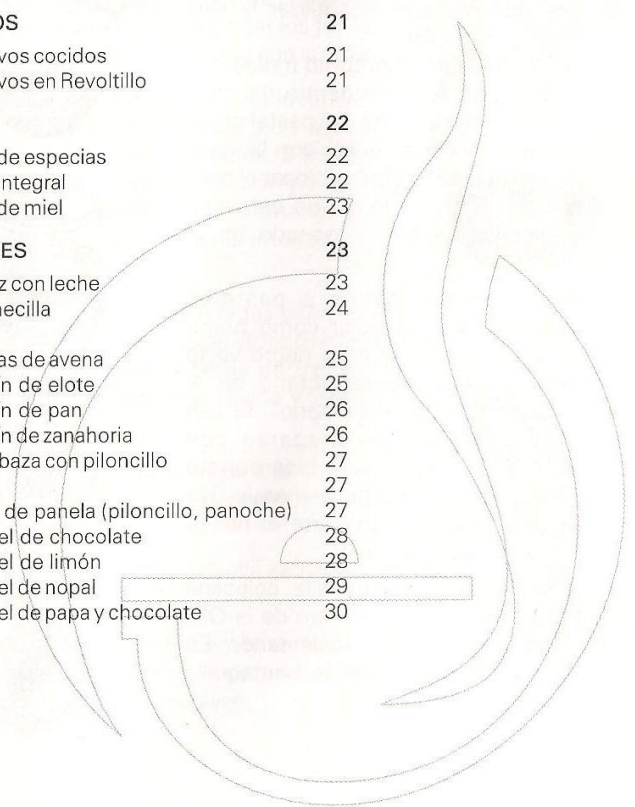


Índice

Sugerencias	1
Temperaturas y pasteurización	3
AVES, CARNES Y PESCADOS	4
Pollo con achiote	4
Pollo o pescado a la campesina	4
Pollo a la cazadora	4
Pollo con frutas	5
Pollo con jitomate	6
Pollo salteado con tomate	6
CARNES	7
Albóndigas	7
Carne de cerdo con piña	7
Carne con coca cola	7
Cortadillo en salsa	8
Puntas de filete	8
Carne de puerco y calabacitas	9
Tiritas de carne al curry	9
PESCADOS	10
Filete de pescado al limón	10
Pescado o pollo al horno	10
COCINA MEXICANA	11
Bistec mexicano	11
Cazuela de tamal	11
Chilaquiles rojo o verdes	11
Fajitas a la mexicana	12
Mole amarillo	12
Pollo con crema enchipotlado	13
Soya a la mexicana	13
Soya en mole verde	14
Tostada de tortillas	14
VERDURAS Y LEGUMBRES	15
Calabacitas con elote	15
Cazuela de verduras	15
Ensalada de papas	15
Garbanzos	16
Papas estilo "al horno"	16
Salsa de tomate	17

SOPAS	18
Caldo de pollo con verduras	18
Sopa de arroz con espinacas y pollo	18
Sopa de elotes y calabacitas	18
ARROZ Y PASTAS	19
Arroz blanco	19
Arroz rojo o verde	18
Arroz a la Silvia	20
Spaghetti con verduras	20
HUEVOS	21
Huevos cocidos	21
Huevos en Revoltillo	21
PAN	22
Pan de especias	22
Pan integral	22
Pan de miel	23
POSTRES	23
Arroz con leche	23
Lechecilla	24
Barras de avena	25
Budín de elote	25
Budín de pan	26
Budín de zanahoria	26
Calabaza con piloncillo	27
Flan	27
Miel de panela (piloncillo, panoche)	27
Pastel de chocolate	28
Pastel de limón	28
Pastel de nopal	29
Pastel de papa y chocolate	30



Sugerencias

La mayoría de los alimentos se preparan en la Olla Solar de la misma manera que en la cocina tradicional. La Olla Solar nos permite cocinar con muy poca o sin grasa, y como es cocción a baja temperatura conserva más las vitaminas, lo que hace que la comida sea más sana. Para obtener mejores resultados en su cocina solar les hacemos algunas sugerencias:

1. Posicionar el reflector hacia el sol al inicio de la cocción. Reposicionarlo a cada dos horas.
2. Hay dos maneras de utilizar la Olla Solar como horno:
 - a) El cazo negro sirve como molde.
 - b) El molde se pone dentro del cazo negro: vaciar la masa del pastel en un molde; colocar el molde con la masa dentro del cazo negro. Colocar el cazo negro con el molde dentro del vidrio refractario, taparlo y ponerlo en el reflector.
3. Para preparar panes o pasteles utilizando la Olla Solar como horno siempre colocar el cazo negro vacío dentro del vidrio refractario en el reflector para "pre-calentarlo". El pan y los postres que se preparan con polvo de hornear o con bicarbonato de sodio deberán colocarse en la Olla Solar ya caliente, o se corre el riesgo de que no suba la masa.
4. Para derretir la mantequilla, colocarla en un plato hondo, dentro de la Olla Solar que se esté pre-calentando. En un momento ya estará la mantequilla derretida.



5. Cómo saber si el pan ya está cocido: meter un cuchillo limpio en el centro del pan. Si sale limpio quiere decir que ya está listo. Si sale con masa quiere decir que le falta otro poco. Este procedimiento se debe hacer muy rápido para no perder el calor de la Olla Solar en caso de que le falte cocción.
6. Remojar los frijoles, garbanzos y lentejas en la noche anterior a la cocción para lograr una cocción más rápida. Cocer las leguminosas siempre sin sal, añadir la sal al final de la cocción, una vez que la sal hace que aumente el tiempo de cocción.
7. Para fideos o cualquier tipo de pasta calentar primero el agua, sin esperar a que hierva. Agregar los fideos y volver a poner el cazo negro en el vidrio refractario con su tapa dentro del reflector.
8. Para cocer las papas colocarlas enteras en el cazo negro con agua y poquita sal. Dejarlas aprox. 3 horas hasta estar suaves. El tiempo de cocción depende del tamaño y cantidad de papas y de la intensidad del sol.
9. Una gran parte de las recetas pueden hacerse en la Olla Solar. Adapte sus recetas, cortando la carne en trozos para que se cueza más rápido y evite utilizar mucho líquido.
10. No hace falta añadir agua a la carne fresca y verduras, se cuecen con su propio jugo.
11. No hace falta freír la cebolla antes de preparar un guiso.
12. Poner todos los ingredientes en la olla al mismo tiempo, no hay necesidad de agregar nada ni de revolver.

