RECETAS CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

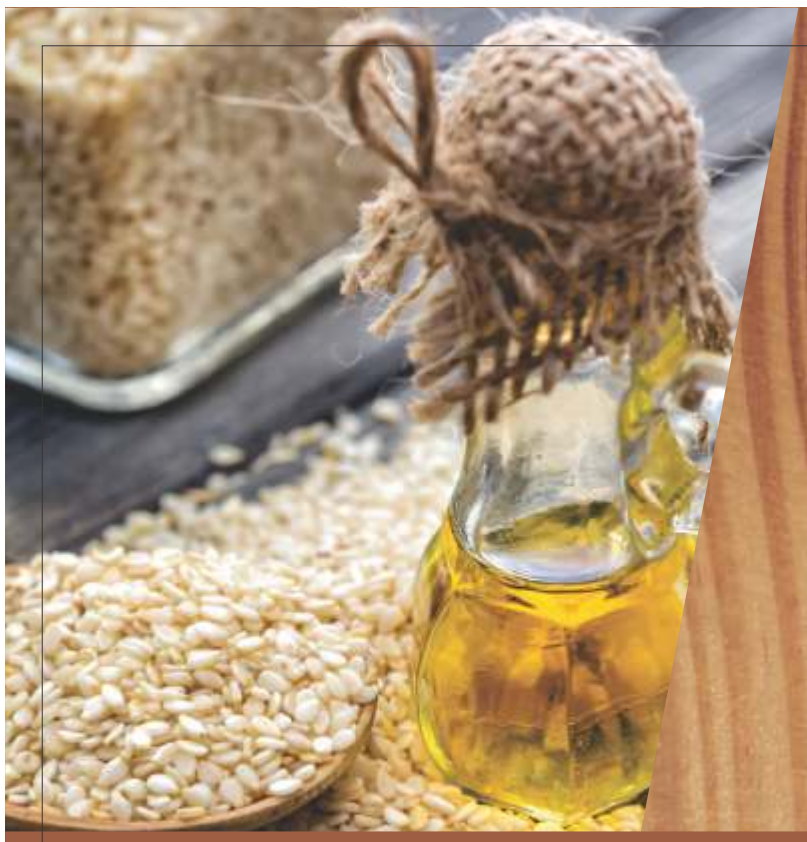
Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña



LAS SEMILLAS DE SÉSAMO O AJONJOLÍ POSEEN UN AGRADABLE SABOR CON ALTO CONTENIDO NUTRICIONAL QUE PUEDEN SER EMPLEADAS PARA LA ELABORACIÓN DE DIVERSOS TIPOS DE ALIMENTOS

MATERIAL DE DISTRIBUCIÓN LIBRE Y GRATUITA
Diseño Gráfico: Fogel Diseños
Impresión: AGR S.A.
Tirada: 3000 unidades
Julio, 2016

OFICINA DEL PROYECTO:
Facultad de Ciencias Agrarias
Universidad Nacional de Asunción
CAMPUS UNIVERSITARIO
San Lorenzo, Paraguay
Teléfono: +595 21 585 606
Fax: +595 21 585 612 int. 202
e-mail: lab.semillas@agr.una.py
rohayhu sésamo

MANZANAS HORNEADAS CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 1 manzana.
- 1 cucharada sopera de sésamo tostado molido.
- 1 cucharada sopera de azúcar.

PREPARACIÓN

1. Cortar la manzana en rodajas finas de aproximadamente 7mm.
2. Mezclar uniformemente el sésamo tostado molido con el azúcar.
3. Colocar las manzanas en una asadera y sazonarlas con las semillas de sésamo tostado molido con azúcar.
4. Llevar al horno a una temperatura de 70 a 80 °C por 10 min.
5. Para acompañar, puede agregar frutos secos, helados, manteca, canela, etc. a gusto.

BUEN **PROVECHO!!!**

MANZANAS HORNEADAS CON SÉSAMO

HUEVOS REVUELTOS CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 2 huevos.
- 50 cc de leche entera.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- 10 g de manteca.
- Sal y pimienta a gusto.

