



# BUEN PROVECHO

Un recorrido diferente por los sabores  
tradicionales de Colombia

PRESENTA



JUNTOS PEDALEANDO POR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN COLOMBIA

# BUEN PROVECHO

Un recorrido diferente por los sabores tradicionales de Colombia

## PRESENTACIÓN

El Clásico RCN Social y el Programa Mundial de Alimentos de Naciones Unidas presentan Buen Provecho "Un recorrido diferente por los sabores tradicionales de Colombia". Los invitamos a sacar el mayor provecho a algunos ingredientes encontrados por la ruta del Clásico RCN Claro de manera novedosa y nutritiva. En estas páginas se encuentra una conjugación diferente de la oferta agrícola local y los alimentos tradicionales que nos permitirá experimentar con los sabores más conocidos de cada región.

Con el recetario proponemos una herramienta de educación alimentaria y nutricional. Buscamos promover la diversidad de la dieta y esperamos sea útil para preparar los alimentos disponibles de manera variada y creativa. Incluir los diversos grupos de alimentos, para proveer a su familia con preparaciones versátiles, permite mejorar el consumo de diferentes nutrientes y mejorar su estado nutricional a través de una alimentación saludable.

Recuerde, para llegar a la meta siempre hay que partir de una buena alimentación.



JUNTOS PEDALEANDO POR LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN COLOMBIA

PRESENTA

Programa  
Mundial de  
Alimentos

CLÁSICO RCN SOCIAL

### 1. APARTADÓ

Pescado en salsa de coco y pipilongo sobre cama de fiambón y ensalada..... 4

Arroz cocido con pollo aliñado en especias..... 5

### 2. URAMITA

Ensalada Criolla..... 6

Ensalada de maíz peto en parrilla y narangreta..... 7

### 3. LA CEJA DEL TAMBO

Ensalada de plátano maduro con cacao tostado y mandarina..... 8

Ensalada de trucha con cebolla caramelizada y tamarindo..... 9

### 4. PUERTO BOYACÁ

Ensalada de Papaya y queso fresco..... 10

Pescado de río cocido con coco en hoja de plátano sobre las brasas..... 11

### 5. BUCARAMANGA

Barra de gránola en jalea de guayaba roja..... 12

Torta de piña, arracacha y zanahoria..... 13

## CONTENIDO

Recorrido por Colombia



### 6. AGUACHICA

Ensalada de sorgo y cucurbitáceas..... 14

Arroz de pescado de río..... 15

### 7. VALLEDUPAR

Ensalada de hígado salteado y bollo limpio..... 16

Ensalada de lentejas salteadas y queso fresco..... 17

### 8. SANTA MARTA

Ceviche de pescado blanco en leche de coco y zapote..... 18

Hamburguesas de guandú..... 19

### 9. CARMEN DE BOLÍVAR

Puré de berenjenas sofridas y plátano maduro en espejo de especias..... 20

Ensalada de María..... 21

# PESCADO EN SALSA DE COCO Y PIPILONGO SOBRE CAMA DE ÑAMPÍN Y ENSALADA



6 porciones



Tiempo de preparación: 30 Minutos



BOROJÓ

## Ingredientes

- Ñampín morado (o ñame)  
3 unidades medianas (1 kilo)
- Pescado blanco 3 unidades medianas
- Limón 6 unidades medianas
- Espinaca 1 atado mediano
- Repollo morado ½ unidad grande
- Pulpa de borojó 1 unidad pequeña
- Leche de coco 2 tazas grandes llenas
- Maní tostado 6 cucharadas
- Panela rallada 6 cucharadas
- Aceite vegetal ½ pocillo mediano lleno
- Ají criollo 3 unidades pequeñas
- Pipilongo (o pimienta negra)  
3 cucharaditas
- Ajo 1 cabeza mediana
- Semillas de achote  
2 cucharadas soperas
- Sal al gusto

## Implementos

- Sartén mediana
- Tazón para mezclar
- Olla mediana
- Tabla de picar
- Cuchillo

## Preparación

1. Limpie el pescado, saque los filetes y retire las espinas. Marinelo con el jugo de limón y el ajo picado finamente por 10 minutos.
2. Mientras tanto, pele el ñampín (o ñame) y píquelo en rodajas de un dedo de grosor. Cocínelo en agua con sal durante 5 minutos, retire del agua y reserve.
3. Para la ensalada lave y pique la espinaca y el repollo en tiras finas. Aderece con una mezcla hecha con la pulpa de borojó, el maní machacado, una pizca de sal, una cucharada de aceite y la panela. Bata enérgicamente con un tenedor hasta obtener una salsa pareja.
4. En una sartén sofría el ají, el pipilongo y el achote por tres minutos. Adicione el pescado y dore por ambas caras. Adicione la leche de coco y deje cocinar a fuego alto por 6 minutos. Rectifique el punto de sal y retire.
5. Haga una cama con las rodajas del ñampín, coloque ensalada encima y termine con el pescado bañado en la salsa sobre la ensalada.

## SUGERENCIA

Para la preparación de este plato, elija el pescado blanco que esté en temporada y utilícelo en filetes (con piel y sin espinas) o en posta. El ñampín es un tubérculo de pulpa morada encontrado en el Urabá antioqueño, si no está disponible replácelo con ñame u otro tubérculo.



