



RE- CE- TAS

IRRESISTIBLES

CON ACEITE DE PALMA 100% COLOMBIANO



CON EL APOYO DEL FONDO DE FOMENTO PALMERO



FEDERACIÓN NACIONAL DE
CULTIVADORES DE PALMA
DE ACEITE - FEDEPALMA.

Centro Empresarial Pontevedra

PBX: (57) 1 313 8600 Calle 98 No. 70 - 91

Piso 14 y 15

web.fedepalma.org

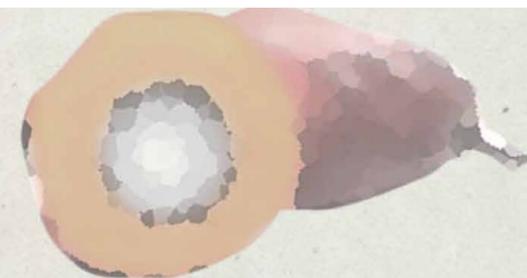
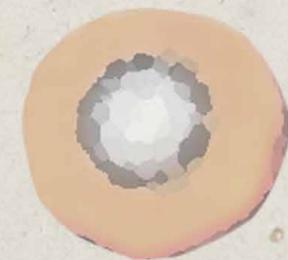
RECETAS IRRESISTIBLES

CON ACEITE DE PALMA 100% COLOMBIANO

No es casualidad que Colombia se encuentre situado en un lugar de la tierra con costas en dos océanos, una gran biodiversidad y un complejo relieve que determina las diferentes identidades regionales, y a su vez las incontables caras de un país que muestra, además, una variedad y exquisitez culinaria que nos enorgullece y representa. Nuestras cordilleras, valles, selvas, ríos, bosques y mares nos ofrecen una riqueza única en alimentos, convirtiendo a nuestro territorio en una mesa gigante, capaz de servir el mejor de los banquetes.

Pero la geografía no es la única característica que define a la cocina colombiana, existen dos componentes que hacen que cada plato sea una obra de arte autóctona: las tradiciones ancestrales y el ingenio cotidiano. Es por eso que a través de un viaje culinario por Colombia se pueden encontrar ingredientes similares en muchos platos, pero jamás la fórmula de sabor será la misma, demostrando que cada región le impregna una sazón original a cada preparación.

En las próximas páginas encontrarás una serie de recetas inspiradas en la gastronomía típica de las cuatro regiones en las que se cultiva palma de aceite, mostrando su variedad y riqueza de sabores. Aprovecha el conocimiento de estas recetas para hacerlas en casa, disfrútalas con tu familia o amigos y potencia sus sabores al prepararlas con aceite de palma.



PALMICULTURA CARIBE

Una región en la que dominan los pescados y mariscos, y se combinan con tubérculos como papa, yuca, ñame y arracacha. Su sazón es similar a la del resto del país, basándose en sal, pimienta, cominos, ajo y cebolla, sin olvidar la berenjena y el pimentón -demostrando una fuerte influencia de inmigrantes turcos y libaneses-.

SANTANDER PALMERO

Esta región nos entrega un exótico menú, que viaja desde las hormigas culonas, saladas y tostadas, hasta la pepitoria (vísceras de chivo caprino). En esta región son muy importantes los granos (maíz amarillo y blanco, frijol verde y garbanzo) como bases o acompañantes en sus platos, además de papa y auyama.

PALMA DE LA ORINOQUÍA

La ternera a la llanera es el plato insignia de esta región: una ternera de un año o menos, previamente destazada en cortes magistrales por su precisión, es condimentada con sal, cebolla, cominos y ajos y puesta al fuego lento en un trípode de madera.

PACÍFICO PALMICULTOR

Nariño es una tierra que tiene al maíz y al trigo como base de buena parte de sus platos destacados. Entre los que conforman la carta de Nariño figuran: sancocho de gallina, cuy, chakra, sopa de cebada y crema de maíz. Sin olvidar, al pariente lejano del ajiaco bogotano que es el loco o sopa de verduras. En cuestión de bebidas son famosos los típicos masatos, además del hervido, un licor preparado con frutas ácidas y aguardiente.



