

Recetario Cacao, sabores y nutrición



Proyecto de Gestión del
Conocimiento de la Cadena de
Valor del Cacao en Centroamérica

Elaborado por: Italia Laitano, Nutricionista
Aprobado por : Luis Regalado, Chocolats Halba, Lourdes Zamora, Rikolto
Edición: Judit Vanegas Ferrey, Comunicación Proyecto regional de Gestión de conocimiento de la cadena de valor de cacao de Centroamérica
Diseño: Geraldine Massu Bueso, Comunicación Proyecto Cacao Honduras
Septiembre, 2020

Esta publicación se realizó con fondos de la Cooperación Suiza en América Central. Los lectores están autorizados a citar o reproducir este material en sus propias publicaciones, respetando los derechos de autor y notificando sobre su uso a Rikolto.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Cooperación Suiza
en América Central**

Recetario con los alimentos producidos en las parcelas pilotos de cacao bajo el Sistema Dinámico Sucesional

Presentación

¡Conocimiento que no se comparte es conocimiento que se pierde! Es por ello, que llevamos a tu hogar el presente recetario que contiene la preparación de deliciosos alimentos elaborados con productos saludables y nutritivos cultivados en asocio con cacao en las parcelas Pilotos de Cacao bajo el Sistema Dinámico Sucesional (DAF).

El Proyecto Regional Gestión de Conocimiento de la cadena de valor de cacao de Centroamérica, ejecutado por Rikolto con financiamiento de la Cooperación Suiza para el Desarrollo (COSUDE) junto a la Fundación Chocolats Halba y el programa PROCACAO en Honduras realizaron el estudio: Valor Nutricional de los Alimentos Producidos en las Parcelas Pilotos de Cacao bajo el Sistema Dinámico Sucesional, el cual brindó información sobre el aporte nutricional de cada producto, como fortalecen el sistema inmunológico y refuerzan la salud de las familias productoras de cacao.

Bajo el slogan "¿Qué comeremos mañana?" Rikolto promueve sistemas alimentarios más sostenibles e inclusivos, fomentando la producción sustentable de alimentos, la comercialización justa entre organizaciones de productores y los mercados, así como el abastecimiento de alimentos sanos a los consumidores rurales y urbanos.

Hoy queremos potenciar la nutrición de las familias cacaoteras usando sus propios productos y los recursos con los cuales siempre cuentan, sin tener que recurrir en costos adicionales, e incluso pueden vender o intercambiar productos con otras familias productoras.

La respuesta al eslogan ¿Qué comeremos mañana? la tienen las familias cacaoteras en sus parcelas de cacao bajo los sistemas DAF. Aún más, preparados de forma deliciosa con el presente recetario.



LEGUMBRERES



➤ Frijol rojo

Por su alto contenido en fibra ayuda a combatir el estreñimiento.



Recetas con frijol rojo

Ensalada de frijol rojo

Ingredientes:

- 1 ½ taza de frijol rojo cocido
- 1 lechuga de cabeza o escarola
- 1 taza de tomate
- 5 rábanos
- 1 aguacate en trozos
- Comino en polvo
- 2 limones
- Vinagre de manzana

En un plato hondo poner:

1. 1 1/2 tazas de frijol cocido
2. 1 lechuga
3. 1 taza de tomate picado
4. 5 rábanos fileteados
5. 1 aguacate en trocitos
6. 1 cucharadita de comino en polvo
7. 3 cucharadas de jugo de limón
8. 1 cucharada de vinagre de manzana (opcional)



Recetas con frijol rojo

Sopa de frijoles

Ingredientes:

- 4 tazas de frijoles cocidos
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla 1 chile dulce
- Sal y especias al gusto
- 1 consomé de res
- Culantro ancho al gusto
- 2 huevos
- 2 bananos verdes
- Agua
- Aceite



Preparación:

1. Licuar los frijoles agregando ajo, cebolla, y chile.
2. En una olla colocar los frijoles y agregarle un poco de agua y aceite.
3. Cuando los frijoles estén hirviendo agregar los huevos, los bananos verdes y condimentos al gusto, dejar cocinar por 10 minutos.
4. Servir con arroz si prefiere

Recetas con frijol rojo

Chili de frijoles

Ingredientes:

- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite sabor neutro
- 1 1/2 de taza frijol negro ya cocido
- 1 1/2 taza de alubias ya cocidas
- 1 1/2 de taza de frijoles rojos
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 taza de elote o maíz
- 4 tazas de tomate licuado
- 1 cucharada de ajo picado finito como 2 o 3 dientes de ajo grandes
- 1/4 de taza pimiento rojo en cuadritos puede ser fresco o ya rostizado
- 1 taza de cebolla picada en cuadritos una mediana más o menos

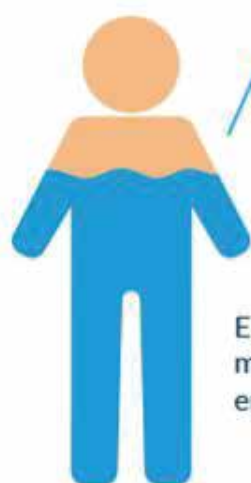


Preparación:

1. En una olla para sopa a fuego medio agrega el aceite, la cebolla y el ajo con una buena pizca de sal. Déjalo por unos minutos hasta que empiece a cambiar de color la cebolla. Cuida que el ajo no se quemé.
2. Agrega el pimiento rojo, si es crudo déjalo que se dore tantito, si ya está rostizado sigue.
3. Vacía el resto de los ingredientes, tapa la olla y déjala unos 15 minutos a fuego bajo. Si usas tomate natural igual y necesita unos minutitos más.
4. Revísala de sal y pimienta antes de servir.

