



***Producción, manejo y distribución de  
semillas y material vegetal de  
propagación de hortalizas para  
seguridad alimentaria en economía  
campesina en el Oriente antioqueño.***

**Resultados**

**Manejo y producción de semilla y**

**Propiedades nutricionales, medicinales y  
preparación de hortalizas**

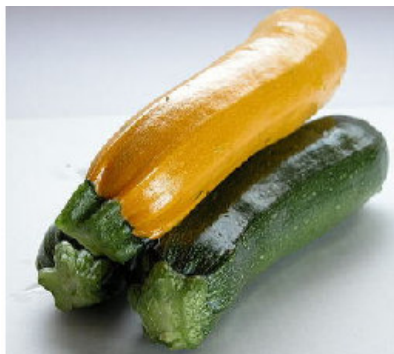
**Jorge Jaramillo Noreña, I.A. Ms  
Luz Mary Quintero Vásquez, I. de Alimentos**

**Centro de Investigación La Selva  
Rionegro – Antioquia  
Noviembre de 2008**

## INDICE

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
ZUKINI: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	2
ESPINACA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	5
FRIJOL ROCHELITA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	8
REMOLACHA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	11
PIMENTON: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	14
LECHUGA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	17
RÁBANO: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	20
COL CHINA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	23
ZANAHORIA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	26
VITORIA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	29
CIDRA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	32
AHUYAMA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	35
BROCOL: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	38
ACELGA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	41
TOMATE: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	44
COLIFLOR: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	47
REPOLLO: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	50
HABICHUELA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	53
CILANTRO: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	57
ARVEJA: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	60
PEPINO COHOMBRO: Tabla nutricional, Propiedades: Nutricionales y Medicinales, Recetas	63
ADEREZOS	67
CARNES	68
TABLA DE EQUIVALENCIAS	69
BIBLIOGRAFIA	70

**ZUKINI**  
Cucúrbita pepo



El zucchini originario de América y perteneciente a la familia de las Cucurbitáceas.

Presenta propiedades nutritivas propias, su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasa y proteínas. Todo esto, unido a su aporte moderado de fibra, convierte al zucchini en un alimento de bajo aporte calórico, idóneo para incluir en la dieta de personas con exceso de peso. El zucchini es una hortaliza de verano aunque se puede adquirir durante todo el año. Cuando vaya a comprar zucchini elija aquellos ejemplares que sean firmes al tacto, compactos, pequeños o medianos, sin manchas en la piel y pesados en relación con su tamaño. Además del fruto de la planta de las

cucurbitáceas, también se pueden consumir sus flores, éstas pueden presentarse como acompañamiento de otros platos o constituir un plato por sí mismas. El zucchini, se pueden preparar de formas muy diversas: cocidas, asadas, fritas o incluso rellenas.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)						
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	AC GR SATURADOS	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA
74	13	96,5	0,6	0,2	2,2	0,5

MICRONUTRIENTES								
MINERALES (mg)					VITAMINAS (mg)			
Ca	P	Fe	Na	K	A	B3	B9	C
24	20	0,4	2	291	90	0,4	13	22

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN 2005

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
Agua	Por su alto contenido de agua, resulta diurético lo que es beneficioso en un buen número de afecciones, como la hipertensión, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina).
Ácidos grasos	Aportan al desarrollo del cerebro y la inteligencia.
Mucilagos tipo de fibra	Suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo, facilitando la digestión.
Fibra	Laxante, previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en la sangre) y diabetes.

## PREPARACIONES

<b>Sopa zukini</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: Agua, potasio, vitamina A y grasa	
Ingredientes	Medida	Preparación
Zukini	3 libras verde	Cebolla cabezona blanca partida en 4 pedazos. Corte los zukini en tajaditas y colóquelos en una olla, añada la sal, la cebolla, el ajo, la pimienta, el caldo y el agua. Tape la olla y deje hervir por 10 minutos. Deje refrescar la sopa, licuar bien y agregar a la crema de leche; cuando vaya a calentar para servir, hágalo a fuego lento sin dejar hervir.
Sal	Al gusto	
Cebolla	1 cebolla	
Ajo	1 diente triturado	
Pimienta	Al gusto	
Caldo de pollo (de cubito)	10 tazas	
Agua	½ taza de agua	
Crema de leche	1 ½ taza	

<b>Crema de zukini</b>		
Porciones: 8	Aporte nutricional: Agua, potasio, calcio y almidón	
Ingrediente	Medida	Preparación
Zukini	500 gramos	Cocinar al vapor las hortalizas, Poner a hervir 800 mg de leche, adicionar el caldo de gallina y la margarina Licuar la hortaliza con la leche restante y adicionar la fécula disuelta en la leche poco a poco hasta espesar. Se puede realizar adicionándole 100 g papa criolla.
Papa criolla	100 gramos	
Leche líquida o en polvo	1 litro	
Sal	al gusto	
Caldo de gallina	1 cubo	
Fécula de maíz	3 cucharadas	
Margarina	1 cucharadita	

<b>Zukini - Calabacín relleno de langostinos ó mariscos</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: Proteína, energía, agua, potasio, ácido fólico	
Ingredientes	Medida	Preparación
Zukini	2 unidad	Lavar y cortar los zukini en rodajas gruesas (6-8 cm) y cocerlas en agua con un poco de sal. Dejar enfriar y luego, vacían los zukini con cuchillo y cuchara. Guarda lo que haya sacado del zukini. En una sartén preparar el sofrito de cebolla picada, pimiento rojo picadito, tomate pelado y también troceado y el zukini que ha sacado. Una vez los zukini ya hervidos y rellenos del sofrito, echa queso rallado sobre ellos y ponlos en el horno a gratinar.
Langostinos	150 gramos	
Cebolla de huevo	1 unidad grande	
Pimentón rojo	1 unidad grande	
Aceite de oliva	1 unidad grande	
Tomate	1 unidad grande	
Sal	Al gusto	
Queso rallado <sup>1</sup>	Al gusto	

<sup>1</sup> Utilizar la cuajada que hacen en la finca (leche, cuajo y sal), bien escurrida.