PREPARACIÓN

1. Batir los huevos, agregar sal, pimienta, leche, 1 cucharada de sésamo tostado molido y mezclar bien.
2. Poner la manteca en la sartén y luego agregar el preparado.
3. Cocinar a fuego lento.
4. Servir en un plato y agregar el sésamo tostado molido restante sobre la preparación.

BUEN **PROVECHO!!!**

HUEVOS REVUELTOS CON SÉSAMO

SÁNDWICH CALIENTE CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción Facultad de Ciencias Agrarias

JICA Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 2 porciones de pan de sándwich.
- ¼ de pechuga de pollo.
- 1 rodaja de queso.
- 1 cucharada sopera de mayonesa.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- 2 cucharadas soperas de manteca.
- Sal y pimienta a gusto.
- Repollo picado a gusto.

PREPARACIÓN

1. Saltear el pollo sazonado con sal y pimienta.
2. Desmenuzar el pollo y agregar 1 cucharada de sésamo tostado molido.
3. Tostar el pan y luego agregar la preparación (2), el repollo picado y la mayonesa.
4. Cortar por la mitad y servir.

BUEN **PROVECHO!!!**

SÁNDWICH CALIENTE CON SÉSAMO

ENSALADA DE ATÚN Y AGUACATE CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción Facultad de Ciencias Agrarias

JICA Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 1 lata de atún.
- 1/2 aguacate.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.
- 1 cucharadita de aceite de sésamo.
- 1 cucharadita de sésamo tostado molido.
- Wasabi a gusto.

PREPARACIÓN

1. Cortar el aguacate en trocitos cuadrados y agregar el atún desmenuzado.
2. En un recipiente mezclar la salsa de soja, el aceite de sésamo y el wasabi.
3. Mezclar las preparaciones (1) y (2).
4. Agregar el sésamo tostado molido y mezclar suavemente.
5. Servir al plato.

BUEN **PROVECHO!!!**

ENSALADA DE ATÚN Y AGUACATE CON SÉSAMO

ATÚN CON PEPINO Y SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 1 pepino.
- 1/2 lata de atún.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- 1 cucharadita de aceite de sésamo.
- Sal a gusto.

PREPARACIÓN

1. Cortar el pepino en trozos cuadrados.
2. Sazonar con sal y dejar reposar durante 10 minutos aproximadamente, permitiendo la liberación del líquido del pepino.
3. Mezclar con el atún, agregar el aceite de sésamo y el sésamo tostado molido.
4. Servir al plato y acompañar con unas tostadas.

BUEN **PROVECHO!!!**

ATÚN CON PEPINO Y SÉSAMO

GALLETITAS CRUJIENTES DE SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

PREPARACIÓN

1. Picar las nueces.
2. Mezclar el azúcar morena con la manteca hasta que tenga una contextura cremosa.
3. Agregar los huevos a la mezcla (2).
4. En otro recipiente, mezclar la harina y el polvo de hornear.
5. Ir agregando la mezcla (4) a la mezcla (3) y revolver suavemente.
6. Agregar avena, sésamo tostado molido, nueces picadas y mezclar suavemente.
7. Colocar el preparado con una cucharita en una asadera previamente enmantecada y enharinada.
8. Dejar calentar el horno hasta 200 °C.
9. Cocinar por 15 minutos aproximadamente.
10. Servir al plato.

BUEN **PROVECHO!!!**

INGREDIENTES

- 45 g de manteca.
- 50 g de harina de trigo.
- 40 g de azúcar morena.
- 50 g de avena.
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear.
- 2 huevos.
- 30 g de sésamo tostado molido.
- 20 g de nueces.

GALLETITAS CRUJIENTES DE SÉSAMO

PASTA CON SALSA BLANCA Y SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Rohayhu Sésamo

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 300 g de spaghetti.
- 300 cc de crema de leche.
- 200 cc de leche entera.
- 3 hojas de cebollita de verdeo.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- 2 cucharadas soperas de vino blanco.
- 2 cucharadas soperas de harina de trigo.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta a gusto.