MINIWAFFLES

D E P A N D E B O N O

CALORÍAS	375 Kcal
PROTEÍNA	19 g
CARBOHIDRATOS	41 g
GRASA	16 g

PREPARACIÓN

Primero prepara la mezcla para los waffles de pandebono:

tritura el queso campesino y mézclalo con el almidón de yuca.

Agrega la harina de maíz junto con el polvo de hornear y la pizca de sal, luego agrégala a la mezcla del queso.

Añade la margarina, el azúcar y el huevo a la mezcla anterior y revuelve bien.

Calienta una wafflera y pon pequeñas cantidades de la mezcla (1 cucharadita) para formar los mini waffles. Deja que se cocinen y retira.

Pasa los cubos de pechuga de pollo por harina de trigo, luego por el huevo batido y por las hojuelas de cereal trituradas.

Lleva a fritura profunda en aceite de palma bien caliente hasta que doren por fuera y la carne esté blanca por dentro. Retira, ponlos sobre papel absorbente.

Arma los mini waffles poniendo sobre cada uno un trozo de pollo frito y sirve con miel.

INGREDIENTES

(Para 12 porciones)

125 g de harina de maíz
250 g de queso campesino
30 g de almidón de yuca
1 cucharadita de polvo de hornear
1 huevo
2 cucharadas de margarina
1 cucharada de azúcar
1 pizca de sal

PARA EL POLLO:

1 pechuga de pollo deshuesada
1 taza de harina de trigo
1 huevo
1 taza de hojuelas de cereal de maíz trituradas
Sal y pimienta al gusto
Miel de abejas para acompañar
Aceite de palma para freír





CANASTICAS DE PATACÓN

RELLENAS DE CEVICHE DE PESCADO

CALORÍAS	138 Kcal
PROTEÍNA	8.7 g
CARBOHIDRATOS	10.7 g
GRASA	6.6 g

PREPARACIÓN

Pela y corta cada plátano en 4 troncos. Sofríelos en abundante aceite de palma caliente hasta que doren por todos sus lados. Retira del aceite, ponlos sobre papel absorbente. Cubre con plástico un molde para muffin, pon sobre este el plátano bien caliente, cubre de nuevo con plástico y aplástalo con una piedra o palito de mortero formando así la canasta. Una vez la tengas lista, sofríela de nuevo en aceite caliente y reserva sobre papel absorbente.

Para preparar el ceviche, pon los cubos de pescado en un recipiente mediano junto con los cubos de hielo y el jugo de limón.

Deja marinar durante 5 minutos, agrega el pimentón picado, el ajo, la cebolla morada escurrida, la mazorca desgranada, sal y pimienta blanca al gusto, el cilantro y el aguacate. Mezcla y rellena cada canastica de plátano con la mezcla.

INGREDIENTES

(Para 8 porciones)

- 2 plátanos pintones
- Aceite de palma para freír
- 2 filetes de pescado blanco picado en cubos medianos
- ½ pimentón rojo picado en cuadritos
- 1 diente de ajo finamente picado
- El zumo 3 limones exprimidos con la mano
- ½ cebolla morada cortada en pluma y sumergida en agua fría
- ½ taza de mazorca desgranada
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 aguacate picado en cubos
- 4 cubos de hielo
- Sal al gusto
- Pimienta blanca al gusto



CROQUETAS DE PAPA

RELENAS DE QUESO PAIPA

CALORÍAS	260 Kcal
PROTEÍNA	5.6 g
CARBOHIDRATOS	35.8 g
GRASA	21.6 g

PREPARACIÓN

Pon a cocinar las papas con piel partiendo de agua fría hasta que estén blandas. Escurre el agua, retira las pieles aún calientes y aplástalas con la ayuda de un tenedor o prensa puré.

Agrega 2 huevos, el queso rallado, la sal y mezcla.

Forma pequeñas bolitas con la mezcla, pasa cada una por la harina de trigo, luego por el huevo batido y por último por la miga de pan.

Sofríe en aceite de palma bien caliente hasta que estén doradas. Retira del aceite y reserva sobre papel absorbente.

Acompaña las croquetas con una salsa que puedes hacer mezclando mayonesa, el cilantro, el perejil y el achiote en polvo.