<b>Torta de zucchini y chocolate</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional : Agua, Potasio, calorías,	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Procedimiento</b>
Zucchini	2 unidades	Precalentar el horno a 180°C.  Tamizar <sup>2</sup> todos los ingredientes secos y colocarlos en cocas por separado. Batir el azúcar con la mantequilla, agregar poco a poco el aceite, los huevos, y agregar la esencia de vainilla. Luego los ingredientes secos y alternarlos con el kumis. Luego el zucchini rallado previamente escurrido y finalmente trocitos de chocolate y nueces. Llevar por 50 minutos al horno precalentado.
Harina de trigo	180 gramos	
Cocoa	100 gramos	
Bicarbonato de sodio	205 gramos	
Sal	2.5 gramos	
Azúcar	160 gramos	
Mantequilla	80 gramos	
Aceite vegetal	90 cc	
Huevos	1 unidad	
Esencia de vainilla	1 cucharadita	
<sup>3</sup> Kumis o yogurt sin dulce	80 cc	
Chocolate semiamargo	75 gramos	
Nueces	50 gramos	

*Fuente: Chef Elizabeth Franco A*

<b>Jugo de zucchini</b>		
Porciones: 6	Aporte Nutricional: Agua, potasio, calorías, vitamina A, calcio.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Leche	1 litro	Cocinar al vapor el zucchini, previamente pelado.  Licuar con la leche, la canela y el azúcar.  Servir frío. Puede adicionarle algún licor,  Queda de mejor sabor utilizando leche en polvo
Zucchini amarillo y verde	1 unidad de c/u	
Azúcar	6 cucharadas	
Esencia de canela	1 cucharadita	

<sup>2</sup> Pasar por un colador

<sup>3</sup> Leche cortada o vinagre, licuar con bicarbonato y azúcar.

## **ESPINACA**

(*Spinacea oleracea l.*)



Existen tres especies de espinaca, todas ellas se cultivan como planta alimentaria, bien para comer sus hojas maduras cocidas o, cuando son tiernas, en ensaladas.

La espinaca es considerada como la reina de los minerales, el mejor limpiador del sistema digestivo. Sus propiedades nutritivas son muchas, ya que no sólo aportan energía y fuerza, además son ligeras y no tienen un solo gramo de grasa.

Las espinacas son verduras que pueden consumirse tanto crudas como cocinadas preferiblemente al vapor. Si son frescas, antes de su utilización han de lavarse con esmero para eliminar la arenilla y las hojas pocas frescas o dañadas. También es

conveniente desechar los tallos demasiado fibrosos o duros. Las hojas frescas de la espinaca pueden consumirse en ensalada, siempre que estén lo suficientemente tiernas como para poder ser degustadas de este modo. Así se puede aprovechar toda su riqueza vitamínica.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)										
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR SATURADOS	AC GR POLINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
72	22	91,6	<b>2,9</b>	0,4	0,1	<b>0,2</b>	3,5	0,9	<b>3,2</b>	<b>1,7</b>

MICRONUTRIENTES																
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)							
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	A	B1	B2	B3	B5	B6	B9	C
<b>99</b>	49	<b>2,7</b>	<b>79</b>	<b>558</b>	<b>79</b>	0,5	0,1	<b>0,9</b>	<b>6.715</b>	0,1	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	0,1	0,2	<b>194</b>	28

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

<b>PROPIEDADES</b>	
<b>NUTRICIONALES</b>	<b>MEDICINALES</b>
ANTIOXIDANTES Beta- carotenos Ácido fólico	Anticancerígeno.  Formación de los huesos, el cerebro y la sangre.
Ácidos Alpha lipoico (Antioxidante universal soluble en agua y aceite.	Cuidado facial; Ayuda a la piel a regenerarse; Regula el nivel de azúcar en la sangre; Ayuda al hígado a regenerarse; Previene las cataratas en los ojos. Balancea los niveles de colesterol; Mejora la utilización de las vitaminas C y E Previene el daño mental en personas mayores Alzheimer.
Ácido graso (oleico, linoleico y alfanoleico)	Elimina el colesterol Disminuye la hipertensión.

## PREPARACIONES

<b>Arroz Verde</b>		
Porciones: 5	Aporte nutricional Vitamina A, grasa, carbohidratos y fibra	
Ingredientes	Medida	Preparación
Arroz	250 gramos	Licuar la hortaliza previamente lavada con el agua, ponerla al fogón y adicionarle: la sal, el aceite y el caldo de gallina una vez hierva el agua, adicionar el arroz.  Cuando el arroz este listo, servirlo con una ensalada de tomate, zanahoria o remolacha, esto dará una muy bonita presentación.
Espinaca o acelga	250 gramos	
Aceite	2 cucharadas	
Caldo de gallina	½ cubo	
Sal	Al gusto	
Agua	2 tazas	

<b>Crema De Espinaca con calabacín</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional Vitamina A, ácido fólico, calorías y calcio	
Ingredientes	Medida	Preparación
Espinaca	200 gramos	Cocinar al vapor las hortalizas. Poner a hervir 800 ml de leche, adicionar el caldo de gallina y la margarina, licuar la hortaliza con los 200 ml de leche restantes y adicionar la fécula disuelta en agua poco a poco hasta espesar.
Calabacín	300 gramos	
Leche líquida o en polvo	1 litro	
Sal	Al gusto	
Caldo de gallina	1 cubo	
Fécula de maíz	3 cucharadas	
Margarina	1 cucharadita	

<b>Croquetas de hojas verdes con Bienestarina</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional Energía, vitamina A y ácido fólico	
Ingredientes	Medida	Preparación
Espinacas	3 pocillos	Lave bien las hojas de espinaca y luego pique en tiras bien delgadas, sofreírlas en margarina. Agregar el tomate y la cebolla, revuelva y cocine hasta que ablande. Baje del fuego y deje enfriar. En un recipiente aparte, bata los huevos con la sal y adicione al guiso anterior. En un sartén antiadherente, engrasado agregue la mezcla anterior. Cocine hasta que empiece a formar burbujas de aire y luego voltee la tortilla. Retire del sartén y sirva caliente
Bienestarina	5 cucharadas	
Harina de trigo	8 cucharadas	
Guiso (cebolla, tomate, ajo, sofrito)	½ pocillo	
Queso molido o rayado)	2 cucharadas	
Huevo	1 unidad	
Agua	½ pocillo	
Aceite	1 litro	
Nota: en caso de no tener sartén antiadherente, se puede preparar en un sartén común, engrasado y enharinado, se agrega la tortilla y se tapa, se cocina a fuego bajo, sin voltearla		
Esta misma preparación la puede hacer utilizando repollo, acelga, coliflor o habichuelas. Etc.		

