

RECETARIO

ALIMÉNTATE BIEN, CONSIENTE A TU SER

Diviértete con esta compilación de recetas variadas y balanceadas, para preparar alimentos con alto valor nutricional que puedes usar en cualquier entorno.



Alcaldía de Medellín

Tabla de contenido

Glosario	4
Cortes	5
Recomendaciones nutricionales	6
Al momento de preparar tus recetas ten presente	7
Consejos para conservar y transportar los alimentos de forma adecuada.....	8
¿Qué hacer para evitar que las berenjenas se oxiden?	9
Limpieza y desinfección.....	10
Recetas	11 - 32
Jugos	33 - 40

Créditos

Daniel Quintero	Alcalde de Medellín
Mónica Alejandra Gómez Laverde	Secretaria de Inclusión Social, Familia y Derechos Humanos
Sandra Milena Lopera Correa	Directora del Equipo de Seguridad Alimentaria y Nutricional
Claudia María Ramírez	Coordinadora del Programa de Alimentación Escolar
Maria Elena Alzate Hernández	Coordinadora del equipo de Gastrónomos
Andrés Arturo Alarcón	Coordinador del proyecto Mejoramiento del Sistema Agroalimentario para la Producción, Distribución y Comercialización de Alimentos
Autores	Daniela Rojas Suarez, gastronoma Stiven Restrepo, gastrónomo Sergio Lopera, gastrónomo
Diseño y diagramación Fotografía	Ana Maria Guisao Bouhot Manuela Montes Aristizábal



Presentación

Los alimentos son un componente vital para el ser humano. Consumidos en la cantidad, variedad y calidad adecuadas se vuelven factores protectores que favorecen nuestra salud. Teniendo presentes aspectos como sexo, edad y condiciones de salud, se deben considerar los tipos de preparaciones a consumir, su proporción y su frecuencia.

La alimentación es una práctica que en los últimos tiempos ha tomado gran importancia en la salud de las personas. La introducción de nuevas preparaciones y costumbres ha reemplazado las prácticas y la cultura alimentaria autóctona, lo cual ha causado alteraciones en nuestros patrones de alimentación y ha permitido el consumo de productos alimentarios con alto contenido de ingredientes que, por su exceso, son críticos para la salud.

Este recetario es una propuesta para que las personas puedan introducir alimentos propios de la región y hacer una variedad amplia de preparaciones, que tengan diversidad de ingredientes, alto valor nutricional y bajo costo. Esto nos permite comprender que adoptar hábitos de alimentación saludables no es costoso y que se pueden usar ingredientes básicos que tenemos en nuestro hogar.

Las preparaciones que se proponen en este recetario cuentan con un adecuado balance en cuanto a su variedad de ingredientes, balance de nutrientes y tamaño adecuado de porción. Cada preparación propuesta se proyecta para cuatro porciones.



Glosario

BLANQUEAR: generar en las verduras un choque de temperatura, de caliente a frío, en poco tiempo.

CARAMELIZAR: transformar el azúcar en caramelo a partir de altas temperaturas.

CUARTEAR: porcionar los alimentos perecederos en cuatro partes para acelerar algún proceso de cocción.

EBULLICIÓN: proceso mediante el cual se lleva un líquido a altas temperaturas hasta que hierva.

EVAPORAR: reducir la cantidad de líquido prolongando su exposición a altas temperatura.

HOMOGENEO: momento en el cual los ingredientes líquidos o secos que se procesan obtienen la consistencia deseada, espesa y cremosa.

HORTALIZAS: término que hace referencia a productos como plantas o verduras.

NACRAR O NACARAR EL ARROZ: primer procedimiento para cocinar el arroz, que consiste en sofreírlo en un medio graso, salteándolo en una olla o recipiente a fuego moderado, para que tome un tono transparente pero no se dore. Después de este procedimiento se agrega el agua y se continúa con la cocción normal del producto. Este procedimiento proporciona un arroz más suelto y esponjoso.

SALTEAR: cocinar alimentos con una mínima cantidad de grasa o aceite en una sartén, empleando una fuente de calor relativamente alta.

SOFREÍR: preparar los alimentos en una sartén, a fuego medio/bajo, para sacarles los jugos.

UNIFORME: término gastronómico referido a la consistencia de un elemento en su misma forma o composición.



Cortes

BASTONES: frutas o verduras cortadas en tubitos del tamaño deseado. Por ejemplo, las papas a la francesa.

CHIFFONADE O CHIFONAR: cortar en tiras delgadas y finas plantas verdes como la albahaca.

DESMECHAR: deshilar las proteínas tipo carne y pollo.

JULIANAS: porcionar cualquier tipo de fruta, verdura o proteína en tiras gruesas o finas.

LÁMINAS: rebanadas de alimentos que se cortan del grosor deseado.

PLUMAR: corte similar a tiras o julianas. Se diferencia porque es más común en el corte de las cebollas, en tiras delgadas.





Recomendaciones nutricionales

Consume alimentos frescos y variados, como lo indica el Plato Saludable de la Familia Colombiana.

Consume diariamente leche, otros productos lácteos y huevo, para fortalecer la salud de músculos, huesos y dientes.

Incluye frutas enteras y verduras frescas en cada comida, para tener una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón.

Complementa tu alimentación con el consumo de leguminosas, como frijol, lenteja, arveja y garbanzo, al menos dos veces por semana.

Consume al menos una vez por semana alimentos altos en hierro, como las vísceras, para prevenir la anemia y otras enfermedades en tu familia.

Reduce el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, para mantener un peso saludable.

Reduce el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio, para tener una presión arterial normal.



Al momento de preparar tus recetas ten presente:

Planea los menús de la semana, para que cuides tu economía y sea más fácil preparar los alimentos.

Incluye todos los grupos de alimentos dentro de tus preparaciones.

Incluye alimentos de distintos colores en tus preparaciones, para tener un mayor aporte nutricional.

Incluye frutas y verduras crudas en tus preparaciones diarias, sin adiciones excesivas de azúcar, grasa o sal.

Acompaña tus platos con ensaladas crudas o cocidas. Los vegetales deben cocinarse al dente, para que su pérdida de nutrientes sea mínima.

Agrega la vinagreta al final, cuando vayas a consumir la ensalada, para evitar que se oxiden los vegetales de hojas.

Recomendaciones para conservar los alimentos

Si vas a llevar alimentos a tu trabajo ten presente que las cocas pueden ser de vidrio o de plástico, aptas para microondas y que no desprendan sustancias que contaminen los alimentos; son preferibles cocas, portacomidas o recipientes de vidrio. Lávalos de forma adecuada después de cada uso para evitar que adquieran olores desagradables o cúmulos de suciedad que alteren los alimentos almacenados.

Si lavas los alimentos antes de refrigerarlos, déjalos escurrir muy bien y, de ser posible, sécalos, para que no se acelere el proceso de descomposición por putrefacción.

Guarda los vegetales de hojas con la raíz para que mantengan su frescura por más tiempo. Puedes almacenarlos dentro de un recipiente con agua que cubra la raíz y taparlos con una bolsa plástica, para mayor conservación. Cambia el agua mínimo cada dos días para evitar algún tipo de contaminación.

Si preparas los alimentos el día anterior, empácalos y guárdalos en la nevera hasta el momento de salir de casa.

Si quieres refrigerar alimentos que acabaste de preparar, espera hasta que la temperatura se

regule, pues el choque térmico aumenta las probabilidades de deterioro.

En caso de no contar con los medios adecuados de conservación en frío en el sitio de trabajo, trata de llevar alimentos no perecederos que no necesiten refrigeración.

Al momento de empacar ensaladas es recomendable almacenar cada ingrediente por separado, para conservar la frescura y las propiedades organolépticas, como textura y sabor. Las vinagretas, el limón o los aderezos se deben guardar en recipientes separados, para evitar que la verdura se deshidrate, y se deben agregar justo antes del consumo de la ensalada.

A la hora de recalentar la comida en el microondas, destapa previamente el recipiente y pon la tapa de manera superficial sobre esta, para que la comida salpique lo menos posible el interior del electrodoméstico y los alimentos no se contaminen con algún cuerpo extraño.

Consume alimentos que estén en cosecha o temporada.



¿Qué hacer para evitar que las berenjenas se oxiden?

