

# SAZONES Y SABORES DEL CARIBE COLOMBIANO

## RECETARIO



**PROSPERIDAD SOCIAL**



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



# **SAZONES Y SABORES DEL CARIBE COLOMBIANO**

Porsperidad Social

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Bogotá 2016



# TABLA DE CONTENIDO

Presentación	9
Agradecimientos	10
Glosario	11
I. A. Sazones y sabores del Atlántico	13
Pasta de garbanzo	14
Rollos de berenjena	14
Torta de frijol cabecita negra	14
Licuado frutal con leguminosa	15
Crema de zanahoria con pollo y coco	16
Vegetales en zumo de coco y jengibre	17
Helado de frijol	18
Carimañolas rellenas de queso y verduras	19
II. La Berenjena	21
III. Sazones y sabores de Montería	23
Chochó de ají	24
Arroz con verduras y coco	25
Pastas con verduras y queso	26
Arroz de ají dulce con pollo	27
Mote de queso	28
Arroz con pollo y lenteja	29
Ensalada multicolor	30
Carne de res con verduras	31
Revoltillo de berenjena con huevo	32

IV.	El ají topito	35
V.	Bebidas y malteadas	37
	Malteada de berenjena	37
	Malteada de yuca	38
	Malteada de mango	38
	Refresco de albahaca con guayaba dulce	39
	Refresco de tamarindo	40
	Refresco de mandarina con hierbabuena	40
	Refresco de boldo (flor de Jamaica)	41
VI.	Referencias bibliográficas	42





**REPUBLICA DE COLOMBIA  
PROSPERIDAD SOCIAL**

TATYANA OROZCO DE LA CRUZ  
Directora General Prosperidad Social.

NEMESIO ROYS GARZÓN  
Subdirector general de programas y proyectos

SERGIO BARRAZA ARRAUT  
Director de Inclusión Productiva.

JUDITH MAGALY TORRES  
Coordinadora Grupo Interno de Trabajo de  
Seguridad Alimentaria y Nutrición. Dirección de  
Inclusión Productiva

**ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS  
PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA –  
FAO**

**RAFAEL ZAVALA GOMEZ DEL CAMPO**  
Representante de la FAO en Colombia

**IVAN FELIPE LEÓN**  
Oficial Nacional de Programas

**MICHELA ESPINOSA REYES**  
Coordinadora Area Programática de Alimentación y  
Lucha Contra la Malnutrición

**SANTIAGO MAZO ECHEVERRI**  
Asesor Nacional en Seguridad Alimentaria y  
Nutricional

**CAROLINA SANTOS NIÑO**  
Coordinadora Convenio Prosperidad Social - FAO

**Equipo Técnico Prosperidad Social - FAO:**  
LUISA FERNANDA LOPEZ  
LILIANA MARGARITA PEREZ  
JOSE ELIBER TORRES





# PRESENTACIÓN

Prosperidad Social y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) presentan este compendio de recetas que son más que la suma de ingredientes, sabores y sazones; son en realidad, el reflejo de los saberes de mujeres y hombres que le apostaron a incursionar en preparaciones de alimentos que mejoren la salud de sus familias.

Las recetas son el 'plato fuerte' de un proceso que realizó el equipo de Prosperidad Social y FAO con familias campesinas ubicadas en el corregimiento de Las Palomas en el municipio de Montería, del departamento de Córdoba y en los municipios de Malambo y Galapa del departamento del Atlántico. Las familias participaron en un proceso que implicó apoyo técnico para mejorar la siembra de alimentos para el autoconsumo, para la comercialización del ají topito –el producto elegido para comercializar- y para identificar las fortalezas y oportunidades de sus organizaciones.

De tal manera, que los productos de este recetario hacen parte de la dieta habitual de las familias con unas pequeñas insinuaciones divertidas: involucrar las verduras y las frutas de una manera novedosa y atractiva porque aquí, como en el resto del país, el consumo de alimentos frescos es muy reducido.

El equipo de Prosperidad Social y FAO confía en que aquí se haya logrado rescatar sabores y saberes de la costa Caribe Colombiana, promover una alimentación saludable a través de los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Colombiana, publicadas por el ICBF, y usar los productos cultivados en su tierra.

Con este recetario se espera que las familias participantes, tengan una herramienta para replicar las recetas compartidas durante los talleres de la estrategia de Ambientes Alimentarios Saludables y a su vez compartan esta información con sus familias y comunidades.

Está dedicado a las mujeres, hombres, niños, niñas y adolescentes que participaron activamente en los procesos de estas preparaciones, diferentes y de alto contenido nutricional.

¡Bienvenidos y esperamos que disfruten y degusten estos platillos!