Tortas de espinaca		
Porciones: 6		Aporte nutricional: Vitaminas: A, B, calcio, calorías, proteínas.
Ingredientes	Medida	Preparación
Espinacas picadas	½ taza	Lave y pique las espinacas. En un recipiente bata el huevo, mezcle con la harina y agregue la leche poco a poco hasta que tenga consistencia de colada espesa. Luego agregar las espinacas y demás ingredientes.  Fríalas por cucharadas en aceite caliente.
Harina de trigo	½ taza	
Huevo	1 unidad	
Azúcar	1 cucharada	
Sal	1 cucharadita	
Polvo de hornear	1 cucharadita	
Leche	½ taza	

Fuente: Almacenes Éxito

Nidos con espinacas		
Porciones: 1		Aporte nutricional: Vitamina A, calorías, proteína, calcio, hierro.
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Huevos crudos	2 unidades	<b>Salsa bechamel:</b> caliente el aceite en un sartén y agregue la harina de trigo. Deje dorar, revolviendo constantemente. Cuando se forme una pasta, adicione poco a poco la leche sin dejar de revolver. Deje espesar y sazone al gusto con sal y pimienta.  <b>Los nidos:</b> engrase un recipiente refractario. Pase las hojas de espinaca por agua hirviendo, escurra y haga un nido en la refractaria. Cubra el fondo del nido con la salsa bechamel, abra los huevos y colóquelos en el nido, cuidando de no desbaratar la yema. Espolvoree con el queso y rocíe con la mantequilla. Lleve al horno precalentado a 300°F de 5 a 10 minutos, dependiendo de la forma como desee la yema.
Mantequilla derretida	2 cucharaditas	
Espinaca	6 hojas	
Salsa bechamel de sal	½ taza	
Queso rallado	1 cucharada	
<b>Salsa bechamel:</b> Harina de trigo Aceite Leche Sal y pimienta	1 cucharadita 1 cucharadita ½ tasa de leche Al gusto	

Fuente. Menú para la cuaresma. Nueva.

Crepes de espinacas		
Porciones: 2		Aporte nutricional: Vitamina A, ácido fólico, hierro, proteína, calorías.
Huevos	2 unidades	<b>Crepes:</b> Batir los huevos con sal, añadir la harina, 2 cucharadas de margarina derretida y la leche. Mezclar bien En una sartén engrasada con margarina, freír con la masa anterior, tortitas delgadas para hacer los crepes. Cocer las espinacas y reservar el caldo. Rellenar los crepes con las espinacas cocidas y poner al horno. Hacer la salsa batiendo dos cucharadas de margarina, el caldo de cocer las espinacas, la crema de leche, sal, pimienta y nuez moscada. Rociar los crepes con la salsa y calentar en el horno durante 7 minutos. Poner los crepes en una fuente y servir.
Harina	4 cucharadas	
Margarina	1 cucharada	
Leche	1 pocillo	
Crema de leche	3 cucharadas	
Espinaca	500 gramos	
Sal, pimienta, nuez moscada	Al gusto	

## **FRIJOL ROHELITA**

*Phaseolus vulgaris* L.



El cultivo del frijol es de los más antiguos en América (*P. vulgaris* L.). Esta planta leguminosa que se caracterizan por tener las semillas dentro de vainas, apareció en tierras americanas hace miles de años. Los restos más antiguos (9000 años) se encontraron en un lugar llamado Huachichocana en el norte de Argentina; asimismo, en Perú hay rastros arqueológicos de los frijoles, de hace 8,000 años. Los primeros exploradores y comerciantes llevaron posteriormente las variedades de frijol americano a todo el mundo, y a principios del siglo XVII, los frijoles ya eran cultivos populares en Europa, África y Asia.

En algunas publicaciones se habla de las vainas de frijol en su papel como diurético; en el libro de Referencia Médica Herbal (*Physician's Desk Reference*, 1995) se asevera que "en el frijol verde hay sales de cromo que pueden tener un efecto antidiabético; vainas maduras de frijol tienen un efecto antidiuréticos débil; semillas de frijol negro, pinto, arriñonado, etc. pueden ser tan ricos en isoflavonoides, especialmente la isoflavona estrogénica genisteína funcionando como antitumoral previniendo el cáncer. Estudios realizados por el Dr. Paul K Misil demuestran que la probabilidad de morir a causa del cáncer del páncreas es un 40% menor entre las personas que consumen semanalmente frijoles, en comparación con quienes no las comen.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)										
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR SATURADOS	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
100	302	14,8	20,4	1,2	0,2	0,6	54,6	5,0	10,4	4,0

MICRONUTRIENTES															
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)						
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	B1	B2	B3	B5	B6	B9	C
100	430	7,1	12	1.359	138	2,8	0,7	1,1	0,4	0,1	1,9	0,8	0,4	394	3

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

<b>PROPIEDADES</b>	
<b>NUTRICIONALES</b>	<b>MEDICINALES</b>
<b>ANTIOXIDANTES</b> Isoflavonoides: más abundantes son la genisteína y la daidzeína,  Minerales: Hierro, Calcio y Fósforo Ácido fólico y Vitamina C	Propiedad de anticancerígeno (antitumoral). Tienen a mejorar la resistencia capilar e inhibir la inflamación Funcionan como antioxidantes, como protectores de las radiaciones ultravioletas y como antibióticos contra microorganismos fitopatógenos. Actúan como sistema de defensa contra las infecciones microbianas.  Formación y mantenimiento de dientes y huesos; Apoyo en la diabetes, evita la anemia. Fortalecen el plasma sanguíneo, especialmente la producción de hemoglobina.  Previene enfermedades reumáticas. Fortalece al sistema nervioso central, pues es un estimulante anímico contra la tristeza, somnolencia y pereza.
Proteínas, vitaminas, taninos y antocianinas <sup>4</sup>	Contribuyen a neutralizar las sustancias cancerígenas que ingerimos, disminuye los problemas cardiovasculares y sus antioxidantes nos protegen de la vejez prematura.

<sup>4</sup> El término antocianina fue propuesto por Marquart en 1835 para describir el pigmento azul de la col lombarda (*Brassica oleracea*). Actualmente las antocianinas engloban a los pigmentos rojos, violetas y azules de las plantas.. Fuente: Wikipedia

## PREPARACIONES

Envuelto vegetariano (frijol)		
Porciones: 4	Aporte nutricional: Fibra, proteína, hierro, calcio, carbohidratos, capsina.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Frijoles rojos cocinados	¼ de libra	En un sartén con teflón a fuego mediano, saltee <sup>5</sup> los pimentones y cebolla durante 5 minutos. Agregue los frijoles, mezcle bien, reduzca el fuego a bajo y deje cocer durante 5 minutos. En un tazón mediano, combine los mangos, jugo de lima, cilantro, y aguacate. Reserve la mitad de la mitad de la mezcla para después colocar encima. Llene las tortillas calientes con ¼ parte de la mezcla de frijol y ¼ parte de la mezcla de mango. Doble la tortilla por la mitad enrolle la tortilla. Ponga el resto de la mezcla de mango arriba de los envueltos vegetarianos de frijol.
Pimentones verdes o rojos, sin semilla y picados	2 unidades	
Cebolla pelada y rebanada	1 unidad	
Mangos picados pintones	2 unidades	
Jugo de lima	1 tasa	
Cilantro fresco picado	½ taza	
Aguacate bien maduro pelado y picado	1 unidad	
Tortillas <sup>6</sup> de harina sin grasa de 10 pulgadas cada una	4 tortillas	

