





LABORATORIO PARA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
OTROSABOR EN CASA

RECETARIO 2020

Experiencia de creación y co-creación orientada a posibilitar relaciones culinario-gastronómicas que contribuyan a la vivencia consciente de la alimentación en Bien-Estar, Abundancia y Felicidad.

COMIDA PARA LLEVAR: CO-CREACIÓN EN BIEN-ESTAR Y FELICIDAD





LABORATORIO PARA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
OTROSABOR EN CASA

Recetario liderado por:

Paula Andrea Arango Rendón
Jefe de Carrera Gastronomía y Cocina
Profesional

Daniel Yepes Vélez
Docente Facilitador Gastronomía y Cocina
Profesional

Estudiantes co-creadores:

Emanuel Aristizabal Duque
Catalina Echeverri Molina
Daniela Gómez Bula
Carlos Gómez Montes
Tomás Jaramillo Rico
Carlos Joya García
Juan Pablo Mahecha García
Martín Obando Forero
Juan David Plata Pinilla
Juan José Rojas Osorio
Sara Torres Olarte
Luis Daniel Vargas Cañón

Julio Armando Salleg Taboada
Rector

María Eugenia Puerta Restrepo
Directora Del Saber Transformador

Liliana Díaz Santamaría
Directora Del Saber Sistémico

Alcira Cano
Directora Del Saber Sostenible

Catalina Hernández Palacio
Subdirectora Académico Administrativa

Fabián Londoño Arango
Subdirector de Relacionamento Estratégico

Catalina Marín Escudero
Corrección de estilo

León Estevan Ossa Rendón
Diseño y diagramación

León Estevan Ossa Rendón
Ilustración

Impresión

PRESENTACIÓN

El Laboratorio para la Alimentación Consciente OtroSabor en Casa es el programa de responsabilidad y proyección social de la Plataforma OtroSabor, que integra la carrera de Gastronomía y Cocina Profesional de Colegiatura. Como Institución Universitaria, buscamos promover a través de procesos educativos, de investigación y de extensión, el Bien-Estar de las comunidades que impactamos a partir de la alimentación, aportando a la seguridad alimentaria del país en coherencia con los análisis planteados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO - 2019).

Desde el año 2008 el Laboratorio ha asumido el compromiso con la transformación consciente individual y social partiendo de la observación de costumbres alimentarias para proponer hábitos saludables en cuanto a nutrición y buenas prácticas de manufactura, economía, aprovechamiento y sabor, como pilares fundamentales del ejercicio. Este proceso parte de una exploración creativa liderada por la Carrera que, en co-creación y desde el diseño participativo, permite a los estudiantes proponer y diversificar recetas desde los ingredientes de la canasta básica familiar con criterios técnicos, creativos y sensibles. Una vez desarrollado el recetario, a partir de las propuestas del equipo de participantes, se da paso a la Cocina Viajera, un proceso de formación desde la gastronomía que propone 60 clases dirigidas por un docente en compañía de estudiantes de la Carrera, quienes responsablemente generan una experiencia diferenciadora que desde el re-conocimiento, la re-significación y la re-valoración, re-crean escenarios y estrategias para el disfrute de preparaciones balanceadas con los ingredientes de la canasta familiar y que cumplen los requerimientos necesarios para una dieta nutricional.

Para el año 2020 en la décimo tercera versión, el Laboratorio para la Alimentación Consciente OtroSabor en Casa se proyecta hacia una exploración que permite la re-significación de los vínculos entre el gastrónomo, la pedagogía, el Bien-Estar, la abundancia y la felicidad, para generar consciencia desde las buenas prácticas, las técnicas y finalmente el sabor de aquello que se convierte en “Comida para Llevar” y que propone un cuidado cotidiano de sí mismos, de los otros y de lo otro.

Este recetario es una invitación a vivir el Laboratorio, donde las maneras Creación\Comunicación de Colegiatura propician para los estudiantes y la comunidad, aprendizajes desde experiencias incluyentes e innovadoras que aportan al relacionamiento único y natural de los seres humanos para coexistir en un mismo universo: LA ALIMENTACIÓN.

Paula Andrea Arango Rendón

Jefe de Programa

Gastronomía y Cocina Profesional

COMIDA PARA LLEVAR: CO-CREACIÓN DESDE EL BIEN-ESTAR Y LA FELICIDAD

La relación entre el ser humano y el alimento para llevar data de épocas prehistóricas y se deriva de la supervivencia. El nomadismo, la caza y las diferentes actividades propias de la agricultura con sus largos desplazamientos, dieron lugar a la creación de sistemas para proteger guardar y preservar los alimentos de la luz, el aire, la humedad, los hongos y las bacterias.

En el mismo sentido, como descendientes de una cultura arriera y trabajadora del campo, nuestros ancestros necesitaron empacar, preservar, envolver y portar diversos alimentos disfrutados durante los momentos de descanso después de extensas jornadas laborales; en medio de otros con quienes también se compartía y se intercambiaba el alimento. De esta manera, se desarrollaron todo tipo de envueltos, se emplearon hojas y se crearon herramientas diversas que permitían el transporte con el debido cuidado, es así como “el fiambre” hace parte de nuestra cultura alimentaria “para llevar”.

Durante el año anterior, Colegiatura interesada en fortalecer el Laboratorio, desarrolló un proceso investigativo que hoy permite describir la comida para llevar como un referente de memoria, tradición y familia; llevar lo conocido, lo íntimo y lo privado al espacio público. Llevar comida es portar lo que más se disfruta: la compañía de los seres queridos, el calor del hogar, un pedacito de familia, el aroma a buenos momentos, es cargar la identidad familiar. Llevar comida es abrir el alma en otro lugar para conectarse consigo e incluso conectarse con otros desde el compartir e intercambiar preparaciones, historias y emociones. La comida para llevar representa la funcionalidad económica porque se lleva lo que se cosecha, lo que se prepara fácilmente y lo que representa mayor economía.

Los datos obtenidos por las encuestas aplicadas en el año 2019, esclarecen que, en los hogares de Medellín, las madres se encargan de cocinar los alimentos para la familia, lo realizan por lo general un día antes de ser consumidos; se portan alimentos para el desayuno, el almuerzo y, en algunos casos, un refrigerio para pasar el día. Este recetario propone entonces aportar a este plan de alimentación cotidiano en ahorro de tiempo en cuanto a las elaboraciones con balance nutricional, economía, sabor y facilidad de preparación, de modo que cualquier miembro de la familia pueda realizarlas.

Esa es entonces la oportunidad de este año del Laboratorio para la Alimentación Consciente OtroSabor en Casa, re-valorar la comida para llevar y re-conocer en ella la posibilidad de viajar a través de los aromas, los sabores, los colores y las texturas hacia aquellos momentos que hacen parte de nuestra historia, momentos en que somos lo que comemos y comemos lo que el universo nos entrega en abundancia cada día para transformar en energía, para vivir y continuar en nuestra misión de habitar y transformar el mundo para re-significar y re-crear lo que es “**para llevar**”.

BUENAS PRÁCTICAS EN CASA

Preparar alimentos nutritivos y atractivos que disfrutarán nuestros familiares es todo un reto, ya que cuando pretendemos hacer realidad una receta se debe partir de una revisión minuciosa de los ingredientes desde la calidad de los mismos, no solo se satisface el apetito y el sentido gastronómico, también se preserva la salud desde la compra, el almacenamiento, la conservación y finalmente la preparación o producción.

La calidad de un alimento se define como el conjunto de características que lo hacen agradable, apto y seguro al consumidor, por lo tanto, lo primero que debemos tener en cuenta es la selección del lugar de abastecimiento o compra de nuestros ingredientes. Es muy importante asegurar la disponibilidad y el precio, así como la limpieza y procedencia del insumo, las fechas de vencimiento, el orden, la frescura y la preservación a través de las cadenas de frío, cuando se requiere. La calidad higiénica sanitaria es un aspecto que indudablemente debe cumplir un alimento que se destine al consumo; es indispensable la ausencia de toda sustancia nociva, ya sea de origen químico, biológico o físico que pueda causar trastornos al consumidor a corto o largo plazo.

Después de la compra los alimentos se deben preservar correctamente ya que algunos vienen de un proceso de conservación que no se debe perder o alterar, en otras palabras, se debe mantener la estabilidad de acuerdo con las cualidades originales y la cantidad de agua que contengan, por lo anterior, se pueden catalogar en: no perecederos, semi-perecederos y perecederos.

La recomendación al comprar cárnicos, lácteos y derivados frescos es que no pierdan su cadena de frío, sería ideal llevar una nevera portátil para transportar estos alimentos hasta el hogar, de lo contrario, para disminuir el tiempo entre la compra y su refrigeración, se recomienda elegir estos productos cuando ya se hayan adquirido o escogido los granos, verduras y otros menos perecederos. Con respecto a las frutas y hortalizas debemos tener en cuenta que su tiempo de vida útil es corto, la recomendación es comprarlas frescas, realizar un buen lavado y desinfección, conservarlas en refrigeración antes de ser consumidas.

Al conservar los alimentos también debemos aprender a controlar las temperaturas en las que se deben almacenar, por ejemplo, los granos y enlatados pueden permanecer a temperatura ambiente, fuera de la nevera, pero una vez sean abiertos se deben consumir en el menor tiempo posible. Otros como lácteos, cárnicos y derivados deben estar siempre en refrigeración si van a ser consumidos en menos de una semana o en congelación si se van a usar en un periodo de tiempo más largo.

Para iniciar la preparación siempre es importante recogerse el cabello y realizar un correcto lavado de manos y uñas. En este punto, es importante reconocer el término “contaminación cruzada”, que se produce cuando:

- Picamos en la misma tabla varios grupos de alimentos.
- Usamos el mismo cuchillo sin realizar lavados entre cada ingrediente, por ejemplo, si porcionamos una carne y luego queremos cortar unos tomates; es indispensable lavar primero el cuchillo y la tabla pues los vegetales se contaminan con la proteína animal.
- No se realiza un lavado de manos cuidadoso al iniciar y entre cada preparación.
- Las superficies como mesones y tablas de corte están sucios.
- Se guardan juntos varios grupos de alimentos en la nevera sin separación previa en recipientes herméticos o bolsas.
- Un alimento limpio y uno sin previa desinfección entran en contacto.

La contaminación cruzada se evita así:

- Separando los alimentos crudos de los que ya han tenido alguna cocción.
- Almacenando los alimentos dentro de la nevera en un lugar específico en recipientes cerrados o herméticos, especialmente las carnes que deben conservarse separadas del resto de los alimentos.
- Descongelando los alimentos en refrigeración desde el día anterior. No es recomendable hacerlo a temperatura ambiente.
- Manteniendo siempre limpia la nevera.
- Lavando siempre de manera cuidadosa las frutas y verduras, en especial si su consumo es crudo.
- Usando varios utensilios de cocina o lavándolos cada que se usen en un alimento diferente.

Toda persona que manipula alimentos debe ser consciente de que es siempre el principal responsable de las intoxicaciones alimentarias, generalmente, por no seguir buenas prácticas higiénicas, por lo que es su obligación prevenir cualquier alteración del alimento que se deba a un descuido en su higiene personal. Deberá prestar especial atención a:

- Cuidado de las manos: lavarlas frecuentemente durante la manipulación y mantener las uñas cortas.
- En caso de heridas, rasguños, granos, abscesos, cubrir la zona inmediatamente con un apósito impermeable al agua.

- Hábitos higiénicos: baño diario.
- Ropa: preferiblemente usar ropa de color claro, limpia que se use exclusivamente dentro de la cocina.
- Hábitos inapropiados: fumar, hablar cerca de los alimentos, estornudar, llevar joyas, etc.
- Estado de salud: cualquier síntoma de infección o alteración de la salud es motivo suficiente para dejar de manipular alimentos.

En cuanto a la higiene de los espacios, es importante considerar que:

- La limpieza de todas las superficies de la cocina como de los utensilios es fundamental.
- Los detergentes nunca deben entrar en contacto con los alimentos.
- Cuando se requiera secar, se usarán paños adecuados y limpios o servilletas.
- Debido a que los detergentes poseen escaso poder desinfectante, deben utilizarse otras sustancias que cumplan esa función. Un agente muy adecuado es el vinagre blanco, no solo es eficaz sino también económico y sus residuos se eliminan fácilmente por el lavado.
- Un aspecto primordial de la higiene ambiental es la eliminación de residuos, insectos y roedores, pues constituyen una importante fuente de contaminación.
- La basura se debe disponer en recipientes que permitan un buen cierre y se ubicarán lejos de los alimentos.
- Debe controlarse el ingreso de animales en el lugar donde se preparan los alimentos.

Finalmente, con higiene, ingredientes sanos, así como bien conservados, se puede realizar la preparación que se elija para el disfrute feliz de una experiencia gastronómica placentera y saludable para llevar.

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR COMIDA DE MANERA SEGURA

De plástico, vidrio, metal, existen muchas opciones cuando de la conocida “coca o lonchera” se habla, pero ¿cuál es la mejor forma de llevar comida al trabajo, a la universidad o al colegio de manera segura? Todo depende de lo que se quiera llevar; a continuación, algunas recomendaciones.

Respecto a los recipientes:

- En cuanto al material existen varias opciones, sin embargo, se recomiendan los recipientes de vidrio, ya que además de ser resistentes, conservan el sabor de los alimentos, son fáciles de lavar y permiten eliminar mejor la suciedad, no se tornan amarillentos con el tiempo y pueden ser usados para calentar en el microondas sin riesgos para la salud.
- En caso de que el recipiente sea plástico, es necesario verificar que sea apto para microondas, de lo contrario se deben extraer los alimentos para calentarlos en un plato. También es importante lavar el contenedor inmediatamente se use, así se evita la proliferación de bacterias y que se impregne con olores difíciles de eliminar. Si no se puede lavar el recipiente, limpiarlo con una servilleta para eliminar residuos es una buena opción; al llegar a casa se debe lavar muy bien, para ello resulta útil el uso de vinagre blanco (dejarlo actuar durante 20 minutos y enjuagar).
- Si el recipiente es de metal, se ha de tener en cuenta que dicho material no es apto para microondas y la comida debe ser calentada en un plato. Este material puede alterar el gusto de los alimentos al transferirles un sabor metálico.
- Al lavar contenedores de metal o de plástico se debe evitar el uso de esponjas duras o abrasivas que pueden rayarlos y provocar pequeños cortes en los que se acumula la suciedad y se generan bacterias. Se recomienda después de lavar los recipientes, secarlos y dejarlos airear destapados para evitar malos olores.
- Las tapas de los recipientes deben ser herméticas, para evitar el derrame de alimentos y la contaminación con otras sustancias. Se sugiere evitar calentar la comida en el microondas con la tapa del contenedor puesta, ya que la mayoría no soportan altas temperaturas, se deforman y se degradan.
- Las bolsas plásticas no son resistentes y pueden contaminar la comida, no se recomienda su uso para llevar alimentos preparados.

Respecto a la comida:

- Para llevar sopas y conservar su temperatura, los termos calientes son una opción apropiada.
- Para llevar ensaladas, los frascos de vidrio son ideales, ya que aíslan el calor y pueden mantener frescos los vegetales. En la medida de lo posible, se debe mantener refrigerado y llevar la vinagreta o aderezo en un contenedor aparte.

- Los productos lácteos han de llevarse con cuidado y en lo posible permanecer refrigerados, ya que con el calor pueden deteriorarse y perder sus características tanto organolépticas (físicas y sensoriales) como nutricionales.
- Conservar la comida a temperatura ambiente durante más de cuatro horas, es riesgoso para la salud, pues las bacterias crecen rápidamente y pueden generar infecciones o intoxicaciones.
- La fruta es mejor portarla con cáscara. En caso de llevar fruta picada, lo ideal, es mantenerla fresca y refrigerada.
- Para mayor facilidad y comodidad al comer, se recomienda llevar los alimentos cortados en pequeños bocados.
- Antes de comer y después de lavarse bien las manos hay que asegurarse de calentar muy bien los alimentos. Si se hace en microondas, hay que removerlos para que se calienten uniformemente.
- Si se prepara la comida la noche anterior, es necesario dejar que se enfríe un poco antes de tapar y refrigerar, esto con el fin de evitar que el vapor genere un exceso de agua que permita la proliferación de microorganismos que deterioran el alimento y puedan afectar la salud.
- Es importante que la comida para llevar sea balanceada, es decir, que contenga proteína (carne, huevo, lentejas, etc.), carbohidratos (arroz, papa, plátano, etc.) y vegetales. Es recomendable comer cinco veces al día, divididas en tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos pequeñas (media mañana y algo).

Para recordar:

- Se recomienda llevar los alimentos en una lonchera que ayude a conservar la temperatura y que los mantenga separados de otros elementos de trabajo.
- Llevar comida es contribuir con el cuidado del medio ambiente, ya que se usa menos plástico y se produce menos basura.
- Se deben cargar los utensilios necesarios para comer, tales como: cuchara, cuchillo, tenedor y servilletas, además de ser cómodo e higiénico, se evita el uso de cubiertos desechables y se aporta al cuidado del planeta.

TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Dentro de las técnicas de conservación más utilizadas en nuestras cocinas se tienen:

1. Altas temperaturas.

Ebullición: es un proceso en el cual el agua llega a una temperatura de 100°C (hervir) con el propósito de destruir las bacterias, hongos y levaduras que estén presentes en alimentos crudos. En este caso los alimentos no sufren modificaciones físicas y químicas.

Pasteurización: consiste en la aplicación de diferentes temperaturas y tiempos para la destrucción de microorganismos que no se eliminan con la ebullición. La pasteurización a baja temperatura y tiempo prolongado es a 63°C durante 30 minutos, mientras que la que se utiliza a alta temperatura y corto tiempo es de 72°C durante 15 segundos. Se aplica este procedimiento a alimentos que no resisten altas temperaturas de ebullición porque pueden sufrir modificaciones en su composición. Este método se emplea para vinos, leche y quesos, gaseosas, miel y vinagre.

Esterilización: es útil para destruir microorganismos y bacterias que pueden alterar las características físicas o químicas del alimento que se quiere conservar a largo plazo. Se logra con la ayuda de una olla a presión calentando los alimentos a más de 100 °C de 20 a 30 minutos.

2. Bajas temperaturas.

Refrigeración: consiste en conservar alimentos en temperaturas entre 0°C y 4°C evitando la proliferación de bacterias en carnes, legumbres, frutas, huevos y otros, evitando su descomposición. La nevera es el equipo que se utiliza para refrigerar.

Congelación: consiste en almacenar los alimentos a temperaturas por debajo de los 0°C impidiendo la multiplicación de algunos microorganismos (bacterias y hongos). Los alimentos congelados tienen las mismas propiedades nutricionales y organolépticas que los frescos. No obstante, la congelación supone algunas alteraciones físicas, pues la dilatación que experimenta el agua al transformarse en cristales de hielo rompe las estructuras celulares.

3. Otras formas de conservación de alimentos

Concentración de azúcar: consiste en agregar azúcar a preparados de frutas, evitando la oxidación del fruto, ya que impide que entre en contacto con el oxígeno. Para que el método sea eficaz, el contenido total de azúcar debe ser al menos de un 65% del peso total del producto final ya que inhibe el crecimiento bacteriano una vez calentado el producto.

Adición de sal: consiste en salar pescados y otros alimentos para eliminar microorganismos que puedan alterarlos, ya que la sal actúa como antiséptico cuando se emplea en determinadas proporciones. Este método es muy usado cuando no se cuenta con refrigeración, sin embargo, actúa por un periodo de tiempo distinto en cada alimento. Es frecuente su uso en proteínas.

