

Recetario Saludable



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

NESTLÉ ECUADOR S. A.

Área de Responsabilidad Social.
Complejo Empresarial Ekopark, torre 2
Av. Simón Bolívar y vía a Nayón s/n
Telf. 593 | 2 398 6500
Quito, Ecuador.

ZONACUARIO,
COMUNICACIÓN CON RESPONSABILIDAD SOCIAL CÍA. LTDA.
Concepto, compilación, sistematización, ilustración y diseño.
Av. Julio Zaldumbide N24-764 y pasaje Miravalle, La Floresta
Telfs. (02) 381 4340 - (02) 252 3464
Quito, Ecuador.

Impresión: Imprenta Mariscal.

Décima edición: 2750 ejemplares.
Ecuador, 2020.

Para mayor información ingrese a:
www.nestle.com.ec

*Todos los datos corresponden a fuentes científicas actualizadas.
Para mayor detalle, favor remitirse a: Comer bien para vivir mejor -
Guía para la comunidad educativa 2020.*

*Se prohíbe su reproducción total o parcial sin autorización de NESTLÉ
ECUADOR S. A. Todos los derechos reservados. Prohibida su venta.*

Recetario Saludable

NIÑEZ SALUDABLE 



Para un Ecuador mejor nutrido



El PROGRAMA NESTLÉ POR UNA NIÑEZ SALUDABLE es una iniciativa de responsabilidad social de Nestlé®, para fomentar estilos de vida saludable en las niñas, niños y adolescentes, de 3 a 15 años, en el país.

El PROGRAMA NESTLÉ POR UNA NIÑEZ SALUDABLE consiste en una estrategia de educación y comunicación para fomentar hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física; crear huertos orgánicos y educar sobre el cuidado del agua.

En este marco, ponemos en sus manos este recetario que contiene varias preparaciones culinarias saludables, confiando en que usted sabrá aprovecharlas y las disfrutará con toda su familia.

Índice

Nota introductoria 07

Quinua

Sopa de quinua y pescado		11
Crema de quinua y chochos		12
Crema de hojas de quinua		13
Quinoto		14
Quinua graneada con arroz		15
Salsa criolla de quinua		16
Pastel de papa con relleno de quinua y atún		17
Puré de quinua con papa		18
Ensalada especial de quinua		19
Tortilla vegetariana		20
Puré de quinua y frutas		21
Torta de quinua		22
Refresco de quinua con tomate de árbol		23
Helado de guayaba y quinua		24

Chucho

Sopa de legumbres con chocho		27
Pollo en salsa de chochos		28
Guiso de chochos		29
Torta de chochos con queso		30
Salsa de chochos		31
Manjar de chocho		31
Galletas de chocho		32
Colada de chocho y coco		33
Tortillas de chocho		34

Plátano

Puré de verde		37
Pan de banano		38
Tortillas de plátano con quinua		39
Emborrajados de maqueño con quinua		40
Pastel de maqueño con quinua		41
Torta de maqueño con cebada perlada		42

Verduras

Crema de coliflor y quinua		45
Vegetales salteados		46
Zanahorias caramelizadas con naranja		47
Ensalada tibia de col morada con manzanas		48
Ensalada de vegetales con aderezo de yogur		49

Cebada

Sopa de cebada perlada con vegetales		52
Sopa de cebada perlada con queso		53
Pastel de carne con cebada perlada		54
Tortillas caseras de harina de cebada		55
Panecillos rápidos de harina de cebada		56
Cake de máchica		57
Galletas de harina de cebada		58
Arroz de cebada con leche		59
Refresco de arroz de cebada		60

Leguminosas

Cebiche de habas		62
Menestra de fréjol y plátano verde		63
Arvejas a la crema con apio		64
Torta de arvejas tiernas		65
Soufflé de lentejas		66
Hamburguesas de lenteja		67
Fréjol entomatado		68
Ensalada de garbanzos		69
Garbanzos con lechugas		70
Crema de soya		71
Hamburguesas de soya		72
Bebida de soya		73
Tortillas de soya		74
Ensalada de soya con apio		75

Maíz

Sopa de bolas de maíz y quinua		78
Sopa de morocho		79
Tortilla campestre de maíz		80
Morocho de dulce		81

Amaranto

Pop - Amaranto		84
Batido de amaranto y frutilla		84
Pancake de maíz y amaranto		85
Pan de amaranto		86
Amaranto batido con leche y miel		87

Tubérculos andinos

Empanadas rellenas de melloco		90
Tortillas de melloco y papa		91
Cebiche de melloco y atún		92
Torta de oca endulzada		93
Chucula de oca		94
Bocaditos de zanahoria blanca y quinua		95
Torta de zanahoria blanca		96

Recetas divertidas para niños y niñas

Gusanito de papa		98
Mariquitas		99
Florcita y abeja		100
Pajarito feliz		101
Ovejitas		102
Muñeco de zanahoria blanca		103

Bibliografía		104
--------------	---	-----

Nota introdutoria

Nuestro país cuenta con una diversidad de alimentos altamente nutritivos y de bajo costo, que pueden proporcionar una alimentación variada y saludable. Pero, paradójicamente, las ecuatorianas y los ecuatorianos no aprovechamos esta riqueza y, contrariamente, hemos adoptado patrones alimentarios perjudiciales que afectan gravemente la salud y la calidad de vida.

El Programa Nestlé por una Niñez Saludable ha dado especial importancia a la recuperación, consumo y utilización de alimentos tradicionales; y a la revalorización de la gastronomía, como un importante factor en la construcción de identidad cultural y orgullo por la cultura alimentaria del país.

Esta novena edición es una selección de recetas creadas en los talleres participativos del Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), institución pública que –desde hace 60 años– trabaja en la investigación para el desarrollo tecnológico agropecuario sustentable. Además, se incluyen recetas saludables desarrolladas por Nestlé Ecuador a favor de la niñez ecuatoriana.

El primer Recetario Nestlé por Niños Saludables constituyó una herramienta efectiva para promover en las instituciones educativas, gubernamentales y sociales el consumo de alimentos ancestrales saludables. A través de preparaciones fáciles, económicas y deliciosas se contribuyó con el mejoramiento de la situación alimentaria de los grupos sociales intervenidos.

La alianza entre Nestlé Ecuador S. A. y el INIAP demostró que es posible unir esfuerzos entre la empresa privada y el sector público, por la seguridad alimentaria de las niñas y los niños del país.

Esperamos que el presente recetario incentive el consumo de alimentos ecuatorianos, para diversificar y mejorar la alimentación en el hogar y en las escuelas.

Cada pueblo tiene su particular forma de alimentarse. De esta manera, una tradición cultural se construye de generación en generación. Recuperar y consumir los productos que alimentaron a nuestros pueblos por milenios significa conectarnos con la historia, construir identidad y reconocernos.



Quinoto 





- ☞ Conocida como uno de los alimentos de origen vegetal más nutritivos y completos.
- ☞ La calidad de la proteína es única entre los cereales y granos. El grano de la quinua también contiene apreciables cantidades de minerales y vitaminas, especialmente calcio, fósforo, hierro y vitamina C.
- ☞ La calidad y cantidad de la proteína de la quinua es alta (lisina, metionina, sistéina). El grano de la quinua también contiene apreciables cantidades de minerales y vitaminas del complejo B.
- ☞ Cuando la quinua no ha sido lavada previamente, el sabor amargo se eliminará dejándola en remojo la noche anterior o lavándola de cuatro a cinco veces en agua limpia, con las manos; o en la licuadora, de la siguiente manera: poner una taza de quinua en la licuadora con tres tazas de agua. Prender y apagar la licuadora por el lapso de cinco segundos, durante tres veces. Lavar con abundante agua, friccionando la quinua entre las manos. Repetir el proceso tres veces.

Consiga un arroz enriquecido, añadiendo una taza de quinua por cada dos tazas de arroz.

Sopa de quinua y pescado

Fuente: *A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp. 23.*

TIP NUTRICIONAL

La quinua es un grano andino. Aporta fibra, que contribuye a una buena digestión.

INGREDIENTES

1 taza de quinua lavada
 2 pescados pequeños
 1 plátano verde picado
 2 zanahorias picadas
 ½ taza de arvejas
 1 pimiento picado
 1 cebolla paiteña grande
 2 dientes de ajo
 1 cucharada de mantequilla
 3 choclos tiernos
 1 yuca pequeña
 3 litros de agua
 Culantro y perejil
 Sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

🍷 Poner la quinua lavada en agua fría. Cocinar y agregar el verde picado, las zanahorias, las arvejas, el pimiento, la cebolla paiteña, el ajo, los choclos y la mantequilla. Colocar el pescado y la yuca, añadir la sal y condimentos al gusto. Cocinar por 20 minutos.

Forma de servir:

Caliente, adornar con perejil picado.



10 PORCIONES



Crema de quinua y chochos

Fuente: *A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp. 24. Título original de la receta: "Colada de quinua y chochos".*

TIP NUTRICIONAL

Incluya granos andinos como la quinua en su alimentación diaria, para obtener variedad de nutrientes.

INGREDIENTES

½ taza de harina de quinua
 ½ taza de chochos cocidos
 2 papas medianas cocidas
 1 cebolla paitaña
 1 tomate mediano
 2 tazas de agua
 2 tazas de leche
 1 cucharadita de mantequilla
 Condimentos al gusto

PREPARACIÓN

👉 Hacer un refrito con la mantequilla, cebolla y tomate finamente picados. Licuar los chochos con la leche y las papas cocidas. En un recipiente, poner el licuado, el refrito, la harina de quinua disuelta en agua, la sal y los condimentos. Cocinar por 20 minutos.

Forma de servir:

Con canguil.



4 PORCIONES



Crema de hojas de quinua

Fuente: A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp. 26.

¿SABÍA USTED QUE?

La época oportuna para utilizar las hojas de quinua es antes de la floración; en este período o después de él, las hojas se vuelven muy duras.

INGREDIENTES

1 taza de hojas de quinua cocidas
2 cucharadas de harina de trigo
2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de leche
1 litro de agua
Sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

🍷 Diluir la mantequilla. Agregar, poco a poco, la harina hasta que se dore. Dejar enfriar. Añadir la leche y cocinar. Aparte, licuar las hojas de quinua con un poco de agua. Unir las dos preparaciones; condimentar al gusto y cocinar por 10 minutos.

Forma de servir:

Con canguil.



5 PORCIONES



Quinoto

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

¿SABÍA USTED QUE?

En tiempos de la conquista española, a los indígenas se les prohibía, con pena de muerte, el cultivo y el consumo de quinua por relacionarlo con su inagotable energía y fortaleza física.

INGREDIENTES

2 tazas de caldo de pollo
1 taza de quinua lavada
1 cucharada de aceite
½ cebolla perla picada finamente
1 taza de queso rallado
Perejil finamente picado

PREPARACIÓN

- ☛ Poner a cocinar la quinua en el caldo de pollo, hasta que dé el aspecto de reventado soso.
- ☛ En una sartén, dorar la cebolla e incorporar la quinua. Por último, añadir el queso rallado. Para servir, espolvorear el perejil.