Crema de Frijoles		
Porciones: 8	Aporte nutricional: Fibra, proteína, hierro, calcio, carbohidratos, vitamina A, calorías.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Frijol rojo cocido	200 gramos	Seleccione y lave los frijoles, déjelos en remojo y cocine. Poner a hervir 800 ml de leche, adicionar el caldo de carne y la margarina, licuar los frijoles con los 200 ml de leche restantes y adicionarlo a la leche una vez hierva.
Leche líquida o en polvo (usar agua)	1 Litro	
Sal	al gusto	
Caldo de carne	1 cubo	
Margarina	1 cucharadita	

Frijoles refritos		
Número de porciones: 4	Aporte nutricional: calorías, carbohidratos, proteína, grasa, grasa saturada, colesterol.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Frijoles cocidos con caldo	3 tazas	En un sartén grande de teflón, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el ajo y cuézalo un minuto. Incorpore los frijoles con parte de caldo y déjelos cocinar hasta que los frijoles espesen. Sirva en un recipiente vidrio o losa, si desea guárdelos en coca plástica en el refrigerador hasta por tres días.
Aceite vegetal	1 cucharada	
Ajo, finamente picados	2 dientes	
Para un gran sabor y color, cubra con salsa de tomatillo. Tiempo de preparación 10 minutos.		

<sup>5</sup> Sofreír a juego vivo

<sup>6</sup> Crepes: ver pagina 8 crepes de espinaca

<b>Hamburguesa de frijoles</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: Calorías, carbohidratos, proteína, hierro, ácido fólico.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Fríjol rojo cocido	2 tazas	Lave y seleccione los frijoles, luego, ponga a remojar los frijoles desde el día anterior. Al día siguiente cocínelos en poco agua en la olla a presión (que queden duritos) ya cocinados, escúrralos, muéelos junto con los aliños (las cebollas, el tomate, el ajo, el pimentón, el perejil, etc) revuelva esta masa con la harina, el polvo de bizcocho, el huevo, el bicarbonato, la sal y amásela bien, Arme las hamburguesas y fríalas en aceite caliente.
Harina	½ tazas	
Polvo de bizcocho	½ taza	
Huevo	1 unidad	
Bicarbonato de sodio	½ cucharadita	
Sal	1 cucharadita	
Cebolla de huevo	1 unidad	
Cebolla de rama	1 tallo	
Tomate maduro picado	1 unidad	
Diente ajo	Uno	
Pimentón	1 unidad	
Perejil	Al gusto	
Aceite	Para freír	

<b>Tacos de frijoles</b>		
Porciones: 6 tacos	Aporte nutricional: Calorías, proteína, calcio, hierro y vitaminas B	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Frijoles cocidos y fritos	1 taza	Lave y seleccione los frijoles, luego, ponga a remojar los frijoles desde el día anterior Calentar el aceite y freír las tortillas siguiendo las instrucciones del paquete. Si el aceite se evapora, añadir una cucharada más en la sartén. Freír la cebolla y el ajo en polvo. Agregar los frijoles fritos. Calentar bien. Usando una cuchara, llenar los tacos con la mezcla. Espolvorear con el queso rallado, la lechuga, los tomates, la salsa de taco o salsa picante y las semillas de girasol.
Aceite	2 cucharadas	
Queso rayado	1 taza	
Tortillas de maíz <sup>7</sup>	6 unidades	
Lechuga cortada en trozos	¼	
Aceite	1 cucharada	
Tomates cortados en trozos	2 unidades	
Cebolla picada	1 pequeña	
Salsa picante o salsa de taco	Al gusto	
Ajo en polvo	1 cucharadita	
Semillas de girasol	3 cucharadas	

<b>Fríjoles Rancheros</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Calorías, proteínas, capsina, ácido fólico	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Frijoles	1 libra	Lave y seleccione los frijoles, luego, ponga a remojar los frijoles desde el día anterior Cocinar los frijoles, picar las carnes frías y freírlas. Freír las carnes, adicionarlas a los frijoles y luego adicionar la salsa y el ají. Dejar conservar.
Chorizo, Salchichas, Tocino carnudo ó tocineta	½ libra de c/u	
Salsa de tomate	300 gramos	
Salsa de ají	Al gusto	
Panela	50 gramos	

**Hechos acerca de los frijoles que debe recordar**

- 1 taza de frijoles secos, equivalen a 2½ tazas de frijoles cocidos.
- No agregue sal al agua de remojar los frijoles pues estos no se ablandaran.
  - Si el agua forma espuma, añadir aceite y destapar la cacerola.
- Los frijoles viejos tardan más tiempo en hervir que los nuevos. No los cocine juntos.

<sup>7</sup> La consigues en los supermercados

## REMOLACHA

Beta vulgaris



Remolacha o betabel, es la raíz profunda, grande y carnosa que crece en la planta del mismo nombre. Pertenece a la familia de las Quenopodiáceas.

Las remolachas fueron utilizadas en la antigüedad, cuando no solamente se consumía la raíz sino las hojas que tienen un sabor semejante a las espinacas y que todavía siguen comiéndose en Francia

Fue a partir del siglo XIX cuando se abandono su uso como alimento y se destino fundamentalmente a la producción de azúcar o la extracción de alcohol. Existen varias variedades de remolacha, la roja y la blanca, la roja se destina para el consumo y la blanca para la producción de azúcar o alimentación animal.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
67	<b>44</b>	87,3	1,5	0,1	0,1	<b>10,0</b>	0,8	1,0	<b>1,1</b>

MICRONUTRIENTES																
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)							
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	NIACINA B3	AC PANTOTENICO	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C	
16	48	0,9	<b>72</b>	<b>324</b>	21	0,4	0,1	0,4	20	0,1	0,4	0,2	0,1	<b>93</b>	11	

*Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN*

<b>PROPIEDADES</b>	
<b>NUTRICIONALES</b>	<b>MEDICINALES</b>
ANTIOXIDANTES	Contribuyen a reducir el riesgo cardiovascular y cerebrovascular.
Antocianinas	Contribuye a evitar ciertos tipos de cáncer y de enfermedades degenerativas.
Niacina o vitamina B3	Colabora en el funcionamiento del sistema digestivo, El buen estado de la piel, El sistema nervioso y En la conversión de los alimentos en energía.
Los folatos	Participa en la producción de glóbulos rojos y blancos síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos en el sistema inmunológico. Muy recomendable su consumo para mujeres en embarazo.
Vitamina B2 o riboflavina	Producción de anticuerpos y mantenimiento del tejido epitelial
Vitamina B6 o Piridoxina	Participa en el metabolismo celular y en el funcionamiento del sistema inmunológico
Yodo,	Indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides regula el metabolismo.
Sodio y Potasio	Necesarios para la transmisión y generación del impulso nervioso, la actividad muscular, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