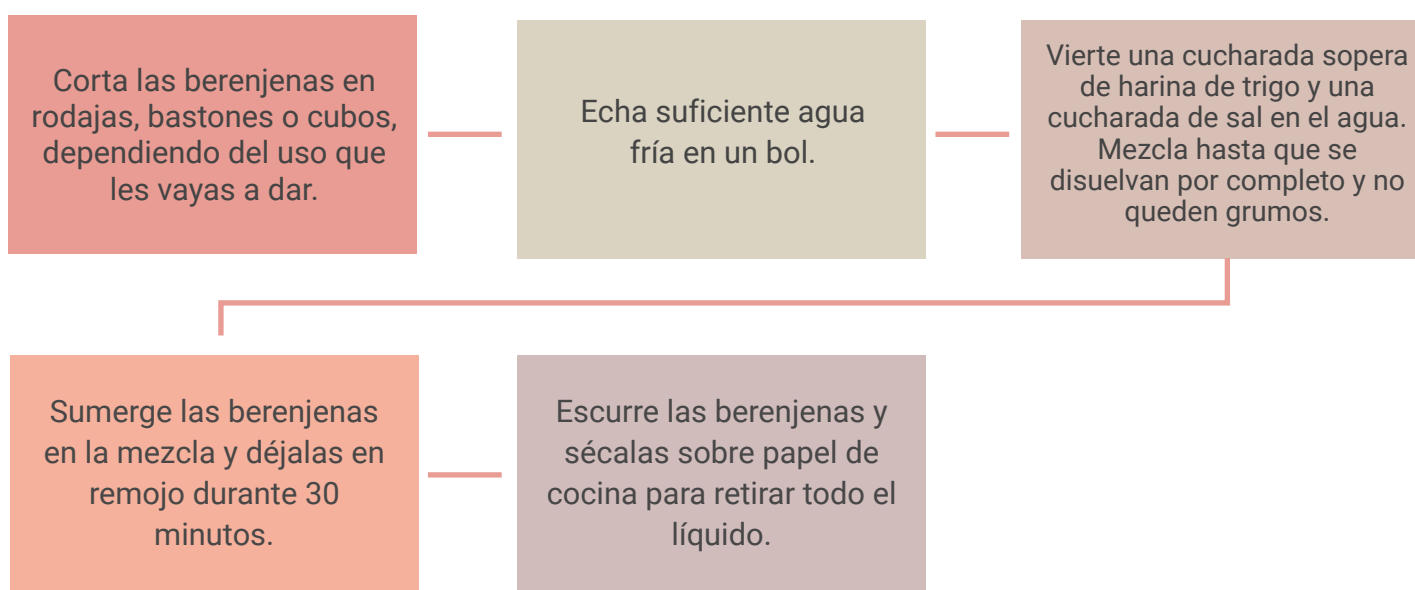


Tabla de conversión

Alimentos	g	ml	Cuchara sopera	g	ml	Taza
Arroz	20	-	1	220	-	1
Agua	-	16	1	-	250	1
Azúcar	20	-	1	200	-	1
Aceite	-	15	1	-	190	1
Harina	15	-	1	130	-	1
Mantequilla	15	-	1	200	-	1
Sal	15	-	1	250	-	1
Mayonesa	30	-	1	500	-	1



Limpieza y desinfección

Desinfección con hipoclorito	Tiempo	Cantidad de agua	Cantidad de desinfectante en ml/medida casera
Manos	1 minuto	1 litro	0,5 ml con una jeringa o, en conversión casera, 1 cucharadita tintera.
Frutas, hortalizas, quesos, lácteos y enlatados.	5 a 8 minutos	1 litro	1 ml con una jeringa o, en conversión casera, 2 cucharaditas tinteras.
Áreas de trabajo y utensilios	10 a 15 minutos	1 litro	5 ml con una jeringa o, en conversión casera, 1 cucharada sopera.

Importancia de la desinfección

Disminuye los agentes patógenos que pueden afectar la salud de las personas y mata o inactiva bacterias, protozoos o virus, impidiendo su crecimiento y desarrollo en los alimentos.

Los procesos de limpieza y desinfección ayudan a tener alimentos seguros para el consumo humano.

Recetas

*Preparaciones proyectadas para cuatro personas



Rollo de tortilla acompañado de arroz entomatado



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Rollo de tortilla			
Huevo	6	Unidad	Paso 1: lava y desinfecta los huevos, las verduras y las hortalizas. Paso 2: rompe los huevos, retira la cáscara y bátelos en un recipiente hondo. Añade el pimentón cortado en cubos, sal y pimienta, y bate constantemente hasta homogenizar la mezcla. En una sartén caliente agrega la mantequilla, vierte la mezcla, tápala y déjala cocer a fuego bajo hasta que la tortilla no esté húmeda por la parte superior. Gírala con cuidado y déjala cocer por tres minutos más. Retírala del fuego y ponla en un plato o bandeja. Paso 3: agrega la espinaca blanqueada a una olla con agua hirviendo y déjala un minuto. Paso 4: pon la espinaca sobre la tortilla, enróllala y resérvala hasta el momento de servir. Ralla el queso y adiciónalo encima de la preparación.
Pimentón	40	g	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	
Espinaca bogotana	60	g	
Queso blanco	120	g	
Mantequilla	30	g	
Arroz entomatado			
Arroz	120	g	Paso 1: lava y desinfecta el tomate. Paso 2: licua el tomate, la sal y el azúcar y reserva la mezcla. Paso 3: sofríe el arroz. Paso 4: vierte el agua a temperatura ambiente en una olla y agrega el arroz, la mezcla de tomate y la hoja de laurel, y deja cocer a fuego medio, sin tapar, hasta que el agua llegue a la medida del arroz. Después, tapa la olla y deja terminar la cocción a temperatura baja.
Tomate maduro	200	g	
Agua	250	ml	
Aceite	2	ml	
Azúcar	2	g	
Sal	2	g	
Laurel	1	Hoja	
Ensalada de blanquillo			
Blanquillo	100	g	Paso 1: remoja el blanquillo desde el día anterior en suficiente agua. Paso 2: lava y desinfecta el limón y las verduras. Paso 3: en una olla con agua limpia cocina el blanquillo (se recomienda la olla a presión). Cuando el blanquillo esté blando, retírale el líquido y déjalo enfriar. Paso 4: pica las verduras en medias lunas delgadas, no mayores a medio centímetro de grueso para lograr un corte uniforme. Paso 5: mezcla las verduras con el blanquillo frío. Paso 6: en un recipiente aparte, mezcla la sal, la pimienta y el limón, para adicionar a la ensalada al momento del consumo.
Rábano	40	g	
Apio	120	g	
Calabacín amarillo	100	g	

Sopa mix de verduras y pollo



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Sopa mix			
Papa criolla	400	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras y las papas. Paso 2: córtalas en cubos y reserva. Paso 3: en una olla agrega el ajo entero, la mitad de la cebolla, el pollo, y la sal. Añade agua suficiente hasta que se cubran todos los ingredientes y lleva a fuego alto hasta que el pollo esté completamente cocido. Retira el ajo y el pollo y desméchalo cuando se haya enfriado. Paso 4: en el agua caliente en la que se cocinó el pollo, adiciona el carve y deja reposar por 10 minutos. Agrega las verduras y la papa que cortaste en cubos, el resto de la cebolla y lleva a fuego medio durante 15 minutos. Disminuye un poco el fuego y, por último, adiciona el pollo desmechado, sal y pimienta. Apaga y deja reposar.</p>
Carve	40	g	
Rábano	40	g	
Apio	120	g	
Zanahoria	100	g	
Cebolla blanca	40	g	
Ajo	2	Diente	
Pechuga de pollo sin piel	350	g	
Acelga	80	g	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	
Arroz blanco con cebollín			
Arroz	120	g	<p>Paso 1: lava el cebollín y córtalo en rodajas. Paso 2: nacara el arroz. Paso 3: adiciona el arroz nacrado y el cebollín al agua y deja cocer a fuego medio en una olla destapada hasta que el agua llegue a la medida del arroz. Después, tapa la olla y deja terminar la cocción a temperatura baja.</p>
Aceite	2	ml	
Agua	250	ml	
Cebollín	50	g	
Sal	2	g	

Tornillos y cerdo asado



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Tornillos en salsa de remolacha y carne de cerdo			
Pasta tornillo	130	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras y las hortalizas.</p> <p>Paso 2: en una olla honda pon la remolacha con agua hasta cubrirla en su totalidad y cocina hasta que esté blanda (cerciorarse con un tenedor).</p> <p>Paso 3: corta el calabacín en medias lunas, la habichuela en rodajas y la albahaca en julianas delgadas.</p> <p>Paso 4: corta la cabeza de cañón en cubos y saltéalos durante 10 minutos en una sartén caliente con un poco de aceite, sal y pimienta. Después, agrega el calabacín, la habichuela, y el maíz tierno, deje por 5 minutos más.</p> <p>Paso 5: en una olla con agua hirviendo pon a cocinar la pasta durante el tiempo sugerido en el empaque de la misma. Cuando esté lista, sácala del agua, escúrrela y combínala con la mezcla de carne y verduras. Agrega la albahaca, sal y pimienta al gusto.</p> <p>Paso 6: licua la remolacha, la leche, el tomillo y la sal. Lleva la mezcla a fuego alto en un olla honda durante 5 minutos, baje a fuego medio hasta que esté espesa, retira, cuela y reserva. Baña la pasta al momento de servirla.</p> <p>Paso 7: ralla el queso y adiciónalo encima de la preparación para terminar el proceso.</p>
Remolacha	50	g	
Leche	200	ml	
Queso blanco	120	g	
Albahaca fresca	10	g	
Maíz dulce	80	g	
Calabacín amarillo	100	g	
Habichuela	160	g	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	
Cabeza de cañón de cerdo	400	g	
Tomillo	2	g	
Aceite	10	ml	

