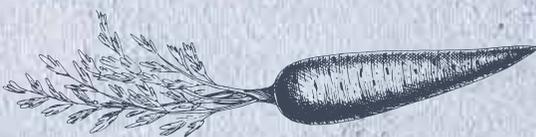


COCINA y NUTRICIÓN

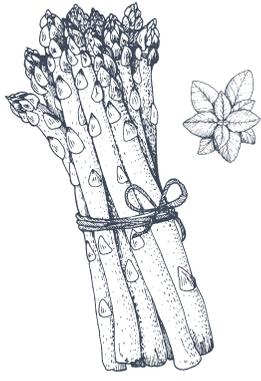
*Recomendaciones, tips y
recetas para quedarse en casa.*



UNIVERSIDAD CES

Un compromiso con la excelencia

Facultad de
**Ciencias de la Nutrición
y los Alimentos**



TE INVITAMOS A...

... pensar en la alimentación como un proceso que inicia en la producción de alimentos y culmina cuando nuestro cuerpo hace uso de los nutrientes que los alimentos transportan.

Por eso, es importante, a la hora de alimentarnos tener en cuenta:

- ¿Qué alimentos hay disponibles y a cuáles tenemos acceso?
- ¿Cómo debo seleccionar los alimentos?
- ¿Cuáles son los cuidados que debo tener en la compra y la manipulación en casa para que estén limpios e higiénicos?
- ¿Cómo debo prepararlos para que la calidad nutricional se conserve?

Con este recetario, queremos acompañarte para que puedas encontrar las respuestas a estas preguntas, por eso, encuentras una guía para comprar, orientaciones en la cocina y lo mejor, recetas fáciles, económicas, nutritivas y deliciosas.



¡ Disfrútalo !





ANTES QUE NADA:

¿Cómo comprar nuestros alimentos?

La compra de nuestros alimentos tiene una fuerte relación con las tradiciones, costumbres y hábitos culinarios, resultado de la cultura con la que crecimos. Ésta se va transformando con el paso de los años, pero siempre buscando conservar esos sabores que pertenecen al recuerdo y a la memoria familiar.

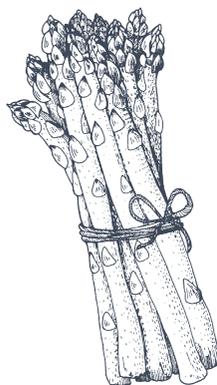
Así que antes de hacer tu compra, te invitamos a que viajes a tus recuerdos y busques los sabores familiares que te gustaría tener y compartir siempre en tu mesa facilitando la selección de productos de tu mercado, así, no solo nutrirás tu cuerpo, sino tu mente y tu espíritu.

Aquí te sugerimos algunos pasos que puedes seguir para realizar un adecuado proceso de compras:

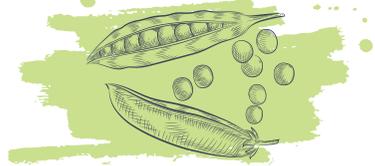
1. Tómate tu tiempo en la planeación de la compra de alimentos, para hacerlo de una manera adecuada y consciente.
2. Antes de comprar, pregúntate ¿qué quieres cocinar esta semana? Planea lo que cocinarás, de esta manera te enfocarás en comprar primero lo que necesitas.
3. Revisa tu despensa y tu nevera para saber que alimentos tienes en tu casa, así solo compras lo necesario sin incrementar gastos, ni aumentar el riesgo de desperdicio de alimentos.

4. Elabora una lista de compra de alimentos con prioridades y ojalá por grupos de alimentos, así podrás agilizar su selección.
5. La compra diaria de alimentos te encarece el presupuesto, por lo que es más recomendable comprar para un período específico: semanal, quincenal, etc.
6. Procura comprar tus alimentos en plazas de mercado, son de buena procedencia, más frescos y económicos. Las tiendas son de gran ayuda y puedes recurrir a ellas para alimentos menos perecederos, pero los precios en algunas ocasiones son más elevados.
7. Uno de las principales características al comprar alimentos debe ser la variedad, por eso es importante elegir diversos grupos.

Para esto te recomendamos lo siguiente:



Leguminosas



Frijol, lentejas,
garbanzos, soya, arveja.

Compra sólo las cantidades que puedas almacenar y conservar en condiciones que no pongan en riesgo tu salud, ni las características nutricionales y de sabor (puedes disponerlos en recipientes herméticos o resellables).

Cereales



Arepa, arroz, pastas, pan,
galletas, cereales de
desayuno, avena, productos
de panadería y pastelería.

Si vas a comprar productos cereales, procura que estos sean integrales y trata de evitar aquellos que son elaborados con harinas refinadas.

Almacénalos en recipientes separados, lugares frescos y sin humedad, aumentado así su duración.

Leche y derivados lácteos



Leche, kumis, yogurt,
avena líquida.

Cuando compres leche y sus derivados, fijate en la fecha de caducidad y piensa como será su almacenamiento, en su mayoría estos requieren refrigeración por lo que es lo último que debes tomar del mercado, así conservará el frío por más tiempo.

Carnes



Res, cerdo, pollo,
pescado.

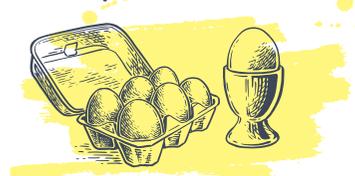
Al comprar carnes trata de variar entre carne de res, cerdo y aves, procurando seleccionar las de menor contenido graso.

Si compras pollo y este no es de consumo inmediato, cómpralo congelado, ya que es un alimento altamente perecedero.

Incluye pescados en tu compra, asegurando mantener la cadena de frío.

Antes de almacenar, separa las porciones que consumes regularmente para que evites descongelar y congelar de nuevo, ya que esa práctica deteriora el producto con mayor rapidez.

Huevo



Al comprar huevos verifica su fecha de empaque, esto te ayudará a reconocer cuan frescos están. Los huevos se pueden refrigerar, pero procura tenerlos en recipientes con tapa para que estos no absorban la humedad, ni sabores ajenos a él.

Plátanos y tubérculos



Papa, yuca, ñame,
arracacha, plátano.

Cuando compres plátanos y tubérculos, como papas y yuca, procura que sea en cantidades reducidas según tus necesidades, al llegar a casa, lávalas, péralas, córtalas en trozos grandes y congélaslas, así aumentarás su vida útil, cuidas el planeta y tu bolsillo.

Frutas y verduras



Banano, fresas, manzana, pera, papaya, papayuela, piña, mora, habichuelas, coliflor, brócoli, cebolla, tomate, pimentón, zanahoria, pepino, repollo, lechuga.

Comprar frutas y vegetales es un deleite, pero también pertenecen a un grupo de alimentos bastante vulnerable, por lo que te recomendamos:

Comprar frutas y verduras de temporada, es decir, las que estén más abundantes en tu sitio de compras.

Cuando compres lechugas, espinacas o cilantro y demás alimentos de hojas verdes, procura que se encuentren en su estado más fresco y cómpralas en poca cantidad, llega a tu casa, lávalas, sécalas y cúbre las con papel absorbente y refrigéralas.

Cuando compres frutas y verduras maduras, trata de que sea en baja cantidad y si es posible que sean para consumo inmediato.

No compres frutas y vegetales solo por su apariencia física, revísalas y siéntelas, recuerda que por una manzana bonita se han desechado diez que no lo eran, pero estaban en condiciones óptimas de consumo.