PREPARACIÓN

1. Cortar la cebollita de verdeo en rodajas de 1 cm.
2. Colocar el aceite de oliva en una sartén, agregar vino blanco, sal y pimienta.
3. Mezclar la harina junto a la preparación (2).
4. Agregar la leche y la crema de leche a la mezcla (3).
5. Revolver hasta lograr una textura espesa.
6. Agregar la cebollita de verdeo a la preparación.
7. Hervir la pasta y mezclar con la preparación (6).
8. Servir al plato y agregar sésamo tostado molido.

BUEN **PROVECHO!!!**

PASTA CON SALSA BLANCA Y SÉSAMO

TORTILLA DE HUEVO CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

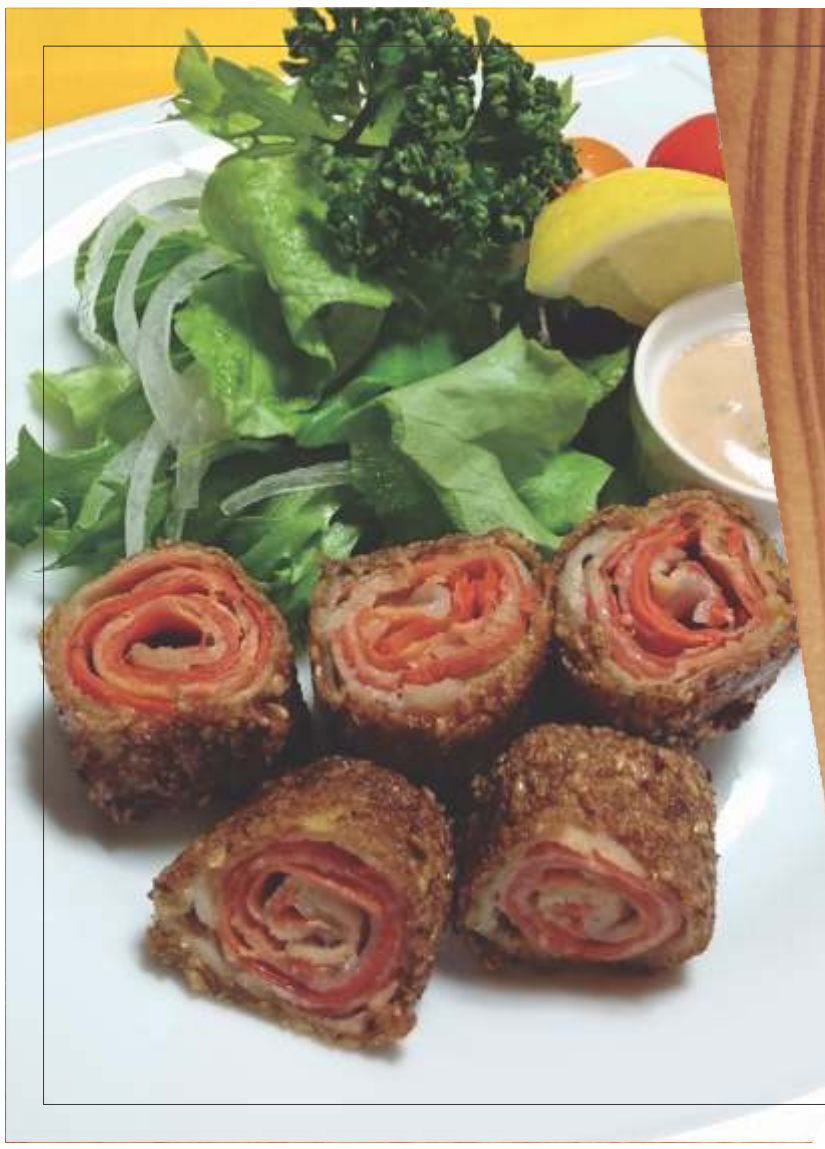
- 2 huevos.
- 2 cucharadas soperas de leche entera o de crema de leche.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- 10 g de manteca.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta a gusto.
- Queso mozzarella a gusto.
- SALSA: 1 cucharada sopera de mayonesa, salsa de tomate, mostaza, salsa de soja.