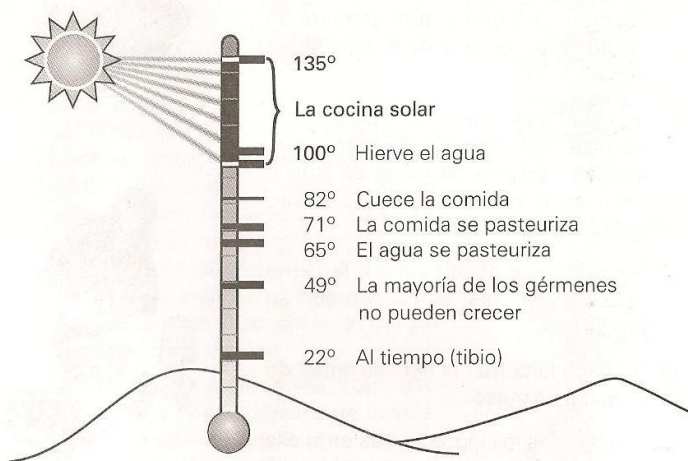


Temperaturas y Pasteurización

La pasteurización es el proceso de matar microbios a través del calor. Los que habitamos en países cercanos a la línea del ecuador tenemos la ventaja de recibir con mayor intensidad los rayos solares durante todo el año. La Olla Solar puede calentar el agua o la leche lo suficiente para estar a salvo de enfermedades como la diarrea, cólera, giardia y hepatitis, causadas por los microbios.

Para pasteurizar poner el líquido en frascos de vidrio. Hacer un hoyo en las tapas con un clavito y cerrar los frascos. Tapar el frasco con una tela negra o pintar los frascos de negro con pintura de agua. Colocar los frascos en la Olla Solar de 2 a 3 horas para darles tiempo de calentarse bien o mantener la temperatura de 65°C/150°F por una hora.

Para preparar té agregar al frasco un puño de flores o hojas de su té preferido, o sus hierbas medicinales.



Aves

POLLO CON ACHIOTE

1 kg de pollo cortado en trozos pequeños
3 dientes de ajo molido
1 cebolla rebanada
1 pastilla de achiote
Vinagre

Disolver la pastilla de achiote en suficiente vinagre para hacer una pasta cremosa y espesa. Agregar los 3 dientes de ajo molido. Untar las piezas de pollo con la pasta y colocar en el cazo negro con las rebanadas de cebolla. Colocar el cazo negro en la Olla Solar por aproximadamente dos horas dependiendo de la intensidad del sol, hasta que el pollo esté suave.

POLLO CON FRUTAS

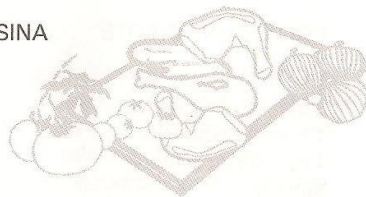
1 kg de pollo sin piel y cortado en trozos pequeños
2 manzanas medianas
2 rebanadas de piña
Pasitas al gusto
1 plátano macho grande
Pimienta molida
Clavo
Canela molida
4 cucharadas de pan molido
Achiote o 2 a 3 chiles guajillos molidos
2 o 3 tomates
1 cuchara de alcaparras
2 dientes de ajo picados
1/2 cebolla picada

Poner el pollo en el cazo negro, dejar un poco a que suelte el jugo, agregar todas las frutas, el tomate, el ajo, la pimienta, clavo y canela molidos, las alcaparras y el achiote disuelto en un poco de agua (o el chile guajillo molido). Agregar un poco de agua y el pan molido. Dejar cocer en la Olla Solar hasta que el pollo esté suave.

Aves

POLLO O PESCADO A LA CAMPESINA

- 1 kg de pollo o pescado en trozos
- 1/2 kg de tomate
- Ajo y cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- Chiles güeros en vinagre
- Hierbas de olor: orégano, tomillo, mejorana, laurel



Salpimentar el pollo o pescado, poner en el cazo negro. Aparte picar el tomate, ajo y cebolla y agregarlos al pollo. En seguida agregar las hierbas de olor. Colocar el cazo negro en la Olla Solar y dejarlo al sol hasta que el pollo o pescado esté cocido. Al final agregar los chiles güeros en vinagre.

POLLO A LA CAZADORA

- 4 pechugas de pollo sin hueso cortada en trozos
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 2 dientes de ajo picado finamente
- 1 tomate maduro cortado en pedazos de 3 cm aprox.
- 1 chayote cortado en dados de 3 cm aprox.
- 1 zanahoria cortada en rebanadas de 3 cm aprox.
- 1 papa cortada en dados de 3 cm aprox.
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- Cilantro picado
- Sal al gusto
- Líquido: opción de agua, caldo de pollo o vino blanco

Preparar las pechugas de pollo: quitar la piel y los huesos; cortar la carne en dados de aprox. 2 cm. Salpimentar. Colocar todos los ingredientes en el cazo negro al mismo tiempo. Colocar el cazo negro en la Olla Solar y dejarlo al sol por 2 a 3 horas.

POLLO CON MILTOMATE

- 1/2 kg de pollo cortado en trozos pequeños
- Cebolla y ajos picados
- 1/2 kg miltomate (tomate verde), picado crudo en trozos pequeños
- Aceitunas y pasitas al gusto
- Pimienta, clavo y canela molidos
- Hierbas de olor al gusto
- Una cucharadita de azúcar

Calentar el cazo negro. Poner el pollo con un poco de aceite y sal, dejar que suelte su jugo. Agregar el miltomate picado, la cebolla y el ajo, la pimienta, clavo y canela molidos, yerbas de olor al gusto, aceitunas, pasitas y una cucharadita de azúcar. Una vez cocidos poner chiles en rajas de lata al gusto.