Encurtido: consiste en poner previamente el alimento en una solución de agua con vinagre. Dependiendo del alimento se adiciona agua o sal. Ejemplo de ello lo constituye el escabeche, los encurtidos de zanahoria, cebollas, etc.

Acidificación con ácido cítrico: consiste en conservar un alimento en un medio ácido (limón, naranja) por periodos cortos de tiempo (menos de una 1 hora especialmente refrigerado).

4. Precauciones

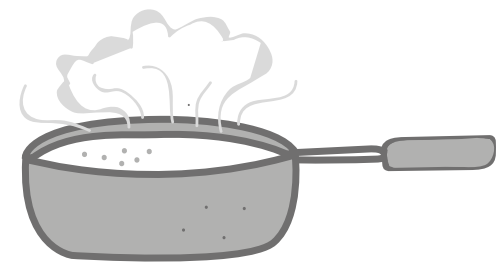
Antes de consumir alimentos conservados, tome en cuenta:

- El envase debe estar en buen estado.
- Latas sin abolladuras, óxidos u otras alteraciones.
- Envases de cartón o plásticos que no estén inflados.
- Los frascos deben estar cerrados herméticamente.
- Asegurar el cumplimiento de las normas sanitarias (fecha de vencimiento).

MÉTODOS DE COCCIÓN

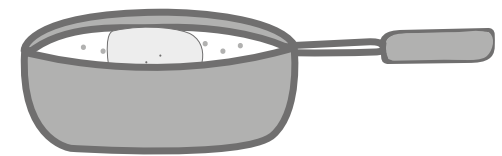
• Al vapor

Es el método de cocción que mejor conserva las vitaminas, minerales, color, textura y sabor de los alimentos, ya que no entran en contacto con un líquido hirviendo que no permite conservar de manera adecuada todas estas características. Este proceso se realiza sobre una rejilla dentro de una olla con agua sin sal, que no entra nunca en contacto con los alimentos ni llega al punto de ebullición.



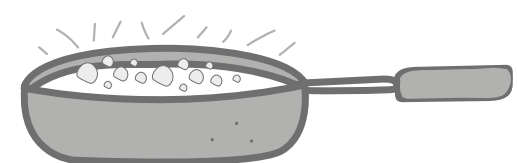
• Asar

Este procedimiento se realiza en un ambiente seco y caliente, en donde la proteína se ubica sobre una rejilla y se le agrega algún tipo de grasa en la parte superior para ayudar mantener la pieza húmeda, evitando que se cocine en su propio jugo y así pueda crear una corteza de color dorado y de textura crocante.



• Asar a la parrilla

Este método de cocción es rápido y permite lograr una corteza dorada y un interior jugoso. Para que los alimentos se cocinen de manera correcta, la pieza de carne debe ser de un tamaño uniforme y ubicarse a una distancia de 10 a 15 centímetros de la fuente de calor.



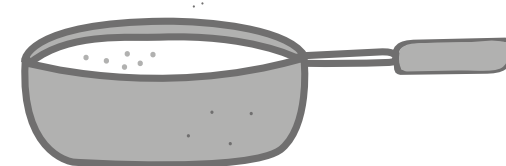
• Barbacoa

Aquí se utiliza directamente el calor de la leña o el carbón por lo que se hace al aire libre, poniendo la pieza de carne sobre una parrilla metálica y logrando que la proteína tenga un sabor ahumado. Para lograr una corteza dorada y un interior jugoso en la carne, esta debe tener un grosor mínimo de 3 centímetros. Hortalizas como el tomate, la calabaza, la berenjena, el pimentón y la cebolla son ideales para este tipo de método; se hace necesario barnizarlas con un poco de aceite, evitando así que se resequen.



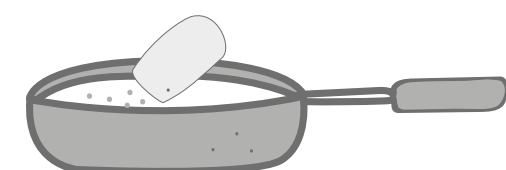
• Blanquear

Los alimentos se blanquean sumergiéndolos en agua hirviendo con un poco de sal durante 1 o 2 minutos y pasándolos después por agua helada o un chorro de agua fría para detener la cocción, esto nos garantiza un color más vivo, la conservación de las vitaminas, una textura crujiente y una mejor conservación si se refrigera. Este proceso también nos permite retirar la cáscara del tomate, la cual, en ocasiones, produce dolor estomacal ya que hace más difícil la digestión. Para pelar el tomate se puede hacer un corte en forma de X en su parte superior y, al realizar el proceso de blanqueo, la cáscara se desprenderá con mayor facilidad.



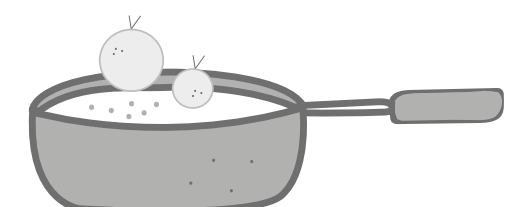
• Brasear

Esta técnica consiste en el previo sellado de la proteína y su posterior cocción en una cama de vegetales dorados con una cantidad reducida de líquido (agua, vino o fondos) en donde el trozo de carne se cocina lentamente desprendiendo sus propios jugos, los cuales se mezclan con el líquido de cocción que, al finalizar, se pueden usar como salsa.



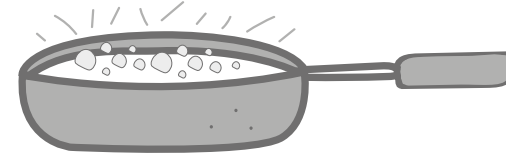
• Escalfar

Este método utiliza agua caliente que no alcanza el punto de ebullición. Al escalfar los alimentos se cocinan lentamente conservando la humedad de cada producto. Si el agua del proceso está aromatizada con especias y vegetales transmitirá a los alimentos olor y sabor.



• Freír

La característica principal de este método es la cocción de los alimentos en grasa, a altas temperaturas, logrando una corteza crujiente y un interior húmedo y tierno. Estos resultados se logran utilizando un aceite de buena calidad, buena temperatura y una pieza de proteína seca a temperatura ambiente.



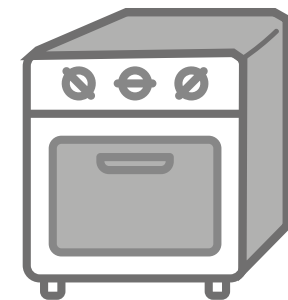
- **Guisar**

Dicha técnica consiste en cocinar la proteína cubierta de agua, caldo, vino o la mezcla de estos con el fin de ablandar sus tejidos que suelen ser muy duros. Estos líquidos se aromatizan con vegetales como zanahoria, cebolla y apio, que resisten muy bien cocciones largas, además de algunos condimentos. Los trozos de carne pueden sellarse previamente pero no es un requisito, a veces el proceso necesita que se retire con una cuchara la espuma que va quedando en la superficie para que la preparación quede mucho mejor, a este último se le denomina espumar.



- **Hornear**

Básicamente es cocinar productos de panadería, repostería o proteínas, en un ambiente seco y muy caliente. Usualmente se usan hojas de parra o de plátano para envolver proteínas como el pescado, con el propósito de conservar su humedad y aportar un aroma. Otro método usado en la técnica de horneado es el papillote, el cual consiste en envolver en papel mantequilla o aluminio la pieza sobre una cama de aromatizantes, que le darán carácter a la preparación.



¿CÓMO REEMPLAZAR EQUIPOS POR UTENSILIOS DE COCINA?

A continuación, se ofrecen algunas indicaciones para sustituir equipos por utensilios y procesos para disfrutar de las posibilidades de este recetario.

Equipo	Reemplazar por	Modo de uso
Horno	Olla a presión	1. Quitar la válvula y el caucho de la olla a presión. 2. Hacer una base de sal de aproximadamente medio centímetro en el fondo de la olla. 3. Insertar un molde con la mezcla a preparar, luego poner la olla a fuego muy bajo y cocinar por el tiempo indicado en la receta o hasta ver que el alimento esté bien cocido. 4. En caso de no contar con un molde apto para hornear, puede crearlo con papel aluminio.
	Sartenes y parrilla de arepas	1. Poner la parrilla para asar arepas sobre la hornilla y una sartén con el alimento a hornear en ella. Tapar con otra sartén del mismo tamaño con su lado plano hacia arriba y procurar no estar destapando para que no se escape el calor y se demore más la cocción.
Licuadora	Bolsa hermética y colador	1. Poner los ingredientes a mezclar dentro de una bolsa con cierre hermético. 2. Aplastar los ingredientes con las manos hasta obtener una pasta. 3. Pasar la pasta por un colador para pulir y eliminar grumos.
	Exprimidor manual de cítricos	1. Si lo que se debe licuar es fruta, se puede prensar con un exprimidor manual (cuchara, tenedor u otro) y luego pasar la pasta resultante por un colador para pulir y eliminar grumos.
Microondas	Olla con agua caliente	1. Si no se cuenta con microondas, los recipientes con la comida se pueden calentar en ollas con agua caliente, teniendo cuidado con aquellos contenedores plásticos que al contacto con altas temperaturas pueden deformarse o derretirse. En estos casos, usar agua tibia y dejar el contenedor por más tiempo.
	Bolsas de agua caliente en la lonchera	1. Para mantener los alimentos a una temperatura adecuada para su consumo, se pueden llevar dentro de una lonchera con bolsas de agua caliente, de goma, látex u otros materiales resistentes o en su defecto, con botellas de plástico bien tapadas.
Olla a presión	Olla tradicional con tapa	1. La olla a presión es una forma de cocinar más rápido, lo que no indica que esta misma acción no se pueda realizar en una olla tradicional con su respectiva tapa. Tener en cuenta que los tiempos de cocción serán más largos y que es necesario estar atento a que los líquidos de la cocción no se sequen.



LABORATORIO PARA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
OTROS A S A B O R E N C A S A

RECETARIO 2020

Arepas de ahuyama



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, asar



Tiempo:
35 minutos



Valor aproximado:
\$2.800

Ingredientes

Ahuyama	1 y ½	Taza
Agua	½	Taza
Harina de maíz	3	Tazas
Quesito	2	Tazas
Margarina	1	Taza
Leche	½	Taza
Sal	1	Cucharada

Procedimientos

1. Partir la cantidad de ahuyama en mitades.
2. Cocinar una parte de la ahuyama por 10 minutos en una olla con agua a fuego medio.
3. Licuar la ahuyama cocida con media taza del líquido donde se cocinó.
4. Rallar y sofreír la otra mitad de la ahuyama con una cucharadita de margarina y sal, en una sartén a fuego medio.
5. Combinar el puré de ahuyama con la harina de maíz, la ahuyama sofrita, el quesito, la margarina, la leche y sal al gusto.
6. Hacer bolitas con la masa y aplastarlas para hacer arepitas.
7. En una sartén, a fuego bajo, poner con un poco de margarina y dorar las arepitas por ambos lados.

Anotaciones especiales

La ahuyama posee baja cantidad de sodio, por lo que su consumo es ideal para quien lleva una dieta baja en sal o sufre de hipertensión.



Arepa de yuca



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, asar



Tiempo:
40 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

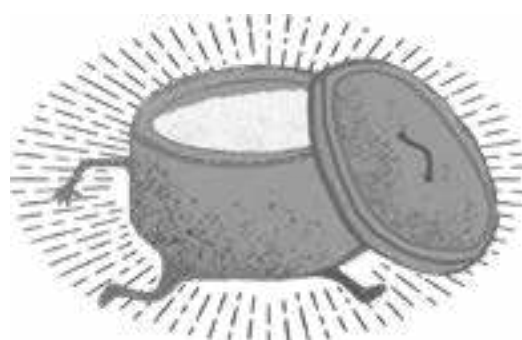
Yuca	3	Tazas
Agua	1 y ¼	Tazas
Panela	1 y ½	Cucharadas
Margarina	2	Cucharadas
Quesito	¼	Taza
Sal	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Pelar y cortar la yuca en trozos medianos.
2. Cocinar en agua en una olla mediana a fuego medio, hasta que esté blanda.
3. Rallar la panela y reservar.
4. Licuar los trozos de yuca, con parte del agua de la cocción, con la panela, el quesito, la sal y una cucharada de margarina. La mezcla debe quedar con textura para amasar.
5. Formar bolitas y aplastarlas para hacer arepas.
6. En una sartén, a fuego bajo, poner con un poco de margarina y dorar las arepas por ambos lados.
7. Acompañar con queso, huevo o mermelada.

Anotaciones especiales

La yuca no contiene gluten, por lo que quienes tienen enfermedad celiaca o intolerancia al gluten pueden consumirla sin problema.



Arepas mañaneras



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, asar



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Para la arepa

Agua	½	Taza
Azúcar	½	Cucharada
Harina de maíz	1	Taza
Sal	1	Cucharadita
Margarina	1	Cucharada

Para el relleno

Aceite vegetal	1	Cucharada
Cebolla roja finamente picada	½	Unidad
Carne de cerdo molida	½	Libra
Salsa de tomate	2	Cucharadas
Agua	½	Taza
Condimento completo		
Triguisar	1	Pizca
Quesito	½	Unidad
Aguacate	1	Unidad
Sal	1	Cucharadita

Procedimientos

Para la arepa:

1. En una olla pequeña, a fuego bajo, adicionar el agua, la margarina, el azúcar y la sal.
2. En un recipiente aparte, mezclar la harina de maíz con sal.
3. Agregar poco a poco el agua a la harina de maíz, amasando hasta que todo se integre bien.
4. Dejar reposar la masa por 10 minutos tapada con un paño para que no se seque.
5. Hacer bolitas y aplastarlas un poco para que queden gruesas.
6. En una sartén a fuego bajo, con un poco de margarina, dorar las arepitas por ambos lados.

Para el relleno:

1. Picar finamente la cebolla.
2. Calentar una sartén mediana, a fuego medio, con un chorrito de aceite. Sofreír las cebollas hasta que estén blandas.
3. Agregar la carne molida y cocinar a fuego medio por cinco minutos. Añadir el condimento completo, la sal, el agua y revolver. Adicionar la salsa de tomate, mezclar bien y dejar que se evaporen ¾ partes del líquido. Reservar.
4. Desmenuzar el quesito y cortar el aguacate en rebanadas delgadas.
5. Abrir las arepas mientras aún están calientes, introducir aguacate, quesito y el guiso de carne.

Anotaciones especiales

la carne de cerdo es rica en proteínas, potasio, hierro y selenio, lo que ayuda en la construcción y regeneración de células y tejidos en el cuerpo.

Compota con torticas saladas de zanahoria



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
Sofreír



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Para la compota

Guayaba	2	Unidades
Banano	½	Unidad
Panela	¼	Taza
Café instantáneo	1	Cucharadita

Para la tortica salada

Zanahoria	1	Unidad
Fécula de maíz	1	Cucharada
Agua	1 y ½	Cucharadas
Sal	1	Cucharadita

Procedimientos

Para la compota:

1. Pelar las guayabas y los bananos. Con ayuda de un tenedor aplastarlos en un recipiente plástico.
2. Rallar la panela y mezclarla con el puré de fruta.
3. Llevar al microondas por dos minutos colocando un plato encima del recipiente.
4. Agregar el café instantáneo disuelto en una cucharada de agua y mezclar con el puré de frutas.
5. Dejar reposar por cinco minutos.

Para la tortica salada:

1. Rallar la zanahoria.
2. Diluir la fécula de maíz en un poco de agua fría y agregar a la zanahoria hasta formar una masa.
3. Adicionar sal.
4. Hacer "arepitas" delgadas con la masa.
5. Calentar una sartén a fuego medio y en un poco de aceite sofreír las "arepitas" durante tres minutos por cada lado.

Anotaciones especiales

Comer zanahorias crudas fortalece los dientes y las encías gracias a su contenido de flúor



Patacones de lentejas con hogao quesito y cilantro



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Para el patacón		
Remolacha	1	Taza
Lentejas pre-cocidas	1 ½	Tazas
Margarina	1	Cucharada
Aceite	2	Cucharadas
Sal	1	Cucharadita
Para el hogao		
Aceite vegetal	1	Cucharada
Cebolla blanca finamente picada	½	Taza
Cebolla de rama finamente picada	1	Taza
Tomates de aliño maduros	1 ½	Taza
Tomate de árbol	½	Unidad
Diente de ajo	1	Unidad
Para acompañar		
Perejil	1	Pizca
Cuajada	1	Cucharada

Procedimientos

- Para el patacón:**
1. En una olla mediana con agua y a fuego medio, cocinar la remolacha hasta que esté suave.
 2. Pelar la remolacha cuando esté completamente blanda.
 3. Aún caliente, mezclar la remolacha con las lentejas en la licuadora hasta formar una masa similar a un puré.
 4. Hacer bolitas y aplastarlas un poco, deben quedar gruesas.
 5. Reposar las arepitas en el congelador por lo menos 30 minutos.
 6. Calentar una sartén mediana a fuego medio con dos cucharadas de aceite y sofreír las arepitas durante tres minutos, por cada lado, hasta que doren.
 7. Retirar del fuego y reservar.
- Para el hogao:**
1. Cortar finamente la cebolla blanca, la cebolla de rama, el tomate de árbol y los tomates maduros.
 2. En una sartén mediana, a fuego medio, poner el aceite. Agregar la cebolla blanca y de rama y sofreír por tres minutos.
 3. Agregar el ajo finamente picado y cocinar por dos minutos más.
 4. Adicionar los tomates de aliño y el tomate de árbol en cubos, mezclar y continuar cocinando hasta que la preparación seque un poco. Poner sal al gusto.
- Para acompañar:**
1. Desmenuzar el queso
 2. Poner el hogao en cada "patacón" y añadir las migas de queso.
 3. Agregar un poco de cilantro finamente picado. z

Anotaciones especiales

La remolacha es buena fuente de hierro y ayuda a prevenir la aparición de anemia.

Calentado de chicharrón y chorizo



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, sofreír



Tiempo:
20 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

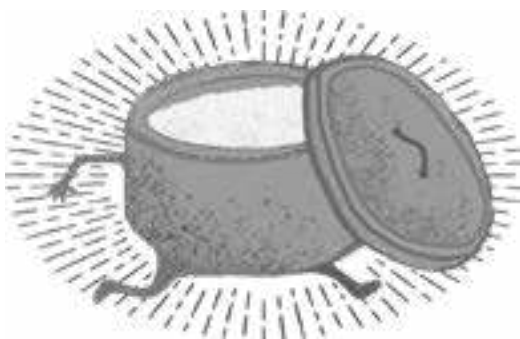
Arepa	1	Unidad
Papa criolla	3	Unidades
Aceite vegetal	1 ½	Cucharaditas
Cebolla de rama (parte blanca)	6	Cucharadas
Chicharrón frito	1	Taza
Chorizo picado	1	Taza
Huevo	4	Unidades
Cenizas de arepa	1	Cucharadita
Cilantro	1	Pizca
Plátano maduro en tajadas	4	Unidades
Sal	½	Cucharadita

Procedimientos

1. Poner a quemar directamente al fuego un ¼ de arepa hasta que se convierta en ceniza.
2. Lavar y cortar las papas criollas en cuartos, cocinarlas en una olla mediana a fuego alto, desde agua fría. Cuando el agua llegue a hervor bajar el fuego y cuando la papa criolla esté blanda, retirarla del agua.
3. Cortar la cebolla finamente y el chorizo en rodajas.
4. Calentar una sartén mediana con un chorrito de aceite. Sofreír la cebolla hasta que esté cocida y retirar.
5. En la misma sartén, sin lavar, saltear a fuego alto los chorizos hasta dorar.
6. Agregar el chicharrón y cocinar por dos minutos más.
7. Agregar la papa, la cebolla y tres pizcas de ceniza.
8. Con ayuda de la cuchara con la que se está revolviendo, presionar la papa hasta desmenuzarla.
9. Agregar el huevo y revolver hasta que esté cocinado.
10. Acompañar con cilantro por encima y las tajadas de plátano maduro.

