

EMPANÁDICAS



RECOPILACIÓN DE RECETAS DE EMPANADAS
DE LOS PUEBLOS AMERICANOS



EMPANÁDICAS



RECOPILACIÓN DE RECETAS DE EMPANADAS DE LOS PUEBLOS AMERICANOS

PROYECTO REALIZADO POR EL VOLUNTARIADO DEL
ÁREA DE EDUCACIÓN DEL MUSEO VIOLETA PARRA

ILUSTRACIONES

LUÍSA ARANCO

REVISIÓN DE LA UNIDAD

CAROLINA RIVERA

ÁREA DE EDUCACIÓN

RODRIGO TORRES / JEFE DE EDUCACIÓN, INVESTIGACIÓN Y PROYECTOS

VERÓNICA VILLALBA / COORDINADORA EDUCATIVA

ÁREA DE DISEÑO

FERNANDA RIVERA / COORDINADORA GRÁFICA





PRÓLOGO

ALICIA GARCÍA


2018

Desde el Programa de Voluntariado 2007 del Área de Educación, Meditación y Actividades del Museo Violeta Parra buscamos el agrado de presentar el resultado del Proyecto “Empedernidos: Recopilación de recetas de compañías de las Poblaciones Emergentes”.

Para escribir, nos inspiramos en la familia recopiladora de Violeta. Sabemos que ella, con gran pasión, peregrinó desde el norte hasta el sur, desde la cordillera hasta la costa para rescatar el patrimonio cultural de Chile en un momento en que estaba en peligro de extinguirse. Además se dio a la incansable tarea de difundirlo para que la cultura pudiera seguir viva en el pueblo.

Con una intención similar, sabemos que la globalización del sistema alimentario está uniformando la manera de cocinar y de comer en todas partes, nos propusimos recopilar recetas tradicionales de Latinoamérica y así rescatar en un fascículo una parte del rico patrimonio gastronómico de nuestra América.






Luego de muchas conversaciones, intercambios de opiniones y experiencias muy variadas (debido a la obliqua virtualidad este año contamos con participantes internacionales de voluntarias), decidimos que daríamos forma a recetas de empunadas. En seguida vemos por qué.

Mucha sabemos sobre Violeta y su vida, sus penas, alegrías, angustias, ilusiones y decepciones. Lo que queremos destacar aquí es que también fue una amante de comer: ella misma cuenta que preparaba humitas, empanadas a la piedra, empunadas fritas y embotados(1). En su proyecto de La Carpa de La Reina se propuso crear un lugar en el cual la gente pudiera revivir la cultura y conocer las tradiciones de Chile. La música era muy importante, pero no la única que se transmitía allí. La comida también tenía un lugar clave. Violeta misma cuenta cómo animaba para las peñas en la Carpa. Allí compartía papigüitas, queso, empunadas, embotados y carne asada con quienes iban de visita. Cuenta que no había inhibiciones y todos las personas podían participar del espectáculo, conversar y compartir la mesa. Ella las recibía como a sus amigos/as y creaban semejando un ambiente familiar(2).






José María Arguedas nos dice que Victoria Pardo no es una artista solamente chilena. Él afirma que sus formas y sus valores no pueden ser más chilenas. Sin embargo, es, al mismo tiempo, lo más universal que se ha conocido en Chile (2). A partir de esta idea, nos gustaría que las empanadas pudieran tener una cualidad similar.

En busca de una preparación universal, hay empanadas en todas partes. Pero, al mismo tiempo, en cada lugar encontramos una manera particular de prepararlas. Y cuando decimos "una manera", eso sólo nos referimos a una lista de ingredientes y un procedimiento detallado. Como veremos, en cada receta encontramos una pequeña historia, que nos habla de un saber hacer que no se pierde. Y también nos encontramos con ingredientes que cuentan parte de una historia más grande.

En cuanto a los ingredientes de las Empanadillas, podemos decir que nos cuentan la historia de nuestra América. Alimentos originarios de aquí, que hoy forman parte de la gastronomía europea como si siempre hubieran estado allí.






De América salió la papa, maicillo, los aguajiles y calabazas, el tomate, el ají o pimienta, los porotos, el maní, el maíz, el apusante o pulio y el cacao (M. Jofre de 1992), su llegada a la familia española, a la salsa de tomate para acompañar la pizza o las pastas italianas, al chocolate negro, por nombrar sólo algunos ejemplos. Con respecto al maíz, se sabe que fue llevado por traficantes portugueses hacia África y Asia muy pocos años después de la conquista de América, difundido de tal manera en el continente africano, que hizo pensar que era una su especie de origen.

También que en las recetas de Empanaditas aparecen ingredientes originarios de América pero también otros de procedencia muy lejana. Por ejemplo, la harina de trigo, cuyos orígenes se remontan a la antigua Mesopotamia, desde donde se extendió al antiguo Egipto, Medio Oriente, Europa y al resto del mundo. Las aceitunas, originarias de Grecia y Asia Menor, son otro ejemplo de ellas.

Adicionalmente, cabe destacar que aparecen en algunas de ellas el uso de legos de empanadas industriales, síntoma inequívoco del avance de la industria alimentaria.





En la experiencia hemos aprendido mucho más que las recetas recibidas. Aprendimos los roles que desempeñan las personas participantes, recordamos la importancia de las mujeres en el hogar y la transmisión de estos valores para las siguientes generaciones. Podrán leer cómo, en cada uno de los casos, aprendimos a hacer las preparaciones invitando a algunas mujeres importantes, casi siempre de la familia invitada, las abuelas, tías, etc.

Sabemos que este momento sólo comenzó una muy pequeña muestra de todas las formas posibles de hacer y comer preparaciones en nuestra familia. También sabemos que las páginas de la historia continúan siendo escritas.

Al igual que Violeta Parra, debió por enseñar recetas infantiles, creemos que la labor de crear el Recetario de Embarcadas es también invaluable. Por eso, consideramos que sería interesante repetir esta experiencia muchas veces más para ir formando un gran libro de recetas en el que podamos reunir más, y así seguir escribiendo nuestra historia y fortaleciendo de los valores y valores de los Pueblos Americanos.

