







Aprovechamiento de las semillas de melón para la elaboracion de pipas saladas y Horchata

Centro Integrarte Atención Externa grupo 1

Preparación de Horchata

Horchata de semillas de melón

1.Licuar las semillas del melón (600 g) con 500 mililitros de agua, hasta que estén bien trituradas. (preferiblemente semillas del melón recién cortado, si va a usar algunas que estén almacenadas en refrigeración dejar en agua por unos 30 minutos antes de usar).
2.Pasar por un colador de malla fina o un paño.
3. Licuar nuevamente los residuos de semillas que quedaron en el colador con una 500 mililitros de agua y repetir el paso de colado.



Preparación de la Horchata

4. Agregar agua hasta el espesor y consistencia deseada (2 a 3 litros según preferencia).
5. Adicionar azúcar o miel al gusto. (100 g de azúcar aproximadamente),
Si lo desea puede adicionar el zumo de un limón para hacerla mas refrescante o unas cucharadita de vainilla para hacerla mas aromática.
6.Servir.



Preparación de las pipas

1.Lavar 100 g de semillas de melón separando la totalidad de la pulpa.
2.Eliminar el exceso de humedad con ayuda de un paño limpio o una toalla de papel.
3.Colocar en un sartén antiadherente con 30 mililitros de aceite y llevar a fuego medio bajo, revolviendo constantemente para evitar que se quemen, debe tener cuidado porque algunas semillas puedes saltar fuera del sartén.
4. Una vez doradas las semillas agregar miel suficiente para cubrir todas las semillas (30 a 40 mililitros) y seguir mezclando constantemente.





Preparacion de las pipas

5.Dejar tostar 5 a 10 minutos mas a fuego bajo.
6. Servir sobre un papel encerado para evitar que se peguen al plato o bandeja.
Si desea guardarlas puede hacerlo en un frasco de vidrio con tapa, asegurándose que el frasco este seco y almacenándolas a temperatura ambiente.







GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