POLLO SALTEADO CON TOMATE

- 4 pechugas de pollo
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1 pimentón cortado en pedazos chicos
- 2 dientes de ajo picado finamente
- 3 tomates maduros picados
- Aceite de oliva
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1/2 cuchada de azúcar
- 1 hoja de laurel
- Perejil y sal al gusto
- Agua o caldo de pollo



Preparar las pechugas de pollo: quitar la piel y los huesos; cortar la carne en dados de aprox. 2 cm. Salpimentar. Colocar todos los ingredientes en el cazo negro al mismo tiempo. Colocar el cazo negro en la Olla Solar y dejarlo al sol por 2 a 3 horas.

Carnes

ALBÓNDIGAS

1/4 de carne molida de cerdo
1/4 de carne molida de res
1/2 kg de tomate picado
1 pizca de comino molido
2 dientes de ajo
1 cebolla picada
2 huevos
Chipotle
Pan molido y sal

Poner a cocer en el cazo negro un poco de agua con el tomate picado, el ajo y la cebolla. Mezclar todos los demás ingredientes y hacer bolitas del tamaño deseado. Cuando el agua con tomate esté a punto de hervir agregar las bolitas y dejar al sol una hora más.



CARNE DE CERDO CON PIÑA

1/2 kg de carne de cerdo cortado en rodajas delgadas
1/2 cebolla chica
2 dientes de ajo
1/4 de taza de vinagre blanco
Sal
1/2 piña

Moler en la licuadora la cebolla, el ajo, la sal y el vinagre. Dejar la carne marinando en la mezcla por 2 a 3 horas. Poner en el cazo negro la carne con su jugo y la piña cruda en trozos. Colocar el cazo negro en la Olla Solar y cocer al sol por aprox. 3 horas.

CARNE CON COCA COLA

1/2 kg de lomo de cerdo cortado en medallones delgados
Ajo
Chile Chipotle de lata (solamente el adobo no el chile)
1 cucharadita de fécula de maíz
1 lata de coca cola
Aceite de cocina

Calentar el cazo negro, poner un poquito de aceite de cocina, agregar los medallones de carne y la sal. Colocar el cazo negro en la Olla Solar y cocer al sol por dos horas, volteándolos. Aparte licuar el adobo del chile, la coca cola, el ajo y la fécula de maíz molida. Agregar la mezcla a la carne cocida y cocer una hora más.

CORTADILLO EN SALSA

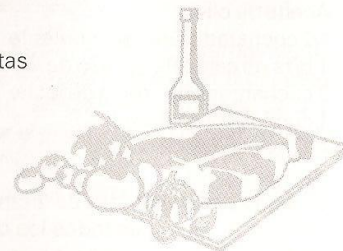
1 1/2 kg de carne de res en trocitos
3 chiles morrones en rajas
Unas ramitas de cilantro
1/2 cebolla mediana
Cominos y ajo al gusto
2 litros de agua
Papas chicas o una grande en trocitos

Cocer la carne en el agua en la Olla Solar por 3 horas. Partir y agregar las verduras a la carne y cocer aprox. 1 hora más. Agregar sal y cilantro al gusto.

PUNTAS DE FILETE

1/2 kg de filete de res cortado en tiritas
2 cucharadas de aceite de soya
1/4 kg de tomates picados
2 dientes de ajo
1/2 cebolla chica picada
1 cucharada de salsa inglesa
1 chile poblano pelado y en tiritas
Hierbas de olor
2 cucharadas de vinagre de manzana

Poner el cazo negro a calentar. Una vez caliente poner 2 cucharadas de aceite de soya, agregar la carne, el tomate picado, el ajo, las cebollas picadas, la salsa inglesa, el chile poblano y las hierbas de olor. Cocer al sol durante 1 hora. Agregar al final el vinagre de manzana.



Carnes

CARNE DE PUERCO Y CALABACITAS

1 kg de carne de puerco en trocitos
3 calabacitas medianas
1 lata mediana de elotes
1 cebolla mediana
1 cabeza de ajo
1 1/2 litro de agua
Sal al gusto
1 tomate (opcional)

Cocer la carne con la sal, dientes de ajo, cebolla y tomate en la Olla Solar por aprox. 2 horas. Partir y agregar las calabacitas a la carne en los últimos 5 minutos, no antes sino pierde sabor.

TIRITAS DE CARNE AL CURRY

1/2 kg de carne cortada en tiritas
1 cebolla grande picada finamente
Aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal y pimienta
1 taza de caldo de carne o de vino blanco seco
3 cucharadas de crema de leche
1 cucharada de curry
Alcaparras (opcional)

Cortar la carne en tiritas de 2 cm de ancho y salpimentarla. Ponerla en el cazo negro con todos los demás ingredientes, salvo la crema de leche. Colocar el cazo negro en la Olla Solar y dejarlo al sol por aprox. 1 1/2 horas. Una vez listo revolver la crema de leche con el guisado.

Pescados

FILETE DE PESCADO AL LIMÓN

2 filetes de pescado delgados
2 limones
Ajo en polvo
Aceite de oliva
Cilantro picado, sal y pimienta al gusto

Salpimentar los filetes de pescado y espolvorearlos con el ajo en polvo. Cortar un limón en rebanadas muy delgadas. Cubrir los filetes de pescado con el aceite de oliva, el jugo de 1 limón, cilantro picado y al final las rebanadas de limón. Colocarlos en el cazo negro en la Olla Solar. Dejarlo al sol por 1 1/2 a 2 horas.

PESCADO O POLLO AL HORNO

Pollo o pescado en pedazos
Tomate picado
Cebolla, ajo, sal
Opción de líquidos: agua, leche, caldo de pollo o jugo

Preparar su pollo o pescado como lo hace normalmente. Acomodarlo en una capa en el molde. Tapar todo con rebanadas delgadas de cebolla, ajo y tomate picado con una pizca de sal. Agregar un poco de líquido. Colocar el molde en el cazo negro en la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas.

► En un horno convencional sería 1 hora de cocción a 176°C/350°F.