Anotaciones especiales

Las papas contienen buena cantidad de vitaminas C, A y B lo que favorece la circulación sanguínea, aporta antioxidantes, nutrientes esenciales y energía 100% natural.



Empanadas de calentado



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, asar, freír



Tiempo:
45 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

Para los frijoles

Fríjoles verdes	2 ¼	Tazas
Agua	2	Tazas
Plátano verde finamente picado	¼	Unidad
Panela rallada	1	Cucharada
Zanahoria pelada	¼	Unidad
Cebolla de huevo	1	Unidad
Sal	1	Cucharadita

Ají

Ajo finamente picado	1	Cucharaditas
Salsa de tomate	2	Unidades
Ají dulce	1	Unidad

Para el arroz

Arroz blanco	1	Taza
Aceite vegetal	2	Tazas
Agua	½	Taza
Sal	1	Cucharadita

Para el tocino

Tocino	½	Libra
Harina de trigo	1 ¼	Cucharadas

Para la masa

Harina de maíz	2	Tazas
Triguizar	1	Pizca
Agua tibia	1 ½	Tazas
Panela	1	Cucharada
Aceite vegetal	1	Taza
Sal	1	Cucharadita

Procedimientos

Para los frijoles:

1. Lavar los frijoles y ponerlos en una olla a presión junto con el plátano verde, la zanahoria, la cebolla de huevo entera y agua que los cubra.
2. Poner la olla a fuego medio y esperar hasta que el líquido llegue a hervor para taparla.
3. Cuando la olla comience a pitar, bajar el fuego y dejar cocinar por 45 minutos. Pasado el tiempo, apagar el fuego y liberar la presión de la olla.
4. Retirar la zanahoria, la cebolla, el plátano, una parte pequeña de caldo con un poco de frijoles y llevar a la licuadora por dos minutos.
5. Una vez licuados los ingredientes, incorporar esta mezcla a la olla, agregar la panela rallada y poner a cocinar a fuego alto con la olla destapada hasta obtener el espesor deseado.
6. Agregar sal al gusto, revolver y reservar.

Para el ají:

1. Picar finamente el ajo y el ají dulce.
2. Mezclar con la salsa de tomate.
3. Reservar.

Para el arroz:

1. En una olla mediana y a fuego alto poner el agua con el aceite y la sal. Esperar a que hierva y agregar el arroz.
2. Cuando el agua se haya evaporado, tapar y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos hasta que el arroz esté listo.

Para el tocino:

1. Mezclar el tocino con la harina de maíz, poner a freír de ocho a diez minutos o hasta que esté dorado y crocante.
2. Cortar en trozos pequeños y reservar.

Para la masa de las empanadas:

1. En una olla pequeña a fuego medio, calentar el agua y agregarle el Triguizar, la sal, el aceite y la panela rallada y revolver hasta disolver.
2. Agregar poco a poco la harina de maíz hasta obtener una masa suave y moldeable.

Para las empanadas

1. Mezclar los frijoles y el arroz con el tocino picado.
2. En una bolsa cortada por los costados y engrasada con un poco de aceite, poner una bola de masa y aplanar con ayuda de un plato.
3. Agregar una cucharada de la mezcla de arroz, frijoles y tocino en el centro de la masa y juntar los extremos para formar una empanada. Cerrar bien los bordes, para evitar que se salga el relleno.
4. En una olla mediana poner abundante aceite y calentar a fuego alto hasta ver burbujas en el fondo.
5. Agregar las empanadas de manera delicada para evitar que se rompan y dejar que se doren por ambos lados. Retirar del fuego y servir con el ají.

Anotaciones especiales

El maíz es un alimento muy completo en cuanto a vitaminas (principalmente vitaminas A, B y E) y minerales (tales como manganeso, fósforo, potasio, magnesio y zinc) que favorecen el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

Torticas de papa con huevo y aguacate



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír



Tiempo:
20 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Papa	5	Unidades
Cebolla	1	Unidad
Sal	½	Cucharadita
Huevo	4	Unidades
Aguacate	2	Unidades
Pimienta	1	Pizca

Procedimientos

1. Rallar las papas y la cebolla, escurrirlas así crudas con un paño para extraer el líquido.
2. Cuando estén bien secas, añadirlas a un recipiente y agregar sal y pimienta al gusto.
3. Revolver muy bien los ingredientes; formar bolitas con la mezcla y aplanarlas para hacer arepas pequeñas.
4. En una sartén mediana a fuego medio, calentar la margarina y sofreír las arepitas hasta que estén doradas por ambos lados.
5. Acompañar con huevo revuelto y tajadas de aguacate.

Anotaciones especiales

La papa es una buena fuente de fibra, contribuye a generar la sensación de saciedad y facilitar la función digestiva.



Migas de chicharrón y queso



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hornear, sofreír



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

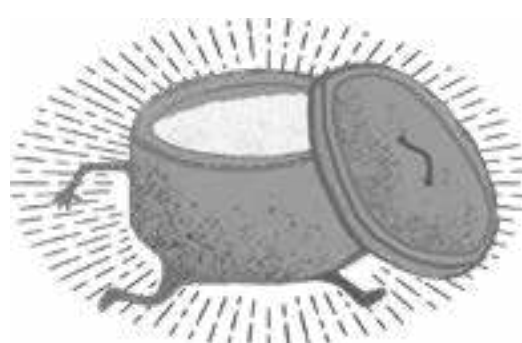
Plátano pintón	1	Unidad
Cebolla de rama	2	Unidades
Ajo	2	Unidades
Tomate maduro	3	Unidades
Cebolla blanca	½	Unidad
Aceite	3	Cucharadas
Chicharrón	1	Taza
Quesito	½	Taza
Agua	¾	Taza

Procedimientos

1. Pelar el plátano y cortar en cilindros.
2. En una olla mediana a fuego medio, agregar el agua y los plátanos cortados, cocinar hasta que ablanden.
3. Picar finamente las cebollas, el tomate y el ajo.
4. En una sartén mediana a fuego medio, agregar una cucharada de aceite y sofreír la cebolla, el tomate y el ajo hasta formar un guiso.
5. En una olla mediana con dos cucharadas de aceite, freír el chicharrón partido en cubos pequeños hasta que esté dorado y crocante. Retirlo del aceite y agregarlo a la sartén con el guiso.
6. Machacar el plátano hasta volverlo puré y luego mezclarlo con el chicharrón y el guiso. Con esta mezcla hacer bolas y cubrirlas en papel aluminio previamente engrasado con unas gotas de aceite.
7. Llevar al horno por 15 minutos a 170°C.
8. Servir con queso por encima.

Anotaciones especiales

La cebolla ayuda, gracias a sus contenidos azufrados, a disminuir los triglicéridos en la sangre.



Muffin de maíz tierno



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hornear



Tiempo:
1 hora y 10 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Mazorca tierna desgranada	5	Unidades
Huevos	1	Unidad
Quesito	1/4	Taza
Bicarbonato	1	Pizca
Sal	1	Pizca
Harina	2	Cucharadas
Miel	1	Cucharada
Margarina	1/2	Cucharada

Procedimientos

1. Mezclar todos los ingredientes y llevarlos a la licuadora.
2. Licuar hasta obtener una pasta homogénea.
3. Dejar reposar la mezcla por cinco minutos.
4. En una sartén con teflón agregar margarina y verter la mezcla de maíz.
5. Poner la sartén a fuego bajo y esperar a que los bordes de la preparación se doren y voltear para dorar por el otro lado.
6. Servir con miel por encima.

Anotaciones especiales

El maíz es libre de gluten, favorece el metabolismo y reduce el riesgo de cáncer.



Pancakes de banano y avena con mermelada de mora


Cantidad:
4 personas


Método de cocción:
sofreír


Tiempo:
30 minutos


Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Mermelada

Mora	1	Taza
Panela	¼	Taza
Sal	1	Pizca
Agua	2	Cucharadas

Pancakes

Bananos	1	Unidad.
Leche	2	Cucharadas
Huevos	4	Unidades
Azúcar	2	Cucharadas
Sal	1	Cucharadita
Avena en hojuelas	1 y ¼	Tazas
Bicarbonato	½	Cucharadita
Canela en polvo	1	Cucharada

Procedimientos

Para la mermelada:

1. Cortar las moras en trozos pequeños y en un recipiente mezclarlas con la panela rallada y dejar reposar por 20 minutos.
2. En una olla pequeña verter las moras con la panela y el agua, poner a fuego medio y revolver constantemente hasta obtener la consistencia de una mermelada.

Para los Pancakes:

1. En un recipiente, con ayuda de un tenedor, triturar el banano y agregar los huevos, la leche, la sal y el azúcar. Mezclar bien.
2. En otro recipiente, incorporar la avena, el polvo de hornear y la canela.
3. Agregar la mezcla de los bananos a la harina de manera gradual, mezclando bien para lograr una masa homogénea, sin grumos.
4. En una sartén con teflón a fuego medio, agregar una cucharadita de margarina, adicionar un cuarto de la mezcla y esperar a que empiecen a aparecer burbujas, en ese momento dar la vuelta y cocinar por dos minutos más aproximadamente. Repetir el proceso con el resto de la mezcla.
5. Servir con la mermelada de mora.

Anotaciones especiales

La mora ayuda a disminuir los niveles de glucosa en la sangre y a reducir el colesterol.



Chocolate de coco y canela



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
Hervir



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$1.000

Ingredientes

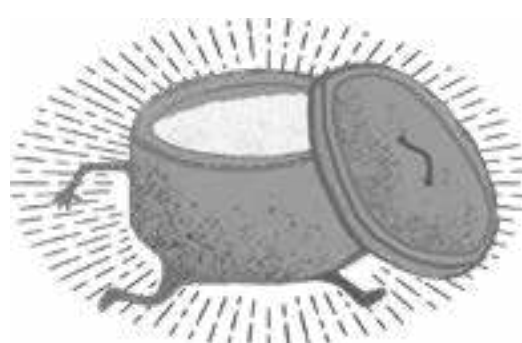
Leche	4	Tazas
Coco rallado	1 ¼	Tazas
Canela en polvo		
Pastilla	1	Cucharadita
de chocolate	2	Unidades

Procedimientos

1. En una olla mediana, a fuego medio, poner a hervir la leche con la canela y el coco.
2. Una vez que haya hervido agregar las pastillas de chocolate y volver a hervir.
3. Batir enérgicamente y servir.

Anotaciones especiales

El coco es rico en ácido láurico, lo que produce que se disminuya el colesterol malo (LDL) y aumente el colesterol bueno (HDL).



Barra de avena



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
Hervir



Tiempo:
30 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

Azúcar	1 ¼	Tazas
Mango	4	Cucharadas
Avena	½	Taza
Maní	4	Cucharadas
Pasas	2	Cucharadas
Aceite	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Cortar el mango en cubos pequeños.
2. En una sartén mediana a fuego bajo poner el azúcar y dejar que se derrita.
3. Agregar el mango, la avena, el maní y las pasas y revolver hasta integrar todos los ingredientes.
4. Retirar del fuego y esparcir la mezcla en una lata o plato previamente engrasado con aceite.
5. Dejar enfriar, cortar en rectángulos y servir.

Anotaciones especiales

Se puede cambiar la avena por otros cereales como quinua, arroz soplado o hojuelas de maíz y se puede agregar cualquier otro tipo de fruta. Las hojas del árbol de mango se utilizan para el tratamiento de la diabetes y como fortalecedoras de las defensas.



Aguacate relleno


Cantidad:
4 personas


Método de cocción:
sofreír, hornear


Tiempo:
15 minutos


Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Tocineta	½	Libra
Mantequilla	1	Cucharada
Aceite	1	Cucharadita
Cebolla		
de rama	3	Cucharadas
Tomate chonto	2	Unidades
Huevo	1	Unidad
Aguacate	2	Unidades
Queso		
para rallar	½	Taza
Pimienta		
en polvo	½	Cucharadita

Procedimientos

1. En una sartén mediana sofreír a fuego medio la tocineta con un poco de aceite hasta que quede crocante. Retirar.
2. En la misma sartén sin lavar, agregar la margarina, la cebolla picada y el tomate en cubos pequeños y sofreírlos.
3. Batir los huevos y agregarlos a la sartén con los vegetales.
4. Partir en dos el aguacate y retirar la pepa.
5. Rellenar el aguacate con la mezcla de huevos y vegetales.
6. Agregar el queso y un chorrito de aceite para luego llevar a gratinar en el horno a 180°C.
7. Servir y decorar con la tocineta crocante.

Anotaciones especiales

El aguacate es rico en potasio, por cada 100 gramos de aguacate se encuentran 500 miligramos de potasio, lo que favorece la recuperación muscular tras la actividad física.



Hummus de remolacha



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
30 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Garbanzos	1	Taza
Remolacha cocida picada	½	Taza
Agua (de los garbanzos)	1	Taza
Diente de ajo	1	Unidad
Comino en polvo	1	Pizca
Aceite	2	Cucharadas
Limón	1	Unidad
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	1	Cucharadita

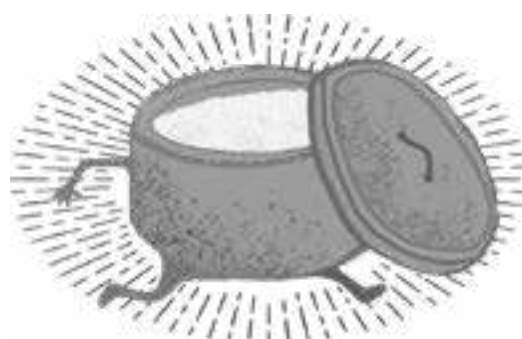
Acompañante
(tostadas, pan,
galletas saladas,
etc.)

Procedimientos

1. En una olla a presión agregar los garbanzos con sal y suficiente agua para cubrirlos. Dejar pitar por 25 minutos.
2. Reservar una taza del agua en la que se cocieron los garbanzos.
3. En una olla común poner la remolacha en cubos cubierta con agua y cocinarla hasta que esté blanda.
4. En una licuadora o procesador de alimentos, agregar los garbanzos, la remolacha, el diente de ajo, el comino en polvo, el aceite, la sal, la pimienta y el jugo de un limón.
5. Licuar todo haciendo pausas para incorporar los residuos que quedan en las paredes de la licuadora. Repetir hasta que la mezcla esté homogénea.
6. Servir con el acompañante que desee.

Anotaciones especiales

La remolacha contiene potasio y nitrato, dos nutrientes importantes que pueden ayudar a disminuir la tensión arterial.



Chips de zanahoria



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
freír



Tiempo:
15 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

Aceite	½	Litro
Zanahorias	½	Unidad
Sal	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Poner a calentar el aceite en una olla mediana.
2. Lavar las zanahorias, pelarlas y cortar en tajadas con un pela papas.
3. Cuando el aceite este hirviendo agregar las tajadas de zanahoria y freír hasta que doren.
4. Retirar y poner sal al gusto.
5. Esperar hasta que se enfríen por completo y guardar en una bolsa o coca hermética para que no se ablanden y pierdan su crocancia.

Anotaciones especiales

La zanahoria ayuda a combatir el estreñimiento y el dolor de estómago por intoxicación, gracias a su alto contenido en fibra.



Lentejas crocantes con especias



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, sofreír



Tiempo:
20 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

Lentejas	½	Taza
Garbanzos	½	Taza
Aceite	2	Cucharadas
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita
Sal de ajo	1	Pizca
Jengibre		
en polvo	1	Pizca
Canela	1	Pizca

Procedimientos

1. Poner las lentejas en una olla con agua suficiente para cubrirlas y una pizca de sal. Cocinar hasta que estén blandas. Escurrir y secar muy bien.
2. Calentar una sartén y adicionar el aceite para freír las lentejas (tener en cuenta que, si se sobresatura la sartén con lentejas, el exceso de líquido impedirá que se tuesten).
3. Retirar las lentejas cuando tengan la textura deseada y sazonar con sal, pimienta, canela, sal de ajo y jengibre al gusto.

Anotaciones especiales

Esta receta se puede realizar también con garbanzos. Las lentejas son una fuente rica en hierro y suelen aconsejarse en caso de anemia.



Cascos de papa criolla con orégano acompañados de chorizo de ternera



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hornear, sofreír



Tiempo:
35 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

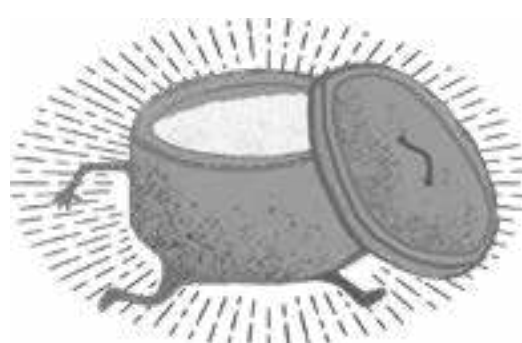
Papa criolla	7	Unidades
Orégano	2	Cucharadas
Pimienta	½	Cucharadita
Sal	1	Cucharadita
Aceite	¼	Taza
Chorizo de ternera	3	Unidades

Procedimientos

1. Lavar y cortar las papas en cascos.
2. En un recipiente agregar las papas con el orégano y la pimienta al gusto, luego rociar sobre estas el aceite.
3. Hornear durante 30 minutos a 180°C. Cuando estén listas retirar del horno y añadir sal.
4. Cortar el chorizo en rodajas.
5. En una sartén, a fuego alto, con un poco de aceite saltear hasta dorar.
6. Mezclar las papas horneadas con el chorizo y servir.

Anotaciones especiales

La papa tiene alto contenido de vitamina C, lo que ayuda a mantener sano el sistema inmune.



Peras caramelizadas



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír



Tiempo:
15 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Peras	2	Unidades
Margarina	1	Cucharadita
Panela		
granulada	4	Cucharadas
Sal	1	Cucharadita
Galletas saladas	A/g	

Procedimientos

1. Lavar y cortar las peras en tajadas.
2. En una sartén mediana, a fuego medio, poner un poco de margarina y las peras, asegurándose de que todas estén en contacto con la sartén; tapar y cocinar durante siete minutos por cada lado.
3. Espolvorear la panela rallada sobre las peras y dejarlas a fuego medio por cinco minutos aproximadamente.
4. Retirar y servir sobre las galletas saladas.

Anotaciones especiales

El potasio es el mineral más abundante en las peras, básico para el correcto funcionamiento de los músculos.