## AGRADECIMIENTOS

El equipo de Prosperidad Social y FAO quiere hacer un agradecimiento especial a las familias y las asociaciones que participaron en la construcción de este recetario:

En Córdoba, en el corregimiento Las Palomas:

Asociación de Productores Agropecuarios Mirando Hacia el Futuro, El Pañol. ASOPROMIRF.

Asociación de Productores Agropecuarios de Broquelito, ASOPROBOL.

Institución Educativa Miguel Antonio Caro.

Queremos resaltar la labor realizada por la profesora Vayra Arteaga, quién con su entrega y tesón ha promovido un trabajo admirable en la huerta escolar, con el apoyo de estudiantes y directivas.

En Atlántico, en el municipio de Galapa:

Asociación de Criaderos de Óvidos y otras Especies de Frutas y Hortalizas para Colombia, ASOFRUHORCOL.

En Atlántico, en el municipio de Malambo:

Asociación de Productores Agropecuarios del Municipio de Malambo, ASOPROAGRIMA  
Asociación de emprendedores Hortícolas de Malambo, ASOHORTIFRUMA.

# GLOSARIO

**Arroz apastelado:** es una especialidad de la Región Caribe de Colombia. Es un plato de arroz cocinado con carne de cerdo o de pollo, verduras, alcaparras, aceitunas, hierbas y especias. Este plato popular se sirve generalmente con patacones, yuca frita, aguacate y una ensalada fresca.

**Candia:** en la región Caribe es conocida también como Okra, es una planta tropical parecida a un pimiento alargado y es conocida como "espárrago de pobre" por los habitantes de las Antillas. Se cosecha antes de que esté madura completamente y se usa como verdura o condimento, se puede mezclar con huevo, papa y combinada con otras verduras.

**Mechar:** en la costa Caribe este término hace referencia a "desmenuzar" que quiere decir "deshacer un alimento dividiéndolo en partes más pequeñas". Ejemplo: carne o pollo desmenuzado.

**Pancoger,** también conocido como "panllevar": son los productos agropecuarios que el pequeño agricultor produce y destina para satisfacer sus necesidades. Los productos de pancoger se cultivan en pequeñas parcelas destinadas para esto y dependen de factores culturales y sociales, propios de cada familia o comunidad.

**Macerar:** puede entenderse como triturar, se usa para describir la acción que se realiza con el ajo en el mortero de madera, uno de los utensilios más usados en la cocina de la región caribe.

**Saltear:** es un método de cocina empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasa o aceite en una sartén y empleando una fuente de calor.

**Nota:** en las recetas de malteadas y jugos se propone el uso de la licuadora, en caso de no tener, puede usar molinillo u otras técnicas que usted conozca para elaborar estas preparaciones.

En caso de no tener congelador para el helado se recomienda usar bolsas de hielo en un recipiente tapado, e ir las cambiando periódicamente para evitar la descongelación.









# 1. SAZONES Y SABORES DEL ATLÁNTICO

Las ocho recetas que acompañan este capítulo fueron hechas con amor y dedicación, rescatan los alimentos de la cultura tradicional alimentaria atlanticense; como la zaragoza blanca y la berenjena e incluye preparaciones novedosas como las carimañolas que no sólo pueden consumirse fritas si no también asadas, y se mantiene el sabor del Caribe.

Malambo es un municipio del Atlántico de tierras planas regadas por el río Magdalena. Se práctica la ganadería y la agricultura. Por su cercanía con Barranquilla es una zona donde se están ubicando varias empresas de la región. (MALAMBO, 2016)

Galapa es un municipio del Atlántico por donde circulan los arrojos Blanco, Calabazuelo y Caña. La fuente principal de la economía es la actividad ganadera y agrícola. Está ubicada a 8 kilómetros de Barranquilla. (GALAPA, 2016)

# ROLLOS DE BERENJENAS

*Número de porciones: 5*

## INGREDIENTES:

- 2 Berenjenas grandes
- 1 Cebolla blanca pequeña
- 1 Pimentón rojo o verde pequeño
- 1 Zanahoria pequeña
- 1 Pizca de sal
- 1 Ramo pequeño de cilantro
- 1 Cucharadita de aceite
- 2 Cucharadas de cebollín picado
- 3 Hojas de col
- 2 Cucharadas de sal (para lavar la berenjena)
- 2 Cucharadas de aceite

## PREPARACIÓN:

1. Rebane las berenjenas en tiras ó lonchas largas.
2. Colóquelas en un plato y agréguele sal por ambos lados para eliminar su sabor amargo. Pasados 5 minutos retire con agua la sal y escurra.
3. Coloque la berenjena en un sartén con muy poco aceite (menos de una cucharada) y espere a que doren.
4. Pique el resto de verduras en julianas y agregue una pizca de sal. Sofría con una cucharada de aceite. Retire cuando las verduras estén al dente (crujientes).
5. Utilice esto como relleno. Con una cuchara coloque un poco de relleno sobre la berenjena ya asada, enrolle y sirva.