PESCADO BLANCO

# ARROZ COCIDO CON POLLO ALIÑADO EN ESPECIAS



6 porciones



Tiempo de preparación: 40 Minutos

Más 2 horas de marinada

## Ingredientes

- Muslos de pollo 6 unidades medianas
  - Arroz blanco 1 pocillo
  - Cebolla blanca 2 unidades medianas
  - Cilantro cimarrón ½ atado
  - Cebolla larga 2 ramas pequeñas
  - Ajo ½ cabeza
  - Pimentón rojo 1 unidad grande
  - Aceite vegetal ½ taza mediana
  - Panela rallada ½ pocillo mediano
  - Salsa negra 6 cucharadas soperas
- Espicias secas:**
- Pimienta de olor 1 cucharadita dulcera
  - Canela 2 astillas medianas
  - Clavos de olor 1 cucharadita dulcera
  - Semillas de ají ½ cucharadita dulcera
  - Comino 1 cucharadita dulcera.



MUSLOS DE POLLO

## Implementos

- Olla grande con tapa
- Recipiente con tapa
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Mortero o piedra de moler
- Cuchara de palo
- Licuadora



CLAVOS DE OLOR



CANELA

## Preparación

1. Tueste las especias secas en un sartén a fuego bajo por 7 minutos o hasta que liberen un aroma fuerte. Reitre del fuego y muele las especias hasta que quede un polvo grueso.
2. Licue las cebollas, el ajo, la mitad del cilantro, la panela y la salsa negra con la mitad del aceite. Una vez licuado adicione las especias molidas.
3. Adobe el pollo con la mezcla y déjelo reposar dentro de un recipiente tapado en la nevera por al menos dos horas.
4. Con un poco de aceite dore el pollo en el caldero. Agregue dos pocillos de agua, deje hervir por 3 minutos y agregue el arroz. Termine de cocinar como normalmente haría un arroz blanco.
5. Pique el pimentón en cubos pequeños y el cilantro restante finamente. Incorpórelos al arroz una vez haya cocido y sirva caliente.

## SUGERENCIA

Opcionalmente puede hacer una salsa con un poco de panela, aceite y jugo de limón para bañar la preparación una vez servida. Tenga en cuenta que la salsa negra ya aporta sal a la preparación, use la sal siempre con moderación. Retire las semillas de ají de la preparación para que no sea picante.



ARROZ BLANCO

## ENSALADA CRIOLLA



6 porciones



Tiempo de preparación: 20 Minutos

### Ingredientes

- Carne magra de cerdo  $\frac{3}{4}$  de libra
- Perejil liso 1 atado mediano
- Espinaca 1 atado mediano
- Tomate maduro 2 unidades grandes
- Zanahoria 2 unidades grandes
- Aguacate 1 unidad pequeña
- Arepas de tela (paisa sin queso o mantequilla) 2 unidades medianas
- Aceite vegetal  $\frac{3}{4}$  taza mediana llena
- Limón 3 unidades medianas
- Ají criollo 1 unidad pequeñas
- Miel 2 cucharadas soperas
- Maní crudo sin sal 3 cucharadas soperas
- Ajo 2 dientes medianos
- Sal al gusto.



AREPA DE TELA



AJÍ CRIOLLO



ESPINACA

### Implementos

- Tazón para mezclar
- Sartén grande
- Olla mediana
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Cuchara de palo



CARNE MAGRA

### Preparación

1. Pase el perejil por agua caliente durante 5 segundos para ablandarlo. Píquelo finamente junto con la espinaca. Aderece con el jugo de limón, la mitad del aceite y reserve.
2. Sofría en una sartén el maní troceado con dos cucharadas de aceite y tomate picado en cubos pequeños. Espere un minuto, agregue la miel, retire del fuego y reserve.
3. Pique el cerdo en tiras gruesas y adóbelo con el aceite restante, el ají criollo y ajo picados finamente. Dore a fuego alto, agregue dos cucharadas de agua y tape. Deje cocinar por 4 minutos o hasta que el cerdo no esté rosado en el centro.
4. Pique el aguacate en cubos grandes. Mezcle todos los ingredientes anteriores dejando por último el aguacate.
5. Tueste las arepas en la sartén con muy poca sal y aceite, trítúrela, agregue por encima a la ensalada y sirva de inmediato.

### SUGERENCIA

Opcionalmente reemplace la espinaca por lechuga de acuerdo a su disponibilidad. Tenga en cuenta que la espinaca es un alimento rico en hierro y que el cuerpo lo absorbe mejor cuando se come con unas gotas de limón. La mayor cantidad de grasa en el cerdo se encuentra debajo de su piel; el contenido de grasa en su carne es muy bajo.