(Firma personal)



ÍNDICE

de los *Contos*

de 1928 a 1938

| | |
|---|-------|
| Prólogo..... | 7-8 |
| Argentina - Tucumán - Jujuy - Buenos Aires..... | 9-33 |
| Bahía - La Plata..... | 34-39 |
| Brazil - Salvador de Bahía..... | 39-50 |
| Chile - Valparaíso - Santiago - Rio de Antofagasta Coyhaique - Rancagua..... | 51-59 |
| Colombia - Bogotá..... | 59-62 |
| Ecuador - Guayaquil - Quito - Montalvo..... | 62-68 |
| México - Veracruz..... | 68-69 |
| Perú - Lima..... | 69-72 |
| Venezuela - Caracas..... | 72-73 |
| Bibliografía..... | 78 |





ARGENTINA

GRACIAS A:

- 👤 Della Graciela Del Castillo
- 👤 Maria Paula Amicone
- 👤 Romina Raquel Bravo





HISTORIA DE LA RECETA

□ Della Graciela Del Castillo

“Aprendí a hacer estas

empanadas de mi abuela paterna”



Empanadas Jujeñas

Jujuy, Argentina

Preparación

- **Refraga:**

Fríe la cebolla pequeña y refraga en aceite. Cuando esté dorada agrega la carne cortada a cuchillo y los condimentos.

Agregar la papa picada y hervirla previamente y la gelatina de pata. Refregar bien.

Apagar el fuego y tomar la cebolla de verdor picada fina, el hueso duro picado.

Dejar enfriar.

- **Massa:**

Colocar la harina y sal en un recipiente.

Agregar la grasa bien derretida con la mano y luego el agua tibia. Mezclar hasta conseguir una pasta blanda y fácil de moldear.

Hacer bolillos de 3 cm de diámetro

aproximadamente. Dejar reposar unos

minutos y moldearlos en forma redonda.

Para el momento del armado se agrega una papa de cocer y un cucharón de aceituna por empanada. Cerrar y hacer el repulgue.

Hacer cocerlas en horno caliente durante 15 minutos.

Ingredientes

- **Massa:** 300 grs harina de trigo, 60 gr de grasa líquida, 1 cucharadita de sal, 200 ml de agua.

- **Refraga:** 300 gr de carne vacuna cortada a cuchillo, 200 gr de cebolla, 100 gr de papa, 1 cucharita verde o cebolla de verdor, 1 hueso duro, 12 papas de cocer (opciona), 2 aceitunas, 1 cucharadita de gelatina de pata^(*), 1 cucharadita de pimienta, comino, sal y pimienta a gusto, aceite para freír (opciona) y en cantidad necesaria.

^(*) **Gelatina de pata**

Preparación: se obtiene de la carne prolongada de la pata de res que se utiliza en gran parte de Latinoamérica



HISTORIA DE LA RECETA

de María Paula Amicone

1999

.....
"Fui sacando tips de toda
la familia hasta lograr
.....
unas empanadas super jugosas!"
.....



Empanadas Porteñas

Buenos Aires, Argentina

Preparación

Pasar la cebolla, cebolla de verdeo y el morrón y refregar a fuego bajo, en un piqueito de aceite en una olla. Luego de unos minutos, agregar el ajo picado y un poco de sal.

Subir el fuego y agregar toda la carne picada. Hervir para que no quede pegada. Cuando la carne está sellada agregar el punto de tomate. Condimentar y macerar bien. Tapar los dos lados y dejar cocinar media hora revolviendo cada tanto a fuego bajo.

Apagar el fuego y dejar enfriar en la olla.

Agregar los huevos duros picados.

Repartir el relleno en las láminas de empanada y cubrir con un repulgue.

Hornear en grana vacueta o cocinar en horno caliente durante 15 minutos.

Ingredientes

- 1 paquete de láminas para empanadas
- 500gr de carne picada
- 500gr de cebolla
- 200gr de cebollín verde o cebolla de verdeo
- 100gr de pimienta morrón rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de punto de tomate
- 3 huevos duros
- Sal y/o grasa vacuna (cantidad necesaria)
- Sal, pimienta, pimienta dulce y pimienta a gusto.
- Grasa vacuna para freír (opcional) y en cantidad necesaria

HISTORIA DE LA RECETA

de Romina Raquel Bravo

"Mi abuela me enseñó a

hacer estas empanadas"



Empanadas Tucumanas

Tucumán, Argentina

Preparación

- Refresco:

Desgranar el malvavisco y poner a hervir en una cazuela con agua durante 20 u 25 minutos. Una vez filtrado el malvavisco picar muy fino en cubitos, y reservar el caldo.

Pisar la cebolla y refrigerar en la grasa derretida hasta que quede transparente, incorporar los condimentos y un poco de caldo. Agregar el malvavisco picado y cocinar hasta unir todos los ingredientes, añadiendo un poco más de caldo. Toda esta mezcla se utiliza a largo plazo.

Una vez que todos los ingredientes se unieron, debe quedar mucho caldo como para que cubra por completo el relleno, se refina la cazuela del fuego y se agrega la cebolla de verdeo picada y los huevos duros picados. Dejar enfriar.

- Masa:

En un recipiente agregar la harina, grasa derretida y fría, mezclar y añadir la sal y el agua. Unir todos los ingredientes sin amasar. Tapar con una tela y dejar reposar 15 minutos. Luego cortar la masa en trozos y formar bolillos.

Rollar con pala de amasar para formar los discos.

Rellenar los discos de masa y luego unir los bordes del disco y hacer los repulgos.

Poner en grasa o en agua a cocinar en hervor caliente durante 15 minutos.

Ingredientes

- Masa: 500 gr de harina de trigo, 50 gr de grasa vacuna, 100 ml de agua, 1 cucharadita de sal.

- Relleno: 500 gr de malvavisco vacuno, agua (cantidad necesaria), 100 gr de cebolla, 1 unidad de cebolla verdeo, 2 huevos duros, 1/2 cucharada de grasa vacuna, ají triturado, comino, pimienta y sal a gusto, grasa vacuna para freír vegetal y en cantidad necesaria.



BOLIVIA

GRACIAS A:

 Isabel Jiménez Navia





HISTORIA DE LA RECETA

Isabel Jiménez Navia

2011

“Las aprendí a hacer cuando trabajé en la región de los Yungas. Su nombre indica que están pintadas o untadas con ‘Jawi’ es, finita, finita, que es ajíote, (colorantes de un fruto de estas regiones) con un poco de aceite. También les dicen llacha yungueña, por ser parientes de la llacha... llacha, aunque no son iguales.....”