➤ Recomendaciones y Consejos

Conocé sobre el agua y la hidratación



CUERPO
60-70 %

El cuerpo de un adulto medio está conformado entre un 60 y 70% de agua



El agua es el **único líquido** que necesitamos para hidratarnos



HUESOS
22 %



CEREBRO
75 %



MÚSCULOS
76 %



CORAZÓN
83 %



La deshidratación puede **influir** en el humor



Mantener la adecuada hidratación asegura la **resistencia física**



Perdemos 2 litros y medio de agua por día



A medida que se avanza en la edad la **sensación de sed disminuye**

Sustituir gaseosas o jugos de caja por jugos naturales
tés de hierbas, como de menta, zacatede limón, etc.

Frijol verde (ejote)

Por su alto contenido en potasio ayuda a mejorar la salud muscular.



Recetas con frijol verde (ejote)

Pastel de frijol verde

Ingredientes:

- 1 libra de frijoles verdes cocidos o ejotes
- 1 huevo
- 1 chile verde
- 1 tomate
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla
- 1 ajo
- ¼ taza de aceite o manteca

Preparación:

1. Cocine los frijoles o ejotes sin condimentos hasta ablandarse.
2. Muélalos y agrégueles un poquito de sal, y un huevo crudo.
3. Pique en pedazos pequeños, chile verde, tomate, cebollina, apio, cebolla y ajo.
4. Caliente un poquito de aceite y fría el ajo, la cebolla y el resto de las hortalizas.
5. A los frijoles molidos, agréguele el refrito anterior mézclelos hasta formar una masa.
6. Ponga esa masa de frijoles con el refrito en una olla hasta que se unan los ingredientes y se combinen los sabores.
Consúmalo con arroz o sopas.

Recetas con frijol verde (ejote)

Tamalitos de frijol verde (rinde para 5 personas)

Ingredientes:

- 1 ½ taza de frijoles verdes o ejotes
- 2 chiles picaditos
- 2 cebollas picaditas
- 2 hojitas de culantro
- 3 dientes de ajos picaditos
- 1 /4 taza de aceite



Preparación:

1. Cocine los frijoles con ¼ taza de sal, hasta que se ablanden.
2. Muélos hasta tener una masa.
3. Caliente en el aceite, los ajos y el resto de los ingredientes.
4. En una hoja de tallo ponga un cucharón de masa y el guiso de los vegetales, envuélvalos y caliéntelos en una sartén.

Frijoles verdes con huevo

Ingredientes:

- 1 cdta de margarina
- 1 pedacito de cebolla, tomate y chile verde morrón bien picaditos o bien una cdta de sofrito
- 1 taza de frijolitos verdes
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo batido



Preparación:

1. En una sartén pon el aceite, agrega la cebolla, tomate y chile picaditos, dora por 1 minuto.
2. Agrega los frijolitos verdes, cocina por 2-3 minutos.
3. Condimenta con sal y pimienta al gusto.
4. Agrega el huevo batido, revuelve y cocina hasta que el huevo esté bien cocido.

Sopa de res con frijoles verdes y rojos

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1 libra de carne de res
- 1/2 taza de apio cortado en rodajas
- 1/2 taza de macarrones (opcional)
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1 taza de frijoles rojos cocidos
- 1 taza de salsa de tomate natural
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 taza de cebolla cortada en cuadritos
- 1 1/2 taza de repollo en tajadas o pedazos pequeños
- 1 taza de zanahoria cortadas en tajadas o en cuadritos
- 1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 lata (15 onzas) de judías verdes (ejotes) cortados, escurridos y enjuagados
- 1 taza de maíz (elote o choclo) enlatado y escurrido, congelado o recién cocinado
- 3 cucharaditas o 3 cubos de caldo de carne de res, pollo o vegetales, bajo en sodio



Preparación:

1. En una sartén a fuego medio alto (350 grados), cocine la carne molida hasta que se dore, separándola mientras se cocina.
2. Drene la grasa que sobre. Añada todo en una olla.
3. En la misma sartén, sofría la cebolla, el apio y la zanahoria hasta que se ablande pero sin dorar. Agréguelos a la olla.
4. Añada los ingredientes restantes.
5. Deje hervir. Luego baje el fuego y cubra para que siga hirviendo a fuego lento por unos 30 minutos.
Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



➤ Recomendaciones y Consejos

1.

Siempre incluir vegetales en el almuerzo y cena, eso aumentará el consumo de fibra el cual no sólo trae beneficios a la salud sino ayuda a mantenerse saciado por más tiempo, previniendo la sensación de hambre justo después de comer.

2.

No acompañar todos los tiempos de comida con tortillas, ya que el consumo excesivo de carbohidratos puede terminar en aumento de azúcar en sangre y ser perjudicial a la salud.

3.

Evitar endulzar con azúcar, preferir la miel y en poca cantidad.

4.

Es bueno remojar las legumbres en agua entre cuatro y ocho horas ya que el remojo asegura una digestión más fácil de las legumbres y una mejor absorción de sus nutrientes en el organismo.

Gandul

Por su alto contenido en hierro ayuda a combatir la anemia.



Recetas con Gandul

Gandules guisados

Ingredientes:

- 1 taza de gandul
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal a gusto
- 1 unidad de Ahuyama o ayote
- 1 chorro de Aceite para el sofrito
- 1 manojo de cilantro
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 unidad de cebolla cortada en cuadrito



Preparación:

1. El primer paso para preparar esta rica receta será ablandar los gandules.
2. Para ello, pon suficiente agua a hervir en una olla y cocina los gandules hasta que estén tiernos.
3. Cuando estén, escurre el agua y reserva por separado los gandules y el caldo de cocción.
4. En una olla aparte se hace un sofrito con aceite, ajo previamente mojado con sal, cebolla, ajíes y auyama y se deja por unos 5 a 6 minutos removiendo constantemente.
5. Pasado este tiempo, se agregan los gandules, previamente escurridos, y se saltea en conjunto con el sofrito por un par de minutos.
6. A continuación, añade el caldo de pollo y un poco de agua de la cocción de los gandules.
7. Mantén la cocción a fuego medio hasta que hierva y se consuma el líquido. Los gandules guisados deben quedar un poco espesos. Dos minutos antes de terminar con la cocción añade el cilantro y listo. Los gandules guisados se sirven calientes con un poco de arroz blanco. ¡Buen provecho!

