para decorar. Elimine el almíbar restante.

BIZCOCHO DE CHINA

INGREDIENTES:

- 1 china grande pelada (guarde el jugo para el glaseado)
- 1 taza de pasas
- 1/3 taza de nueces
- 2 tazas de harina de todo uso
- 1 cda. de soda de hornear (baking soda)
- 1 cda. de sal
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- Molde engrasado

GLASEADO:

- 1/3 taza de jugo de china
- 1/3 taza de azúcar
- 1 cda. de canela
- 1/4 taza de nueces
- Horno caliente a 350 grados de 40 a 50 minutos



PROCEDIMIENTO:

1. En un procesador de alimentos muele la china pelada y exprimida, las pasas y las nueces. Reserve. Cierne la harina, soda, sal y azúcar juntos. En la batidora mezcle la harina, mantequilla y 3/4 taza de leche, bata a velocidad mediana por dos (2) minutos y agregue 2 huevos con el resto de la leche. Agregue a la mezcla de la china y pasas y bata que esté unido.
2. Vierta en un molde engrasado y hornee por 40 a 50 minutos. Cuando saque el bizcocho del horno, mójelo con el jugo de china. Mezcle el azúcar, canela y nueces picaditas y riegue sobre el bizcocho. Adorne con china cortada en ruedas finas.

BUDIN DE PAN Y CHINAS MANDARINAS

INGREDIENTES:

- 3 tazas de leche
- 1 libra de pan de agua cortado en cubos
- 1 lata grande de mandarinas escurridas y picadas
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 4 huevos grandes
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita nuez moscada
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cajas de pasas pequeñas (opcional)

PROCEDIMIENTO:

Caliente la leche hasta punto de hervir, retire del fuego y refresque 5 minutos. Mézclela con el pan, mandarinas y mantequilla. En la batidora bata los huevos, añada el azúcar, canela, vainilla, nuez moscada y sal; añada el pan con las mandarinas, mezclando bien. Este es el momento de añadirle las pasas si desea. Vierta en un molde engrasado. Hornear a 350 grados por una hora hasta que este cuajado. Sirva caliente o frío.

COQUITO DE CHINA

INGREDIENTES:

- 4 tazas grandes de leche evaporada
- 3 tazas de leche condensada
- 2 latas grandes de crema de coco dulce
- 4 cdtas. de vainilla
- 4 cdtas. de canela molida

PROCEDIMIENTO:

En una licuadora mezcle los ingredientes poco a poco. Guarde en botellas en la nevera. Sirva frío.

GALLETITAS DE CHINAS

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de mantequilla
- 1/2 taza de manteca vegetal (puede ser sustituir por mantequilla)
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 3/4 de taza de mermelada de chinas
- Pizca de sal
- 1 cda. de vainilla

PROCEDIMIENTO:

Precalienta el horno a 375 grados. Mezcle todos los ingredientes a mano, amasando mientras se unen. Puedes dejar algunos pedacitos pequeños de mermelada de china. Coloca por cucharadas en la bandeja de horno y presiona con la mano. Deja dos (2) pulgadas entre cada galleta. Hornear por 12 minutos o hasta que comiencen a dorar las esquinas. Deja refrescar antes de servir.