Ensalada de plátano con trucha y arroz con lentejas



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Ensalada de plátano con trucha			
Plátano maduro	264	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras.</p> <p>Paso 2: pica el plátano en láminas delgadas y frítalo hasta que esté crocante. Déjalo escurrir en una servilleta o papel absorbente para retirar el exceso de grasa.</p> <p>Paso 3: corta la cebolla de huevo en plumas, el repollo en julianas delgadas y reserva.</p> <p>Paso 4: corta el filete de trucha en bastones de 1 centímetro de ancho y báñalos con una mezcla hecha con el ajo finamente picado, la sal y jugo de limón.</p> <p>Paso 5: pasa los bastones de pescado por harina de trigo, retira el exceso y frítalos hasta que estén dorados.</p> <p>Paso 6: corta el aguacate en trozos y mézclalo con el pescado, el plátano, el repollo y la cebolla. Añade el vinagre balsámico y esparce ajonjolí en la preparación.</p>
Aceite	500	ml	
Cebolla Blanca	60	g	
Trucha	400	g	
Vinagre balsámico	40	g	
Ajo	1	Diente	
Aguacate	150	g	
Repollo verde	30	g	
Ajonjolí	10	g	
Limón	1	Unidad	
Harina de trigo	50	g	
Arroz con lentejas			
Arroz	120	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta el tomate.</p> <p>Paso 2: licua el tomate, la sal y el azúcar y reserva la mezcla.</p> <p>Paso 3: sofríe el arroz.</p> <p>Paso 4: vierte el agua a temperatura ambiente en una olla y agrega el arroz, la mezcla de tomate y la hoja de laurel, y deja cocer a fuego medio, sin tapar, hasta que el agua llegue a la medida del arroz. Después, tapa la olla y deja terminar la cocción a temperatura baja.</p>
Lentejas	100	g	
Sal	250	g	
Aceite	10	ml	
Agua	600	ml	

Asado de pollo, piña y verduras, acompañando de papa criolla al cilantro



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Asado de pollo con piña y verduras			
Contramuslos (86 g)	4	Unidad	Paso 1: lava y desinfecta las frutas y las verduras. Paso 2: pela la piña y córtala en cubos. Parte las verduras en cuartos. Paso 3: pon todos los ingredientes en un molde, bandeja o refractaria, adiciona el pollo sin la piel, sal, pimienta y tomillo al gusto. Lleva al horno a 180 °C durante 30 minutos, con calor arriba y abajo. Después, voltea los contramuslos y déjalos 5 minutos más en el horno. Para verificar la cocción del pollo, chuza la carne en la parte más gruesa y revisa que no esté rosada. Deja enfriar y sirve.
Piña oro miel	300	g	
Tomate maduro	120	g	
Cebolla blanca	120	g	
Sal	2	g	
Tomillo	2	g	
Berenjena	1	Unidad	
Papa criolla al cilantro			
Papa criolla	400	g	Paso 1: lava y desinfecta las papas y el cilantro. Paso 2: agrega las papas, la leche y la mantequilla en una olla y cocina por 10 minutos. Paso 3: rectifica que las papas estén bien cocidas, adiciona el cilantro finamente picado, un poco de sal.
Leche	250	ml	
Sal	2	g	
Cilantro	20	g	
Mantequilla	45	g	

Plátano asado con carne molida y ensalada con frutas



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Platano asado con carne molida			
Plátano maduro mediano	500	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras.</p> <p>Paso 2: en una olla honda cocina 4 plátanos medianos con la piel durante 5 minutos. Después, retira la piel y córtalos a lo largo por la mitad, sin atravesarlos, y reserva.</p> <p>Paso 3: pica finamente la cebolla y corta el pimentón en cubos pequeños. Después, ponlos en una sartén con mantequilla y, cuando se empiecen a dorar, agrega el ajo finamente picado.</p> <p>Paso 4: adiciona la carne, mezcla bien y deja hasta que se cocine por completo. Agrega sal y pimienta.</p> <p>Paso 5: agrega la carne con los aliños en la abertura que les hiciste a los plátanos y cubrelos con queso.</p> <p>Paso 6: llévalos al horno a 180 °C durante 10 minutos y rectifica que queden bien cocidos. Deja dorar y sirve.</p>
Carne molida	400	g	
Tomate maduro	120	g	
Pimentón	80	g	
Mantequilla	20	g	
Queso mozzarella	140	g	
Cebolla blanca	60	g	
Ajo	1	Diente	
Sal	2	g	
Ensalada con frutas			
Lechuga	100	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las frutas y las verduras.</p> <p>Paso 2: exprime la naranja en un recipiente hondo, agrega sal y azúcar, bate manualmente e incorpora poco a poco el aceite en forma de hilo.</p> <p>Paso 3: pela y corta en julianas el mango, la zanahoria y la cidra, parte la uva a la mitad, retira las semillas y pica la lechuga en trozos pequeños con las manos. Mezcla todos los ingredientes y sirve.</p>
Uva Isabela	100	g	
Mango Tommy pintón	200	g	
Zanahoria	60	g	
Cidra	40	g	
Naranja	1	Unidad	
Aceite	10	ml	

Posta en salsa de lulo, puré de coliflor y croquetas de arracacha rellenas



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Posta en salsa de lulo			
Posta de res	400	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras.</p> <p>Paso 2: en una olla pitadora con suficiente agua pon a cocinar la posta con un poco de cebolla y ajo, solo para sazonar. Cuando esté blanda, corta en julianas y reserva.</p> <p>Paso 3: pica las verduras en julianas de tamaño similar, ponlas en una sartén caliente con un poco de aceite hasta que se doren y resérvalas.</p> <p>Paso 4: en una sartén pon el lulo, la panela y un poco de agua hasta que se reduzca. Agrega la posta y las verduras. Decora con ajonjolí.</p>
Champiñones	100	g	
Cebolla blanca	50	g	
Pimentón	50	g	
Zanahoria	100	g	
Ajo	3	g	
Panela	100	g	
Lulo	4	Unidad	
Cebollín	20	g	
Sal	2	g	
Aceite	10	ml	
Ajonjolí	10	g	
Puré de coliflor			
Coliflor	600	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta la coliflor.</p> <p>Paso 2: en una olla con suficiente agua pon a cocinar la coliflor hasta que esté en su punto, reserva y deja enfriar.</p> <p>Paso 3: en una procesadora o licuadora tritura la coliflor.</p> <p>Paso 4: agrega la coliflor y los demás ingredientes a una sartén hasta que estén completamente integrados.</p>
Aceite de oliva	10	ml	
Leche	80	ml	
Sal	2	g	
Ajo	3	g	
Pimienta	1	g	
Croquetas de arracacha rellenas			
Sal	2	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta los huevos y las verduras.</p> <p>Paso 2: pela la arracacha y rállala en una consistencia no tan fina, ralla el queso y corta la cebolla de rama en partes no tan finas.</p> <p>Paso 3: bate los huevos en un recipiente hondo y mézclalos con la cebolla, la avena, la arracacha y el queso hasta obtener una consistencia semifirme.</p> <p>Paso 4: en una sartén con aceite caliente agrega la mezcla en forma de bolas hasta que se doren.</p>
Huevo	2	Unidad	
Avena	100	g	
Cebolla de rama	10	g	
Aceite	100	ml	
Arracacha	450	g	
Queso Mozzarella	140	g	