Cocina Mexicana

BISTEC MEXICANO

1/2 kg de carne de res cortada en trozos pequeños
2 dientes de ajo
1 cebolla molida
3 jitomates picados
Chile serrano picadito al gusto
1 pizca de cominos, 4 ramitas de epazote

Colocar todos los ingredientes en el cazo negro y en la Olla Solar. Cocer al sol por aprox. 2 horas, moviendo regularmente.

CAZUELA DE TAMAL

Tamales
Salsa de tomate roja o verde
Cebolla picada
Queso
Perejil



Colocar en un molde los tamales sin hoja en una capa. Cubrirlos con salsa de tomate roja o verde. Espolvorear con cebolla picada, queso y perejil. Tapar con un plato. Colocar el molde en el cazo negro en la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas. Servir caliente con más queso espolvoreado.

▶ En un horno convencional sería 30 minutos de cocción a 176°C/350°F.

CHILAQUILES ROJOS O VERDES

Pedazos de tortillas o tortillas fritas
Salsa de tomate
Cebolla picada
Queso

Tostar los pedazos de tortilla en el horno o utilizar tortillas fritas. Colocar en un molde una capa de tortillas. Poner encima la salsa de tomate y cebolla picada y el queso. Agregar otra capa de tortillas y más salsa, cebolla y queso. Colocar el molde en el cazo negro en la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas. Servir caliente con más queso espolvoreado.

▶ En un horno convencional sería 40 minutos de cocción a 176°C/350°F.

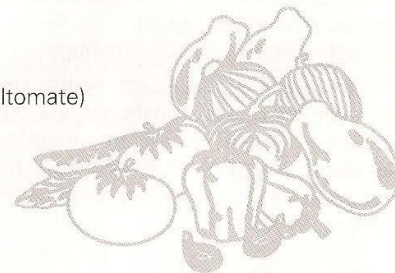
FAJITAS A LA MEXICANA

250 gramos de carne de res
Chile poblano al gusto cortado en rajas
Cebolla y tomate al gusto
4 ajos finamente picados
1 cucharada de aceite de olivo
Sal o sazonador en polvo (como Knorr Suiza).

Cortar en tiritas la carne de res. Colocar todos los ingredientes juntos en el cazo negro. Colocar el cazo negro en la Olla Solar. Dejarlo 2 1/2 horas aprox. Acompañarlo con arroz y una tortillita.

MOLE AMARILLO

1 kg de pollo cortado en trozos pequeños
1/2 cucharadita de sal
2 dientes de ajo
1/4 de cebolla mediana
Tomate rojo
Tomate verde de cáscara (miltomate)
1 chile guajillo sin semilla
1 pizca de cominos
Chayote y ejotes al gusto
Maza de maíz
1 clavo
1 rajita pequeña de canela
3 o 4 pimientos



Cocer en el cazo negro el pollo en trozos sin piel, el chayote, los ejotes, ajo y sal. A parte cocer el chile sin semilla, el tomate rojo y el verde con cáscara, el comino y el ajo molido. Una vez cocidos licuarlos. Agregar la mezcla al caldo de pollo. Al hervir agregar la masa de maíz disuelta en agua para espesar. Adornar con una rama de cilantro para servir.

Se puede hacer esta receta con trozos de carne, es este caso adornar con 2 o 3 hojas de hierba santa.

Cocina Mexicana

POLLO CON CREMA ENCHIPOTLADO

1 kg de pollo en trozos
1/2 kg de tomate
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
Crema de leche
Chiles Chipotles adobados
Sal al gusto

Cocer el tomate con ajo y cebolla. Licuarlos con la crema y los chiles chipotles adobados. Poner en el cazo negro el pollo en trozos con la mezcla y sazonar al gusto. Colocar el cazo negro en la Olla Solar hasta que el pollo esté cocido.

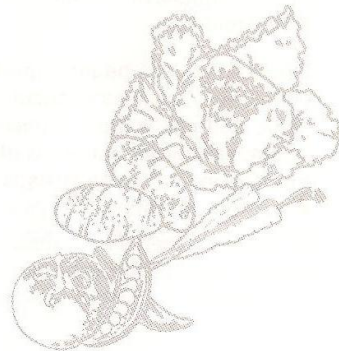
SALPICÓN

1/2 kg de carne de res para deshebrar en trozos
Papas, zanahorias y ejotes
Tomate, cebolla, cilantro y lechuga

Cocer la carne en el cazo negro. Una vez cocida deshebrarla y agregar las papas, zanahorias y ejotes ya cocidos y picados en cuadritos. Aparte picar finamente el tomate, la cebolla, el cilantro y la lechuga, espolvorear orégano y mezclar con la carne, papas, zanahorias y ejotes. Para servir ponerle vinagre de la lata de chilitos. Se sirve sobre tostadas.

SOYA A LA MEXICANA

6 trozos de tartaleta de soya
4 dientes de ajo finamente picado
1 cebolla cortada en medias lunas
5 jitomates grandes
2 cucharadas de aceite
Perejil o cilantro
1 pimiento morrón en rebanaditas
Jugo de 3 limones



SOJA EN MOLE VERDE

Colocar los trozos de soya en la Olla Solar, cubrir con agua y poner al sol. Cuando ya están hidratados de forma que se puedan rebanar se sacan de la olla. Ya rebanada al gusto colocar la soya en el cazo negro y agregar todos los demás ingredientes. Colocar el cazo negro en la Olla Solar por aprox. 1 hora o hasta que el recaudo esté bien cocido.

Nota: se puede hacer esta misma receta con carne de res.

SOYA EN MOLE VERDE

1/4 kg de soya deshidratada, en presentación de picadillo
1/2 kg de tomate
12 chiles serranos verdes
1 cebolla chica y 4 dientes de ajo picados finamente
4 cucharas soperas de aceite
1 ramo de cilantro, 1 pizca de pimienta molida
1 pizca de comino molido y sal al gusto

Limpia y lavar los chiles y los tomates y colocarlos en el cazo negro con suficiente agua para cubrirlos hasta que estén suaves. Dependiendo de la intensidad del sol dejarlo en la Olla Solar aprox. unos 45 minutos. Una vez cocidos moler en la licuadora con el ramito de cilantro. Poner a calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y agregar la cebolla y el ajo hasta se vean doraditos. Agregar a la cebolla y los dientes de ajo fritos la salsa con la pimienta y comino, 3/4 de litro de agua, sal al gusto y la soya seca. Regresar el cazo negro a la Olla Solar para que hierva por 1/2 hora o hasta que la soya esté suave. Se acompaña muy bien con arroz blanco y ensalada de aguacate.