INGREDIENTES

(Para 15 croquetas)

1 kilo de papa pastusa
2 huevos
1 cucharadita de sal
120 g de queso paipa rallado
1 huevo batido para el empanizado
1 taza de harina de trigo
1 taza de miga de pan
Aceite de palma para freír

PARA LA SALSA:

1 taza de mayonesa
1 cucharadita de cilantro picado
1 cucharadita de perejil picado
½ cucharadita de achiote en polvo



EMPANADAS DE MORCILLA

CON SALSA DE UCHUVAS

CALORÍAS	442 Kcal
PROTEÍNA	9.9 g
CARBOHIDRATOS	57.2 g
GRASA	21.3 g

PREPARACIÓN

Abre las morcillas, retira su relleno y desmenúzalo con un tenedor.

En una sartén grande pon a calentar el aceite de palma rojo y pon a dorar la cebolla cabezona y el pimentón. Cuando tomen color agrega la morcilla desmenuzada, las uvas pasas y el maní. Mezcla bien y reserva.

Toma un círculo de masa para empanadas, pincela todo el borde con el huevo batido, pon una cucharada de la mezcla de morcilla en una de las mitades del círculo, dobla para formar la empanada y sella con un tenedor o haciendo dobleces con tus dedos.

Sofríe en aceite de palma bien caliente y reserva.

Para preparar la salsa agrega en una olla mediana las uchuvas, la panela, el agua, la canela y los clavos de olor, mezcla y deja cocinar a fuego medio-bajo sin revolver hasta formar una mermelada.

Sirve las empanadas acompañadas de la salsa de uchuvas.

INGREDIENTES

Para 10 empanadas)

2 morcillas medianas
4 cucharadas de maní picado
½ cebolla cabezona finamente picada
½ pimentón rojo finamente picado
½ taza de uvas pasas picadas
4 cucharadas de aceite de palma rojo
10 círculos de masa para empanadas (se consiguen fácil en el supermercado)
Aceite de palma para freír
1 huevo batido

PARA LA SALSA:

1 taza de uchuvas frescas partidas a la mitad
½ taza de agua
½ taza de panela en polvo
1 cucharadita de canela
2 clavos de olor





ONACHOS

COLOMBIANOS

CALORÍAS	672 Kcal
PROTEÍNA	42.9g
CARBOHIDRATOS	17.2 g
GRASA	44.6 g

PREPARACIÓN

Corta cada arepa en 8 triángulos y sofríelos en aceite de palma bien caliente hasta que queden crocantes. Retira del aceite y reserva.

Prepara el guiso “chorreado”. Calienta en una sartén mediana el aceite rojo y pon a dorar el tomate picado y la cebolla picada. Cuando tomen color añade el comino, la sal, el achiote en polvo, la crema de leche y el queso rallado. Mezcla, deja que el queso se derrita y retira del fuego.

Arma los nachos intercalando triángulos de arepa con el guiso “chorreado”, pechuga desmechada dorada, cubos de aguacate, granos de mazorca dorados y el cilantro.

INGREDIENTES

- (Para 2 porciones)
- 4 arepas de maíz tipo “tela”
- 2 tomates chontos maduros picaditos
- 2 tallos de cebolla larga picados
- ½ cucharadita de achiote en polvo
- 4 cucharadas de queso doble crema rallado
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 pizca de comino
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de palma rojo
- 4 cucharadas de mazorca desgranada salteada
- 1 aguacate pequeño
- ½ pechuga de pollo cocida y desmechada
- Aceite de palma para freír
- Cilantro para decorar



LANGOSTINOS CON SALSA DE TOMATE DE ÁRBOL

CALORÍAS	763 Kcal
PROTEÍNA	48.47 g
CARBOHIDRATOS	92.91 g
GRASA	22 g



PREPARACIÓN

Pon a cocinar la quinua (previamente remojada durante dos horas y escurrida o lavada varias veces) con dos tazas de agua y ½ cucharadita de sal. Cocina a fuego medio hasta que el agua esté casi evaporada. En seguida baja el fuego, tapa y deja cocinar durante 10 minutos más. Retira la quinua de la olla y ponla sobre un plato plano grande.