Tortas de quinua y atún, ensalada tipo César y papas horneadas



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Tortas de quinua y atún			
Quinua	120	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: cocina la quinua en el doble de cantidad de agua. Paso 3: pica finamente la cebolla, la acelga y el ajo. Paso 4: mezcla todos los ingredientes con el huevo excepto el pan rallado. Paso 5: haz tortas del tamaño que desees, pásalas por el pan rallado y reserva. Paso 6: precalienta el horno a unos 140 °C y hornea las tortas durante aproximadamente 15 minutos hasta que doren.
Atún	400	g	
Acelga	10	g	
Cebolla blanca	10	g	
Ajo	3	g	
Huevo	2	Unidad	
Pan rallado o polvo de bizcocho	50	g	
Ensalada tipo César			
Mix de lechugas	150	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: pica el tomate cuarteado. Paso 3: mezcla el mix de lechugas con el tomate, el maíz tierno y los crotones. Paso 4: al momento de servir, adiciona el aceite de oliva y el vinagre balsámico al gusto.
Tomate cherry o chonto	150	g	
Maíz dulce	180	g	
Crotones o pan tostado	80	g	
Aceite de oliva	20	ml	
Vinagre balsámico	20	ml	
Papas a la francesa horneadas			
Papa nevada	330	g	Paso 1: lava y desinfecta las papas. Paso 2: pica las papas en cascots con la cáscara. Paso 3: engrasa las papas, mézclalas con los condimentos y ponlas en un recipiente para hornear. Paso 4: hornea las papas, en tandas para que queden separadas, por aproximadamente 20 minutos, a 160 °C con temperatura arriba y abajo, hasta que estén doradas.
Aceite de oliva o girasol	30	ml	
Sal	3	g	
Pimienta	1	g	
Pimentón dulce en polvo (Paprika)	7	g	
Orégano fresco/ en polvo	4	g	

Hamburguesa de garbanzos y papa salteada



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Hamburguesa de garbanzos			
Garbanzos cocidos	400	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: pica la cebolla y el ajo finamente y reserva. Paso 3: procesa el garbanzo, los huevos y los condimentos y mezcla con el ajo y la cebolla. Paso 4: mezcla los garbanzos con la harina hasta que logres una consistencia uniforme. Moldea pequeñas cantidades de la mezcla en forma de hamburguesa. Refrigerar mínimo 1 hora. Paso 5: ralla el repollo en tiras delgadas y agrégalo a una sartén precalentada junto a los champiñones, hasta que adquieran un tono dorado leve, no más de 5 o 7 minutos. Paso 6: calienta una sartén con un poco de aceite, agrega las tortas de garbanzo que tenías refrigeradas y deja dorar unos 3 minutos por cada lado. Paso 7: arma las hamburguesas con el pan y el mix de lechugas.
Cebolla blanca	30	g	
Ajo	5	g	
Harina de trigo	40	g	
Champiñones	200	g	
Huevo	2	Unidad	
Perejil	10	g	
Orégano fresco/polvo	4	g	
Pan campesino o artesanal para hamburguesa o sánduche	4	Unidad	
Repollo morado	100	g	
Mix de lechugas	100	g	
Sal	2	g	
Aceite	20	ml	
Papa salteada			
Papa criolla	400	g	Paso 1: lava y desinfecta las papas. Paso 2: pica las papas en cuatro partes sin pelar. Paso 3: en una sartén calienta el aceite y adiciona las papas con el condimento. Deja cocinar por aproximadamente 15 minutos o hasta que doren. Saca las papas y escurre el exceso de aceite.
Pimienta	1	g	
Sal	2	g	
Aceite	40	ml	
Mayonesa de cilantro			
Clara de huevo	40	ml	Paso 1: lava y desinfecta los huevos en inmersión. Paso 2: licua las claras de huevo, la sal y los ajos enteros. Con la licuadora en alto agrega el aceite en forma de hilo, hasta que logres la consistencia deseada, y añade el cilantro. Reserva en la nevera por lo menos 1 hora.
Aceite	250	ml	
Cilantro	15	g	
Sal	2	g	
Ajo	5	g	
Ajonjolí	10	g	

Garbanzos con omelet acompañado de banano calado y ensalada criolla



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Garbanzos con omelet y pierna de cerdo			
Garbanzos	140	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: pita los garbanzos solamente con agua. Paso 3: pica el tomate, la cebolla blanca y el ajo en cuadritos pequeños. Paso 4: precalienta una sartén con 20 ml de aceite, agrega la pierna de cerdo, dórala entre 5 y 10 minutos, retírala y resérvala. Paso 5: en la misma sartén sofríe el tomate, la cebolla y el ajo durante 10 minutos y reserva. Paso 6: en la olla pitadora verifica que el agua esté a ras de los garbanzos, agrega los aliños y la carne, cocina a fuego medio/bajo durante 30 minutos hasta que todos los ingredientes se impregnen. Paso 7: bate los huevos con un poco de sal y agrégalos a una sartén previamente engrasada. Después de 3 o 4 minutos voltéalos y déjalos al fuego un minuto más. Retira, corta en cubos y agrégalos a los garbanzos.
Huevo	4	Unidad	
Cebolla de rama	50	g	
Tomate maduro	150	g	
Ajo	5	g	
Cebolla blanca	50	g	
Sal	5	g	
Pierna de cerdo	300	g	
Aceite	40	ml	
Banano calado			
Banano	2	Unidad	Paso 1: lava el banano. Paso 2: en una sartén agrega la mantequilla y el azúcar, y deja al fuego por 2 minutos. Paso 3: agrega el banano pelado entero y la canela. Baja la temperatura del fuego al mínimo y deja cocinar durante 15 minutos.
Azúcar morena	20	g	
Mantequilla	15	g	
Canela	3	g	
Ensalada mix criolla			
Tomate maduro	200	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: pica el tomate, la cebolla y el aguacate en cubos. Paso 3: pica el cilantro finamente y agrégalo a la preparación. Paso 4: exprime el limón y agrega a la ensalada. Reserva hasta momento de servir.
Aguacate	120	g	
Cebolla roja	150	g	
Cilantro	10	g	
Limón	3	Unidad	
Sal	4	g	

Berenjenas rellenas con croquetas de lentejas



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Berenjenas rellenas			
Berenjena	4	Unidad	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras.</p> <p>Paso 2: parte las berenjenas por la mitad y hazles cortes en forma de cruz sin llegar hasta la piel. Agrégales un poco de aceite y mételas al microondas o el horno durante 8 minutos hasta que queden blandas.</p> <p>Paso 3: sácales el relleno a las berenjenas y deja solo las cáscaras sin dañarlas. Reserva.</p> <p>Paso 4: en una olla agrega la quinua y una cantidad doble de agua. Cocina a fuego medio hasta que se seque el agua.</p> <p>Paso 5: en una sartén calienta la mantequilla, agrega el tomate, la cebolla, el atún, el orégano, la pimienta y la sal. Cocina durante 5 minutos, adiciona parte de la salsa bechamel, suficiente que genere humedad a los ingredientes y reserve.</p> <p>Paso 6: pon las berenjenas en bandejas de horno y agrégales el relleno sin llegar hasta el borde, bañar con suficiente salsa bechamel, sin excederse y adicionar el queso parmesano, hornea a 160 grados arriba y abajo hasta que se gratine o dore.</p>
Quinua	120	g	
Tomate maduro	100	g	
Cebolla blanca	50	g	
Atún	400	g	
Orégano fresco	3	g	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	
Queso Parmesano	60	g	
Mantequilla	40	g	
Salsa bechamel			
Harina de trigo	50	g	<p>Paso 1: pon la mantequilla en una sartén y cuando se derrita agrega la harina. Deja cocinar durante 5 minutos y revuelve constantemente.</p> <p>Paso 2: cuando pasen los 5 minutos, agrega la leche y revuelve constantemente hasta quitar todos los grumos. Agrega la nuez moscada, la sal, la pimienta y deja cocinar 8 minutos más o hasta conseguir una consistencia cremosa. Mezcla con el relleno de la berenjena.</p>
Leche	500	ml	
Mantequilla	50	g	
Nuez moscada	1	g	
Pimienta	1	g	
Sal	2	g	
Croquetas de lentejas			
Lentejas	100	g	<p>Paso 1: remoja las lentejas y el arroz desde el día anterior, en recipientes separados. Al otro día, retira la piel de las lentejas y desecha el agua.</p> <p>Paso 2: procesa o licua las lentejas y el arroz por separado. El arroz debe lograr una consistencia tipo polvo y las lentejas no deben quedar tan procesadas.</p> <p>Paso 3: mezcla el arroz, las lentejas, el huevo, el cilantro y la sal hasta que logres una consistencia uniforme. Después, forma croquetas en forma de miniarepas.</p> <p>Paso 4: en una sartén calienta el aceite a temperatura media y pon las croquetas durante 3 minutos por cada lado.</p>
Cilantro	10	g	
Arroz	100	g	
Huevo	1	Unidad	
Sal	2	g	
Aceite	100	ml	