## PREPARACIONES

<b>Remolacha a la naranja con bienestarina</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: Energía y vitamina A	
Ingredientes	Medida	Preparación
Remolacha cocida al vapor	1 y ½ libra	Disuelva la bienestarina en el jugo de naranja, utilizando licuadora o molinillo. Lave, pele y pique la remolacha en rodajas y cocine al vapor. Cocine a fuego medio la bienestarina disuelta, la remolacha cocida y el azúcar sin dejar de revolver, hasta que espese y tome un tono brillante.  Sirva frío o caliente.
Jugo de naranja	3 pocillos	
Bienestarina	6 cucharadas	
Azúcar	6 cucharada	

*Fuente: Recetas con productos de nuestra región Maná.*

<b>Ensalada de remolacha y cidra</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: fósforo, magnesio y fibra	
Ingredientes	Medida	Preparación
Cidra	1 unidad	Lave muy bien las hortalizas. Cocine las cidras, la zanahoria y la remolacha, cuidando que no queden muy blandas. Deje enfriar y pele las verduras, luego pártalas en trozos pequeños Agregue a las verduras el cilantro, la cebolla y los huevos cocidos partidos en rebanadas Agregue la mayonesa y la sal, mezcle bien y sirva.
Zanahoria	1 unidad	
Remolacha	3 unidades	
Cilantro picado finamente	1 cucharadas	
Cebolla picada finamente	1 unidad	
Huevos cocidos	2 unidades	
Mayonesa	4 cucharadas	
Sal	Al gusto	

*Fuente: Recetas con productos de nuestra región Maná.*

<b>Torticas de remolacha</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Agua, capsina, sodio, yodo, proteína	
Ingredientes	Medida	Preparación
Remolachas	4 unidades	Lave muy bien las hortalizas. Cocine las remolachas peladas hasta que estén blandas. Deje enfriar y triture con un tenedor. Sofría la cebolla, el tomate, la sal y la pimienta. Mezcle el puré de remolacha, las arvejas, el guiso, la harina y los huevos. Frite la masa por cucharadas, en abundante aceite caliente a fuego medio.
Cebolla de rama	2 tallos	
Tomates	3 unidades	
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Arveja cocida	½ pocillo	
Huevo	2 unidades	
Harina de trigo	½ pocillo	
Aceite	1 litro	

<b>Ensalada Rusa con remolacha</b>		
Porciones: 8	Aporte nutricional: Calorías, carbohidratos, sodio, yodo	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Patatas	4 unidades	Lave muy bien las hortalizas y luego.
Zanahorias	2 unidades	Cocer las patatas, las zanahorias y la remolacha en agua con sal hasta que se les pueda clavar una aguja. Pelarlas y trocearlas en cuadraditos. Cocer los guisantes <sup>8</sup> a parte.
Guisantes	100 gramos	En la ensaladera, verter la lata de atún desmenuzado. Añadir los vegetales, mezclar bien, incorporar la mayonesa, los guisantes escurridos, las aceitunas picadas en cuartos y mover con cuidado. Decorar con las rodajas de huevo cocido. Introducir la ensaladilla en la nevera y servir fría.
Lata de atún	1 unidad	
Remolacha cocida	1 unidad	
Huevos	2 unidades	
Aceitunas sin hueso (opcional)	100 gramos	
Mayonesa o salsa vinagreta.	250 gramos	

Fuente: Consumer Eroski

<b>Vinagreta de verduras</b>		
Porciones: 12	Aporte nutricional: Vitamina A, carbohidratos, agua, calorías.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Remolacha	200 gramos	Limpiar la remolacha, echar agua fría, añadir el vinagre y hervir sin sal hasta que esté preparado. Una vez enfriadas, pelar y cortar las raíces en trozos pequeños. Pelar la zanahoria, limpiar y hervir sin sal. Después de esto, cortarla en trocitos. Pelar la cebolla y picar finamente. Pelar, limpiar y hervir la patata en agua salada. Enfriar y cortar en rodajas. Cortar los pepinillos en rodajas. Previamente limpiados de semillas y de piel. Revisar la col en salmuera y picar los trozos mas grandes. Para que la remolacha no tiña el resto de las verduras hay que aderezarla con aceite vegetal. Después juntar todas las verduras, echar el aderezo <sup>9</sup> y, si hace falta, salar. La vinagreta se puede aderezar con mayonesa. Colocar la vinagreta preparada en una ensaladera y decorar con hierbas aromáticas y trozos de verduras cocidas.
Patatas	250 gramos	
Zanahorias	100 gramos	
Pepinillos	150 gramos	
Col en salmuera	200 gramos	
Cebolla	200 gramos	
Hierbas aromáticas	50 gramos	
Vinagre 3%	50 gramos	
Aceite vegetal	50 gramos	
Azúcar	5 gramos	
Pimienta y sal	Al gusto	

<b>Jugo de Remolacha</b>		
Porciones: 8	Aporte nutricional : Vitamina A, B, yodo, calorías.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Remolacha	1 libra	Lavar muy bien la remolacha, cocinarla al vapor, licuarla en el agua de cocción y adicionarle la leche en polvo mas lo otros ingredientes. Refrigerar.
Leche (liquida o en polvo)	1 litro	
Azúcar	6 cucharadas	
Esencia de canela	1 cucharadita	
Ron	1 trago	

<sup>8</sup> Caldo de carne (pollo, res o cerdo) con condimentos y hortalizas según el gusto.

<sup>9</sup> Aderezo: echar azúcar, sal, pimienta molida en el vinagre. Echar aceite vegetal y revolver bien.

**PIMENTON**  
*Capsicum annuum*



El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y, en concreto, al género Capsicum. La planta del pimiento es originaria de México, Bolivia y Perú, donde además del Capsicum annuum L. se cultivaban al menos otras cuatro especies.

El principal componente del pimiento es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra y, al igual que el resto de verduras, su contenido proteico es muy bajo aporta grasas y son muy ricos en vitamina C, sobre todo los de color rojo. De hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas. Son buena fuente de carotenos, entre los que se encuentra la capsina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico color rojo. El pimentón se utiliza para el consumo en fresco o para condimentar alimentos. Es destacable su contenido de provitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) folatos y de vitamina E y del grupo B, su contenido en las citadas vitaminas C y E, junto con los carotenos, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud.

Los pimentones dan a las comidas un toque exótico y colorido y además despierta el apetito

Se utiliza para el consumo en fresco o para condimentar alimentos. Es una hortaliza especialmente importante en la cocina tradicional.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible):**

MACRONUTRIENTES (gr)										
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR SATURADOS	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
82	25	92,5	0,9	<b>0,5</b>	0,1	<b>0,2</b>	5,3	1,2	1,1	0,6

MICRONUTRIENTES																
MINERALES (mg)										VITAMINAS (mg)						
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C	
6	22	1,3	3	195	14	0,2	0,1	0,1	5.700	0,1	0,1	0,6	0,2	17	190	

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
ANTIOXIDANTES Beta- carotenos Capsina	Uno de los mejores antioxidantes, encargado de descontaminar el cuerpo  Expectorante, Descongestionante Previene la bronquitis, úlceras de estómago Digestivas. Estimula los jugos gástrico y biliares.
Vitamina C	Desintoxicante Ayuda la absorción del hierro, del calcio y otros aminoácidos Cicatrizante Ayuda a incrementar las defensas.
Licopeno	Evita la generación de enfermedades como el cáncer.

