



Prodeve

MANUAL DE COCINA

PRODEVE, A.C.





Prodeve

**MANUAL DE SEGURIDAD,
HIGIENE Y ALMACENAMIENTO
EN LA COCINA DE LOS COMEDORES
COMUNITARIOS
PRODEVE**





Prodeve

Elaborado por:

**Asesor nutricional
Coordinación de operaciones
Coordinación de Comunicaciones**

Caracas, 27 de febrero de 2023



Manual de Seguridad, Higiene y Almacenamiento en la cocina de PRODEVE

(Programa para el Desarrollo en Venezuela)

Este manual recoge recomendaciones en cuanto a higiene, seguridad y almacenamiento de alimentos, que deben aplicar las voluntarias que conforman las brigadas de cocina o la responsable de cocina.

Se consideran tres premisas fundamentales:

1. Los **alimentos** como principal fuente de nutrientes para el organismo, vitales para el crecimiento y mantenimiento de la vida.
2. La **correcta manipulación de alimentos** relacionada con la **prevención de enfermedades**, entendiendo los procesos asociados a esto: almacenamiento, preparación, y consumo de los mismos.
3. Las enfermedades conocidas como ETA - **Enfermedades Transmitidas por Alimentos** en caso de alimentos contaminados.

La capacitación en higiene de los alimentos es la forma más eficaz para prevenir enfermedades producto de la contaminación de los mismos, y a la vez genera buenos hábitos de limpieza en la cocina.



Asimismo, este manual se rige por los preceptos de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

“...La higiene alimentaria es el conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico de los alimentos, para garantizar la salubridad de los alimentos. El consumidor debe saber elegir y reconocer la calidad de los alimentos, además de saber cómo conservarlos y manipularlos adecuadamente, para evitar contaminaciones y pérdidas de la calidad...”

Fuente: www.who.int/es

La OMS establece 5 claves para la inocuidad de los alimentos:

1. Mantenga la limpieza
2. Separe alimentos crudos y cocinados
3. Cocine completamente
4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
5. Use agua y materias primas seguras

Las recomendaciones presentadas son una compilación de información de la Organización Mundial de la Salud y la Fundación Bengoa.

Por último, es importante resaltar que este manual forma parte de los procesos de PRODEVE (Programa para el Desarrollo en Venezuela). Un ejemplar debe permanecer a disposición de la brigada de cocina, para cualquier consulta o duda.



ÍNDICE

Módulo I	7
Higiene en la cocina	7
Seguridad en la cocina	8
Manipulación de alimentos	9
Conservación de alimentos... ..	9
Almacenamiento de alimentos... ..	12
Tratamiento del Agua	13
Desinfección y limpieza	13
Módulo II	14
¿Qué es una receta de cocina?	14
Su estructura	14
¿Cómo debe estar compuesto un plato saludable?	15
¿Qué debe llevar un plato saludable?	15
¿Qué son kilocalorías?	16
Kilocalorías estimadas del plato PRODEVE	16
Tabla de Equivalencias.....	17
Equivalencias sólidas	17
Equivalencias de pesos.	17
Equivalencias líquidas.....	17
Equivalencias de Kcal	18
Equivalencias de volumen.	18
Módulo III	19
Menú sugerido PRODEVE	19
Minestrón	20
Carne molida (salsa)	20
Pollo guisado	20
Ensalada rayada	21
Ensalada cocida	21
Carbohidratos	22
Menú sugerido mamás PRODEVE	22
Pollo verano	22
Pollo y lentejas	23
Arroz frito con vegetales	23
Fusili con vegetales	24