Forma de servir:

Con carne o pollo picado, zuquini, choclo, arveja, etc.



4 PORCIONES



Quinua graneada con arroz

Fuente: *A Cocinar con Cultivos Andinos;*
INIAP; 1994; pp. 23.

TIP NUTRICIONAL

El magnesio presente en la quinua contribuye al normal funcionamiento muscular.

INGREDIENTES

½ taza de quinua
4 cucharadas de aceite
1 rama de cebolla blanca
1 diente de ajo
1 taza de arroz blanco
3 tazas de agua
Sal al gusto

PREPARACIÓN

✶ Cortar finamente la cebolla y el ajo. Refreír durante dos minutos en una cucharada de aceite. Lavar el arroz y la quinua, separadamente. Escurrir. En dos cucharadas de aceite caliente, freír la quinua y el arroz. Poner el refrito anterior, el agua caliente y la sal. Tapar el recipiente y cocinar a fuego lento hasta que revienten la quinua y el arroz.

Forma de servir:

Caliente, con queso rallado o ensalada.



5 PORCIONES



Salsa criolla de quinua

Fuente: A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp. 69.

TIP NUTRICIONAL

La quinua tiene un alto contenido en proteínas, minerales y vitaminas.

INGREDIENTES

½ taza de quinua lavada
2 tazas de leche
1 cucharadita de mantequilla
1 rama de cebolla blanca
Ajo, sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

☛ Hacer un refrito con la mantequilla, cebolla, ajo, sal y condimentos. Cocinar la quinua en dos tazas de agua. Licuar el refrito con la quinua cocida y la leche. Hervir por diez minutos.

Forma de servir:

Con papas o zanahoria blanca cocida.



Pastel de papa con relleno de quinua y atún

Fuente: *A Cocinar con Quinua*; INIAP; 1990; pp. 40. Título original de la receta: "Pastel de papa con condumio de quinua".

TIP NUTRICIONAL

Consuma pescado, por lo menos, dos veces por semana. Contiene una gran cantidad de proteínas y ácidos grasos.

INGREDIENTES

1 taza de quinua cocida
1 lata de atún grande
1 pimiento pequeño
1 rama de cebolla blanca
1 tomate mediano
2 libras de papas
1 cucharada de mantequilla
2 huevos
2 cucharadas de pan molido
½ taza de agua
Aceite, achiote
Sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

-  Hacer un refrito con aceite, cebolla, tomate, pimiento, sal y condimentos. Agregar el atún y la quinua cocida. Sacar del fuego y mezclar con un huevo batido.
-  Cocinar las papas. Aplastarlas hasta formar un puré. Añadir un huevo batido y sal. Engrasar un molde y cubrir con miga de pan. Colocar primero una capa de refrito; luego, una capa de puré; y así, por tres ocasiones. Finalmente, cubrir con miga de pan y mantequilla. Hornear a 250° C, hasta que se dore.

Forma de servir:

Acompañado de ensalada fría.



10 PORCIONES



Puré de quinua con papa

Fuente: A Cocinar con Cultivos Andinos; INIAP; 1994; pp. 84.

TIP NUTRICIONAL

Los carbohidratos son fuente de energía y nos ayudan a mantenernos activos a lo largo del día.

INGREDIENTES

½ taza de quinua lavada
4 papas medianas peladas
1 taza de leche
1 cucharada de aceite
Sal al gusto

PREPARACIÓN

🍴 Cocinar las papas junto con la quinua y sacarlas cuando estén cocinadas. Seguir cocinando la quinua, hasta que se evapore el agua. Aplastar las papas y hacerlas puré. Agregar la leche, el aceite y la sal. Batir o licuar la quinua y agregarla a la preparación anterior, mezclando todo.

Forma de servir:

Caliente adornado con rodajas de huevo duro.



5 PORCIONES



Ensalada especial de quinua

Fuente: A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp. 31.

¿SABÍA USTED QUE?

Nuestros antepasados se alimentaron bien y vivieron en armonía con el medioambiente. ¡Sigamos su ejemplo!

INGREDIENTES

¼ de taza de quinua cocida
1 taza de pollo cocinado en trozos
1 papa
½ taza de fréjol tierno
½ taza de arveja
1 pimiento picado
½ taza de chochos cocidos
1 lechuga

Aderezo:

½ taza de yogur natural
1 cucharada de aceite
½ cucharadita de vinagre
½ cucharadita de mostaza
1 cucharadita de miel, panela o azúcar morena
Sal al gusto
Rábanos para decorar

PREPARACIÓN

🍴 Cocinar el fréjol, la papa y las arvejas. Aparte, en un tazón, picar la papa y añadir el pollo picado en trozos, el fréjol, las arvejas, los chochos, el pimiento y, por último, la quinua cocinada y la lechuga. En un recipiente, mezclar los ingredientes para el aderezo e incorporar a la ensalada.

Forma de servir:

Adornado con hojas de lechuga y rábanos.



5 PORCIONES



Tortilla Vegetariana

Fuente: A Cocinar con Quinoa; INIAP; 1990; pp. 52.

TIP NUTRICIONAL

El queso es fuente de calcio, que ayuda a mantener huesos y dientes sanos.

INGREDIENTES

1 taza de quinua cocida
½ libra de harina integral de trigo
1 taza de queso rallado
2 huevos
2 cucharaditas de mantequilla, a temperatura ambiente
1 taza de hojas cocidas de quinua, ortiga o alfalfa
Aceite para freír
Sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar la quinua cocida, la harina, el queso, los huevos, la mantequilla, las hojas de quinua, ortiga o alfalfa, sal y condimentos, hasta convertirlos en una masa suave. Formar las tortillas y freír en poco aceite caliente.

Forma de servir:

Caliente con ensalada o papas cocidas.



4 PORCIONES



Puré de quinua y frutas

Fuente: *A Cocinar con Cultivos Andinos*; INIAP; 1994; pp. 62.

TIP NUTRICIONAL

Las frutas contienen vitaminas y minerales, que ayudan a mantener su cuerpo en buen estado.

INGREDIENTES

- 1 taza de quinua bien cocinada
- 2 unidades de frutas (manzana o pera)
- 3 cucharadas de maicena
- 2 ramas de canela
- ½ taza de azúcar
- 5 tazas de agua
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

-  Pelar y cortar la fruta en pedazos pequeños. Cocinar con cuatro tazas y media de agua y con la canela, hasta que la fruta esté suave. Agregar la quinua cocinada y la maicena disuelta en media taza de agua fría. Poner el azúcar y la esencia de vainilla. Revolver constantemente, hasta su cocimiento total.

Forma de servir:

Solo o con pan, especialmente para niñas y niños.



5 PORCIONES



Torta de quinua

Fuente: A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp.75.

TIP NUTRICIONAL

La zanahoria es fuente de vitamina A, la misma que ayuda al buen funcionamiento de la visión y del sistema inmunológico.

INGREDIENTES

- 1 taza de quinua cocida
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de zanahoria amarilla rallada
- 1 cucharadita de esencia vainilla
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

PREPARACIÓN

-  Licuar la quinua cocida con la mantequilla derretida, los huevos, el azúcar y el queso. Agregar la zanahoria rallada y la vainilla.
-  Verter en un tazón la preparación. Añadir la harina y el polvo de hornear. Vaciar la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado. Hornear a 200° C, por 45 minutos, hasta que la torta esté dorada.

Forma de servir:

Como postre. Adornada con rodajas de frutas.



12 PORCIONES



Refresco de quinua con tomate de árbol

Fuente: A Cocinar con Cultivos Andinos; INIAP; 1994; pp. 46.

TIP NUTRICIONAL

Consuma tres vasos de leche al día; eso asegura un aporte apropiado del calcio que tus huesos y dientes necesitan.

INGREDIENTES

1 taza de quinua cocinada
5 unidades de tomate de árbol
2 litros de leche
1 taza de azúcar
5 gotas de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

 Licuar el tomate de árbol con la leche y el azúcar. Cernir. Volver a licuar con la quinua cocinada. Poner en un recipiente y agregar la esencia de vainilla.

Forma de servir:
Frío.



10 VASOS



Helado de guayaba y quinua

Fuente: A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp. 92.

TIP NUTRICIONAL

Incluye frutas en los postres; así, logrará que su familia consuma las vitaminas y minerales necesarios, de una forma divertida.

INGREDIENTES

2 tazas de quinua cocida
3 tazas de leche
1 taza de azúcar
7 guayabas grandes
Canela al gusto

PREPARACIÓN

🍷 Licuar y hervir la quinua, la leche, el azúcar y la canela durante diez minutos, revolviendo constantemente. Aparte, cocinar la guayaba. Licuar y cernir. Mezclar con la preparación anterior y congelar.

Forma de servir:

Como postre, en copas.

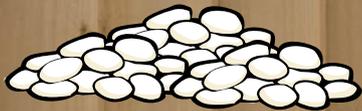


10 PORCIONES



Colada de chocho y coco





CHOCHOS

- El chocho es un grano andino excepcionalmente nutritivo. Su contenido de proteína es superior al de otros granos como el garbanzo, la arveja y el fréjol.
- Recuerde combinar cereales como el tostado con granos como el chocho, para lograr una complementación proteica.

Hervir el chocho fresco durante diez minutos, antes de su consumo directo.

Sopa de legumbres con chocho

Fuente: Disfrute Cocinando con Chocho; INIAP; 1998; pp. 24.

INGREDIENTES

½ taza de chochos
 ½ libra de carne de res
 ½ libra de tomate riñón
 ¼ queso fresco
 1 sambo tierno picado
 1 zanahoria amarilla
 ½ taza de choclo tierno
 ½ taza de vainitas tiernas
 1 cebolla blanca picada
 4 dientes de ajo
 1½ litros de agua
 ¼ cucharadita de azúcar
 Sal, pimienta y una pizca de orégano

PREPARACIÓN

🍴 Cocinar la carne, el sambo, los tomates, la cebolla y el ajo. Retirar la carne cuando esté cocida. Licuar la sopa; cernir y poner nuevamente al fuego. Añadir los chochos, la zanahoria picada, las vainitas y los choclos. Condimentar con sal, pimienta, orégano y una pizca de azúcar. Agregar la carne cortada en pedacitos y hervir hasta que todo esté bien cocido.

TIP NUTRICIONAL

El hierro presente en la carne contribuye a prevenir la anemia.

Forma de servir:

Caliente, añadiendo queso en cubos.



6 PORCIONES



Pollo en salsa de chochos

Fuente: *Disfrute Cocinando con Chocho*; INIAP; 1998; pp. 24.

TIP NUTRICIONAL

El pollo nos proporciona las proteínas que nuestro cuerpo necesita.