PREPARACIÓN

1. Batir la clara del huevo, añadir la sal y derretir la manteca.
2. Mezclar la yema de huevo, la sal, el sésamo tostado molido, la leche o crema de leche y la manteca.
3. Mezclar la preparación (1) con la preparación (2).
4. Colocar aceite de oliva en una sartén, llevar al fuego y verter la mitad de la preparación (3). Cocinar a fuego lento.
5. Al punto medio de cocción, agregar el queso, el sésamo tostado molido y el huevo.
6. Servir al plato y acompañar con la salsa preparada de mayonesa, salsa de tomate, mostaza y salsa de soja .

BUEN **PROVECHO!!!**

TORTILLA DE HUEVO CON SÉSAMO



ROLLO DE SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción Facultad de Ciencias Agrarias

JICA Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

PREPARACIÓN

1. Cortar la zanahoria en tiras finas.
2. Sazonar la panceta con sal y pimienta.
3. Ir enrollando la panceta con la zanahoria.
4. Empanar la preparación (3) con harina, pasar por el huevo y luego por el sésamo tostado molido.
5. Cocinar en la sartén con aceite hasta dorarse.
6. Servir al plato y acompañar con la salsa preparada de yogurt natural, mayonesa, salsa de tomate, el sésamo tostado molido y la miel.

BUEN **PROVECHO!!!**

INGREDIENTES

- 300 g de panceta.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 1 huevo.
- 4 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- Zanahoria a gusto.
- Sal y pimienta a gusto.
- SALSA: 1 cucharada sopera de yogurt natural, mayonesa, salsa de tomate, 1 taza de sésamo tostado molido y miel a gusto.

ROLLO DE SÉSAMO

POLLO AL CURRY CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

PREPARACIÓN

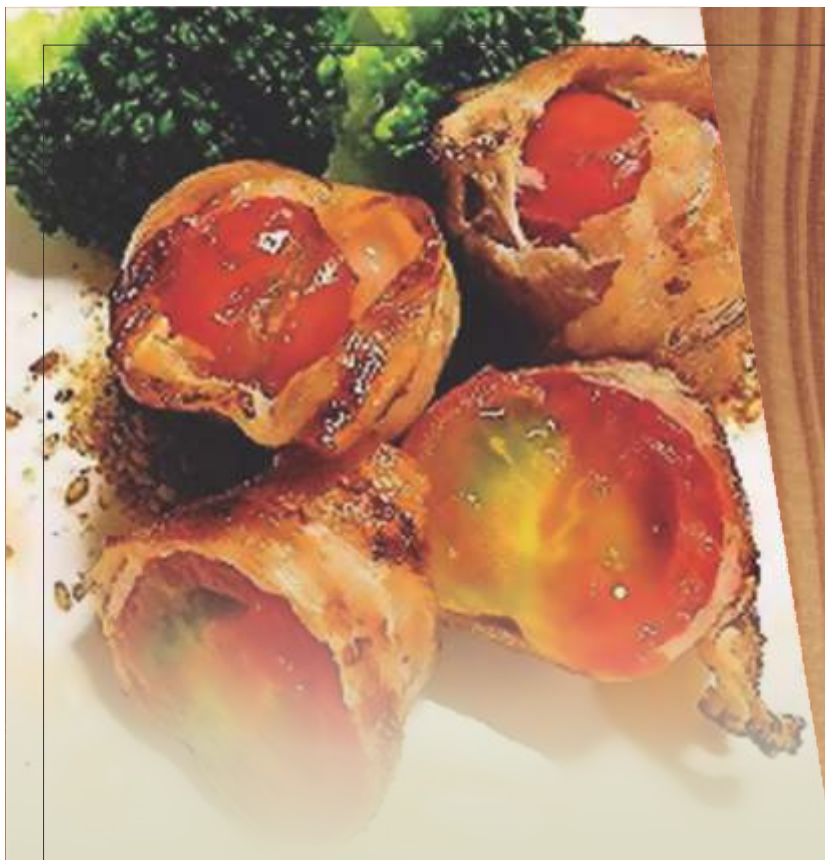
1. Cortar la pechuga de pollo en pedazos de 2cm aproximadamente y hervir hasta alcanzar su punto de cocción. Dejar enfriar.
2. Preparar la salsa mezclando el sésamo tostado molido, el curry en polvo, la mayonesa, la sal y la pimienta.
3. Mezclar el preparado (2) con la pechuga hervida.
4. Servir al plato, agregando el sésamo tostado molido y una pisca de ají.