MÓDULO I

Higiene en la cocina

1. **Manos limpias:** lavarse las manos muy bien al llegar al centro, antes de cocinar y después de tocarse la cara, cabello, basura, cajas, dinero, alimentos crudos, materiales tóxicos, etc. **Al menos 30 segundos con agua y jabón.**
2. **Cabello:** mantener el cabello recogido y utilizar gorro o pañoleta.
3. **Delantal:** usar delantal durante todo el proceso de la cocina, preparación y entrega de alimentos. Utilizar ropa limpia.
4. **Tapabocas:** usar siempre tapabocas. No toser, estornudar o hablar sobre los alimentos y áreas de trabajo.
5. **Guantes:** usar guantes al manipular comida ya preparada, es decir, en el momento de servir.
6. No fumar, comer, mascar chicle, beber o escupir en las áreas de trabajo.
7. **Paños:** lavar y desinfectar los paños, delantales, gorros de cocina y rejillas de la cocina al terminar cada jornada.
8. **Ollas y utensilios:** al llegar a la cocina enjuagar todos los utensilios y ollas que se vayan a utilizar, para evitar se hayan contaminado por algún roedor.



Uñas: mantenerlas cortas y limpias, no usar cadenas, anillos, pulseras, etc.



Gorro o pañoleta, delantal y tapaboca.



Seguridad en la cocina

1. Levantar peso entre 2 personas para evitar lesiones en la espalda, quemaduras y derrames de alimentos.
2. Mantener áreas de trabajo, limpias y ordenadas. Los pisos deben mantenerse limpios y secos para evitar caídas.

3. Para el uso de los cuchillos siga estas reglas:

- a) Al caminar, alcanzar, o al moverlo la punta del cuchillo siempre debe ir hacia abajo.
- b) Nunca dejar un cuchillo en el fregadero. Deje los cuchillos sucios en lugar claramente marcado, la jefa de cocina debe indicar el lugar si no se encuentra demarcado.
- c) Utilícelo a su ritmo y cuide su seguridad.
- d) Debe colocarse acostado en la tabla de cortar cuando no esté en uso.
- e) Si lleva cuchillos a través de la cocina a las áreas de preparación, advierta en voz alta a toda la brigada de cocina diciendo "¡CUIDADO CUCHILLO!"
- f) Al cortar alimentos, humedezca un paño de cocina y colóquela debajo de la tabla de cortar para evitar que se resbale.



NO

SI



Manipulación, seguridad y manejo de gas

El uso de gas para cocinar representa un doble riesgo para las personas:

- Es inflamable
- Su inhalación es tóxica para el organismo

Es preciso ser cuidadoso a la hora de utilizar gas doméstico en bombonas. Las precauciones tomadas deben evitar que se produzcan fugas de gas en lugares cerrados.

Se debe contar con una buena instalación y medidas de seguridad que eviten una posible explosión o intoxicación por inhalación. Es imprescindible que el área donde se ubiquen las bombonas y reverberos, cuenten con suficiente ventilación natural.

Medidas de seguridad a tomar:

1. Asegurarse que los cilindros no estén expuestos al sol
2. No colocarlos cerca de fuentes de ignición que puedan producir chispas
3. Usar mangueras o tubos de cobre y conexiones de alta presión
4. Si las conexiones son largas es necesario colocar válvulas de paso.
5. Si sospecha de fuga de gas no apague ni encienda bombillos
6. Mantener los cilindros dentro de las instalaciones
7. Al salir del comedor cierre el cilindro para evitar concentración de gas
8. Al manipular los cilindros tome precauciones

IMPORTANTE

- No fumar, ni encender yesqueros o fósforos cerca de los cilindros y conexiones de gas.
- Mantener los cilindros y conexiones de gas fuera del alcance de los niños.
- Avisar a la coordinadora de operaciones cualquier eventualidad con las conexiones de gas.



- Al cambiar los cilindros de gas, realizarlo con precaución y mientras no haya actividad en la cocina.
- Al comenzar las labores en la cocina, abrir ventanas para permitir la circulación de aire y de gas, si hubiese alguna fuga.