— — — — —

— — — — —

Empanadas Jawitas (Parte I)

Los Yungas de La Paz, Bolivia

Preparación

- **Relevo:** En una olla calentar leche fría, incorporar la harina y mezclar bien. Añadir la sal y cocinar a fuego bajo revolviendo hasta que forme una consistencia espesa. Luego incorporar el queso rallado y dejar enfriar.

- **Masa:** En un recipiente mezclar la harina, el azúcar y la mantecilla, todo a punto seco. Cuando se consigue la textura añadir la levadura y leche fría en el centro de la masa seca. De a poco mezclar suavemente, calentar las manos y la yema. Agregar la sal por los bordes desde con hoyo hacia seco. Mezclar poco a poco todos los ingredientes con cuidado incorporando los bordes hacia el centro líquido de a poco.

Una vez que se integran todos los ingredientes amasar en un maridón por 15 minutos aproximadamente hasta que la masa quede suave. Repartir en bolitas, ligar con una tela y dejar descansar más o menos por 30 minutos.

Ingredientes

- **Masa:** 475 gr de harina de trigo, 70 gr de mantecilla, 2 huevos enteros y 1 yema, 1 taza de leche fría, 20 gr de azúcar, 1 cucharadita de sal, 1 gr de levadura seca

- **Relevo:** 600 ml de leche, 60 gr de harina de trigo, 600 gr de queso parmesano rallado, sal a gusto
Pinar las jamitas: 30 gr de manteca, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de ajo(molido), 1 cucharadita de harina

1 **Jawita** o **deñawita** (tortitas) son las natas que se comen frías. Consisten en yemas secas saladas finitas. El nombre significa "tortitas secas". Las masas usaban las semillas del amate para hacer de "carnes", hacer masapilla y también para calentar los alimentos.

Empanadas Jawitas (Parte II)

Los Yungas de La Paz, Bolivia

Preparación

- Para el picado:

En una cazuela a fuego bajo calentar la manteca, el aceite y el ajo fino. Revolver para que no se quemar durante un minuto. Amasar cada bolita de masa en un groser casi fino en forma ovalada y calentar el sistema. Pasar el bolito con agua a clara de huevo para sellar, quitar el aire y servir sin empalgar.

Colocar en una bandeja. Cuando se frían todas preparadas, poner con la mezcla de aceite. Precautionar el horno a 180 grados centígrados. Hornear por 10 a 15 minutos.



BRASIL

GRACIAS A:

 **Tainã Rocha**





HISTORIA DE LA RECETA

©Tatiana Rocha

11 2011 12

“Les aprendí a hacer de un libro de re-
cetas. Como actualmente vivo en un
país diferente del país donde nací, a
veces hago esta receta cuando me
dan ganas de comer algo de mi tierra.”



— — —

— — —

Pastel de feira o empanadas brasileñas

Salvador de Bahía, Brasil

🍳 Preparación

– **Rebena:** Poner todos los ingredientes. Saltear la cebolla con el ajo, agregar el pollo desmenuzado, los tomates picados, la sal y el ají. Cocinar por unas minutos y agregar la cebolla de verdeo, el queso cremoso y la salsa de tomate. Revolver bien. Apagar el fuego y dejar enfriar.

– **Masa:** Poner la harina mezclada con la sal en un recipiente o en la mesa y hacer un agujero en el medio. Allí colocar el aceite, el aguardiente y un poco de agua. Mezclar poco a poco, cada vez sacando un poco más de harina del borde. Ir agregando el agua de a poco hasta lograr una masa que quede blanda pero no pegajosa. Dividir en bolitas y extender sobre una superficie enharinada hasta que quede muy fina. Es importante que quede finita para que se cocine crujiente de aguas de brei. Rebenaar cada disco y cerrar con los dedos o con el dorso de un cuchillo. Freír en aceite caliente (no demasiado) a fuego medio-alto y cocinar con ayuda de una escuradora. Dejar secar sobre papel absorbente.

📦 Ingredientes

– **Masa:** 500 gr de harina de trigo, 200 ml de agua tibia (a un porcentaje) 50 ml de aceite, 1 cucharada de aguardiente de caña (Cachaça), 1 cucharadita de sal

– **Rebena:** 1 pechuga de pollo hervida y desmenuzada, 200 gr de cebolla, 1 cebolleta o cebolla de verdeo, 2 tomates cortos (hervidos en agua caliente), 1 diente de ajo, 2 cucharadas de salsa de tomate, 100 gr de queso cremoso, sal y ají picado (según gusto) aceite para freír (cantidad necesaria)



CHILE

GRACIAS A:

-  Carmen Gloria Figueroa Contreras
-  María Teresa Pérez Silva
-  Marta Laborde
-  María Luisa Adriana Marnich
-  Sara Elena Avendaño Meneses
-  Dolly Angélica Romero
-  Pedro Miranda Nuñez
-  Matias Neftali Olivares





HISTORIA DE LA RECETA

© Carmen Gloria Figueroa Contreras

“Querido, a hacer estas empanadas de mi abuela materna. Vivi con ella gran parte de mi infancia, en su casa del barrio Yungay, en Santiago. Ella pasaba mucho tiempo en su cocina, probando recetas y creando otras. A mí me gustaba estar con ella y ayudarla. Le gustaba hacer todo tipo de preparaciones, dulces y saladas, las empanadas, en las fiestas nos invitaban de Santiago estaban siempre en su mesa. Mi hermana y yo sabíamos que cuando llegaríamos a casa después del colegio, nos esperaba algo rico. Yo las hago siempre y mis hijas también. Se pueden hacer con distintos tipos de rellenos, pero mi favorita es esta con vegetales”



Empanada de verduras con masa de sopaipilla

Santiago, Chile

Preparación

– **Masa:** Colocar todos los ingredientes en un recipiente. El agua se puede añadir caliente. Amasar hasta que quede homogéneo.

Dejar descansar la masa cubierta por un par de horas, o toda la noche.

– **Relleno:** Saltear la cebolla, ajo y pimiento picados. Añadir los demás ingredientes picados. Sacar a gusto. Cocinar a fuego medio hasta obtener un guiso donde los vegetales aún queden crujientes y no queden demasiados blandos. Se puede agregar a la preparación un poco de harina o almidón de maíz si fuera necesario en caso de que esté muy jugoso. Apagar el fuego y dejar enfriar. Estirar la masa de un grosor de 1,5 de cm, cortar discos del tamaño deseado. Rellenar las empanadas y cerrarlas. Dejar reposar refrigeradas o congeladas antes de freír (Freír a una temperatura entre 170 a 180 grados.