Gandules con plátanos guisados

Ingredientes:

- 2 tazas de gandules cocidos
- 1-2 oz. de tocineta o jamón ahumado para cocinar
- 2 cdas. de sofrito
- 1 cda. de pasta de tomate o 1 tomate pera grande picadito
- 1 cda. de achiote en polvo
- 1-2 pimientos asados de conserva o 5 aceitunas rellenas
- 2 cdas. de cilantro fresco
- 1 taza de caldo de pollo natural, de vegetales o agua
- 1 plátano macho bien verde, pequeño, pelado y cortado bien pequeño.



Preparación:

1. En una olla mediana en temperatura mediana alta, agrega la tocineta o jamón y dora bien.
2. Luego agrega el sofrito y si no tienes echa el ajo, la cebolla y el pimiento hasta que estén bien tiernos y la cebolla translúcida.
3. Después añade la pasta, el achiote y deja sofreír por 3 minutos más.
4. Luego echa el plátano y 1 taza de caldo de pollo, vegetales o agua y cocina por unos 7-8 minutos o hasta que el plátano esté casi hecho.
5. Por último, agrega los gandules, el pimiento o las aceitunas y deja cocinar por 10 minutos más.
6. Agrega el cilantro y a disfrutar

Crema de gandul y menta

Ingredientes:

- Sal
- ralladura de limón
- menta picada
- 3 cucharadas de menta fresca
- 3 dientes de ajo rostizados
- 3 tazas de gandul cocido
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite normal
- 3 cucharadas de jugo de limón



Preparación:

1. Pon los garbanzos, los ajos (pelados), el aceite de oliva, el jugo de limón y la sal en una licuadora o procesador de alimentos.
2. Dale pulsar hasta llegar a la consistencia que te guste. Si sientes que está muy espesa agrega un poco del líquido donde se cocieron, o el líquido de la lata o un poco de agua.
3. Agrega la menta y dale pulsar otra vez hasta que esté bien integrado todo. Revisa de sal y de limón.
4. Para servir, ponlo en un platón, rocía la ralladura de limón y la menta picada.
Sirve con verduras, galletas, pita.

GRANOS



➤ Maíz

Son una gran fuente de energía



Recetas con Maíz

Revoltillo de maíz y vegetales frescos

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 chile verde o rojo picado
- 2 elotes (mazorcas de maíz ,desgranados)
- 1 ayote en rebanadas
- 1/4 de taza de perejil fresco picado o culantro
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de taza de queso rallado o cuajada
- 1 aguacate en trozos



Preparación:

1. Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el chile; cocíalos revolviendo durante 3 minutos.
2. Incorpora el maíz y el ayote, cocíalos revolviendo durante 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes. Retíralas del fuego. Incorpora el perejil, la pimienta negra y 2 cdas de queso.
3. Espolvorea el revoltillo con el queso restante.
4. Agregar el aguacate en trozos

RAÍCES Y TUBÉRCULOS



➤ Malanga

Tiene propiedades antihipertensivas por su contenido en antioxidantes.



Recetas con malanga

Tortas de malanga

Ingredientes:

- 2 malangas
- 1 diente de ajo
- Cebolla en trocitos
- 1 perejil, cilantro o cualquier hoja verde



Preparación:

1. Pelar la malanga, luego rallarla cruda por el lado más fino.
2. Picar muy pequeño el ajo, la cebolla y el perejil o la hoja verde, luego unir la malanga rallada, agregar sal y pimienta.
3. Formar una pasta homogénea, colocar en un sartén caliente con aceite o manteca para que no se pegue y proceder a hacer las tortitas.

➤ Yuca

Por su contenido en Vitamina C ayuda a absorber mejor el hierro, previniendo también la anemia.



Recetas con yuca

Pastel de yuca con queso

Ingredientes:

- 1 yuca grande cocida
- 1 huevo
- ½ queso fresco
- Sal al gusto



Preparación:

1. Cocinar la yuca y aplastarla con un tenedor.
2. Agregar el huevo, el queso y la sal. Mezclar todo y formar círculos de aproximadamente 10 cm. Puedes guardar o congelar los pasteles para usar después.
3. En un sartén calentar un poco de aceite y dorar los pasteles de cada lado.

Recetas con yuca

Yuca con huevos revueltos

Ingredientes:

- 1 yuca
- 3 huevos
- Sal
- Aceite

Preparación:

1. Pelar la yuca y cortarla en cuadritos.
2. Hervir hasta que se ablande en una olla con agua.
3. Una vez esté blanda, escurrir el agua y separar.
4. Calentar un sartén con aceite.
5. Colocar la yuca en el aceite y dorar unos minutos.
6. Batir los huevos y colocar en el sartén.
7. Remover hasta que se mezclen bien.
8. Esperar unos minutos que el huevo se cocine junto con la yuca.
9. Sacar y servir.



Yuca con mojo

Ingredientes:

- 1 yuca
- 3 huevos
- Sal
- Aceite

Preparación:

1. Limpiar bajo el agua las yucas
2. Ir calentando una olla a fuego intenso con abundante agua.
3. En el momento que el agua esté bien caliente echamos los trozos de yuca para cocerlos. Dejamos que el agua se siga calentando.
4. Cuando llegue al punto de ebullición le añadimos un par de vasos de agua fría. En ese momento echa un poco de sal al agua.
5. Tapar la olla y dejar que la yuca se cocine durante unos 40 minutos.
6. Pelar los dientes de ajo y los partimos en finas láminas. Continuar pelando y cortando la cebolla en juliana.
7. Calentar a fuego lento una sartén o cazuela de barro con un chorrito de aceite. Sofríe ligeramente los trocitos de ajo y las tiras finas de cebolla, sin llegar a dorarlos demasiado.
8. Cuando observes que la cebolla y el ajo están ligeramente hechos, sácalos de la cazuela a un recipiente junto con el aceite. Exprime el zumo de una naranja y lo añades a la cebolla y el ajo.
9. Sirve los trozos de yuca cocidos en un plato y riega los trozos con este mojo criollo por encima.