AGUACATE

BUEN PROVECHO

6

URAMITA

## ENSALADA DE MAÍZ PETO EN PARRILLA Y NARANGRETA



6 porciones



Tiempo de preparación: 30 Minutos

### Ingredientes

- Maíz blanco 4 unidades grandes
- Cilantro  $\frac{1}{2}$  atado pequeño
- Ajo  $\frac{1}{2}$  cabeza mediana
- Espinaca 1 atado mediano
- Naranjas 3 unidades medianas
- Tomate chonto maduro 3 unidades grandes
- Zanahoria 2 unidades medianas
- Melón  $\frac{1}{2}$  unidad madura mediana
- Panela rallada 4 cucharadas soperas rasas
- Aceite vegetal  $\frac{1}{2}$  taza, achote
- Sal y canela al gusto



ZANAHORIA



MELÓN

### Implementos

- Sartén grande
- Cuchillo
- Tabla de picar
- Tenedor
- Cuchara de palo
- Tazón para mezclar



MAÍZ BLANCO

### Preparación

1. Desgrane las mazorcas y cocine los granos en agua con sal durante 10 minutos o hasta que los granos estén tiernos.
2. Mientras tanto, lave todas las frutas y hortalizas. Pique las hojas de la espinaca en trozos medianos, el tomate en cubos pequeños, el melón en triángulos medianos, y pele y pique la zanahoria en monedas de medio centímetro de espesor.
3. Cocine la zanahoria en  $\frac{1}{2}$  taza de agua con una cucharada de aceite, un ajo pisado, la canela hasta que esté tierna. Retire y reserve.
4. Sofría el maíz a fuego alto en la sartén con 2 cucharadas de aceite, el achote, el ajo y el cilantro picado finamente. Retire cuando los granos estén dorados.
5. Narangreta: Exprima el jugo de las naranjas y bata enérgicamente con un tenedor junto con el aceite restante, la panela y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Finalmente, mezcle las hortalizas junto con el maíz, el melón y bañe con la narangreta. Sirva de inmediato.

### SUGERENCIA

Opcionalmente ralle cáscara de naranja a la ensalada, evitando toda la parte blanca. Aportará aroma y más vitamina C. Reemplace el melón por frutas de temporada con mango o papaya.



NARANJA

BUEN PROVECHO

7

URAMITA

CILANTRO

# ENSALADA DE PLÁTANO MADURO CON CACAO TOSTADO Y MANDARINA

6 porciones  Tiempo de preparación: 25 Minutos

## Ingredientes

- Plátano hartón maduro 1 unidad grande
- Espinaca ½ atado mediano
- Repollo morado ½ unidad mediana
- Mandarina 6 unidades medianas
- Cujada o queso fresco ½ libra
- Cilantro 3 ramitas
- Semillas de cacao tostado 2 unidades medianas
- Aceite vegetal ¾ taza
- Panela rallada 3 cucharadas soperas
- Sal al gusto



CILANTRO



SEMILLAS DE CACAO



QUESO

## Implementos

- Olla mediana
- Sartén mediana
- Tazón para mezclar
- Tabla de picar
- Cuchillo



PLÁTANO HARTÓN

## Preparación

1. Retire la punta del plátano, divídalo en dos y cocínelo en agua con un poco de sal. Una vez esté tierno en el centro retire del agua, remueva la cáscara, córtelo en rodajas y después en triángulos.
2. Triture las semillas de cacao hasta obtener migas pequeñas, mézclelas con el aceite, la panela y una pizca de sal. Bata enérgicamente hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Lave todas las hortalizas. Pique el repollo y la espinaca en tiras finas. Mézclelos y reserve.
4. Pele las mandarinas partiendo la cáscara lo menos posible y guarde la mitad de las cáscaras. Con una cuchara retire la mayor cantidad de la parte blanca. Pase la cáscara por agua caliente, retire, pique en tiras finas y reserve.
5. Pique la pulpa de la mandarina en rodajas y deseche las semillas.
6. Desmenuce la cujada o queso con los dedos. Pique el cilantro lo más fino que pueda, integre a la cujada y reserve.
7. Finalmente, sofría el plátano en la sartén con un poco de aceite hasta que dore levemente y mézclelo con todos los demás ingredientes, dejando por último el queso y las mandarinas. Sirva de inmediato.

### SUGERENCIA

En caso de no tener semillas de cacao tostado, utilice granos de café o café molido para dar sabor amargo a la vinagreta. El amargor se ve contrarrestado con el dulzor de la panela, el plátano y las mandarinas.

# ENSALADA DE TRUCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y TAMARINDO

6 porciones  Tiempo de preparación: 25 Minutos

## Ingredientes

- Trucha 4 unidades pequeñas limpias
- Espinaca ½ atado mediano
- Lechuga ½ unidad mediana
- Cebolla 4 unidades medianas
- Aguacate 1 unidades grandes
- Pulpa de tamarindo ¼ taza
- Limón 6 unidades medianas
- Tomate fresco 3 unidades medianas
- Panela rallada 6 cucharadas soperas rasas
- Ajo 4 dientes grandes
- Perejil liso ½ atado mediano
- Ají dulce 1 unidad pequeña
- Aceite vegetal ¾ taza mediana
- Sal al gusto



CEBOLLA



TRUCHA

## Implementos

- Tabla de picar
- Cuchillo
- Recipiente con tapa
- Sartén mediana
- Tazón para mezclar
- Espátula y tenedor



PANELA

## Preparación

1. Adobe las truchas, previamente abiertas, por 5 minutos con el ajo y el perejil finalmente picado, ¼ taza de aceite y el jugo de los limones. Ase las truchas por un minuto de cada cara y retire del fuego. Una vez hayan enfriado, retire las espinas, la piel, desmenuce la carne en trozos medianos y reserve.
2. Pique la cebolla en tiras delgadas. Sofríalas con una cucharada de aceite y de panela. Espere a que adquieran color dorado, retire del fuego y reserve.
3. Lave las hortalizas. Pique las hortalizas de hoja en tiras delgadas, el tomate en cubos pequeños, el aguacate en láminas y reserve.
4. Vinagreta: Aparte haga una mezcla entre el aceite y la panela restante, la pulpa de tamarindo, una pizca de sal y el ají criollo machacado. Bata con un tenedor enérgicamente hasta tener una salsa pareja.
5. Para terminar, mezcle todos vegetales con el pescado y la vinagreta. Sirva colocando el aguacate por encima.