Limpia los langostinos, sazónalos con la pimienta blanca y sal al gusto, pásalos por la harina de trigo, el huevo batido y por la quinua cocida.

Sofríe los langostinos en aceite de palma bien caliente.

Prepara la salsa agregando en una olla mediana el jugo de mandarina, la panela, el vinagre, la ralladura de cáscara de mandarina, el achiote en polvo y la pulpa del tomate de árbol. Deja cocinar a fuego medio hasta que la salsa se reduzca y tome consistencia. Agrega la margarina, mezcla y retira del fuego.

Sirve los langostinos sobre una cama de salsa y decora con perejil.

INGREDIENTES

(Para 2 porciones)

8 langostinos grandes
1 taza de quinua cocida
2 tazas de agua
1 cucharadita de pimienta blanca
1 huevo batido
½ taza de harina de trigo
Aceite de palma para freír
Sal al gusto
Perejil para decorar

PARA LA SALSA:

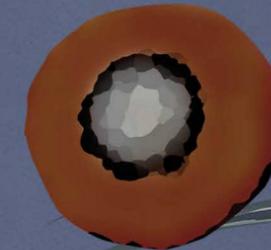
La pulpa de 3 tomates de árbol
3 cucharadas de panela en polvo
½ taza de jugo de mandarina
1 cucharadita de vinagre
½ cucharadita de ralladura de cáscara de mandarina
1 cucharada de margarina
½ cucharadita de achiote en polvo.



MONTADITOS

D E D U R A Z N O S

CALORÍAS	213 Kcal
PROTEÍNA	7.4 g
CARBOHIDRATOS	18.4 g
GRASA	12.2 g



PREPARACIÓN

Pon una pequeña cantidad de aceite de palma rojo en una plancha o parrilla y cuando esté caliente pon a dorar los duraznos por ambos lados hasta que queden marcados. Retira y reserva.

En la misma sartén pon a dorar los cuadros de tocineta sin agregar más aceite hasta que estén tostados. Retira y reserva.

Corta la baguette de manera diagonal en 8 rebanadas de 2 cm de grosor.

Mezcla el queso crema con el romero picado, pon una cucharada sobre cada rebanada de pan, cubre con medias lunas de durazno dorado, un poco de tocineta, trocitos de nueces, un chorrito de miel y termina con unas hojas de menta para decorar.

INGREDIENTES

(Para 15 montaditos)

- 1 baguette de pan artesanal de tu preferencia
- 4 duraznos colombianos cortados en media lunas
- 6 tiras de tocineta cortadas en cuadros
- ½ taza de nueces picadas
- 1 taza de queso crema
- 1 cucharada de romero finamente picado
- Miel de abejas
- Aceite de palma rojo





COSTILLITAS DE CERDO

EN SALSA DE TAMARINDO

CALORÍAS	1546 Kcal
PROTEÍNA	78.7 g
CARBOHIDRATOS	39 g
GRASA	119.6 g

PREPARACIÓN

Mezcla la harina de trigo con la sal y la pimienta, cubre cada costilla con esta mezcla y reserva.

Pon a calentar el aceite de palma rojo en un caldero o una olla grande y dora las costillas por todos sus lados. Retíralas y reserva.

En la misma olla saltea el ajo, la cebolla y el jengibre, disuelve la pulpa de tamarindo en 1 taza de agua tibia y añádela a la preparación. Agrega las dos tazas de agua restantes y el resto de los ingredientes, raspando la base de la olla para desprender todo el sabor.

Vuelva a poner las costillas en la olla, tapa y cocina a fuego lento durante 2 horas revisando la carne para asegurarte de que esté tierna y que haya suficiente líquido en este punto. Si la carne no está tierna, cocina durante 30 minutos más y agrega agua si ves que falta líquido.

Sirve sobre puré de papa y decora con las rodajas de ají dulce, el cilantro, el cebollín y el ajonjolí.