Calzoni a la sartén



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Masa para el calzoni			
Harina de trigo integral o blanca	400	g	Paso 1: en una taza agrega agua tibia, la levadura y el aceite y deja actuar por 5 minutos. Paso 2: en un recipiente hondo mezcla la harina, el azúcar y la sal. Paso 3: agrega a la mezcla el agua con la levadura y amasa por 10 minutos hasta lograr una consistencia elástica en la masa. Paso 4: tapa la masa y déjala reposar de 30 a 40 minutos.
Levadura en polvo	10	g	
Azúcar mascabado o blanca	15	g	
Sal	2	g	
Aceite de oliva o de girasol	30	ml	
Agua	100	ml	
Para el relleno			
Tomate maduro	100	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: cocina el pollo con suficiente agua a fuego alto por 40 minutos, deja enfriar y luego desméchalo. Paso 3: pica el tomate, la albahaca y los pimentones en cubitos. Paso 4: precalienta el aceite en una sartén. Agrega el pimentón, cuando pase un minuto agrega el tomate y, en el último minuto de cocción, agrega la albahaca con los condimentos. Deja enfriar para después rellenar el calzoni.
Perejil	10	g	
Ajo	3	g	
Sal	2	g	
Aceite de oliva o girasol	5	ml	Para armar el calzoni Paso 1: extiende la masa con la ayuda de un rodillo, hasta que quede de un grosor no superior a 1 cm. Después, da una forma redonda u ovalada a la masa. Paso 2: pon el relleno en el centro de la masa. Paso 3: humedece los bordes de la masa y júntalos, como formando una empanada. Pisa los bordes con un tenedor o con los dedos para sellar bien el calzoni y evitar que se salga el relleno. Paso 3: barniza con un poco de huevo batido, con ayuda de una brocha de cocina o los dedos. Paso 4: pon el calzoni en una sartén a fuego medio-bajo y déjalo tapado por aproximadamente 5 minutos. En caso de que se empiece a dorar mucho, pon el fuego en bajo y deja por 5 minutos más. Cuando esté dorado por ambos lados, saca del fuego y sirve.
Orégano fresco/ polvo	2	g	
Albahaca fresca	10	g	
Pechuga de pollo	240	g	
Pimentón amarillo	15	g	
Pimentón rojo	15	g	

Pollo en leche de coco, puré de papa a la mandarina y ensalada fresca con vinagreta de jengibre y cilantro



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Pollo en leche de coco			
Muslos de pollo (75g)	4	Unidad	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. paso 2: pica la cebolla en cubos pequeños y reserva. paso 3: pon los muslos de pollo sin piel en un recipiente hondo, agrega el ajo, la sal, la pimienta, el comino y la canela. Deja bien tapado en el refrigerador por lo menos 1 hora. paso 4: calienta 2 cucharadas de aceite en una olla grande, añade la cebolla, sofríe, removiendo hasta que esté blanda y dorada. Agrega los muslos de pollo y frítalos a fuego medio - alto hasta que se doren bien. Paso 5: agrega la leche de coco, media taza de agua y el zumo de limón. Deja cocer a fuego lento, con la olla tapada, hasta que se reduzcan un poco los líquidos, adiciona la crema de leche, mezcla bien y rectifica la sal. Paso 6: revisa que la salsa se haya reducido y que el pollo esté bien cocido.
Ajo	2	g	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	
Comino	1	g	
Cilantro	80	g	
Leche de coco	190	ml	
Crema de leche	100	ml	
Limón	1	Unidad	
Canela	5	g	
Aceite	30	ml	
Cebolla blanca	100	g	
Puré de papa a la mandarina			
Papa nevada	330	g	Paso1: lava, desinfecta y pela las papas. Paso 2: cocina las papas en una olla con agua, sal y pimienta a fuego alto hasta que estén bien cocidas y luego escúrrelas. Paso 3: en un recipiente hondo, con la ayuda de un tenedor, tritura las papas hasta obtener un puré suave. Paso 4: agrega la mantequilla y el jugo de mandarina (1/2 de taza) y mezcla nuevamente hasta que se incorporen bien todos los ingredientes.
Mandarina	3	Unidad	
Mantequilla	20	g	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	
Ensalada fresca con vinagreta de jengibre y cilantro			
Rúgula	80	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: deshoja la rúgula y la lechuga y córtala con la mano. Paso 3: pica la cebolla de puerro en julianas, cocínala con el azúcar hasta que hierva, escúrrela y frítala. Reserva hasta el momento de mezclar. Paso 4: ralla la zanahoria y pica el rábano en rodajas. Paso 5: mezcla todos los ingredientes en un recipiente hondo. Vinagreta: Paso 1: pela el jengibre con una cuchara. Paso 2: licua la mayonesa, la mostaza, la miel, el jengibre, el cilantro, la cebolla blanca y el vinagre hasta que todos los ingredientes tengan una consistencia homogénea y suave. Paso 3: Sirve la ensalada, agrega la vinagreta al momento de consumir y esparce el ajonjolí encima.
Lechuga crespa	100	g	
Cebolla puerro	80	g	
Zanahoria	80	g	
Ajonjolí	20	g	
Rábano	60	g	
Jengibre	10	g	
Cilantro	40	g	
Vinagre	80	ml	
Cebolla blanca	70	g	
Mayonesa	40	g	
Miel	40	g	
Moztaza	20	g	

Cañón de cerdo en salsa de mango, bolitas de arroz y ensalada de verano con vinagreta de cítricos



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Cañón de cerdo en salsa de mango			
Cañón de cerdo	400	g	<p>Paso 1: pica finamente el ajo.</p> <p>Paso 2: pon el cañón de cerdo entero en un recipiente plástico con cerveza, ajo, laurel, tomillo, orégano, pimienta y sal. Deja marinar durante mínimo 1 hora en el refrigerador.</p> <p>Paso 3: precalienta el horno a 180 °C arriba y abajo. Pon el cañón en un molde o refractaria, tápalo con papel de aluminio y llévalo al horno por 20 minutos. Destápalo con cuidado y déjalo cocer otro tiempo hasta que este dorado y completamente coccido. Deja enfriar para porcionar.</p> <p>Salsa de mango</p> <p>Paso 1: lava, desinfecta y pica el mango en cubos pequeños.</p> <p>Paso 2: agrega el mango picado en una olla con el jugo de mango, el vinagre, el azúcar y el zumo de limón.</p> <p>Paso 3: deja cocinar hasta que esta mezcla rompa ebullición, disminuye la temperatura y sigue cocinando hasta que la salsa esté espesa. Apaga el fuego.</p>
Limón	1	Unidad	
Jugo de mango	200	ml	
Cerveza	100	ml	
Mango Tommy	140	g	
Azúcar	20	g	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	
Laurel	2	g	
Tomillo	2	g	
Orégano fresco	4	g	
Bolitas de arroz			
Arroz	120	g	<p>Paso 1: en una sartén sin aceite tuesta las semillas de ajonjolí hasta que doren y luego déjalas enfriar.</p> <p>Paso 2: en una olla nacra el arroz y, cuando esté listo, agrégale agua y sal.</p> <p>Paso 3: tapa la olla y cuando el agua se evapore y el arroz esté completamente cocido, disminuye la temperatura. Apaga el fuego y reserva.</p> <p>Paso 4: mezcla el arroz cocido, las semillas de ajonjolí y el vinagre. Haz bolitas con las manos y sirve.</p>
Ajonjolí	40	g	
Sal	2	g	
Aceite	20	ml	
Vinagre de manzana	100	ml	
Azúcar	20	g	
Ensalada de verano con vinagreta de cítricos			
Arveja	60	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras.</p> <p>Paso 2: desgrana la arveja, ponla en una olla con agua y, cuando hierva, déjala durante 5 minutos en cocción. Retírala del fuego, escúrrela y transfírela a un recipiente con agua fría para quitar el calor. Después, vuélvela a escurrir.</p> <p>Paso 3: pica la lechuga en chifonadas.</p> <p>Paso 4: pica el pepino y la cebolla en cubos sin retirar la cascara.</p> <p>Paso 5: retira la cáscara y la pepa del aguacate y pica la pulpa en cubos pequeños.</p> <p>Paso 6: corta los tomates a la mitad o, si lo deseas, déjalos enteros.</p> <p>Paso 7: corta el limón y la naranja, extrae sus jugos en un vaso, agrega sal, pimienta y el aceite en forma de hilo. Mezcla bien y reserva.</p> <p>Paso 8: pon la lechuga, el maíz tierno, la arveja, el pepino, la cebolla, el tomate y el aguacate en un recipiente hondo, mezcla muy bien hasta que todos los alimentos se integren.</p>
Maíz dulce	60	g	
Pepino	80	g	
Tomate cherry	80	g	
Lechuga batavia	100	g	
Cebolla roja	60	g	
Limón	1	Unidad	
Naranja	1	Unidad	
Aceite	30	ml	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	

Posta en salsa criolla, arroz con verduras y puré de papa criolla con maíz tierno y cilantro