### SUGERENCIA

Reemplace la trucha por cualquier pescado de temporada o que tenga en su mercado. Recuerde que los pescados de río, y grasos en general, tienen un gusto más característico que puede combinar con sabores fuertes. Reemplace el tamarindo por maracujá, uchucas o borajó.



TAMARINDO

# ENSALADA DE PAPAYA Y QUESO FRESCO

6 porciones  Tiempo de preparación: 25 Minutos

## Ingredientes

- Papaya ½ unidad mediana
- Queso fresco (quesito o cuajada) ¼ de libra
- Arepas blancas sin queso ni sal 2 unidades medianas
- Espinaca 1 atado mediano
- Cilantro 1 atado mediano
- Limón 4 unidades medianas
- Aceite vegetal ½ taza mediana
- Ralladura de cáscara de 3 limones
- Sal y ají criollo al gusto



PAPAYA



QUESO

## Implementos

- Tabla de picar
- Cuchillo
- Rallador
- Tazón para mezclar
- Tenedor
- Sartén



ESPINACA

## Preparación

1. Lave bien todas las frutas y hortalizas. Ralle la cáscara de los limones y reserve. Exprima todos los limones.
2. Haga una mezcla con el aceite, reservando 3 cucharadas, el jugo de los limones, una pizca de sal, las hojas del cilantro picadas finamente y el ají machacado. Bata enérgicamente con un tenedor hasta tener una salsa pareja.
3. Desmenuce el queso con las manos hasta tener trozos medianos y reserve.
4. Pele la media papaya y divídala en 4 trozos a lo largo. Pique cada trozo en cubos medianos y reserve. Retire los tallos de la espinaca y pique las hojas en tiras finas y mezcle con la papaya.
5. Integre el queso a la mezcla anterior, bañe con un poco de la salsa realizada, adicione las cáscaras de limón y deje reposar.
6. Tueste las arepas en la sartén con el aceite restante, asegure que queden crocantes. Una vez tostadas quíbreelas con las manos y esparza por encima de la ensalada. Sirva de inmediato.

## SUGERENCIA

La papaya se destaca por contener vitaminas A, B, C y D, y minerales como calcio y potasio. No la reemplace, complémtela con otras frutas. El queso en esta ensalada además es fuente de calcio.



LIMÓN

AREPAS

# PESCADO DE RIO COCIDO CON COCO EN HOJA DE PLÁTANO SOBRE LAS BRASAS

6 porciones  Tiempo de preparación: 10 Minutos

## Ingredientes

- Pescado blanco de río (escoja un pescado que esté en temporada, adulto y cuya pesca no esté prohibida o en veda, entre capaz, nicuro, mojarra, bocachico o chachama) 2 unidades medianas
- Hojas de plátano soasadas 3 unidades enteras
- Plátano verde 2 unidades medianas
- Leche de coco 2 tazas medianas llenas
- Tomate chonto maduro 6 unidades medianas
- Cebolla cabezona 4 unidades medianas
- Cebolla larga 2 ramas pequeñas
- Ajo 3 dientes medianos
- Comino 1 cucharadita dulcera colmada
- Achote 1 cucharadita dulcera colmada
- Pimienta de olor 1 cucharadita dulcera colmada
- Ají criollo picado una cucharadas dulceras llenas
- Sal al gusto



PLÁTANO VERDE

## Implementos

- Tabla de picar
- Cuchillo
- Tazón para mezclar
- Sartén
- Cuchara de palo
- Parrilla
- Cuerda delgada
- Carbón



LECHE DE COCO

## Preparación

1. Descame el pescado y lave a profundidad. Trocee cada pescado en tres postas (pedazos) y adobe con el ajo picado finamente, el jugo de limón, una cucharada sal, y la mitad de la pimienta de olor machacada con el ají criollo. Deje marinar mientras continua con otros pasos.
2. En una olla rehogue la cebolla larga picada finamente con un poco de aceite, el achote, el comino. Cuando esté transparente, adicione el tomate picado en cubos pequeños y continúe hasta que rompa hervor. Adicione la leche de coco y cocine a fuego alto por 10 minutos o hasta que se reduzca el líquido, arregle el punto de sal y retire.
3. Divida la cebolla cabezona a lo largo, pique en tiras delgadas y reserve.
4. Retire la vena centra de las hojas, elimine las puntas y divida en trozos medianos. Haga una cama con dos trozos en cruz, coloque plátano picado en rodajas de 1 cm de espesor. Encima, medio cucharón de la salsa de coco. Posteriormente una posta del pescado, termine con medio puñado de la cebolla cabezona y rocíe un poco de pimienta de olor encima.
5. Cierre y asegure atando con la cuerda. Repita el proceso para cada porción y ase en parrilla al carbón por 15 minutos y sirva.

## SUGERENCIA

En caso de no tener carbón, agregue piedras y agua al fondo de una olla y coloque los envueltos encima y cocine al vapor tapado.