## PREPARACIONES

<b>Arroz Navideño</b>		
Porciones: 8	Aporte nutricional: Ácidos grasos, vitaminas A, B y C, potasio, fósforo	
Ingredientes	Medida	Preparación
Arroz	250 gramos	Lavar y quitarle el centro y las semillas a los pimentones.
Pimentón verde	100 gramos	
Pimentón rojo	100 gramos	Cortar en cubitos pequeños los pimentones y cebolla.
Pimentón amarillo	100 gramos	
Crema de leche	5 cucharadas	Sudar el arroz con el aceite y la sal y una vez listo peinarlo <sup>10</sup>
Perejil crespo	Al gusto	
Cebolla de huevo	Al gusto	En una sartén sofreír los pimentones, el perejil y la crema de leche, adicionar la mezcla al arroz y llevarlo a moldes, servir caliente.
Aceite	2 cucharadas	
Sal	al gusto	

<b>Alas de pollo con brochetas de pimiento y tomate</b>		
Porciones: 16	Aporte nutricional : Ácidos grasos, vitaminas A, B y C, potasio, fósforo	
Ingredientes	Medida	Preparación
Alas de pollo	16 unidades	Lavar y quitarle el centro y las semillas a los pimentones.
Tomates (cherry)	4 unidades	
Pimientos verdes para freír	4 unidades	Hacer cuatro brochetas <sup>11</sup> . Intercalar un tomate, el pimiento verde pequeño, el champiñón y una tira de pimiento rojo.
Champiñones pequeños	4 unidades	
Tiras de pimiento rojo	4 unidades	Una vez montada la brocheta, espolvorear con un poco de sal y untar de aceite. Asar la brocheta a la plancha en una sartén o al horno.
Harina	100 gramos	
Aceite de oliva	8 cucharadas	Pasar por harina las alas de pollo y freírlas en una sartén con aceite y salsa de soja o asarlas al horno. Acompañar las alitas de las brochetas de verduras para su presentación.
Salsa de soja	1 cucharada	
Sal	Al gusto	

<b>Ensalada de brócoli y pimiento rojo</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Ácidos grasos, vitaminas A, B y C, potasio, fósforo, hierro y calcio.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Pimientos rojos	4 unidades	Lavar las hortalizas y quitarle el centro y las semillas a los pimentones. Calentar la mitad del aceite en una sartén y sofreír los pimientos rojos y cortados en tiras.
Brócoli	500 gramos	
Queso fresco (cuajada)	300 gramos	Añadir el brócoli y partido en ramitas y cocer cinco minutos sin dejar de remover hasta que se ablande la verdura.
Salsa de soja	8 cucharadas	
Aceite de oliva	8 cucharadas	Agregar el queso fresco troceado, el ajo pelado y picado, la miel y sofreír durante un par de minutos.
Miel	2 cucharadas	
Semillas de sésamo (opcional)	4 cucharaditas	Volcar los ingredientes en una fuente. Rociar esta ensalada con el resto del aceite, la salsa de soja y espolvorear con semillas de sésamo.
Ajo	2 dientes	
Sal	Al gusto	

<sup>10</sup> Con un tenedor rallar para que el arroz quede suelto (de buena apariencia)

<sup>11</sup> Pinchos

<b>Fritanga de pimentón a la española</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: Ácidos grasos, vitaminas A, B y C, potasio, fósforo	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Pimentones rojos	4 medianos	<p>Lavar muy bien todas las hortalizas. Pelar la calabaza y cortar en dados medianos. Pelar las cebollas y picarlas finas. Bañar en agua hirviendo y pelar los tomates, sacando las semilla y picarlos</p> <p>Desmenuzar el atún y apretar con las manos para escurrir. En una cazuela de barro al fuego con aceite, rehogar la cebolla; a media cocción, añadir los pimentones, limpios y troceados, la berenjena cortada en trocitos y los dados de calabaza.</p> <p>Dejar sofreír lentamente removiendo a menudo, dejar tapado.</p> <p>Incorporar el atún y los tomates, salpimentar y dejar cocer, removiendo con la cuchara de palo.</p> <p>Cuando esté todo frito, mojar con un poco de agua para que hierva lentamente.</p> <p>Tiene que quedar el agua evaporada y todos los ingredientes quedarán en su justo punto, debe cocer 1 hora, aproximadamente, cuidando de remover a menudo para que no se pegue al fondo.</p> <p>Por último servir en una bandeja caliente o en la misma cazuela.</p>
Atún	200 gramos	
Calabacín	200 gramos	
Cebollas	300 gramos	
Tomates maduros	300 gramos	
Berenjena mediana	1 mediana	
Aceite	1/3 taza	
Sal y pimienta	Al gusto	

<b>Terrine de vegetales</b>		
Porciones 10	Aporte Nutricional	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Pimentones	2 pequeños	<p>Berenjena, lavadas y cortadas a lo largo con la cáscara.</p> <p>Zanahorias cortadas en rodajas</p> <p>Pimentones en tiras delgadas</p> <p>Calabacín cortado con cáscara en tajadas</p> <p>Tomate verde cortado en rodajas</p> <p>Jamón de pollo o pavo en tiras</p> <p>Champiñones escurridos y cortados en láminas</p> <p>Sobre una plancha o sartén, asar los vegetales excepto los champiñones.</p> <p>Licuar los ingredientes restantes de la salsa y añadirlos con la gelatina a la crema de leche previamente batida.</p> <p>Forrar un molde refractario con papel plástico transparente, colocar una capa de vegetales, el jamón y la salsa y continuar de esta forma hasta terminar con una capa de salsa, llevar al congelador hasta que cuaje y desmoldar.</p> <p>Tiempo de cocción 30 minutos. Tiempo de congelación 8 horas.</p>
Berenjena	2 medianas	
Zanahorias	2 medianas	
Calabacín	1 mediano	
Tomate verde	1 tomate grande	
Jamón de pollo o pavo.	6 tajadas	
Champiñones	1 frasco pequeño	
<b>Para la salsa</b>		
Crema de leche	1 lata	
Cebolla cabezona	½ unidad	
Ajo	2 dientes	
Alcaparras escurridas (opcional)	1 cucharada	
Mostaza	1 cucharada	
Caldo	2 tabletas	
Salsa Maggi	2 cucharadas	
Gelatina sin sabor disuelta en ½ pocillo de agua tibia sal y pimienta al gusto.	1 sobre	

Marta Elsy Aguirre R./me-aguirre@hotmail.com

**LECHUGA**  
*Lactua sativa L.*



De la familia de las asteráceas, cuyo nombre se deriva del griego Aster (estrella).