# PASTA DE GARBANZO

*Número de porciones: 20*

## INGREDIENTES:

- ½ Libra de garbanzo
- ½ Cabeza de ajo
- ½ Cucharada de sal soperá
- 4 Limones medianos

## PREPARACIÓN:

1. Remoje los garbanzos el día anterior y escúrralos antes de cocinarlos.
2. Cocínelos con sal, espere que ablanden y retírelos del fuego.
3. Posteriormente realice una pasta con un tenedor o licuadora, agregue el jugo de los limones y el ajo triturado.
4. Refrigere en un recipiente con tapa.

Usos: Se puede agregar a las arepas, las galletas, o al pan en lugar de mantequilla.

# TORTAS DE FRÍJOL CABECITA NEGRA

Número de porciones: 5

## INGREDIENTES:

- ½ Libra de frijol cabecita negra u otro frijol
- 3 Hojas de col
- 2 Cucharadas de cebollín picado
- 1 Cebolla blanca pequeña
- 4 Dientes de ajo
- 1 Huevo
- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de pimienta
- 2 Cucharadas de aceite

## PREPARACIÓN:

1. Ponga en remojo los frijoles desde el día anterior, deseche el agua antes de prepararlos.
2. Pase por la licuadora hasta triturarlos, alrededor de 1 minuto y medio, o usar un mortero o molino para triturar, hasta que tome consistencia ligera.
3. Pique en trozos pequeños: el cebollín, las hojas de col, la cebolla y triture el ajo; luego mezcle los frijoles ya triturados con las verdura, agregue una pizca de sal, la pimienta y el huevo, revuelva hasta incorporar todos los ingredientes.
4. En una sartén, agregue una cucharada de aceite y espere a que caliente, luego agregue la mezcla poco a poco con una cuchara, dando la forma de la torta, evitando que se junten unas con otras.
5. Nota: las tortas también pueden hacerse con los frijoles cocinados.

# LICUADO FRUTAL CON LEGUMINOSA

Número de porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 1 Pocillo de frijoles blancos cocinados
- 1 Pocillo de jugo de naranja natural
- 1 Pocillo de piña u otra fruta de cosecha
- Medio litro de agua (dos tazas)

## PREPARACIÓN:

1. Deje remojar los frijoles desde la noche anterior.
2. Cocinelos sin adicionar sal, hasta que ablanden.
3. Deje enfriar los frijoles y elimíneles el agua.
4. Agregue los frijoles a la licuadora con la piña, el agua y el jugo de naranja.
5. Licúe y sirva frío.



# CREMA DE ZANAHORIA CON POLLO Y COCO

Número de porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 1 Libra de zanahoria
- 1 Papa común mediana
- 2 Cucharadas de cebollín picado
- 4 Dientes de ajo
- 1 Coco pequeño
- 1 Pechuga de pollo mediana o 5 muslos
- 1 Cucharadita de sal

## PREPARACIÓN:

1. Para obtener la leche de coco: despegue la pulpa de la corteza, licúe con agua y luego cuélela, y reserve la leche obtenida para que la use más adelante.
2. Cocine la zanahoria en trozos, con el pollo sin piel, el cebollín picado en pedazos pequeños y el ajo triturado.
3. Agregue la mitad de la cucharada dulcera de sal, cuando estos ingredientes estén medio cocidos.
4. Agregue la papa y la leche de coco, espere a que terminen de ablandar.
5. Cuando estén todos los ingredientes bien cocidos, retire del fuego y saque el pollo para mechar, solo si se desea.
6. Licúe o triture la zanahoria, la papa junto al líquido de la cocción hasta obtener consistencia de crema y sirva.
7. En caso de licuar, se hace sin el pollo. El pollo mechado o en porción se agrega al final de estos últimos procedimientos. Una vez servida se puede agregar una ramita pequeña de cilantro en el centro del plato para realzar el color.