INGREDIENTES

Para 4 personas)

- 8 costillas de cerdo
- 3/4 taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 3 tallos de cebolla larga finamente picados
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de jengibre fresco finamente rallado
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 4 cucharadas de aceite de palma rojo
- 1/4 taza de salsa de soja
- 1/4 taza de azúcar moreno
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de pulpa de tamarindo
- Para decorar:
 - 1 ají dulce cortado en finas rodajas
 - Cebollín picado
 - Cilantro picado
 - Ajonjolí
 - Puré de papa



PENNE CON PESTO CRIOLLO

CALORÍAS	850 Kcal
PROTEÍNA	12.84 g
CARBOHIDRATOS	108.2 g
GRASA	40.65 g

PREPARACIÓN

Pon a hervir el agua en una olla grande junto con la sal. Cuando rompa hervor agrega la pasta y deja cocinar al dente según las instrucciones del empaque.

Mientras tanto prepara el pesto mezclando el aceite de palma rojo, el cilantro, el maní, el pimentón y el ají.

Una vez la pasta esté lista, escurre el agua, agrega el pesto, mezcla y acompaña con el queso paipa rallado por encima y unas rodajas de pan.

INGREDIENTES

(Para 2 personas)

- 2 tazas de penne o pasta corta de tu preferencia
- 5 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 6 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
- 4 cucharadas de maní sin sal trituradas
- 3 cucharadas de pimentón rojo finamente picado
- 1 ají criollo sin semillas finamente picado
- 5 cucharadas de aceite de palma rojo
- Queso paipa rallado para acompañar
- Pan para acompañar



RÓBALO EN SALSA

D E C H O N T A D U R O

CALORÍAS	854 Kcal
PROTEÍNA	24.17 g
CARBOHIDRATOS	53.13 g
GRASA	60.5 g

PREPARACIÓN

Condimenta los filetes de róbalo con sal, pimienta, ajo picado y la mostaza.

Dóralos por ambos lados en una sartén con un poco de aceite de palma rojo caliente y reserva.

Para hacer la salsa licúa el chontaduro con el agua caliente, cuela la mezcla y condiméntala con sal, comino y pimienta. Llévela al fuego bajo, agrega la fécula disuelta en agua, la crema de leche, revuelve y cocina a fuego bajo hasta que espese.

Sirve los filetes de róbalo dorados sobre una cama de salsa, decora con perejil, trocitos de chontaduro y acompaña con patacones y ensalada.

INGREDIENTES

(Para 2 personas)

- 2 filetes de róbalo
- 1 taza de agua caliente
- 1 pizca de comino
- 4 chontaduros sin piel y sin semilla cortados en cubitos
- 2 cucharadas de aceite de palma rojo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de crema de leche
- ¼ de taza de aceite de palma
- 1 cucharada de fécula de maíz disuelta en 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de mostaza
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta blanca al gusto



CHULETONES DE CERDO

C O N B B Q D E G U A Y A B A

CALORÍAS	1008 Kcal
PROTEÍNA	43.8 g
CARBOHIDRATOS	40.6 g
GRASA	74.4 g

PREPARACIÓN

En una sartén o parrilla mediana pon a calentar 4 cucharadas de aceite de palma rojo y dora las chuletas de cerdo por ambos lados. Retira y reserva.

En una olla mediana pon a dorar los dientes de ajo. Cuando tomen color agrega el jugo de naranja, la pulpa de guayaba, el caldo de pollo, el azúcar, la canela y el comino. Deja cocinar a fuego medio-bajo hasta que la salsa espese.

Lleva de nuevo las chuletas a la sartén a fuego medio, báñalas con la salsa y deja cocinar durante 10 minutos.

Sírvelas acompañadas de papas criollas.

INGREDIENTES

- (Para 2 personas)**
- 4 chuletas de cerdo
 - 5 cucharadas de aceite de palma rojo
 - 2 dientes de ajo picados
 - 1 taza de pulpa de guayaba
 - ½ taza de jugo de naranja
 - ½ taza de caldo de pollo
 - 2 cucharadas de azúcar morena
 - ½ cucharadita de canela en polvo
 - ½ cucharadita de comino en polvo
 - 4 cucharadas de aceite de palma rojo
 - Papas criollas para acompañar





ROLLITOS DE POLLO APANADOS

RELLENOS DE PURÉ DE PLÁTANO

CALORÍAS	1008 Kcal
PROTEÍNA	43.8 g
CARBOHIDRATOS	40.6 g
GRASA	74.4 g

PREPARACIÓN

Partiendo de agua fría, pon a cocinar el plátano maduro con piel y cortado en 4 troncos hasta que la cáscara se desprenda y los troncos estén blandos. Retira del fuego, escurre el agua, quita la cáscara del todo y aplasta con un tenedor los troncos de plátano para hacer el puré. Agrega sal al gusto, la cucharada de margarina, revuelve y reserva.