Azúcares y dulces



Azúcar, miel, panela, arequipe, chocolates

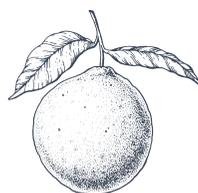
Se recomienda reducir el consumo de azúcares y dulces, porque son ricos en "calorías vacías" debido a que no aportan ningún nutriente benéfico para la salud o lo hacen en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso, la obesidad y enfermedades derivadas de esto como la diabetes, enfermedades del corazón y otras.

Aceites y grasas



Aceites, mayonesa, vinagretas, crema de leche, mantequilla, maní, nueces, almendras

Cuando compres aceites trata de que estos sean de un solo producto, ejemplo de girasol, canola entre otros, trata de evitar las mezclas vegetales. Una vez usado, procura dejarlo enfriar y colarlo al instante, guárdalo en recipientes en lugares frescos y sin humedad. En lo posible solo usa el mismo aceite un máximo de 3 veces. Existen grasas benéficas como lo son el aguacate y los frutos secos (nueces y semillas).



Aprovechemos nuestra compra aplicando diferentes técnicas en la cocina

Cocinar es casi un momento mágico en el que podemos transformar los alimentos en exquisitas preparaciones. Conocer las técnicas adecuadas, nos da la posibilidad de ser más creativos en la magia de la cocina:

¡Y ahora, aprendamos las técnicas!



ASAR, IDEAL PARA CARNES Y VEGETALES

Es una técnica muy utilizada en la cultura latina, que consiste en usar una plancha o parrilla que se calienta con leña, carbón, gas o electricidad y se disponen sobre ellas carnes y vegetales. Aquí, la idea es lograr obtener una corteza con colores dorados en los productos ya que estos aportan mucho sabor y hacen que sean más apetecibles.

Un truco:

Calienta primero la parrilla y luego baja la temperatura de la flama, en ese momento puedes poner a asar tus carnes y vegetales.





BRASEAR, PARA HACER NUESTROS "SUDADOS"

Esta técnica se basa en calentar un caldero u olla para luego sellar las carnes y/o vegetales, con el fin de conseguir ese color dorado que aporta sabor, luego se agrega un poco de líquido que cubra solo lo suficiente y se cocina por periodos largos de tiempo.

Un truco:

Cuando agregues el líquido después de sellar, hazlo despacio y con ayuda de una cuchara o espátula, raspa el fondo, ya que aquí encuentras mucho sabor.





FREÍR, PARA CARNES, VEGETALES, PAPAS Y TUBÉRCULOS

Esta técnica se basa en calentar el aceite a una temperatura estable buscando lograr una corteza crujiente y un centro jugoso o cremoso, para conseguirlo, calienta el aceite solo hasta que este burbujee al agregar los alimentos, esa es la temperatura adecuada de fritura, sin causar desorden en tu cocina y evitando absorber mayor cantidad de grasa.

Un truco:

Puedes hacer apanados con cereales, ya que en la fritura estos quedan muy crujientes.





HERVIR, O AL VAPOR, PARA TODOS LOS ALIMENTOS

Esta es la técnica húmeda más sencilla y más utilizada. Se trata de calentar agua en algunos casos hasta que hierva para cocinar cualquier grupo de alimentos como carnes, huevos, vegetales o pasta. Esta técnica es muy apetecida ya que no se adiciona grasa en la cocción de los alimentos.

Un truco:

Esta técnica es excelente para potenciar el color y el sabor de vegetales verdes, solo déjalos por un minuto y luego llévalos a agua con hielo, verás su brillo después de cocinarlos.





SALTEAR, PARA COCCIONES RÁPIDAS

Esta técnica es usada para realizar cocciones rápidas, donde primero se calienta mucho la sartén, se le agrega un poco de aceite y cuando este se haya esparcido, se agregan los productos, comúnmente vegetales o carnes picadas.

Un truco:

Cuando la sartén y el aceite estén bien calientes, agrega zanahoria, brócoli, cebolla roja y algunas papas criollas, mueves bien la sartén y adiciones sal o soya y tendrás un gran plato de vegetales salteados.





SOFREÍR, PARA HACER NUESTRO HOGAO

Esta es una técnica que combina calor seco con un poco de humedad, como cuando hacemos un hogao.

Un truco:

En el hogao comienza con los ingredientes que tengan menos agua, como el ajo, la cebolla blanca, la junca, y de último agrega el tomate, así sabrás cuánta humedad necesitas.



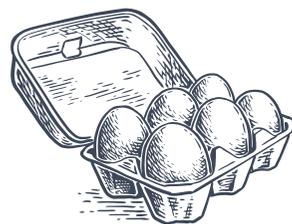
LA MAGIA DE LA COCINA

¡ Recetas fáciles, económicas,
nutritivas y deliciosas !



ARROZ CON HUEVO CREMOSO

Este es un icono de la cocina de batalla, la del día a día, de esa cocina que alcanza para todos y puede alimentar a toda una familia; este es un plato lleno de beneficios nutricionales además de siempre acompañarnos con ese sabor tradicional, a familia y con esa textura que alimenta no solo el cuerpo, sino que reconforta el alma.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » Una cucharadita de aceite.
- » 2 tallos de cebolla larga.
- » 2 tazas de arroz del día anterior o de días anteriores.
- » Un cuarto de queso desmenuzado. *(Opcional)*
- » 1 o 2 huevos completos.
- » Media cucharadita de sal.
- » Dos cucharadas de leche.
- » Si ese día tienes cilantro, es delicioso para terminar.

Valor aproximado para 4 personas: \$2.600

PREPARACIÓN

De esta forma te rinde más y se distribuye mejor su sabor y nutrientes.

Bate los huevos con la sal hasta que queden amarillitos.

Para cocinar correctamente primero pon a calentar la cacerola y luego adiciona el poquito de aceite, agrega la cebollita junca (si la tienes) ralladita y sofríela un poco, agrega el arroz, el queso y revuélvelo bien, una vez lo tengas caliente, agrega los huevos batidos, la sal, la leche y continúa mezclando hasta que el arroz quede todo amarillito. El tiempo para cocinarlo dependerá de tu gusto, mayor tiempo más sequito, menor más cremosito.

Sírvelo con cilantro picado.

OTRAS ALTERNATIVAS

Con los mismos ingredientes puedes hacer una tortilla de arroz para llevar a tu sitio de trabajo.

Bate los huevos con la sal, calienta la cacerola con el aceite, agrega el arroz, el queso y distribúyelo sobre toda la cacerola, (también puedes complementar con avena en hojuelas) adiciona el huevo y baja la temperatura, si puedes tápalo y espera un par de minutos. Déjalas enfriar y las puedes dejar en la nevera por dos días.

Estas te pueden servir para comer como plato principal o lleva algunas verduras o carnes frías y envuélvelas con la tortilla para que te comas un buen burrito.



Beneficios nutricionales

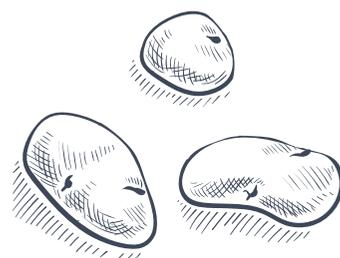
El huevo es considerado uno de los alimentos con mayor aporte de proteína y nutrientes esenciales para potenciar la salud, en combinación con el arroz puede aportar mayor energía para la realización de las actividades diarias. Y si te preocupa el contenido de colesterol por el que se caracteriza este alimento, no tiene un efecto negativo en la salud, siempre y cuando haga parte de una alimentación consciente y balanceada. Prefiera consumir el huevo en preparaciones que no signifiquen la adición de aceites, así como esta deliciosa receta.