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Posta en salsa criolla			
Posta	400	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: cocina la posta a fuego alto, en agua abundante con el laurel, el orégano, el ajo y la sal. Paso 3: cuando la posta esté bien cocida y blanda, retírala del fuego y conserva el caldo. Reserva ambas preparaciones. Paso 4: porciona la carne cuando haya reposado. Paso 5: pica la cebolla en plumas y el tomate en medias lunas. Paso 6: vierte aceite en una sartén a fuego alto, agrega la cebolla y, luego de dos minutos, añade el tomate. Sofríe 2 minutos más y agrega un poco del caldo de la carne, cocina otros 5 minutos y agrega la posta.
Cebolla blanca	100	g	
Tomate maduro	120	g	
Pimienta	1	g	
Laurel	2	g	
Aceite	20	ml	
Ajo	4	g	
Orégano fresco	1	g	
Sal	2	g	
Puré de papa criolla con maíz tierno y cilantro			
Papa criolla	300	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: pela las papas criollas. Paso 3: cocina las papas criollas en una olla con agua y sal, a fuego alto, hasta que estén blandas. Paso 4: escurre las papas y tritúralas en un recipiente hondo, con la ayuda de un tenedor hasta obtener un puré. Agrega la crema de leche, el maíz tierno y el cilantro finamente picado. Verifica la sal y sirve.
Maíz dulce	80	g	
Crema de leche	100	ml	
Cilantro	50	g	
Sal	2	g	
Arroz con verduras			
Arroz	120	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: naca el arroz y, después, agrégale el agua y la sal. Deja cocinar hasta que el agua se evapore y disminuye la temperatura a fuego bajo hasta que el arroz esté completamente cocido. Paso 3: pela y pica la zanahoria y la cebolla en cubos pequeños, el ajo finamente, la habichuela en corte sesgado y desgrana la arveja. Paso 4: añade la zanahoria en cubos en una olla con agua hirviendo, cocínala hasta que esté al dente, retírala del fuego y escúrrela. Después, ponla en un recipiente con agua fría para parar la cocción. Reserva y haz el mismo procedimiento con la habichuela y la arveja. Paso 5: añade la cebolla y el ajo en una sartén con aceite y lleva a fuego alto, sofríe hasta que la cebolla se ponga transparente. Después, agrega las verduras y el arroz. Mezcla muy bien y retira del fuego.
Aceite	20	ml	
Zanahoria	150	g	
Sal	3	g	
Arveja	200	g	
Cebolla blanca	50	g	
Habichuela	80	g	
Ajo	4	g	

Albóndigas de pollo entomatadas



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Albóndigas de pollo			
Pechuga pollo sin piel	350	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: muele la pechuga de pollo. Paso 3: pica el pimentón y la cebolla de huevo en cubos pequeños y el ajo finamente. Paso 4: agrega el pollo molido, la cebolla, el pimentón, el ajo, los huevos, el polvo de bizcocho, la harina y la sal en un recipiente hondo, y mezcla hasta que todos los ingredientes se integren. Paso 5: arma las albóndigas haciendo bolas con las manos. Paso 6: agrega laurel y tomillo en una olla con agua a fuego alto. Cuando el agua rompa hervor, agrega las albóndigas y continúa la cocción a fuego alto hasta que estén completamente cocidas. Retira del fuego, extrae el líquido de la cocción y reserva.
Pimentón	80	g	
Cebolla blanca	80	g	
Ajo	4	g	
Harina de trigo	40	g	
Laurel	5	g	
Tomillo	2	g	
Sal	2	g	
Huevo	3	Unidad	
Pan rallado o polvo de bizcocho	50	g	
Salsa de tomate			
Ajo	4	g	Paso 1: pica los tomates y la cebolla de huevo en cuadros. Paso 2: agrega el aceite, los tomates, la cebolla en cuartos y el ajo a una sartén caliente, a fuego alto. Sofríe muy bien hasta que comiencen a dorar y apaga el fuego. Paso 3: licua todos los ingredientes con un poco del caldo de las albóndigas, hasta que todos los ingredientes se integren. Paso 4: a la mezcla que resulte añade la salsa de tomate, las hojas de albahaca, la sal y el azúcar; deja cocinar unos minutos y agrega las albóndigas de pollo. Al momento de servir puedes bañarlas con un poco más de la salsa de tomate.
Azúcar	20	g	
Tomate maduro	200	g	
Cebolla blanca	100	g	
Albahaca fresca	15	g	
Sal	2	g	
Aceite	20	ml	
Arroz con garbanzos y espinaca			
Garbanzos	100	g	Paso 1: lava y desinfecta la espinaca. Paso 2: cocina los garbanzos en agua hasta que estén completamente blandos (déjalos remojando desde el día anterior para facilitar la cocción). Retíralos del fuego, escúrrelos y reservalos. Paso 3: nacara el arroz y, después, agrégale el agua, el jugo del limón y la sal. Deja cocinar hasta que el agua se evapore y disminuye la temperatura a fuego bajo hasta que el arroz esté completamente cocido. *La medida para hacer el arroz es 2 tazas de agua por 1 taza de arroz. Paso 4: pica finamente el ajo, la cebolla en cubos pequeños y la espinaca en julianas. Paso 5: vierte aceite en una sartén a fuego medio, saltea el ajo y la cebolla. Cuando la cebolla esté transparente, añade la espinaca, los garbanzos, la sal, la pimienta y el comino. Por último, adiciona el arroz y mezcla muy bien. Retira del fuego y sirve.
Aceite	10	g	
Pimienta	5	g	
Sal	2	g	
Comino	5	g	
Limón	1	Unidad	
Arroz	120	g	
Ajo	5	g	
Cebolla blanca	30	g	
Espinaca	50	g	

Albóndigas de pollo entomatadas



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Ensalada de lechugas y vinagre de cerezas			
Lechuga romana	100	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras y las frutas. Paso 2: pica la lechuga en chifonadas, la manzana verde en cubos, las uvas a la mitad y retira las semillas. Paso 3: agrega todos los ingredientes en un recipiente hondo con el maní y mezcla muy bien. Reserva. Paso 4: licua el vinagre, la miel, las cerezas, la sal y la pimienta y añade lentamente el aceite en forma de hilo hasta que todos los ingredientes se integren. Reserva en un recipiente hondo hasta el momento de servir la ensalada.
Lechuga crespa	100	g	
Manzana verde	200	g	
Maní	100	g	
Uvas	100	g	
Miel	40	g	
Aceite	20	ml	
Vinagre	40	ml	
Cerezas en almíbar	40	g	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	

Trucha en salsa menier, ensalada tropical y arroz con maní y pasas



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Trucha en salsa menier			
Trucha	400	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras.</p> <p>Paso 2: pon el filete de trucha en un recipiente hondo con el laurel, el tomillo, el orégano, el ajo finamente picado y la sal, y déjalo marinar 30 minutos en el refrigerador.</p> <p>Paso 3: pasa los filetes de trucha por harina y retira el exceso, llévalos a una sartén con aceite y déjalos dorar por ambos lados. Retira de la sartén y reserva.</p> <p>Paso 4: pica el perejil finamente, corta el limón y extrae el jugo.</p> <p>Paso 5: añade la mantequilla a la misma sartén donde se preparó la trucha, a fuego medio, espera a que se derrita y adquiera un color dorado claro. Agrega el perejil y saltea durante 5 minutos. Después, agrega la crema de leche y deja cocer 5 minutos más. Por último, incorpora el zumo de limón, la pimienta y la sal, mezcla muy bien y deja que la salsa se reduzca.</p> <p>Paso 6: cuando la salsa se haya reducido, disminuye el fuego y agrega la trucha. Cocina durante 5 minutos, bañando la trucha constantemente con la salsa.</p>
Harina de trigo	80	g	
Mantequilla	50	g	
Crema de leche	300	ml	
Aceite	20	ml	
Sal	3	g	
Ajo	4	g	
Limón	3	Unidad	
Perejil	10	g	
Tomillo	2	g	
Laurel	5	g	
Pimienta	1	g	
Orégano fresco	6	g	
Arroz de maní y pasas			
Arroz	120	g	<p>Paso 1: nacara el arroz y, después, agrégale el agua y la sal. Deja cocinar hasta que el agua se evapore.</p> <p>Paso 2: agrega el maní y las pasas, mezcla suavemente y tapa la olla. Disminuye la temperatura hasta que el arroz este completamente cocido.</p> <p>Paso 4: cuando el arroz esté listo retira del fuego.</p>
Maní triturado	50	g	
Aceite	20	ml	
Pasas	50	g	
Sal	3	g	
Ensalada tropical con vinagreta de gulupa			
Rúgula	100	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras.</p> <p>Paso 2: pela el mango y el melón, retira las semillas y pícalos en cubos medianos. Haz el mismo proceso con la piña, retirando el corazón.</p> <p>Paso 3: deshoja la rúgula y desecha el tallo.</p> <p>Paso 4: mezcla muy bien todos los ingredientes en un recipiente hondo.</p> <p>Paso 5: parte la gulupa y extrae la pulpa con la ayuda de una cuchara.</p> <p>Paso 6: licua la gulupa, el vinagre, la miel, la cebolla, la sal, la pimienta y la mayonesa hasta que se integren. Reserva y vierte sobre la ensalada al momento de consumir.</p>
Piña oro miel	80	g	
Mango Tommy	80	g	
Gulupa	120	g	
Melón	80	g	
Vinagre	40	ml	
Miel	40	g	
Mayonesa	40	g	
Cebolla blanca	20	g	
Sal y pimienta	3	g	