PESCADO BLANCO

## BARRA DE GRÁNOLA EN JALEA DE GUAYABA ROJA

6 porciones

Tiempo de preparación: 25 Minutos



MANÍ

### Ingredientes

- Avena entera 1 ½ tazas medianas
- Maní 1 taza mediana
- Guayaba roja fresca 4 unidades medianas
- Bocado veleno 1 unidad grande
- Aceite vegetal 1 cucharada sobera llena
- Canela molida
- Sal al gusto

### Implementos

- Olla grande
- Tabla de picar
- Espátula de palo
- Tazón para mezclar



CANELA

### Preparación

1. En la olla ponga tostar a fuego bajo el maní picado y agregue la avena un minuto después; continúe tostando por 10 minutos más sin dejar de revolver.
2. Cuando la avena esté color dorado claro, y libere aroma, saque del fuego y pase a un tazón.
3. Pele y pique las guayabas en cubos pequeños. En la misma olla caliente a fuego medio el bocado picado en cubos, ½ taza mediana de agua, la canela y la sal; adicione la guayaba y cocine revolviendo por 3 minutos.
4. Sin retirar del fuego, agregue la avena y el maní tostado, revuelva hasta que se incorpore todo.
5. Engrase la tabla con el aceite, y con la espátula esparza la mezcla en hasta formar un bloque uniforme.
6. Deje enfriar y endurecer, corte en rectángulos y sirva.

### SUGERENCIA

Realice esta preparación con frutas como piña, coco o uchuvas, sólo cambie el bocado y el agua por media taza de miel. Es importante no sobre cocinar la guayaba, ya pierde su valor nutricional, especialmente la vitamina C.



BOCADILLO VELEÑO

### Ingredientes

- Arracacha pelada y rallada ½ de taza mediana
- Piña pelada y rallada ½ de taza mediana
- Zanahoria pelada y rallada ½ de taza mediana
- Harina de trigo 1 taza mediana
- Aceite vegetal 5 cucharadas soberas
- Panela rallada ¼ de taza mediana
- Polvo para hornear 2 cucharaditas dulceras rasas
- Huevos 4 unidades medianas
- Canela en polvo
- Sal y bocado al gusto

### Implementos

- Sartén grande con tapa
- Plato plano ancho
- Tazón para mezclar
- Cuchara de palo
- Rallador
- Colador
- Cuchillo



PIÑA



ARRACACHA

## TORTA DE PIÑA, ARRACACHA Y ZANAHORIA

12 porciones

Tiempo de preparación: 50 Minutos



PANELA

### Preparación

1. Mezcle la piña, la arracacha, la zanahoria, la panela, el aceite, los huevos y el bocado picado en cubos, batiendo muy bien para que queden incorporados los ingredientes.
2. Pase la harina, el bicarbonato y la canela por un colador, para cernirlos y adicione a la mezcla anterior.
3. Engrase el fondo y las paredes de la sartén, vierta la mezcla, tape y deje cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.
4. Con la ayuda de un plato dele la vuelta y deje cocinar por 8 minutos más.
5. Déjela enfriar, desmolde, corte las porciones a su gusto y sirva.

### SUGERENCIA

Puede agregarle queso, coco fresco, nueces o naranja rallada. También puede reemplazar la zanahoria por ahuyama. La zanahoria es una buena fuente de vitamina A, la cual contribuye a mantener su visión saludable.



ZANAHORIA

## ENSALADA DE SORGO Y CUCURBITÁCEAS

6 porciones  Tiempo de preparación: 1 Hora

### Ingredientes

- Sorgo 1½ tazas medianas
- Melón 3 tajadas delgadas
- Patilla o sandía 4 tajadas medianas
- Pepino cohombro 1 unidad mediana
- Tomate rojo maduro 3 unidades medianas
- Cilantro ½ atado mediano
- Naranja 2 unidades pequeñas
- Aceite vegetal 1/3 de taza mediana
- Sal cantidad necesaria
- Pimienta molida pizca



PEPINO



SORGO

### Implementos

- Olla grande
- Recipiente con tapa
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Tazón para mezclar
- Colador
- Cuchara de palo
- Tenedor



MELÓN

### Preparación

1. Ponga a hervir 5 tazas de agua en una olla, una cucharada de sal y un chorrito de aceite. Agregue el sorgo previamente lavado y deje hervir por 5 minutos. Cocine tapado a fuego bajo 40 minutos más o hasta que el agua de haya evaporado completamente. Retire de la olla y reserve.
2. Pele y corte en cubos pequeños las rodajas de patilla y melón. Pique en cubos pequeños el tomate y el pepino. Pique las hojas y un poco del tallo del cilantro finamente. Reserve.
3. En un recipiente bata enérgicamente el jugo de las naranjas, el aceite restante, una cucharadita dulcera de sal y la pimienta.
4. Mezcle todos ingredientes, bañe con la vinagreta y revuelva bien. Deje reposar en un recipiente tapado dentro de la nevera por 15 minutos y sirva.

### SUGERENCIA

Si va a cocinar el sorgo en una olla a presión, hágalo de 20 a 25 minutos. Incluya en esta ensalada todas las frutas de temporada, será más económico, nutritivo y delicioso.

Las cucurbitáceas son una familia de plantas trepadoras dentro de cuyos frutos se encuentra el melón, la patilla y el pepino, todas relacionadas entre sí.