TORTILLA DE PAPITAS CRIOLLAS

La tortilla de papas o patatas como se le llama en España, es uno de sus platos más tradicionales e importantes debido a su gran versatilidad al momento de servirse, ya que esta puede ser un excelente desayuno, un magnífico acompañante para el almuerzo, una entrada o inclusive una pequeña “tapa” o pasante para acompañar una cerveza.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 cucharadita de aceite vegetal.
- » 2 tallos de cebolla blanca o junca.
- » 1 tomate chonto.
- » 3 huevos batidos.
- » 2 cucharadas de agua o leche.
- » 12 papitas criollas.
- » Media cucharadita de sal.

Técnica:

Plancha y tapado para acción de horno.

Valor aproximado para 4 personas \$3.200

PREPARACIÓN

Corta la cebolla y el tomate en cubitos pequeños. Calienta una sartén o paila (ojalá teflonada, si no la tienes calienta una sartén normal, agrega aceite y limpia con una servilleta, luego agregas una más de aceite para comenzar la preparación), agrega una cucharadita de aceite y guísalos como haciendo hogao por 5 minutos; mientras tanto, lava bien las papas, pero córtalas con todo y piel.

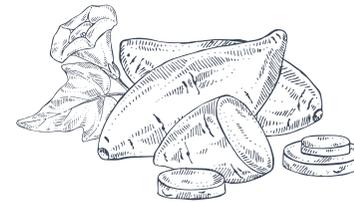
Calienta agua y agrega las papas, déjalas cocinar por 8 minutos, retíralas y escúrrelas. Agrega las papas al guiso y mézclalo bien. Bate los huevos con el agua y la sal y adiciónalos al guiso con las papas, en ese momento baja el fuego, tápalo y espera entre 10 a 15 minutos. Retira la tortilla a un plato, puedes servirla con más vegetales frescos.

OTRAS ALTERNATIVAS

Esta tortilla la puedes preparar delgada y la puedes utilizar como tajadas de pan para hacer sándwiches.

Puede cambiar las papas por plátano maduro, simplemente se corta en tajadas y no se precocina, esta preparación queda deliciosa y es fácil de llevar en nuestras loncheras.

También puedes mezclar tubérculos que te hayan sobrado de otras preparaciones, inclusive un poco de arroz o cereales como avena. De esa manera se puede aprovechar el uso de comida que te sobre de otras preparaciones.



Beneficios nutricionales

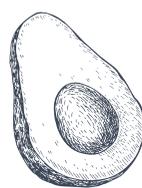
Los tubérculos, entre estos la papa, son fuente de carbohidratos y energía para llevar a cabo las tareas del día. El huevo por su parte, es versátil dentro de la cocina, práctico y económico, además aporta proteína en gran cantidad y vitaminas y minerales tales como: vitamina A, D, E, B12, B6, selenio, fósforo, hierro, zinc, calcio, potasio, magnesio y otros. ¿Qué tal esta maravilla de receta?



SÁNDWICH TOSTADO DE HUEVO, QUESITO Y AGUACATE

Los sándwiches siempre serán una excelente opción para llevar buena comida a otro lugar, nos dan la libertad de tener algo rico para comer en cualquier momento de nuestro día y se convierten en una gran opción para compartir, son económicos y súper versátiles.

Esta vez, te compartimos un sándwich especial, donde mezclaremos algunos ingredientes de forma diferente.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 4 huevos.
- » 3 tajadas de queso.
- » 2 cucharadas de leche.
- » 1 cebolla blanca.
- » 1 aguacate.
- » El jugo de 1 limón.
- » Media cucharadita de sal.
- » Una cucharada de cilantro.
- » 8 tajadas de pan.
- » 1 tomate maduro.

Técnica:

Sellado en sartén

Valor aproximado para 4 personas: \$4.500

PREPARACIÓN

Bate los huevos con ayuda de un tenedor, incorpora una de las tajadas de queso y la leche a la mezcla; luego en una sartén caliente adiciona la mezcla sin dejar de revolver, una vez los veas cocidos y con textura cremosa retíralos de la sartén.

Pica la cebolla blanca finamente.
Tritura el aguacate, agregando el limón, la sal, el cilantro y la cebolla que picaste.

Tuesta los panes y corta el tomate en rodajas.

Arma los sándwiches poniendo sobre las tajadas de pan de abajo, el tomate, los huevos cremosos, aguacate triturado y termina con el resto del queso desmoronado, ciérralo o sírvelo como tostadas abiertas.

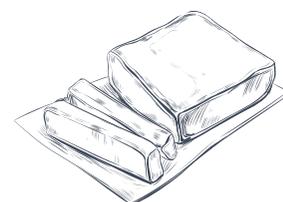
OTRAS ALTERNATIVAS

Este puré puede servirte como acompañamiento para otros platos como carne o pescado.

Úsalo como crema de arvejas y ponlo encima de una arepa bien tostada.

Si puedes licuar este puré y adicionar un poco de caldo o más leche, puedes realizar una rica sopa de arvejas, ponle queso al final.

Si no quieres hacer el puré, cocina las arvejas como te explicamos, realiza el sofrito, y saltea las arvejas con este, lo puedes usar para una rica ensalada.



Beneficios nutricionales

El huevo y el queso son buena fuente de proteína, juntos en una sola preparación aumentan el aporte de este nutriente, si al sándwich se le agregan otros ingredientes como mayor variedad de verduras se mejora el contenido de vitaminas, minerales y fibra. Mientras más colores le agregues a la preparación es sinónimo de que el contenido de micronutrientes es alto.

Lo bueno de este tipo de preparaciones es que puedes hacerlas a tu gusto y dependerá de los ingredientes que desees agregarle el valor nutritivo que puedas alcanzar para ti y para tu familia.





TORTICAS DE CALENTAO

El calentao es puro ingenio de la región de Antioquia y viejo Caldas (aunque mezclar arroz con frijoles o granos ha sido toda una tradición en Latinoamérica sobre todo en el Caribe), ya que es la mejor manera de aprovechar lo que queda del día anterior, esta preparación se puede evolucionar gracias al huevo, transformándolas en torticas o hamburguesas que pueden servir como pasabocas, snack o plato fuerte.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 huevo.
- » 1 taza grande de arroz del día anterior.
- » 1 taza de frijol, lentejas o garbanzos del día anterior.
- » 2 ramas de cilantro.
- » 1 cucharada de aceite.
- » Media cucharadita de sal.

Técnica:

Sellado y tapado en sartén para hacer efecto de horno.

Valor aproximado para 4 personas: \$1.900

PREPARACIÓN

Esta preparación ayudará para que tu comida rinda un poco más y sea fácil de almacenar, además es una manera creativa de ampliar tus propuestas para alimentarte mejor. En frío, toma la mitad de los frijoles y tritúralos como haciendo un puré, mézclalos con el resto de los frijoles, el arroz y el cilantro picado; bate el huevo y agrégalos a la preparación. Con tus manos bien lavadas, amasa bien hasta integrar todos los ingredientes, forma unos buñuelitos y písalos un poco para dar la forma de tortica. Si puedes, ponlos en la nevera por una hora.

Calienta una sartén con aceite y dóralos por cada lado, luego baja el fuego y tápalos por 2 minutos. Sírvelos calientes.