# VEGETALES EN ZUMO DE COCO Y JENGIBRE

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

1 Coco licuado o rallado, exprimido en su propia agua y colado (leche de coco)

1 Berenjena

1 Cebolla

1 Pimentón

1 Zanahoria

10 Habichuelas largas

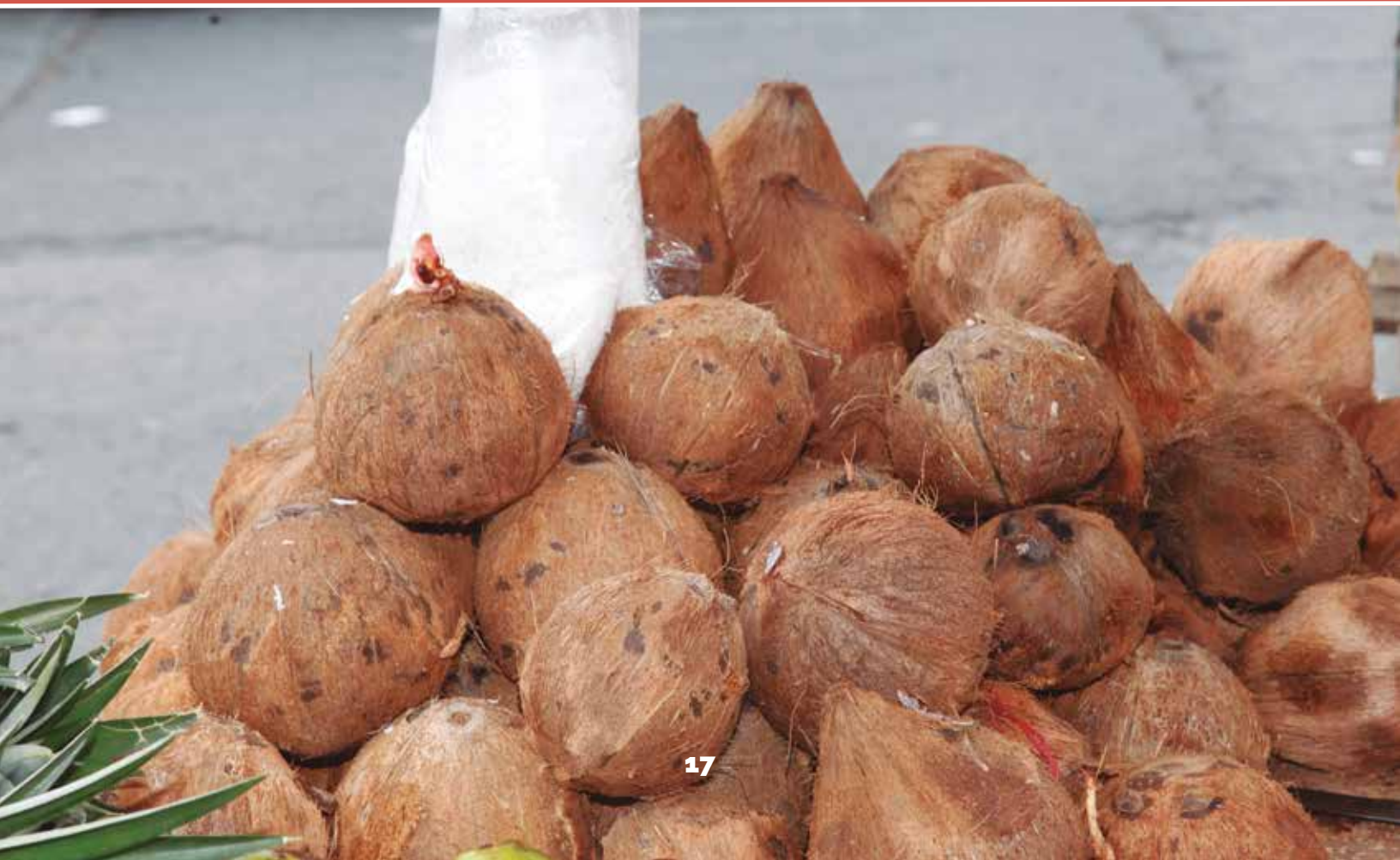
1/2 Cucharada sopera de jengibre rallado o 2 hojas de albahaca

1 ramita pequeña de cilantro

Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Coloque al fuego el zumo de coco, y deje evaporar hasta que tenga consistencia de aceite.
2. Pique la cebolla, las habichuelas, el pimentón y la zanahoria. Reserve.
3. En otra plato, rebane las berenjenas y pártalas a la mitad; agregue sal para eliminar su sabor amargo, deje reposar alrededor de 5 minutos y lave con agua para retirar la sal, escúrralas y agréguelas con el resto de las verduras en el aceite de coco.
4. Saltee los vegetales, agregue el jengibre rallado (½ cucharadita dulcera ) o la albahaca, deje los vegetales crujientes.
5. Agregue cilantro picado al servir.



# HELADO DE FRÍJOL

## INGREDIENTES:

1 Libra de frijol rojo  
4 Yemas de huevo  
1 Litro de leche  
1 Taza de azúcar morena  
1 Limón  
½ Libra de maní  
½ Aguacate grande  
2 kilos de hielo  
½ kilo de sal  
1 taza de leche en polvo  
Vainilla al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Lave los frijoles y remójelos desde el día anterior antes de prepararlos.
2. Cocine con abundante agua hasta que estén blandos.
3. Coloque en un tazón con agua helada. Una vez fríos, cernir el líquido y hágalo puré.
4. Agregue la leche en polvo con el azúcar disuelta, la ½ libra de maní molido, las yemas de huevo y la ralladura de limón. Revuelva bien.
5. Coloque en un recipiente pequeño.
6. En otro recipiente grande, coloque el hielo y la sal.
7. Colocar entre el hielo el recipiente pequeño con la mezcla de frijol y leche y batir vigorosamente hasta que espese. Llevar al congelador. Servir frío.

