



**CODHEZ**<sup>®</sup>

COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA



# ALIMENTANDO TUS DERECHOS

**RECETARIO**



**CODHEZ**<sup>®</sup>

COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA

# RECETAS

## AREPA DE ESPINACA RELLENAS DE HUEVO

### INGREDIENTES

- 1 taza de agua - 240 mililitros
- ½ taza de harina de maíz - 120 gramos
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- 1 manojo de espinaca cortado - 20 g
- Sal al gusto



### PROCEDIMIENTO

1. En una licuadora procesa el manojo de espinaca con el agua y luego en un recipiente mezcla el agua con espinaca con sal.
2. Agrega la harina de maíz y avena en hojuelas, mezcla bien hasta que la masa este suave y homogénea.
3. Deja reposar por 2 minutos.
4. Divide la masa en porciones y redondea cada porción de masa con las palmas dándole forma de círculos, presionando y girando hasta obtener una arepa aproximadamente.
5. Colócala en una plancha por ambas caras hasta que estén doradas y tostadas.
6. Rellena la arepa con huevos revueltos y los vegetales de tu preferencia.

**PORCIONES**  
**2 UNIDADES MEDIANAS**



**CODHEZ**<sup>®</sup>

COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA

# RECETAS

## TORTICAS DE CALABACÍN

### INGREDIENTES

- 2 calabacines rallados
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 100 gramos de queso rallado
- 4 cucharadas de harina de avena (procesar la harina en hojuelas)
- 4 cucharadas de harina de maíz
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de cebolla larga
- Pizca de sal



### PREPARACIÓN

1. Ralla el calabacín con un rallador grande y exprímelo cuantas veces sea necesario para retirar la mayor parte del líquido.
2. Pica muy fina la cebolla, cebollín, machaca muy bien el ajo y agrégalos a los calabacines.
3. Añade el huevo, sal, harina de avena y de maíz y mezcla muy bien.
4. Por último agrega el queso rallado y lo integras.
5. Haz torticas y colócalos en una sartén hasta que se doren por ambos lados.

**PORCIONES**  
**3 SERVICIOS**



**CODHEZ**<sup>®</sup>  
COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA



# RECETAS

## HAMBURQUESAS DE LENTEJAS

### INGREDIENTES

100 gramos de harina de maíz blanca  
o avena  
200 gramos de lentejas  
½ pimiento verde  
½ pimiento rojo  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 huevo  
Pimienta negra  
1 cucharadita de comino  
2 cucharadas de pan rallado  
Aceite de oliva virgen  
Perejil fresco  
Sal al gusto



**PORCIONES**  
**3 SERVICIOS**



**CODHEZ**<sup>®</sup>  
COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA

**PORCIONES  
3 SERVICIOS**

## PREPARACIÓN

1. Cocina las lentejas. La proporción de agua debe ser el doble de la cantidad de legumbre. Deja al fuego durante 15 minutos y retira ambos ingredientes. Cuela y reserva.
2. A continuación, pela y pica en trozos pequeños la cebolla, el diente de ajo y los pimientos.
3. En una sartén con un chorrito de aceite, sofríe la cebolla, el ajo y los pimientos hasta que comiencen a dorarse.
4. En un bowl, coloca las verduras, el pan rallado, la harina de maíz o de avena y las lentejas y añade sal, pimienta, comino y las demás especias e hierbas.
5. Bate el huevo y agrégalo a la mezcla anterior. Integra todos los ingredientes y forma las hamburguesas. Si es necesario, añade unas cucharadas de pan rallado integral para lograr la consistencia deseada.
6. Forma hamburguesas de unos 60 gr. Cada una, de manera que queden uniformes.
7. Dora en una sartén con aceite de oliva 2 o 3 minutos de cada lado. Retirar y servir.



**CODHEZ**<sup>®</sup>  
COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA



## **ESTAS HAMBURGUESAS LAS PUEDES COMBINAR DE DOS FORMAS:**

1. Hamburguesas de lentejas con arroz, plátano o papa y la ensalada de tu agrado.
2. Hamburguesas de lentejas con la carne que sea de tu agrado y la ensalada de tu preferencia.
3. Ejemplo de Ensalada: Tomate, zanahoria, lechuga.

**PORCIONES  
3 SERVICIOS**



**CODHEZ**<sup>®</sup>

COMISIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS  
DEL ESTADO ZULIA

# RECETAS

## PIZZA A BASE DE LENTEJAS

### INGREDIENTES

200 gramos de lentejas cocidas

150 gramos de papa cocida

Sal

### PREPARACIÓN

1. Hidrata las lentejas la noche anterior, luego escúrrela y con agua nueva hiérvelas durante un buen rato hasta que estén tiernas.
2. Pela y hierve la papa hasta que este cocida.
3. Procesa las lentejas y la papa, hasta que quede una pasta homogénea y deja enfriar en la nevera.
4. Esparce la masa sobre una bandeja con aceite de oliva y con las manos húmedas para que no se te pegue la masa.
5. Llévala al horno hasta que se dore por la parte de abajo.
6. Agrégale salsa de tomate natural, queso de tu agrado y ¡muchos vegetales!



**PORCIONES**  
**UN SERVICIO**