Divide la pechuga de pollo en dos formando las supremas, ábrelas por su lado más ancho como formando un libro con ellas, aplánalas con la ayuda de un plástico y martillo de cocina con cuidado de no romperlas y reserva.

Agrega sal y pimienta al gusto a las supremas de pollo; y pon sobre cada una de ellas una tajada de jamón, una de queso y puré de plátano.

Forma un rollito con cada pechuga y asegura con palillos.

Pasa cada rollito por la harina de trigo, luego por el huevo batido y por la miga de pan.

Lleva a fritura profunda en aceite de palma caliente hasta que estén dorados por dentro y la carne esté blanca. Retira del aceite y sirve acompañado de ensalada.

INGREDIENTES

(Para 2 personas)

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 plátano maduro
- 1 cucharada de margarina
- 2 tajadas de queso doble crema
- 2 tajadas de jamón
- 1 huevo batido
- ½ taza de harina de trigo
- 1 taza de miga de pan
- Aceite de palma para freír
- Sal y pimienta al gusto





MOJARRA FRITA CON CEBOLLAS ENCURTIDAS EN NARANJA

PREPARACIÓN

Pon a hervir el agua. Retira del fuego, agrega la cebolla morada en pluma, tapa la olla y déjala en remojo durante 10 minutos para suavizar su sabor.

Escurre la cebolla, pásala a un recipiente, agrega la sal, la pimienta el jugo de las naranjas, tapa y deja reposar durante mínimo dos horas o desde la noche anterior.

Calienta en una sartén honda abundante aceite de palma para freír las mojarra.

Toma cada mojarra y hazles cortes en diagonal y superficiales en su piel. Sazonalas con sal y pimienta al gusto, el zumo de los limones y el ajo picado.

Pasa cada mojarra por la harina de trigo y llévalas a fritura profunda en el aceite caliente hasta que estén doraditas y tostadas.

Sírvelas acompañadas de yuca hervida y con las cebollas encurtidas por encima.

CALORÍAS	445 Kcal
PROTEÍNA	33.07 g
CARBOHIDRATOS	27.7g
GRASA	22.5 g

INGREDIENTES

(Para 2 personas)

- 2 mojarra limpias
- El zumo de 2 limones
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- 1 taza de harina de trigo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de palma para freír
- 1 cebolla morada cortada en plumas delgadas
- 3 tazas de agua
- El zumo de 2 naranjas agrias
- Pimienta al gusto
- ½ cucharita de sal



LOMITO DE RES CAMELIZADO CON PANELA Y JENGIBRE

CALORÍAS	445 Kcal
PROTEÍNA	33.07 g
CARBOHIDRATOS	27.7g
GRASA	22.5 g

PREPARACIÓN

Mezcla el lomo de res con la fécula de maíz en un recipiente grande y reserva.

Calienta en una sartén mediana el aceite de palma rojo y saltea durante dos minutos la cebolla cabezona hasta que esté transparente. Agrega las zanahorias y saltea durante 3-4 minutos hasta que estén tiernas.

A continuación, añade el ajo, el jengibre y cocina durante 1-2 minutos. Agrega la salsa de soja, el vinagre, la pimienta negra, la panela, las semillas de sésamo y revuelve. Baja el fuego y deja que la salsa espese ligeramente.

Mientras tanto, calienta abundante aceite de palma en una sartén honda, sacude el exceso de fécula de maíz de la carne y fríe las tiritas en tandas hasta que estén crujientes. Retira del aceite y deja reposar sobre toallas de papel absorbente.

Agrega la carne a la salsa, deja cocinar durante 10 minutos más y sirve sobre arroz.