INGREDIENTES

1/2 pollo cocido y desmenuzado
 1 taza de chochos frescos
 6 cucharadas de mantequilla
 3 cucharadas de harina
 1 taza de leche
 2 tazas de caldo de pollo
 1 cebolla paitaña finamente picada
 1 cucharada de perejil picado
 Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

-  Licuar el chocho con una taza de agua y una taza de leche. En tres cucharadas de mantequilla, freír la cebolla paitaña y el perejil. Agregar los condimentos. En este refrito, poner el chocho licuado y hervir unos cuatro minutos. Sacar del fuego.
-  Aparte, preparar la salsa blanca espesa: derretir las tres cucharadas de mantequilla, incorporar la harina y refreír un momento; agregar el caldo de pollo caliente y espesar. Unir esta salsa a la preparación anterior y sazonar con la sal y pimienta necesarias. Agregar el pollo cocido y desmenuzado. Mantener a fuego lento y sin dejar de revolver, durante unos minutos, hasta que la salsa tome la consistencia deseada.

Forma de servir:

Con ensalada de zanahoria y col.



4 PORCIONES

Guiso de chochos

Fuente: *A Cocinar con Cultivos Andinos*; INIAP; 1994; pp. 25.

TIP NUTRICIONAL

Al ser combinados con cereales como maíz tostado, quinua o arroz, los chochos generan una complementación proteica adecuada.

INGREDIENTES

2 tazas de chochos con cáscara
 2 papas medianas
 1 rama de cebolla blanca
 1 pimiento
 1 zanahoria amarilla
 1 diente de ajo
 1 rama de culantro
 1 cucharada de orégano
 1 cucharada de aceite
 ½ cucharada de achiote
 3 tazas de agua
 Sal al gusto

PREPARACIÓN

➤ Hacer un refrito con el aceite, el achiote, la cebolla, el pimiento y el ajo picado. Añadir un poco de sal. Poner la zanahoria amarilla y las papas picadas en cuadritos; luego, el chocho. Agregar el agua caliente y dejar que se cocine todo. Añadir la rama de culantro y el orégano.

Forma de servir:

Acompañar con quinua graneada con arroz.



5 PORCIONES



Torta de chochos con queso

Fuente: *Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas; INIAP; 2007; pp. 40.*

TIP NUTRICIONAL

Debemos consumir tres porciones de lácteos cada día, para asegurar una buena ingesta del calcio que nuestro cuerpo necesita.

INGREDIENTES

1 taza de chochos frescos
3 huevos
½ taza de queso fresco rallado
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina de trigo
1 taza de leche
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- ☛ Preparar una salsa blanca dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando poco a poco la leche, sin dejar de revolver hasta que espese.
- ☛ Moler los chochos y mezclar con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado. Condimentar con sal y pimienta. Batir fuertemente, para unir los ingredientes.
- ☛ Aparte, batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar lentamente en la preparación anterior, con movimientos envolventes. Vaciar en un molde enmantecado y dorar en un horno a temperatura moderada, aproximadamente durante 25 minutos.

Forma de servir:

Acompañar con ensalada de lechuga, tomate y aguacate.



6 PORCIONES



Salsa de chochos

Fuente: *A Cocinar con Cultivos Andinos; INIAP; 1994; pp. 33.*

TIP NUTRICIONAL

Los chochos aportan proteína (aproximadamente 13 g por cada 100 g), importante para el crecimiento y desarrollo de músculos y huesos.

INGREDIENTES

1 taza de chocho molido con cáscara	½ taza de leche
1 cucharada de mantequilla	1 rama de cebolla blanca
1 cucharada de achiote	Sal y pimienta en polvo al gusto

PREPARACIÓN

☛ Freír la cebolla picada en la mantequilla y achiote. Agregar la leche y el chocho molido. Condimentar con sal y pimienta. Hervir por cinco minutos.

Forma de servir:

Con papas, zanahoria blanca o camote.

Manjar de chocho

Fuente: *A Cocinar con Cultivos Andinos; INIAP; 1994; pp. 60.*

TIP NUTRICIONAL

El chocho es un alimento que contiene proteína y calcio. Consúmalo con frecuencia, en diferentes preparaciones.

INGREDIENTES

1 taza de chocho con cáscara	1 ½ tazas de panela en trozos
2 tazas de leche	1 rajita de canela

PREPARACIÓN

☛ En un poco de agua, disolver la panela y poner la canela. Moler o licuar el chocho con la leche y añadir en la panela disuelta. Hervir hasta que llegue al punto.

Forma de servir:

Solo o con pan.



5 PORCIONES



Galletas de chocho

Fuente: Chochos en Su Punto; INIAP; 2003; pp. 21.

TIP NUTRICIONAL

Los carbohidratos son fuente de energía. Consúmalos durante el día para mantenerte activo.

INGREDIENTES

Para la masa

- 1 taza de mantequilla
- 1¼ tazas de azúcar morena
- 1½ tazas de chocho
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 yemas de huevo

Para el recubrimiento de la galleta

- 1 clara de huevo
- 1 taza de azúcar morena

PREPARACIÓN

-  Mezclar la mantequilla, el azúcar, el chocho molido, la harina, la esencia de vainilla y las yemas de huevo. Formar una masa homogénea. Con un bolillo, extender la masa en capas de 1 cm de espesor. Cortar en figuras. Disponerlas sobre una lata engrasada y hornear a 200° C, por diez minutos.
-  Para el recubrimiento, batir las claras a punto de nieve y añadir el azúcar morena. Continuar el batido hasta formar un merengue con el que se adorna cada galleta antes de servir.

Forma de servir:

Con leche, ideal para la lonchera escolar.



20 PORCIONES



Colada de chocho y coco

Fuente: *Chochos en Su Punto*; INIAP, 2003; pp. 24.

TIP NUTRICIONAL

Esta colada aporta energía.
Puede incluirla como parte
del refrigerio escolar.

INGREDIENTES

8 tazas de leche
1 taza de coco rallado
2 tazas de chocho con cáscara
2 cucharadas de maicena
Pasas y azúcar al gusto

PREPARACIÓN

☛ Licuar la leche con el chocho. Cernir y verter la preparación en una olla y hervir por cinco minutos. Añadir el coco rallado, el azúcar y la maicena disuelta en un poco de agua tibia. Hervir el conjunto por quince minutos.

Forma de servir:

Adornar con pasas o espolvorear
con canela molida.



10 PORCIONES



Tortillas de chocho

Fuente: Receta adaptada del libro "Chochos en Su Punto"; INIAP; 2003; pp. 19. Título original de la receta: "Tortillas de chocho en tiesto".

TIP NUTRICIONAL

Los refrigerios son un buen momento para consumir cereales integrales.

INGREDIENTES

- 5 tazas de chocho
- 5 tazas de harina de trigo
- 5 cucharadas de mantequilla
- 5 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de sal disuelta en la taza de leche
- 1 queso fresco desmenuzado

PREPARACIÓN

-  Previamente: Moler el chocho con la cáscara en un molino de mano o en un procesador de alimentos. Aparte, cernir la harina con las cuatro cucharaditas de polvo de hornear.
-  En un recipiente, mezclar el chocho con la mantequilla. Después, incorporar la harina y la leche. Amasar hasta formar una masa suave y homogénea.
-  Formar las tortillas y rellenarlas con queso. El grosor de las tortillas debe ser delgado, para que se asen bien.
-  Asar en un tiesto o una sartén, con poco aceite, a fuego lento, hasta que estén doradas.

Forma de servir:

Con chocolate caliente.
Ideales para el desayuno.



30 PORCIONES



Purée de verde 





PLÁTANO

- ☞ Es originario de Asia Meridional; pero, en el Ecuador, se lo considera propio, por su adaptabilidad y alto consumo.
- ☞ Existen variedades del plátano como: guineo o banano, plátano verde, plátano maduro, maqueño verde y rosado, orito.
- ☞ El guineo o banano se consume crudo.
- ☞ Es un alimento altamente energético, por su contenido en carbohidratos; y por ser rico en minerales como el manganeso y el potasio.

Ideal para brindar energía para la actividad física a deportistas, niñas y niños.

Puré de verde

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

El plátano es un alimento rico en potasio, mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la contracción muscular.

INGREDIENTES

- 4 plátanos verdes
- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharada de achiote
- 3 tazas de leche
- 2 tazas de queso fresco

PREPARACIÓN

-  Pelar los plátanos y cocinarlos en los dos litros de agua. Escurrirlos y aplastarlos, con la ayuda de un rodillo, hasta formar una masa. Reservar.
-  Freír en el aceite la cebolla blanca picada. Añadir el achiote y la masa de los plátanos anteriormente preparada. Mezclar bien. Agregar, mezclando poco a poco, la leche a medida que espesa. Agregar el queso desmenuzado. Servir caliente.

Forma de servir:

Acompañar con pollo o pescado.



10 PORCIONES



Pan de banana

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

Si se consume antes del ejercicio, el plátano aporta la energía necesaria.

INGREDIENTES

2 guineos maduros machacados
 1 cucharadita de sal
 1 taza de azúcar
 2 tazas de harina
 3 huevos
 1 taza de leche
 3½ cucharaditas de polvo de hornear
 8 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

- ☛ Precalentar el horno a 160° C.
- ☛ Verter en un recipiente todos los ingredientes. Batir hasta formar una masa homogénea.
- ☛ Enmantequillar y enharinar un molde rectangular. Verter la masa y llevar al horno por una hora. Desmoldar y dejar enfriar.

Forma de servir:

Ideal para la lonchera escolar de las niñas y los niños.



12 PORCIONES



Tortillas de plátano con quinua

Fuente: *La Quinoa... Un gran alimento y su utilización*; INIAP; 1985; pp. 18. Título original de la receta: "Relleno de plátano con quinua".

TIP NUTRICIONAL

El verde es una fuente rica en carbohidratos. Nos da la energía que nuestro cuerpo necesita para estar activos durante el día.

INGREDIENTES

3 plátanos maduros
 ½ taza de quinua lavada y cocida
 1 taza de carne molida
 2 huevos
 3 cucharadas de harina de trigo
 1 cebolla paiteña
 Aliños y sal al gusto

PREPARACIÓN

-  Freír la carne molida con la sal, la cebolla picada y los aliños en una cucharada de aceite. Por separado, cocinar los maduros y hacer una masa suave. Luego, mezclar la quinua cocida con la carne.
-  Moldear las tortillas y rellenar con la mezcla anterior. Bañarlas con el huevo y la harina para freírlas, en poco aceite, u hornearlas por 15 minutos.

Forma de servir:

Con una ensalada de remolacha y zanahoria cocinadas, aderezada con limón y sal.



10 PORCIONES



Emborrajados de maqueño con quinua

Fuente: A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp. 56. Título original de la receta: "Emborrajados de quinua con maqueño".

TIP NUTRICIONAL

La alimentación debe ser completa, adecuada, suficiente y equilibrada.

INGREDIENTES

2 maqueños grandes
 5 cucharadas de harina de quinua
 5 cucharadas de harina de trigo
 1 huevo
 ¼ taza de leche
 ¼ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de azúcar
 1 cucharadita de polvo de hornear
 Aceite para freír

PREPARACIÓN

-  Mezclar las harinas con el polvo de hornear. Añadir la leche, la sal, el azúcar y el huevo.
-  Batir hasta que se forme una mezcla blanda. Dividir el maqueño en seis tajadas. Agregar a la preparación y envolver toda la superficie. Freír en aceite caliente.

Forma de servir:

Con queso y miel de panela.