SANDÍA

NARANJA



## ARROZ CON PESCADO DE RIO

6 porciones  Tiempo de preparación: 35 Minutos

### Ingredientes

- Arroz blanco 1½ pocillos medianos
- Aceite vegetal 3 cucharadas soperas
- Pescado blanco 2 libras
- Pimentón 1 unidad mediana
- Agua 3 pocillos medianos
- Cebolla roja 1 unidad mediana
- Ajo 2 dientes
- Perejil o cilantro picado al gusto
- Sal al gusto



PIMENTÓN



### Implementos

- Olla grande
- Tabla de picar
- Tazón
- Cuchillo
- Colador
- Cuchara de palo
- Tenedor



PESCADO BLANCO

### Preparación

1. Pele la cebolla y píquela a lo largo en tiras finas. Sofría en el aceite la cebolla, el ajo y el pimentón picado. Retírelo del fuego cuando esté listo.
2. Aparte, cocine en el agua el pescado sin piel y adicione una pizca de sal.
3. Tape y deje cocinar a fuego lento durante dos minutos. Cuele el caldo y conserve. Retire las espinas de la carne del pescado y desmenúcela.
4. Ponga a cocinar el arroz en el caldo y controle el punto de sal. Cuando haya secado el arroz, adicione el pescado desmenuzado, el guiso y parte del perejil y revuelva.
5. Una vez cocinado el arroz sirva y decore por encima con perejil restante.

### SUGERENCIA

Puede reemplazar el pescado por pollo o cerdo. Los pescados de carne blanca son ricos en grasas saludables. Asegúrese siempre de comprar pescado fresco, es decir con ojos brillantes y saltones, con piel de aspecto brillante y que no emane malos olores.



ARROZ BLANCO

CEBOLLA ROJA



## ENSALADA DE HÍGADO Y BOLLO LIMPIO



6 porciones



Tiempo de preparación: 20 Minutos



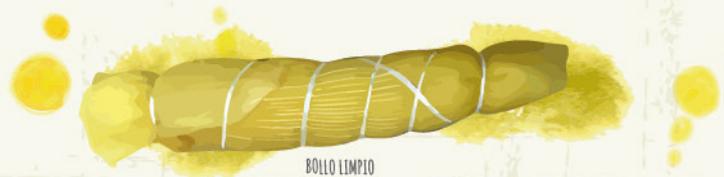
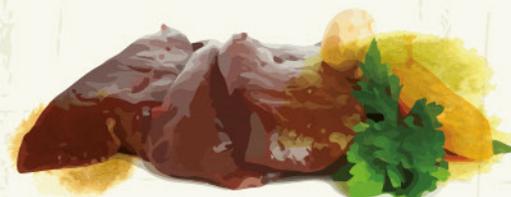
### Ingredientes

- Hígado abierto 1 ½ libra
- Huevos duros 3 unidades medianas
- Bollo limpio 3 unidades medianas
- Cebolla cabezona blanca 3 unidades medianas
- Tomate 3 unidades medianas
- Lechuga 1 unidad mediana
- Cilantro ½ atado mediano
- Limón 1 unidad mediana
- Aceite vegetal 4 cucharadas soperas rasas
- Sal y orégano al gusto



### Preparación

1. En un recipiente mezcle el cilantro finamente picado, el aceite vegetal, una pizca de sal y el jugo del limón. Bata enérgicamente y deje reposar.
2. Pique el tomate en cubos pequeños y reserve. Pique la cebolla en tiras delgadas y reserve. Pique el bollo en rodajas, cada rodaja en triángulos y reserve. Corte los huevos en cuatro a lo largo.
3. Cocine el hígado en la sartén con una cucharada de aceite, dos pizcas de sal, el orégano y la cebolla por 5 minutos o hasta que los hígados estén dorados.
4. Pique el hígado en trozos pequeños y mezcle con todos los ingredientes, adicionando el huevo de último y sirva mientras el hígado todavía estén tibios.



### Implementos

- Sartén mediana
- Tazón para mezclar
- Cuchara de palo
- Tabla de picar
- Cuchillo



### SUGERENCIA

Utilice hígado, corazón o riñones de res o pollo. Es importante lavarlos muy bien en agua tibia y una cucharada de vinagre blanco. Elimine todo rastro de grasa. Las menudencias son alimentos ricos en proteína, hierro y calcio, además de ser económicos.

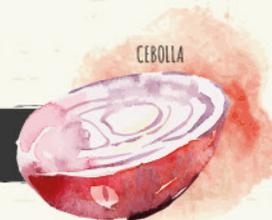
## ENSALADA DE LENTEJAS SALTEADAS Y QUESO FRESCO



6 porciones



Tiempo de preparación: 25 Minutos



### Ingredientes

- Lentejas cocidas 2 tazas medianas
- Cebolla cabezona 3 unidades medianas
- Espinaca ½ atados medianos
- Tomate rojo maduro 3 unidades medianas
- Ajo 1 diente mediano
- Queso fresco ½ libra
- Pimentón rojo 2 unidades pequeñas
- Miel ¼ de taza mediana
- Naranja 2 unidades medianas
- Cilantro ½ atado mediano
- Aceite ¾ de taza mediana
- Sal, comino, pimienta y ají criollo rojo o naranja al gusto



### Preparación

1. Divida la cebolla en dos y pique en tiras finas. Sofríalas ¼ de taza de aceite a fuego bajo por 10 minutos revolviendo cada tanto. Adicione la miel, el vinagre y una pizca de sal, sofría 2 minutos más y retírelas del fuego.
2. Mientras tanto, lave bien todas las frutas y hortalizas. Pique la espinaca con en tiras delgadas y reserve. Pique el tomate y el pimentón en cubos pequeños y mezcle con la espinaca. Rocíe con el jugo las naranjas y ¼ de taza de aceite.
3. Desmenuce el queso con las manos hasta tener trozos medianos, mézclelos con el cilantro finamente picado y reserve.
4. Caliente la sartén a fuego alto con el aceite restante. Agregue las lentejas bien escurridas, el ajo y el ají machacado, una pizca de comino y sal. Saltee a fuego alto hasta que se doren sin que se deshagan.
5. Mezcle todos los ingredientes y sirva la ensalada de inmediato.