Ingredientes

– **Masa:** 1 kg de harina de trigo, 100 gr de sopaipilla cruda o de algún otro tipo de masa de sopaipilla o carabinillas similares, 120 gr de mantequilla, 100 a 200 ml de agua para ajustar la consistencia de la masa, 2 cucharaditas de sal.

– **Relleno:** 200 gr de cebolla, 50 gr de pimiento verde fresco, 1 a 2 dientes de ajo, 200 gr de sopaipilla cruda, 100 gr de hongos frescos o 100 grs de setas deshidratadas (Para tratar en agua caliente).

1 taza de porotos cocidos (de cualquier tipo), maquiñe, comino, cilantro y ajo en polvo a gusto, poco de harina o almidón de maíz (Opcional), aceite para freír (Cantidad necesaria).

***Sopaipilla o maquiñe:** (Del mapuche que significa) Es un condimento picante con algo de sabor ahumado que tiene aspecto de polvo rojo con pequeñas escamas de diferentes texturas. Es tradicional en la cocina mapuche de Chile. Se prepara con ajonjolí de salsa roja ahumada y otros ingredientes.





HISTORIA DE LA RECETA

de María Teresa Pérez Gilca

.....
"Es una creación propia, una innova-
.....
ción. Soy chef única en el mundo. La
.....
receta es el patrimonio inmaterial que
.....
heredé de mi abuela matrona".....



Empanada de curanto

Santiago, Chile

Preparación

- **Masa:** Se prepara una masa tradicional. Amasar harina que quede homogénea, para luego agregar y dejar reposar unas 30 minutos.

- **Relleno:** Para el relleno se prepara previamente el curanto^(*). Una vez listo, rellenar la empanadita agregando el queso. Señalar bien. Hornear en horno precalentado a finir según preferencia.

*Curanto: consiste en magrocer o patipipi. Consiste típicamente en la olla de Chile cocinada con variedad de preparaciones: chumbeles (mariscos, embudidos, pascudo etc), mariscos, pascudo, patito, caracota, carota, papas, cebolla, ají chileno, ají verde de color, lente, miltusa y chiguelitas. Ingeridos de panqueque de papaya y del dumpling de papa, respectivamente. Luego se cocinan en olla a cordero precalentado, calientados a fuego vivo que van cocinados en un fuego en la tierra que luego se agrega con papas de papaya o nativa.

Ingredientes

- **Masa:** 1 kg de harina, mantecilla a gusto, 1 huevo, 100 a 200 ml de agua para ajustar la consistencia de la masa, 2 cucharaditas de sal

- **Relleno:** agua (cantidad necesaria), mariscos, tortitas, chiguelitas, miltusa, patito, lente, queso, habas y arvejas secitas, verde (cantidad necesaria)

HISTORIA DE LA RECETA

□ María Latorre

"La leí en el suplemento de
un diario hace muchos años"



Empanadas "Caldúas"

Chiguayante, Chile

Preparación

- **Refrigerar:** Se recomienda hacer el relleno un día antes para que esté frío y sazonado.

Derretir a fuego bajo la manteca y freír la cebolla picada en cubitos con el ají color.

Agregar el azúcar y revolver. Cuando esté bien dorado incorporar la carne picada.

Remover mientras se cocina. Añadir el comino, el orégano y la sal. A medida que vaya fallando agregar agua caliente y cocinar por 20 minutos a fuego bajo y tapado. Luego, agregar la harina y revolver por unos 4 minutos. Apagar el fuego y refrigerar para el día siguiente.

- **Masa:** Colocar la harina como volcán y por encima la sal. En el centro incorporar la manteca y el agua bien caliente. Con cuchara de palo ir mezclando. Agregar la yema de huevo y el vino blanco hasta formar una masa.

Tapar y dejar reposar 20 minutos. Luego dividirla y hacer 12 bolitas iguales. Estirar para formar los discos. Colocar en cada uno el relleno y agregar una aceituna, un ajoncabo y un cuartito de huevo duro. Doblar la masa y sellar los bordes con forma rectangular. Pincelarlas con un huevo batido con agua o leche para sellar toda la superficie y llevarlas a horno caliente por 20 minutos.

Ingredientes

- **Masa:** 1 kg de harina blanca, 140 gr de manteca derretida, 10 gr de sal, 1 yema, 50 ml de vino blanco, 200 ml de agua caliente, 1 yema para pintar

- **Relleno:** 1 kg de cebolla, 500 gr de carne picada, sal, ají color, comino y orégano a gusto, 20 gr de azúcar, 100 gr de manteca, agua caliente (cantidad necesaria), 20 gr de harina, 1 huevo duro, 12 aceitunas, 12 panes.



HISTORIA DE LA RECETA

□ María Luisa Adriana Harnich

"Aprendí esta receta de mi madre y de mi hermana mayor. Ellas las preparaban para celebrar el 18 de septiembre. Desde que mis hijos son pequeños yo hago lo mismo, las preparo todos los años durante la semana de Fiestas Patrias, ahora con ayuda de mi nieta".



Empanadillas de papa "de la Nona"

San Pedro de La Paz, Chile

Preparación

Para preparar 10 empanadillas aproximadamente:

- **Refrigerar:** Se deben preparar antes que la masa y los rellenos de papa deben estar refrigerados del día anterior. Hervir los rellenos y pasarlos por colador con un poco de agua en que se cocinaron para formar un puré. Colocarlos en una olla a fuego suave y agregar de a poco el alcohol de papa preparado anteriormente con el azúcar.

Cuando agregar el jugo de la naranja, la ralladura y los clavos de olor molidos. Revolver con una cuchara de madera hasta que se una el fondo de la olla. Dejar enfriar.

- **Masa:** Colocar la harina cerrada sobre la mesada en forma de volutas. Después,

incorporar la manteca caliente en el centro e ir mezclando con cuidado. Agregar las yemas, el azúcar pasado por colador y revolver.

Después de a poco el agua de la coctión hasta formar una masa blanda. Amasar, enrollar y cortar los discos. En el centro de cada uno colocar el relleno. Plancharlos con un rollo, doblar y sellar. Cortar los bordes.

Colocarlas en una fuente previamente engrasada con harina y llevar a horno precalentado a 180°C por 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Ingredientes

- **Masa:** 1 kg de harina de trigo, 250 gr de azúcar, mantequilla con sal y pasado por colador (sumar el agua de coctión), 2 cucharadas de manteca de cerdo, 1 yema de huevo.