6 PORCIONES



Pastel de maqueño con quinua

Fuente: A Cocinar con Quinua; INIAP; 1990; pp. 81.

TIP NUTRICIONAL

Recuerde realizar actividad física diaria, como parte de su estilo de vida saludable.

INGREDIENTES

1 taza de quinua cocida
1 taza de harina de trigo
2 tazas de maqueño molido
1 cucharada de maicena
1 cucharadita de polvo de hornear
3 cucharadas de mantequilla
3 huevos (separar las claras y las yemas)
½ taza de queso rallado
1 taza de azúcar
Gotitas de limón al gusto

PREPARACIÓN

☛ Batir bien las yemas, la mantequilla y el azúcar. Cernir dos veces la harina de trigo, la maicena y el polvo de hornear. Unir, con la quinua, a la preparación anterior, intercalando el maqueño con el queso. Agregar el jugo de limón y batir hasta que se forme una preparación homogénea. Poner las claras a punto de nieve, en forma envolvente. Colocar en un molde enmantequillado y enharinado. Hornear por 40 minutos.

Forma de servir:

Frío, como postre.



12 PORCIONES



Torta de maqueño con cebada perlada

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 40.

TIP NUTRICIONAL

Los cereales de nuestra región son muy nutritivos. Fomentemos su consumo.

INGREDIENTES

- 1 taza de cebada perlada cocida
- ½ taza de harina de cebada
- 5 maqueños crudos y molidos
- 3 cucharadas de maicena
- 8 cucharadas de mantequilla
- 8 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de pasas
- 1 cucharada de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

-  Batir las claras de huevo a punto de nieve. Añadir el azúcar, la mantequilla previamente derretida, la harina de cebada, la maicena y las yemas de huevo. Mezclar estos ingredientes con el maqueño molido, la cebada perlada cocida, las pasas, el queso rallado y la esencia de vainilla.
-  Vaciar esta preparación sobre un molde previamente engrasado y espolvoreado con harina. Hornear a 200° C, por 40 minutos.

Forma de servir:

Con leche.



12 PORCIONES



Zanahorias caramelizadas con naranja





VERDURAS

- ☞ Son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, indispensables para el adecuado mantenimiento del organismo.
- ☞ Los minerales son sustancias que necesitamos para el correcto funcionamiento del organismo, como el hierro, calcio, magnesio, potasio, etc. Podemos conseguirlos a través del consumo de verduras.
- ☞ Las verduras de hojas verde oscuro, como: acelgas, espinacas, berros, nabos, diente de león, etc., contienen hierro, mineral necesario para el desarrollo de las células de la sangre y protección de las infecciones.
- ☞ Acompañe sus platos con variedad de verduras. Consumir mínimo dos porciones de verduras al día contribuye a una alimentación saludable.

*Una comida con muchos colores
significa que tiene muchos nutrientes.*

Crema de coliflor y quinua

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

Al ser una verdura de color blanco, la coliflor contribuye a mantener adecuados niveles de colesterol y presión arterial.

INGREDIENTES

1 coliflor pequeña lavada y cortada
1 litro de agua
½ taza de quinua cocida
1 rama de cebolla blanca
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite
Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 🍃 Preparar un refrito con la cebolla y el ajo. Añadir el agua. Cuando esté caliente, cocinar la coliflor junto con la quinua.
- 🍃 Una vez que la coliflor esté cocida, licuar con el caldo de la cocción. Llevar nuevamente al fuego, hasta que espese ligeramente. Servir caliente.

Forma de servir:

Caliente. Decorar con perejil picado.



5 PORCIONES



Vegetales salteados

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

Añadir limón a los vegetales verdes ayuda a la absorción del hierro.

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite
½ cebolla perla
1 diente de ajo
1 zanahoria amarilla
1 pimiento rojo
1 zuquini amarillo o verde
1 limón
Sal al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén, calentar el aceite, y agregar la cebolla, el ajo y la zanahoria cortada en tiras largas.
- Añadir el pimiento rojo cortado en tiras largas y el zuquini laminado. Incorporar el limón y mezclar bien (saltear). Servir inmediatamente.

Forma de servir:

Acompañar con pollo o pescado.



6 PORCIONES



Zanahorias caramelizadas con naranja

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

Para variar la preparación de sus vegetales, le presentamos esta dulce opción que, junto con la naranja, aportará variedad de nutrientes.

INGREDIENTES

5 zanahorias amarillas peladas y cortadas en rebanadas
1 cucharada de aceite
1 taza de jugo de naranja
¼ de taza de azúcar morena
Perejil picado para decorar
Sal al gusto

PREPARACIÓN

En una sartén, con el aceite caliente, a fuego medio, sofreír las zanahorias por dos minutos o hasta que cambien de color. Disolver la sal y el azúcar en el jugo de naranja y agregar a las zanahorias. Cocinar a fuego bajo, hasta que las zanahorias estén suaves y el líquido haya espesado un poco.

Forma de servir:

Decorado con perejil picado.



4 PORCIONES



Ensalada tibia de col morada con manzanas

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

La col morada aporta fibra, importante para mantener la salud del intestino.

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite
 1 col morada pequeña cortada en tiras finas
 1 cebolla perla cortada en rebanadas finas
 2 manzanas rojas peladas y cortadas en cubos
 ½ taza de agua
 1 cucharada de aceite
 ¼ taza de vinagre
 3 cucharadas de azúcar morena
 Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

-  En una olla con aceite caliente, sofreír la col morada, la cebolla y las manzanas, por tres minutos. Agregar el aceite, el agua, el vinagre y el azúcar. Mezclar bien y dejar cocer hasta que la col esté suave. Revolver ocasionalmente.
-  Retirar del fuego. Sazonar con sal y pimienta. Servir frío.

Forma de servir:

Acompañar con menestra de lenteja y arroz.



4-5 PORCIONES



Ensalada de vegetales con aderezo de yogur

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

Las ensaladas son ideales para una alimentación saludable. Su aporte de vitaminas ayuda a regular las funciones de nuestro organismo.

INGREDIENTES

1 lechuga lavada
1 pepino mediano cortado en rebanadas
1 taza de coliflor cocida
2 tomates
1 taza de yogur natural
1 cucharadita de perejil finamente picado
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar los vegetales en un recipiente. Aparte, mezclar el yogur y el perejil picado. Sazonar con sal y pimienta.

Forma de servir:

Acompañar con el aderezo, con menestra de garbanzo y con arroz.



4 PORCIONES





Panecillos rápidos de harina de cebada





CEBADA

- Fibra, que contribuye al normal funcionamiento del sistema digestivo.
- Es una fuente importante de:
 - Fibra, que tiene la propiedad de atrapar el colesterol e impedir su absorción en el tracto digestivo.
 - Minerales como el fósforo, potasio y manganeso, que regulan adecuadamente las funciones del organismo.
 - Almidón, nutriente que aporta con energía.
- El proceso a través del cual se eliminan las capas externas del grano se conoce como perlado, y facilita la obtención de hojuelas, granos partidos (arroz de cebada) y harina.

¿Sabía que la mágica es la harina de cebada tostada?

Sopa de cebada perlada con vegetales

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 13.

TIP NUTRICIONAL

La cebada posee fósforo, que contribuye al normal crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

INGREDIENTES

1 taza de cebada perlada cocida
 7 tazas de agua
 2 zanahorias amarillas picadas
 1 cucharada de mantequilla
 1 rama de cebolla blanca picada
 ½ taza de arvejas
 4 papas
 1 papanabo picado
 Culantro, sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

- ☛ Freír en la mantequilla la zanahoria, el papanabo y la cebolla blanca, hasta que estén ligeramente dorados. Añadir el agua, la cebada perlada, las arvejas, las papas, la sal y los condimentos. Cocinar por 40 minutos.
- ☛ Antes de servir, se puede incorporar un poco de leche hervida y culantro finamente picado.

Forma de servir:

Caliente.



6 PORCIONES



Sopa de cebada perlada con queso

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 11.

TIP NUTRICIONAL

Una forma sencilla de consumir calcio es mediante la elaboración de sopas que contengan leche y queso.

INGREDIENTES

- 1 taza de cebada perlada
- 9 tazas de agua
- ½ taza de queso rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 zanahoria amarilla
- 1 libra de papas picadas
- 1 taza de leche
- 2 ramas de cebolla blanca finamente picada
- Sal, achiote y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

- ☛ Poner en un recipiente el agua, la cebada perlada y cocinar hasta que el grano esté suave. A este caldo, añadir las papas, la zanahoria, la cebolla dorada previamente en mantequilla, sal, achiote y demás condimentos.
- ☛ Hervir por 20 minutos. Incorporar el queso rallado y la leche. Cocinar por cinco minutos más antes de servir.

Forma de servir:

Caliente.



8 PORCIONES



Pastel de carne con cebada perlada

Fuente: *La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 27.*

TIP NUTRICIONAL

La carne roja contiene gran cantidad de hierro, que contribuye al normal desarrollo cognitivo en los niños y niñas.

INGREDIENTES

- 2 tazas de cebada perlada cocida
- 2 cucharadas de harina de trigo o maicena
- 1 libra de carne molida
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla paiteña
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 tomates riñón medianos
- 2 huevos
- ½ taza de queso rallado
- ½ cucharada de ají molido
- 10 aceitunas (opcional)
- 6 cucharadas de aceite
- Sal, perejil y pimienta verde, al gusto

PREPARACIÓN

- Preparar un refrito: calentar la mantequilla, añadir el tomate, el perejil, el pimienta, los dos tipos de cebolla picadas, la sal y el ají molido. Incorporar la carne y dorar.
- Aparte, en un tazón, batir las claras de huevo a punto de nieve, añadir luego las yemas, la maicena y el queso. Batir. Mezclar esta preparación con el refrito anterior. Adicionar la cebada perlada, las aceitunas picadas y probar la sazón antes de verter la preparación sobre un molde previamente engrasado y enharinado. Hornear a 200° C, por 40 minutos.

Forma de servir:

Con ensalada de lechuga, rábano y apio.



6 PORCIONES



Tortillas caseras de harina de cebada

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 57.

TIP NUTRICIONAL

Los cereales integrales aportan energía necesaria para realizar las actividades diarias y mantiene el funcionamiento normal de los intestinos.

INGREDIENTES

1½ tazas de harina de trigo integral
 ½ taza de harina de cebada
 1 cucharadita de sal
 ¾ taza de agua tibia
 4 cucharadas de mantequilla
 ¼ de queso desmenuzado
 ½ cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

☛ Cernir y mezclar las harinas. Añadir la mantequilla y deshacerla con las puntas de los dedos. Disolver en el agua tibia la sal y el azúcar e incorporar a la preparación anterior. Mezclar y amasar hasta formar una masa manejable y flexible. Dividir la masa en pequeñas bolitas y dejarlas reposar por diez minutos. Luego, rellenar las tortillas con el queso y dorarlas en el tiesto.

Forma de servir:

Se pueden servir con café caliente y/o rociadas con miel de panela.



10 PORCIONES



Panecillos rápidos de harina de cebada

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 58.