### Implementos

- Tabla de picar
- Cuchillo
- Tazón para mezclar
- Tenedor, sartén (2)
- Cucharas de palo (2)



### SUGERENCIA

Reemplace las lentejas por cualquier otra leguminosas como el guandú. Alimentos como el frijol, la lenteja, el garbanzo y la arveja seca aportan proteínas, nutrientes que ayudan en la formación de músculos, huesos, cabello, piel y uñas.



# CEVICHE DE PESCADO BLANCO EN LECHE DE COCO Y ZAPOTE COSTEÑO

6 porciones  Tiempo de preparación: 40 Minutos

## Ingredientes

- Filetes de pescado blanco de mar sin piel ni huesos  $\frac{3}{4}$  de libra (escoja un pescado que esté en temporada, adulto y cuya pesca no esté prohibida o en veda)
- Limones 12 unidades grandes
- Zapote 1 unidad pequeña madura
- Cilantro 1 atado mediano
- Ají criollo rojo 1 unidad pequeña
- Leche de coco  $\frac{3}{4}$  de taza mediana llena\*
- Pimentón amarillo 1 unidad grande
- Cebolla roja 1 unidad mediana
- Ajo 2 dientes grandes
- Sal y pimienta de olor al gusto



## Preparación

1. Prepare una olla con agua hirviendo. Agregue el pimentón y deje hervir por 2 minutos. Escúrralo y retire la piel con la yema de los dedos. Pique la cebolla en tiras delgadas, agregue al agua por 2 minutos, escurra y reserve. Pique el cilantro finamente. Reserve unas hojas para decorar.
2. Corte los filetes del pescado en cubos parejos y páselos por agua hirviendo con sal por 1 minuto. Escúrralos y reserve.
3. Mientras tanto, machaque medio zapote, el ají, el ajo, la pimienta de olor y la sal hasta tener una pasta. En un recipiente, mezcle la pasta con el jugo de limón, y la leche de coco hasta formar una salsa uniforme.
4. Adicione el pescado y los vegetales a la mezcla. Reserve tapado en refrigeración por 20 minutos y sirva con el zapote restante picado en cubos y las hojas de cilantro por encima.



## Implementos

- Tabla de picar
- Cuchillo
- Tazón para mezclar con tapa
- Tenedor
- Olla mediana



## SUGERENCIA

Realice esta receta con la fruta de temporada a su disposición, como maracuyá o chontaduro. La cocción del pescado en esta receta, se da al hervirlo por un minuto y agregarle el limón, cuyo ácido termina la cocción.

\*En caso de utilizar leche de coco en lata, utilice siempre la mitad de lo indicado.



# HAMBURGUESAS DE GUANDÚ

6 porciones  Tiempo de preparación: 20 Minutos

## Ingredientes

- Guandú cocido  $1\frac{1}{4}$  tazas medianas
- Harina de maíz amarillo  $2\frac{1}{2}$  tazas medianas
- Huevo 3 unidades medianas
- Leche  $\frac{1}{2}$  taza mediana
- Tomate rojo maduro 4 unidades medianas
- Cebolla cabeza blanca 2 unidades medianas
- Comino
- Ajo 3 dientes medianos
- Aceite vegetal  $\frac{1}{2}$  taza mediana
- Comino
- Achote
- Sal al gusto.



## Preparación

1. Pique el ajo, la cebolla y el tomate en cubos pequeños. Haga un guiso sofrriendo las hortalizas en ese mismo orden y sazone con sal, achote y comino. Sofría a fuego medio por 10 minutos y reserve.
2. Mientras tanto, aplaste los guandules con un tenedor hasta obtener un puré. Mézclelo con los huevos batidos, el pimentón picado en cubos, la leche y el guiso caliente. Revuelva bien.
3. Adicione a la mezcla 2 tazas de la harina de maíz de a pocos y revuelva bien para evitar grumos. Haga una cama con la harina restante en el plato. Forme hamburguesas con las manos y páselas por la harina, haciendo una capa uniforme.
4. Ase las hamburguesas en una sartén a fuego medio, 3 minutos por cada lado, hasta que doren. Al retirarlas páselas por papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y sirva caliente.



## Implementos

- Plato plano
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Tazón para mezclar
- Tenedor
- Sartén
- Papel absorbente



## SUGERENCIA

Reemplace el guandú por cualquier otra leguminosa. Opcionalmente puede acompañar con una salsa hecha con 3 cucharadas de cilantro y de perejil picado,  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal. Dos dientes de ajo machacado, 2 cucharadas de agua caliente y 2 cucharadas de vinagre de frutas.

Una porción de pimentón aporta casi la totalidad del requerimiento de vitamina C al día. Cuando cocine hortalizas, prefiera hacerlo al vapor, para conservar las vitaminas porque las altas temperaturas las destruyen.