FRUTAS Y HORTALIZAS



➤ Plátano

Por su alto contenido en potasio beneficia el buen funcionamiento muscular y evita los espasmos musculares.



Recetas con plátano

Canoa

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1/2 taza de frijoles machacados
- 1/2 aguacate
- 2 cdas de queso rallado



Preparación:

1. Cocer o hervir un plátano
2. Triturar frijoles parados o machacarlos
3. Machacar 1/2 aguacate
4. Abrir el plátano por mitad y agregar 2 cdas de frijoles machacados y 2 cdas de queso o lácteo a su elección y agregar el aguacate molido.

Recetas con plátano

Tortitas de plátano frito con frijoles

Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 plátanos machacados
- 1 taza de frijoles machacados o licuados

Preparación:

1. Machacar los plátanos y agregar el huevo para hacer una mezcla.
2. Hacer unos pastelitos del tamaño de la palma de la mano con el plátano e introducir 2 cdas de frijoles a las tortitas.
3. Poner a freír.



➤ Piña

Es antiinflamatoria por lo cual ayuda en la sinusitis, dolor de garganta y artritis.



Recetas con piña

Piña Asada

Ingredientes:

- 1 piña
- Azúcar de caña integral
- Mantequilla
- Miel
- Canela

Preparación:

1. Antes de nada, limpiamos la piña. Para ello la ponemos en una tabla y quitamos ambos extremos con un cuchillo grande. Después la colocamos en vertical y vamos quitando toda la piel con cuidado de no llevarnos demasiado fruto. Puedes dejarla así o descorazonarla, ya que la parte del centro rara vez se come. Cortaremos la piña en rodajas de 1,5 cm de grosor, y después podemos quitarle el corazón a cada una.
2. Preparamos una sartén tipo parrilla y la ponemos a calentar con un poco de mantequilla. Solo queremos engrasar un poquito la parrilla por lo que no hace falta echar demasiada.
3. Vamos colocando las rodajas de piña (probablemente necesitarás hacerlo en dos rondas). Espolvoreamos un poco de azúcar sobre las rodajas, dejamos un par de minutos a fuego lento y le damos la vuelta. Hacemos lo mismo por el otro lado. Cuando queden un poco tostadas las sacamos.
4. Servimos espolvoreando un poco de canela y añadiendo un chorrito de miel.



Banano






Es muy recomendado para las enfermedades gástricas y ayuda a reducir el cáncer de estómago.



Recetas con banano

Panqueques de avena

Ingredientes:

-  1/4 de taza de leche
-  1/4 de taza de avena
-  1 huevo
-  1 banano grande
-  Canela rallada o en polvo al gusto



Preparación:

1. Poner la leche, avena, huevo, banano y canela en la licuadora y licuar hasta que quede una mezcla.
2. Calentar un sartén a fuego medio y utilizar una cucharadita de margarina para que no se pegue la mezcla al sartén.
3. Ir agregando un poco de mezcla de forma circular como panqueque y esperar a que burbujee para darle vuelta, esperar a que se forme la masa antes de retirarlo del fuego, repetir hasta terminar la mezcla.
4. Agregar miel a los panqueques ya servidos y fruta encima de los panqueques si gusta.

➤ Rambután

Es muy recomendado para las enfermedades gástricas y ayuda a reducir el cáncer de estómago.



Recetas con rambután

Agua de Rambután

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 12 piezas de rambután
- 2 cucharadas de miel



Preparación:

1. En una jarra disolver el agua con la miel. pelar los rambutanes y retirarles las semillas.
2. Moler la pulpa de la fruta en la licuadora con 2 tazas de agua endulzada.
3. Agregar la fruta molida hacia la jarra con el resto del agua.

Jamaica

La flor y fruta ayuda a aliviar los síntomas de bronquitis y tos.



Recetas con jamaica

Aderezo de Jamaica

- 1/2 taza de flores de Jamaica
- 1 cucharada de miel
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 2/3 de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta



Preparación:

1. Hierva la Jamaica con 2/3 de taza de aceite de oliva hasta que se reduzca a dos cucharadas.
2. Cuélala.
3. Mezcla la reducción de Jamaica con el resto de los ingredientes en un frasco y revuelve.

Recetas con jamaica

Ensalada verde con flor de jamaica

- 1/2 taza de flores de Jamaica
- 1 cucharada de miel
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 2/3 de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta



Preparación:

1. Pon algunas flores de Jamaica en una coladera y sumérgela en el aceite caliente, cuanto estén fritas, retíralas y déjalas sobre una toalla de papel absorbente para quitar el exceso de grasa; de igual manera fríe las demás flores.
2. Lava las lechugas, desinféctalas, escúrrelas, sécalas y córtalas en trozos tamaño bocado.
3. En un recipiente acomoda las lechugas y reparte las flores de Jamaica, puedes agregarle algún aderezo o aceite de oliva como aderezo.

Ayote

Ayuda a prevenir el cáncer de próstata.



Recetas con ayote

Ayote en miel con jengibre y canela

Ingredientes:

- 1 ayote sazón
- 1/2 tapa de rapadura o azúcar
- 1 raja de canela
- 1/2 pulgada de jengibre
- Pimienta negra

Preparación:

1. Se parte el ayote en pedazos regulares y se pone a cocer en poca agua, con la rapadura, la canela, el jengibre machacado y las pimientas.
2. Se cocina hasta que esté suave y haya consumido toda el agua.