# CARIMAÑOLAS ASADAS RELLENAS DE QUESO Y VERDURA

Número de porciones: 5

## INGREDIENTES:

- 1 Libra de yuca
- ½ Libra de Queso
- 3 Ramitas pequeñas de Cilantro
- 1 Unidad de pimentón rojo o verde
- ½ Cebolla blanca mediana
- 2 Cucharadas de aceite
- Media cucharadita de sal

## PREPARACIÓN:

1. Cocine la yuca en agua hirviendo, espere que ablande.
2. Agregue sal y retire del fuego.
3. Pique las verduras en cubos o en julianas según desee y coloque en una sartén sin aceite.
4. Agregue una pizca de sal y el queso en cubos pequeños. Reserve
5. Pase la yuca cocida por una licuadora o un rallador hasta conseguir una masa.
6. Forme bolitas con la yuca cocida y alargue en las puntas para darle forma de carimañola.
7. Con las manos realice una pequeña abertura en el centro para incorporar las verduras y rellene.
8. Cierre la abertura y coloque en un sartén con el aceite caliente.
9. Espere a que doren por ambos lados y sirva.









## 2. LA BERENJENA

### Protagonista en la alimentación caribe.

La berenjena es una verdura que puede prepararse combinada con carnes, verduras, frutas y elaborada en forma de jugos y arequipe. Su contenido de minerales tan importantes como el Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Manganeso y Cobre, la convierten en un alimento rico y saludable que puede incluso consumirse desde los 6 meses de edad, cuando inicia la alimentación complementaria.

En la cultura alimentaria del Caribe, la berenjena ocupa un lugar especial, como se menciona a continuación en el libro: 'Sucre, encuentro de cocinas':

“La comida del Medio Oriente se introdujo de manera tan silenciosa que hoy al costeño le cuesta diferenciarla de la propia (...) introdujeron la berenjena en recetas tan criollas como el mote de queso, el pastel de arroz y gallina, el arroz apastelado, y en ensaladas y tamales, popularizaron otros como la berenjena frita, asada, ahumada, guisada, hervida, con arroz, con tomate, con carne, con queso, con ajo, con huevos cocidos; berenjena rellena, sopa de berenjena, mote de berenjenas con candia; todas, formas de preparación donde la inclusión de ingredientes criollos en platillos árabes hacen que estos renazcan con nuevo sabor”.

“La berenjena es un ingrediente protagónico de estas preparaciones, representa a la cultura alimentaria del Caribe colombiano y su contenido nutricional la convierte en aliada de seguridad alimentaria de las familias campesinas”.





### 3. SAZONES Y SABORES DE CÓRDOBA

El corregimiento de Las Palomas se encuentra ubicado al sur del municipio de Montería, para llegar a él, se debe desviar por el antiguo puente de "metal" vía a Arboletes. Una vez se cruce el puente se toma la vía a Valencia. En el corregimiento Las Palomas se encuentran las comunidades de Broquelito y El Pañol.



Asociación de Broquelito, Montería, Córdoba



Asociación de El Pañol, Montería, Córdoba

Las familias del corregimiento, a pesar de sus dificultades para acceder a la tierra, siempre han tenido vocación agrícola. Productos como la yuca, el plátano, la berenjena, la habichuela criolla, el tomate, la albahaca, el orégano y el ají topito dulce, entre otros, hacen parte de su alimentación y se cultivan en sus huertas. Recetas como el chocho de ají, el arroz de ají y el mote de queso han sido parte de su cultura y hábitos alimentarios y están presentes en este recetario, además de otras que fueron concertadas con las familias como propuestas alternativas para enriquecer sus opciones de consumo.

# CHOCHO DE AJÍ

Número de porciones: 4

Es un buen acompañante para el plátano y la yuca.

NOTA: se puede acompañar con arroz blan-



Foto Tomada de Colombia crece sin hambre, capítulo 5

## INGREDIENTES:

- ½ Libra de ají dulce
- 1 Cabeza de ajo
- 1 Unidad pequeña de cebolla
- 2 Cucharadas soperas de aceite
- ½ Cucharadita de sal

## PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien, el ají.
2. Corte el ají, por la mitad, saque la semilla y ponga a hervir en agua por 15 minutos.
3. Deje enfriar y quite la piel.
4. Aparte, pique la cebolla y el ajo finamente (trozos muy pequeños).
5. Agregue el ají, con la sal y macere.
6. Sofría unos dos minutos.
7. Sirva con plátano o yuca.