OTRAS ALTERNATIVAS

Estas torticas las puedes hacer con garbanzos o lentejas, tritúralos, júntalos con el arroz, el cilantro el huevo y si puedes una tajada de pan desmenuzada o miga de pan.

Luego calienta una sartén con aceite y séllalas por ambos lados hasta dorar, baja el fuego, y tápalas para que se cocinen por dentro.



Beneficios nutricionales

Las leguminosas son alimentos ricos en fibra (para combatir el estreñimiento), proteína, minerales como el hierro, zinc, vitamina A y algunas del complejo B (B1, B2, B3 y B9). Se recomienda combinarlas con cereales como el arroz dispuesto en la preparación para mejorar su calidad proteica. Estas se deberían de consumir dos veces a la semana.





CEVICHE DE FRIJOLES ROJOS

Si bien la palabra ceviche se relaciona más a pescados y mariscos según su procedencia, hoy en día podemos utilizar el término, como aquellas preparaciones que mezclan cítricos y sabores frescos del pacífico y caribe, aplicados a otros ingredientes para conservarlos y potenciar su sabor.

Este es el caso de este ceviche, en el cual usaremos los frijoles ya cocidos que nos pueden haber sobrado de otras preparaciones para realizar una receta que se propone como plato principal, entrada o inclusive para compartir con galletas, pan o arepa.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 taza de frijol rojo cocido o cualquier variedad.
- » 1 cebolla blanca, roja o larga.
- » 2 ramas de cilantro.
- » 1 tomate maduro.
- » 1 diente de ajo.
- » 1 ají dulce o picante o medio pimentón.
- » El jugo de 2 limones.
- » Media cucharadita de sal.
- » 2 cucharadas de salsa de tomate.
- » Medio plátano verde cocido.

Técnica:

Conservación

Valor aproximado para 4 personas: \$2.500

PREPARACIÓN

Toma los frijoles cocidos y lávalos bien.

Calienta una sartén o caldero, y agrega un poquito de aceite, saltea los granitos de frijol hasta que se tornen doraditos y medio tostaditos, si usas el plátano verde cocido, córtalo en cubos pequeños y saltéalos con los frijoles. Retíralos y resérvalos a parte.

Corta los vegetales en julianas (cortes alargados y delgados) o pícalos todos finamente, como prefieras.

Mezcla los vegetales con la salsa de tomate y el limón.

Cuando el frijol este bien frío, agrégalo a la salsa.

Déjalos reposar una hora y disfrútalos.

OTRAS ALTERNATIVAS

Este ceviche lo puedes hacer con frijol de soya, garbanzos o hasta lentejas, algunos a veces le ponen chicharrón.

También puedes mezclar solo los vegetales con la salsa de tomate y un poco de mayonesa, así ya transformas esta salsa de un ceviche a un cóctel.

En algunos países no utilizan salsa de tomate ni mayonesa, solo la mezcla de vegetales y limón, déjala reposar por unas horas y tienen un súper encurtido para sándwiches, o para acompañar una sopa o hasta un buen salchichón.

Una vez tengas el ceviche o el cóctel con los frijoles o los garbanzos o lo que desees, puedes adicionar un chorrito de vinagre y guardarlo en un frasco por más días.



Beneficios nutricionales

Las leguminosas constituyen una excelente fuente de proteína para poblaciones especiales, tales como los vegetarianos. Para mejorar su cocción y digestión se recomienda remojarlas un día antes a su cocción y descartar el agua de remojo para evitar factores anti nutricionales que contienen, al quedar mas blandas no requieren de un tiempo prolongado de exposición al calor, evitando así pérdidas de nutrientes importantes que quedan tras el remojo.





SOPITA DE ARROZ Y FRIJOL CABECITA NEGRA

Las sopas son platos llenos de sabores que reconfortan el alma y el cuerpo; memorias y recuerdos de familia, amigos, festividades y otros encuentros sumergidos en caldos con sustancias y sabores inspirados en nuestra identidad, ingredientes y costumbres propias de este pueblo que comparte sancochos, ajiacos, pusandaos, consomés, cocidos, pucheros, entre otros, con esa capacidad de saciar el hambre, de compartir, y de multiplicarse para acompañar aquel dicho que dice “donde como uno comen dos”.

Además de su importancia para nuestra cultura culinaria, las sopas hacen rendir mucho más los alimentos, se pueden conservar congeladas, llevar al trabajo y recalentar de manera segura para continuar disfrutándolas en diferentes espacios.

En este caso usaremos un gran ingrediente muy usado en la cocina colombiana, el frijol cabecita negra, de gran sabor, buena textura y versatilidad, muy popular en la región Caribe pero de fácil acceso en todo el territorio.

INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 taza de frijol cabecita negra o frijol blanquillo.
- » 2 dientes de ajo.
- » 3 tallos de cebolla larga.
- » 1 tomate chonto.
- » 1 plátano guineo.
- » 1 taza de arroz cocido.
- » 1 taza de caldo de pollo o vegetales.
- » 2 huevos.
- » 2 ramitas de cilantro.
- » Media cucharadita de sal.
- » Media cucharadita de comino. *(opcional)*

Técnica:

Estofados

Valor aproximado para 4 personas: \$3.800

PREPARACIÓN

Deja remojando los frijoles de un día para otro, ojalá cambiando el agua varias veces hasta que pierda su cascarita negra.

Calienta el caldo de pollo en otra olla y cocina los frijoles por una hora a fuego medio.

En otro sartén, cocina despacio el hogao con el ajo, la cebolla y el tomate.

Corta el plátano en cubos pequeños y agrégalo al guiso y deja cocinar por 5 minutos.

Bate el huevo y cocina una tortilla en una sartén caliente, cuando esté firme, pica la tortilla de huevo en tiras.

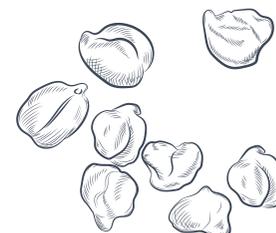
Cuando haya pasado la hora de los frijoles, adiciona el guiso con el plátano y deja cocinar 20 minutos más, adiciona el arroz y cocina por otros 5 minutos.

Sirve la sopa con el huevo en tiritas y cilantro picado.

OTRAS ALTERNATIVAS

Con los mismos ingredientes puedes preparar buñuelos y torticas, usemos nuestra creatividad y las ganas de comer mejor todos los días.

Buñuelos: remoja los frijoles de un día para otro y cambia el agua hasta que quede sin su partecita negra, tritúralos sin cocinar y mézclalos con los vegetales picados, el huevo batido, el arroz y la sal. Arma bolitas y puedes freírlas o sofreírlas en un poco de aceite hasta que estén doradas, también puedes aplanar las bolitas y hacer torticas de frijol.



Beneficios nutricionales

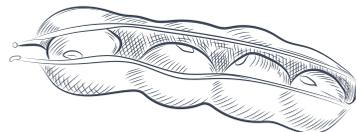
Las leguminosas son de bajo costo, alto rendimiento, de conservación fácil y deliciosas, en esta preparación se propone utilizar frijol blanquillo, es importante aclarar que, independientemente de la variedad del frijol, siempre van a contar con un aporte alto en proteína y nutrientes como el hierro, el zinc, la vitamina A y vitaminas del complejo B.





ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS Y CILANTRO EN SALSA DE TOMATE

Las albóndigas siempre serán una excelente opción como plato principal, pasabocas o acompañamiento de pastas o arroces, y aunque su fama se debe a su elaboración con carnes de diferentes tipos, las leguminosas como las lentejas nos permiten crear alternativas como estas que llegan a poseer texturas y sabores similares, que si bien no sustituyen a la carne desde su aporte nutricional, si generan experiencias culinarias, sensoriales y nutricionales de gran valor para mejorar nuestra alimentación diaria.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 2 tazas de lentejas remojadas desde el día anterior.
- » 2 dientes de ajo rallados
- » 2 ramas de cilantro picado
- » 1 huevo batido
- » 3 cucharadas de miga de pan
- » Media cucharadita de sal
- » Media cucharadita de Comino molido

Para la salsa

- » 1 cebolla de huevo blanca
- » Media zanahoria rallada
- » 2 tomates muy maduros rallados
- » 1 taza de agua
- » 1 cucharada de azúcar o panela
- » Media cucharadita de sal
- » 1 tajada de quesito desmenuzado

Técnica:

Guisados o estofados

Valor aproximado para 4 personas: \$4.200

PREPARACIÓN

Remoja las lentejas por una noche, luego de remojadas, escúrrelas y mézclalas con el ajo, el cilantro y la miga de pan, después tritura toda la mezcla con ayuda de un cuchillo o mortero, o si prefieres licúalas. Arma bolitas y refrigéralas por una hora.

Para la salsa, calienta una sartén y mezcla todos los ingredientes, cocínalos a fuego medio-bajo durante 20 minutos.

En otra sartén pon un poco de aceite, sella las albóndigas por todos sus lados, agrega la salsa y déjalas cocinar por 10 minutos más.

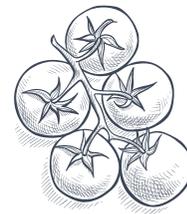
Sírvelas con quesito desmenuzado por encima.

OTRAS ALTERNATIVAS

Con la misma mezcla de las albóndigas puedes hacer hamburguesas, solo dobla su tamaño y presiónalas como haciendo arepas, estas las puedes congelar y cocinar después.

Para consumirlas las puedes preparar entre panes, con lechuga, tomate y queso.

Puede aumentar la cantidad de huevo y cambiar la miga de pan por harina de trigo y hacer una mezcla un poco más líquida, luego calientas una sartén y las cocinas como pancakes o tortillas, y quedan unas tortitas esponjosas y deliciosas.



Beneficios nutricionales

Como se ha venido mencionando, las leguminosas tienen un buen aporte de hierro, para que se dé adecuadamente la absorción de este mineral se recomienda acompañar este tipo de preparaciones con bebidas cítricas como limonada, jugo de naranja, guayaba, mandarina, entre otros.

Las lentejas, por ser un grano más pequeño no se suelen remojar, sin embargo, se recomienda hacerlo para resaltar colores y evitar pérdida de nutrientes en grandes cantidades durante la cocción.



PICO DE GALLO CON GARBANZOS, MANGO Y AGUACATE

El pico de gallo es una salsa fresca que proviene de la cultura mexicana y Centroamérica, su nombre no tiene un origen o definición clara pero se dice en la cultura de centroamericana que es por los cortes parecidos al de la comida de los gallos.

Este picadillo o salsa se ha extendido por toda América Latina y gracias a su versatilidad se ha podido transformar en un ensalada como esta que te presentamos.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 2 cucharadas de garbanzos cocidos. *(Puedes cambiarlos por frijoles o lentejas)*
- » 1 cucharadita de aceite.
- » 1 mango pintón.
- » 1 tomate maduro.
- » Media cebolla roja.
- » Medio aguacate maduro.
- » 2 cucharadas de cilantro.
- » El jugo de dos limones.
- » Media cucharadita de sal.

Valor aproximado para 4 personas: \$2.800

PREPARACIÓN

Calienta una sartén con el aceite, luego adiciona los garbanzos y saltéalos por 2 minutos o hasta que estén dorados.

Corta el mango en cubitos pequeños con todo y cascara. Pica el tomate y la cebolla en cubos muy pequeñitos. Corta el aguacate en cubos grandes.

Luego mezcla todos los ingredientes juntos y adiciona el cilantro, el jugo de los limones y la sal.

Esta cantidad te da para hacer dos porciones como plato principal o 4 porciones como acompañante.

OTRAS ALTERNATIVAS

Si deseas puedes triturar el aguacate y mezclarlo con el resto de ingredientes, de esta forma obtendrás un delicioso guacamole que puedes consumir con arepas crocantes, tostadas, nachos o pan.



Beneficios nutricionales

Cuando se lee la palabra ensalada se asocia únicamente con el consumo de frutas y verduras, sin embargo, con el tiempo, la ensalada se ha convertido en mucho más que eso, una preparación que permite adicionar muchos más ingredientes hasta convertirse en un plato para una ocasión de consumo como el almuerzo y la cena. La adición de garbanzos o cualquier otra leguminosa permite aumentar el aporte de proteína en la preparación, además del aporte elevado de gran variedad de vitaminas y minerales característico de las frutas y verduras.



DE ARROZ, MAICITOS Y ARVEJAS CON VEGETALES ENCURTIDOS



Esta es una excelente alternativa para utilizar el arroz que nos queda de otras preparaciones. Ha sido adaptada a muchas culturas que también la han denominado arroz frío.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 taza de arroz cocido.
- » Media taza de maicitos.
- » 2 cucharadas de arvejas cocidas.

Para el encurtido

- » 1 rábano rojo.
- » Un cuarto de zanahoria.
- » Media cebolla roja.
- » 1 cucharadita de cilantro.
- » El jugo de un limón.
- » 2 cucharadas de vinagre blanco .
- » Media taza de agua.
- » 1 cucharadita de sal.
- » 1 cucharadita de panela.

Valor aproximado para 4 personas: \$3.500

PREPARACIÓN

En un recipiente hondo mezcla el arroz los maicitos y las arvejas.

Para el encurtido

Corta el rábano en rodajas y luego en mitades como en media luna, luego corta la zanahoria y la cebolla en julianas (tiras delgadas) y pica finamente el cilantro

En una olla pequeña, calienta el jugo de limón, el vinagre, el agua, la sal y la panela, durante 3 minutos y procura que no hierva.

Baja la mezcla del fuego, y agrega los vegetales, déjalos reposar hasta que enfríen.

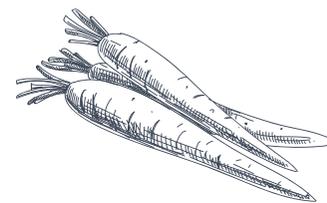
Sirve la mezcla de arroz fría con los vegetales encurtidos encima.

OTRAS ALTERNATIVAS

Puedes cambiar las arvejas por frijoles, lenteja, garbanzos o soya.

Si puedes adicionar aguacate y servir sobre lechugas frescas.

Si no te consumes todo el encurtido de vegetales puedes guardarlos en un tarrito de vidrio y te durarán por varios días.



Beneficios nutricionales

Un tip para evidenciar el contenido nutricional de las ensaladas es la variedad de colores que la componen, entre más variedad de color tenga, es indicativo de que hay gran cantidad de vitaminas y minerales esenciales para potenciar la salud.

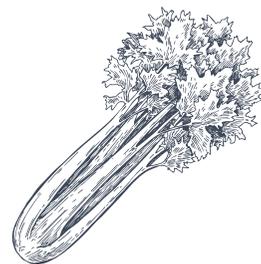


ENSALADA TIPO ALEMANA



Inspirada en los sabores clásicos de la ensalada Waldorf, la cual lleva el nombre de un afamado hotel del siglo XIX.