- **Relleno:** 250 gr de rellenos de papa o papa deshidratada, agua (cantidad necesaria), 120 gr de miel de palma o 150 gr de Chancaca¹, 250 gr de azúcar (para preparar el alcohol de papa), 1 naranja (jugo y ralladura), 4 clavos de olor molidos.

¹ Chancaca: Es un tipo de azúcar crudo sin refinar. Hace un año porcentaje de manteca de cerdo comúnmente en distribución en las Filipinas y Japón del Sur.

HISTORIA DE LA RECETA

□ Sara Elena Avendaño Meneses

"Aprendí a hacer empanadas, arepas, a mi madre y tatarra, pero como mis hijas son todas vegetarianas convertí la receta para que quedas comerlas con amor y sentirte bien. La cocina es una acción libertaria y un acto de amor hacia uno, dependiendo del lugar, representas nuestras raíces y nuestras historias de vida, a veces simples y otras complejas, pero son vivencias que al final de todas se aprende. La comida también revela de dónde y no proviene, de la calle, la población, del norte, centro o sur del país, también con colores e ingredientes de otros lugares y países. Nos permite que nuestros ancestros vivan y sean parte de este concierto de sabores y recuerdos, podemos modificar ciertos ingredientes por amor a nuestras hermanas menores, como dicen mis hijas, pero se mantienen los mismos recuerdos y rituales alrededor de una mesa llena de colores, con diferentes ingredientes y aromas exquisitos, con música y alegría. Por eso mis empanadas se llaman de puro libre, porque son con conciencia social e historia ancestral".

Empanadas de pino libres

Antofagasta, Chile

Preparación

- Masa:

Tamizar la harina y colararla en forma de colado junto con el polvo de hornear. Agregar la mantecaquilla derretida en el centro y mezclar bien. Incorporar el agua con sal y amasar hasta que quede una masa blanda y lisa. Estirar y cortar los discos con un plato pequeño.

Refrigerar los discos y agregar 2 aceitunas.

Humedecer los bordes, doblar y sellar.

Mezclar con la yema batida y cocinar en horno moderado-fuerte hasta que estén doradas.

- Relleno:

Saltear la cebolla y el ajo picados. Agregar el eschigano y revolver hasta tanto hasta que se dore. Incorporar la carne molida vegetal y la sal. Mezclar y cocinar por unos minutos. Luego añadir las pasas. Cocinar bien, apagar el fuego y dejar enfriar. Incorporar las nueces picadas.

Ingredientes

-Relleno: 400 gr de carne molida vegetal, 800 gr de cebolla, 200 gr de aceitunas con amargo (sin sal del mar), 100 gr de pasas, 7 huevos duros, 1 cucharita de ajo, aceite de oliva (cantidad necesaria), eschigano y sal según gusto.

-Masa: 1 kg de harina de trigo, 200 gr de mantecaquilla de cerdo, 1 cucharadita de polvo para hornear Royal, 100 ml de agua con sal, 1 yema para pintar.



HISTORIA DE LA RECETA

©Dolly Angelica Romero Bonilla

La receta proviene de Santa Rufina, una pequeña localidad rural ubicada cerca de Pavia, Lacio, a diez empacadas gracias a Stefania Sola, quien posteriormente se convertiría en mi suegra pero que en ese entonces era vecina de mi familia; contaba con un restaurante familiar. Desde muy pequeña tuve que trabajar, pues, éramos muchos, hermanitas, y debíamos ser parte del sustento de la casa, así lo que mi padre me decía que fuera a trabajar al restaurante que quedaba cerca de la cacertera. En ese espacio, teniendo sólo 15 años de edad, miraba cómo Stefania hacía las empacadas que vendía y le pedían por comida. Mientras ella me iba explicando cómo hacerlas, la cocina se fue volviendo un espacio de encuentro, generando mi profunda pasión por cocinar. Las empacadas podían ser muy variadas dependiendo del gusto del cliente, podía ser de, vitales, de carne de vaca o de pollo, de cerdo, de cordero, hasta hoy prepara esta receta para cumpleaños, para poder celebrar a comer, a las, días, empacadas, a la, chicha, convirtiéndose en herencia legada familiar que rescata tradiciones y más generaciones por venir...

Empanadas a la Chilena

Ovalle, Coquimbo, Chile

Preparación

- Masa:

Colocar la harina en forma de volcán, espolvorear encima la sal y el azúcar. Agregar poco a poco la manteca derretida en el centro y el agua caliente en el centro. Integrar con cuchara de palo y amasar hasta lograr una masa blanda. Luego, dividirla en 12 partes iguales y hacer bollos. Dejar reposar unas minutos y luego moltar hasta formar los discos.

Colocar el relleno en cada disco. Añadir tres picos por empanada, una dentadura y un pequeño de huevo picado. Cocinar y servirlas. Humedecerle los bordes con agua. Hacer el repulgue y pinchar con huevo batido. Llevar a horno hasta donde que se doren.

- **Relevo:** Sofrir la carne con la sal por unos minutos. Luego agregar la cebolla picada y los condimentos. Por último el azúcar.

Ingredientes

- **Relevo:** 500 gr de carne molida, 500 gr de cebolla, 4 tomates duros, 100 gr de aceitunas, 100 gr de pasas, 30 gr de azúcar, ajonjolí, comino, menta y salsa picante, aceite (cantidad necesaria)

- **Masa:** 1 kg de harina de trigo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de azúcar, 600 - 800 ml de agua caliente, 70 gr de manteca a 100 ml de aceite, 1 yema para pintar



HISTORIA DE LA RECETA

□ Pedro Miranda Núñez

1978

La Pella Secreta es una de las 20 sociedades de empanadas de nuestra local. En la sede de la "Tablero" a pocos metros del edificio donde estábamos en proceso de armar nuestra carta. Buscaban una empanada que tuviera la calidad de ser dulce. En un viaje al sur de Chile, zona de la Asociación, trae recetas, abstracción, el cual se mezclaba hasta llegar a esta preparación. Por ser Martín y no una foto de AYT, por ser propio de este lado de América del Sur, crea ser un importante revelar la riqueza de los productos que nos han proporcionado nuestros sabores originales.....



Empanada Pollo Sureño

Rancagua, Chile

Preparación

- **Refraga:** Cortar el gallinazo en cubos y salear en un sartén grande con el aceite de oliva.