# ARROZ CON VERDURAS Y COCO

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de arroz
- 2 Hojas de col y espinaca
- 1 Unidad pequeñas de berenjena
- 1 Unidad mediana de pepino
- 1 Coco pequeño
- 2 Tazas de agua
- 1 Cucharada sopera de sal
- Ají, cebollín, ajo, cilantro, y orégano al gusto.



Proceso de preparación de receta en la vereda Broquelito

## PREPARACIÓN:

1. Ralle y extraiga el zumo y el agua de coco (esta agua va a ser la base para cocinar el arroz).
2. Ponga a hervir el agua con el zumo y el agua de coco, agregar la sal.
3. Lave y pique finamente el ají, cebollín y el ajo, póngalos en una sartén y sofríalos con el arroz.
4. Adicione al agua hirviendo la anterior mezcla y deje cocinar, sin tapar.
5. Lave y pique al gusto la col, la espinaca, el pepino y la berenjena (ésta previamente se debe picar y dejar en remojo unos 20 minutos en agua con sal para quitar el sabor amargo que pueda tener, luego de los 20 minutos, lave para quitar el exceso de sal).
6. Agregue los anteriores ingredientes, una vez el arroz esté hirviendo. Cuando el arroz esté secando añada el orégano, tape y siga cocción a fuego lento hasta que seque.
7. Sirva caliente.



## PASTAS CON VERDURAS Y QUESO

Número de porciones: 4

### INGREDIENTES:

- 3 Tazas de pasta corta (fideos) cruda
- 2 Hojas de col y espinaca
- 2 Unidades pequeñas de berenjena
- 2 Unidades medianas de tomate
- 1 Kilo de queso
- 1 Cucharada sopera de aceite
- 6 Tazas de agua
- 1 Cucharada sopera de sal
- Ají, cebollín, ajo y orégano al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Lave y pique las berenjenas (deje en remojo unos 20 minutos en agua con sal, y lave para quitar el exceso de sal).
2. Ponga a hervir el agua con la sal al gusto, el aceite y cuando hierva agregue las pastas, hasta que estén al dente.
3. Lave y ralle el queso.
4. Lave y pique finamente (trozos muy pequeños) el ají, cebollín, el ajo, la col, la espinaca, los tomates, agregue las berenjenas.
5. Eche en una sartén y sofría. Luego adicione a las pastas, añada el orégano y una parte del queso rallado, tape y siga cocinando a fuego lento por cinco minutos.
6. Sirva caliente, agregue queso rallado por encima.

# ARROZ DE AJÍ DULCE CON POLLO

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 1 Taza de arroz
- ½ Libra de ají dulce
- 1 Libra de pollo (pechuga)
- 2 Unidades medianas de tomate
- 2 Cucharadas soperas de aceite
- 3 Tazas de agua
- 1 Cucharada de sal
- Orégano y cebollín al gusto



Preparación realizada en la vereda El Pañol

## PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocinar las pechugas con un poco de sal y orégano, deje enfriar y desmeche.
2. Lave el ají, córtelo a la mitad y saque la semilla, cocine por diez minutos, deje reposar cinco minutos y retire la piel. Luego licúe el ají en medio litro de agua.
3. En la olla arrocera ponga a hervir el agua y el licuado de ají, con un poco de sal.
4. Lave y pique finamente el cebollín, el ajo, los tomates.
5. Eche en una sartén y sofría con el arroz.
6. Luego agregue esta mezcla a la olla arrocera donde está el agua hirviendo. Cuando el arroz esté haciendo "burbujas", adicione el pollo, revuelva muy bien, tape y continúe cocción a fuego lento hasta que seque.
7. Sirva y adorne con ají por los lados.



# MOTE DE QUESO

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 1 Kilo de ñame
- 1 Unidad de coco
- 1 Libra de queso costeño criollo
- 6 Tazas de agua
- Sal, ajo, cebolla, ají al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Pele y pique el ñame en trozos pequeños.
2. Lave y pique finamente (trozos pequeños) el ajo, la cebolla y el ají.
3. Cocine los anteriores ingredientes en agua durante 15 a 20 minutos, agregue sal al gusto.
4. Ralle el coco y extraiga el zumo y el agua.
5. Pique el queso en cuadros pequeños.
6. Una vez se cocine el ñame y los otros ingredientes, adicione el zumo y el agua de coco, el queso y cocine a fuego lento por 5 minutos más.
7. Sirva.