Solomito tipo filet mignon con espinaca y zanahoria, papa libro con ensalada de fresa y vinagreta de yogur con menta



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Solomito tipo filet mignon con espinaca y zanahoria			
Solomillo	400	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: pela la zanahoria y córtala en láminas con la ayuda de un pelador de papas o mandolina. Cocina las láminas en agua hirviendo durante 2 minutos. Paso 3: dispón el solomillo en una tabla, porciónalo en medallones de máximo un centímetro y reservalos. Paso 4: enrolla el borde de cada medallón de solomillo con hojas de espinaca y láminas de zanahoria. Sujeta los vegetales con la ayuda de un palillo de dientes, introduciéndolos muy bien para que no se suelten al momento de la cocción. Paso 5: marina los medallones con laurel, tomillo, ajo, pimienta y sal. Mezcla muy bien y reserva durante 30 minutos en el refrigerador. Paso 6: vierte aceite en una sartén a fuego medio y, cuando esté caliente, agrega los medallones de solomillo para asarlos. Déjalos dorar por cada lado, disminuye la temperatura del fuego y tápalos para terminar la cocción. No los dejes demasiado tiempo para evitar que se endurezca la carne.
Zanahoria	150	g	
Espinaca	60	g	
Laurel	3	g	
Pimienta	1	g	
Aceite	30	ml	
Tomillo	2	g	
Sal	3	g	
Ajo	2	g	
Papa libro			
Papa capira	330	g	Paso 1: lava y desinfecta las papas. Paso 2: corta las papas en láminas delgadas. Paso 3: agrega agua con sal en una olla y espera a que hierva, cocina las papas hasta que estén al dente, retíralas del fuego y escúrrelas. Paso 4: pon las papas en una bandeja y espolvoréalas con tomillo, laurel y orégano y agrega queso entre las papas. Paso 5: lleva la bandeja al horno previamente precalentado a 170 °C para gratinar las papas por aproximadamente 15 minutos o hasta que doren.
Laurel	1	g	
Tomillo	2	g	
Orégano fresco	1	g	
Queso mozzarella	140	g	
Sal	2	g	
Ensalada de fresa con vinagreta de yogur y menta			
Lechuga crespita	100	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras y las frutas. Paso 2: retira las puntas de la habichuela y pícala en cuadros. Paso 3: agrega la habichuela en una olla con agua hirviendo, cocínalas hasta que estén al dente, retira del fuego, escúrrelas y añade agua fría para quitar el calor. Paso 4: pela y pica la piña en cubos medianos, retira el corazón y reservalo junto con la cáscara. Paso 5: pela la papaya, retira las semillas y pícala en cubos medianos. Paso 6: pica el rábano en rodajas y la lechuga en chifonadas. Paso 7: mezcla todos los ingredientes en un recipiente hondo y reserva. Paso 8: pica la menta y la cebolla y en cubos pequeños. Paso 9: mezcla el yogur natural con la cebolla y la menta en un recipiente hondo mediano. Esparce la mezcla sobre la ensalada al momento de consumir.
Habichuela	80	g	
Rábano	80	g	
Piña oro miel	80	g	
Yogur natural	200	ml	
Menta	30	g	
Cebolla blanca o de rama	50	g	
Papaya	80	g	

Lengua en salsa de champiñones, arroz verde y ensalada de lechuga y aguacate



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Lengua en salsa de champiñones			
Lengua de res	500	g	<p>Paso 1: lava y desinfecta las verduras.</p> <p>Paso 2: lava muy bien la lengua. Ponla encima de una tabla y, con un cuchillo, córtala por todo el centro hasta que abras un agujero para poner el relleno.</p> <p>Paso 3: pica la cebolla de huevo, el pimentón y la zanahoria en cubos pequeños, y el ajo finamente.</p> <p>Paso 4: en un recipiente hondo, mezcla los huevos, la carne molida, la harina, el pan picado en trozos, la cebolla, el pimentón, el ajo, la sal y la zanahoria hasta que se integren.</p> <p>Paso 5: rellena por completo la lengua con la mezcla anterior y, con aguja e hilo, cóselo por la parte superior para evitar que se salga el relleno.</p> <p>Paso 6: en una olla con abundante agua, sal y laurel cocina la lengua hasta que esté completamente cocida y blanda. Después, retírala del fuego y escúrrela.</p> <p>Paso 7: pon la lengua a reposar en una tabla y, con la ayuda de un cuchillo, retira la piel dura. Porciónala y resérvala.</p> <p>Salsa de champiñones</p> <p>Paso 1: pica los champiñones en cuartos.</p> <p>Paso 2: en una olla mediana, a fuego medio, derrite la mantequilla, agrega la harina y revuelve con un batidor hasta que se forme una masa. Después, agrega la leche poco a poco, revolviendo para evitar que se formen grumos.</p> <p>Paso 3: agrega a la olla media taza del caldo donde se cocinó la lengua y déjalo en el fuego hasta que rompa hervor. Disminuye la temperatura y revuelve 2 minutos más.</p> <p>Paso 4: en una sartén caliente, a fuego medio, agrega el aceite y los champiñones, y revuelve constantemente de 2 a 3 minutos. Después, vierte la salsa en la sartén y sigue revolviendo; adiciona la crema de leche y cocina la salsa durante 2 minutos más.</p> <p>Vierte la salsa sobre la lengua rellena al momento de consumir.</p>
Carne de cerdo	150	g	
Harina de trigo	50	g	
Pan	20	g	
Crema de leche	100	ml	
Huevo	2	Unidad	
Leche	600	ml	
Pimentón	80	g	
Cebolla blanca	80	g	
Ajo	2	g	
Sal	2	g	
Champiñones	120	g	
Zanahoria	150	g	
Mantequilla	30	g	

Lengua en salsa de champiñones, arroz verde y ensalada de lechuga y aguacate



Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Arroz verde			
Arroz	120	g	Paso 1: lava y desinfecta el apio y el pimentón verde. Paso 2: nacza el arroz. Paso 3: licua el apio, el pimentón verde y la sal en el doble de agua que la cantidad del arroz naczado. Paso 4: adiciona al arroz naczado al agua con el apio y el pimentón verde licuado y deja cocer en fuego medio hasta que el agua se evapore y llegue a la medida del arroz. Paso 5: tapa la olla y disminuye la temperatura a fuego bajo hasta terminar la cocción. Cuando el arroz esté listo retira del fuego.
Aceite	10	ml	
Sal	2	g	
Apio	70	g	
Pimentón verde	70	g	
Ensalada de lechuga y aguacate con vinagreta de naranja			
Lechuga batavia	200	g	Paso 1: lava y desinfecta las verduras. Paso 2: en una olla con agua, a fuego alto, cocina la remolacha hasta que esté blanda y luego pícala en cubos medianos. Paso 3: deshoja el apio y pica su tallo en forma sesgada. Paso 4: deshoja la espinaca y pica las hojas en juliana. Paso 5: corta el aguacate a la mitad, retira la cáscara y la pepa, y pica la pulpa en cubos medianos. Paso 6: pica la lechuga en chifonadas. Paso 7: mezcla todas las verduras en un recipiente. Paso 8: en otro recipiente y con la ayuda de un batidor mezcla el jugo de naranja, el vinagre, la miel, la pimienta y la sal. Agrega el aceite en forma de hilo hasta que se integren todos los ingredientes. baña la ensalada con la vinagreta al momento del consumo.
Aguacate	100	g	
Espinaca	70	g	
Remolacha	100	g	
Tomate maduro	100	g	
Apio	80	g	
Naranja	2	Unidad	
Vinagre	40	ml	
Miel	40	g	
Aceite	60	ml	
Sal	2	g	
Pimienta	1	g	

