

Además de añadirlos a las ensaladas crudas para dar un mejor sabor, con estos aceites se puede freír cualquier tipo de carne (incluso empanizada) o se pueden untar en rebanadas de pan blanco o integral y calentarlas por unos 2 minutos (esto último puede hacerse también con la pasta de ajo).



Aceite aromatizado con hierbas de olor

Buenos para la salud

Los ácidos grasos insaturados ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre y se dividen en dos grupos: monoinsaturados, que protegen las arterias del corazón de la formación de placas de grasa; y los poliinsaturados, que favorecen la coagulación de la sangre y previenen las arritmias cardíacas. Los aceites vegetales, como el de oliva, maíz y girasol, representan la fuente más importante de grasas insaturadas para el organismo; sin embargo, su ingestión debe ser limitada, ya que aportan muchas calorías.



Aceite aromatizado con ajo y tomillo

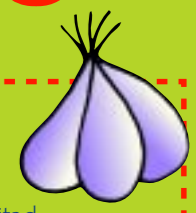
Rendimiento: 500 ml
Tiempo de preparación: 4 semanas
Caducidad: 3 meses
Ahorro: hasta un 40 % respecto del producto comercial.

Ingredientes

- 2 tazas de aceite de maíz
- 3 dientes de ajo grandes partidos por la mitad
- 1 ramita de tomillo fresco

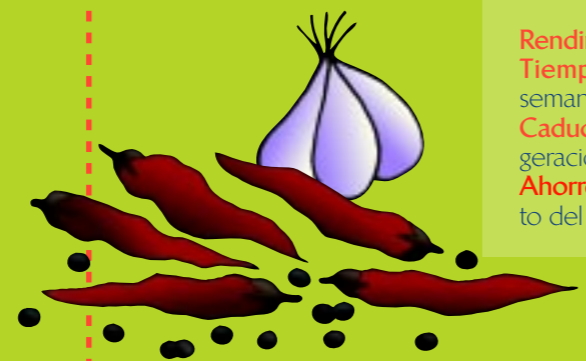
Utensilios

- Frasco con tapa de cierre hermético (con goma) y capacidad de 1/2 litro, previamente esterilizado
- Etiqueta adherible para colocar en el frasco con el nombre del producto y la fecha de elaboración y de caducidad



Ingredientes

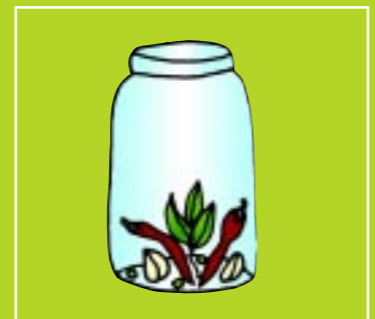
- 2 tazas de aceite de oliva puro (500 ml)
- 15 pimentas negras
- 3 dientes de ajo grandes, partidos por la mitad
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 1 ramito de hojas de laurel
- 1 chile de árbol seco
- 1/4 de cucharada sopera de comino



Rendimiento: 500 ml
Tiempo de preparación: 2 semanas
Caducidad: 3 meses (en refrigeración)
Ahorro: hasta un 40 % respecto del producto comercial

Procedimiento

1. Coloque los condimentos y especias dentro del frasco.
2. Enseguida, añada lentamente el aceite de oliva, procurando que no se formen burbujas.



Envasado y conservación

Cierre el frasco perfectamente y deje reposar por 2 semanas en refrigeración para que se concentren y combinen los aromas de los ingredientes, después de este tiempo puede consumirse. Una vez abierto el frasco, manténgalo en refrigeración.

Aceites vegetales

El aceite de oliva se extrae de las aceitunas y es de un color amarillo verdoso. Tiene una mayor cantidad de ácidos grasos monoinsaturados y su consumo reduce considerablemente la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares.

El aceite de maíz se obtiene fundamentalmente del germen del maíz; contiene más ácidos grasos poliinsaturados que monoinsaturados y es rico en vitamina E, por lo que es recomendable para personas que padecen problemas circulatorios, del corazón y neurológicos.

El aceite de girasol se extrae de la pepita de girasol y tiene un color amarillo pálido; es rico en ácidos poliinsaturados, que favorecen el crecimiento y ayudan a reducir la presión arterial.



Procedimiento

1. Coloque en el frasco los dientes de ajo y el tomillo.
2. Añada el aceite de maíz lentamente, procurando no formar espuma.



Envasado y conservación

Cierre el frasco perfectamente y deje reposar por 4 semanas en refrigeración para que se concentren y combinen los aromas de los ingredientes, después de este tiempo puede consumirse. Una vez abierto el frasco, manténgalo en un lugar fresco, seco y oscuro, y de preferencia en refrigeración.

El olivo

El olivo ha sido cultivado desde hace aproximadamente 5 mil años. En la Antigua Grecia, era el emblema de la diosa Atenea. Una rama de olivo es, por tradición, un símbolo de paz y fertilidad; una corona hecha de hojas de olivo representa un tributo a los vencedores.



Utensilios

- Frasco con tapa de cierre hermético (con goma) y capacidad de 1/2 litro, previamente esterilizado
- Etiqueta adherible para colocar en el frasco con el nombre del producto y la fecha de elaboración y de caducidad



1 Aderezos

Las **Tecnologías Domésticas Profeco**® son un conjunto de procedimientos sencillos para elaborar en casa productos de consumo cotidiano similares a los industrializados, a bajo costo y de manera higiénica y segura. Profeco las ofrece para fortalecer el poder de los consumidores mediante la adquisición de conocimientos sobre el contenido e integración de productos de uso doméstico, para promover el consumo inteligente, la nutrición adecuada y el trabajo en equipo, y para apoyar la economía familiar, aprovechando los recursos naturales propios de las distintas regiones del país. Las **Tecnologías Domésticas Profeco**® están respaldadas por investigaciones y evaluaciones especializadas, y son el resultado de una larga experiencia institucional.