BUEN **PROVECHO!!!**

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo.
- 1 cucharada sopera de sésamo tostado molido.
- SALSA: 1 cucharadita de curry en polvo, 1 cucharada sopera de mayonesa, sal, pimienta y ají a gusto.

POLLO AL CURRY CON SÉSAMO



BOLILLAS DE TOMATE CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 10 tomates cherry.
- 5 pancetas.
- 1 cucharadita de licor.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo.
- Sal a gusto.

PREPARACIÓN

1. Enrollar los tomates cherry con las pancetas.
2. Cocinar la preparación (1) en una sartén por 2 minutos a fuego medio. Luego a fuego lento tapando la sartén.
3. Cuando empieza a dorarse, agregar la sal y el licor. Revuelva hasta que quede bien cocido.
4. Servir al plato y colocar el sésamo tostado molido sobre la preparación.
5. Agregar aceite de sésamo a gusto.

BUEN **PROVECHO!!!**

BOLILLAS DE TOMATE CON SÉSAMO

GRATINADO CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción Facultad de Ciencias Agrarias

JICA Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 1 muslo de pollo.
- 100 g de yogurt natural.
- 50 g de mayonesa.
- 1 cucharada sopera de sésamo tostado molido.
- 1 cucharada sopera de cerveza o licor.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y queso mozzarella a gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar el pollo al vapor, agregándole sal.
2. Llevar al horno la preparación (1).
3. Preparar la salsa mezclando el yogurt natural, la mayonesa, el sésamo tostado molido y la sal.
4. Agregar la preparación (3) al pollo.
5. Agregar queso mozzarella y cocinar en el horno hasta que se dore.

BUEN **PROVECHO!!!**

GRATINADO CON SÉSAMO

POLLO AL HORNO CON MAYONESA Y SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción Facultad de Ciencias Agrarias

JICA Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo.
- 4 cucharadas soperas de salsa de tomate.
- 4 cucharadas soperas de mayonesa.
- 1 cucharada sopera de sésamo tostado molido.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Sal y pimienta a gusto.

PREPARACIÓN

1. Cocinar al vapor el pollo agregándole sal.
2. Colocar en papel aluminio a la preparación (1), agregar la mayonesa y el sésamo tostado molido, cocinar en el horno a 200 °C hasta que se dore.
3. Colocar la salsa de tomate en el plato, y sobre ella la preparación (2).
4. Agregar sésamo tostado molido y pimienta.

BUEN **PROVECHO!!!**

POLLO AL HORNO CON MAYONESA Y SÉSAMO

POLLO CON SALSA DE SÉSAMO Y MOSTAZA

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Rohayhu Sésamo

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

PREPARACIÓN

1. Cocinar al vapor la pechuga, luego desmenuzar.
2. Preparar la salsa mezclando la salsa de soja con la mostaza.
3. Sazonar la preparación (1) con la salsa, agregar sésamo tostado molido y cebollita de verdeo a gusto.
4. Servir al plato.

BUEN **PROVECHO!!!**

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo.
- 1 cucharada sopera de mostaza.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- Cebollita de verdeo a gusto.

POLLO CON SALSA DE SÉSAMO Y MOSTAZA

BUDÍN DE SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 2 huevos.
- 300 ml de leche entera.
- 100 g de azúcar.
- 10 g de sésamo tostado molido.
- 2 cucharadas soperas de miel.

PREPARACIÓN

1. Mezclar homogéneamente el huevo.
2. Agregar el azúcar con el sésamo tostado molido, luego mezclar junto a la preparación (1) e ir agregando leche mezclando uniformemente.
3. Colocar la preparación (2) en copitas y cocinar a baño maría por 15 a 20 minutos.
4. Enfriar en la heladera.
5. Servir con miel a gusto.

BUEN **PROVECHO!!!**

BUDÍN DE SÉSAMO

TIRAMISÚ CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción Facultad de Ciencias Agrarias

JICA Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 30 unidades de galletitas de maicena.
- 100 ml de queso cremoso.
- 100 ml de crema de leche batida.
- 300 ml de café concentrado.
- 40 g de sésamo tostado molido.
- 70 g de azúcar.
- Licor de café a gusto.