Queso asado agridulce



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Piña	2	Rodajas
Pimentón rojo	½	Unidad
Cebolla blanca	½	Unidad
Queso blanco	1	Taza
Azúcar	1	Cucharada
Aceite	1	Cucharada
Vinagre	1 y ½	Cucharadas
Sal	1	Cucharadita
Maní	1	Cucharada

Procedimientos

1. Cortar la piña, el pimentón y la cebolla en cubos pequeños.
2. Cortar el queso en cubos medianos.
3. En una sartén, a fuego medio, poner una cucharada de aceite con el queso hasta que dore. Retirar.
4. En la misma sartén, a fuego medio, poner una cucharada de aceite, la cebolla y el pimentón y cocinar tapado por tres minutos. Luego agregar la piña, el vinagre, el azúcar y la sal y cocinar a fuego bajo por dos minutos más.
5. Agregar el queso y el maní a la mezcla anterior y servir.

Anotaciones especiales

El queso cuenta con una elevada concentración de nutrientes, por esto es recomendable para los niños en crecimiento.



Queso asado con cernido de guayaba y canela



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
35 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

Para el cernido

Guayabas grandes y peladas	4	Unidades
Azúcar	½	Taza
Jugo de naranja	4	Cucharadas
Canela en polvo	1	Cucharadita
Queso	1	Taza

Procedimientos

Para el cernido:

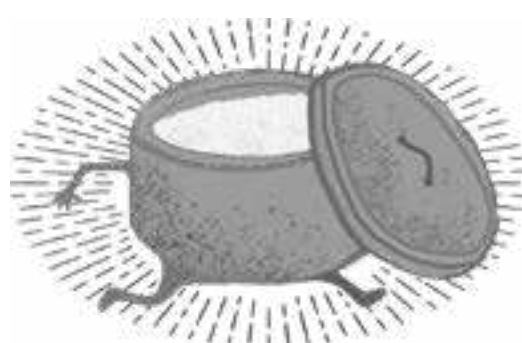
1. Adicionar las guayabas en una olla, cubrirlas con suficiente agua y cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
2. Pelar las guayabas una vez cocidas y licuarlas con el agua de la cocción.
3. Transferir el líquido a una olla y agregar el azúcar y el jugo de naranja (puede ser sustituido por una cantidad menor de zumo de limón).
4. Dejar reducir a fuego bajo hasta que la salsa se torne espesa y de color rojizo.
5. Agregar la canela.
6. Colar y dejar enfriar.

Para el queso:

1. Cortar el queso en bastones gruesos.
2. En una sartén a fuego medio, sellar los bastones por todos sus lados.
3. Servir y acompañar con el cernido de guayabas.

Anotaciones especiales

La guayaba es rica en vitamina A, un nutriente esencial para mantener en buen estado la córnea y el tejido celular que protege los ojos.



Compota de peras con vino tinto y miel



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, estofar



Tiempo:
30 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Peras	2 y ½	Unidades
Agua	1	Taza
Azúcar	1	Cucharada
Vino tinto	½	Taza
Miel	A/g	

Procedimientos

1. Poner a hervir el agua en una olla.
2. Lavar, pelar y cortar las peras en cubos.
3. Agregar el vino a la olla con agua y cocinar hasta que llegue a hervor.
4. Agregar la fruta picada a la olla y bajar el fuego.
5. Cocinar la fruta hasta que ablande y esté un poco transparente.
6. Licuar la fruta con el líquido de su cocción, agregar miel o azúcar si es necesario y dejar enfriar.
7. Guardar en la nevera para conservar por más tiempo.
8. Servir con un poco de miel por encima.

Anotaciones especiales

Las peras contienen un amplio rango de vitaminas y minerales tales como: cobre, hierro, potasio, manganeso, magnesio, vitamina B, riboflavina, entre otras.



Barra de crispetas y maní



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
vapor



Tiempo:
20 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

Aceite	2	Cucharaditas
Maíz pira	½	Taza
Azúcar morena	1	Taza
Ralladura de limón	1	Cucharadita
Maní	⅓	Taza

Procedimientos

Para las crispetas:

1. En una olla a fuego medio agregar el aceite, el maíz, el azúcar y mezclar.
2. Cuando el maíz empiece a estallar, tapar la olla y agitar para que las crispetas de abajo no se quemen.

Para garrapiñar:

1. Poner en una sartén, a fuego bajo, la mitad del azúcar haciendo una cama pareja. Cuando empiece a derretirse, poner otra capa de azúcar sin revolver.
2. Cuando comience a burbujear de nuevo apagar el fuego, poner el maní y las crispetas.
3. Revolver suavemente sin romperlas.
4. Esparcir sobre una bandeja engrasada y espolvorear con ralladura de cáscara de limón.
5. Dejar enfriar y cortar en barras.

Anotaciones especiales

Las crispetas hechas a calor son más saludables que las que llevan aceite, son 100% granos enteros sin procesar.



Gelatina de panela y chocolate



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
2 horas



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

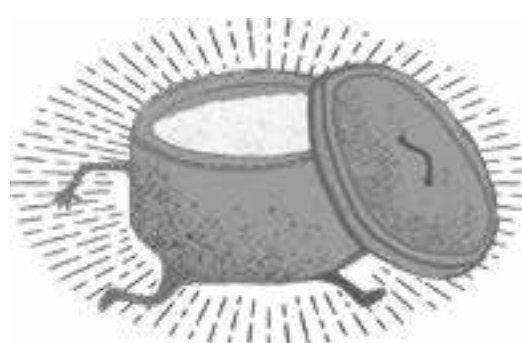
Panela	1	Taza
Agua	2	Tazas
Gelatina sin sabor	2	Cucharaditas
Chocolatina (de su preferencia)	1	Unidad

Procedimientos

1. En un recipiente hidratar la gelatina sin sabor con tres cucharadas de agua y dejarla reposar por cinco minutos.
2. Partir la panela en trozos, luego ponerla en una sartén con el agua a fuego medio.
3. Cuando se comience a deshacer la panela revolver un poco, luego cuando se derrita por completo, apagar el fuego.
4. Agregar la gelatina, revolver y poner en un recipiente grande.
5. Dejar reposar un poco y refrigerar.
6. En una sartén a fuego muy bajo poner la chocolatina en trozos y revolver constantemente para que no se queme.
7. Cuando esté derretido el chocolate, verter sobre la gelatina de panela y refrigerar.

Anotaciones especiales

La panela es un tipo de azúcar considerado como el más puro, natural y artesano, sin blanquear, lo que hace que sea mejor para el organismo.



Manzanas deshidratadas



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hornear



Tiempo:
50 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

Manzanas
verdes
Jengibre
en polvo

4 Unidades

1 Cucharadita

Procedimientos

1. Lavar, pelar y cortar las manzanas en rodajas delgadas.
2. Poner sobre una bandeja y llevar al horno a 100°C por 45 minutos aproximadamente hasta que deshidraten por completo y hayan dorado un poco.
3. Retirar del horno, espolvorear el jengibre, esperar a que se enfríen completamente y empacar en un recipiente hermético para que no se ablanden.

Anotaciones especiales

La manzana es rica en pectina, un tipo de fibra soluble que no se absorbe en el intestino y que ayuda a prevenir el estreñimiento.



Mini plátanos con queso, guayaba y panela



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
gratinar



Tiempo:
12 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

Plátano maduro	2	Unidades
Quesito	3	Cucharadas
Bocadillo veleño	4	Unidades
Panela molida	3	Cucharadas

Procedimientos

1. Cortar cada plátano en cuatro partes y cocinar en el microondas por cuatro minutos.
2. Hacer una incisión en la mitad de cada porción de plátano y ponerle el quesito y el bocadillo.
3. Para finalizar rallar panela y esparcirla sobre los plátanos.
4. Poner en horno microondas por otros dos minutos.

Anotaciones especiales

Los plátanos maduros contienen vitamina A, importante para la protección de los ojos.



Nachos con dip de tocineta



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
freír



Tiempo:
15 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Nachos de paquete	1	Taza
Tocineta	1	Taza
Cebolla roja	1	Unidad
Cilantro	3	Cucharadas
Pimentón	1	Unidad pequeña
Diente de ajo	1	Unidad
Pimienta	2	Cucharaditas
Queso crema	1	Taza

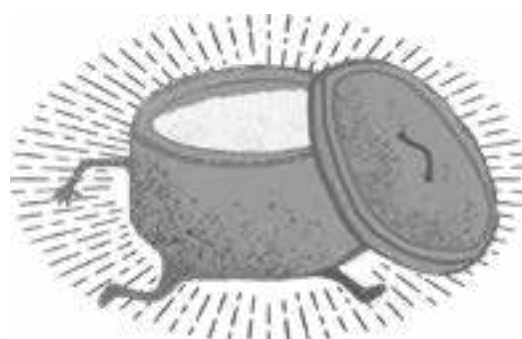
Procedimientos

Para el dip

1. Cortar finamente la cebolla, el pimentón y el ajo y cortar la tocineta en cuadros.
2. En una sartén sofreír la tocineta hasta que esté crocante y retirar.
3. Con la misma grasa de la tocineta sofreír la cebolla, el ajo, el pimentón y la pimienta.
4. Agregar el guiso en la licuadora con el queso crema y licuar hasta obtener una salsa.
5. Añadir el cilantro picado.
6. Servir con los nachos o las papas.

Anotaciones especiales

El tocino es un tipo de carne que contiene una gran cantidad de proteínas que ayudan al crecimiento de los niños.



Chips de yuca con mayonesa de ajo y cilantro



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
freír



Tiempo:
30 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Yuca	1	Unidad
Aceite	2	Tazas
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita
Mayonesa	½	Taza
Diente de ajo	3	Unidades
Cilantro	1	Cucharada

Procedimientos

1. Lavar, pelar y cortar la yuca en rodajas delgadas.
2. Secar el exceso de agua con una toalla de papel.
3. Llevar una olla mediana a fuego medio y agregar el aceite, esperar a que esté caliente y se vean burbujas en el fondo.
4. Poner las rodajas de yuca en el aceite caliente y freír hasta que estén crujientes.
5. Retirar y agregar sal al gusto a los chips mientras aún estén calientes.
6. Picar finamente el ajo y el cilantro y mezclarlos con la mayonesa.

Anotaciones especiales

Esta receta se puede preparar también con papa capira, arracacha o remolacha.

La yuca es un alimento rico en hidratos de carbono, sustancias que el cuerpo convierte en energía.



Crispetas con cubierta de chocolate



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
vapor



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

Aceite	1	Cucharadita
Maíz pira	½	Taza
Sal	2	Cucharadas
Chocolatina	4	Unidades

Procedimientos

1. En una olla a fuego medio agregar el aceite y el maíz pira.
2. Cuando el maíz empiece a estallar, tapar la olla y agitar para que las crispetas de abajo no se quemen.
3. Derretir cuidadosamente el chocolate en una sartén a fuego muy bajo, para que no se queme.
4. Bañar las crispetas con el chocolate.
5. Espolvorear con un poco de sal.

Anotaciones especiales

El chocolate es una poderosa fuente de antioxidante, mejora el flujo sanguíneo y disminuye la presión arterial.



Horchata cremosa con piña



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
n/a



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

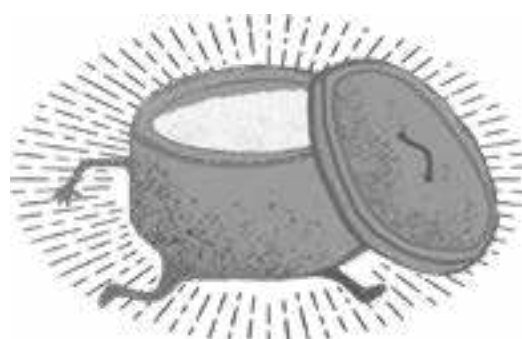
Arroz	1	Taza
Leche	6	Tazas
Canela en polvo	2	Cucharaditas
Piña	½	Unidad
Leche condensada	¼	Taza
Sal	½	Cucharadita

Procedimientos

1. Remojar el arroz en la leche desde la noche anterior.
2. Pelar y cortar la piña en trozos.
3. En la licuadora procesar el arroz con la leche, la piña, la leche condensada, la canela y una pizca de sal.
4. Colar la mezcla y servir con abundante hielo.

Anotaciones especiales

La canela ayuda a regular el azúcar en la sangre.



Néctar de mango biche y canela



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

Mango biche	5	Unidades
Astilla de canela	3	Unidades
Agua	4	Tazas
Azúcar	¼	Taza
Sal	½	Cucharadita

Procedimientos

1. Cortar el mango para quitar la semilla. Dejar la cáscara.
2. En una olla con el agua y la canela cocinar la pulpa del mango durante 10 minutos o hasta que se ablande. Dejar reposar.
3. Retirar las astillas de canela y licuar con el azúcar, el agua de la cocción y una pizca de sal.
4. Colar y servir con abundante hielo.

Anotaciones especiales

El mango biche es recomendado para los diabéticos porque mejora los niveles de azúcar en la sangre.



Jugo de zanahoria, naranja y manzanilla



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

Zanahoria	1 ½	Unidades
Naranja	2	Unidades
Manzanilla	1	Cucharada
Agua	4	Tazas
Azúcar	½	Taza
Jengibre	1	Cucharadita
Limón criollo	3	Unidades

Procedimientos

1. Poner a hervir el agua y agregar la manzanilla previamente lavada. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar.
2. Lavar y cortar la zanahoria en cubos.
3. Lavar y exprimir el jugo de los limones y las naranjas.
4. Licuar la zanahoria con la infusión de manzanilla, el azúcar y el jengibre.
5. Verter los ingredientes licuados en una jarra y agregar el jugo de los limones y las naranjas.
6. Dejar enfriar y servir con abundante hielo.

Anotaciones especiales

La zanahoria contiene vitamina A, excelente para la visión.



Agua fresca de tamarindo y limoncillo



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

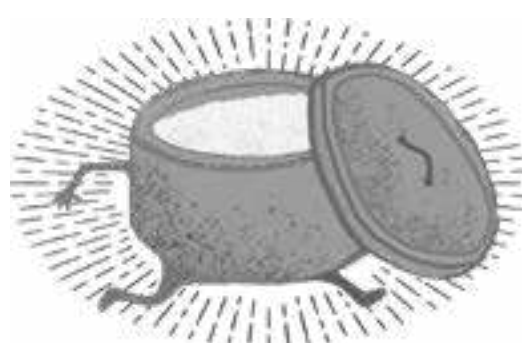
Pulpa de tamarindo	1	Taza
Agua	4	Tazas
Panela	½	Taza
Limoncillo	1	Cucharada
Limón criollo	4	Unidades

Procedimientos

1. En una olla mediana agregar el agua y la panela, poner a fuego alto hasta que hiervan.
2. Cortar el limoncillo en rodajas y agregarlo al líquido. Tapar, apagar el fuego y dejar reposar.
3. Cuando el líquido esté frío, añadir la pulpa del tamarindo y el jugo de limón.
4. Mezclar y servir con abundante hielo.

Anotaciones especiales

El limoncillo es efectivo para aliviar el dolor de cabeza y la migraña.



Escabeche de vegetales


Cantidad:
4 personas


Método de cocción:
sofreír, macerar


Tiempo:
30 minutos


Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Coliflor	½	Taza
Zanahoria	1	Unidad
Cebolla blanca	1	Unidad
Diente de ajo	2	Unidades
Pimentón rojo	1	Unidad
Comino en polvo	1	Cucharadita
Aceite	¼	Taza
Agua	¼	Taza
Vinagre blanco	⅓	Taza
Hoja de Laurel	1	Unidad
Tomillo	1	Cucharadita
Azúcar	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Cortar los dientes de ajo a la mitad, la cebolla y la zanahoria en rodajas; el pimentón rojo y los árboles de coliflor en trozos.
2. En una olla mediana calentar el aceite y sofreír la cebolla y los dientes de ajo durante ocho minutos. A fuego bajo.
3. Adicionar la zanahoria en rodajas, el pimentón, la coliflor y el comino. Continuar cocinando durante 10 minutos.
4. Adicionar agua, vinagre, laurel, tomillo y azúcar, mezclar y cocinar por 10 minutos más.
5. Apagar el fuego y dejar reposar.
6. Verter la preparación en un recipiente hermético y refrigerar durante 2 o 3 semanas antes de ser consumido.

Anotaciones especiales

Es recomendable el consumo de coliflor durante el embarazo, ya que puede impulsar el desarrollo del cerebro del feto y mejorar algunas funciones cognitivas, de aprendizaje y de memoria.



Sopa fresca de tomate y pimentón verde


Cantidad:
4 personas


Método de cocción:
n/a


Tiempo:
10 minutos


Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

Pan tajado	4	Unidades
Agua	1/3	Taza
Tomate maduro	2	Tazas
Pimentón verde	1	Unidad
Diente de ajo	1	Unidad
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	1/2	Cucharadita
Aceite	2	Cucharadas

Procedimientos

1. Cortar el pan en cubos y remojarlos durante 10 minutos en agua. Retirar y reservar.
2. Cortar el tomate y el pimentón en cubos medianos.
3. En una licuadora agregar el tomate, el pimentón, el diente de ajo, sal y pimienta al gusto. Licuar de uno a dos minutos.
4. Adicionar a la licuadora el pan remojado, el aceite y licuar entre uno y dos minutos más.
5. Servir frío.

Anotaciones especiales

el tomate favorece el cuidado de la piel al contar con propiedades antioxidantes, es un remedio natural contra el envejecimiento.



Arroz de lentejas y cebolla caramelizada



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, sofreír



Tiempo:
30 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

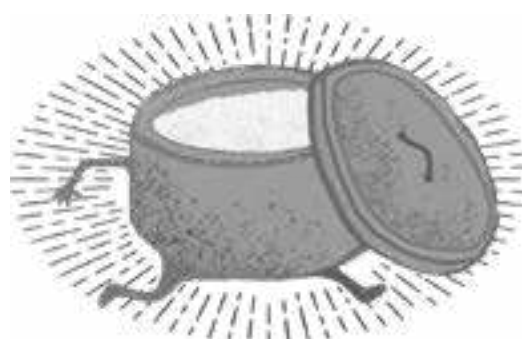
Lentejas	½	Taza
Cebolla blanca	2	Unidades
Aceite	½	Taza
Azúcar morena	2	Cucharadas
Salsa de soya	1	Cucharada
Diente de ajo	3	Unidades
Agua	1 ½	Tazas
Arroz blanco	½	Taza
Sal	2	Cucharaditas

Procedimientos

1. Remojar las lentejas desde el día anterior.
2. Cortar la cebolla en tiras y sofreírla en una olla con el aceite, el azúcar y la salsa de soya.
3. Dejar caramelizar la cebolla a fuego bajo hasta que esté blanda y cambie de color. Reservar.
4. En otra olla, a fuego medio, adicionar el resto de aceite y el ajo finamente picado. Sofreír por dos minutos.
5. Colar las lentejas para eliminar el agua del remojo y en la misma olla en que se sofrió el ajo, agregar el agua, las lentejas y la sal, mezclar y cocinar a fuego alto hasta hervir.
6. Agregar el arroz y cuando reduzca el agua y esté cremoso, bajar el fuego, tapar la olla y dejar cocinar entre 20 y 25 minutos.
7. Adicionar la cebolla caramelizada y mezclar.

Anotaciones especiales

las lentejas ayudan a prevenir las enfermedades cardiacas ya que disminuyen los niveles de grasa y colesterol debido a su contenido en fibra.