TOSTADAS DE TORTILLAS

Tortillas en pedazos del mismo tamaño aproximadamente

Colocar los pedazos de tortillas sobre una charola en el cazo negro dentro de la Olla Solar sin tapa. Esperar a que se sequen. Una vez secos tapanlos para que tuesten. Cuídelos bien... ¡Estos sí se pueden quemar!

► En un horno convencional serían 45 minutos de cocción a 176°C/350°F,

Verduras y Legumbres

CALABACITAS CON ELOTE

1 lata de elotes
5 calabacitas en trozos
1/2 cebolla cortada en trozos
2 tomates medianos cortados en trozos
2 dientes de ajo finamente picados
Sal, pimienta y cilantro finamente picado al gusto

Colocar el tomate, la cebolla y el ajo en el cazo negro y dejarlo en la Olla Solar hasta que estén cocidos. Agregar las calabacitas y elotes, dejarlas aprox. 15 minutos o hasta que las calabacitas estén en su punto.

CAZUELA DE VERDURAS

Verduras al gusto:

Tomate, calabaza, ejotes, repollo,
Zanahoria, elote, col y acelgas

Ajo

Cebolla picada

Especias

Aceite

Colocar en el cazo negro el ajo y la cebolla picada con las otras verduras. Debe llevar alguna verdura jugosa como el tomate y la calabaza; si no hay verduras jugosas agregar un poco de agua. Poner especias y aceite al gusto. Es buena comida para los niños y enfermos. Colocar el cazo negro en la Olla Solar por 2 a 3 horas.

ENSALADA DE PAPAS

Papas

Mayonesa con jugo de limón

Cebollinas y cebollas finamente picados al gusto

Pepinillos finamente picados

Sal y pimienta al gusto

Cocer las papas sin agua en el cazo negro por aprox. 3 horas. Dejarlas enfriar. Rebanarlas. Revolverlas (con cuidado para no deshacerlas) con la mayonesa, la cebolla, las cebollinas y los pepinillos.



GARBANZOS

3 tazas de garbanzos remojados durante la noche
2 jitomates
Chile rojo seco molido al gusto
1 manojo de cilantro o hierbabuena
2 cebollas picadas

Colocar todos los ingredientes en el cazo negro, en la Olla Solar y cocer al sol por aprox. 3 a 4 horas.

LEGUMINOSAS

Frijoles, lentejas o garbanzos al gusto

1 diente de ajo

1 cebolla en trozos

1 cucharada de aceite

Jitomate en trozos

Cilantro picado y sal al gusto

Remojar las leguminosas desde una noche antes (se cuecen mucho más rápido). Colocarlas en el cazo negro y cubrir las con agua, agregar un diente de ajo y trozos de cebolla. Colocar el cazo negro en la Olla Solar.

Una vez cocidas ponerles sal al gusto y guisarlas en la forma acostumbrada. También se les puede agregar al final de la cocción cebolla picada, jitomate, una cucharada de aceite y cilantro y esperar a que estos acaben de cocer junto con las leguminosas.

PAPAS ESTILO "AL HORNO"

Papas

Mantequilla, aceite de olivo o crema ácida

Queso Cheddar rallado

Cebollinas picados

Cocer las papas sin agua en el cazo negro por aprox. 3 horas hasta estar suaves. Cortarlas por la mitad. Untar la mantequilla, el aceite de olivo o la crema ácida, espolvorear las cebollinas picadas y cubrir con el queso rallado. Servirlas calientes.



Verduras y Legumbres

SALSA DE TOMATE

Tomates
Aceite
Especias (como tomillo y orégano)
Ajo
Cebolla
Sal y queso fresco (opcional)

Lavar los tomates. Partirlos a la mitad o a lo largo si están grandes. Poner unas cucharaditas de aceite en una charola. Pasar los tomates sobre el aceite, volteándolos para que se bañen de aceite. Poner todas las mitades de tomates con la parte cortada hacia abajo. Espolvorearlos con las especias molidas, ajo y cebolla picada fina, y si desea un poco de sal y queso fresco. Colocar la charola en el cazo negro, dentro de la Olla Solar, sin tapar. Dejarla 3 a 4 horas al sol. Moler en el molcajete para hacer la salsa.

▶ En un horno convencional sería 1 hora de cocción a 176°C/350°F.



Sopas

CALDO DE POLLO CON VERDURAS

1 pechuga de pollo en trocitos
1 chayote cortado en dados
1/2 cebolla picada
1 papas cortadas en dados
1 zanahoria en rebanadas gruesas

Poner el agua para calentar en el cazo negro en la Olla Solar. Luego agregar todos los ingredientes, sazonar y dejar al sol por unas 2 horas aproximadamente. Servir con cilantro fresco picado y unas gotas de limón.



SOPA DE ARROZ CON ESPINACAS Y POLLO

1/2 taza de arroz
1/2 pechuga de pollo en trocitos
1 manojo de espinacas lavado y picado medianamente
1/2 cebolla picada
2 cucharadas de mantequilla

Poner el agua para calentar en el cazo negro en la Olla Solar. Luego agregar todos los ingredientes, sazonar y dejar al sol por unas 2 horas aproximadamente.

SOPA DE ELOTES Y CALABACITAS

1/2 kilo de calabacitas picadas
1/2 cebolla finamente picada
1 elote, sólo los granos
1 manojo de cilantro picado
2 cucharadas de mantequilla
Sal o sazónador (como Knorr Suiza)
Agua, en cantidad deseada

Colocar en el cazo negro la mantequilla con la cebolla y los granos de elote a que doren ligeramente. Luego agregar las calabacitas y el cilantro, así como el agua necesaria para hacer la cantidad de sopa deseada. Luego salpicar la sal o sazónador. Colocar el cazo negro en la Olla Solar. Dejar al sol aprox. 2 horas.