Manipulación de alimentos

1. Evitar manipular alimentos cuando tenga afecciones en la piel, heridas, gripe, diarrea, fiebre o intoxicaciones.
2. Al momento de preparar los alimentos, lavar hortalizas y verduras con suficiente agua, preferiblemente tibia. Algunas **hortalizas deben remojarse en agua tibia con 1 cucharada de vinagre por cada 2 litros de agua**, como, por ejemplo: repollo, lechuga, espinaca.
3. Chequear la fecha de vencimiento de los envases y que estén en buen estado, que no tengan abolladuras o estén inflados.
4. Lavar las tablas de cortar luego de cortar cada alimento. No mezclar, proteínas con hortalizas.
5. Nunca usar alimentos que tengan gorgojos.
6. Revisar el estado de los alimentos derivados de animales antes de prepararlos.



Conservación de alimentos

1. Descongelar los alimentos de alguna de estas maneras:
 - a) Temperatura ambiente.
 - b) Continuando la cadena de frío, del congelador a la nevera y luego ambiente.
 - c) Cocinarlos congelados.

NOTA: nunca descongelar en agua o microondas porque causa la proliferación de bacterias.

1. No tocar los alimentos cocidos con las manos, siempre utilizar los utensilios necesarios y guantes.
2. Nunca soplar las bolsas de plástico para separarlas o abrirlas.
3. No descongelar y congelar de nuevo un alimento. Después de descongelado debe consumirse.
4. Al almacenar los alimentos, hacerlo en envases o bolsas limpios, desinfectados y escurridos.
5. Nunca dejar alimentos sin refrigeración pasadas las 2 horas de su preparación.
6. Mantener los alimentos fuera de la temperatura de la zona peligrosa, donde se proliferan las bacterias u otros microorganismos.



a) El crecimiento microbiano en los alimentos está directamente relacionado con la temperatura.

b) El control de la temperatura de los alimentos es muy importante para garantizar que estos sean seguros para consumirlos



Almacenamiento de alimentos

1. Todos los productos alimenticios deben separarse por rubros:
 - a. Comidas preparadas, listas para consumir
 - b. Productos de panadería
 - c. Lácteos
 - d. Cárnicos
 - e. Frutas y hortalizas frescas
 - f. Alimentos envasados no perecederos
2. Mantener los alimentos en mesas o estantes limpios y secos, nunca en el piso.
3. Evitar las mascotas y roedores en las áreas de la cocina.
4. No usar insecticidas cerca de los alimentos.
5. Repisas y estantes, deben estar debidamente cerrados para proteger los alimentos.
6. Limpiar las frutas y verduras con un pañito húmedo antes de guardar en la nevera o estantes. No lavarlas porque acelera el proceso de descomposición.
7. Alimentos como el arroz, pasta o azúcar, deben almacenarse en envases plásticos o estantes con puertas, para evitar el contacto de insectos, moscas, roedores, etc.
8. Los artículos de limpieza y productos deben almacenarse lejos de la comida y conservarlos en sus envases originales con sus etiquetas para evitar contaminación o equivocaciones.
9. Revisar constantemente las hortalizas, frutas, vegetales y alimentos no perecederos que queden a temperatura ambiente para supervisar su estado.
10. Las proteínas de animal deben conservarse congeladas (carne, pollo, cochino).



11. Los huevos pueden conservarse a temperatura ambiente, alejados del calor de la cocina y del sol. No deben pasar más de dos semanas para su consumo.

AGUA ¿Cómo potabilizarla?

1. **Cloro:** agregar 2 gotas de cloro por cada litro de agua. Esperar unos 20 minutos. No usar cloro jabonoso.
2. **Hervir:** calentar agua hasta que hierva, mantenerlo por 15 minutos. Puede revolver con un cucharón limpio para oxigenar el agua.
3. **Método Sodis (sol):** colocar botellas transparentes llenas de agua, bajo el sol durante 6 horas.
4. **Tabletas Purificadoras:** seguir pasos del producto. Esperar 30 minutos para consumir.