TIP NUTRICIONAL

Recuerde que una porción adecuada es un pedazo pequeño de pastel, de aproximadamente 10 cm.

INGREDIENTES

1 taza de harina de cebada
 ½ taza de mantequilla
 ½ taza de crema de leche
 1 cucharadita de sal
 4 cucharadas de azúcar
 1 cucharada de mantequilla
 2 cucharadas de polvo de hornear

PREPARACIÓN

Mezclar la mantequilla, la crema de leche, la sal, el azúcar y el polvo de hornear. Batir bien hasta que desaparezcan los gránulos de azúcar. Derretir la cucharada de mantequilla calentándola ligeramente y, junto con la harina, incorporar al batido anterior. Mezclar vigorosamente hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea. Verterla sobre un molde de pastel enmantequillado y espolvoreado con harina. Hornear a 200° C, por treinta minutos.

Forma de servir:
 Con batidos de frutas.


 10 PORCIONES



Cake de máchica

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; Cake de harina de cebada; pp. 33

TIP NUTRICIONAL

Los cereales integrales brindan saciedad con pequeñas porciones ingeridas.

INGREDIENTES

- 1 taza de máchica
- 1 taza de harina de trigo integral
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de leche
- 2 huevos
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

- ☛ Batir la mantequilla con el azúcar. Agregar la leche, los huevos y la esencia de vainilla. Sobre estos ingredientes, cernir las harinas y el polvo de hornear. Seguir batiendo hasta que la mezcla esté cremosa. Verter sobre un molde engrasado y enharinado. Hornear a 200° C, por 40 minutos.

Forma de servir:

Decorar con rodajas de frutas.



6 PORCIONES



Galletas de harina de cebada

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 56.

TIP NUTRICIONAL

Prefiera consumir cereales integrales que aportan fibra, versus los cereales refinados.

INGREDIENTES

2 tazas de harina de cebada
1½ tazas de harina de trigo integral
½ taza de leche
4 cucharadas de mantequilla
1 taza de azúcar
1 yema de huevo

PREPARACIÓN

- ☛ Ablandar la mantequilla, calentándola ligeramente. Agregar el azúcar y batir bien hasta obtener una mezcla cremosa. Añadir la yema de huevo, la leche y las harinas.
- ☛ Amasar bien y dejar reposar por 20 minutos. Extenderla sobre una superficie espolvoreada con harina. Cortar en la forma deseada y colocar sobre una lata engrasada. Hornear de 10 a 15 minutos, hasta que estén doradas.

Forma de servir:
Con chocolate caliente.


30 PORCIONES



Arroz de cebada con leche

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 44.

TIP NUTRICIONAL

La leche aporta con proteínas, vitaminas A y D, calcio, fósforo y vitaminas del grupo B.

INGREDIENTES

1 taza de arroz de cebada
2 tazas de agua
4 tazas de leche
1 rama de canela
Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar el arroz de cebada con las dos tazas de agua. Cocinar hasta que el grano esté suave. Agregar los demás ingredientes y hervir 10 minutos más.

Forma de servir:

Caliente o frío.



6 PORCIONES

Refresco de arroz de cebada

Fuente: La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar); INIAP; 2008; pp. 62.

TIP NUTRICIONAL

Los cereales integrales favorecen la salud del sistema digestivo.

INGREDIENTES

½ taza de arroz de cebada
6 tazas de agua
4 cucharadas de azúcar
½ cucharada de cáscara de limón rallada

PREPARACIÓN

Mezclar el arroz de cebada con el agua y cocinar hasta que el grano esté suave. Agregar el azúcar y la cáscara rallada de limón. Cocinar por 10 minutos, cernir y enfriar.
Para hacerla más nutritiva, mezclar con un poco de leche y servir caliente.

Forma de servir:

Frío o caliente.

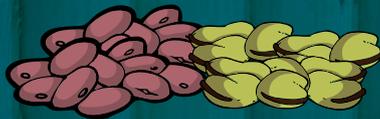


6 PORCIONES



Menestra de frijol y plátano verde 





LEGUMINOSAS

- Los granos son plantas cuyo fruto tiene la forma de una vaina, como: habas, fréjoles, garbanzos, chochos, lentejas, arvejas, soya u otras.
- Son excelentes fuentes de fibra, vitamina B6, y minerales como hierro y calcio.
- Al mezclar una porción de granos con dos porciones de cereales (maíz, trigo, avena, quinua, arroz, cebada, amaranto), se consigue una complementación proteica adecuada, combinando los aminoácidos de cada uno. Por esta razón, los chochos con tostado o la menestra con arroz son una combinación ideal.
- Los granos secos deben remojarlos doce horas en abundante agua, para lograr un ablandamiento de la celulosa, lo que permitirá una mejor digestión.

La mejor combinación en alimentación:
1 porción de granos
+ 2 porciones de cereales.

Cebiche de habas

Fuente: Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas; INIAP, 2007; pp. 98.

TIP NUTRICIONAL

Se recomienda el consumo de granos por lo menos tres veces a la semana.

INGREDIENTES

3 tazas de habas tiernas
 2 cebollas paiteñas picadas en cuadros pequeños
 ¼ taza de culantro y perejil finamente picado
 1 taza de tomate riñón picado en cuadros pequeños
 10 limones
 Sal y salsa de tomate al gusto

PREPARACIÓN

-  Cocinar las habas. Enfriar. Pelarlas y separar los cotiledones. Dejar reposar por diez minutos. En un recipiente, poner la cebolla, el tomate, el culantro y el perejil picados. Añadir el jugo de limón y sal al gusto. Dejar encurtir. Agregar las habas y la salsa de tomate. Mezclar bien. Colocar la preparación en la refrigeradora, hasta el momento de servir.
-  Se pueden añadir trozos pequeños de pechuga de pollo.

Forma de servir:

Acompañar con canguil o tostado.



6 PORCIONES



Menestra de fréjol y plátano verde

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

Consumir granos por lo menos tres veces por semana aporta proteína vegetal para complementar su alimentación.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite
- 2 cebollas blancas
- 1 diente de ajo
- 6 tazas de agua
- 2 tazas de fréjol rojo remojado desde la víspera
- 1 plátano verde cortado en cuadritos
- 4 cucharadas de pasta de tomate

PREPARACIÓN

-  En una sartén, hacer un refrito con el aceite, la cebolla blanca picada y el ajo machacado. Agregar al refrito el agua, el fréjol, el plátano verde y la pasta de tomate. Dejar a fuego medio, hasta que el fréjol esté bien cocido y con consistencia.
-  Si la menestra está muy espesa, aumentar agua poco a poco.

Forma de servir:

Acompañar con arroz integral y pescado.



6 PORCIONES



Arvejas a la crema con apio

Fuente: Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas; INIAP, 2007; pp. 10.

TIP NUTRICIONAL

Consuma granos en sus preparaciones diarias, para asegurar una buena ingesta de fibra.

INGREDIENTES

2 tazas de arvejas tiernas
 2 tallos de apio picado
 2 cucharadas de mantequilla
 2 cucharadas de harina
 1 taza de leche
 1 pizca de azúcar
 Sal al gusto
 Huevos duros picados en rodajas

PREPARACIÓN

-  Cocinar las arvejas junto con los tallos de apio picados. Cuando estén cocidas, dejar reposar y colar.
-  En una sartén, preparar una salsa con las dos cucharadas de mantequilla y la harina. Añadir leche para hacer una pasta homogénea. Sazonar con sal y una pizca de azúcar. Juntar y mezclar las dos preparaciones.

Forma de servir:

En una fuente decorada con huevo duro en rodajas.



4 PORCIONES



Torta de arvejas tiernas

Fuente: Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas; INIAP, 2007; pp. 21.

TIP NUTRICIONAL

Acompañe esta preparación con una porción de verduras, ya que le aportan vitaminas y minerales que su cuerpo necesita.

INGREDIENTES

2 tazas de arvejas tiernas cocidas
3 huevos, separadas claras de yemas
¼ de queso fresco rallado
3 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina de trigo
1 taza de leche
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

PREPARACIÓN

- Preparar una salsa blanca, dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando, poco a poco, la leche, sin dejar de revolver hasta que espese.
- Mezclar las arvejas cocidas con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Batir fuertemente para unir bien los ingredientes.
- Aparte, batir las claras de huevo a punto de nieve, e incorporar despacio a la preparación anterior. Vaciar en un molde enmantecado y dorar al horno. También puede hornearla en moldes individuales.

Forma de servir:

Con pollo o pescado estofado.



4 PORCIONES



Soufflé de lentejas

*Fuente: Mejor alimentación... Mejor nutrición,
preparando Recetas con Leguminosas; INIAP,
2007; pp. 123.*

TIP NUTRICIONAL

Recuerde que su alimentación debe ser variada, equilibrada y moderada.

INGREDIENTES

1 taza de lentejas
3 cucharadas de mantequilla
1/4 taza de miga de pan
6 cucharadas de aceite
2 huevos, separadas claras y yemas
1 diente de ajo
1 cucharadita de perejil
Orégano, salvia y sal al gusto

PREPARACIÓN

-  Cocinar las lentejas hasta que estén suaves. Escurrirlas y hacer un puré. Añadir la mantequilla, la sal y el ajo.
-  Batir las yemas y las claras por separado, las que se incorporan al puré frío y bien sazonado con orégano, perejil, salvia y sal.
-  Preparar moldes engrasados con mantequilla y espolvoreados con pan rallado. Colocar en cada uno, una cucharada de puré; y, encima, una rebanada de huevo. Cubrir con otra cucharada de puré y llevar al horno por diez minutos antes de servir.

Forma de servir:

Acompañar con una ensalada de pepinillo y aguacate.



5 PORCIONES



Hamburguesas de lenteja

*Fuente: Talleres participativos; Programa Nestlé
Niños Saludables en Ecuador.*

TIP NUTRICIONAL

La lenteja contiene hierro,
importante mineral para
prevenir la anemia.

INGREDIENTES

2 tazas de lenteja
4 dientes de ajo
1 cebolla paiteña picada en cuadritos
1 pimiento rojo o verde picado
2 cucharadas de aceite
1 huevo
1 taza de miga de pan
3 ramas de culantro
Sal al gusto

PREPARACIÓN

-  Cocinar la lenteja con el ajo y la sal. Escurrir y triturar las lentejas. Aparte, sofreír en el aceite la cebolla y el pimiento; al final, agregar el culantro finamente picado.

-  En un recipiente colocar el puré de lenteja, el refrito, el huevo y la miga de pan. Mezclar suavemente la masa. Formar las hamburguesas y pasarlas por un poco de miga de pan. Freírlas en poco aceite caliente.

Forma de servir:

Como hamburguesas,
con pan, lechuga y tomate.



20 PORCIONES



Fréjol entomatado

*Fuente: Mejor alimentación... Mejor nutrición,
preparando Recetas con Leguminosas; INIAP,
2007; pp. 51.*

TIP NUTRICIONAL

Las proteínas cumplen una función estructural, contribuyendo a un mantenimiento normal de músculos y huesos.