**Nota:** se puede acompañar con arroz blanco y ensalada de tomate, pepino con vinagreta de mango (ver preparación de la vinagreta en la receta de ensalada multicolor).







## ARROZ BLANCO CON POLLO Y LENTEJA

Número de porciones: 4

### INGREDIENTES:

- 1 Taza de arroz
- 1 Unidad mediana de cebolla blanca
- 1 Libra de pollo
- ½ Taza de lentejas crudas
- 1 Cucharada sopera de sal
- 4 Tazas de agua
- 2 Cucharadas de aceite
- Ajo al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Ponga a cocinar las pechugas con un poco de sal y orégano, deje enfriar y desmeche.
2. Cocine las lentejas con ajo, cebolla y un poco de sal, durante 15 minutos.
3. Luego agregue el arroz y deje cocinar, cuando esté comenzando a secar adicione el pollo.
4. Revuelva bien, tape y continúe su cocción a fuego bajo por diez minutos.
5. Sirva.

# ENSALADA MULTICOLOR

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

2 Unidades medianas de tomate

2 Unidades medianas de zanahoria

2 Unidades medianas de remolacha

½ Unidad pequeña de repollo

1 Manojito pequeño de espinacas

1 Unidad mediana de aguacate

1 Libra de queso costeño criollo

4 Huevos

## VINAGRETA:

Mango 1 unidad pequeña

Aceite 3 cucharadas soperas

Miel de abejas 2 cucharadas soperas

Vinagre 3 cucharadas soperas

Sal, una pizca



Preparación realizada en la vereda Broquelito

## PREPARACIÓN:

1. Lave y desinfecte muy bien todas las hortalizas.
2. Pique en cascós delgados los tomates.
3. Raye las zanahorias y el repollo.
4. Pique en julianas delgadas las remolachas.
5. Pique finamente las espinacas.
6. Cocine y pele los huevos, cada huevo córtelo en rodajas.
7. Pique el queso en cuadros pequeños.
8. Sirva en cada plato, formando "listas" de colores de cada hortaliza (rocíe con la vinagreta, adorne el plato por los lados con el tomate y el aguacate, encima de las "listas" ubique los huevos y el queso).
9. Se puede servir de la forma que desee, use su creatividad.



# CARNE DE RES CON VERDURAS

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla mediana
- ½ Libra de ají topito
- 1 Rama de apio
- ½ Libra de habichuela
- ½ Libra de zanahoria
- ½ Libra de ají pimentón
- 1 ½ Libra de carne de res pulpa
- 1 Cucharada sopera de sal
- 2 Cucharadas soperas de aceite

## PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien todas las hortalizas y pique en cuadros pequeños.
2. Macere el ajo.
3. Lave el ají, rájelo, saque la semilla y píquelo en julianas.
4. Lave y pique en julianas delgadas la carne.
5. Eche la carne en la sartén con el aceite y saltee (sofría por tres minutos) a fuego alto, revolviendo durante este tiempo.
6. Adicione las hortalizas, el ajo y la sal, siga salteando y revolviendo por tres a cinco minutos.
7. Sirva caliente.

NOTA: lo puede acompañar con cualquiera de los siguientes alimentos: yuca, ñame, plátano o arroz.



# REVOLTILLO DE BERENJENA CON HUEVO

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 2 Unidades medianas de berenjenas
- 4 Huevos
- 1 Unidad pequeña de cebolla roja
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas de aceite
- ½ Cucharada sopera sal
- Zumo de 2 limones

## PREPARACIÓN:

1. Lave muy bien y pele las berenjenas, píquelas en cuadros pequeños, échelas en agua con sal (aproximadamente 20-25 minutos).
2. Pique finamente (trozos muy pequeños) la cebolla y macere el ajo.
3. Bata los huevos.
4. Saque y escurra las berenjenas.
5. Sofría un poco el ajo y la cebolla, y las berenjenas aproximadamente 3 minutos.
6. Seguidamente agregue los huevos y la sal, mezcle bien, tape y deje sofreír por un minuto a fuego medio, voltee y sofría por otro minuto.
7. Sirva caliente.

**Nota:** Puede acompañarlo con la ensalada multicolor con vinagreta de mango.









## 4. AJÍ TOPITO



El ají topito es el producto líder de las organizaciones participantes del convenio entre Prosperidad Social y la FAO.

Es un ají con características similares al pimentón, pero de un tamaño menor, es de sabor dulce, "no pica". Es un alimento que puede elaborarse de diferentes formas: seco, entero o molido, para salsas, pastas y encurtidos, así como acompañante en ensaladas, carnes, pescados y como aliño para diferentes platos.

Nutricionalmente, es un alimento que aporta, fibra, vitaminas C, B1, B2, ácido fólico, carotenos, Magnesio, Potasio. Como la mayoría de los vegetales no tiene contenido de grasa.