Desinfección y limpieza

1. Usar agua potable, hervida por 5 minutos o con 2 gotas de cloro por cada litro para la limpieza y desinfección de las áreas, ollas y tablas de cortar.
2. La basura debe estar retirada del área de la cocina y dentro de un pipote tapado y limpio.
3. Limpiar el área de trabajo, como pisos y paredes, antes de cocinar.



MÓDULO II

1. ¿Qué es una receta de cocina?

- Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen de forma ordenada un procedimiento culinario.
- Está formada por el **nombre del plato, los ingredientes y las cantidades necesarias**, incluyendo posibles alternativas, el número de raciones, los utensilios necesarios y el tiempo de elaboración, los pasos detallados de la preparación y una descripción de la presentación final.
- Además, también puede aparecer información extra como una valoración de la dificultad de la elaboración del plato, información de carácter nutricional o el origen y la historia del plato.

2. Su estructura

Toda receta de cocina cuenta con una estructura demarcada. Los apartados que forman una receta son el título, una breve introducción, los ingredientes, la elaboración y alguna fotografía.

Ejemplo:

Título de la receta

Ingredientes:

- Primer ingrediente
- Segundo ingrediente
- Tercer ingrediente
- Cuarto ingrediente
- etc.

Preparación:

En esta parte, se debe especificar los utensilios a utilizar, orden en la que deben ir los ingredientes y la especificación clara de su preparación.



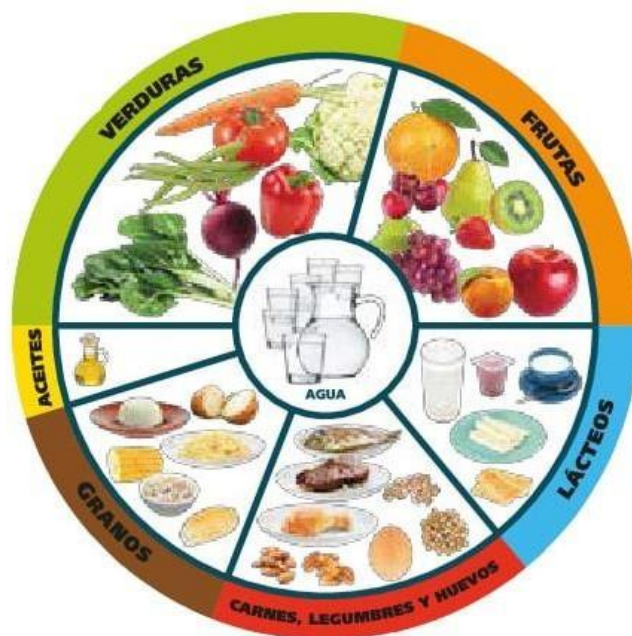
¿Qué debe llevar un plato saludable?

Verduras: son la parte más importante de un plato equilibrado. Por lo menos 1/2 plato debe contenerlas.

Granos: aportan fibra y nutrientes. Se consume en su mayoría arroz y harinas, pero no debe abusarse ya que son carbohidratos simples¹. El consumo de otras leguminosas como carotas, lentejas y arvejas también cumplen un papel importante en el aporte de fibras, proteínas y kilocalorías.

Proteínas: son el alimento principal de un plato equilibrado, pero eso no siempre quiere decir que sean las que más espacio ocupan. Deben tener cuidado en escogerse frescas y cuidar su preparación y conservación. Algunos ejemplos de proteínas de animal son: las carnes rojas, carnes blancas de aves, cochino, pescado y huevo, cada una de ellas aporta distintos nutrientes a la dieta.

Frutas: Son importantes para equilibrar el consumo de azúcar natural y por la cantidad de vitaminas que aportan.



¹ Los carbohidratos simples son aquellos digeridos rápidamente por tu organismo y que se convierten en glucosa rápidamente, la cual va a la sangre para transformarse en energía en forma rápida.