Las **Tecnologías Domésticas Profeco**® comprenden las siguientes series: con frutas, con verduras, con carnes, con pescados y mariscos, con cereales y otros granos, con harinas, con lácteos, de uso personal y para el hogar. Solicítelas gratuitamente en las delegaciones de Profeco o consúltelas en la página de Internet www.profeco.gob.mx

TECNOLOGÍAS DOMÉSTICAS PROFECO CON VERDURAS



Cómo esterilizar un frasco
Retire todas las etiquetas, tanto del frasco como de su tapa, y lávelos muy bien con agua y jabón. Póngalos después a hervir en una olla con agua de 15 a 20 minutos.

Rendimiento: 250 g
Tiempo de preparación: 1 semana
Caducidad: 1 año (en refrigeración)
Ahorro: No hay comparación porque no existe este producto en el mercado.

Ingredientes

- 1/4 de taza de aceite de girasol o de maíz (250 ml)
- 4 cabezas de ajo (200 g, aprox.)
- 1 cucharada cafetera de orégano o tomillo seco y en polvo
- 1 cucharada sopera más de aceite

Utensilios

- Frasco con tapa de cierre hermético (con goma) y capacidad de 300 ml, ya esterilizado.
- Etiqueta adherible para colocar en el frasco con el nombre del producto y la fecha de elaboración y de caducidad.
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Licuadora
- Sartén chico con recubrimiento
- Palita de plástico o madera

Pasta de ajo

para sazonar



Procedimiento

1. Retire la cáscara de los ajos y córtelos por la mitad



2. Licue los ajos y el tomillo con el aceite hasta formar una mezcla uniforme.



3. Ponga a calentar la cucharada más de aceite y añada la mezcla. Sin dejar de mover, deje calentar por cinco minutos a fuego bajo.



Envasado y conservación

Vacíe la pasta, aún caliente, en el frasco, y ciérrelo perfectamente. Deje reposar por una semana en un lugar fresco y a temperatura ambiente para que se concentren los aromas, después de este tiempo estará listo para usar. Una vez abierto el producto deberá conservarse en refrigeración.

Recomendaciones de uso

Se puede añadir una cucharada cafetera o más de esta pasta a la cacerola o sartén caliente antes de añadir la salsa del guisado que se va a preparar.

Ingredientes alternativos

- A esta pasta se le pueden agregar otros condimentos, como cebolla, clavo, pimienta, mejorana u orégano.
- Se puede sustituir el aceite de maíz por aceite de olivo.
- Si se desea un toque diferente, añada dos chiles de árbol secos al momento de licuar.

Escabeche para ensaladas

Ingredientes

- 2 tazas de vinagre blanco
- 3 aceitunas enteras
- 2 pimientos gordas
- 2 chiles serranos rojos y frescos
- 1 chile serrano verde y fresco
- 1 zanahoria cortada en tiras
- 1/4 de cebolla mediana
- 1 ramita de tomillo fresco
- 1 diente grande de ajo partido por la mitad
- 1/2 cucharada sopera de azúcar blanca

Utensilios

- Frasco con tapa de cierre hermético (con goma) y capacidad de 1/2 litro, previamente esterilizado
- Etiqueta adherible para colocar en el frasco con el nombre del producto y la fecha de elaboración y de caducidad
- Cacerola de peltre o con recubrimiento antiadherente, con tapa
- Cuchara grande de cocina



¿Qué es el envasado al vacío?
Es dejar un centímetro entre el contenido de un producto y la boca del frasco, para que el vapor del alimento expulse el aire sucio que pudiera haberse quedado al momento de llenar el frasco. Al enfriarse el producto, la presión disminuye y la tapa se contrae, un signo claro de que el envasado al vacío se ha realizado correctamente. Este tipo de envasado permite que los productos se conserven por más tiempo antes de ser abiertos por primera vez.

Rendimiento: 500 ml
Tiempo de preparación: 15 minutos
Caducidad: 3 meses
Ahorro: hasta un 60 % respecto del producto comercial.

Envasado y conservación

Cierre perfectamente el frasco y deje enfriar a temperatura ambiente. Una vez frío se puede utilizar de inmediato. Consérvelo en un lugar fresco, seco y de preferencia oscuro, como en el refrigerador.

Procedimiento

1. Vierta el vinagre en la cacerola y ponga a calentar a fuego alto. Tape y, en cuanto comience a hervir, añada los ingredientes restantes. Deje hervir por 10 minutos más con la cacerola tapada.



2. Vacíe el contenido de la cacerola en el frasco muy lentamente, para evitar la formación de burbujas, y deje un espacio de un centímetro como mínimo entre el contenido y la boca del recipiente.



El vinagre
El vinagre (del latín *vinum acer*, «vino agrio») es un líquido agrio producido por la fermentación del vino tinto o de otro líquido alcohólico, y sus principales compuestos son ácido acético y agua. También hay vinagres de vino blanco y de manzana. En Latinoamérica es más común el vinagre destilado de alcohol de caña, mientras que en los países asiáticos se utiliza más el de arroz y, en Europa, el de vino.