INGREDIENTES

1 taza de fréjol seco
2 tazas de tomate riñón
½ plátano maqueño
1 cebolla paiteña picada
3 dientes de ajo
1 taza de carne de res
4 cucharadas de mantequilla
1 ramita de culantro
3 tazas de agua
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Remojar el fréjol desde la noche anterior. En la mantequilla caliente freír la carne de res cortada en cuadritos. Agregar el agua y el fréjol remojado. Cocinar hasta que esté suave.
- Poner en el vaso de la licuadora media taza de agua en la que se cocinó el fréjol, los tomates cortados, la cebolla paiteña, el ajo, el culantro picado, la sal, el plátano maqueño y la pimienta.
- Todo esto licuar y poner sobre el fréjol. Hervir a fuego lento hasta que espese la salsa.

Forma de servir:

Con arroz y ensalada de rábano, zanahoria y lechuga.



6 PORCIONES



Ensalada de garbanzos

Fuente: Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas; INIAP, 2007; pp. 87.

TIP NUTRICIONAL

Las verduras contienen bajas calorías. No olvide incluirlas en su plato saludable.

INGREDIENTES

1 taza de garbanzos remojados la noche anterior
 1 taza de yogur
 5 cucharadas de leche en polvo
 1 cucharada de perejil picado
 3 cebollas paiteñas picadas y encurtidas
 1 limón
 Hojas de lechuga

PREPARACIÓN

-  Cocinar los garbanzos remojados hasta que estén suaves, escurrirlos y dejarlos enfriar.
-  Poner el yogur en un recipiente. Mezclar la leche en polvo con el jugo de limón y agregarlo al yogur, junto con el perejil, la cebolla y la sal al gusto. Batir. Añadir los garbanzos al yogur. Mezclar y servir frío.

Forma de servir:

Sobre hojas de lechuga.



6 PORCIONES



Garbanzos con lechugas

Fuente: Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas; INIAP, 2007; pp. 90.

TIP NUTRICIONAL

El tomate contiene un antioxidante llamado licopeno, que contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares.

INGREDIENTES

1 taza de garbanzos remojados la noche anterior
 1 lechuga
 2 tomates medianos
 ¼ queso
 1 pimiento verde o rojo
 2 ramas de apio picado
 3 huevos duros
 Aceite, sal y limón al gusto

PREPARACIÓN

Remojar los garbanzos la noche anterior. Cocinar hasta que estén suaves. Escurrir el agua. Lavar la lechuga y el apio, y cortarlos en pedazos gruesos. Cortar en cuadrados los tomates, el queso, el pimiento y los huevos duros. Mezclar todo. Sazonar con aceite, sal y limón al gusto. Se puede añadir a la ensalada pedazos de mortadela o jamón.

Forma de servir:

Acompañar con estofado de carne, pollo o pescado.



8 PORCIONES



Crema de soya

Fuente: *Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas; INIAP, 2007; pp. 133.*

TIP NUTRICIONAL

La soya es una fuente de proteína vegetal de muy buena calidad. Hay muchas formas de prepararla... ¡aprovéchela!

INGREDIENTES

1 taza de soya cocinada y molida
 1 cucharadita de harina de trigo
 2½ tazas de leche
 1 cucharadita de mantequilla
 3 tazas de caldo
 Sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

- ☛ Mezclar la soya molida con la leche. Agregar la mantequilla derretida. Mezclar con la harina de trigo y el caldo.
- ☛ Condimentar y hervir. Servir con queso rallado.

Forma de servir:

Conanguil o tostado.



6 PORCIONES



Hamburguesas de soya

Fuente: *Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas; INIAP; 2007; pp. 137.*

TIP NUTRICIONAL

Los granos tienen un alto contenido de fibra, que ayuda a mantener la buena salud del intestino.

INGREDIENTES

2 tazas de soya seca remojada
 1 taza de maní o ajonjolí tostado y molido
 2 tazas de galletas de sal molidas
 2 cebollas paitañas picadas
 2 zanahorias picadas
 4 dientes de ajo
 2 huevos
 1 cucharadita de sal
 Apio al gusto

PREPARACIÓN

-  Cocinar y moler la soya. Hacer un refrito con la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio, hasta dorarlos.
-  Mezclar la soya con el refrito, las galletas y el maní. Añadir la sal y los huevos. Formar hamburguesas y freírlas en poco aceite caliente.

Forma de servir:

Con pan, lechuga y tomate.



6 PORCIONES



Bebida de soya

Fuente: Talleres participativos; Programa Nestlé Niños Saludables en Ecuador.

TIP NUTRICIONAL

La soya es una buena fuente de proteína vegetal. Incorpórela a sus preparaciones.

INGREDIENTES

2 tazas de soya
3 litros de agua
4 rajitas de canela
2 cucharaditas de vainilla
Clavo de olor, hojas de naranjo y hierbaluisa

PREPARACIÓN

- Remojar la soya, al menos 48 horas, cambiando el agua varias veces. Lavar la soya y sacar la cáscara, friccionando los granos con las manos. Para separar la cáscara del grano, añadir agua y vaciar suavemente.
- Moler los granos en un molino para que salga una masa fina o se los puede licuar con los tres litros de agua.
- Poner una tela en el cernidor, y vaciar la masa diluida en los tres litros de agua. Exprimir bien.
- Hervir la leche durante media hora con la canela, vainilla, clavo de olor, hojas de naranjo y hierbaluisa.
- La masa que queda en la tela sirve para preparar otros platos.

Forma de servir:

Caliente o fría.



Tortillas de soya

Fuente: Talleres participativos; Programa Nestlé Niños Saludables en Ecuador.

TIP NUTRICIONAL

Las ensaladas son fuente de vitaminas y minerales. Aprovechélas como acompañante de sus comidas.

INGREDIENTES

2 tazas de masa de soya
1 taza de harina de trigo
1 huevo
1 cebolla paiteña
1 pimiento rojo o verde
2 cucharadas de culantro picado
2 dientes de ajo
Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 👉 Preparar un refrito con la cebolla, pimiento y ajo. Al final, agregar el culantro.
- 👉 Formar una masa con la soya, la harina, el huevo y el refrito. Hacer las tortillas y freírlas en poco aceite caliente.

Forma de servir:

Con ensalada de lechuga, aguacate y pepinillo.



14 PORCIONES



Ensalada de soya con apio

*Fuente: Mejor alimentación... Mejor nutrición,
preparando Recetas con Leguminosas; INIAP;
2007; pp. 130.*

TIP NUTRICIONAL

Aderece sus ensaladas con jugo de limón, para darles un toque delicioso y saludable.

INGREDIENTES

2 tazas de soya cocida
1 taza de apio en trozos pequeños cocidos
1 cebolla paiteña
Sal y jugo de limón

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes. Servir sobre hojas de lechuga y decorar con rodajas de huevo duro.

Forma de servir:

Acompañar con pescado o pollo al vapor.

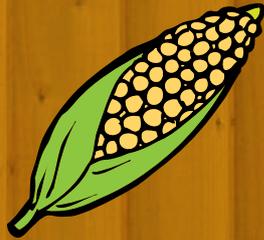


4 PORCIONES



Sopa de morocho





MAÍZ

- Dos porciones de maíz combinadas con una porción de granos forman proteínas de excelente calidad.
- En sus diferentes tipos: morocho, mote, chulpi, canguil, etc., proporciona energía al organismo.
- Una de las variedades del maíz es el de color morado, que contiene antioxidantes y también se puede ser utilizado como colorante natural.
- La mayor parte de las comunidades indígenas americanas, desde Canadá hasta la Patagonia, encontraron en el maíz una fuente de inspiración cultural.

El maíz fue un alimento sagrado de las civilizaciones americanas prehispánicas.

Sopa de bolas de maíz y quinua

Fuente: *A Cocinar con Quinua*; INIAP; 1990; pp. 20. Título original de la receta: "Sopa de bolas de quinua y maíz".

TIP NUTRICIONAL

El maíz es una fuente rica en carbohidratos. Nos da la energía que nuestro cuerpo necesita para las actividades diarias.

INGREDIENTES

½ taza de harina de maíz	2 cucharadas de mantequilla
½ taza de harina de quinua	2 litros de agua
½ taza de hojas de quinua	1 taza de habas tiernas
1 taza de queso rallado	¼ de cebolla
1 zanahoria amarilla picada	1 cucharadita de achiote
8 papas	Leche, sal, ajo, y condimentos
1 huevo	

PREPARACIÓN

- Hacer un refrito con la cebolla, achiote, sal y condimentos. Añadir las habas, la zanahoria picada, el agua hervida. Cocinar hasta que se ablanden las verduras. Agregar las hojas de quinua y cocinar por cinco minutos adicionales.
- Aparte, mezclar las harinas. Añadir la mantequilla, el huevo, y un poco de caldo de la preparación anterior, una papa cocida y aplastada. Formar bolitas y rellenar con el queso rallado.
- Incorporar las papas al caldo y condimentar. Por último, poner las bolas en el caldo. Cocinar por veinte minutos. Agregar leche, si se desea.

Forma de servir:

Caliente, adornada con culantro finamente picado.



8 PORCIONES



Sopa de morocho

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

Difunda la riqueza de nuestra gastronomía; así contribuirá al fortalecimiento de la identidad cultural del país.

INGREDIENTES

1 taza de morocho seco	2 papas grandes
3 litros de agua	1 taza de leche
1 cucharada de aceite	1 cucharada de perejil
½ cucharadita de achiote	
½ cebolla blanca	
¼ de cucharadita de comino	
¼ de queso fresco	
1 cucharadita de sal	

PREPARACIÓN

- Dejar el morocho remojado desde la víspera. Cocinar el morocho escurrido en los tres litros de agua, hasta que se suavice y espese. Reservar.
- Aparte, en una olla, hacer un refrito con el aceite, el achiote, la cebolla blanca finamente picada y el comino. Añadir el morocho con el líquido y mezclar bien. Agregar el queso rallado, la sal y las papas peladas y divididas en cuatro. Dejar cocinar a fuego medio, hasta que las papas se suavicen. Añadir la leche y el perejil picado. Mezclar bien y servir.

Forma de servir:

Caliente.



6 PORCIONES



Tortilla campestre de maíz

Fuente: *A Cocinar con Quinua*; INIAP; 1990; pp. 54. Título original de la receta: "Tortilla campestre de quinua".

TIP NUTRICIONAL

Acompañe sus tortillas con una ensalada de verduras. Consumir mínimo dos porciones de verduras al día contribuye a una alimentación saludable.

INGREDIENTES

1 taza de harina de maíz
1 taza de harina de quinua
3 cucharadas de mantequilla
4 ramas de cebolla blanca
½ queso tierno
1 papa cocida y aplastada
Caldo de carne o agua
Aceite para freír
Sal al gusto

PREPARACIÓN

🍷 Cernir las harinas y mezclar con el caldo de carne o agua hervida bien caliente (más o menos media taza). Agregar la mantequilla, sal y amasar hasta formar una masa blanda. En otro recipiente, preparar el condumio con el queso, cebolla, sal y papa aplastada. Poner el condumio en el centro de las bolitas de masa y hacer las tortillas. Freír en una sartén o tiesto, hasta que se doren.