Recetas con ayote

Crema de ayote

Ingredientes:

- 1 ayote grande
- 1 lb de masa de maíz
- ¼ litro de aceite
- 2 cebollas grandes
- 2 tomates
- ½ lb de mantequilla o crema
- 1 chile verde

Preparación:

1. Lave con agua el ayote, la cebolla y el chile verde
2. Corte el ayote en porciones pequeños (en forma de cuadros), la cebolla y el tomate se hacen picadas muy finamente en cuadritos
3. Luego ponga a cocer el ayote en ½ litro de agua, cuando esta cocido agregar un poco de masa de maíz y un poco de aceite
4. Seguidamente agregue a la cacerola la cebolla picadita y el tomate y un poco de mantequilla o crema para sofreír.
5. Deje en el fuego hasta que espese y sirva.



Tortitas de ayote:

Ingredientes:

- 4 huevos
- 3 papas
- ½ ayote
- 1 cebolla
- Aceite (2 cdas)
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Lavamos y picamos la cebolla. Ponemos en un sartén un chorro de aceite y cuando este caliente freímos la cebolla sin que llegue a dorarse.
2. Pelamos las papas y las cortamos en rodajas muy finas, aparte, troceamos el ayote en trozos no muy grandes.
3. Incorporamos las papas y la calabaza en el sartén junto a la cebolla. Lo dejamos que se haga todo junto hasta que queden las papas y el ayote tiernos.
4. En un plato hondo, ponemos los huevos, batimos y añadimos todo lo del sartén. Removemos y agregamos un poco de sal al gusto para que la tortilla de ayote quede en su punto.
5. En el mismo sartén, añadimos un poco de aceite e incorporamos toda la mezcla de la tortilla. Cuando veamos que los bordes están hechos, damos la vuelta a la tortilla de ayote y papas y la terminamos de cocinar por el otro lado.
6. Cuando este, la pasamos a una fuente y servimos.



Mango

Es un potente antiinflamatorio en especial para enfermedades del hígado y del corazón.



Recetas con mango

Gambas con crema de mango

Ingredientes para 4 raciones:

- 1/2 Cebolla blanca
- 1 Rodaja gruesa de jengibre
- 4-6 Ramitas de cilantro fresco
- 2 mangos maduros
- 1 cucharada de naranja rallada
- Una pizca de pimienta negra
- 1 taza de caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Preparación:

1. Pelamos la cebolla y la cortamos en pequeños dados, pelamos el jengibre y lo rallamos. Quitamos las hojas al cilantro y pelamos el mango, cortándolo en dados.
2. Cogemos una sartén grande y vertemos un chorro de aceite, añadimos la cebolla y la ponemos a fuego bajo. Añadimos un pellizco de sal para que la cebolla suelte el exceso de agua.
3. Cuando veamos que la cebolla está transparente y blanda, agregamos el jengibre, el cilantro y por último el mango.
4. Subimos la temperatura del fuego y añadimos una pizca de sal, rehogamos todo hasta que el mango quede blandito y comience a cambiar de color, el tiempo dependerá de la maduración de éste.
5. Cuando el mango esté en su punto, agregamos el caldo de verduras y subimos el fuego hasta que hierva. Dejamos que la mezcla cueza unos 5 minutos y retiramos la sartén del fuego. A continuación, trituramos toda la mezcla hasta que nos quede una crema fina.

Recetas con mango

Paletas de Mango

Ingredientes:

- 1 taza de mango
- 1/2 taza Leche
- Miel
- Vaso de plástico o recipiente para enfriar



Preparación:

1. Pelar el mango en trocitos y ponerlo en la licuadora, agregar la media taza de leche y 2 cucharadas de miel y licuamos.
2. Cuando esté listo ponemos en un recipiente para enfriar y dejamos congelando durante la noche.



Coco

Ayuda a mantener una presión arterial estable.



Recetas con coco

Gambas con crema de mango

Ingredientes para 4 raciones:

- 1 lechuga
- 1/4 de taza de coco rallado
- Vinagre
- Sal
- 1 mango
- Aceite de oliva (opcional)
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo preferiblemente



Preparación:

1. Lava la lechuga, seca y córtala en juliana fina. Sazónala.
2. Pela el mango, pícalo en dados y añádelos.
3. Espolvoréala con el coco rallado.
4. Mezcla en un plato hondo con el aceite, vinagre y jengibre en polvo.
5. Sirve la ensalada.

Jengibre

Puede aliviar el dolor de cabeza y la migraña, ayuda a mejorar los síntomas de bronquitis.



Recetas con jengibre

Almíbar de Jengibre

Ingredientes para el almíbar:

- 1 lechuga
- Vinagre
- Sal
- 1 mango
- Aceite de oliva (opcional)
- ½ cucharadita de jengibre en polvo preferiblemente



Preparación:

1. Para preparar el almíbar, unir todos los ingredientes en una cacerola y llevar al fuego bajo, removiendo de tanto en tanto hasta que el azúcar se haya disuelto.
2. Subir el fuego para hacer hervir por 2 minutos.
3. Dejar enfriar y colar. Para preparar, simplemente mezclamos todos los ingredientes y servimos bien frío.

Recetas con jengibre

Limonada con almíbar

Ingredientes:

- 3 tazas de agua fría
- El zumo de 6 o 7 limones
- El almíbar de jengibre
- Menta
- Rebanadas de limón para decorar



Agua de jengibre y jamaica

Ingredientes:

- 1 litro de agua natural
- 1 taza de flor de Jamaica
- 1 rama de canela
- 2 jengibres cortados y pelados en trozos



Preparación:

1. Hierva todos los ingredientes por 5 minutos.
2. Deje reposar 10 minutos y bébela. Agregue hielo si así lo prefiere.

➤ Naranja

Es antiinflamatorio y anticancerígeno.



Recetas con naranja

Agua de naranja, menta y jengibre

- 1 litro de agua
- 3 naranjas en jugo
- 5 hojas de menta
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- Azúcar
- Hielo



Preparación:

1. Agrega a la licuadora el jugo de naranja, el jengibre, la menta y el azúcar.
2. Mezcla hasta que se hallan integrado todos los ingredientes.
3. Cuela y revuelve con el agua. Agrega hielo.