Agregar el combarú, aceituna, pimienta, vino blanco y la sal. Rehogar hasta tanto quede que se cocine y apagar el fuego. Cuando esté añadir el queso curado en cubos y el maridón ahumado.

- **Masa:** Colocar en un recipiente la harina, sal, manteca derretida y el agua fría. Con una cuchara revolver hasta unirlos. Cuando tome consistencia sacar, amasar y luego moldear hasta un grosor de 2 a 3 mm. Cortar los discos de 22 cm aproximadamente. Rellenar cada disco y agregar el relleno fresco antes de cerrar en forma de media. Pincelar con huevo. Hornear hasta que se doren.

Ingredientes

- **Masa:** 400 gr de harina de trigo, 90 gr de manteca, 160 ml de agua fría, 2 cucharaditas de sal, 1 yema para pintar

- **Refraga:** 1,5 kg de pechugón de pollo, 150 gr de queso gauda, 90 ml de vino blanco, 2 cucharaditas de aceite de oliva, 11 gr de cilantro fresco, 2,5 gr de maridón ahumado de la casa de la discoteca, combarú, aceituna, pimienta y sal a gusto, 1 huevo duro



HISTORIA DE LA RECETA

□ Matías Nafuzzi Oliveros México

110 páginas

"La aprendí de la mamá de una amiga,
que fue quien me sorprendió al hacer-
me probar esta maravilla. Dije: esta
receta no se tiene que perder!"



Empanadas de Arroz con Leche

Llay Llay, Valparaíso, Chile

Preparación

- **Relleño:**

Calentar la leche, agregar el azúcar, la canela en rama, esencia de canela, ralladura de naranja y de limón. Luego agregar el arroz y revolver constantemente hasta que se cocine por unos 20 minutos aproximadamente. Apagar el fuego y esperar a que se enfríe. Añadir la canela en polvo.

- **Masa:**

Colocar la harina y sal en un recipiente y agregar la manteca a temperatura ambiente. Hacer una masa homogénea y luego agregar el agua tibia. Mezclar y amasar unos 10 minutos aproximadamente. Dejar reposar y luego separar en 12 bolillos, moldear hasta formar los discos.

Rellenar los discos, doblar, sellar los bordes y hacer repulgos. Freír hasta que queden doradas. Distribuir.

Ingredientes

- **Masa:** 1 kg de harina de trigo, 150 gr de manteca, 20 gr de sal, 600 ml de agua tibia

- **Relleno:** 400 gr de arroz, 1 litro de leche, canela en rama y en polvo, esencia de canela o gusano, ralladura de una naranja y un limón, 200 grs azúcar rubia o blanca, aceite para freír (cantidad necesaria)



COLOMBIA

GRACIAS A:

 Laura Valenzuela





HISTORIA DE LA RECETA

□ Laura Valenzuela

"Tuve la oportunidad de conocer zonas del país que normalmente no son muy turísticas debido a su situación de olvido. En varias de ellas conocí a mujeres que cocinaban desde muy pequeñas, con ellas aprendí"



Empanada de camarón

Cequí, Colombia

Preparación

- **Masa:** Cocinar el maíz en una olla a presión la presión por 20 minutos a hasta que esté bien cocido. Escorrer y moler. Agregar sal a gusto. Amasar y separar en bolillos. Estirar cada uno hasta formar los discos.

- **Relleno:** Revolver la mantecquilla en un sartén y cuando esté calienta se llama agregar la cebolla y el ajo bien picados. Revolver hasta que se doren. Sumar la chíquique, el ajoceite, polvos y achicote. Revolver bien. Verter la leche de vaca y cocinar por 15 minutos a fuego medio.

Detallar el camarón crudo y moler bien los ingredientes. Cocinar por 1 a 2 minutos. Retirar del fuego y dejar que se enfríe. Pasar todo el preparado por procesador.

Armar las empanadillas, cubrir las y hacerlas al vapor.

Formar o freír hasta que las empanadillas tengan el color deseado.

Ingredientes

- **Masa:** 500 gr de maíz cruado de San Andrés de Batabanó, agua cantidad necesaria, sal a gusto

- **Relleno:** 200 gr de camarón crudo, 200gr de cebolla blanca, 150 ml de leche de vaca, 50 gr de mantecquilla, 10 gr de ajo fresco, 10gr de chíquique(1), 5 gr de ajoceite (es un tipo de ajibonito), 3 gr de polvos, 1 gr de achicote, aceite para freír (opcional) y en cantidad necesaria

1 Chíquique también conocido como cilantro acuático es un ingrediente muy importante de la cocina negra de la zona pacífica del Cauca, es conocido por su fuerte aroma y sus propiedades medicinales.



ECUADOR

GRACIAS A:

-  Gabriela Medrano Garzón
-  Lucrecia María Garzón Palomino
-  Paola Pilco Gordón





HISTORIA DE LA RECETA

□ Gabriela Medrano García

La receta, de un símbolo de la gastronomía ecuatoriana. Para elaboradas, se utilizan ingredientes, introducidos en el proceso de la conchita, ya como muchas recetas son, referencia a la cultura mestiza. Se convierten, desde la infancia y volutas como, básicamente de alta, ya que al freírse el centro se abulta, dejando el líquido en el fondo del espacio entre el huevo y la masa. Se elabora y consume en ocasiones de mesa cotidiana, para eventos de orden religioso y fiestas comunes. Esta bebida puede servir acompañado de mucosidad de dulce, avena, café, leche aromática, chocolate caliente u otras bebidas, dependiendo del gusto de quien la consume.



Empanadas de Viento

Quito, Ecuador

Preparación

- **Masa:** Separar las claras de los huevos y batir las a punto de nieve. Bata una manteca con la harina sencilla con un cazo en la cima. Agregar las claras batidas y la manteca en el centro y amasar energicamente. Incorporar el agua con gas, la sal y el polvo de hornear a la masa y continuar amasando hasta lograr una masa uniforme. Dejar reposar la masa durante 30 minutos.

- **Relleno:** Desmenuzar el queso con un tenedor o con los dedos y añadir un poco de sal. Aquí puede agregar la cebolla bien picada con una pizca de azúcar. Con la masa reposada, formar bolitas de masa del tamaño de la mano, de la forma que pueda cubrir los dedos con la masa en la palma de la mano. Bata las bolitas de masa al punto de tener un volumen fijo. Colocar en el centro de cada bolita de masa una porción del relleno y juntar los bordes de la masa, presionar las uniones y hacer el repulgue. Poner en aceite de a una empanada a la vez y con una espátula batallas con el aceite caliente hasta que se dore. Deje reposar el exceso de aceite separando la empanada del aceite por completo. Servir la empanada caliente y espolvorear azúcar por encima.

