



## Tradicionales recetas para días lluviosos: sopaipillas, roscas y calzones rotos

**E**n nuestro país cada pronóstico de lluvia para muchos también es una invitación a la cocina, haciendo resurgir recetas que tienen de tradición y sabor las jornadas grises de invierno: sopaipillas, roscas y calzones rotos.

Innovando en algunos ingredientes y en la forma de cocción, es posible disfrutar de estas sabrosas preparaciones en familia y de una manera más saludable.

"Si bien los nutricionistas no recomendamos el consumo de frituras para la población en general, entendemos la cultura gastronómica chilena, es-

pecialmente en días de lluvia, cuando se busca compartir en familia con cálidas preparaciones. Considerando un consumo muy ocasional y en cantidades moderadas, es posible cocinar recetas tradicionales de manera más saludable, realizando pequeños cambios en los ingredientes y en la forma de cocción", afirma Gabriela Lizana, Directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña del Mar.

### CALZONES ROTOS HORNEADOS

Ingredientes para 20-25 unidades:

\* 1/2 kilo de harina

\* 2 cucharaditas de polvo de hornear

\* 1/2 taza de maicena

\* 5 cucharadas de azúcar rubia o flor

\* 3 huevos

\* 100 cc de leche o bebida vegetal de preferencia

\* 1/2 taza de aceite vegetal (para la masa)

\* Ralladura de cáscara de naranja y/o limón

Opcional:

\* Esencia de vainilla

\* Pizca de sal

Preparación:

En un bowl mezclar las yemas de los huevos con la leche, 1/4 de taza de aceite vegetal y la ralladura de naranja y/o limón. Aparte,

[continúa ▶▶](#)





batir a nieve las claras de los huevos con las 5 cucharadas de azúcar; una vez listo, agregarlo lentamente a la mezcla previa, revolviendo suavemente. Incorporar lentamente la harina, los polvos de hornear y la maicena, todo muy bien tamizado (por colador). Se puede agregar de manera opcional una pizca de sal y esencia de vainilla. Mezclar suavemente todos los ingredientes evitando el amasado. Una vez se consiga la masa homogénea, espolvorear con harina la mesa para estirar suavemente la masa, dejándola del grosor deseado. Cortar

en forma de rectángulos, luego hacerle un corte al centro, tomarlo, estirar suavemente y pasar un extremo de la masa por el corte para dar la forma típica del calzón roto. Luego, pincelar aceite en cada calzón para llevarlos al horno (hasta que estén dorados) o bien a la freidora de aire.

#### ROSCAS HORNEADAS

Ingredientes para 15-20 unidades:

- \* 1/2 kilo de harina
- \* 1/2 taza de maicena
- \* 2 cucharaditas de polvo de hornear
- \* 60 cc o 4 cucharadas de aceite vegetal (para la

masa)  
 \* 4 huevos  
 \* 1/2 taza de leche o bebida vegetal de preferencia  
 \* Ralladura de cáscara de naranja y/o limón  
 \* Endulzante de preferencia o bien azúcar rubia  
 Opcional:  
 \* Esencia de vainilla  
 \* Pizca de sal

Preparación:

El un bowl incorporar los huevos, las ralladuras de naranja y/o limón y el aceite vegetal. Los huevos pueden agregarse completos o bien de la misma manera que la preparación de los calzones rotos, para que quede más esponjoso. Luego, incorporar lenta-

mente la harina, maicena y polvos de hornear tamizados (pasados por colador); mezclar suavemente, agregar la leche o bebida vegetal y endulzar a gusto. Revolver hasta que no queden grumos en la masa y dejarla reposar tapada con un paño o envuelta en bolsa plástica por 20 a 30 minutos. Posteriormente, hacer bolitas con la masa, estirándolas suavemente hasta darle forma de rosca. Para su cocción, llevar al horno, freidora de aire o bien de manera tradicional freír en aceite.

#### SOPAIPILLAS

Ingredientes para 20-25

unidades:  
 \* 1 kilo de harina  
 \* 1/2 taza de maicena  
 \* 2 cucharaditas de polvo de hornear o 1 pan de levadura  
 \* 600 a 800 gramos de zapallo camote  
 \* 1/2 taza de aceite vegetal o 100 gramos de mantequilla derretida  
 \* Sal

Preparación:

En una olla cocer el zapallo con sal y abundante agua. Mientras, en un bowl tamizar la harina, maicena y polvos de hornear (o bien poner la levadura en vez de polvos de hornear); agregar el aceite o la mantequilla derretida, mezclar muy bien hasta conseguir una masa homogénea. Una vez cocido el zapallo, hacerlo puré y agregarlo a la mezcla, revolviendo muy bien. De ser necesario, incorporar el agua de cocción para que la masa quede húmeda y bien integrada. Dejar reposar la masa unos 20 a 30 minutos, tapando con un paño o envuelta en una bolsa. Una vez lista, espolvorear la mesa y estirar la masa, dejándola del grosor deseado. Darle la forma con una tapa o bien cortándola con cuchillo o corta masa; hacerle agujeros y llevarla a cocción en horno, freidora o al sartén. 