Tiene muchas versiones, pero por su versatilidad nos permite jugar con muchos sabores entre cotidianos y algunos más especiales. Su principal característica ofrecer una explosión de sabores frescos en nuestros paladares.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 papas cocidas y peladas.
- » 1 manzana criolla.
- » Un huevo cocido.
- » Medio tallo de apio.
- » Un cuarto de cebolla roja.
- » 2 cucharada de mayonesa.
- » 1 cucharadita de sal.
- » 1 cucharada de maní.
- » 1 cucharada de pasas. *(opcional)*

Valor aproximado para 4 personas: \$2.500

PREPARACIÓN

Corta las papas en cubitos pequeños, asegúrate de que estén frías para que no se desbaraten.

Corta la manzana en cubos del mismo tamaño de la papa. Pica finamente el huevo, el apio y la cebolla roja. Mezcla todo lo anterior con la mayonesa y la sal.

Sirve la ensalada con el maní y las pasas por encima.

OTRAS ALTERNATIVAS

Puedes agregar atún a esta ensalada para que tengas más alternativas.

También puedes consumirla caliente e inclusive puedes triturar todo formando un puré.



Beneficios nutricionales

Las frutas enteras y las verduras frescas ayudan a una adecuada digestión por su cantidad de fibra, aportan nutrientes esenciales como la vitamina A, C, del complejo B y minerales como el ácido fólico y hierro, además de que proporcionan saciedad ligera con un aporte bajo de calorías.



SALPICÓN DE ATÚN Y YUCAS



El salpicón de pescado es una receta muy típica de nuestro caribe colombiano y lo comparte con otros países de Centroamérica y el resto de islas. Este se cocina en un guiso y su propio caldo, formando una especie de pasta llena de sabor que se puede consumir sola o como relleno de tamales, empanadas o arepas. En ocasiones se mezcla con leche de coco, convirtiéndose en un plato cremoso, muestra de nuestra riqueza culinaria.

Para esta ocasión, realizaremos una adaptación con un ingrediente de despensa, el atún enlatado.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 lata de atún en agua.
- » 1 cucharadita de aceite.
- » 2 dientes de ajo.
- » 2 ajíes dulces o medio pimentón rojo.
- » 3 tallos de cebolla larga.
- » Media zanahoria rallada.
- » 2 tomates maduros.
- » El líquido del atún.
- » 1 cucharada de salsa de tomate.
- » Media cucharadita de comino.
- » 1 cucharadita de sal.
- » 1 ramita de cilantro.
- » 1 libra de yuca.

Técnica:

Mixta, sofritos y guisados

Valor aproximado para 4 personas: \$5.900

PREPARACIÓN

Abre la lata de atún y retira el líquido y guárdalo.

Con ayuda de un tenedor desmenuza bien el atún y resérvalo.

Pica finamente el ajo, los ajíes, la cebolla larga y los mezclas con la zanahoria rallada y el tomate rallado.

Calienta una sartén con un poco de aceite y sofríe todos los vegetales, agrega el líquido del atún, la salsa de tomate, el comino y la sal. Deja cocinar todos los ingredientes a fuego bajo por 10 minutos, luego agregas el atún y continúas cocinando por 10 minutos más.

Corta la yuca en láminas gruesas y llévalas a una olla con agua fría y sal, y cocínalas durante 25 minutos o hasta que estén suaves.

Sirve las yucas de base y el salpicón encima, termina el plato con cilantro picado.

OTRAS ALTERNATIVAS

Este plato es típico de la región Caribe de nuestro país, así que puedes realizarlo con cualquier clase de pescado fresco, para esto, en una olla agrega los vegetales que más te gusten y el pescado entero, cocina todo por espacio de

30 a 40 minutos, retira el pescado y desmenuza su carne, por aparte licua todo el caldo, mézclalo con un buen guiso y obtendrás un delicioso salpicón, el cual puedes acompañar con arroz, patacones o yuca.

El caldo que te sobre, puedes congelarlo para después hacer sopas o salsas.



Beneficios nutricionales

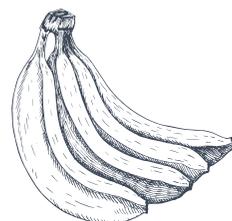
El atún se considera un pescado graso, lo podemos encontrar en los supermercado en dos presentaciones: en agua y en aceite, se recomienda preferir el que viene inmerso en agua, evitando grasa extra en la dieta tal y como lo indica los ingredientes de la receta. En cuanto a nutrición se trata, los pescados se caracterizan por tener un aporte alto en proteína, lípidos y agua (a mayor humedad, menor contenido de grasa), también tienen un buen aporte de vitamina D, vitaminas del complejo B, y minerales como calcio, fósforo, selenio, magnesio, yodo y zinc.



MOLDE CERDO GUISADO Y PLÁTANO



Esta es una opción que nos permite usar la creatividad para utilizar ingredientes y productos de nuestra cocina, como el plátano que esta vez lo serviremos en versión de puré con el cerdo guisado por encima, lo cual es una adaptación de carne desmechada o la famosa ropa vieja y que aportará a este plato, sabor y riqueza cultural.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

Para el cerdo:

- » Media carne de cerdo.
- » 1 taza de agua.
- » 1 taza de gaseosa tipo cola.
- » 2 dientes de ajo.
- » 2 tallos de cebolla larga.
- » 2 ajíes dulces.
- » 1 cucharadita de color.
- » 1 cucharadita de comino.
- » 1 cucharada de panela rallada.

Para el molde:

- » 1 plátano maduro.
- » 1 plátano verde.
- » Media taza de hogao.
- » Media taza de leche.
- » Media taza de queso fresco o costeño rallado.

Técnica:

Mixta, sofritos y guisados, y seca plancha u horno.

Valor aproximado para 4 personas: \$7.500

PREPARACIÓN

En una olla a presión, adiciona el cerdo y cúbrelo con la gaseosa y un poco de agua de ser necesario, agrega los vegetales y condimentos. Tapa y calienta a fuego alto, una vez la olla comience a pitar, baja el fuego y cuenta 30 minutos. Terminada la cocción apagas, retiras con mucho cuidado el vapor, y sacas la carne y la desmechas, puede ser a mano o con ayuda de dos tenedores. Licúa el caldo que quedo de la cocción y llévalo a una olla a fuego alto para reducirlo a la mitad, luego adicionas la carne y continúas guisando por 10 minutos, una vez esté un poco espesa, la puedes retirar del fuego y la reservas.

Para los plátanos.

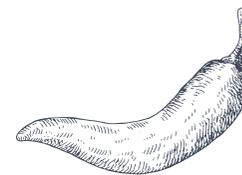
Cocina los plátanos en agua con sal hasta que estén blandos. Tritúralos adicionando el hogao, la leche y la mitad del queso.

Lleva este puré a una sartén y lo moldeas, adicionas el guiso de carne encima y por último el queso, tápalo y calienta a fuego bajo por 15 minutos.

OTRAS ALTERNATIVAS

Puedes cambiar el plátano verde por maduro y cortar ambos en láminas o tajadas, poner una capa en la sartén y luego una capa de carne, después otra de plátano y finalizar con una de carne y queso, tapar y cocinar a fuego muy bajo durante 35 minutos. Llévelo a una refractaria y hornéalo a 160°C por 40 minutos.