Arroz y Pastas

ARROZ BLANCO

1 taza de agua o caldo de pollo para cada taza de arroz
Sal y especias al gusto

Limpiar y lavar el arroz. Colocarlo en el cazo negro. Agregar el agua o caldo de pollo. Agregar sal y especias a gusto. Colocar el cazo negro en la Olla Solar al sol hasta que seque el agua o que esté suave el arroz.

ARROZ BLANCO (otra receta)

Una taza de arroz
Cebolla al gusto, cortada en cuadritos
3 dientes de ajo finamente picados
Dos tazas de agua
Sal (la mitad de la que normalmente utilice)

Poner todos los ingredientes en la Olla Solar por aprox. 1 1/2 hora.
Nota: también se puede tostar el arroz en el cazo negro puesto al sol en la Olla Solar, darle vueltas a la olla sin destaparla para lograr que se dore uniformemente. Se sigue luego el procedimiento deseado.

ARROZ ROJO O VERDE

1 1/2 tazas de agua o caldo de pollo para cada taza de arroz
3 tomates medianos rojos o verdes
3 dientes de ajo
1/2 cebolla
Sal
Perejil

Moler los tomates rojos o verdes con el ajo, la cebolla, sal y un poco de agua. Lavar el arroz, ponerlo en el cazo negro, agregar la salsa y una rama de perejil. Agregar el agua o caldo de pollo. Colocar el cazo negro en la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas.

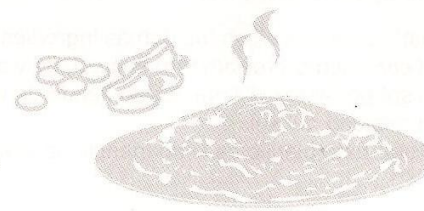
ARROZ A LA SILVIA

1 taza de arroz
1 taza de agua
Pimiento morrón de lata, finamente picado
1 1/4 de crema de lata
4 huevos enteros
6 cucharadas de queso amarillo picado
1 taza de leche
Sal y pimienta al gusto

Cocer el arroz. Agregar todos los ingredientes. Lavar el cazo negro, engrasarlo y espolvorearlo con pan molido. Vaciar la mezcla y ponerlo al sol durante 1 1/2 horas.

SPAGHETTI CON VERDURAS

2 bolsas de spaghetti
2 litros de agua
1 cucharadita de aceite
Hojas de laurel
2 chiles morrones
2 latas de puré de tomate
1/4 de queso panela
1/4 de jamón
1/4 de salchicha en rebanaditas



Poner el agua en el cazo negro en la Olla Solar. Cuando esté bien caliente agregar el spaghetti, las hojas de laurel, el aceite, el jamón, la salchicha y el chile morrón. Después de 1/2 hora agregar el puré de tomate y los trocitos de queso panela (si utiliza otro tipo de queso que sea del mismo estilo para que no se desmorone).

Huevos

HUEVOS COCIDOS

Colocar los huevos enteros en el cazo negro sin agua dentro de la Olla Solar. Checarlos después de una hora, dependiendo de la cantidad a cocinar y la intensidad del sol.

HUEVOS EN REVOLTILLO

Huevos
Jitomate
Cebolla
Chile
Jamón o Salchicha
Leche
1 cucharadita de mantequilla
Perejil
Sal y pimienta al gusto

Batir los huevos con los demás ingredientes. Vaciar la mezcla en el cazo negro previamente enaceitado y colocarlo en la Olla Solar al sol por aprox. 1 hora dependiendo de la cantidad de huevos y la intensidad del sol.

Nota: Este platillo da la apariencia de soufflé.



Pan

PAN DE ESPECIAS

Ingredientes mojados

3/4 tazas de miel de panela o azúcar
5 cucharadas de mantequilla o aceite
1 huevo batido, 1/2 taza de leche o agua

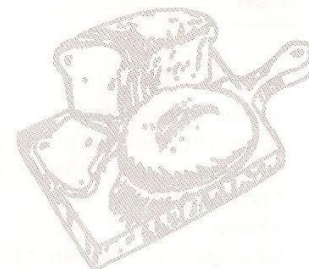
Ingredientes secos

2 tazas de harina
1 1/2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
1/4 cucharadita de sal
3 cucharadas de especias molidas, como canela, anís o clavo

Pre-calentar el cazo negro en la Olla Solar.

Mezclar los ingredientes mojados. Por separado mezclar los ingredientes secos. Luego mezclar lo seco con lo mojado. Se puede agregar pasas, coco rallado, nuez o chocolate picado. Verter en un molde engrasado. Colocar el molde en el cazo negro, dentro de la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas.

► En un horno convencional serían 40 a 50 minutos de cocción a 176°C/350°F.



PAN INTEGRAL

2 tazas de harina integral
2 tazas de harina blanca
1 cucharada de levadura
1 cucharada de azúcar
2 cucharaditas de sal
1/4 de taza de aceite vegetal
Un poco de romero seco
Agua apenas tibia

Engrasar el molde. Mezclar la levadura, el azúcar, la sal y el aceite con el agua tibia. Por separado mezclar las harinas y el romero formando un hueco en el centro donde se pone el líquido. Revolver muy bien hasta obtener una masa de buena consistencia. Amasar por 10 minutos hasta que la masa esté muy flexible y rebote al presionarla con el dedo gordo. Dejar la masa reposar a que se doble de tamaño. Luego volver a amasar y colocarla en el horno previamente calentado al sol hasta que se separe el pan del molde y que al introducir un palillo éste salga limpio.

Pan

PAN DE MIEL

Ingredientes mojados

- 1/2 taza de miel de panela o azúcar
- 1/2 taza de mantequilla derretida
- 1 taza de leche
- 4 huevos batidos
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

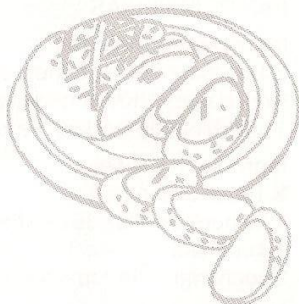
Ingredientes secos

- 3 1/2 tazas de harina cernida
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal

Pre-calentar el cazo negro en la Olla Solar.