Jugos

*Preparaciones proyectadas para cuatro personas



Bebida de yuca

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Yuca	150	g	Paso 1: pela la yuca, lávala y retírale el corazón. Paso 2: cocina la yuca hasta que esté blanda, lícuala en 1 taza de agua y cuela la mezcla. Paso 3: adiciona la leche, la mitad de la canela, el hielo y el azúcar, licua de nuevo y sirve. Paso 4: agrega el resto de la canela en la parte superior de la bebida para decorar.
Canela en polvo	1	g	
Leche	400	ml	
Azúcar	5	g	
Hielo	200	g	



Jugo de avena y piña

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Avena	80	g	Paso 1: lava y desinfecta la piña, péjala y córtala en cubos. Paso 2: licua la piña, el agua y la avena. Cuela la mezcla, si lo consideras necesario. *Esta preparación no lleva azúcar.
Piña oro miel	250	g	
Agua	500	ml	



Jugo mix de sandía y zanahoria

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Sandía	300	g	Paso 1: lava, desinfecta y pela la sandía y la zanahoria. Paso 2: corta la sandía en cubos, retira las semillas y lícuala con la menta, la zanahoria, el hielo y una taza de agua. Cuela si es necesario.
Zanahoria	100	g	
Menta	20	g	
Hielo	450	g	



Jugo de agua de coco y piña

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Agua de coco	400	ml	Paso 1: lava y desinfecta la piña, pélala y córtala en trozos pequeños. Paso 2: licua la piña con el agua de coco y el agua pura. Sirve y disfruta. *Este jugo no lleva azúcar.
Piña oro miel	200	g	
Agua	200	ml	



Té de gulupa

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Azúcar	40	g	Paso 1: lava la gulupa. Paso 2: añade la gulupa en una olla con el agua y el azúcar. Cocínala a fuego alto hasta hervir, cuélalo y sirve.
Gulupa	300	g	
Agua	600	g	



Jugo de guayaba y fresa en leche

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Guayaba madura	100	g	Paso 1: lava y desinfecta las frutas. Paso 2: pela la guayaba y retira las hojas de la fresa, adiciona la leche y licua. Cuela si es necesario.
Fresa	200	g	
Leche	400	ml	



Jugo verde

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Apio	50	g	Paso 1: lava y desinfecta las frutas. Paso 2: pica el apio y el pepino en trozos. Paso 3: licua todos los ingredientes y sirve sin colar.
Pepino	80	g	
Naranja	7	Unidad	
Agua	200	ml	
Azúcar o estevia	16	g	



Limonada de tamarindo

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Agua	700	ml	Paso 1: lava y desinfecta los limones y retira las pepas del tamarindo. Paso 2: exprime los limones en el recipiente con agua. Paso 3: agrega el tamarindo y el azúcar y reserva por lo menos 1 hora hasta que este se disuelva.
Limón	6	Unidad	
Tamarindo	200	g	
Azúcar o estevia	20	g	



Jugo de mora y remolacha

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Remolacha	200	g	Paso 1: lava y desinfecta las frutas y las verduras. Paso 2: deshoja las moras, pela la remolacha y corta en trozos. Paso 3: licua todos los ingredientes, no los cueles, para que logres una mejor consistencia. Si deseas, agrega hielo.
Agua de coco	500	ml	
Azúcar	20	g	



Jugo de tomate de árbol y apio

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Apio	100	g	Paso 1: lava y desinfecta las frutas y las verduras. Paso 2: licua la pulpa del tomate de árbol, el agua, el apio y el azúcar. Paso 3: no cueles el jugo y sirve.
Tomate de árbol	5	Unidad	
Agua	700	ml	
Azúcar	20	g	



Jugo de maracuyá y piña

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Piña oro miel	300	g	Paso 1: lava y desinfecta las frutas. Paso 2: saca la pulpa del maracuyá, pela la piña y córtala en trozos conservando el corazón. Paso 3: licua los ingredientes con el agua y el endulzante o el azúcar.
Maracuyá	50	g	
Azúcar o estevia	16	g	
Agua	500	ml	



Soda de manzana y hierbabuena

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Soda	600	ml	Paso 1: lava y desinfecta las manzanas y la hierbabuena. Paso 2: pica la manzana en cubos sin retirarle la cáscara y reserva. Paso 3: en una jarra agrega la soda con los demás ingredientes, deja en la nevera por lo menos 30 minutos para que estos se integren y servir frío.
Manzana verde	200	g	
Hierbabuena	20	g	
Azúcar o estevia	16	g	



Café helado

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Café instantáneo	3	Cucharadas	Paso 1: hierve el agua. Paso 2: retira del fuego y agrega el café, la panela rallada, la canela en astilla, el anís y la ralladura de naranja. Tapa y deja reposar hasta que esté frío. Paso 3: vierte el líquido en una jarra o termo, agrega la naranja en rodajas y guarda en el refrigerador hasta el momento de consumir.
Ralladura de naranja	1	Cucharada	
Naranja	1	Unidad	
Astilla de canela	1	Unidad	
Estrella de anís	1	Unidad	
Panela rallada	100	g	
Agua	1	Litro	



Bebida tropical

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Limón	1	Unidad	Paso 1: lava y desinfecta las frutas. Paso 2: pica la guayaba en cuartos. Paso 3: corta el maracuyá en dos y extrae la pulpa con la ayuda de una cuchara. Paso 4: corta el limón en rodajas y reserva hasta el momento de servir. Paso 5: licua la guayaba, el maracuyá, el azúcar y el jugo de naranja. Cuela la mezcla. Sírvela y agrega las rodajas de limón.
Naranja	10	Unidad	
Azúcar	20	g	
Guayaba madura	210	g	
Maracuyá	132	g	



Bebida refrescante frutos rojos

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Fresa	200	g	Paso 1: lava y desinfecta las frutas. Paso 2: hierve la mitad del agua, agrega la flor de Jamaica, reserva y deja enfriar. Paso 3: agrega el resto del agua, el azúcar, la fresa y la mora en el vaso de la licuadora, procesa la mezcla y cuélala. Paso 4: retira la flor de Jamaica del agua y deséchala, revuelve el líquido con la mezcla anterior y sirve.
Mora	200	g	
Agua	800	ml	
Flor de Jamaica	5	Unidad	
Azúcar	20	g	



Jugo de mango y piña con agua de coco

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Chía	40	g	Paso 1: lava y desinfecta las frutas. Paso 2: pela y pica el mango y la piña. Paso 3: licua las frutas con el azúcar y el agua de coco y sirve.
Mango Tommy	200	g	
Piña oro miel	200	g	
Agua de coco	600	ml	
Azúcar	20	g	



Jugo de frutos amarillos

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Naranja	10	Unidad	Paso 1: lava y desinfecta las frutas. Paso 2: pela el mango y pícalo en cubos medianos. Paso 3: licua el jugo de las naranjas, el mango picado, la uchuva, la albahaca, el azúcar y sirve.
Mango Tommy	300	g	
Uchuva	200	g	
Albahaca fresca	8	g	
Azúcar	20	g	



Guandolo de piña

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Cáscara y corazón de la piña	1	Unidad	Paso 1: en una olla con agua cocina el corazón y la cáscara de la piña. Paso 2: cuando la cáscara de la piña esté blanda, retrara del fuego y deja enfriar. Paso 3: licua la cáscara, el corazón y el líquido y cuele. Paso 4: agrega la panela al líquido obtenido y déjala en el refrigerador hasta que se derrita y esté bien frío. Paso 5: corta el limón, extrae el zumo y adiciónalo al guandolo frío. Mezcla muy bien y sirve.
Limón	2	Unidad	
Panela	100	g	



Té de fruta

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	Procedimiento
Té verde preparado	400	ml	<p>Paso 1: lava y desinfecta las frutas.</p> <p>Paso 2: pela y pica el mango en cubos pequeños.</p> <p>Paso 3: retira las hojas de las fresas y pícalas en cuartos.</p> <p>Paso 4: hierva agua, retira del fuego y agrega las bolsitas de té; reserva y deja enfriar.</p> <p>Paso 5: retira las bolsitas de té y agrega las frutas picadas, el jugo de naranja y el azúcar (solo si es necesario).</p> <p>Paso 6: mezcla y lleva al refrigerador.</p>
Naranja	6	Unidad	
Mango Tommy	120	g	
Azúcar	20	g	
Fresa	120	g	



Este recetario es una propuesta de preparaciones fáciles y saludables con alimentos que tenemos en casa, que son de bajo costo y que aportan un alto valor nutricional. Para la Alcaldía de Medellín es fundamental incentivar hábitos de vida saludables que potencien nuestra salud y la de nuestras familias.

**Municipio de Medellín
Centro Administrativo Municipal, calle 44 # 52-165
Línea única de atención a la ciudadanía: 444 41 44
www.medellin.gov.co
Medellín, Colombia**



Alcaldía de Medellín