El cultivo de la lechuga comenzó hace 2.500 años. Era una verdura ya conocida por persas, griegos y romanos. Estos últimos tenían la costumbre de consumirla antes de acostarse después de una cena abundante para así poder conciliar mejor el sueño. Conocida como la hortaliza relajante, calmante que ayuda a conciliar el sueño.

Las hojas externas de color más oscuro son las más nutritivas que las blanquecinas del interior. Cruda es la mejor forma de disfrutar de su frescura, agradable sabor y valor nutritivo. Las hojas más duras se pueden cocer como cualquier otra verdura. La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua, escasa en cantidad de hidratos de carbono proteínas y grasas. En cuanto a su contenido en vitaminas, destaca la presencia de folatos, provitamina A o beta-caroteno, y vitaminas C y E.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
95	13	<b>95,9</b>	1,0	0,2	0,1	2,1	0,5	0,9	0,5

MICRONUTRIENTES													
MINERALES (mg)								VITAMINAS (mg)					
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	NIACINA B3	AC PANTOTENICO	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
19	20	0,5	9	<b>158</b>	9	0,2	0,2	<b>330</b>	0,1	0,2	0,1	56	4

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
ANTIOXIDANTES	Tiene un gran poder sedante y relajante.
Fenilalanina.	
Provitamina A o beta-caroteno	Previene enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer como el de la piel, esencial para la visión, el buen estado del cabello, y los huesos.
Vitamina E	Interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad.
Vitamina C	Esencial para el buen funcionamiento de las mucosas, y el funcionamiento del sistema inmunológico.
Fibra	Produce una gran sensación de saciedad después de haberla comido. Ayuda a prevenir el estreñimiento.
Ácidos grasos	Aportan muy pocas calorías, por lo que está especialmente indicada en dietas para perder peso.

## PREPARACIONES

<b>Ensalada de lechuga con fresa y uchuva</b>		
Porciones: 6	Aporte Nutricional	
Ingrediente	Medida	Preparación
Uchuva	100 gramos	Lavar muy bien todas las hortalizas. Picar la lechuga, las fresas en 6 casquitos y las uchuvas a la mitad. En una ensaladera incorporar todos los ingredientes y adicionar la crema de leche y azúcar al gusto. Esta ensalada es muy adecuada para servir con la crema de ahuyama, lechuga, zanahoria, espinaca, su colorido da muy buena presentación al plato.
Fresa	150 gramos	
lechuga ó repollo	350 gramos	
de crema de leche	4 cucharadas	
Azúcar	al gusto	

<b>Ensalada brasilera</b>		
Porciones: 12	Aporte Nutricional	
Ingrediente	Medida	Preparación
Lechugas variadas	12 tazas	Lavar y picar las lechugas, la cebolla partirla en rodajas, los palmitos cortados en rodajas, el pimentón cortado en finas tiritas.
Cebolla morada	1 cebolla	
Aguacates maduros	2 unidades	Pele los aguacates y córtelos en tajaditas, rocíelos con el jugo de limón.
Jugo de limón	2 cucharadas	
Palmitos,	2 tazas	Ponga las lechugas en la ensaladera, los aguacates y los palmitos, adorne con la cebolla y el pimentón.
Pimiento rojo,	1 grande	
<b>Vinagreta básica</b>		
Vinagre	2 cucharadas	Cuando vaya a servir, vierta la vinagreta sobre la ensalada e incorpore suavemente. <b>Vinagreta:</b> Bata con un tenedor el vinagre y la mostaza, poco a poco añada el aceite, batiendo rápidamente hasta mezclar todo bien. Agregue el ajo, la sal y la pimienta.
Mostaza	2 cucharadas	
Aceite de olivas	6 cucharadas	
Ajo triturado	1 diente	
Sal y pimiento	Al gusto	

<b>Crema de lechugas</b>		
Porciones: 6	Aporte Nutricional	
Ingredientes	cantidad	Preparación
Cebolla cabezona	6 cucharadas	Picar finamente la cebolla y la lechuga En una olla coloque las tres cucharadas de mantequilla y déjelas cocinar por tres minutos, agregue la cebolla sin que se dore, añada la lechuga y deje cocinar por cinco minutos más; agregue la harina revolviendo constantemente por tres minutos y añada el caldo caliente y deje cocinar por tres minutos más. Reitre del fuego y déjela enfriar para licuarla. Agregue la crema de leche y coloque nuevamente al fuego caliente, pero no la deje hervir, añada la cucharada de mantequilla blandita.  Sírvala inmediatamente colocándole en cada plato los cuadritos de pan.
Mantequilla	4 cucharadas	
Lechuga	5 tazas	
Harina cernida	2 cucharadas	
Caldo de gallina	6 tazas	
Crema de leche	½ taza	
Sal	Al gusto	
Cuadritos pan tostado fritos en aceite		

<b>Ensalada primavera</b>		
Porciones: 6		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Lechuga	100 gramos	<p>Lavar muy bien las hortalizas.</p> <p>Cocer la zanahoria y las patatas. Cortar la lechuga y luego colocarla amontonada en la ensaladera. Alrededor de la lechuga poner trozos de zanahoria, tomate, patata, rábanos, pepino y cebolla. En el centro del montón de lechuga colocar rodajas de huevo cocido.</p> <p>Preparar una salsa de nata agria, vinagre y azúcar. Salar ligeramente antes de servir. La salsa se sirve en recipiente aparte.</p>
Huevos	2 unidades	
Pepinos	2 unidades	
Rabanillo	1 manojo	
Zanahoria	1 mediana	
Papas	2-3 pequeñas	
Tomates	2 maduro	
Cebolla rama	50 gramos	
Crema de leche	¼ vaso	
Vinagre	1 cucharada	
Azúcar glasé	½ cucharada	
<p><b>Salsa Agria:</b> ingredientes: 1/4 de litro de nata, el zumo de medio limón, 50 gramos de cebollino, sal y pimienta al gusto. La preparación: con todos los ingredientes en un bol, excepto el cebollino y mezcla con las barillas. Deja reposar y después incorpora el cebollino. Ya está listo para aderezar el plato que desees.</p>		

## **CEBOLLA**

*Allium fistulosum L.*

Pertenece a la familia de las Liliáceas. La utilización de la cebolla es tan antigua como la humanidad. Algunos opinan que apareció en Siberia y que fue introducida en Europa a finales de la Edad Media. En China se cultiva desde hace más de dos mil años y su éxito en la cocina oriental fue rotundo.



Por su sabor y aroma hace que pueda ser usada como condimento, haciendo más apetitosos los alimentos e incrementando así el flujo de jugos digestivos; también como vegetales, en encurtidos, ensaladas y como sazonador.