Arroz con menudencias teriyaki



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, sofreír



Tiempo:
50 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Arveja seca	½	Taza
Arroz	1	Taza
Agua	1 ¼	Taza
Zanahoria	½	Unidad
Pimentón	½	Unidad
Salsa de soya	2	Cucharadas
Salsa de tomate	2	Cucharadas
Mollejas	1	Taza
Pimienta	½	Cucharadita
Ajo	2	Unidades
Jengibre	½	Cucharadita
Cebolla	½	Unidad
Cilantro	2	Cucharadas
Sal	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Remojar las arvejas desde la noche anterior.
2. Cortar la zanahoria, el pimentón y la cebolla en cubos pequeños.
3. Cortar finamente un diente de ajo.
4. En una olla pequeña calentar la salsa de soya, añadir la salsa de tomate, el jengibre y el diente de ajo y dejar reposar por 10 minutos.
5. En otra olla, sofreír las menudencias con la zanahoria, luego el pimentón, la cebolla y el ajo. Condimentar al gusto y cuando todo ya esté dorado, verter la taza de arroz y dorar un poco.
6. Sobre esta mezcla, verter el agua y ¾ de la salsa previamente preparada.
7. Dejar cocinar a fuego medio por 30 minutos, revolviendo constantemente para que el fondo no se queme.
8. Cortar finamente el cilantro.
9. Cuando el arroz ya se haya secado, retirar del fuego y servir con un poco de salsa encima y un poco de cilantro.

Anotaciones especiales

Las menudencias o vísceras son una excelente alternativa que aportan beneficios a nuestro organismo por su contenido en proteína, hierro, vitamina A y ácido fólico, que contribuyen a la prevención de la desnutrición y la anemia. Es un alimento que ayuda a generar glóbulos rojos por sus altas cantidades en vitamina B12.

Arroz de ahuyama



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír



Tiempo:
45 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Arroz blanco	1	Taza
Ahuyama	½	Taza
Color en polvo	2	Pizcas
Aceite	4	Cucharadas
Cebolla blanca	½	Unidad
Diente de ajo	2	Unidades
Agua	2	Tazas
Comino		
en polvo	1	Pizca
Sal	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Pelar y rallar la ahuyama.
2. Cortar la cebolla en tiras y el picar finamente el ajo.
3. En una olla mediana, con el aceite, sofreír a fuego medio la cebolla y el ajo por cinco minutos.
4. Agregar el comino, el color y la sal.
5. Subir el fuego y adicionar el agua. Cuando esta llegue a hervor, añadir el arroz.
6. Cuando el agua haya reducido y el arroz tenga una textura más cremosa bajar el fuego, adicionar la ahuyama, revolver, tapar y dejar cocinar por 20 minutos aproximadamente.

Anotaciones especiales

El alto contenido de fibra, potasio y vitamina C en la ahuyama contribuye a la salud del corazón.



Arroz de palitos, cilantro y limón



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, sofreír



Tiempo:
20 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

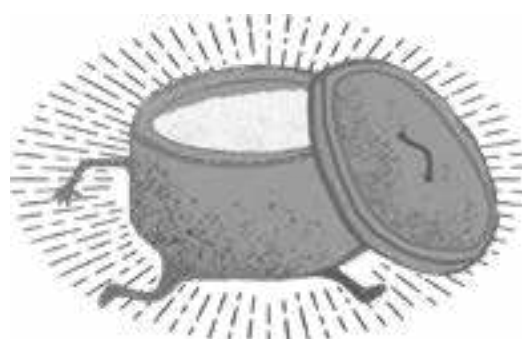
Arroz	1	Taza
Aceite	3	Cucharadas
Fideos	1	Taza
Cubo de caldo de pollo	1	Unidad
Pasta de ajo	1	Cucharada
Sal	1	Cucharadita
Agua	2	Tazas
Ralladura de limón	1	Cucharada

Procedimientos

1. En una olla calentar el aceite, agregar los fideos y sofreír hasta que comiencen a dorar. Una vez dorados, poner el cubo desmenuzado de caldo de pollo, añadir el arroz y sofreír.
2. En la licuadora, adicionar el agua, el cilantro, la pasta de ajo, la sal y licuar por dos minutos.
3. Agregar la mezcla de cilantro a la olla con el resto de los ingredientes.
4. Cuando el agua haya reducido y el arroz tenga una textura más cremosa bajar el fuego, tapar y dejar cocinar por 15 minutos.
5. Agregar la ralladura de limón y mezclar.

Anotaciones especiales

Aunque el arroz blanco contiene muchas vitaminas y minerales, el integral aporta muchos más nutrientes al mantener el salvado y el germen del arroz.



Arroz de pimentón rojo y verde


Cantidad:
4 personas


Método de cocción:
asar, hervir


Tiempo:
40 minutos


Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

Arroz blanco	1	Taza
Cebolla blanca	1	Unidad
Diente de ajo	2	Unidades
Pimentón verde	1	Unidad
Pimentón rojo	1	Unidad
Agua	2	Tazas
Sal	1	Cucharadita
Maní sin sal	1/3	Taza
Margarina	2	Cucharadas

Procedimientos

1. Lavar todos los vegetales y asar sobre la parrilla de las arepas hasta que estén ligeramente quemados.
2. En una licuadora agregar los pimentones, la cebolla, el ajo, el agua, la sal y licuar por tres minutos.
3. En una olla a fuego alto, agregar la margarina, adicionar el arroz y sofreír por dos minutos.
4. Incorporar la mezcla licuada y llevar a hervor. Cuando se haya reducido el agua y el arroz tenga una textura más cremosa, bajar el fuego, tapar y dejar cocinar entre 20 y 25 minutos aproximadamente.
5. Trocear el maní y en una sartén a fuego medio dorarlo sin dejar que se queme.
6. Cuando el arroz esté listo, agregar el maní y revolver.

Anotaciones especiales

Los pimentones son aconsejables para dietas de mujeres embarazadas, gracias a su contenido en folatos que ayudan en la prevención de enfermedades en los bebés.



Atún con vegetales en salsa de yogur



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
saltear



Tiempo:
20 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Lata de atún	1	Lata
Zanahoria	1	Unidad
Cebolla blanca	1	Unidad
Cebolla de rama	¼	Unidad
Diente de ajo	2	Unidades
Calabacín amarillo	¼	Unidad
Crema de leche	1	Taza
Triguisar	½	Cucharadita
Canela en polvo	1	Pizca
Jengibre	1	Cucharadita
Sal	1	Cucharadita
Aceite vegetal	6	Cucharadas
Cilantro	1	Cucharada

Procedimientos

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales. Cortar la cebolla y la zanahoria en tiras; el calabacín en cubos medianos; y picar finamente el jengibre, el ajo y la cebolla de rama.
2. En una sartén a fuego medio, con un poco de aceite, sofreír la cebolla blanca, la cebolla de rama y la zanahoria por dos minutos, agregar luego el ajo y el jengibre y continuar con la cocción por otros dos minutos. Incorporar el atún previamente escurrido y el calabacín amarillo, mezclar con todos los ingredientes para continuar al fuego por otros tres minutos.
3. Añadir la crema de leche con la canela, el triguisar y la sal, revolver para integrar bien los ingredientes y cocinar durante tres minutos, prestando atención a que la crema de leche no hierva por mucho tiempo para que no se corte.
4. Servir y agregar el cilantro finamente picado.

Anotaciones especiales

El yogurt es un alimento nutritivo que contiene proteínas, calcio, rivotravina, vitamina B6 y B12 que ayudan al buen funcionamiento del organismo.



Carne de arveja



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír



Tiempo:
45 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

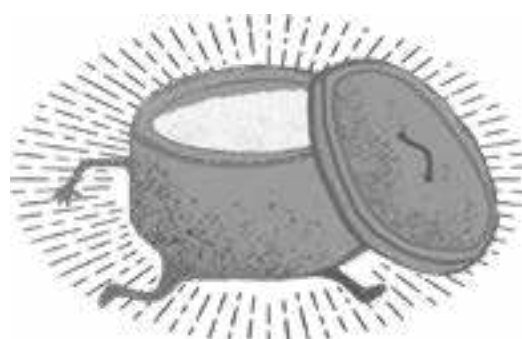
Arveja seca	1	Taza
Cebolla blanca	1	Unidad
Diente de ajo	2	Unidades
Rama de apio	2	Unidades
Cilantro	1	Cucharada
Comino	1	Pizca
Sal	2	Cucharaditas
Aceite	4	Cucharadas
Avena	8	Cucharadas

Procedimientos

1. Remojar la arveja desde el día anterior.
2. Cocinar la arveja en agua con una cucharadita de sal hasta que esté blanda. Escurrir y guardar un poco del agua de la cocción.
3. Cortar la cebolla en cubos y picar finamente el ajo.
4. En una sartén mediana con un poco de aceite, sofreír la cebolla, el ajo, agregar la arveja y las especias.
5. Moler o procesar los vegetales ya sofritos.
6. Agregar sal al gusto a la mezcla de vegetales procesados y poco a poco incorporar la avena hasta lograr una consistencia firme. Si la mezcla queda algo seca, agregar un poco del agua de la cocción de la arveja, hasta que se puedan armar bolitas medianas y/o luego darles forma de carne de hamburguesa.
7. En una sartén, con un poco de aceite, sofreír las piezas de carne de arveja ya armadas hasta dorar por ambos lados.

Anotaciones especiales

La arveja es uno de los vegetales más ricos en tiamina, conocida también como vitamina B1, esencial para la producción de energía del cuerpo y para favorecer el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo.



Cerdo agridulce con pimentones asados



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
saltear



Tiempo:
35 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

Cañón de cerdo	1 ½	Tazas
Aceite	3	Cucharadas
Pimentón rojo	1	Unidad
Panela pulverizada	½	Taza
Vinagre de frutas	3	Cucharadas
Astilla de canela	2	Unidades
Piña	1	Unidad
Hierbabuena	1	Cucharada
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Colocar el pimentón en la hornilla directamente en el fuego hasta quemar completamente la piel. Retirar del calor e introducir en una bolsa, cerrar y dejar reposar de cinco a 10 minutos.
2. Retirar el pimentón de la bolsa y pelar con la mano, retirar las semillas y cortar en tiras.
3. Cortar el cañón de cerdo en cubos. Pelar y cortar la piña también en cubos pequeños y la hierbabuena en tiras delgadas.
4. Pre calentar una sartén mediana y en un poco de aceite poner a dorar los cubos de cañón de cerdo, previamente sazonados, con sal y pimienta al gusto. Retirar.
5. En la misma sartén, sin lavar, dorar la piña en cubos, luego adicionar la panela, las astillas de canela y el vinagre de frutas y cocinar hasta calar.
6. En esta salsa, incorporar el cerdo, las tiras de pimentón y la hierbabuena. Cocinar durante cinco minutos y retirar las astillas de canela antes de servir.

Anotaciones especiales

El pimentón es un alimento rico en vitaminas A, C, B2, B6 y E, lo que contribuye para mejorar los síntomas de la gripa, el asma, la bronquitis y las infecciones respiratorias.



Ceviche de cidra y tomate verde



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
n/a



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Cidra	1	Unidad
Tomate verde	1	Unidad
Cebolla morada	1	Unidad
Ají dulce	5	Unidades
Jengibre	1	Cucharada
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	1	Cucharadita
Zumo de limón	3	Cucharadas

Procedimientos

1. Cortar la cidra y el tomate verde en cubos.
2. Cortar la cebolla en tiras.
3. Picar finamente el jengibre y el ají dulce.
4. Mezclar la cidra, el tomate verde, la cebolla, el ají dulce y el jengibre; agregar sal y pimienta al gusto, revolver y dejar reposar por tres minutos.
5. Adicionar el zumo de limón a la mezcla de vegetales, revolver y reposar durante cinco minutos antes de servir.

Anotaciones especiales

La cidra tiene un efecto diurético y ayuda para que no haya retención de líquidos.



Crema de brócoli y ajonjolí tostado



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, sofreír



Tiempo:
1 hora 10 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

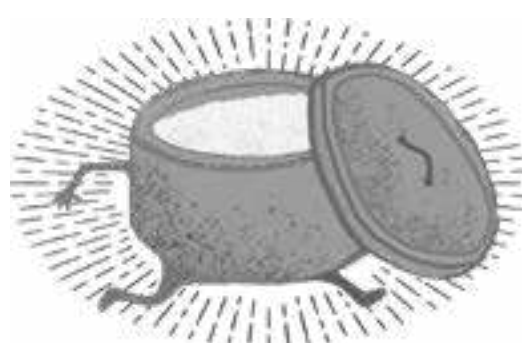
Cubo de caldo de vegetales	1	Unidad
Agua	4	Tazas
Brócoli	2	Unidades
Cebolla	½	Unidad
Margarina	3	Cucharadas
Ajonjolí	2	Cucharada
Jengibre	1	Pizca
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita

Procedimientos

1. En una olla poner el agua con el cubo de caldo de vegetales hasta que hierva.
2. Picar la cebolla en cubos pequeños y en una olla grande con una cucharada de margarina dorarla a fuego medio.
3. Verter el caldo de vegetales sobre la cebolla previamente dorada y añadir pimienta al gusto.
4. Cortar el brócoli, tanto flores como tallos, en cubos medianos e incorporarlos al caldo con el jengibre en polvo, subir el fuego y cocinar durante 12 minutos.
5. En una sartén pequeña, sin aceite ni margarina, tostar el ajonjolí.
6. Verter el caldo con todos los ingredientes y la mitad del ajonjolí tostado en la licuadora. Licuar por dos minutos.
7. Llevar a la olla nuevamente esta mezcla, adicionar dos cucharadas de margarina y cocinar durante cinco minutos a fuego medio.
8. Servir y decorar con el resto del ajonjolí tostado.

Anotaciones especiales

200 gramos de brócoli contienen tres veces la cantidad mínima de vitamina C recomendada para un día.



Crema de arracacha con anís estrellado



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, saltear



Tiempo:
25 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Agua	4	Tazas
Arracacha	2	Unidades
Anís estrellado	1	Unidad
Cubo de caldo de gallina	1	Unidad
Cebolla de rama	1	Unidad
Diente de ajo	2	Unidades
Leche	1 ¼	Tazas
Orégano	1	Cucharada
Color	1	Cucharadita
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	1	Cucharadita

Procedimientos

1. En una olla con agua añadir sal, un cubo de caldo de gallina y anís estrellado. Pelar la arracacha y cocinarla en esta mezcla durante 10 minutos o hasta que ablande. Retirar y reservar media taza del agua de la cocción.
2. Picar finamente la cebolla de rama y el ajo, llevar a una sartén pequeña con un poco de aceite y dorar.
3. Agregar a la licuadora la cebolla y el ajo previamente dorados, la arracacha cocinada, la media taza de agua de su cocción y la leche. Licuar todo hasta que esté completamente líquido.
4. En una olla mediana agregar la mezcla líquida y adicionar orégano, color, sal y pimienta al gusto. Cocinar a fuego bajo durante cinco minutos hasta incorporar las especias.

Anotaciones especiales

La arracacha contiene vitamina B3, nutriente que ayuda a mantener el equilibrio saludable de los niveles de colesterol y triglicéridos.



Crema de coliflor



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, sofreír



Tiempo:
30 minutos



Valor aproximado:
\$3.000

Ingredientes

Agua	4	Tazas
Aceite	2	Cucharadas
Cubo del caldo de gallina	1	Unidad
Coliflor	1	Unidad
Cebolla	½	Unidad
Diente de ajo	3	Unidades
Leche	1 ¼	Tazas
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita
Jengibre en polvo	½	Cucharadita

Procedimientos

1. Cortar la coliflor y la cebolla en cuartos.
2. En una olla con agua poner el cubo del caldo de gallina y cocinar la coliflor durante 10 minutos o hasta que ablande. Reservar media taza del agua de la cocción.
3. En una sartén mediana con un poco de aceite, dorar la cebolla y los dientes de ajo a fuego medio.
4. Licuar la coliflor con la media taza del agua de su cocción, la leche, la cebolla y los dientes de ajo previamente dorados.
5. En una olla mediana a fuego bajo, cocinar la crema durante 10 minutos y adicionar jengibre, sal y pimienta al gusto.

Anotaciones especiales

El consumo habitual de coliflor ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer de colon y de estómago.



Ensalada de pasta y atún



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
12 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

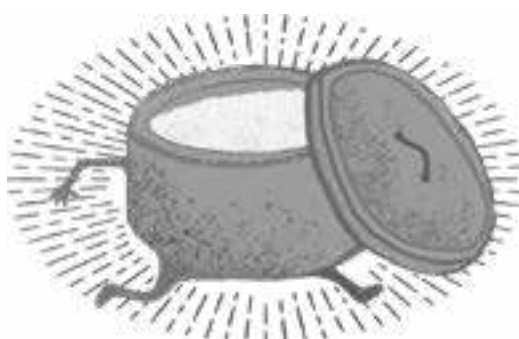
Pasta tornillos	1 ½	Tazas
Agua	2	Tazas
Sal	1	Cucharadita
Lata de atún	1	Unidad
Hojas de espinaca	1	Taza
Tomate verde	1	Unidad
Limón	1	Unidad
Cilantro	2	Cucharadas
Vinagre blanco	2	Cucharadas
Azúcar	1	Cucharada
Salsa soya	1	Cucharada
Aceite	2	Cucharadas

Procedimientos

1. En una olla poner suficiente agua con sal hasta que hierva. Cuando rompa hervor adicionar la pasta y cocinar durante siete minutos o hasta que esté "al dente". Retirar del agua y reservar.
2. En una olla con agua hirviendo cocinar las hojas de espinaca durante un minuto, retirarlas y sumergirlas en agua fría inmediatamente para cortar la cocción.
3. En un recipiente poner el atún, las hojas de espinaca y el tomate cortado en tiras. Añadir una pizca de sal, el zumo de limón y mezclar.
4. En una licuadora agregar cilantro, vinagre, azúcar, salsa de soya y aceite; licuar hasta obtener una vinagreta.
5. Combinar la pasta cocida con la mezcla de atún y vegetales, rosear con un poco de vinagreta para finalizar.

Anotaciones especiales

El consumo frecuente de pescado como el atún reduce el riesgo de infarto en un 30%.



Ensalada de lechuga, tomate, yacón y zanahoria con vinagreta de cilantro



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
n/a



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

Para la ensalada:

Lechuga batavia	¼	Unidad
Tomate chonto maduro	1	Unidad
Yacón	½	Unidad
Aguacate	½	Unidad
Zanahoria	½	Unidad

Para la vinagreta:

Aceite vegetal	2	Cucharadas
Limón criollo	2	Unidades
Vinagre de frutas	1	Cucharada
Cilantro	1	Cucharada
Sal	1/2	Cucharadita
Azúcar	1	Cucharadita

Procedimientos

Para la ensalada:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Trocear la lechuga con las manos. Cortar el tomate, el yacón y el aguacate en cubos pequeños y rallar la zanahoria.
3. Mezclar todos los ingredientes.

Para la vinagreta:

1. Cortar el cilantro en trozos.
2. Exprimir el limón.
3. Licuar todos los ingredientes durante un minuto.
4. Servir sobre la ensalada.

Anotaciones especiales

los vegetales son fuente de vitaminas que regulan múltiples procesos orgánicos, como el buen funcionamiento del sistema nervioso.