INGREDIENTES

(Para 2 personas)

- 1 libra de lomo de res cortado en tiras delgadas
- 1/2 taza de fécula de maíz
- 1/4 taza de aceite de palma y un poco más para freír
- 1/2 taza de cebolla cabezona blanca finamente picada
- 2 tazas de zanahorias en julianas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 1/2 taza de salsa de soja
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite de palma rojo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de panela en polvo
- 2 cucharadas de ajonjolí
- Arroz para acompañar





NUGGETS DE MANZANA

CALORÍAS	271 Kcal
PROTEÍNA	6.2 g
CARBOHIDRATOS	47 g
GRASA	6.5 g

PREPARACIÓN

Mezcla la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.

Aparte, en un recipiente pequeño, bate la leche, el huevo y la canela en polvo, añade la mezcla a los ingredientes secos y mezcla hasta que se incorporen.

Agrega los trozos de manzana a la mezcla y revuelve un poco.

Calienta el aceite de palma en una sartén honda.

Toma 1 cucharada colmada de la masa asegurándote de que haya manzanas en cada cucharada, agrégala al aceite y sofríe hasta que esté dorada (entre de 2 y 3 minutos). Repite hasta terminar la mezcla, retira del aceite y reserva.

Sirve los nuggets aún calientes con azúcar pulverizada espolvoreada sobre ellos.

INGREDIENTES

(Para 8 porciones)

1 ½ tazas de manzanas verdes sin piel y picadas en cubos pequeños

1 ¼ taza de harina

¼ de taza de azúcar

¼ cucharadita de sal

1½ cucharadita de polvo para hornear

⅓ taza de leche

1 huevo

2 cucharadita de canela en polvo

Aceite de palma para freír

Azúcar pulverizada para espolvorear



TORTA DE ALMOJÁBANA

PREPARACIÓN

Desmenuza en pedacitos pequeños las almojábanas.

Mezcla en un recipiente grande la leche, la taza de azúcar, la ralladura de cáscara de naranja, la margarina derretida y el aguardiente.

Agrega a la mezcla la cuajada desmenuzada, los huevos, los bocadillos picados en cuadritos, mezcla bien y lleva a un molde para horno previamente engrasado. Hornea durante 40 minutos a 180 °C.

Mientras tanto prepara la jalea: licúa la guayaba en trozos con el jugo de naranja y cuela. Lleva al fuego, agrega 1 taza de azúcar y deja cocinar hasta que espese y tome un color oscuro. Retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente.

Desmolda la torta, deja enfriar y sirve tibia con la jalea por encima.

CALORÍAS	420 Kcal
PROTEÍNA	11.6 g
CARBOHIDRATOS	67.3 g
GRASA	11.7 g

INGREDIENTES

(Para 8 porciones)

- 4 almojábanas (ojalá del día anterior)
- 2 cucharadas de margarina derretida
- 1 taza de leche
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
- 1 copa de aguardiente
- ½ libra de cuajada desmenuzada
- 1 taza de bocadillos picados en cuadritos
- 2 huevos
- 4 guayabas muy maduras sin piel
- El jugo de una naranja
- 1 taza de azúcar



GALLETÓN DE COCO

CALORÍAS	507 Kcal
PROTEÍNA	8.7 g
CARBOHIDRATOS	66.1 g
GRASA	23.2 g

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180 °C y engrasa con un poco de margarina una sartén o refractaria de 16 cm de diámetro.

Con la ayuda de una batidora o una espátula, mezcla el queso crema con la margarina hasta obtener una mezcla suave, agrega el azúcar y mezcla de nuevo.

Añade la vainilla, la sal y el bicarbonato de sodio y continúa mezclando hasta que quede suave, raspando los lados del recipiente según sea necesario.

Agrega la harina poco a poco sin dejar de mezclar hasta que se combine bien. Por último añade el coco y mezcla hasta que esté distribuido en la masa.

Pon la masa en la sartén, cubre con los cubos de coco y hornea de 10 a 12 minutos, o hasta que la galleta esté dorada pero se sienta un poco blanda al tacto.

Sirve con virutas de coco doradas en la superficie y acompaña con una bola de helado.

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 1 taza de coco deshidratado
- 80 g de queso crema a temperatura ambiente
- 3 cucharadas de margarina a temperatura ambiente y algo extra para engrasar
- ¾ de taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de coco fresco en cubitos
- Helado para acompañar
- Virutas de coco para decorar (opcional)





TARTA LETA DE CREMA DE COCO

CALORÍAS	730 Kcal
PROTEÍNA	12.4 g
CARBOHIDRATOS	71.04 g
GRASA	44.1 g

PREPARACIÓN

Engrasa un molde para tarta de 20 cm de diámetro.

En un bowl combina la avena, los higos, las nueces, la margarina y la miel de abejas hasta que la mezcla parezca arena mojada. Humedece tus manos con agua para que sea más fácil manipular la mezcla.

Presiona firmemente la mezcla en el fondo y en los lados del molde para tarta. Llévalo al congelador para que quede más firme mientras haces el relleno.

Bate un poco la crema de coco con un tenedor, agrega la miel de abejas y luego el chocolate derretido hasta que todo se mezcle bien.

Vierte la mezcla en el molde y refrigera durante la noche.

Decora con frutas frescas y hojitas de hierbabuena.

INGREDIENTES

(Para 8 porciones)
PARA LA CORTEZA:

1 ¼ taza de avena en hojuelas
12 higos deshidratados y triturados
½ taza de nueces trituradas
4 cucharadas de margarina derretida
3 cucharadas de miel de abejas
Aceite de palma para engrasar el molde

PARA EL RELLENO:

1 lata de leche de coco dulce refrigerada
1 ½ tazas de chocolate Tumaco derretido
¼ de taza de miel
½ cucharadita de sal



ENVUELTICOS DE CHOCLO

A C O M P A Ñ A D O S D E H E L A D O

Desgrana las mazorcas y guarda sus hojas.

En un procesador de alimentos o molino, procesa los granos de mazorca.

En un recipiente mezcla la mazorca con el queso. Añade la margarina a temperatura ambiente, los huevos y el azúcar y continúa mezclando hasta que todos los ingredientes se incorporen bien.

Toma una hoja de mazorca, agrega dos o tres cucharada de la mezcla en el centro y cierra doblando los extremos hacia adentro. Cubre con otra hoja si es necesario. Fija cada envuelto con un trozo de pita de manera que queden firmes y que la masa quede bien cubierta.

En una olla grande, agrega agua (aproximadamente unos 5 cm de altura), pon los envueltos y deja cocinar durante una hora a fuego bajo controlando que el agua no se evapore por completo. Si tienes una vaporera ¡mucho mejor!

Retíralos del fuego, abre la hoja de mazorca y sírvelos acompañados de helado.

CALORÍAS	233 Kcal
PROTEÍNA	17 g
CARBOHIDRATOS	24.48 g
GRASA	7.5 g

PREPARACIÓN

INGREDIENTES

(Para 6 envueltos)

6 mazorcas enteras con sus hojas
1 taza de queso campesino rallado
2 cucharadas de margarina a temperatura ambiente
2 huevos batidos
1 cucharada de azúcar
Helado para acompañar





DONAS DE PIÑA

CON GLASEADO

PREPARACIÓN

Escurre y seca con papel absorbente las rodajas de piña.

En un recipiente mezcla el huevo batido, la leche, la harina de trigo, el polvo de hornear y la pizca de sal.

Calienta el aceite de palma para freír en una sartén honda.

Sumerge cada rodaja de piña en la mezcla, luego en el aceite y deja dorar.

Retira de la sartén y deja reposar sobre papel absorbente.

Para hacer el glaseado, mezcla el azúcar pulverizada, la esencia de vainilla y la leche. Revuelve hasta que esté suave y rocía sobre las donas de piña antes de servir.

CALORÍAS	259 Kcal
PROTEÍNA	4.1 g
CARBOHIDRATOS	47.2 g
GRASA	6.1 g

INGREDIENTES

(Para 10 personas)

1 lata de rodajas de piña en almíbar escurridas

1 huevo

2/3 taza de leche

1 taza de harina de trigo

1 cucharadita de polvo para hornear

1 pizca de sal

Aceite de palma para freír

Para el glaseado:

1½ tazas de azúcar pulverizada

½ cucharadita de esencia de vainilla

3 cucharadas de leche