Puedes reemplazar los plátanos por calabacines, solo tienes que sacar tajadas y asarlas antes de utilizarlas, así tienes otra alternativa de consumo igual de económica empleando los mismos ingredientes.



Beneficios nutricionales

La carne de cerdo se encuentra dentro de las consideradas “carnes rojas”, las cuáles se caracterizan por el alto aporte en nutrientes como la proteína, el hierro y vitaminas del complejo B, además, ingredientes como la leche y el queso aumentan el valor nutricional de la receta, especialmente en nutrientes como el calcio, importante para el crecimiento.

Dentro de los ingredientes encontramos la gaseosa tipo cola, es importante destacar que este tipo de alimentos son de alta densidad calórica y bajo aporte nutricional, que deben emplearse en contadas ocasiones.

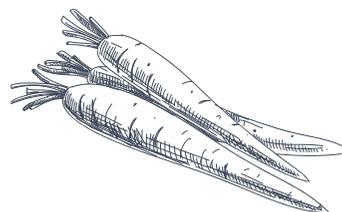




TAMAL EN OLLA

Una de las influencias culinarias más marcadas que tenemos en nuestra cocina es la indígena y que mejor muestra que sus envueltos y amasijos, los cuales se fueron enriqueciendo con la llegada de otras propuestas que incluían carnes y otros vegetales.

La versión abierta, sin hoja o de olla, es popular en Centroamérica y sirve para adaptar los antojos al no haber hojas o tiempo. Esta es una versión fácil y rápida de uno de nuestros platos más deliciosos y emblemáticos.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » Un cuarto de libra de carne de cerdo.
- » Un cuarto de libra de pollo.
- » Media zanahoria.
- » Media taza de arvejas.
- » 4 papitas criollas.

Para la masa:

- » 1 taza de harina de maíz amarilla o blanca.
- » 1 taza de arroz cocido.
- » 2 cucharadas de hogao.
- » 1 cucharadita de sal.
- » 1 cucharadita de panela.

Técnica:

Húmeda, cocción en agua y mixta, estofados

Valor aproximado para 4 personas: \$7.500

PREPARACIÓN

Calienta una olla a presión y sella las carnes por todos sus lados hasta que estén doraditas, adiciona 2 tazas de agua y las zanahorias cortadas en cubitos junto con las arvejas, tapa y calienta a fuego alto, una vez pite, baja el fuego y dejás cocinar por 25 minutos, luego que la destapes, adiciona las papas y continúa cocinando hasta que estén suaves. Retiras la carne y los vegetales y guardas el caldo.

En una olla convencional, calienta 2 tazas de caldo que quedó de las carnes, agrega la harina de maíz lentamente sin dejar de mezclar y cocínala a fuego bajo durante 5 minutos, adiciona el arroz, el hogao, la sal y la panela, mezcla muy bien y añade más caldo si lo ves muy seco; agrega las carnes y los vegetales encima de la masa y tapa la olla, dejando cocinar por 5 minutos más.

Sirve en la olla para compartir.

OTRAS ALTERNATIVAS

Si no tienes olla a presión, puedes cocinar las carnes en olla convencional durante una hora y media a fuego medio. Esta preparación también la puedes hacer de manera tradicional, envolviéndola en hoja y si quieres puedes adicionar huevo.

Si quieres cambiar la masa de maíz, puedes hacerlo cocinando y triturando mezcla de plátano maduro y verde, también la puedes reemplazar con puré de yuca y arracacha, y así tienes más versiones de nuestros tamales.



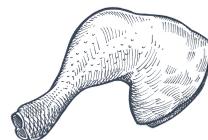
Beneficios nutricionales

El tamal en olla es una preparación que puede incluirse en platos principales como almuerzo y cena por su aporte de carbohidratos, grasas y proteína, tiene un buen aporte de nutrientes importantes para la salud como vitamina A, C y hierro. A destacar dentro de sus ingredientes se encuentra la carne de cerdo, su contenido nutricional puede variar por la especie, sexo, y alimentación que se le brinda al animal. Desde la industria alimentaria se ha procurado lograr un buen contenido nutricional de la carne a través de la alimentación, otorgándoles a los animales muy buenos nutrientes, entre ellos grasas saludables y benéficas para salud humana.



ARROZ CREMOSO DE POLLO AGUACATE Y MADURITOS

Una opción fácil, saludable y con mucho sabor. Esta es una alternativa de un plato siempre asociado a la alta cocina como son los arroces cremosos, pero que con creatividad y buenos ingredientes se puede transformar en una delicia para la cotidianidad.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » Media libra de pollo.
- » 2 cucharadas de hogao.
- » 1 medio plátano maduro.
- » Media taza de leche.
- » 2 tazas de arroz.
- » 1 aguacate maduro.
- » 1 ramita de cilantro.

Técnica:

Mixta, sofritos y guisados.

Valor aproximado para 4 personas: \$6.400

PREPARACIÓN

Cocina el pollo en agua con sal, una vez este cocido, retíralo y desmecha el pollo, guarda el caldo, ya que nos puede servir en la preparación o para próximas que realices.

En una olla aparte, calienta el hogao y adiciona el plátano maduro cortado en cubitos, sofríe a fuego medio por 8 minutos, retira la mitad del guiso y guárdala para el final, adiciona la leche y cocina a fuego bajo por 5 minutos más o hasta que los platanitos estén suaves. Adiciona el arroz y el pollo desmechado, mézclalos hasta que estén bien calientes.

Con un tenedor tritura el aguacate, y agrégalo al arroz, mezcla muy bien hasta conseguir que quede bien cremoso. Sírvelo caliente y termina el plato con cilantro picado y la mitad restante del guiso de plátano.

OTRAS ALTERNATIVAS

Con los mismos ingredientes puedes realizar una ensalada fría.

En un recipiente pones de base el arroz con el pollo desmechado, realizas el guiso de hogao y plátano y lo pones encima, terminas con cubitos de aguacate y lo bañas con una vinagreta de cilantro, que puedes prepararla con un limón, dos cucharadas de aceite, el cilantro picado y una cucharadita de panela.



Beneficios nutricionales

El pollo, a diferencia de la carne de res y cerdo, se encuentra dentro de las “carnes blancas”. Son llamadas así porque además de su color característico, también tienen menor aporte de hierro, asimismo menor aporte en grasas, el mayor contenido de grasa de este alimento se encuentra en la piel, por esto, se recomienda retirarla y consumir partes como la pechuga, la cuál es más magra.

Ingredientes como la leche en la preparación puede aumentar el contenido de proteína y por tanto el valor nutricional completo.



HELADO RÁPIDO DE BANANO Y PANELA

Una alternativa, fácil, rápida, económica y saludable, que puedes hacer en tu casa sin ninguna complicación, solo deja volar tu creatividad para crear más platos como este.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 2 bananos maduros.
- » 2 pastillas de chocolate amargo rallado.
- » 1 cucharada de leche en polvo.
- » La cascara del banano, no la desperdicies.
- » 1 cucharada de panela o azúcar morena.
- » Media taza de agua.

Técnica:

Mixta, confitura y repostería fría.

Valor aproximado para 4 personas: \$1.800

PREPARACIÓN

Pela los bananos y guarda las cáscaras. Corta los bananos en tajaditas, llévalos a una bolsa y congélos.

Una vez estén congelados, agrégales a una licuadora junto con el chocolate amargo y la leche en polvo. Licua y sirve de inmediato o resérvalo en el congelador por poco tiempo.

Para acompañar el helado.