➤ Marañón

Ayuda a oxidar la grasa en el cuerpo.



Recetas con marañón

Fresco de Marañón

- 6 marañones
- 8 tazas de agua
- Azúcar al gusto
- Hielo



Preparación:

1. Se les quita la semilla a los marañones y luego se cortan en trocitos. Se ponen a licuar los
2. marañones.
Luego se ponen en un recipiente y se le agrega más agua; se le añade el azúcar al gusto y el hielo.
3. Listo para degustar y compartir.

GRASAS SALUDABLES



➤ Aguacate

Ayuda a bajar los niveles de Colesterol y Triglicéridos por lo cual está vinculado a mejorar la salud cardiovascular.



Recetas con aguacate

Aguacates Rellenos en ensalada Fresca

Ingredientes:

- 4 aguacates pequeños
- 2 tomates maduros
- Medio chile verde
- Medio Pepino
- Media cebolla
- Orégano fresco o seco
- 1 limón
- Menta
- Aceite de oliva (opcional)
- Sal
- Queso o cuajada (opcional)



Preparación:

1. Cortar los aguacates por mitad, y con una cuchara quitar toda la carne con cuidado de no romper la piel.
2. Cortar la carne del aguacate en cubos y rociarlo con el zumo de limón.
3. Cortar todos los vegetales en cubos pequeños y lo mezclan con el aguacate.
4. Preparar una vinagreta con el vinagre, aceite y pizca de sal y condimentar la ensalada.
5. Añadir queso desmenuzado (opcional)
6. Rellenar los aguacates, decorar con las hojas de menta y servirlo.

Recetas con aguacate

Tostadas de requesón o cuajada, aguacate y tomate



Ingredientes:

- 2 rodajas de pan o 2 tortillas de maíz tostadas
- ½ aguacate
- 4 cdas de requesón o cuajada
- 1 tomate
- Limón
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Tostar las tortillas o pan (opcional)
2. Moler el aguacate y exprimir un limón y agregar 1 cdita de sal y pimienta
3. Agregar el aguacate molido sobre las tostadas.
4. Agregar 2 cdas de cuajada o requesón sobre cada tostada
5. Cortar el tomate en cuadritos y agregarlo sobre las tostadas.

Cacao

Aporta mayor fortaleza y resistencia al trabajo duro. También mejora la circulación.



Recetas con cacao

Torta de cacao y banano

Ingredientes:

- 1/4 de taza de leche
- 1 banano
- Cacao en polvo
- 1 huevo
- Avena (opcional)

Preparación:

1. En una taza machacar el banano en una taza
2. Agregar 1/4 de taza de leche
3. Agregar 2 o 3 cdas de cacao en polvo
4. Agregar 1 cdita de miel o azúcar
5. Agregar 2 cdas de avena (opcional)
6. Mezclar bien los ingredientes en la taza
7. Poner en el microondas por 2 minutos.



Recetas con cacao

Cacao caliente

Ingredientes:

- 1 taza de leche descremada
- 1/3 de taza de cacao en polvo
- 2 cdas de miel o azúcar

Preparación:

1. Mezclar la leche, el cacao y el azúcar uniéndolos bien
2. Usar 1/2 taza de preparación y agregar 1 taza de agua caliente. Batir bien.



➤ Semillas de Marañón

Ayuda a reducir la diabetes e infartos.



Recetas con semillas de marañón

Ensalada de piña y semillas de marañón

Ingredientes:

- 1 taza de piña en cubos pequeños
- 12 hojas de albahaca
- 4 tazas de lechuga
- 1/2 taza de semillas de marañón



Preparación:

1. En una plancha saltear la piña hasta que obtenga color marrón. Reservar.
2. En un tazón mezclar las hojas de albahaca y el mix de hojas de lechuga, añadir la piña, las semillas de marañón y 1 cucharada de aderezo de piña.
3. Mezclar todo muy bien y servir cada porción sobre una hoja verde comestible.

Recetas con semillas de marañón

Pollo con Semilla de Marañón

Ingredientes:

- 1 / 4 taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 / 4 de taza de semillas de marañón picada
- 1 taza de pimiento verde picado (grande)
- 1 / 2 taza de cebolla verde picada (2 cebollas)
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 mandarina
- 3 tazas de arroz cocido
- 1 libra de filete de pechuga sin piel, cortado en tiras
- 1 cucharada más 1 cucharadita de maicena, dividida



Preparación:

1. Combine las tiras de pollo, jugo de naranja y 1 cucharadita de maicena en un tazón mediano, cubrir y refrigerar 1 hora.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir las semillas de marañón y cocine, revolviendo constantemente, 30 segundos. Sacar de la sartén y reservar. Agregue la mezcla de pollo en la sartén. Cocine, sin tapar, a fuego medio-alto durante 8 minutos o hasta que el pollo se dore ligeramente, revolviendo constantemente. Añadir el pimiento verde, la cebolla y el jengibre y cocine 5 minutos.
3. Combine el caldo de pollo, la salsa soya y 1 cucharada de maicena, agregar a la mezcla de pollo. Llevar a ebullición, reduzca el fuego y cocine, revolviendo constantemente hasta que espese. Retire del fuego y agregue las mandarinas. Agregar el pollo sobre el arroz, y espolvoree con las semillas de marañón. Sirva de inmediato.

CONDIMENTOS Y HERBAS



➤ Orégano

Mejora la salud gastrointestinal y es un gran preservante de la comida.