Este pequeño alimento aporta grandes beneficios para la salud y es un ingrediente indispensable tener en todas las cocinas.

## 5. BEBIDAS Y MALTEADAS



# MALTEADA DE BERENJENA

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 5 Unidades pequeñas de berenjena
- 4 Astillas de canela
- 8 Cucharadas de leche en polvo
- 8 Cucharadas de Panela
- 3 Tazas de agua
- Hielo al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir la panela con el agua, deje reposar una vez hierva (poner a enfriar).
2. Lave, pele y pique las berenjenas, cocine en una taza de agua por tres minutos a fuego alto con la canela. Deje reposar por cinco minutos, retire las astillas de canela.
3. • En el vaso de la licuadora ponga la leche en polvo, las berenjenas (con el agua en que se cocinaron), el agua de panela y licúe por 30 segundos.
4. Agregar el hielo, sirva.

# MALTEADA DE YUCA

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

- 1 Libra de yuca pelada
- 4 Astillas de canela
- 8 Cucharadas de leche en polvo.
- 8 Cucharadas de panela
- 3 Tazas de agua
- Hielo al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir la panela con el agua, deje reposar una vez hierva (deje enfriar).
2. Lave, pele y pique las yucas en trozos pequeños, cocínelas hasta que ablanden (15 a 20 minutos) con la canela.
3. Deje reposar por cinco minutos, retire las astillas de canela.
4. Ponga en el vaso de la licuadora la leche en polvo, el agua de panela y la yuca (con el agua en que la coció), licúe por 30 a 40 segundos.
5. Agregue el hielo y sirva.



# MALTEADA DE MANGO

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

3 Unidades medianas de mango maduro

8 Cucharadas de leche en polvo.

5 Cucharadas de panela

1 Litro de agua

Hielo al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir la panela con el agua, deje reposar una vez hierva (deje enfriar).
2. Lave, pele y pique los mangos en trozos pequeños.
3. Ponga en el vaso de la licuadora la leche en polvo, el agua de panela y el mango, licúe por 30 segundos.
4. Agregue el hielo y sirva.





## REFRESCO DE ALBAHACA CON GUAYABA DULCE

Número de porciones: 4

### INGREDIENTES:

10 Hojas de albahaca

1 Litro de agua de panela

4 Guayabas maduras

Hielo al gusto

### PREPARACIÓN:

1. Lave las hojas de albahaca y córtelas a la mitad, póngalas a hervir en 1/2 litro de agua de panela por tres minutos, tape y deje reposar por 30 minutos.
2. Lave muy bien las guayabas y licúe, cuele y mezcle con el agua de panela con albahaca,
3. Agregue hielo y sirva.

# REFRESCO DE TAMARINDO

*Número de porciones: 4*

## INGREDIENTES:

10 Unidades de tamarindo

1 Litro de agua de panela

1 Pizca de sal

Hielo al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Ponga a hervir los tamarindos en la agua de panela a fuego alto, hasta que la pulpa suelte.
2. Deje reposar.
3. Agregue la sal, agite bien y luego cuele.
4. Adicione el hielo y sirva

# REFRESCO DE MANDARINA CON HIERBABUENA

*Número de porciones: 4*

## INGREDIENTES:

4 Mandarinas medianas

1 Litro de agua de panela

3 Ramas de hierbabuena.

Hielo al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Lave, pele y eche las mandarinas con el agua de panela en el tazón de la licuadora.
2. Licúe por unos cinco segundos (también se pueden exprimir en caso de no tener licuadora), cuele.
3. Agregue las ramas de hierbabuena previamente lavadas, deje reposar.
4. Agregue el hielo y sirva.



# REFRESCO DE BOLDO (FLOR DE JAMAICA)

Número de porciones: 4

## INGREDIENTES:

10 Flores de Boldo

1 Litro de agua de panela

Hielo al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Lave y eche el boldo a cocinar por cinco minutos en el agua de panela.
2. Deje reposar por 20 minutos, cuele.
3. Agregar el hielo y Sirva.

Nota: también puede echar el boldo al litro de agua de panela desde el día anterior, deja reposar, agrega el hielo cuando vaya a servir.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcaldía de Malambo. 2016. MALAMBO. Disponible en: <http://www.malambo-atlantico.gov.co/presentacion.shtml> . Consultado el XX de XX de 2016.

Alcaldía de Galapa. 2016. GALAPA. Disponible en: [http://www.galapa-atlantico.gov.co/informacion\\_general.shtml#geografia](http://www.galapa-atlantico.gov.co/informacion_general.shtml#geografia) . Consultado el XX de XX de 2016.

ICBF (2015) Guías Alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años. Disponible en: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/educacion>







**PROSPERIDAD SOCIAL**



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura