

Psicopedagogía con Lucía  
Feliz Navidad para todos.



## Recetas Navideñas



### Tortas

*Diseñada por :  
MSc. Lucía Osuna Wendehake  
para  
Psicopedagogía con Lucía  
Diciembre 2006*

Material diseñado y elaborado por  
MSc. Lucia Osuna Wendehake  
Noviembre 2006

## **Torta de zanahorias**

### **Ingredientes:**

- 400grs. de zanahorias
- 300grs. de harina de trigo sin leudante
  - 250grs. de azúcar morena
- 100 grs. de mantequilla o margarina
  - 1 cucharada de polvo de hornear
  - 1 cucharada de esencia de vainilla
  - 1 cucharadita de nuez moscada
- 3 cucharaditas de clavos dulces molidos
  - 1 cucharada de canela molida
- 3 huevos
- ½ vaso de leche

### **Preparación:**

Se pelan las zanahorias, se ponen a hervir hasta que queden bien blandas. Se hace un puré con ellas y luego se añaden los demás ingredientes, se mezclan todos hasta que se incorporen muy bien y luego se coloca la mezcla en un envase especial para hornear tortas previamente engrasado y enharinado y se coloca en el horno precalentado a unos 350°, por 30 minutos a 45 minutos o más tiempo dependiendo del horno, la torta estará lista cuando se le introduzca un palillo y el mismo salga limpio, sin mezcla.

## **Torta de Navidad**

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de fécula de maíz (Maizena)
  - 1 taza de azúcar morena
- 150gr de margarina o mantequilla
  - 3 huevos
  - 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 copa pequeña de vino, ron o cualquier licor dulce
  - ¼ de taza de cacao
  - 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 tazas de frutas confitadas o cristalizadas
- 1 taza de nueces, avellanas y almendras picadas.
  - 1 taza de uvas pasas negras.

Psicopedagogía con Lucía  
Feliz Navidad para todos.

### **Preparación:**

Mezcle la margarina con el azúcar, luego añadirle los huevos uno a uno y continuar mezclando, luego añadirle la harina, la fécula, el polvo de hornear, el bicarbonato y la pizca de sal, continuar batiendo y añadir el cacao, el licor y por último la fruta confitadas, las uvas pasas y nueces, avellanas y almendras picadas, mezclar en forma envolvente.. Colocar en un molde previamente engrasado y enharinado, hornear a 350° por una hora aproximadamente. Dejar enfriar, desmoldar y decorar con azúcar pulverizada y guindas rojas y verdes.

### **Torta de auyama**

#### **Ingredientes:**

400grs. de auyama  
300 grs. de harina de trigo  
4 cucharadas de fécula de maíz (maizena)  
100grs. de mantequilla o margarina  
250grs de azúcar morena  
3 huevos  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
1 cucharadita de esencia de vainilla.

#### **Preparación:**

Cocinar la auyama con cáscara. Cuando esté bien blanda, se le quita la cáscara y se tritura hasta que se haga puré. Agregar la mantequilla o margarina (derretida) y el azúcar y revolver bien. Luego se le agrega poco a poco la harina, la maizena, los huevos y la esencia de vainilla.

Colocar la mezcla en un envase engrasado y enharinado llevar al horno a 350 °C por 45 minutos o cuando se le introduzca un palillo y salga limpio sin mezcla