¿Qué son kilocalorías (Kcal)?

- a) Son la unidad de medida del contenido energético de los alimentos, consiste en el número de calorías que un peso determinado de alimento puede desarrollar en los tejidos y en el trabajo físico de una persona.
- b) La cantidad que cada persona debería consumir diariamente es de 1800 Kcal diarias.
- c) El cálculo de Kcal que debe tener cada plato de comida se realiza por los gramos servidos de cada alimento.

Kilocalorías estimadas del Plato PRODEVE

Tomando como base el recetario actual de PRODEVE, puede establecerse que:

- a) El plato está en el rango de las **1200 Kcal**, cubriendo el **66,7 %** de la carga nutricional necesaria de un individuo adulto.
- b) Este plato cumple con la estructura de un plato saludable dado que incluye vegetales, proteínas, granos (carbohidratos, leguminosas) y frutas para garantizar una alimentación sana y balanceada



TABLAS DE EQUIVALENCIAS

El conocimiento estándar de estas medidas facilita la ejecución y creación de recetas, además del servicio en la cocina, tanto a la jefa de la misma como a la brigada.

Equivalencias Sólidas:

Taza a gramos

1 taza de harina	125 gr
1 taza de arroz	200 gr
1 taza de azúcar	200 gr
1 taza de mantequilla	225 gr
1 taza de pasta corta	80 gr

Cucharadas a gramos

1 cucharada de harina	12 gr
1 cucharada de sal	20 gr
1 cucharada de mantequilla	30 gr

Equivalencias de Pesos

Kilogramos	Gramos	Onzas	Libras
1	1000	35,3	2,205
0,001	1	0,035	0,0022
0,0283	28,3	1	0,0625
0,453	453	16	1

Equivalencias Líquidas

1 jarra	325 ml
1 vaso de agua	250 ml
1 cucharada	15 ml
1 cucharita	5 ml
1 taza	237 ml
3/4 taza	177 ml
2/3 taza	158 ml
1/2 taza	118 ml
1/3 taza	79 ml
1/4 taza	59ml



EQUIVALENCIAS DE KCAL

Alimento	Kcal/100 gr	Porción por Persona (gr)
Arroz	354	531
Pasta	368	122
Carne	230	230
Huevos	164	246
Pollo	136	168
Lentejas	326	163
Costillas	355	178
Plátanos	122	57
Yuca	237	68
Berenjena	25	7
Papa	80	5
Pimentón	282	30
Tomate	19	2
Zanahoria	37	8
Remolacha	43	9
Repollo	43	9
Cebolla	40	4
Cilantro	23	2
Ajo	149	13

Equivalencias de volumen

Litro	Mililitro	Galón
1	1000	0,26
0,001	1	0,0026
3,785	3785	1

Taza	Onzas Líquidas	Cucharadas	Cucharitas
1	8	16	48
3/4	6	12	36
2/3	5	11	32
1/2	4	8	24
1/3	3	5	16
1/4	2	4	12
1/8	1	2	6
1/16	1/2	1	3



MÓDULO III

Menú sugerido PRODEVE

Este menú es una referencia de las preparaciones más comunes en los comedores comunitarios PRODEVE. Las cantidades se presentan por individuo debido a que el número total de comensales varía en cada comedor comunitario PRODEVE.

La porción se presenta tanto en gramos como en kilogramos para facilitar a la jefa de cocina los cálculos totales a utilizar por preparación.

De igual forma, no contiene una preparación definida para que sea la jefa de cocina y su brigada quienes la estructuren y preparen de acuerdo con su creatividad y sazón.

Para realizar el cálculo de la cantidad de comensales a servir se debe multiplicar el valor unitario por el número total de platos servidos, ejemplo:

Cantidad Alimento X persona	X N° de Personas	= Total a preparar
Costilla 0,05kg	X 110 personas	= 5,5Kg
Costilla 50g	X 110 personas	=5500g/1000 = 5,5Kg

Nota: para realizar este cálculo se debe dejar un margen de error, contando 2 personas de más, a fin de garantizar que alcance la comida y no falte.

Ejemplo: si son 100 personas se multiplica por 102.



Minestrón

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)			OBSERVACIÓN
COSTILLA	0,05 KG	50 G	<ul style="list-style-type: none">Se agrega el agua para su cocción dependiendo de la olla que se utilice.
ARROZ	0,03 KG	30 G	
GRANOS	0,05 KG	50 G	<ul style="list-style-type: none">La medida de servido es 300 gramos por beneficiario (un cucharón o 1 taza y media por plato)
PIMENTÓN	0,005 KG	5 G	
		10 G	
CEBOLLA	0,01 KG	40 G	
YUCA	0,04 KG	3 G	
CILANTRO	0,003 KG	25G	
ZANAHORIA	0,025 KG	75 ML	
AGUA	0,075 L		

Carne Molida (Salsa)

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)			OBSERVACIÓN
CARNE MOLIDA	0,098 KG	98 G	<ul style="list-style-type: none">La medida de servido es 125 gramos. (½ taza medidora)
PAPA	0,03 KG	30 G	
AJO	0,004 KG	4 G	PD: Esta preparación, puede variar en un margen entre 15 a 35 gramos de producto final.
PIMENTÓN	0,005 KG	5 G	
CEBOLLA	0,001 KG	1 G	
YUCA	0,02 KG	20 G	
CILANTRO	0,003 KG	3 G	
ZANAHORIA	0,015 KG	15 G	
TOMATE	0,01 KG	10 G	
AGUA	0,025 L	25 ML	

Pollo Guisado

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)			OBSERVACIÓN SERVIDO
POLLO	0,098 KG	98 G	<ul style="list-style-type: none">La medida para servir es de 125 gramos por persona (1 taza y media), ya que su densidad no está apta para utilizar media taza.
PAPA	0,03 KG	30 G	
AJO	0,004 KG	4 G	
PIMENTÓN	0,005 KG	5 G	
CEBOLLA	0,01 KG	10 G	
YUCA	0,02 KG	20 G	
CILANTRO	0,003 KG	3 G	
ZANAHORIA	0,015 KG	15 G	
TOMATE	0,01 KG	10 G	
AGUA	0,025 L	25 ML	



Ensalada Rayada

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)			OBSERVACIÓN SERVIDO
REPOLLO	0,035 KG	35 G	<ul style="list-style-type: none">La medida de servido es de 60 gramos, por comensal (1/4 de taza medidora)
REMOLACHA	0,035 KG	35 G	

Ensalada Cocida

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)			OBSERVACIÓN SERVIDO
ZANAHORIA	0,03 KG	30 G	<ul style="list-style-type: none">La medida para servir es estándar a 80 gramos, la cual se obtiene con 1/4 de taza medidora. <p>Nota: En el caso de las ensaladas, al tener desperdicio como la piel de los vegetales, se utiliza un peso mayor (+500 g) al que se necesita para el resultado final.</p> <p>La preparación de esta ensalada se basa en el corte en cubos de los vegetales, los cuales, al ser cocidos, pueden variar su peso un poco, por la absorción del agua en los mismos.</p>
PAPA	0,03 KG	30 G	
REMOLACHA	0,03 KG	30 G	



Carbohidratos

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)			OBSERVACIÓN SERVIDO
PASTA CORTA	0,06 KG	60 G	• 1 ½ taza medidora
PASTA LARGA	0,066 KG	66 G	• 1 ¼ taza medidora
ARROZ	0,06 KG	60 G	• 1 taza medidora
PLÁTANO	0,07 KG	70 G	

Menú sugerido

Estas preparaciones son iniciativas de algunas voluntarias de la brigada de cocina. Las medidas por comensal se establecieron nutricionalmente con apoyo de un médico nutriólogo y un especialista de artes culinarias.

