

# Cocinan contra el hambre



Aprender a cocinar galletas en forma de cochinitos de piloncillo y brownies de calabacita ayudó a que 149 familias de Nuevo León no tengan hambre.

Esto fue gracias a Cocinando con causa, taller organizado por la [PrepaTec Monterrey](#) con el fin de apoyar la iniciativa [Hambre Cero Nuevo León](#), como lo han realizado en años anteriores.

En dos viernes del mes de octubre las personas que se inscribieron pudieron ver como los **chefs Irvin Quiroz** y **Mónica Orezza**, ambos de la escuela [Aula Sabor](#), cocinaron dichas recetas.

*“Realmente lo que están haciendo es algo mucho más que hacer una actividad por una calificación, están ellos tratando de trascender y ser mejores personas”,* comentó el chef Quiroz.



width="820" loading="lazy">

Al término de la campaña de los alumnos de **PrepaTec Monterrey** se logró recaudar 11 mil 430 pesos, lo que resulta en beneficio de 596 personas de 149 familias, señaló la profesora María Emilia Espejo, una de las líderes de la iniciativa.

Ella junto a las profesoras Paula Marty y Catalina Villanueva, además de los alumnos Abdiel López y Manuel Enríquez, entre más integrantes de **PrepaTec**, apoyaron a que se pudieran realizar los talleres.

### Se unen contra el hambre

En la campaña **Hambre Cero Nuevo León** trabajaron en conjunto, a través de una plataforma de voluntariado, el [Tec de Monterrey](#), [Tecnológico de Monterrey](#) y **EXATEC** con el fin de apoyar a 3 mil familias, señaló Pablo Ayala, director de **Formación Ética y Ciudadana**.

*“Gracias a la creatividad y entusiasmo de nuestros estudiantes de PrepaTec, extenderemos hasta el mes de diciembre para coronar la campaña con un concierto que ofrecerán aristas locales”,* manifestó.

Además, en [Frecuencia Tec](#), estación de radio del **campus Monterrey**, se ofrecieron una serie de entrevistas con expertos que hablaron sobre el problema del hambre en el mundo y el país, así como de algunas vías para abordarlo.

Richard Swannell, director de Global Wrap, y de María Teresa García Plata, directora general de la red de bancos de alimentos de México, fueron algunos de los participantes.



width="600" loading="lazy">

Estos esfuerzos han demostrado que durante la contingencia se puede apoyar a quienes más lo necesiten, apuntó Ayala.

*“La pandemia ha vuelto más grave el problema del acceso a los alimentos en México, pero, por otro lado, nos ha vuelto mucho más sensibles respecto a la necesidad de estrechar nuestros lazos de solidaridad y compasión con aquellas personas que sufren por el hambre”, dijo.*

**Hambre Cero** es una iniciativa del **Plan Estratégico para el 2030 del Consejo Nuevo León**, el cual el **Tec de Monterrey** apoya en diferentes áreas.

Conoce las recetas de los talleres Cocinando con causa:

### **Cochinitos de piloncillo**

#### **Ingredientes:**

- Prepara un jarabe con 180 gr. agua, 300 gr, piloncillo, 1 rama de canela y 2 gr. de semilla de anís.
- 700 gr. Harina.
- 220 gr. Mantequilla.
- 020 gr. manteca de cerdo.
- 200 gr. azúcar glass.
- 100 gr. Huevo.
- Cucharadita de polvo para hornear.

## **Instrucciones:**

1. *Hierve el agua en una olla junto con el piloncillo, anís y canela hasta que tengas una miel espesa. Retira del fuego y deja enfriar, saca el anís y canela.*
2. *En un tazón grande coloca el harina, azúcar glass y el polvo de hornear. Añade la mantequilla y con las yemas de los dedos maneja hasta obtener una consistencia arenosa, agrega la miel de piloncillo y huevos, mezcla con las manos hasta que se combinen los ingredientes.*
3. *Cubre la masa con plástico y refrigera durante 30 minutos*
4. *Enharina tu mesa de trabajo y extiende la masa con un rodillo hasta que tenga 1 centímetro de grosor. Con el cortagalletas en forma de puerquito, corta la masa y coloca sobre charola engrasada.*
5. *Barniza con el huevo que es para el brillo.*
6. *Mete al horno por 10 minutos a horno precalentado 180°C o hasta que doren a tu gusto.*
7. *Retira y deja enfriar sobre una rejilla.*

## **Brownies de Calabacita**

### **Ingredientes secos:**

- $\frac{3}{4}$  de azúcar de coco.
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de chispas de chocolate orgánico sin azúcar.
- $\frac{1}{2}$  taza de cocoa orgánica sin azúcar.
- 1 cucharadita de polvo para hornear in aluminio.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.

### **Ingredientes húmedos:**

- 1  $\frac{1}{4}$  de calabacita rallada.
- $\frac{1}{4}$  de taza de crema de cacahuete o almendra.
- $\frac{1}{4}$  de taza de leche de almendra.
- 1 cucharadita de vainilla.
- $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de coco.

## **Instrucciones:**

1. *En un recipiente, agrega todos tus ingredientes secos y mezclándolos. (Puedes poner todo en un procesador, excepto las chipas de chocolate).*
2. *Por otro lado, mezcla los ingredientes húmedos, para después incorporarlos a los secos, mezclando bien con ayuda de una espátula.*
3. *En un molde de silicón o normal para quequitos, agrega tus capacillos y añade tu mezcla, junto con las chispas de chocolate encima de cada uno y déjalos em el horno por 20 minutos a 180 °C o hasta que ya están cocidos.*
4. *Sácalos cuidadosamente y déjalos enfriar.*

## **TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER:**