Forma de servir:

Con ensalada de espinaca, rábano y zanahoria amarilla.



8 PORCIONES



Morocho de dulce

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

TIP NUTRICIONAL

Para empezar bien la semana, nada mejor que una tradicional fuente de energía y sabor.

INGREDIENTES

1 taza de morocho seco
2¼ litros de agua
2 ramas de canela
½ taza de azúcar
1 taza de leche

PREPARACIÓN

- Dejar el morocho en remojo desde la víspera. Al día siguiente, cocinar en agua, hasta que el grano esté suave.
- Agregar la canela, el azúcar y la leche. Mezclar con una cuchara de palo y hervir hasta que la preparación espese.

Forma de servir:

Caliente o frío espolvoreado con canela. Puede reemplazar el azúcar por panela o raspadura.

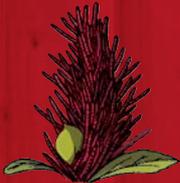


8 PORCIONES



Batido de amaranto y frutilla





AMARANTO

- Existen dos tipos de amaranto: el de color blanco y el de color negro, conocido también como ataco o sangorache. Su valor nutricional es significativamente mayor y mejor que el de muchas otras proteínas de origen vegetal.
- El amaranto es el producto de origen vegetal más completo. Es una de las fuentes más importantes de proteínas, minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3; además de ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo.
- El amaranto blanco se consume como grano reventado. Con el grano entero, se hacen sopas.
- Las hojas de amaranto se utilizan como verdura, para preparar deliciosas ensaladas y sopas; mientras las semillas molidas pueden ser utilizadas como harina en la elaboración de panes, pasteles, coladas, postres, granolas, etc.

Los granos de amaranto se expanden como pequeños canguiles al ponerlos en una sartén caliente.

Pop – Amaranto

Fuente: Recetas de Amaranto y Ataco o Sangorache; recopilación INIAP.

TIP NUTRICIONAL

Los granos que no revienten se pueden moler; así, se obtiene la harina tostada de amaranto para preparar coladas u otras bebidas.

INGREDIENTES

2 tazas de granos secos de amaranto.

PREPARACIÓN

- Calentar una olla de aluminio o de barro. Agregar un puñado de granos de amaranto. Agitar la olla lentamente, sin tapa, sujetándola por las asas. Los granitos de amaranto empezarán a reventar y brincar. Cuando la mayor parte esté reventando, retirar la olla del fuego y vaciar el contenido en una bandeja. Repetir el procedimiento con el amaranto restante.

Forma de servir:

Con leche, chocolate o café.

85

Batido de amaranto y frutilla

Fuente: Talleres participativos; Programa Nestlé Niños Saludables en Ecuador.

TIP NUTRICIONAL

El amaranto contiene calcio y fósforo, minerales esenciales para el mantenimiento de los huesos.

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 1 taza de frutillas
- 2 cucharadas de harina tostada de amaranto
- 2 cucharadas de miel de abeja

PREPARACIÓN

- Licuar la leche con las frutillas, la harina de amaranto y la miel de abeja para endulzar.

Forma de servir:

Bien frío.



4 PORCIONES



Pancake de maíz y amaranto

Fuente: *Recetas de Amaranto y Ataco o Sangorache; recopilación INIAP. Título original de la receta: "Tortillas de maíz y amaranto".*

TIP NUTRICIONAL

El amaranto es un alimento rico en hierro, proteínas, vitaminas y minerales, por lo que es ideal para la alimentación de los niños y niñas.

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de amaranto
- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de leche o agua
- 1 huevo
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)

PREPARACIÓN

-  Mezclar los ingredientes secos. Añadir la leche y el huevo. Revolver bien, hasta lograr una masa ligera. Engrasar ligeramente una sartén (no para freír) y cuando esté bien caliente, vaciar un cucharón de la masa preparada. Cuando la tortilla esté completamente llena de burbujas, voltearla y dejar que se cocine.

Forma de servir:

Con miel de panela.



8 PORCIONES



Pan de amaranto

Fuente: Recetas de Amaranto y Ataco o Sangorache; recopilación INIAP.

TIP NUTRICIONAL

El amaranto contiene cantidades importantes de calcio, fósforo y magnesio, por lo que es ideal para niños y mujeres en etapa de gestación y lactancia.

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de amaranto
- ½ taza de harina de trigo
- 4 huevos
- ¼ libra de mantequilla
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 taza de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de amaranto reventado

PREPARACIÓN

- 🍷 Batir la mantequilla con los huevos, con todo y clara. Agregar las harinas con el polvo de hornear, el azúcar y la leche; mezclar bien. Al final, incorporar el amaranto reventado.
- 🍷 En un molde previamente engrasado y enharinado, vaciar la masa. Dejar cocer a fuego lento, por 45 minutos.

Forma de servir:

Con leche, café o chocolate.



14 PORCIONES



Amaranto batido con leche y miel

Fuente: Recetas de Amaranto y Ataco o Sangorache; recopilación INIAP.

TIP NUTRICIONAL

Las hojas del amaranto contienen hierro y pueden ser consumidas como verdura, en sopas, cremas o tortillas.

INGREDIENTES

1 taza de amaranto
4 tazas de leche
1 cucharadita de vainilla
2 cucharadas de mantequilla
4 clavos de olor
1 pizca de sal
Azúcar o panela al gusto

PREPARACIÓN

☛ Tostar el amaranto y, luego, poner a cocer en agua fría. Cuando esté cocido, agregar la leche, los clavos de olor, una pizca de sal y azúcar al gusto. Dejar hervir hasta que espese. Retirar del fuego, añadir la vainilla y la mantequilla. Poner en una fuente y batir, hasta que tome consistencia cremosa.

Forma de servir:

En copas, cubriendo con miel de panela o de abeja.



5 PORCIONES



Torta de oca endulzada





TUBÉRCULOS ANDINOS

- Los tubérculos andinos son alimentos nutritivos que pueden ampliar y diversificar la alimentación de los ecuatorianos.
- El melloco posee un alto contenido de agua y porcentajes de carbohidratos, por lo que es una buena fuente de energía; además, contiene vitamina C.
- La zanahoria blanca es de fácil digestión; por lo que puede ser aprovechada por niñas y niños, personas enfermas en dietas especiales.
- La oca es un tubérculo andino. Se utiliza para la alimentación humana en forma endulzada; esta última característica se logra después de exponer la oca al sol por varios días, con el objeto de concentrar los azúcares.

El antiguo legado de nuestras culturas precolombinas nos proporciona una fuente de alimentos sanos y nutritivos.

Empanadas rellenas de melloco

Fuente: Raíces y Tubérculos Andinos: Alimentos de ayer para la gente de hoy; INIAP; 2002; pp. 8.

TIP NUTRICIONAL

Las hojas de melloco pueden ser consumidas en sopas o ensaladas.

INGREDIENTES

- 1 taza de melloco cocido y picado
- 1 huevo duro picado
- 2 cebollas blancas finamente picadas
- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de polvo de hornear

PREPARACIÓN

-  Freír por dos minutos la cebolla y mezclar con los mellocos y el huevo picado. Se puede incorporar carne molida. Esta mezcla constituye el relleno.
-  Mezclar la harina, la sal, el polvo de hornear y la mantequilla. Agregar poco a poco la leche, hasta formar una masa manejable. Dejar reposar por algunos minutos. Formar bolitas y aplanar con la ayuda de un rodillo. Una vez formada la lámina de masa. Colocar en el centro una cucharadita del relleno. Cerrar la empanada y decorar los bordes con la ayuda de un tenedor. Freír en aceite bien caliente u hornear a temperatura media, durante 20 minutos.

Forma de servir:

Con café caliente o como entrada.



15 PORCIONES



Tortillas de melloco y papa

Fuente: Raíces y Tubérculos Andinos: Alimentos de ayer para la gente de hoy; INIAP; 2002; pp. 9.

TIP NUTRICIONAL

Acompañe esta preparación con una porción de verduras para complementar tus nutrientes.

INGREDIENTES

1 taza de melloco
2 tazas de papas
½ taza de queso fresco
Achiote y aceite
Sal al gusto

PREPARACIÓN

-  Cocinar las papas y mellocos separadamente, hasta que estén muy suaves. Escurrir y eliminar el agua de cocción.
-  Aplastar las papas junto con los mellocos y el queso desmenuzado, hasta formar una masa. Agregar el achiote. Formar tortillas y freír en una cantidad mínima de aceite caliente, rociando la superficie con el achiote para mejorar la presentación.

Forma de servir:

Con tomate y cebolla encurtida.



10 PORCIONES



Cebiche de melloco y atún

Fuente: *Raíces y Tubérculos Andinos: Alimentos de ayer para la gente de hoy; INIAP; 2002; pp. 11.*

TIP NUTRICIONAL

Consuma pescado por lo menos dos veces por semana, pues aporta grasas esenciales como el Omega 3, importante para el desarrollo del cerebro.

INGREDIENTES

1 taza de mellocos cocinados y cortados en cuadraditos
1 lata de atún
4 cebollas coloradas y picadas en rodajas
3 limones
1 taza de jugo de naranja
5 tomates grandes
3 plátanos verdes
Aceite y sal al gusto

PREPARACIÓN

-  En un tazón grande, exprimir los limones. Agregar el jugo del tomate cernido, la sal y el aceite. Añadir la cebolla y los mellocos picados en cuadritos. Dejar reposar por 20 minutos. Incorporar el jugo de naranja y el contenido de una lata de atún, desmenuzando los trozos grandes.
-  Preparación de los chifles: Lavar y pelar los plátanos verdes bajo un chorro de agua fría. Secarlos bien. Cortar el plátano en rodajas muy finas y freír en aceite caliente. Cuando estén dorados, escurrirlos, sacarlos y colocarlos sobre papel absorbente. Enseguida, espolvorearlos con sal.

Forma de servir:

Con canguil, maíz tostado o chifles.



5 PORCIONES



Torta de oca endulzada

Fuente: Raíces y Tubérculos Andinos: Alimentos de ayer para la gente de hoy; INIAP; 2002; pp. 21.

TIP NUTRICIONAL

La oca contiene carbohidratos, nutrientes que aportan energía para las actividades diarias.

INGREDIENTES

- 1 taza de oca endulzada
- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de leche
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de pasas

PREPARACIÓN

-  Cocinar la oca endulzada y licuarla con la leche. Aparte, batir la mantequilla, el azúcar y los huevos hasta que no se observen grumos de azúcar. Agregar la harina y el polvo de hornear, alternando con la mezcla de oca y leche, hasta obtener una pasta. Incorporar la esencia de vainilla y las pasas. Verter la pasta en un molde engrasado y espolvoreado con harina. Hornear a temperatura media, por 40 minutos.

Forma de servir:

Adornar con el dulce de su preferencia. Servir con café o té.



10 PORCIONES



Chucula de oca

Fuente: Raíces y Tubérculos Andinos: Alimentos de ayer para la gente de hoy; INIAP; 2002; pp. 26.