Ingredientes

- **Masa:**
500 gr. de harina de trigo,
3 huevos, 125 gr. de
manteca, 200 ml. de
agua con gas, sal a gusto,
polvo de hornear (1 pizca)

- **Relleno:**
200 gr. de queso
Emmental, fresco,
cebolla, o el de su
elección, 1 cebolla (blanca
o verde (optional), azúcar y
sal a gusto, aceite para
freír (cantidad necesaria)



HISTORIA DE LA RECETA

□ Lucecita María Garrón Palomina

Es una receta tradicional de la sierra ecuatoriana que utiliza el morocho, un tipo de maíz que se encuentra en el país. Son calientes y rellenas de carne de res, huevo duro, papañona y arveja. La versión más famosa de esta empanada es de Ibarra, una ciudad al norte del país, en donde se ha convertido en un símbolo de sus tradiciones.



— — —

Empanada de Morocho

Ibarra, región Sierra, Ecuador

Preparación

- **Masa:** Remojar el morocho¹ en agua durante un día. Cortarlo en abundante agua con sal hasta que esté suave y tierno. Molerlo y molerlo con un poco de manteca (o aceite) y sal. Borrar hasta obtener una masa suave. Formar bolitas con la masa del morocho, sellarlas con un rodillo encima de hojas de papel plático.

- **Relleno:** Hacer un refrito con el aceite, el ajo, la cebolla blanca picada, el comino, el ajo, la sal y la pimienta. Agregar la carne molida y cocinar bien. Luego añadir el arroz, la zanahoria, y las arvejas. Mezclar bien y dejar que el relleno se enfríe. Rellenar cada empanada, doblar el plático y sellarlas presionando las bordes. Freír hasta que estén ligeramente doradas y crujientes. Escurrir el aceite y servir con papas abundantes. Servirlas calientes con salsa de ají.

¹ Morocho: Es un grano de maizina de muy mala de color blanco, muy duro que en Ibarra se llama morocho se utiliza en varias platos típicos de las Andes Ecuatorianas.

Ingredientes

- **Masa:** 1 kg de maíz morocho¹ quebrado en cruza, agua (cantidad necesaria), 50 gr de aceite o manteca, sal a gusto

- **Relleno:** 1 kg de carne molida de cerdo o res, 200 gr zanahorias cortadas cortadas en cubitos, 200 gr de arvejas cocidas, 200 gr de arroz blanco cocido, 200 gr de cebolla blanca picada, 6 dientes de ajo triturados, 1 cucharada de aceite o manteca, 2 cucharaditas de ajo, 2 cucharaditas de comino, cilantro picado, sal y pimienta a gusto, aceite para freír (cantidad necesaria), salsa de ají para servir.



HISTORIA DE LA RECETA

De Paola Pisco Gordón

1998

“Es originaria de la costa del Ecuador:

El protagonista es el plátano verde

dominico y se pueden utilizar

avellanas, almendra, leche, queso, queso,

carne o mariscos”



Empanada de Verde (Parte I)

Manta, Ecuador

Preparación

– Masa: lavar y pelar los plátanos. Es mejor pelarlos bajo un chorro de agua fría. Mantenerlos en un recipiente con agua fría para que se conserven. Cortar 3 de los plátanos, por la mitad y ponerlos a hervir hasta que estén suaves, por 30 minutos aproximadamente. Dejarlos enfriar en el agua para evitar que se endurezcan. Luego procesarlos hasta que estén bien molidos. Batir los huevos y la mantecaquilla a la azotea y mezclar hasta obtener una masa suave. Si no tiene un procesador de alimentos, se pueden utilizar o rallar los plátanos cocidos con rallador. Rallar el plátano crudo restante. Colocar la masa de los plátanos hervidos en un recipiente. Con un poco de mantecaquilla o aceite en las manos apretar el plátano crudo rallado y la asíl domanan. Si la masa está muy resaca demasiado pegajosa, se puede verter un poco del agua de cocimiento de los plátanos. Dejar reposar la masa a temperatura ambiente durante 15-30 minutos. Batir la masa hasta obtener una textura fina. Para facilitar el moldeado utilizar aceite en las manos y con el rodillo. Con un molde redondo (o un plato o un vaso) cortar la masa en discos para las empanadas.

Ingredientes

– Masa: 4 a 8 plátanos verdes o amarillos^(*), agua (cantidad necesaria), 3 huevos (opcionales), 3 cucharadas de mantecaquilla a temperatura ambiente o aceite, 3 cucharaditas de sal

– Relleno: 500 gr de queso ligero^(*) (queso fresco o mozzarella), 500 gr de coliflor blanca picada o de kale picado, aceite para freír (cantidad necesaria)

^(*)Algunos verdes o amarillos tienen la característica de ser más blandos que los verdes que se utilizan en la preparación de varias pastas de latido amarilla. Pueden ser una opción para acostumbrarse a la masa, queso y manteca

Empanada de Verde (Parte II)

Manta, Ecuador

Preparación

- Relleno:

Desmenuzar el queso y mezclarlo con la cebolla picada.

Colocar una cucharada en el medio de cada disco de empanada, doblar y sellar con cuidado. Refrigerar en frío por una hora para evitar que se abran en la cocción.

Calentar el aceite en un sartén de buen tamaño. Se pueden freír en abundancia o poco aceite según el gusto. Si se usa poco aceite, hay que voltearlas para que queden doradas por ambos lados.





MÉXICO

GRACIAS A:

 Albina Rodriguez Mata



HISTORIA DE LA RECETA

□ Alibina Rodríguez Mata

“Mi mamá con quien me crié me enseñó a hacer las empanaditas a todo lo que sé. Desde niña aprendí a usar la masa para hacer tortilla, jícaras, bucheles y otras comidas tradicionales. Para hacer las empanaditas, se le agrega harina de trigo a la masa de maíz, así que desde joven aprendí a usar el maicón (el maíz) para cocerlo y después molerlo. En aquellos tiempos todo se hacía con las manos, desde moler el maíz hasta prensarlo y amasar. También había plástica, así que se usaba la hoja de plátano para darle forma. Ahora todo es más fácil pues el maíz lo ya venden molido y sólo hay que amasar para hacer las empanaditas un día a la semana o algún día que se le invite a mi familia, bucheles, empanadas. No aprendí fácil, a veces se me agrietaba la masa, se me rompía o se me quemaban, otra vez a poco me fueron saliendo mejor. Se pueden realizar empanadas de muchos guisados, pero generalmente se hacen de: flor de calabaza, de huilacochte (hoja de maíz), de queso o de chamezónes. Para poder llevar casi cualquier guisado. Para esta receta nosotros elegimos los chamezónes porque es buen tiempo”

Empanada de champiñones

Veracruz, México

Preparación

- **Refrío:**

Lavar los champiñones quitándoles la piel y cortar los en gajos.

