

Huevo

Recetas Tradicionales de Venezuela.

ROSQUITAS DE YEMA

Ingredientes

- 2 1/2 taza de harina de trigo
- 1 taza de mantequilla
- 1 1/2 taza azúcar en polvo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 3 yemas de huevo
- 2 claras de huevo

Preparación

- Bata la mantequilla con el azúcar y la vainilla.
- Pasa las yemas crudas por un colador para eliminar la clara.
- Mezcla las yemas y la harina hasta formar una masa suave.
- Coloca la mezcla sobre una tabla enharinada; espolvoree con harina el rodillo. Extienda esta masa hasta que quede delgada y corte en forma de anillos. Puede usar cortadores de galletas o tapas de frascos de varios tamaños para sacar los anillos.
- Úntelos con la clara de huevo y hornee a 350 °F en una bandeja enmantequillada y enharinada, por 30 minutos aproximadamente.
- Al sacarlas del horno, espolvoréelas con azúcar.

Prepárelas para consumir como merienda

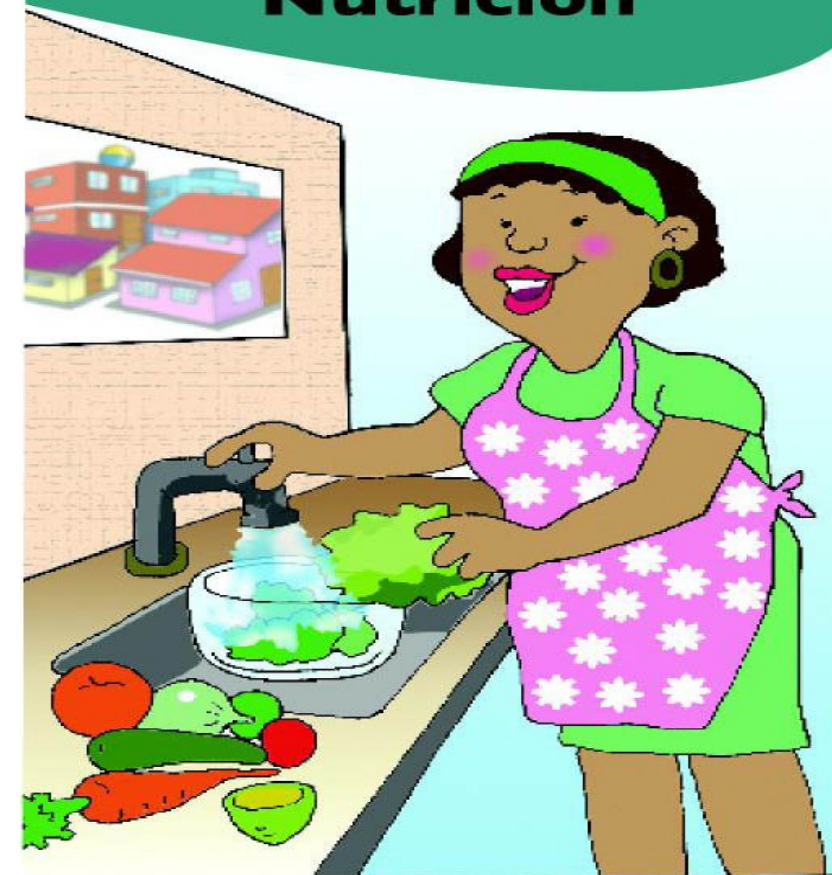
0800-INDECU
0800-463328



8va Transversal con 7° ma Avenida, Quinta Pacairigua. Altamira.
Caracas. Teléfonos: 0212-2636918/2637227
www.fundacionbengoa.org
Email: info@fundacionbengoa.org



El ABC de la Nutrición



Las personas deben mantener un buen aseo personal, salud y comportamiento apropiado para evitar contaminar los alimentos y transmitir enfermedades.

Un alimento contaminado se reconoce por su color, olor y apariencia alterada. Sin embargo, los alimentos pueden contaminarse por microbios que no se ven.

Hábitos de higiene personal

- Bañarte antes de ir al trabajo.
- Mantener los dientes limpios, sanos y sin caries.
- Mantener el cabello limpio.
- Usar el gorro cuando prepares los alimentos.
- Usar ropa limpia y exclusiva para el trabajo.
- Mantener las manos limpias y las uñas cortas y sin pintura.



Lávate las manos siempre que:

- Vayas al baño.
- Después de manipular carne, pollo o pescado crudo.
- Manipules cajas o embalajes.
- Después de tocar basura, dinero, restos de alimentos u otros.
- Antes o después de entrar en las zonas de preparación de alimentos
- Después de tocar cualquier tipo de animales o mascotas
- Después de cambiar pañales



Conducta que el manipulador de alimentos debe evitar

- Manipular los alimentos con las manos.
- Rascarse la cabeza o cualquier parte del cuerpo.
- Secarse el sudor o tocarse, boca u oreja.
- Conversar, toser o estornudar sobre los alimentos.
- Fumar, comer o masticar chicle.
- Usar adornos en las manos.
- Que alimentos crudos y cocidos estén en contacto.



Responsabilidad del manipulador

- Conocer y aplicar los hábitos higiénicos.
- Preocuparse por su estado de salud
- Colaborar con el mantenimiento de la limpieza y la higiene del lugar donde se preparan los alimentos.
- Almacenar adecuadamente los alimentos para evitar su descomposición.



- Lavar bien las hortalizas y frutas.
- Recuerde antes de preparar hortalizas crudas sumergirlas en agua con limón o vinagre (1 cucharadita por 1 litro) durante 30 minutos, luego enjuagarlas con agua potable.
- Debe ser ejemplo de limpieza e higiene para todos.