Mezclar los ingredientes mojados. Por separado mezclar los ingredientes secos. Luego mezclar lo seco con lo mojado. Agregar pasas, nuez o chocolate picado a su gusto. Verter en un molde engrasado. Meterlo en el cazo negro en la Olla Solar. Dejarlo al sol 2 a 3 horas.

► En un horno convencional serían 45 minutos de cocción a 176°C/350°F, en dos moldes.



Postres

ARROZ CON LECHE

- 1 taza de arroz
- 1 raja de canela
- 3 tazas de agua
- 1 lata de leche clavel
- Azúcar o piloncillo al gusto

Poner el arroz con el agua y la canela en la Olla Solar al sol por aprox. 1 hora dependiendo de la intensidad del sol, hasta que el arroz esté cocido. Si se va a utilizar piloncillo, machacarlo y revolverlo con el arroz ya cocido para que se derrita. Una vez derretido agregar la leche clavel y mezclar muy bien. Comer caliente o frío.

ARROZ CON LECHE (otra receta)

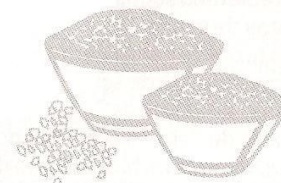
- 1/2 taza de arroz enjuagado
- 3 tazas de leche
- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de pasas
- Canela al gusto

Mezclar todo en el cazo negro. Colocar el cazo negro en de la Olla Solar. Dejarlo al sol por 3 a 4 horas.

ARROZ CON LECHE (otra receta)

- 1 taza de arroz lavado
- Canela
- Azúcar al gusto
- 3/4 de litro de leche

Poner el arroz en el cazo negro con un poquito de agua. Cuando empiece a secar agregar la leche, canela, azúcar y dejar hasta que el arroz esté cocido (si queda muy seco agregar más leche poco a poco). Se puede sustituir la leche y el azúcar por una lata de leche condensada y se la va agregando agua poco a poco. Debe quedar un poquito suelto, no es totalmente seco.



LECHECILLA

- 6 yemas de huevo
- 1 litro de leche
- 6 cucharadas soperas de fécula de maíz
- 2 rajas de canela
- Azúcar al gusto

Colocar la leche con la canela en el cazo negro, dejarlo cocer al sol por 1 hora en la Olla Solar. Agregar el azúcar, la fécula de maíz y las yemas de huevo disueltos en la licuadora. Dejar de 1/2 a 1 hora tapado, moviendo a veces hasta que se espese. Se le puede agregar pasitas al gusto. Poner en un recipiente grande o varios pequeños y dejar enfriar.

Postres

BARRAS DE AVENA

Ingredientes mojados

- 1/2 taza de miel de panela o azúcar
- 3/4 taza de mantequilla
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo batido

Ingredientes secos

- 2 tazas de avena
- 1 3/4 tazas de harina cernida
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza nuez picada
- 3/4 taza de pasas o coco rallado
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Pre-calentar el cazo negro en la Olla Solar.

Mezclar los ingredientes mojados. Por separado mezclar los ingredientes secos. Luego mezclar lo seco con lo mojado. Verter en un molde engrasado. Colocar el molde en el cazo negro, dentro de la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas.

► En un horno convencional serían 30 minutos de cocción a 176°C/350°F, en dos moldes.

BUDÍN DE ELOTE

- 4 elotes
- 4 huevos enteros
- 1 cucharadita de Royal
- 1 lata de leche condensada
- 1/2 lata de leche evaporada
- 1/2 taza de aceite de maíz
- 1/2 taza de mantequilla derretida
- 4 cucharadas de harina de arroz
- Canela molida al gusto

Mezclar todo en la licuadora. Poner la mezcla en el cazo negro previamente engrasado, dentro de la Olla Solar. Tapar y dejar cocer al sol por 2 horas. Para verificar que esté cocido introducir un palillo al centro, debe salir limpio. Como opción se puede poner la mezcla en un molde dentro de la Olla Solar.



BUDÍN DE PAN

- 2 tazas de pedacitos de pan viejo
- 2 tazas de leche
- 4 huevos (las claras separadas)
- 3/4 taza de miel de panela o azúcar
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de pasas

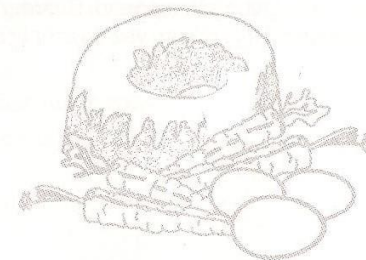
Remojar el pan con leche por media hora. Batir las yemas con la miel, la canela y las pasas. Por separado batir las claras a punto de turrón y agregarlas suavemente. Verter en un molde engrasado. Colocar el molde en el cazo, dentro de la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas. Servir al gusto, frío o caliente.

► En un horno convencional serían 30 minutos de cocción a 176°C/350°F.

BUDÍN DE ZANAHORIA

- 1 1/2 taza de harina integral
- 1 1/2 taza de harina blanca
- 1 moldecito de piloncillo rayado
- 1 cucharadita de canela molida
- 3 huevos
- 3/4 de tasa de aceite
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 tazas de zanahoria rayada

Mezclar todos los ingredientes y colocarlos en el cazo negro engrasado y enharinado. Colocar el cazo negro en la Olla Solar en pleno sol. Dejarlo aproximadamente 2 horas dependiendo de la intensidad del sol. Se sabrá que está listo cuando al insertar un palillo éste salga limpio.



Postres

CALABAZA CON PILONCILLO

- 1 kg de calabaza en trozos sin semillas
- 1 raja de canela
- 1/4 de kilo de piloncillo rallado (o al gusto)

Colocar la raja de canela en el fondo del cazo negro y acomodar encima la calabaza, espolvoreando el piloncillo rallado hasta terminar. Colocar el cazo negro en la Olla Solar por aprox. 3 horas dependiendo de la intensidad del sol. Se puede servir con crema o yoghurt natural.

FLAN

- 4 tazas de miel de panela o azúcar
- 1/2 taza de azúcar
- 1 pizca de canela, 1 pizca de sal
- 2 tazas de leche tibia
- 2 huevos

Mezclar la miel con el azúcar, la canela y la sal. Agregar las 2 tazas de leche tibia, los 2 huevos y mezclar. Verter en un molde engrasado. Colocar el molde en el cazo negro, dentro de la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas.