Sofreír el ajo y la cebolla bien picados por unos minutos y luego agregar los champiñones y el epazote. Incorporar sal a gusto. Cocinar por diez minutos más, apagar el fuego y dejar enfriar.

- **Masa:**

Mezclar el maíz y la harina. Agregar de a poco agua y amasar hasta que se forme una masa blanda y moldeable.

Separar en bolillos. Dar forma haciendo haciendo bolillos la masa. Refreír cada uno la tortilla, cortar y hacer el repulgue. Pasar en aceite previamente calentado hasta que queden a gusto. Idealitas o muy duritas. Distribuir de las empanadillas.

Ingredientes

- **Masa:** 100 gr de maíz quebrado o partido, 100 gr de harina de trigo, agua (cantidad necesaria), sal

- **Refrío:** 100 gr de champiñones, 150 gr de cebolla, 50 gr de ajo, 50 gr de epazote¹, sal a gusto, 1 litro de aceite (para freír)

¹ Epazote: Hierba aromática originaria de México ("ajoni" significa comida en la lengua mexicana) utilizada ampliamente en la cocina mexicana por su capacidad de quitar el sabor amargo de las salsas verdes a sus salsas especiadas molida.



PERÚ

GRACIAS A:

 Carmen Carmona Flores





HISTORIA DE LA RECETA

□ Carmen Carreras Flores

"Mi mamá y su madrina (S.E.P.D.) solían preparar diversos buffets, entre ellos estaban las deliciosas empanadas criollas. Gracias a ellas aprendí a elaborar esta preparación."



Empanada Criolla

Lima, Perú

Preparación

- **Masa:** Cernir la harina y colocarla en un recipiente. Realizar un hueco al centro y verter la leche tibia. Agregar la sal, la manteca, la manteca y la yema del huevo y mezclar todo. Amasar hasta que quede una masa suave. Dejar reposar media hora.

Estirar la masa para que no quede tan delgada. Cortar en discos de 10 cm de diámetro.

- **Relleno:** Batir la cebolla picada hasta que quede brillante y transparente. Agregar el pollo machado en cubos y mezclar. Condimentar con el pimientón, la sal, la pimienta y el comino. Rellenar los discos y agregar en cada uno un huevo de hervor duro y una aceituna. Humedecer con agua el borde de las masas, sellarlas y cerradas bien. Utilizar un tenedor para sellar los bordes con detalles. Enmantecar la bandeja del horno y espolvorear con harina para evitar que se peguen las empanadas. Hornear en horno precalentado hasta que tome el color dorado.

Ingredientes

- **Masa:** 1 kg de harina de trigo, 200 ml de leche tibia, 120 gr de manteca, 120 gr de manteca, 1 yema de huevo, 3 gr de sal.

- **Relleno:** 100 gr de pollo, 100 gr de cebolla, 100 gr de aceituna, 4 huevos duros, 50 ml de aceite, 1 cucharada de pimientón molida, sal, pimienta y comino a gusto.



VENEZUELA

GRACIAS A:

 Francheska Benitez





HISTORIA DE LA RECETA

© Francesca Bonites

11 | 100%

"Aprendí esta receta de mi mamá
es una tradición familiar de muchos
años"



Empanadas venezolanas

Caracas, Venezuela

Preparación

- **Refranes:**

Remojar las galletas la noche anterior y luego escurrirlas hasta que queden bien blandas.
Sobrar la cebolla, el morcillo rojo y el ajonjolino.
Rallar el queso. Reservar el agua de las galletas.

Mezclar las galletas con el cebolla y el queso.

- **Masa:**

Colocar la harina, la sal y el azúcar en un recipiente. Agregar agua tibia y amasar hasta formar una masa homogénea.

Dejar en un bollo.

Para preparar las empanadas primero dividir cada bollo en tres o seis pladitas (que bien se asemeja para que no se quede pegado) hasta que queden muy finas. Agregar el relleno, doblar y sellar.

Cocinar con un plato o cucharillo.

Freír en aceite presionando hasta que las empanadas estén doradas.

Ingredientes

- **Masa:** 100 gr de harina de trigo blanca preblanada, pizca de sal y azúcar, agua (cantidad necesaria)

- **Refranes:** 100 gr de galletas negras, agua (cantidad necesaria), 100 gr de queso (Gammel) rallado, morcillo y ajónjolino picado, cebolla para freír (cantidad necesaria)

* **Nota:** El queso Gammel es una variedad de queso muy popular originario de la cultura venezolana en comunidades y aldeas cercanas de las zonas que se conservan por mucho tiempo.

BIBLIOGRAFÍA



11 1 11

- (1) Oyarzún, A. (1944). *Así viví una guerra bajo el signo*. Revista *Agu y Faja*. Edición 20 de Enero, p. 7. García, M. (2014). *Violeta Parra en sus palabras (Entrevistas 1944-1967)*. Catalonia-Escuela de Periodismo UDP, Santiago, Chile.
- (2) Molina Lera, A. (1944). *Violeta Parra*. Suplemento Semanal de *El Mercurio*. Edición 14 de octubre, p. 14. García, M. (2014). *Violeta Parra en sus palabras (Entrevistas 1944-1967)*. Catalonia-Escuela de Periodismo UDP, Santiago, Chile.
- (3) Arguedas, J. M. et al. (1988). *Análisis de un género popular: las eme añilas y emeñiles*. Violeta Parra. Revista de Educación N° 13. Miranda, P. (2014). *En Poética Completa de Violeta Parra*. Universidad de Valparaíso, Chile.
- (4) Dawson, S. (1940). *Los alimentos vegetales que América dio al mundo*. Universidad Nacional de La Plata, Argentina.

11 1 11





Castalia

**Este recetario se finalizó en
diciembre del 2020
Se utilizó la familia tipográfica
Din rounded.**