PREPARACIÓN

1. Agregar el licor al café concentrado y dejar enfriar.
2. Agregar el azúcar gradualmente a la crema de leche batida, luego agregar el queso cremoso y el sésamo tostado molido.
3. Colocar en un recipiente las galletitas de maicena remojadas con el licor de café.
4. Agregar la preparación (2) a la (3), luego encimar nuevamente las galletitas remojadas en licor de café y seguir el mismo procedimiento.
5. Agregar el sésamo tostado molido y la crema de leche sobre las galletitas y dejar en el refrigerador.
6. Retirar del refrigerador 1 a 2 horas antes de servir.

BUEN **PROVECHO!!!**

TIRAMISÚ CON SÉSAMO

GALLETITAS CON RELLENO DE SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Rohayhu Sésamo

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 10 unidades de galletitas de maicena.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- 3 cucharadas sopera de leche condensada.
- 1 cucharada sopera de manteca.

PREPARACIÓN

1. Mezclar la manteca con la leche condensada.
2. Agregar el sésamo tostado molido a la preparación (1).
3. Untar la preparación (2) sobre las galletitas.

BUEN **PROVECHO!!!**

GALLETITAS CON RELLENO DE SÉSAMO

BATATAS DORADAS CON SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción
Facultad de Ciencias Agrarias

JICA
Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

PREPARACIÓN

INGREDIENTES

- 1 batata mediana.
- 10 g de manteca.
- 50 ml de crema batida.
- 3 cucharadas soperas de azúcar.
- 1 cucharada sopera de leche condensada.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.

1. Mezclar la manteca, la crema de leche, el azúcar y la leche condensada.
2. Cocinar al vapor la batata y luego hacer puré.
3. Mezclar la preparación (1) al (2) mientras este caliente.
4. Untar con manteca el recipiente para hornear y colocar la preparación (2).
5. Agregar el sésamo tostado molido con azúcar.
6. Hornear a alta temperatura hasta dorarse la superficie.

BUEN **PROVECHO!!!**

BATATAS DORADAS CON SÉSAMO

SALTEADO DE VERDURAS

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción Facultad de Ciencias Agrarias

JICA Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 300 g de repollo.
- 300 g de zanahoria.
- 300 g de brote de soja.
- 300 g de locote.
- 250 g panceta.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 2 cucharadas soperas de sésamo tostado molido.
- Sal y pimienta a gusto.

PREPARACIÓN

1. Cortar las verduras en trozos pequeños.
2. Saltear la panceta sin aceite e ir agregando las verduras.
3. Sazonar la preparación (2) con sal, pimienta y sésamo tostado molido.
4. Agregar salsa de soja a la preparación (3).
5. Servir al plato, agregando sésamo tostado molido a gusto.

BUEN **PROVECHO!!!**

SALTEADO DE VERDURAS

CROQUETAS DE SÉSAMO

SÉSAMO TOSTADO MOLIDO

Proyecto de fortalecimiento y consolidación de la producción y uso de semillas mejoradas de sésamo para los pequeños productores en el Paraguay.

Estudio de verificación con el sector privado para difundir tecnologías japonesas para producción y manejo de productos procesados de sésamo.

Universidad Nacional de Asunción Facultad de Ciencias Agrarias

JICA Agencia de Cooperación Internacional del Japón

La Norteña

INGREDIENTES

- 20 g de sésamo tostado molido.
- 250 g de puré de papa.
- 70 g de carne picada.
- 100 g de mayonesa.
- Sal y pimienta a gusto
- PARA APANAR Y FREÍR: huevos, harina, galleta molida, aceite.

PREPARACIÓN

1. Sazonar el puré de papa con sal y pimienta.
2. Saltear la carne molida y agregar la preparación (1) y el sésamo tostado molido.
3. Formar las bolitas de aproximadamente 50 g.
4. Apanar la preparación (3).
5. Freír hasta que tome el color dorado.
6. Servir al plato.

BUEN **PROVECHO!!!**

CROQUETAS DE SÉSAMO