MIEL DE PANELA (PILONCILLO, PANOCHÉ)

La panela es el azúcar moreno que sale del jugo de caña en forma sólida. Este azúcar moreno es excelente para endulzar los postres y bebidas. Tiene muchos minerales ya que no está refinado.

Enjuagar un pedazo de miel de panela y ponerlo en un traste con agua que casi lo cubra. Meterlo al cazo negro en la Olla Solar por 1 hora y colarlo. Debe salir espeso. Guardarlo en un frasco con tapa en el refrigerador. Utilizarlo en vez de azúcar para hacer pan.

PASTEL DE CHOCOLATE

Ingredientes mojados

- 1 1/2 tazas de miel de panela o azúcar
- 3/4 taza de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo batido

Ingredientes secos

- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 tazas de avena seca
- 1 3/4 tazas de harina cernida
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza de nuez picada
- 3/4 taza de pasas o coco rallado

Pre-calentar el cazo negro en la Olla Solar.

Mezclar los ingredientes mojados. Por separado mezclar los ingredientes secos. Luego mezclar lo seco con lo mojado. Verter en un molde engrasado. Colocar el molde en el cazo negro en la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas.

► En un horno convencional serían 30 minutos de cocción a 176°C/350°F.



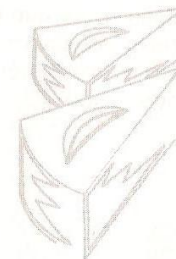
PASTEL DE LIMÓN

Ingredientes mojados

- 1 taza de miel de panela o azúcar
- 1/2 taza de mantequilla o aceite
- 1 taza de leche
- 2 yemas de huevo batidos
- 2 claras de huevo batidos a punto de turrón
- 2 1/2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Jugo colado de 3 limones
- 3 cucharaditas de cáscara raspada de limón

Ingredientes secos

- 2 1/3 tazas de harina cernida
 - 1 1/2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- Pre-calentar el cazo negro en la Olla Solar.



Postres

PASTEL DE LIMÓN (cont.)

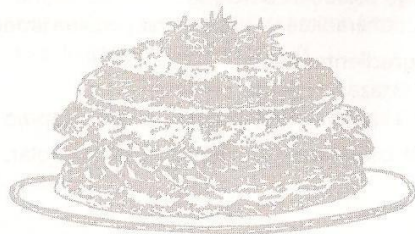
Mezclar los ingredientes mojados, sin las claras de huevo. Por separado mezclar los ingredientes secos. Luego mezclar lo seco con lo mojado. Agregar suavemente las claras a punto de turrón. Verter en un molde engrasado. Colocar el molde en el cazo negro, dentro de la Olla Solar. Dejarlo al sol por 2 a 3 horas.

► En un horno convencional serían 25 minutos de cocción a 176°C/350°F, en dos moldes.

PASTEL DE NOPAL

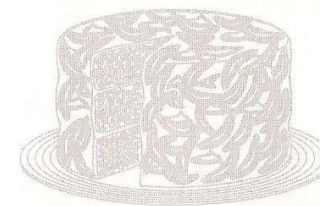
1/2 kilo de harina
2 cucharadas soperas de royal
1/4 mantequilla
1/4 azúcar
7 huevos
2 tazas de nopal tierno cocido y molido

Cernir la harina con el royal 3 veces. Separar las yemas de las claras. Poner la mantequilla en un recipiente de plástico. Agregar el azúcar y las yemas batiendo constantemente. Agregar la harina poco a poco. Cuando la masa ya esté bien batida agregar el jugo de nopal. Batir las claras a punto de turrón y mezclarla poco a poco con la masa. Poner la mantequilla en el cazo negro, espolvorear con un poco de harina hasta que el cazo quede bien cubierto. Verter la pasta ya preparada. Colocar el cazo negro en la Olla Solar al sol por 2 horas. Para la decoración del pastel cubrirlo con mermelada de nopal y coco rallado.



PASTEL DE PAPA Y CHOCOLATE

1 taza de mantequilla
2 tazas de azúcar
1 taza de papa cruda rallada
1/2 taza de almendra picada
2 1/2 tazas de harina
1/2 taza de leche
Raspadura de limón
4 huevos
1/2 cucharadita de sal
3 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
1 cucharadita de especias (clavo, canela, nuez moscada)
2 onzas de chocolate derretido (2 ó 3 tablillas)



Mezclar la mantequilla con el azúcar hasta formar una crema. Agregar las yemas y la papa rallada, batiendo fuertemente. Poner un poco de harina a las almendras picadas. Cernir el resto con la sal, el royal y las especias. Agregar a la mezcla anterior alternando con la leche y batiendo bien. Luego verter el chocolate derretido, las raspaduras de limón y las almendras, batiendo bien. Agregar las claras batidas a punto de turrón, revolviendo suavemente. Poner la masa en el cazo negro bien engrasado y ligeramente enharinado. Colocar el cazo negro en la Olla Solar al sol por 2 horas.



Olla Solar

La Olla Solar es una gran alternativa para la cocina que utiliza combustibles como leña o gas. Funciona como olla, estufa y horno, tiene un buen desempeño, es durable y de bajo costo.

El Proyecto Olla Solar es una iniciativa de tres organizaciones: el Fondo Mexicano para la Conservación de la Naturaleza (FMCN - www.fmcn.org), Solar Household Energy (SHE - www.she-inc.org) y Energía Portátil (EPSA). Diversas ONGs en todo el país participan en la distribución de las Ollas Solares y en los talleres de capacitación para su utilización. Para mayores informes www.ollasolar.com.mx

El proyecto en su primera etapa tiene como finalidad promover la conservación del medio ambiente, la salud y la economía de las familias mexicanas. Desde el punto de vista del medio ambiente reducirá la deforestación causada por la tala de los árboles para leña y la emisión de CO₂. En la salud disminuirá la incidencia de enfermedades respiratorias producidas por la inhalación del humo dañino de la quema de madera. Económicamente es una alternativa atractiva para las familias que dependen de combustible caros para cocinar.