Recetas con orégano

Sopa de tomate, albahaca y orégano

- 8 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 zanahoria
- 1 chile verde
- Hojas de albahaca frescas
- 1 cucharadita de orégano
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva o el que tenga al alcance



Preparación:

1. En una olla ponemos unas cucharadas de aceite a fuego medio y añadiremos las verduras limpias y picada, la cebolla, la zanahoria y el chile verde, un poco de sal y pimienta. Dejamos unos seis minutos más o menos que se pochen.
2. Los tomates los pelamos y cortamos en cubitos, una vez que las verduras están cocidas añadiremos los tomates. Continuaremos cocinando todo hasta que se vayan convirtiendo en un puré.
3. Añadimos las hojas de albahaca fresca picadas y el orégano. Dejamos hervir unos 5 minutos más. Ponemos más sal y pimienta si fuera necesario.
4. Podemos agregar un chorrito de leche si consideramos que fuera necesario.

Recetas con orégano

Tortilla saludable con pimiento y orégano

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ cebolla picada en cuadrados
- ½ pimiento picado en cuadrados
- 1 diente de ajo picado
- 1 pizca de tomillo (opcional)
- ½ cucharadita de orégano
- 2 cditas de espinaca (opcional)
- Sal y pimienta
- Aceite



Preparación:

1. En un plato colocamos los huevos con todo y yema, sal y pimienta al gusto, el orégano y mezclamos bien. Luego adicionamos las verduras y removemos.
2. Freímos con un chorrillo de aceite y freímos la tortilla, hay que darle vuelta y si no sale perfecto no importa lo importante es que se cocine bien y el sabor no va a variar.
3. A disfrutar.

➤ Menta

Ayuda a tratar la acidez, gastritis, náuseas, vómitos y diarrea.



Recetas con menta

Té con menta

- 4 tazas de agua
- 2 bolsitas de té (verde o de hierbas)
- 1 limón
- Puñado de hojas de menta frescas
- Azúcar o miel al gusto (opcional)



Preparación:

1. Hierve el agua en una tetera o en una olla profunda.
2. Pela el limón, intentando que solo la parte superficial o corteza de la fruta sea removida.
3. Agrega al agua hirviendo, las hojas de menta, la cáscara del limón y las bolsitas de té.
4. Hierve por 2 minutos más y añade azúcar o miel si lo deseas.
5. Deja enfriar, y sirve con cubos de hielo y rodajas de limón.

Recetas con menta

Limonada de Sandía y Menta

- 🍷 Sandía (2 tazas)
- 🍷 Hojas de menta fresca 20
- 🍷 Azúcar moreno 2 cdas o miel
- 🍷 Zumo de limón (3 limones)
- 🍷 1 litro de agua
- 🍷 Hielo en abundancia



Preparación:

1. Vamos a empezar por pelar la sandía y retirarle las semillas. Luego la cortamos en trozos y guardamos. Enjuagamos ahora las hojas de menta y las machacamos en una jarra con el azúcar.
2. Ahora vamos a poner la sandía en el vaso de la licuadora junto con el agua y el zumo de los limones. Licuamos bien hasta que tengamos un líquido homogéneo. Vaciamos esta preparación en la jarra que contiene el azúcar y la menta machacada. Finalmente agregamos un puñado de hielo y revolvemos bien. Dejamos en refrigeración una hora antes de servir.

➤ Culantro

Reduce la presión arterial.
Ayuda a eliminar la sal y el agua del cuerpo.



Recetas con culantro

Mayonesa de culantro

- 1 huevo
- 1 taza de aceite
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- ½ manojo de culantro
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón



Preparación:

1. Licuar el huevo, ½ taza de aceite, el ajo picado, la cebolla picada, el cilantro, el comino y la sal hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y triturados.
2. Continúe licuando mientras va añadiendo el resto del aceite y el jugo de limón.
3. Pruebe y rectifique la sal.

Recetas con culantro

Hervido de Pollo con Verduras

- 2 piezas de pechuga de pollo limpias
- 1 pieza de tomate picado
- 1 pieza de cebolla (Usar solo $\frac{1}{4}$) en rodajas
- 1 pieza de zanahoria picada
- 1 pieza de ayote picado
- 1 manojo de culantro
- 1 pizca de sal
- Medio litro de agua



Preparación:

1. En una olla con agua colocar las pechugas, el culantro y dejar hervir. Quitar la espuma que se va formando.
2. Agregar la sal y bajar el fuego y tapar
3. Agregar las verduras picadas, dejar hervir hasta que todo este cocido. Servir.

➤ Zacate de Limón

Ayuda a tratar la inflamación, trastornos nerviosos y fiebre



Recetas con zacate de limón

Infusión de jengibre y zacate de limón

- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 2 tallos de zacate de limón
- Hojas de menta
- 1 cucharadita de miel



Preparación:

1. Poner a calentar 2 tazas de agua hasta que llegue a punto de hervor.
2. Verter 2 cucharadas de jengibre rallado, 2 tallos de zacate de limón, 1 cucharadita de hojas de menta y miel al gusto.
3. Dejar reposar por 10 minutos y servir.

Recetas con zacate de limón

Arroz con zacate de limón

- 1/2 mazo de zacate de limón
- 1 taza de agua
- Aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- Ajo
- 1/2 taza de arroz



Preparación:

1. En una olla profunda colocar 1/2 mazo de zacate de limón y 1 taza de agua, dejar hervir durante 5 minutos.
2. Colar y descartar el zacate de limón, reservar la infusión.
3. Precalentar otra cacerola y verter 1 cucharadita de aceite, cebolla, ajo y sofreír a fuego medio.
4. Añadir 1/2 taza de arroz y sofreír durante 2 minutos, verter la infusión de zacate de limón, sal y no remover hasta que el agua esté a punto de evaporar por completo.
5. Tapar y apagar el fuego, dejar reposar durante 5 minutos y servir.

➤ Eucalipto

Ayuda para tratar la bronquitis
asma, faringitis, gripes y
resfriados



Recetas con eucalipto

Infusión de jengibre y zacate de limón

- 3 hojas de eucalipto
- 2 rodajas de limón
- Ralladura de jengibre fresco
- 1 taza de agua



Preparación:

1. Lavaremos las hojas de eucalipto, cortaremos el limón en rodajas previamente lavado, pelaremos el jengibre y lo rallamos.
2. Lo colocamos en una cazuela pequeña. Agregamos el agua hirviendo y llevaremos a ebullición, durante 15 o 20 minutos. Dejaremos reposar otros 20 minutos.
3. Filtrar y tomar caliente.