# PURÉ DE BERENJENAS SOFRITAS Y PLÁTANO ESPEJO DE ESPECIAS



6 porciones



Tiempo de preparación: 20 Minutos



AJO

## Ingredientes

- Berenjenas 2 unidades grandes
- Plátano maduro cocido 1 unidad mediana
- Queso salado ½ libra rallada
- Cebolla cabezona blanca 1 unidad mediana
- Ajo 4 dientes medianos
- Naranja ½ unidad mediana
- Comino ½ cucharadita dulcera
- Aceite vegetal ¾ de taza mediana
- Ají criollo 1 unidad pequeña
- Canela 1 astilla mediana
- Pimienta de olor ½ cucharadita dulcera.



AJÍ



QUESO



BERENJENA

## Implementos

- Sartén pequeña
- Sartén mediana
- Colador
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Cuchara de palo y rallador



NARANJA

## Preparación

### Guiso de berenjena

1. Cocine en la sartén pequeña la mitad del aceite, la canela, la pimienta de olor y el ají abierto por la mitad y sin semillas. Pasados cinco minutos, adicione el jugo de naranja y cocine cinco minutos más.
2. Mientras tanto, pique las berenjenas en cubos grandes y sofríalas en la otra sartén con el aceite restante y el comino a fuego alto por cinco minutos, hasta que estén doradas. Adicione el ajo y la cebolla finamente picada y sofría dos minutos más.
3. Machaque el plátano con el tenedor hasta tener un puré. Incorpore el puré al sofrito de berenjena revolviendo mientras agrega la mitad del queso. Continúe cocinando hasta que el puré seque y pueda formar bolitas con las manos.
4. Cuele la salsa y agréguela al fondo del plato formando un espejo. Coloque las bolitas tibias y sirva con el queso rallado restante por encima.

## SUGERENCIA

Realice esta misma receta con papa, yuca o ahuyama en lugar de plátano. Reemplace el queso por suero y deje cocinar el puré más tiempo. El uso de la berenjena junto con el plátano proviene del sincretismo de la cocina árabe y negra presente en toda la región.



PLÁTANO MADURO

# ENSALADA DE MARÍA



6 porciones



Tiempo de preparación: 35 Minutos



REPOLLO MORADO

## Ingredientes

- Carne magra de cerdo ¾ de libra
- Mango en biche 2 unidades medianas
- Mango maduro 1 unidad mediana
- Aguacate 1 unidad mediana
- Limón 4 unidades medianas
- Panela 6 cucharadas soperas rasas
- Cebolla roja 1 unidad mediana
- Repollo morado ¼ de unidad mediana
- Zanahoria 1 unidad mediana
- Cilantro ½ atado mediano
- Aceite vegetal ½ de taza mediana
- Sal y pimienta al gusto



MANGO



CARNE MAGRA

## Implementos

- Sartén mediana
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Cuchara de palo y rallador
- Tazón para mezclar
- Tenedor
- Recipiente con tapa



AGUACATE

## Preparación

1. Corte el lomo en rodajas y cada rodaja en tiras gruesas. Marine con la mitad del aceite, la mitad de la panela, dos pizcas de sal y el ajo machacado. Deje reposar en un recipiente con tapa dentro de la nevera por 15 minutos y luego cocine en la sartén a fuego medio. Una vez no esté rosado en el centro, retire y reserve.
2. Lave bien todas las frutas y hortalizas. Ralle por el lado de las tiras gruesas el mango, la zanahoria y el repollo por aparte. Pele y corte el aguacate en láminas. Pique la cebolla en cubos pequeños. Pique el cilantro finamente.
3. Pase el repollo por agua caliente al menos dos minutos, escurra y reserve. Mezcle todos los vegetales menos el aguacate.
4. Haga una mezcla con el aceite y la panela restantes, el jugo de limón, el cilantro, la sal y bastante pimienta batidos con un tenedor enérgicamente. Agregue a los vegetales y revuelva bien.
5. Termine la ensalada agregando el aguacate y el cerdo salteado por encima.

## SUGERENCIA

Opcionalmente puede agregar espinaca a esta preparación. El mango, el aguacate y el limón son ingredientes muy comunes en el sur de Bolívar. Los mangos de Magangué y los aguacates de Carmen de Bolívar son famosos en toda la región, utilícelos siempre en temporada.



ZANAHORIA

# PLATO SALUDABLE



## CRÉDITOS Y RESTRICCIONES



Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales, sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se identifique claramente la fuente.

Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse a, e-mail: [olga.parra@wfp.org](mailto:olga.parra@wfp.org)

**Autor:** Daniel Eduardo Rojas Villafañe  
Gastrónomo Programa Mundial de Alimentos

**Diseño:** RCN Radio, PMA Colombia 2016

Para mayor información contacte a:

ALBA LUCÍA PAVA TORRES  
Mercadeo Social RCN Radio  
[alpava@rcnradio.com.co](mailto:alpava@rcnradio.com.co)  
RCN Radio

OLGA LUCÍA PARRA SALDAÑA  
Comunicaciones  
[Olga.parra@wfp.org](mailto:Olga.parra@wfp.org)  
Programa Mundial de Alimentos

PRESENTA



**Programa  
Mundial de  
Alimentos**

[wfp.org/es](http://wfp.org/es)



CLÁSICORCNSOCIAL