Estofado de garbanzos



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Garbanzos	1 ¼	Taza
Cebolla blanca	1	Unidad
Diente de ajo	2	Unidades
Aceite	2	Cucharadas
Leche	1	Taza
Salsa para carnes o salsa inglesa	2	Cucharada
Mostaza	1	Cucharada
Aceite vegetal	2	Cucharadas
Agua de garbanzos	½	Taza

Procedimientos

1. Remojar los garbanzos desde el día anterior.
2. En una olla mediana, a fuego medio, cocinar los garbanzos con agua que los cubra completamente por 30 minutos. Escurrir. Reservar agua de la cocción.
3. Lavar y desinfectar los vegetales.
4. Cortar finamente la cebolla y el ajo.
5. En una olla a fuego medio agregar el aceite, la cebolla y el ajo y sofreír hasta que la cebolla ablande y esté transparente.
6. Agregar los garbanzos y ½ taza del agua de la cocción. Dejar reducir un poco.
7. Adicionar la salsa para carnes, la mostaza y la sal.
8. Agregar la leche y dejar cocinando por 10 minutos.

Anotaciones especiales

Los garbanzos son ricos en ácidos grasos y en Omega 3 y 6 que ayudan al buen funcionamiento del sistema circulatorio, evitando la acumulación de grasa en las venas y arterias.



Torta salada de papa, brócoli y ralladura de naranja



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir



Tiempo:
35 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

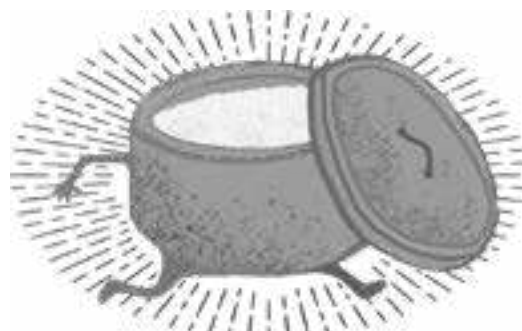
Papa capira	2	Unidades
Brócoli	½	Unidad
Cilantro	1	Cucharada
Pimienta negra molida	1	Pizca
Leche	1 ¼	Taza
Tajadas de pan blanco	5	Unidades
Huevos	4	Unidades
Sal	1	Cucharadita
Aceite	4	Cucharadas
Naranja (ralladura)	2	Cucharaditas

Procedimientos

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. En un recipiente, remojar las tajadas de pan con la leche. Reservar.
3. Pelar las papas y cortarlas en cuartos.
4. En una olla mediana a fuego medio, agregar las papas y cocinarlas hasta que estén blandas
5. Retirar las papas del agua y en un recipiente con la ayuda de un tenedor aplastar las papas hasta obtener un puré.
6. Desmenuzar el brócoli y picar finamente el cilantro.
7. Batir los huevos con un tenedor y agregar al puré, luego las tajadas de pan remojadas.
8. Adicionar el brócoli y el cilantro. Revolver muy bien hasta que se integre todo.
9. Añadir la sal, pimienta y la ralladura de naranja.
10. En una sartén grande a fuego bajo, agregar el aceite y la mezcla y cocinar tapado.
11. Cuando la torta esté dorada por la parte inferior, apoyar un plato grande sobre la sartén y girarla para voltear la torta.
12. Cocinar por el otro lado hasta dorar.

Anotaciones especiales

El brócoli ayuda a eliminar el colesterol “malo” del organismo lo que protege la salud del corazón y previene enfermedades cardiovasculares.



Guandolo de naranja y jengibre



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
20 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

Agua	4	Tazas
Panela	½	Taza
Jengibre en polvo	1	Cucharadita
Jugo de naranja	1	Taza

Procedimientos

1. En una olla mediana, a fuego medio, agregar el agua y la panela, tapar y llevar a ebullición.
2. Agregar el jengibre en polvo y dejar hervir por dos minutos más.
3. Apagar la olla y agregar el jugo de naranja.
4. Cuando esté frío, verter sobre una jarra.

Anotaciones especiales

El jengibre es recomendado para personas con problemas digestivos ya que funciona como un protector estomacal y ayuda a aliviar la gastritis, flatulencias o diarreas.



Molde de ahuyama



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir



Tiempo:
23 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

Ahuyama	1	Taza
Zanahoria	1	Unidad
Tomate maduro	3	Unidades
Cebolla de rama	2	Unidades
Margarina	$\frac{1}{3}$	Taza
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	$\frac{1}{2}$	Cucharadita
Quesito	$\frac{1}{2}$	Taza

Procedimientos

1. Pre calentar el horno a 180°C.
2. Cortar la ahuyama en tajadas delgadas.
3. Hacer un hogao con margarina, tomate, cebolla, zanahoria, sal y pimienta al gusto. Licuar hasta que alcance la consistencia de una salsa.
4. Rallar el quesito.
5. En una refractaria poner una capa de salsa de hogao, seguida de una capa de tajadas de ahuyama y luego quesito rallado. Hacer capas de ingredientes según la cantidad.
6. Llevar la refractaria al horno y cocinar entre 20 y 25 minutos hasta que la ahuyama esté blanda.

Anotaciones especiales

La pulpa y las semillas de ahuyama son ricas en vitamina C y beta-caroteno, los cuales ayudan a fortalecer el sistema inmune y aumentar las defensas en el organismo.



Molde de garbanzos, atún y tomate



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

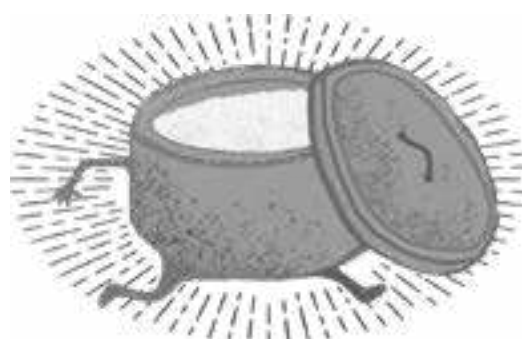
Garbanzos	1	Taza
Atún enlatado	1	Lata
Tomate		
chonto maduro	3	Unidades
Cebolla blanca	1	Unidad
Canela en polvo	1	Pizca
Diente de ajo	2	Unidades
Leche	½	Taza
Agua		
de garbanzos	½	Taza
Azúcar o panela		
(opcional)	1	Cucharada
Miga de pan	⅓	Taza

Procedimientos

1. Remojar los garbanzos desde el día anterior.
2. Cocinar los garbanzos. Escurrir. Guardar el agua. Reservar.
3. Lavar los vegetales y cortar en cubos pequeños.
4. Hacer un sofrito con los vegetales: primero la cebolla, rehogar, agregar el ajo, rehogar, agregar el tomate, rehogar, bajar el fuego. Dejar que suelte el agua. Aplastar con una cuchara o macerar sobre la sartén cuando estén suaves, tratando de hacer un puré, pero que no quede completamente liso.
5. Agregar el atún previamente escurrido. Dejar cocinar, agregar la canela y los garbanzos. Dejar cocinar por 3 minutos a fuego bajo. Probar la acidez del tomate y si es necesario agregar endulzante.
6. Agregar la leche a temperatura ambiente y revolver poco a poco. Si está muy seco, agregar un poco del agua de los garbanzos hasta que se tenga una textura cremosa-líquida.
7. Bajar el fuego y agregar la miga de pan. Tapar y dejar cocinar por 5 minutos más.

Anotaciones especiales

Es posible cambiar los garbanzos por frijol, arroz o cualquier grano seco. El garbanzo aporta gran cantidad de minerales como calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio, sodio, selenio y zinc.



Ensalada de lechuga, cebollas encurtidas y mango con vinagreta de naranja y jengibre



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
n/a



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Para la ensalada:

Lechuga	¼	Unidad
Cebolla blanca	1	Unidad
Mango criollo		
pintón	1	Unidad
Limón criollo	3	Unidades

Para la vinagreta:

Naranja	2	Unidades
Jengibre		
en polvo	1	Pizca
Vinagre		
de frutas	2	Cucharadas
Aceite vegetal	2	Cucharadas
Sal	1	Pizca

Procedimientos

Para la ensalada:

1. Lavar y desinfectar todos los vegetales.
2. Cortar la cebolla en tiras muy delgadas
3. En un recipiente plástico, agregar el jugo de los limones y las cebollas cortadas y dejar encurtir por 15 minutos.
4. Retirar las cebollas del jugo de limón.
5. Lavar, pelar y cortar el mango en cubos pequeños.
6. Trocear la lechuga con las manos.
7. Mezclar todos los vegetales.

Para la vinagreta:

1. Sacar el jugo de las naranjas.
2. En una licuadora agregar el jugo de naranja, el aceite, el vinagre el jengibre en polvo y la sal.
3. Licuar por dos minutos.
4. Agregar a la ensalada antes de servir.

Anotaciones especiales

La lechuga es rica en fibra lo que ayuda a evitar el estreñimiento.



Crema de arracacha



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

Arracacha	3	Unidades
Limoncillo	1	Cucharadita
Diente de ajo	2	Unidades
Cebolla blanca	2	Unidades
Agua	2	Tazas
Leche	6 ½	Taza
Margarina	2	Cucharadas
Sal	1	Cucharada

Procedimientos

1. Lavar los vegetales.
2. Pelar y cortar la arracacha en cubos medianos.
3. Picar finamente la cebolla, el limoncillo y el ajo.
4. En una olla mediana a fuego medio, agregar la margarina y los vegetales picados.
5. Sofreír hasta que comiencen a dorar.
6. Agregar la leche y el agua y cocinar hasta que la arracacha esté blanda.
7. En una licuadora agregar los vegetales cocidos y la leche y licuar por 2 minutos.
8. Agregar nuevamente la mezcla a la olla y llevar a hervor.
9. Agregar la sal y revolver.

Anotaciones especiales

La arracacha contiene altas cantidades de minerales como el hierro, el magnesio, la tiamina y el fósforo.



Molde de papa y chorizo



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

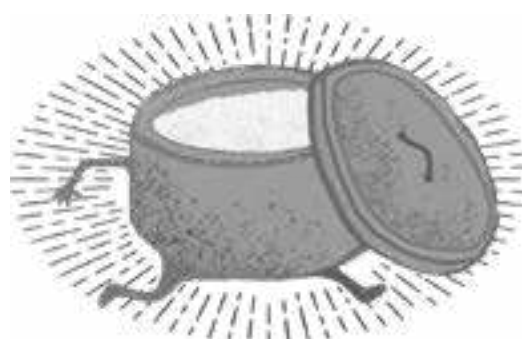
Papa	6	Unidades
Chorizo	3	Unidades
Cebolla	1	Unidad
Tomate	2	Unidades
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita
Aceite	4	Cucharadas
Triguisar	1	Pizca
Agua	4	Tazas
Huevo	4	Unidades

Procedimientos

1. Pelar las papas y cocinarlas una olla con agua y sal durante 20 minutos o hasta que estén blandas.
2. Picar finamente el chorizo y el ajo, rallar la cebolla, el tomate y la zanahoria.
3. Precalentar una sartén mediana y en una cucharada de aceite, dorar uniformemente el chorizo, luego añadir paso a paso la zanahoria, la cebolla, el tomate y el ajo.
4. Agregar sal, pimienta y Triguisar. Añadir un poco de agua al guiso si está muy seco.
5. Triturar la papa con un tenedor hasta alcanzar la consistencia de puré.
6. En una olla mediana mezclar la papa y el guiso, revolver con el fin de que todos los ingredientes queden bien incorporados.
7. Batir los huevos con un tenedor hasta que se integren, agregar sal y verterlos sobre el puré, revolver y poner a fuego bajo hasta que estén cocidos.

Anotaciones especiales

La cebolla contiene glucoquinina, una sustancia que ayuda a disminuir los niveles de azúcar en sangre, por esto es recomendable incluirla en la dieta de personas con diabetes.



Peperonata



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

Cebolla	1	Unidad
Berenjena	1	Unidad
Zuquini verde	1	Unidad
Pimentón	2	Unidades
Tomate maduro	3	Unidades
Ajo	3	Unidades
Huevo	1	Unidad
Albahaca	2	Cucharadas
Aceite	4	Cucharadas
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita

Procedimientos

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar la cebolla, el zuquini y el pimentón en tiras.
3. Cortar la berenjena y el tomate en cubos.
4. En una sartén mediana con un poco de aceite, saltear la cebolla y el ajo finamente picado.
5. Agregar el pimentón y cocinar por cuatro minutos.
6. Incorporar la berenjena, el zuquini y el tomate.
7. Cocinar tapado durante 10 minutos más.
8. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
9. Para servir, freír un huevo y ponerlo encima de la preparación de vegetales con un poco de albahaca fresca.

Anotaciones especiales

El pimentón contiene beta-caroteno, B2 y vitamina E que previenen la aparición de enfermedades degenerativas y crónicas como el cáncer.



Pico de gallo criollo



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
n/a



Tiempo:
10 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Tomate pintón	1	Unidad
Cebolla de rama	1	Unidad
Aguacate	1	Unidad
Limón mandarino	1	Unidad
Sal	1	Cucharadita
Cilantro	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Cortar el tomate y la cebolla de rama en piezas pequeñas.
2. Cortar el aguacate en cubos.
3. Mezclar el tomate, cebolla y aguacate. Agregar sal, zumo de limón y mezclar.
4. Picar finamente el cilantro y agregar al gusto.

Anotaciones especiales

el jugo de limón ayuda a depurar el hígado, a purificar la sangre y fortifica los bronquios.



Pollo cantonés



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír



Tiempo:
30 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

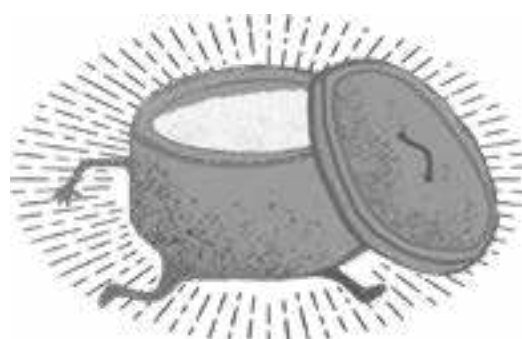
Contramuslos (sin hueso)	4	Unidades
Rama de limonaria	1	Unidad
Pasta de ajo	1	Cucharada
Salsa de soya	3	Cucharadas
Panela pulverizada	¼	Taza
Vinagre blanco	2	Cucharadas
Sal	1	Cucharada
Pimienta	1	Cucharada
Aceite	4	Cucharadas

Procedimientos

1. En un recipiente mezclar pasta de ajo, salsa de soya, panela pulverizada, vinagre blanco, sal, pimienta y la rama de limonaria previamente machacada. Introducir los contramuslos en esta mezcla, taparlos, llevarlos a la nevera y dejar marinar durante 30 minutos.
2. Pre calentar una sartén mediana, agregar un poco de aceite y dorar los contramuslos por todos los lados. Retirar y poner en otro recipiente.
3. En la misma sartén, a fuego bajo, cocinar el marinado con el que se adobó el pollo hasta que tome consistencia de salsa.
4. Agregar los contramuslos y cocinar durante tres minutos más dentro de la salsa.

Anotaciones especiales

La limonaria tiene propiedades que ayudan a la digestión y evitan las flatulencias.



Puré de yuca



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

Yuca	4	Unidades
Sal	1 ½	Cucharaditas
Pimienta	1	Cucharada
Mantequilla	2	Cucharadas
Sal de ajo	1	Cucharadita
Leche	2	Cucharadas

Procedimientos

1. Pelar y cortar la yuca en cuartos.
2. En una olla a presión, pitar la yuca con agua y sal durante 20 minutos o hasta que ablande, retirar el agua y reservar.
3. Prensar yuca con un tenedor hasta conseguir la consistencia de un puré. Aun estando caliente, adicionar pimienta, mantequilla, sal de ajo y leche y mezclar bien todos los ingredientes.

Anotaciones especiales

La yuca es buena fuente de vitaminas del grupo B y C, esto la hace un buen alimento para los niños en crecimiento.



Salteado de garbanzos con tocino y chorizo



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

Garbanzos	1	Taza
Tocino	½	Taza
Cebolla blanca	6	Cucharadas
Chorizo	4	Unidades
Sal	1	Cucharada
Pimienta	½	Cucharadita
Comino	½	Cucharadita

Procedimientos

1. Remojar los garbanzos desde la noche anterior.
2. Cocinar los garbanzos en la olla a presión por 25 minutos o hasta que ablanden. Retirar el agua y reservar.
3. Cortar la cebolla en tiras finas, retirar la piel del tocino y cortarlo en cubos, cortar el chorizo en rodajas.
4. Pre calentar una sartén grande a fuego medio, agregar el tocino para dorarlo y liberar su grasa. Adicionar el chorizo y la cebolla. Saltear de tres a cinco minutos y luego añadir los garbanzos y mezclar.
5. Poner sal, pimienta y comino para condimentar, mezclar todo muy bien para finalizar.

Anotaciones especiales

Durante el embarazo se recomienda comer tocino, ya que contiene vitamina colina (B7) que ayuda al desarrollo cerebral del bebé.



Salteado de repollo agridulce



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír



Tiempo:
20 minutos



Valor aproximado:
\$1.500

Ingredientes

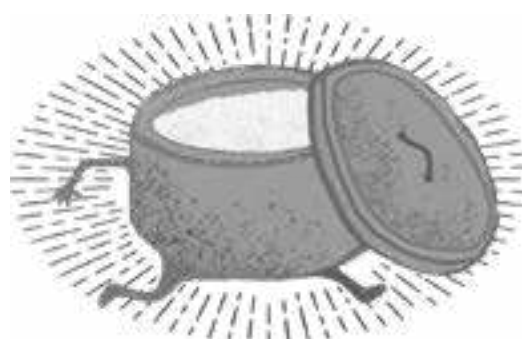
Repollo morado	1	Taza
Cebolla	1	Unidad
Sal	1	Cucharada
Vinagre	3	Cucharadas
Azúcar	2	Cucharadas
Aceite	1	Cucharada
Chorizo	4	Unidades
Zanahoria	1/4	Taza
Tomate verde	1	Unidad

Procedimientos

1. Cortar el repollo y la cebolla en tiras finas, mezclarlas con sal, vinagre, azúcar y un poco de aceite. Reservar.
2. Cortar el chorizo en rodajas, la zanahoria y el tomate en julianas y reservar.
3. Pre calentar una sartén mediana, ponerle un poco de aceite y dorar en este los chorizos; adicionar la zanahoria y cocinar durante dos minutos más. Agregar el tomate y la mezcla del repollo previamente preparada. Saltear todo durante tres minutos hasta que se mezclen los sabores.

Anotaciones especiales

Durante el embarazo se recomienda comer tocino, ya que contiene vitamina colina (B7) que ayuda al desarrollo cerebral del bebé.



Guiso de sobrebarriga con maní tostado


Cantidad:
4 personas


Método de cocción:
sofreír


Tiempo:
30 minutos


Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

Sobrebarriga de cerdo	2	Tazas
Aceite	2	Cucharadas
Maní	3	Cucharadas
Cubo de caldo de costilla	1	Unidad
Sal	1	Cucharadita
Cebolla de rama	1/3	Taza
Pimentón	1	Unidad
Diente de ajo	1	Unidad
Cilantro	1	Cucharadita
Finas hierbas	2	Cucharada
Salsa BBQ	1	Cucharadita
Salsa mostaza	1	Cucharadita
Agua	2	Cucharadas

Procedimientos

1. Cortar cebolla y pimentón en piezas pequeñas y llevarlas a la licuadora con un diente de ajo, cilantro, finas hierbas, salsa BBQ, mostaza y una pizca de sal. Licuar durante uno o dos minutos y reservar.
2. Cortar la sobrebarriga en porciones regulares, pre calentar una sartén mediana y dorar en ella los trozos de carne por todos los lados. Retirar y reservar.
3. En una sartén pequeña, previamente calentada, agregar el maní y tostarlo durante tres minutos hasta que dore.
4. En la olla a presión, pitar la sobrebarriga con la mezcla previamente preparada, durante 10 minutos; luego retirar la tapa y cocinar durante cinco minutos más a fuego bajo.
5. Servir y agregar el maní.