OPCIONES DE MÉZEN



Menú 1

Desayuno:

Catrachitas:

2 tortillas de maíz tostadas

2 cdas de frijoles rojos licuados sobre las tortillas

2 cdas de queso rallado

¼ de aguacate molido

Merienda: 1 taza de fruta (piña)

Almuerzo:

Pollo guisado con vegetales y yuca:

4 onzas de pollo cocido con vegetales (ayote, zanahoria, patate, chile verde, etc.)

½ taza de yuca cocida

¼ de aguacate

1 tomate en rodajas

Bebida: 1 vaso de limonada con menta

Merienda:

1 taza de helado de mango casero

1 taza de leche, 1 taza de mango y miel

Cena típica:

1 huevo revuelto con frijoles verdes

1 cucharon de frijoles rojos

2 tortillas de maíz

2 cdas de queso

¼ de aguacate

½ taza de chismol

Merienda nocturna:

1 taza de infusión de té natural (jengibre con limón)

Menú 2

Desayuno:

Desayuno Típico:

1 cucharón de frijoles parados

1 huevo revuelto con espinaca u hojas verdes

¼ de aguacate

½ plátano cocido

Merienda: 1 vaso de fresco de marañón

Almuerzo:

Sopa de Pollo con culantro y yuca o plátano:

4 onzas de pollo

½ taza de yuca cocida o plátano cocido

2 cdas de culantro

2 tazas de vegetales cocidos (ayote, patate, chile verde)

¼ de aguacate

1 vaso de jugo natural de rambután

Merienda:

Torta de banano y cacao

Cena:

Tortillas con quesillo al comal:

2 tortillas de maíz al comal

2 cdas de quesillo

¼ de aguacate molido

1 tomate en limón y 2 cdas de culantro

Merienda nocturna:

1 taza de infusión de té natural (Jamaica)

Menú 3

Desayuno:

Avena y tostada con aguacate y cuajada:

1 vaso de agua o leche

3 cdas de avena

1 rodaja de pan o tortilla tostada

¼ de aguacate molido

2 cdas de cuajada o queso

Merienda: 1 vaso de jugo de naranja natural endulzado con 1 cdita de miel

Almuerzo:

Pollo con semillas de marañón y arroz:

4 onzas de pollo cocido con semillas de marañón

2 tazas de ensalada con flores de Jamaica

½ taza de arroz

¼ de aguacate

1 vaso de jugo natural de nance

Merienda:

Licuado de coco:

1 taza de leche

½ taza de coco

Cena:

Sopa de frijoles:

1 taza de frijoles parados rojos

1 huevo cocido

¼ de aguacate

1 plátano verde cocido

Merienda octurna:

1 taza de infusión de té (eucalipto)

Menú 4

Desayuno:

Panqueques de avena con banano:

¼ de taza de leche

¼ de taza de avena

1 banano grande

1 huevo

Canela al gusto

Merienda: 1 taza de nances

Almuerzo:

Ensalada de piña y semilla de marañón:

1 taza de ejotes o frijoles verdes

2 tortillas de maíz

¼ de aguacate

1 vaso de jugo de naranja con menta

Merienda:

1 taza de cacao caliente

Cena:

2 tazas de gandules Guisados

¼ de aguacate

Merienda nocturna:

1 taza de infusión de su preferencia

Menú 5

Desayuno:

Desayuno Típico:

1 cucharón de frijoles parados

1 huevo revuelto con espinaca u hojas verdes

¼ de aguacate

½ plátano cocido

Merienda: 1 vaso de fresco de marañón

Almuerzo:

Sopa de Pollo con culantro y yuca o plátano:

4 onzas de pollo

½ taza de yuca cocida o plátano cocido

2 cdas de culantro

2 tazas de vegetales cocidos (ayote, patate, chile verde)

¼ de aguacate

1 vaso de jugo natural de rambután

Merienda:

Torta de banano y cacao

Cena:

Tortillas con quesillo al comal:

2 tortillas de maíz al comal

2 cdas de quesillo

¼ de aguacate molido

1 tomate en limón y 2 cdas de culantro

Merienda nocturna:

1 taza de infusión de té natural (Jamaica)

Menú 6

Desayuno:

Canoa:

- ½ plátano cocido
- 2 cdas de frijoles rojos licuados sin grasa
- 2 cdas de queso rallado
- ¼ de aguacate

Merienda:

- 1 taza de fruta
- 1 vaso de agua con 2 cdas de avena

Almuerzo:

- Hummus de gandules con menta
- 1 taza Hummus de gandules con menta
- 2 tortilla de maíz tostadas en trozos
- ¼ de aguacate
- 2 tazas de ensalada fresca

Merienda:

- Paleta de mango

Cena:

- Ensalada de frijoles rojos:
- ½ taza de frijoles rojos
- Aguacate
- 1 tomate en trocitos
- 1 taza de lechuga

Merienda nocturna:

- 1 taza de infusión de su preferencia

Menú 7

Desayuno:

Burrita:

2 tortillas de maíz

2 cdas de frijoles rojos sin grasa

¼ de aguacate

2 cdas de queso o cuajada

1 huevo revuelto

Merienda:

1 taza de fruta

¼ de taza de semillas de marañón

Almuerzo:

Tortitas de malanga y huevo:

2 tortitas de malanga

2 claras de huevo duras

1 taza de ayote cocido

1 vaso de jugo de nance natural

Merienda:

Paletas de banano

Cena:

Aguacates rellenos

1 aguacate partido por la mitad relleno con chismol

¼ de taza de frijoles cocidos

1 tortilla de maíz

Merienda nocturna:

1 taza de infusión de su preferencia