Pollo verano

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)			PREPARACIÓN
POLLO	0.09 KG	90 G	<ul style="list-style-type: none">• Colocar en un bol, el pollo con aceite, ajo, cilantro y la cebolla picada en cubos, dejar macerando por 1 hora.• En una olla, se pone a cocinar la remolacha picada en cubos con agua hasta que esté al dente, luego retirar del agua y dejar enfriar.• Luego de que el pollo haya reposado y tomado las esencias de los vegetales, se coloca en un caldero, previamente caliente con aceite y se sofríe todo el pollo, colocando la remolacha y revolviendo todo sin dejar quemar. En lo que el pollo tome un poco el color de la remolacha, ya está listo.
PIMENTÓN	0.005 KG	5 G	
ZANAHORIA	0.025 KG	25G	
CILANTRO	0.003 KG	3 G	
AJO	0.004 KG	4 G	
CEBOLLA	0.01 KG	10 G	
REMOLACHA	0.035 KG	35 G	



Pollo y Lentejas

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

POLLO	0.09 KG	90 G
LENTEJAS	0.05 KG	50 G
ARROZ	0.03 KG	30 G
ZANAHORIA	0.025 KG	25 G
PIMENTÓN	0.005 KG	5 G
CILANTRO	0.003 KG	3 G
CEBOLLIN	0.003 KG	3 G

PREPARACIÓN

- Colocar las lentejas a cocinar con suficiente agua para que nose evapore, con sal. Esperar que se ablanden y agregarle el arroz para que se cocine. Luego de que el arroz esté al dente, agregar todos los vegetales finamente picados con el pollo picado.
- Dejar que el pollo tome color y cocción, dejar reposar y servir.

Arroz frito con vegetales

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)

ARROZ	0.05 KG	50 G
ZANAHORIA	0.03 KG	30 G
BERENJENA	0.03 KG	30 G
CALABACÍN	0.03 KG	30 G
HUEVO	1 UND	1 UND
CEBOLLIN	0.03 KG	30 G
CILANTRO	0.003 KG	3 G

PREPARACIÓN

- Cocinar el arroz blanco solo con sal hasta que quede al dente.
- Coloque 3 cucharadas de aceite en el sartén a fuego medio, cuando esté caliente añada el arroz y saltee con los vegetales ya picados en tiras enérgicamente sin parar.
- Bata los huevos y cocíalos en forma de tortillas finas, luego cortar en tiras y agregar al arroz previamente salteado con los vegetales.
- Servir y añadir cilantro como decoración. Si lo desea puede agregar pollo picado en cuadritos.



Fusilli con Vegetales

INGREDIENTES (1 PORCIÓN)


PASTA	0.06 KG	60 G
CEBOLLA	0.05 KG	50 G
BERENJENA	0.03 KG	30 G
CALABACÍN	0.02 KG	20 G
ZANAHORIA	0.03 KG	30 G
TOMATE	0.04 KG	40 G
CILANTRO	0.003 KG	3 G

PREPARACIÓN

- Cocinar la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que resulte al dente.
- Escurrir y reservar caliente.
- Cortar la cebolla, la berenjena, el calabacín y la zanahoria en juliana. En un sartén grande con aceite, dorar la cebolla y la zanahoria agregar el calabacín y la berenjena.
- Pelar y despepitar los tomates, cortarlos en cubos y agregarlos al salteado de los vegetales, colocarle sal al gusto.
- Cuando los vegetales resulten crujientes añadir la pasta y saltear unos instantes, servir el salteado espolvoreado con el cilantro.







**ESTE RECURSO ES UN MANUAL
COMPLEMENTARIO PARA IMPLMENTAR EN LA
COCINA DE LOS COMEDORES COMUNITARIOS DE
PRODEVE, A.C.**

WWW.PRODEVE.ORG

CARACAS, 12 DE ABRIL DE 2023

