

## PASTA DE CRÍA CASERA (HARINA DE MAÍZ)

Hola, comparto con ustedes una receta casera simple y sencilla de hacer, que utilizo como suplemento alimenticio para mis ejemplares. Los ingredientes son bastante prácticos y habituales verlos en nuestra despensa o bien en el refrigerador.

### La pasta consta de los siguientes ingredientes:

- Maíz en polvo (de preferencia el amarillo) 250gr.
- Huevos.
- Pan integral 7 cereales.
- Zanahoria.

-Opcional : arroz, avena, aceite de oliva.

Porciones / cantidad para mezcla: Relativa, dependerá de la cantidad de ejemplares que se tenga.



### Utensilios:

- Rallo.
- Mortero.
- Envase o platos cóncavos.
- Pelador de zanahorias.

### Procedimiento del paso a paso

#### *Paso 1: Mezcla de la harina de maíz*

Añadir la harina de maíz amarillo (a razón aproximadamente de 250 gr) en un plato cóncavo o bien en un envase profundo que permita mezclar la harina con el agua. Luego de ello, amasar hasta que se forme una pasta bastante consistente. Para lograr esto, se debe ir añadiendo el agua poco a poco hasta lograr la consistencia deseada. Esta no debe ser ni tan dura o quedar aguada.



#### *Paso 2: Añadir pan integral 7 cereales*

Una vez mezclado el maíz, procedemos a añadir el pan integral desmenuzado, no lo queremos hecho polvo totalmente, simplemente romper en pedacitos, con la idea de que los peris puedan consumirlo con facilidad.





Procedemos a mezclar nuevamente con la masa de maíz ya previamente amasada en el mismo envase. Pueden utilizar, cuanto utensilio deseen, pero en lo personal, soy de los que no me gusta ensuciar y utilizar tanta herramienta si no es necesaria. Mezclamos bien el pan con la harina hasta sentir que el pan se ha perdido en la mezcla pero que a su vez sabemos y podemos palpar y ver el mismo.



### ***Paso 3: Hervir el huevo***

Este procedimiento es bastante sencillo, muchos lo han hecho en casa miles de veces, consta de colocar en una hoyita pequeña un huevo y ponerlo a hervir o sancochar por unos 10 minutos aproximadamente. (Ojo, se les recomienda a los más chicos pedir la ayuda de sus padres o de una persona adulta, pues es bastante peligroso manipular cosas calientes y sobre todo la cocina)



Este paso se puede hacer mientras inician el proceso de amasar la mezcla de la harina, así no pierden tiempo en la espera. Lo pueden hacer igual luego, queda a criterio de cada quién. La cantidad de huevos a usar también depende de que tanta mezcla inicial de harina de maíz se use, en este caso he utilizado sólo uno, pero en ocasiones utilizo dos.





**Paso 4: Añadir el huevo a la mezcla del pan y el maíz**

El siguiente paso consta en anexar la amarilla del huevo a la mezcla, en lo personal no me gusta la clara para ellos, no aporta según mi criterio tanto como la amarilla que si contiene muchas propiedades nutritivas.



La cáscara no la vamos a desechar, la dejamos a un ladito pues acá nada se pierde y es de gran valor su aporte.

Dicho lo anterior, mezclamos todo.....



**Paso 5: Zanahoria**

Una vez mezclado todos los ingredientes anteriores añadimos la zanahoria (previamente lavada y pelada) rallada en pequeñas cantidades.





***Paso 6: Triturar cáscara de huevo***

Este paso es bastante útil pues no solo le estamos aportando proteína animal (huevo) a los periquitos sino que además aprovechamos la misma cáscara del huevo como aporte mineral.

Como lo hacemos??? Colocamos en un mortero la cáscara del huevo y la trituramos hasta hacerla casi polvo, con la finalidad de que luego se le agregue a la mezcla.

Antes de colocar la cáscara en el mortero, retiramos la telita que contiene, y ya luego procedemos a triturarla.



En la mezcla.....





Del lado izquierdo un muestra para 18 ejemplares, y a la derecha para dos parejas en crianza, esta última no contiene zanahorias en la mezcla.

Diferencia entre ambas más clara.



Finalmente, lista para suministrar a nuestros peris en un envase o comedero y a disfrutar el cómo comparten y se alimentan de ella.



Todos estos pasos se pueden reducir a simplemente 3, lo he hecho de esta manera pues el triturador de alimentos no funciona y me ha tocado hacerlo todo manual paso por paso.

A la mezcla se le puede añadir espinacas, avena, arroz en pequeñas cantidades y previamente cocido.



Uno de mis peris en actividad de crianza, a él le gusta comer todo.



*Duración a conservar en el refrigerador: 5 días sin arroz en la mezcla*