Corta las cascara de banano en tiritas muy delgadas (julianas), llévalas a una olla con la panela y el agua, cocina a fuego bajo durante media hora o hasta que se hayan caramelizado y estén un poco melcochudas o crujientes. Una vez frías, ponlas encima del helado.

OTRAS ALTERNATIVAS

Además de congelar bananos, puedes mezclar otras frutas como la fresa, moras, mango maduro o piña y licuarlos junto con el banano.

Si quieres que este helado te dure cremoso en el congelador, adiciona una taza de kumis, y una cucharada de gelatina sin sabor diluida en leche.



Beneficios nutricionales

El banano es una fruta que se destaca por el aporte en carbohidratos, mientras más maduro sea el banano mayor contenido de azúcar tendrá y por tanto mayor aporte energético, incluso, es muy utilizado como snack antes y después de realizar ejercicio físico, una forma de variar su consumo es a través de recetas como esta, haciendo de la alimentación además de saludable, muy divertida. Es una excelente fuente de potasio y vitamina B6, la porción indicada es un banano pequeño.



DULCE DE TOMATE DE ÁRBOL Y COLA



El tomate de árbol es una fruta que merece su valor a su versatilidad y el gran número de preparaciones que podemos elaborar con ella, las cuales pueden ir desde dulces, que son más populares como jugos, mermeladas y postres o para preparaciones saladas o agridulces como salsas para carnes blancas, ajíes o ensaladas.

Esta vez traemos un dulce típico de Antioquia, proveniente se esas zonas productoras como son Entrerriós y Santa Rosa de Osos, pero con una modificación, la adición de gaseosa de cola roja, al igual como se elaboran las “tentaciones” en la costa colombiana. El resultado un dulce rojo de características refrescantes perfecto para realizar bebidas.

INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 4 tomates de árbol.
- » 1 taza de gaseosa de cola roja.
- » 1 taza de agua.
- » 2 cucharadas de panela.
- » Media cucharadita de canela molida o una astilla.

Técnica:

Húmeda, confitura en almíbar.

Valor aproximado para 8 personas: \$2.000

PREPARACIÓN

En una olla pequeña y honda agrega la gaseosa, el agua, la panela y la canela, mezclas bien e introduces los tomates de árbol enteros, que queden con su tallo hacia arriba.

Calientas a fuego medio-bajo y dejas cocinar por espacio de 30 a 40 minutos o hasta que el tomate este muy suave. Retíralos del fuego, deja enfriar y guarda en un recipiente en la nevera.

Sírvelos acompañados de un kumis o yogur frío o pruébalo con galletas de soda.

OTRAS ALTERNATIVAS

Este dulce lo puedes convertir en mermelada, licuando el dulce de tomate y cocinándolo por 10 minutos más.

También te puede servir para hacer sodas saborizadas, o granizados.



Beneficios nutricionales

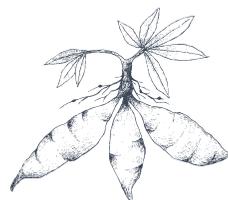
Las bebidas azucaradas y los dulces aportan gran cantidad de energía, son alimentos que deben limitarse dentro de la alimentación, sin embargo, cuando se agregan ingredientes como frutas y verduras como en esta preparación, se mejora el contenido nutricional en cuanto a vitaminas y minerales se trata.





ENYUCADO EN SARTÉN

Este es uno de esos platos de nuestras tradiciones culinarias, que son el resultado de la creatividad, las costumbres y el mestizaje de las diferentes cocinas; que dependiendo de la región se consume como postre o inclusive como acompañante de platos principales, ya que su sabor y textura lo hacen un plato versátil, fácil y económico, mostrando lo relevante de los contextos culinarios y alimentarios de nuestro país.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 libra de yuca.
- » Un cuarto de taza de coco rallado.
- » Media taza de queso fresco o costeño rallado.
- » Dos bocadillos cortados en cubitos.
- » Un cuarto de taza de leche.
- » Un cuarto de taza de leche condensada.
- » 1 cucharada de mantequilla.
- » 2 cucharadas de panela.
- » Anís estrellado o clavos de olor o puedes reemplazarlo por una copa de aguardiente.

Técnica:

Seca, horno o plancha.

Valor aproximado para 8 personas: \$6.800

PREPARACIÓN

Ralla la yuca por la parte delgada, mézclala con el coco, el queso y los cubos de bocadillo.

Licua la leche, junto con la leche condensada, la mantequilla, la panela y el anís.

Agrega lo anterior a la mezcla de yuca, queso, bocadillo y coco, procura revolver bien para que la preparación quede homogénea.

Toma una servilleta mojada con aceite y unta una sartén por todas sus partes para engrasarla. Caliéntala a fuego bajo y agrega la mezcla, tápala y déjala cocinar por 20 minutos. Pasado este tiempo, debes girar la preparación, para esto ayúdate con un plato grande o bandeja, luego de girado, regrésalo a la sartén por la parte que le falta cocción y tápalo de nuevo, sigue cocinando por 20 minutos más. Con ayuda de un cuchillo o palillo, puedes pinchar en el centro del enyucado y si este sale limpio quiere decir que ya está.

Retíralo y Pruébalo caliente.

OTRAS ALTERNATIVAS

Puedes reemplazar la leche, por bebida de coco que tú mismo puedes preparar, solo debes licuar el coco sin cascara, hacerlo en agua caliente que lo cubra y luego lo cueles escurriendo muy bien.

Puedes consumirlo caliente o frío, es fácil de transportar y muy económico.



Beneficios nutricionales

Este enyucado nos muestra cómo se pueden implementar alimentos como plátanos y tubérculos para realizar deliciosos postres. La alimentación siempre se ha asociado con que es poco placentera, sin embargo, el problema radica en el desconocimiento de los requerimientos individuales diarios y no tener en cuenta el aporte nutricional de los alimentos, diariamente si deseamos se podría incluir un postre en la alimentación, más si utilizamos lácteos bajos en grasa, alimentos sin azúcar y empleamos endulzantes no calóricos.



Realizado por:

Profesores/Investigadores CESNUTRAL y grupo Nutral

» Natalia Zuluaga Arroyave

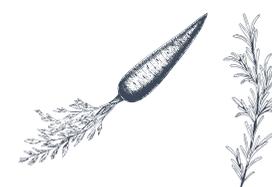
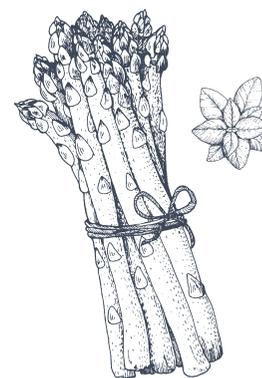
Nutricionista Dietista. Especialista y Magíster en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.

» Sandra Ivonne Pérez Sierra

Nutricionista Dietista. Especialista en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.

» David R. Cardona Gallo

Gastrónomo y Cocinero Profesional, especialista en Intervención Creativa y Magister en Gerencia de la Innovación y el Conocimiento.



COCINA y NUTRICIÓN



UNIVERSIDAD CES

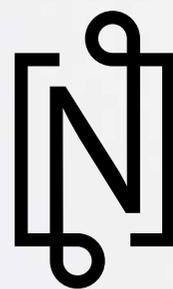
Un compromiso con la excelencia

Facultad de
**Ciencias de la Nutrición
y los Alimentos**



CESNUTRAL

CENTRO DE ESTUDIOS AVANZADOS EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



cocina &
nutrición

VIGILADA MINEDUCACIÓN