TIP NUTRICIONAL

Utilice alimentos ecuatorianos en sus preparaciones diarias. No solo son una fuente de nutrientes, sino de identidad y orgullo cultural.

INGREDIENTES

2 tazas de oca endulzada
 1 litro de leche
 4 plátanos maduros
 ½ taza de pasas
 1 taza de azúcar
 1 taza de queso fresco desmenuzado
 1 cucharadita de esencia de vainilla
 1 raja de canela

PREPARACIÓN

-  Pelar y cortar los plátanos maduros y las ocas. Colocar en una olla y cubrir con agua. Agregar el azúcar y la canela. Cocinar hasta que los plátanos están suaves. Licuar estos ingredientes con la leche y cocinar a fuego lento. Incorporar el queso desmenuzado y las pasas. Continuar la cocción revolviendo constantemente. Añadir esencia de vainilla al gusto.

Forma de servir:

Fría o caliente.



10 PORCIONES



Bocaditos de zanahoria blanca y quinua

Fuente: *A Cocinar con Quinua*; INIAP; 1990; pp. 13. Título original de la receta: "Bocaditos de quinua y zanahoria blanca".

TIP NUTRICIONAL

La quinua tiene un alto contenido de proteínas, minerales y vitaminas.

INGREDIENTES

2 tazas de zanahoria blanca
1 taza de quinua cocida
1 taza de queso rallado
1 huevo batido
½ taza de miga de pan
Hojas de perejil para decorar
Sal al gusto

PREPARACIÓN

- ☛ Cocinar la zanahoria blanca con sal. Aplastar hasta que no queden grumos. Este puré mezclar con la quinua cocida y el queso rallado. Hacer bolitas de tamaño de una nuez o pequeñas tortillitas. Bañar en el huevo batido y pasar por la miga de pan.
- ☛ Freír en poco aceite caliente u hornear por 15 minutos. También se puede hacer bocaditos de dulce, añadiendo media taza de azúcar.

Forma de servir:

Adornar con una ramita de perejil.
Servir con ensalada fresca.



10 PORCIONES



Torta de zanahoria blanca

Fuente: Receta adaptada del libro "Raíces y Tubérculos Andinos: Alimentos de ayer para la gente de hoy"; INIAP; 2002. Torta de zanahoria blanca, cubierta con dulce de jícama; pp. 39.

TIP NUTRICIONAL

El almidón de la zanahoria blanca es fácilmente digerible, apropiado para niños y niñas, y personas adultas mayores.

INGREDIENTES

2 tazas de puré de zanahoria blanca
 1 taza de azúcar
 ½ taza de mantequilla
 6 huevos
 3 tazas de harina
 1 cucharadita de polvo de hornear
 Esencia de vainilla

PREPARACIÓN

-  Batir la mantequilla con el azúcar, la esencia de vainilla y los huevos, hasta obtener una pasta espumosa y homogénea. El puré de zanahoria blanca no debe contener grumos ni partes muy duras en la textura de la masa.

-  En un recipiente aparte, mezclar la harina con el polvo de hornear. Incorporar el puré de zanahoria y la pasta de mantequilla. Verter la preparación en un molde previamente engrasado y enharinado. Hornear aproximadamente una hora.

Forma de servir:

Con café, leche o chocolate.



20 PORCIONES



RECETAS DIVERTIDAS

para niñas y niños



Gusanito de papa

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

INGREDIENTES

- 1 taza de puré de papas o yucas
- 1 lata de atún, escurrida
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- Salsa de tomate para decorar

.....

Forma de servir:

Con ensalada de lechuga, aguacate y tomate.

TIP NUTRICIONAL

La proteína que aporta el atún contribuye al crecimiento y desarrollo de músculos y huesos.



6 porciones

PREPARACIÓN

- Mezclar el puré de papas o yucas con el atún. Seguir mezclando y dejar enfriar.
- Hacer bolitas y unir con palillos para formar el gusanito. Poner las patas y la cara con tiritas de pimiento rojo o verde; también pueden usarse vainitas. Decorar con la salsa de tomate, al gusto.

99



Mariquitas

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

INGREDIENTES

- 2 tomates riñón
- 2 bolitas de queso
- ½ lata de atún escurrido
- Tallitos de apio o cebollín picado
- Perejil o lechuga crespa
- ½ aguacate hecho puré
- Salsa de tomates y salsa de chochos para decorar



PREPARACIÓN

- ✦ Cortar los tomates en mitades y sacar el relleno.
- ✦ En un tazón, mezclar el atún con el aguacate hecho puré. Rellenar los tomates con esta preparación.
- ✦ Colocar los tomates bocabajo y poner los tallos de apio o cebollines como patitas. Elaborar las antenas con las bolitas de queso.
- ✦ Decorar con las salsas al gusto.



Forma de servir:

Con lechuga crespa.

TIP NUTRICIONAL

El tomate riñón contiene un antioxidante llamado licopeno, que contribuye a la salud del corazón.

 4 porciones

Florcita y abeja

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

INGREDIENTES

- ½ taza de zanahoria amarilla rallada
- 1 tallo de apio
- 1 pimiento rojo cortado en rombos
- 2 aceitunas
- 1 rábano
- Salsa de chochos al gusto

.....

Forma de servir:

Acompañar con platos fuertes.

TIP NUTRICIONAL

La zanahoria amarilla contiene vitaminas que contribuyen al buen funcionamiento de la visión.

 2 porciones

101

PREPARACIÓN

- Colocar la zanahoria rallada en forma de círculo. Luego, ubicar los pimientos alrededor para formar pétalos.
- Poner el tallo del apio como si fuera el tallo de la flor. Con la aceituna y el rábano, formar una abejita sobre la flor.
- Decorar con la salsa de chochos al gusto.



Pajarito feliz

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

INGREDIENTES

- ½ zanahoria amarilla cortada en láminas
- ½ zanahoria amarilla rallada
- 1 huevo cocido
- 1 papa pelada, cocida y cortada en bolitas
- ¼ de zuquini
- Salsa de chochos y tomate para decorar
- Palillos



PREPARACIÓN

-  En el huevo cocido clavar con los palillos las láminas de zanahoria para formar las alas y la cabeza.
Con la zanahoria rallada formar un nido y colocar las bolitas de papa para que parezcan huevos.
-  Decorar con las salsas al gusto.
-  Usar el zuquini para apoyar el pajarito.



Forma de servir:

Acompañar con platos fuertes.

TIP NUTRICIONAL

Deleite su paladar con exquisitas variedades de ensaladas, que aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.

 1 porción

Ovejitas

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

INGREDIENTES

½ coliflor cocida
1 tallo de apio
½ zanahoria cortada en rodajas
Bolitas de queso o puré de papa
Clavos de olor
Salsa de tomate y salsa de chochos al gusto
Palillos

.....

Forma de servir:

Como ensalada, sobre
lechuga picada.

TIP NUTRICIONAL

Decore sus platos de manera
colorida. Muchos colores
significan muchos nutrientes.

 2 porciones

PREPARACIÓN

103

- En las ramitas de coliflor cocida, colocar el apio. Con los palillos, para formar las patitas de las ovejitas.
- Usar las bolitas de queso o puré de papa como cabeza sujetándolas con palillos. Ubicar los clavos de olor como ojitos.
- Formar flores con las zanahorias. Decorar con las salsas al gusto. ¡Y a disfrutar de este nutritivo rebaño!



Muñeco de zanahoria blanca

Fuente: Nestlé Ecuador; Gastronomía Casa Nestlé.

INGREDIENTES

- 1 taza de puré de zanahoria blanca
- 1 tajada de jamón (opcional)
- 1 cucharada de perejil picado
- Salsa de tomate
- Salsa de chochos



PREPARACIÓN

- Mezclar el puré de zanahoria blanca o yuca con el jamón picado y el perejil.
- Formar un muñequito. Decorar con las salsas al gusto.
- ¡Es hora de disfrutar con este nuevo amiguito!



Forma de servir:

Con estofado de pescado.

TIP NUTRICIONAL

Al preparar recetas nutritivas y divertidas, conseguirá hacer de la hora de la comida un momento agradable.



3 porciones

INIAP; *A Cocinar con Cultivos Andinos*; Programa de Granos Andinos; Estación Experimental Santa Catalina; Ecuador; 1994.

INIAP; *Recetas con Amaranto y Ataco o Sangorache*; Hojas de divulgación.

MUJICA, Á.; Berti M.; IZQUIERDO, J.; *El cultivo del amaranto (Amaranthus spp.): producción, mejoramiento genético y utilización*; FAO; Universidad Nacional del Altiplano (Puno, Perú); Universidad de Concepción (Chillán, Chile); Italia; 1997.

MUÑOZ, Laura; MONTEROS, Cecilia; MONTESDEOCA, Paulina; *A Cocinar con Quinoa (92 recetas fáciles)*; INIAP; Programa de Cultivos Andinos; Estación Experimental Santa Catalina; Ecuador; 1990.

NESTLÉ ECUADOR S. A.; *Lo Mejor de la Cocina II*, Servicio al Consumidor Nestlé; Ecuador; 1995.

NESTLÉ ECUADOR S. A.; *Recorrido por los sabores del Ecuador*; Imprenta Mariscal; Ecuador; 2005.

PERALTA, Eduardo; *La Quinoa... Un gran alimento y su utilización*; INIAP; Estación Experimental Santa Catalina; Boletín divulgativo N° 175; Ecuador; 1985.

PERALTA, Eduardo; VILLACRÉS, Elena; LARA, Katerine; *Mejor alimentación... Mejor nutrición, preparando Recetas con Leguminosas*; INIAP; Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos; Estación Experimental Santa Catalina; Imprenta Tecnigrava; Segunda Edición; Ecuador; 2007.

Bibliografía

PERALTA, Eduardo; VILLACRÉS, Elena; *Valor nutritivo y recetas de granos andinos*; INIAP; Estación Experimental Santa Catalina; Boletín divulgativo XII; Ecuador; 2006.

TRINIDAD, Antonio; *El amaranto y su aprovechamiento*; Centro de Edafología; Colegio de Postgraduados; México; 1991.

VILLACRÉS, Elena; *La Cebada, un cereal nutritivo (50 recetas para preparar)*; INIAP; Departamento de Nutrición y Calidad; Estación Experimental Santa Catalina; Editorial Grafistas; Ecuador; 2008.

VILLACRÉS, Elena; CAICEDO, Carlos; PERALTA, Eduardo; *Disfrute Cocinando con Chocha*; INIAP; Programa Nacional de Leguminosas; Estación Experimental Santa Catalina; Imprenta Tecnigrava; Ecuador; 1998.

VILLACRÉS, Elena; PERALTA, Eduardo; ÁLVAREZ, María del Carmen; *Chochos en Su Punta*; INIAP; Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos; Estación Experimental Santa Catalina; Ecuador; 2003.

VILLACRÉS, Elena; RUIZ, Fedra; *Raíces y Tubérculos Andinos: Alimentos de ayer para la gente de hoy*; INIAP; Departamento de Nutrición y Calidad; Estación Experimental Santa Catalina; Ecuador; 2002.





NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES



Para un Ecuador
mejor nutrido