Anotaciones especiales

La carne de cerdo tiene poco contenido de grasa entre los músculos, lo que aporta en el cuidado de peso para las personas.



Sopa de mondongo y chorizo



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, hervir, guisar



Tiempo:
60 minutos



Valor aproximado:
\$3.500

Ingredientes

Garbanzo	1	Taza
Mondongo	1	Taza
Agua	1½	Tazas
Chorizo	2	Unidades
Tomate	2	Unidades
Cebolla	1	Unidad
Dientes de ajo	2	Unidades
Laurel	1	Unidad
Pimentón	1	Unidad
Aceite	2	Cucharadas
Pasta de tomate	½	Taza
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita

Procedimientos

1. Remojar los garbanzos desde la noche anterior.
2. Poner en la olla a presión los garbanzos con una hoja de laurel y cocinar por 20 minutos; una vez liberada la presión, retirar, colar y separar los garbanzos.
3. Cortar el mondongo en cubos de un centímetro aproximadamente y ponerlo en la olla a presión con el agua y la sal durante 25 minutos; una vez liberada la presión, retirar.
5. Cortar el chorizo en rebanadas.
6. Rayar pimentón, tomate y cebolla.
7. Picar finamente un diente de ajo.
8. En una sartén sofreír el chorizo durante 5 minutos y cuando comience a dorar agregar el pimentón, el tomate, la cebolla, el ajo, la pimienta y la pasta de tomate. Cocinar a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo constantemente.
11. Mezclar el caldo con el mondongo, el sofrito del chorizo y los garbanzos y cocinar a fuego bajo durante 15 minutos con la olla destapada.

Anotaciones especiales

Los garbanzos contienen ácido fólico y fibra soluble que potencian la eliminación de grasas del cuerpo.



Empanadas de plátano maduro y queso



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
freír, hervir



Tiempo:
15 minutos



Valor aproximado:
\$2.500

Ingredientes

Para la tortilla:

Plátano Maduro	4	Unidades
Agua	8	Tazas
Sal	1	Cucharadita
Huevo	1	Unidad
Harina	¼	Taza
Esencia de vainilla	1	Cucharadita
Quesito	1	Taza
Aceite	2	Tazas
Azúcar	1	Cucharadita

Procedimientos

Para la tortilla:

1. Lavar y cortar los plátanos a la mitad sin quitarles la cáscara.
2. En una olla mediana a fuego medio agregar el agua, los plátanos y la sal.
3. Cocinar los plátanos hasta que estén blandos, aproximadamente 7 minutos.
4. Retirar los plátanos y quitarles la piel.
5. En un recipiente y con la ayuda de un tenedor, aplastar los plátanos hasta obtener un puré.
6. Dejar enfriar.
7. Agregar la harina, los huevos, la vainilla y mezclar bien hasta que todo se integre.
8. Refrigerar la mezcla por 30 minutos.
9. Formar bolitas con la masa y aplastar para obtener unas "arepitas"
10. Rallar el quesito.
11. Agregar un poco de queso en el centro de cada arepita, doblar a la mitad y presionar con los dedos los bordes para que queden cerradas y no se salga el queso.
12. En una olla mediana a fuego medio, agregar el aceite y esperar a que esté caliente y se vean burbujas en el fondo de la olla.
13. Freír las empanadas hasta que doren.
14. Retirar del aceite cuando estén doradas y ponerlas sobre una toalla de papel absorbente.
15. Espolvorear el azúcar sobre las empanadas.

Anotaciones especiales

El plátano es rico en potasio, que ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y regula la presión arterial.

Agua fresca de flor de jamaica y jengibre



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir



Tiempo:
30 minutos



Valor aproximado:
\$2.000

Ingredientes

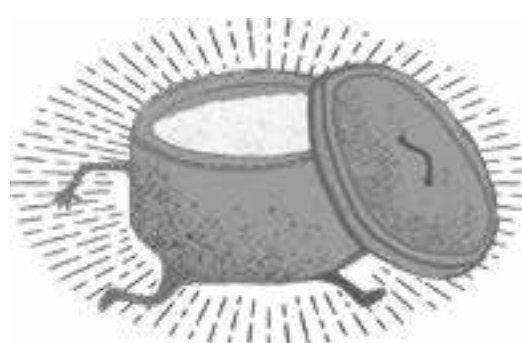
Agua	4	Tazas
Flor de jamaica	½	Taza
Azúcar morena	3	Cucharadas
Jengibre en polvo	2	Cucharaditas
Limón	2	Unidades

Procedimientos

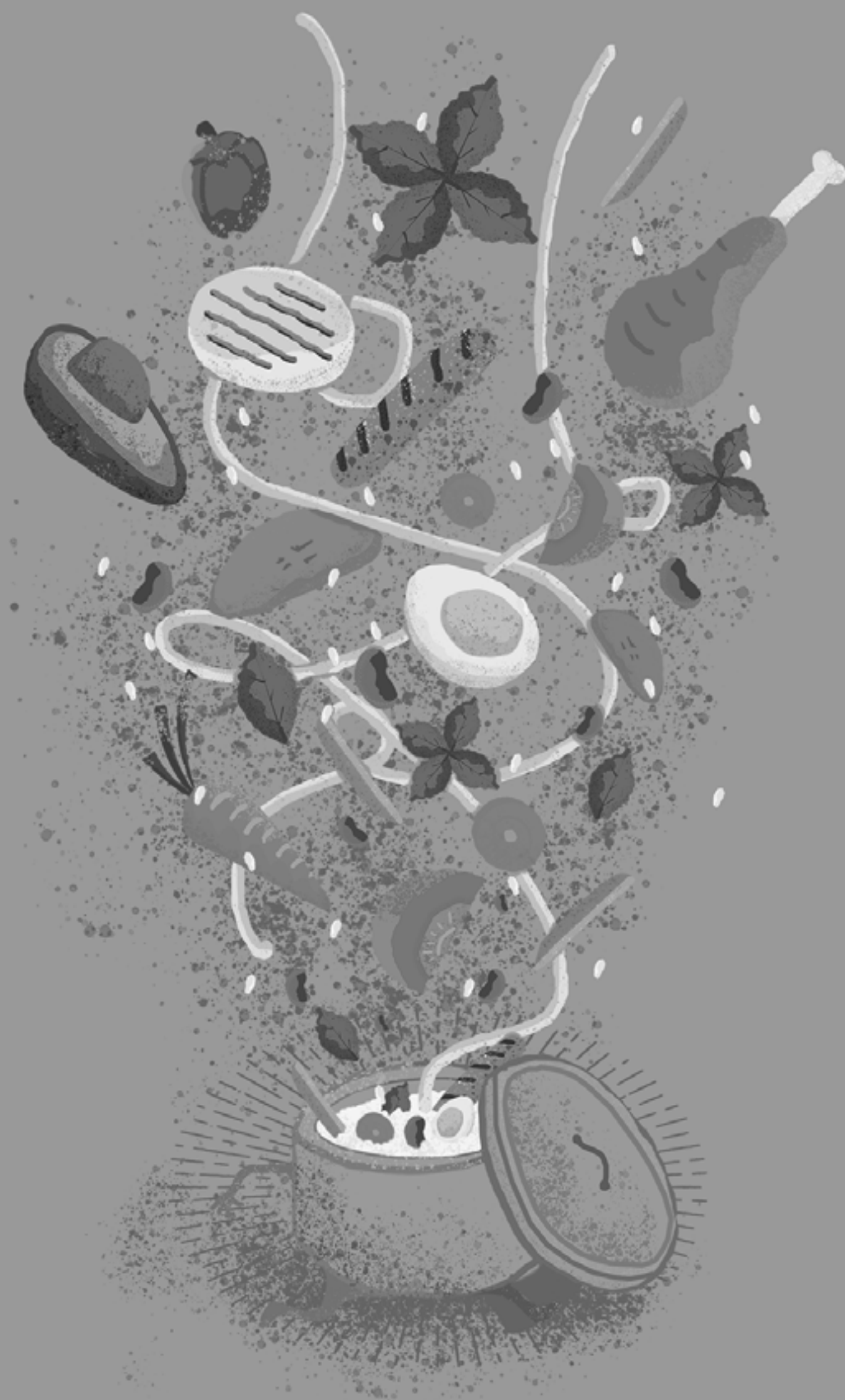
1. En una olla mediana poner el agua, la flor de jamaica, el azúcar morena y el jengibre en polvo.
2. Llevar a hervor y bajar el fuego, tapar y dejar infusionar por 10 minutos.
3. Retirar las flores y refrigerar.
4. Exprimir el limón, agregar a la bebida y servir.

Anotaciones especiales

El jugo de limón ayuda a la eliminación de cólicos e indigestiones.



fricar[®]
COMPAÑÍA DE ALIMENTOS



Arroz cremoso de Salchicha Bonanza Fricar y coliflor



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hervir, sofreír



Tiempo:
35 minutos

Ingredientes

Arroz	1	Taza
Caldo de pollo	3	Taza
Aceite de oliva	2	Cucharadas
Salchicha		
Bonanza Fricar	8	Unidades
Coliflor	1	Taza
Cebolla	1	Unidad
Ajo diente	2	Unidad
Apio	1	Unidad
Vino blanco	¾	Taza
Queso		
parmesano	3	Cucharadas
Perejil	1	Cucharadita
Ají en escamas	1	Cucharadita
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita

Procedimientos

1. En una cacerola pequeña, hierva el caldo. Cuando llegue a ebullición, reduce a fuego lento para mantener la temperatura sin que se evapore el líquido.
2. En un sartén a fuego medio, calienta el aceite y cocina la **Salchicha Bonanza Fricar** durante unos 5 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Agrega la coliflor, la cebolla, el apio y el ajo picado. Cocina, revolviendo con frecuencia, durante 3 a 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Agrega arroz y condimenta con sal, pimienta y las hojuelas de chile. Cocina, revolviendo, durante aproximadamente 2 minutos o hasta que el arroz empiece a tostarse. Agrega vino y cocina, sin parar de revolver, hasta que se absorba la mayor parte del líquido.
4. Agrega el caldo caliente, 1 taza a la vez, revolviendo constantemente. A medida que se absorba el caldo, el arroz irá tomando una textura cremosa. Este proceso tomará aproximadamente 20 minutos. Asegúrate de agregar cada toma de líquido cuando se haya absorbido la anterior. Si el arroz está seco, agrega más caldo o agua.
5. Agrega el parmesano y las hojas de perejil. Sirve caliente.

SALCHICHA BONANZA es una salchicha tipo desayuno elaborada con carne de res, cerdo y tocino.

Es un producto PREMIUM con más del 14% de proteína. Sus características sensoriales son de un perfil más ahumado, sabor a parrilla y notas de pimienta que le dan más jugosidad y sabor que una salchicha tradicional.

Pionono salado de Chorizo Artequeño Fricar y queso



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hornear



Tiempo:
60 minutos

Ingredientes

Papa nevada	4	Unidades
Cebolla blanca	½	Unidad
Queso blanco	¾	Taza
Huevo	2	Unidades
Chorizo		
Artequeño Fricar	4	Unidades
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita
Cilantro	1	Cucharadita

Procedimientos

1. Lavar y pelar las papas.
2. Precalentar el horno a 180°C.
3. En un recipiente rallar las papas y la cebolla. Mezclar.
4. Rallar el queso y agregar la mitad de este a la mezcla de papas con cebolla.
5. En un recipiente aparte mezclar los huevos con un tenedor, agregarles sal y pimienta.
6. Adicionar los huevos batidos a la mezcla de papa.
7. En una bandeja de horno con papel parafinado, extender la mezcla y hacer un rectángulo.
8. Hornear la mezcla a 180°C durante media hora.
9. Sacar la lata del horno y dejar enfriar. Cortar el **Chorizo Artequeño Fricar** en trocitos y saltear por unos minutos en una sartén con un poco de aceite.
10. Poner encima de la masa el **Chorizo Artequeño Fricar** picado y el resto del queso, el cilantro picado y enrollar.
11. Volver a hornear por 10 minutos a 180°C hasta que se derrita el queso.

CHORIZO ARTEQUEÑO Es un producto artesanal elaborado con carne 100% de cerdo. Sabores espaciados a comino y orégano. Es un producto premium. Contiene trozos de carne y tocino.
Sin colorantes artificiales - Buena fuente de proteína

Lumpias de Chorizo con ternera Fricar y vegetales



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
hornear



Tiempo:
60 minutos

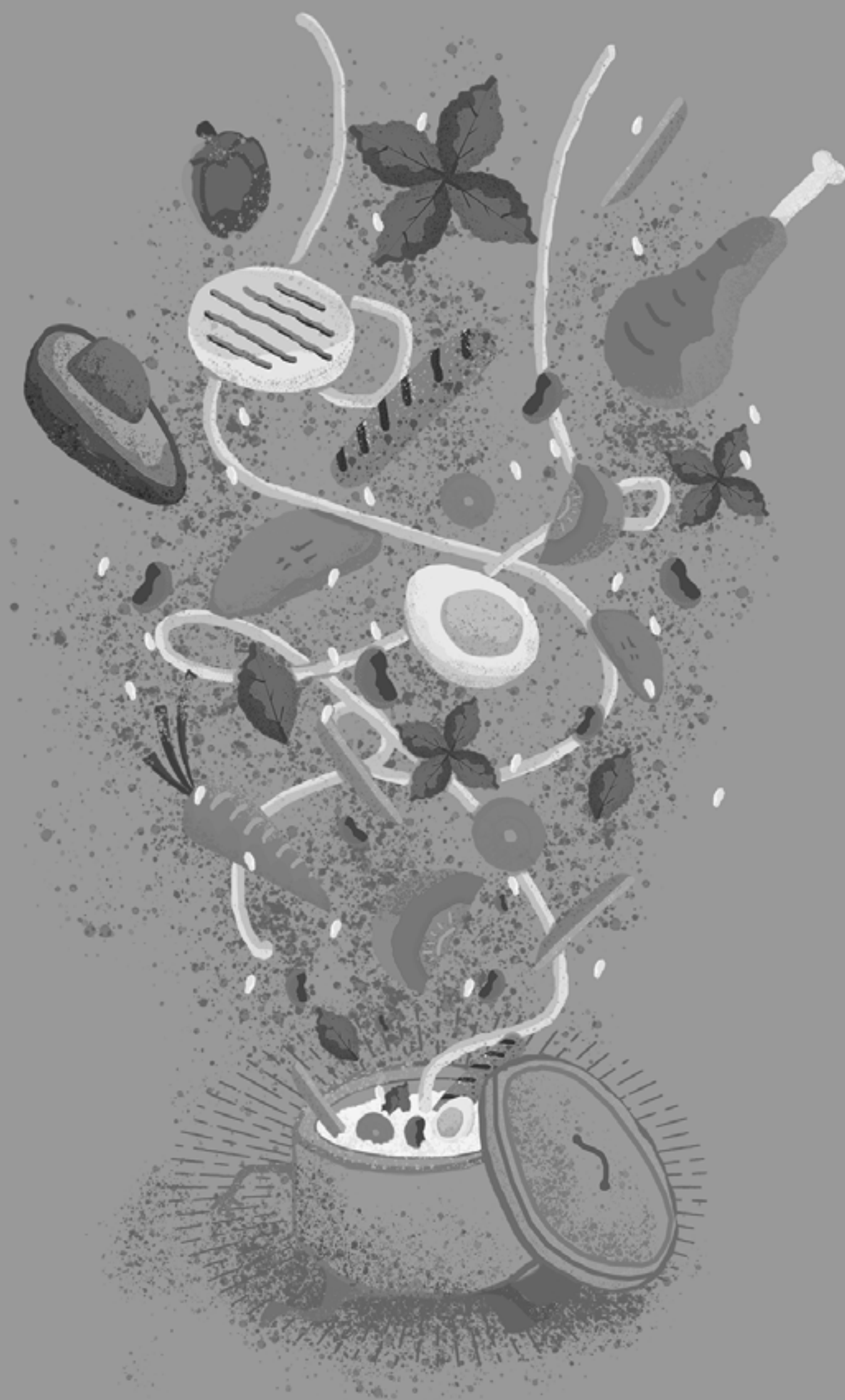
Ingredientes

Chorizo con ternera Fricar	8	Unidades
Pimentón verde	½	Unidad
Cebolla blanca	½	Taza
Repollo	⅔	Tazas
Ajo dientes	2	Unidades
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita
Aceite para fritura	4	Tazas
Salsa teriyaki	3	Cucharadas
Tortilla pequeña	8	Unidades

Procedimientos

1. En una sartén grande, cocine el **Chorizo con ternera Fricar** en trozos, el pimentón verde y la cebolla en julianas y sofría a fuego medio por 8 minutos. Agrega el ajo; cocine 1 minuto más.
2. En un recipiente, combine el repollo rallado, la pimienta y la sal y agregue la mezcla de **Chorizo con ternera Fricar**.
3. Coloque 2 cucharadas de la mezcla de **Chorizo con ternera Fricar** en el centro de una tortilla.
4. Doble la esquina inferior sobre el relleno. Doble los lados hacia el centro sobre el relleno. Humedezca la esquina restante con agua; enrolle bien para sellar. Repetir con todas las tortillas.
5. Freír los rollos, unos pocos a la vez, durante 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén dorados. Escurrir sobre toallas de papel. Sirva con salsa teriyaki.

CHORIZO CON TERNERA FRICAR Contiene carne de ternera, carne de res y carne de cerdo. Es un producto con muy buena fuente de proteína y con muy buenas características sensoriales. La carne de ternera, ya que es de un animal mucho más joven genera características de ternereza y jugosidad. Tiene sabores especiados a comino y cebolla.

The Universal logo, featuring the word "universal" in a white, lowercase, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right. Below the text is a white, curved line resembling a smile.

Montadito de posta cartagenera Universal



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
freír, guisar



Tiempo:
60 minutos

Ingredientes

Posta	2	Tazas
Cebolla	1	Unidad
Diente de ajo	1	Unidad
Panela	¼	Taza
Zanahoria	1	Unidad
Refresco de malta	½	Taza
Agua	3	Tazas
Plátano verde	1	Unidad
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita
Aceite	2	Tazas

Procedimientos

1. Picar el ajo, la cebolla y la zanahoria.
2. En una **olla a presión Universal**, agregar una cucharada de aceite y esperar a que esté caliente. Dorar la posta por todos sus lados y reservar.
3. Sofreír en la misma olla los vegetales.
4. Agregar el refresco de malta con la panela rallada, agua, sal y pimienta y poner a hervir.
5. Agregar nuevamente la carne al líquido.
6. Tapar la **olla a presión Universal** y cocinar por 40 minutos desde que la olla pite.
7. Partir el plátano en cuatro trozos y en una sartén con bastante aceite, freír un poco para que se ablande, retirar del aceite, aplastar y volver a freír.
8. Retirar la posta de la olla y desmechar.
9. En la **licuadora Universal**, verter el líquido en el que se cocinó la posta, licuar y añadirlo nuevamente sobre la carne.
10. Poner la posta sobre los patacones.

Universal la marca Líder en Ollas a presión con más de 65 años en el mercado.

Sopa de tomate verde Universal



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
guisar



Tiempo:
60 minutos

Ingredientes

Tomate verde	6	Unidades
Zanahoria	1	Unidad
Cebolla	1	Unidad
Ajo	1	Unidad
Tomillo	1	Cucharadita
Sal	½	Cucharadita
Azúcar	2	Cucharaditas
Aceite	1	Cucharada
Agua	2	Tazas

Procedimientos

1. Partir los tomates, la zanahoria y la cebolla en cuartos.
2. Cortar finamente el ajo.
3. En una **sartén Universal** a fuego medio, sofreír todos los vegetales con el aceite, agregar la sal, el azúcar y el tomillo.
4. Llevar los ingredientes a la **licuadora Universal**, agregar el agua y licuar por dos minutos.
5. Llevar la sopa a una **sartén Universal** durante diez minutos a fuego medio.

Los Sartenes **Universal** cuentan con tecnología italiana que permite un buen nivel de anti adherencia

Goulash en olla arroquera Universal



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
freír, guisar



Tiempo:
60 minutos

Ingredientes

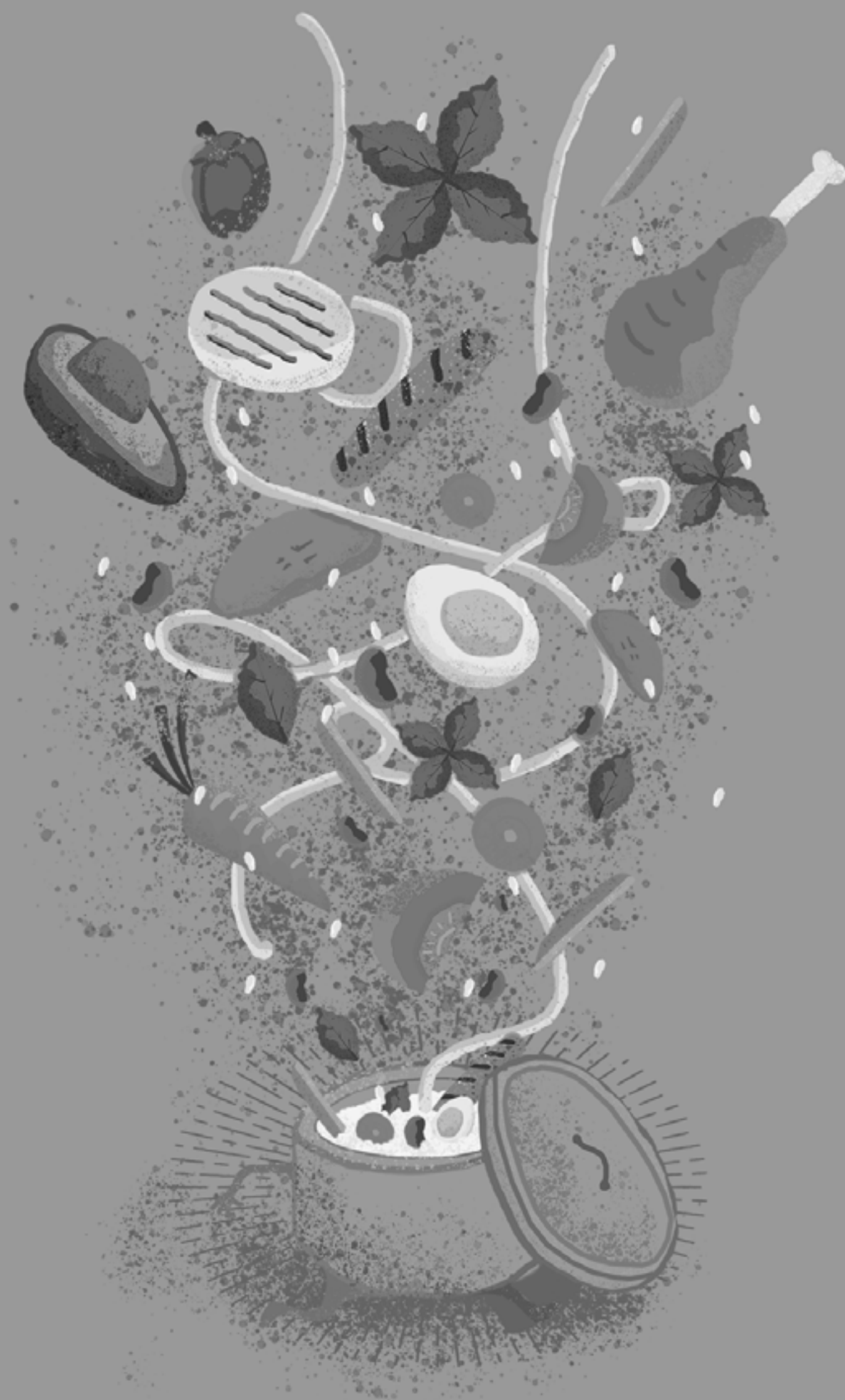
Pecho de res	1 ½	Tazas
Comino	1	pizca
Sal	1	pizca
Pimienta	1	pizca
Cebolla	½	Unidad
Apio	1	Unidad
Zanahoria	½	Unidad
Diente de ajo	1	Unidad
Pimentón rojo	½	Unidad
Hoja de laurel	1	Unidad
Cubo de caldo	1	Unidad
Harina	1	Cucharada
Aceite	2	Cucharadas
Agua	6	Tazas

Procedimientos

1. Partir la carne en cubos y pasarla por la harina hasta cubrir completamente.
2. Sazonarla con comino, sal y pimienta.
3. Cortar los vegetales en cubos pequeños.
4. En una **sartén Universal** a fuego medio, sofreír la carne en un poco de aceite, después agregar los vegetales y dejar que se cocinen por siete minutos.
5. Agregar a la **olla arroquera Universal** el agua, el cubo de caldo, el sofrito de carne y vegetales, y la hoja de laurel.
6. Cocinar tapado hasta que la carne ablande y el líquido espese.

Universal la marca de la sonrisa

Colcafé
te consiente



Crispetas de pollo con salsa BBQ de café Colcafé Granulado



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
fritura



Tiempo:
40 minutos + 6 horas

Ingredientes

Para las crispetas de pollo

Pechuga de pollo	2	Unidades
Maicena	½	Taza
Harina de trigo	1	Taza
Huevo	1	Unidad
Agua	¾	Taza
Aceite vegetal	1	Cucharada
Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita

Para la salsa

Mantequilla	1	Cucharadas
Cebolla ocañera	1	Unidades
Diente de ajo	2	Unidades
Ají dulce	1	Unidad
Comino en polvo	½	Cucharadita
Pasta de tomate	½	Cucharada
Vino tinto	¼	Taza
Miel	1	Cucharadas
Panela en polvo	½	Cucharada

Colcafé Granulado

Sal	1	Cucharadita
Pimienta	½	Cucharadita

Procedimientos

Para la salsa BBQ de café

1. Cortar finamente las cebollas ocañeras, los ajos y el ají.
2. En una olla pequeña, a fuego medio, derretir la mantequilla y agregar la cebolla, los ajos y el ají y sofreír por 7 minutos hasta que los vegetales se ablanden y empiecen a dorar.
3. Agregar el comino y sofreír por 30 segundos.
4. Agregar la pasta de tomate, revolver y cocinar por 1 minuto
5. Agregar el vino y dejar reducir, alrededor de 7 minutos.
6. Agregue el caldo, la panela y el **Colcafé Granulado**, deje reducir hasta que quede la mitad de lo que era antes.
7. Agregue la miel sal y pimienta.

Para el pollo

1. Cortar las pechugas en trozos del tamaño de un bocado.
2. En un recipiente agregar la sal, la pimienta, la fécula de maíz, la harina y mezclar.
3. Agregar el huevo, el aceite e ir agregando el agua de a poco hasta tener una masa líquida, pero espesa.
4. Agregar el pollo a la masa, tapar y refrigerar por 15 minutos.
5. Calentar una sartén con suficiente aceite para freír.
6. Agregar el pollo con unas pinzas, evitando llenar mucho la sartén para que no se enfríe el aceite.
7. Freír por 7 minutos.
8. Retirar el pollo y dejar que escurra en un plato con papel absorbente.
9. Agregar el pollo a la salsa BBQ de café y mezclar para que se integren los sabores.
10. Servir acompañado de arroz blanco y vegetales.

Colcafé Granulado, un café intenso para una vida intensa

Cheesecake de dalgona con Colcafé Capuccino Vainilla



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
n/a



Tiempo:
40 minutos + 6 horas

Ingredientes

Para la base

Galletas negras de chocolate	10	Unidades
Mantequilla sin sal	3	Cucharadas
Azúcar morena	2	Cucharadas

Para el Dalgona

Colcafé

Capuccino Vainilla	2	Cucharadas
Azúcar Morena	2	Cucharadas
Agua Caliente	2	Cucharadas

Para el relleno

Queso crema	1	Taza
Crema agria	1/4	Taza
Azúcar XXX	5	Cucharada
Esencia de vainilla	1	Cucharadita
Crema de leche	1/2	Taza
Limón	1/2	Cucharada
Azúcar blanca	2	Cucharadas

Procedimientos

Para Base

1. Agregar las galletas a la licuadora o procesador hasta obtener migajas finas.
2. Derretir la mantequilla
3. En una refractaria agregar la azúcar morena, las migajas de galleta y la mantequilla derretida, mezclar y presionar para que se aplaste la masa en el fondo y los costados de la refractaria.
4. Refrigerar por 15 minutos.

Para el relleno

1. En un recipiente aparte, con un batidor o un tenedor, batir el queso crema por 1 minuto hasta que esté esponjoso.
2. Agregar la crema agria y batir la mezcla por 2 minutos más y agregar la cucharada de jugo de limón y la esencia de vainilla.
3. En otro recipiente batir la crema de leche con el azúcar blanco hasta que esté montada hasta lograr picos.

Para el Dalgona

1. Agregue el **Café Capuccino Vainilla**, la azúcar morena y el agua en un tazón y mezcle con una cuchara hasta que el café se disuelva, luego bata a fuego alto durante aproximadamente 3 minutos, hasta que esté cremoso y casi como crema batida.
2. Mezclar de manera envolvente la mezcla de queso crema con la crema batida, teniendo cuidado de no aplicar mucha fuerza.
4. Agregar el dalgona y mezclar de manera envolvente nuevamente.
5. Con una espátula añadir la crema al molde con galletas y refrigerar por 6 horas

Porque siempre hay espacio para el postre y más si es hecho con **Colcafé Cappuccino Vainilla**

Compota con torticas saladas de zanahoria Colcafé Granulado



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
Sofreír



Tiempo:
10 minutos

Ingredientes

Para la compota

Guayaba	2	Unidades
Banano	½	Unidad
Panela	2	Cucharadas
Colcafé Granulado	1	Cucharadita

Para la tortica salada

Zanahoria	1	Unidad
Fécula de maíz	1	Cucharada
Agua	3	Cucharada
Sal	1	Cucharadita

Procedimientos

Para la compota

1. Pelar las guayabas y los bananos y con ayuda de un tenedor aplastarlos en un recipiente plástico.
2. Rallar la panela y mezclarla con el puré de fruta.
3. Llevar al microondas por dos minutos colocando un plato encima del recipiente.
4. Agregar el **Café Granulado** disuelto en una cucharada de agua y mezclar con el puré de frutas.
5. Dejar reposar por cinco minutos.

Para la tortica salada

1. Rallar la zanahoria.
2. Diluir la fécula de maíz en un poco de agua fría y agregar a la zanahoria hasta formar una masa.
3. Adicionar sal.
4. Hacer "arepitas" delgadas con la masa.
5. Calentar una sartén a fuego medio y en un poco de aceite sofreír las "arepitas" durante tres minutos por cada lado.

Colcafé Granulado, un café intenso para una vida intensa

comfama



Arepas de maíz amarillo, chía, linaza y avena, rellenas de huevo y guacamole Comfama



Cantidad:
4 personas



Método de cocción:
sofreír, preferiblemente asar



Tiempo:
50 minutos

Ingredientes

Agua	1	Taza
Sal	1	Cucharadita
Harina de maíz amarillo	2	Tazas
Linaza	1	Cucharada
Avena	1	Cucharada
Chía	1	Cucharada
Margarina	2	Cucharadas
Aguacate	1	Unidad
Tomate	2	Unidades
Cilantro	1	Cucharadita
Limón	1	Unidad
Cebolla roja	½	Unidad
Huevos	2	Unidades
Orégano seco	2	Cucharaditas

Procedimientos

Para las arepas:

- 1.En una olla pequeña, a fuego bajo, adicionar la sal, el agua y la margarina.
2. Calentar hasta que el agua esté tibia y la margarina se haya derretido.
3. Agregar poco a poco el agua a la harina de maíz, amasando hasta que todo se integre bien.
4. Adicionar la linaza, la avena y la chía e integrar con la masa.
5. Dejar reposar la masa por 10 minutos tapada con un paño para que no se seque.
6. Hacer bolitas y aplastarlas un poco, que queden gruesas.
7. En una sartén, a fuego bajo, poner con un poco de margarina y dorar las arepitas por ambos lados.

Para el guacamole:

1. Picar finamente la cebolla, el tomate y el cilantro.
2. Triturar el aguacate con un tenedor, adicionar las verduras, el limón y condimentar.

Para finalizar:

- 1.En una sartén a fuego bajo, cocinar los huevos previamente revueltos con orégano.
2. Abrir las arepas y rellenarlas con huevos y el guacamole.

Comfama te invita a tener en cuenta:

- La Alimentación y Nutrición Consciente es tener atención plena sobre los alimentos que consumimos, dónde los consumimos, dónde los compramos y el efecto que tienen estos en nuestro cuerpo.
- La alimentación nos conecta con emociones, sabores, colores, construye relaciones y nos invita a disfrutar los alimentos en familia.

TABLA COMBINATORIA

Aquí se encuentran 14 propuestas de menú para llevar que incluyen desayuno, almuerzo, snack y bebida, con la posibilidad de crear un menú propio usando las preparaciones de cada columna e intercambiándolas para lograr nuevos sabores cada día en la comida para llevar.

	Desayuno	Almuerzo	Acompañamiento	Snack	Bebidas
Menú 1	Arepa de ahuyama	Arroz con menudencias teriyaki	Crema de brócoli y ajonjolí tostado	Peras caramelizadas	Néctar de mango biche y canela
Menú 2	Muffin de maíz tierno	Molde de papa y chorizo	Arroz de ahuyama	Queso asado agridulce	
Menú 3	Migas de chicharrón y queso	Sopa de mondongo y chorizo	Arroz de lentejas y cebolla caramelizada	Barra de avena y mango	Agua fresca de flor de jamaica y jengibre
Menú 4	Pancakes de banano y avena con mermelada de mora	Atún con vegetales en salsa de yogur	Empanadas de plátano maduro y queso	Hummus de remolacha	
Menú 5	Empanadas de calentado	Carne de arveja	Arroz de pimentón rojo y verde	Aguacate relleno	Jugo de zanahoria, naranja y manzanilla
Menú 6	Torticas de papa con huevo y aguacate	Molde de garbanzos, atún y tomate	Escabeche de vegetales	Manzanas deshidratadas	
Menú 7	Arepa de maíz amarillo, chía, linaza y avena, rellenas de huevo y guacamole	Estofado de garbanzos	Torta salada de papa, brócoli y ralladura de naranja	Lentejas crocantes con especias	Agua fresca de tamarindo y limoncillo
Menú 8	Calentado de chicharrón y chorizo	Pollo cantonés	Puré de yuca	Queso asado con cernido de guayaba y canela	
Menú 9	Patacones de lentejas con hogao queso y cilantro	Ensalada de pasta y atún	Ensalada de lechuga, cebollas encurtidas y mango con vinagreta de naranja y jengibre	Chips de zanahoria	Chocolate de coco y canela
Menú 10	Compota con torticas saladas de zanahoria	Cerdo agridulce con pimientos asados	Molde de ahuyama	Compota de peras con vino tinto y miel	
Menú 11	Arepa de yuca	Salteado de repollo agridulce	Crema de arracacha con anís estrellado	Barra de crispetas y maní	Horchata cremosa de piña
Menú 12	Cascos de papa criolla con orégano acompañados de chorizo de ternera	Peperonata	Arroz de palitos, cilantro y limón	Gelatina de panela y chocolate	
Menú 13	Arepas mañaneras	Guiso de sobrebarriga con maní tostado	Ceviche de cidra y tomate verde	Mini plátanos con queso, guayaba y panela	Guandolo de naranja y jengibre
Menú 14		Salteado de garbanzos con tocino y chorizo	Sopa fresca de tomate y pimentón verde	Nachos con dip de tocineta	

BIBLIOGRAFÍA

1. McGee, H (2007) La cocina y los alimentos. Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida. Debate, 2008
2. McGee, H (2010) La buena cocina. Cómo preparar los mejores platos y recetas. Debate, 2010
3. Correa, N. Manjarrés, L (2019) Recopilación de información de nutrientes en los alimentos. Universidad de Antioquia 2019
4. Gaviria, C (2017) Técnicas profesionales de Cocina Colombiana. Universidad La Sabana 2017
5. González, M (2011) Nutrición en las enfermedades cardiovasculares. Editorial Formación Alcalá 2011
6. Suárez, F (2013) El poder del metabolism. Metabolic press 2013
7. Morales, A Ronald. González, J (1999) Nutrición y calidad de vida. ECOE. Edición 2016
8. ICBF (2018) Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar 2018
9. Alzate, Luz Marina y Arteaga, Diana María. BPM y Saneamiento Básico. Gestión Integral de Creación de Empresas con Enfoque Social (Área de transformación de alimentos Módulo 1). Corporación Universitaria Lasallista. Caldas. 2008. 56 págs.
10. Alzate, Luz Marina y Arteaga, Diana María. Protección y conservación de alimentos. Gestión Integral de Creación de Empresas con Enfoque Social (Área de transformación de alimentos Módulo 2). Corporación Universitaria Lasallista. Caldas. 2008. 52 págs.
11. Peña, W. (2019) Recetario OtroSaborenCasa 2019. Colegiatura 2019
12. Jiménez, J. (2018) Recetario OtroSaborenCasa 2018. Colegiatura 2018
13. Jiménez, J. (2017) Recetario OtroSaborenCasa 2017. Colegiatura 2017

CIBERGRAFÍA:

- ICBF. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. www.icbf.com.co
- FAO. (2015). El estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo. Cumplimiento de los objetivos internacionales para 2015 en relación con el hambre: balance de los desiguales progresos. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Roma. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/017/i3027s/i3027s.pdf>
- FAO/CEPAL/ALADI. (2015). Plan para la Seguridad y Erradicación del Hambre de La CELAC 2025, 10. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-i4493s.pdf>
- http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Inflacion/canastas/Canastas_2019/1.%20Informe_Ejecutivo_Canastas_Analiticas_ene_2019.pdf
- <https://www.gerencie.com/productos-que-componen-la-canasta-familiar.html>
- https://www.google.com/search?rlz=1C1RLNS_esCO787CO787&ei=PlyKXO7vJY_U5gKL-tq-QCw&q=celebraciones+gastronomicas+&oq=celebraciones+gastronomicas+&gs_l=psy-ab.3..35i39l2j0i22i30l2.7087.7087..8586...0.0..0.126.126.0j1.....0....1..gws-wiz.....0i71.kDoQ_S2dhiE



LABORATORIO PARA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
OTROSABOR EN CASA



Patrocinan:



Apoyan:



VIGILADO SuperSubsidio