Su valor nutricional se centra principalmente en que es una buena fuente antioxidante como son la queratina y los sulfatos.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)						
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA
100	<b>45</b>	<b>92,0</b>	1,4	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>1,3</b>

MICRONUTRIENTES								
MINERALES (mg)					VITAMINAS (mg)			
Ca	P	Fe	Na	K	RETINOL A	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	AC ASCORBICO C
30	42	1,0	8	<b>140</b>	5	0,03	0,3	19

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
ANTIOXIDANTES Queratina	Protege y regenera la Vitamina E  Presentan fuerte actividad antiplaquetas asociada con la arteriosclerosis y enfermedades cardiacas  inhibe la oxidación de las lipoproteínas  Previene la úlcera gástrica atrapando los radicales libres y previniendo el crecimiento de microorganismos formadores de úlcera como el <i>Helicobacter pylori</i> .
Agua y potasio	Es efectiva como diurético y como agente mantenedor del ritmo cardíaco y la presión arterial.
El sulfato	Evita enfermedades respiratorias, afecciones del pecho, asma y catarros bronquiales.

## PREPARACIONES

<b>Encurtido de Cebolla</b>		
Porciones de 300 gr: 10-12		Aporte nutricional: Antioxidantes, proteína, potasio, calorías.
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Cebolla larga	3 kilos	Extraerle a la cebolla de rama el follaje (verde), y dejar el tallo (blanco) sin raíz. Pelar el pimentón y partirlo en trozos. Extraer la raíz al cilantro y pelar la cebolla de huevo. Todas las hortalizas lavarlas muy bien con agua limpia, luego: picar muy finamente la cebolla de rama, la cebolla de huevo y colocarlos en un recipiente plástico y amplio, seguidamente en la licuadora realizar la vinagreta mezclando: 300 g de vinagre, el pimentón, el ají, la sal, el azúcar y el cilantro y rápidamente, la adicionamos a las cebollas finamente picadas Si queda muy espesa la mezcla, adicionar mas vinagre. Si queda simple, adicionar + azúcar o sal según al gusto. Opcional picar finamente el cilantro y las hojas verdes de la cebolla y adicionarlas. El encurtido es un acompañante en ensaladas, empanadas, etc.
Cebolla de huevo	1 libra	
Pimentón grande rojo	1 libra	
Ají picante	4 unidades	
Vinagre	600 gramos	
Cilantro	1 manojo	
Cucharada azúcar	2 cucharadas	
Cucharadita sal	2 cucharaditas	
Frascos de vidrio	10 frascos	

<b>Sopa de cebolla</b>		
Porciones: 6		Aporte nutricional: Antioxidantes, proteína, carbohidratos.
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Cebollas de huevo.	300 gramos	Cebollas de huevo, peladas y cortadas en aros finos; jamo picado; Caliente en una cacerola la mantequilla y el aceite y réhogue las cebollas, a fuego lento, hasta que empiecen a tomar color. Añada el jamón y la harina, déle unas vueltas con una cuchara de madera, riegue con el caldo y el vino y deje cocer unos 20 ó 30 minutos Reparta la sopa en 6 recipientes de barro y coloque en cada uno, una rebanada de pan, espolvoree con el queso rallado y gratine hasta que estén bien doraditas.
Jamón	80 gr	
Mantequilla	1 cucharada	
Aceite de oliva	2 cucharadas	
Harina de trigo	1 cucharada	
Vino blanco	1 copa	
Caldo de carne	1 ½ litro	
Pan	6 rebanadas	
Queso rallado	100 grs	

<b>Cebollas y pimientos rellenos</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Antioxidantes como: capsina, alicina, queraticina y sulforatos, proteína, hierro, zinc.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Cebolla de huevo	1 mediana	Lave y pele las cebollas primero y con una cuchara o un cuchillo retire su contenido hasta que queden unas dos o tres capas. Haga luego un corte a los pimentones en la parte del tallo para sacarles la semilla. En una sartén sofría la carne, la pechuga con la mantequilla, y agregue la taza de guiso, el perejil, el tomillo y los ajos, junto con el arroz, sal y pimienta al gusto. Con esta mezcla rellene cada uno de los pimentones y las cebollas y al final póngales una cucharada de queso rallado. Déjelos en el horno 20 minutos a 200 grados centígrados. (tiempo de preparación: ½ hora)
Pimentón	1 mediano	
Carne de cerdo picada	1 libra	
Pechugas de pollo deshilachada	1 grande	
Arroz	½ libra	
Guiso (tomate y cebolla)	1 taza	
Perejil picado	1 cucharada	
Ajo	3 dientes	
Tomillo	1 ramita	
Mantequilla	2 cucharadas	
Queso rallado	½ taza	
Sal y pimienta	Al gusto	

<b>Crema de cebolla</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: Antioxidantes, calorías, carbohidratos, proteína.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Cebolla	1 mediana	Cebolla de huevo cortada en rueditas finamente Caliente la mantequilla y cocine con ella la cebolla hasta que esté blanda, pero sin dejar que se quemé. Añada el caldo y sazónelo a gusto. Déjelo hervir lentamente durante 20 minutos. Vierta la crema sobre el pan y polvoréela con el queso.
Mantequilla	4 cucharadas	
Caldo de carne	3 tazas	
Pan tostado	4 rebanadas	
Queso	½ libra	
Leche	1 litro	

**RÁBANO**  
*Raphanus sativus L.*



Pertenece a la familia de las crucíferas, cuya importancia reside en que contienen unos compuestos de azufre, considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades. Presentan propiedades relajantes y facilitaban el sueño. Se utilizaba como calmante, como antídoto contra venenos.

Se conoce la existencia de seis especies de rábano, pero tan sólo se cultiva el conocido con el nombre científico de *Raphanus sativus*.

En general los rábanos se consumen crudos, acompañados de salsas o como aperitivo y aderezados con aceite, sal y pimienta. Se pueden consumir rehogados o como ingrediente para elaborar salsas de sabor intenso como acompañamiento de carnes

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible):**

% PART. COMESTIBLE	MACRONUTRIENTES (gramos)							
	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	CENIZA
90	17	94,8	0,6	<b>0,5</b>	0,1	<b>3,6</b>	0,5	0,5

MICRONUTRIENTES														
MINERALES (mg)								VITAMINAS (mg)						
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Mn	RETINOL A	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	AC PANTOTENICO	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
<b>21</b>	<b>18</b>	0,3	24	<b>232</b>	9	0,3	0,1	8	0,1	0,3	0,1	0,1	<b>27</b>	<b>23</b>

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
ANTIOXIDANTES Compuesto Azufrado	Confiere su sabor picante característico Facilitan el vaciamiento de la vesícula biliar Aumentan la secreción de bilis en el hígado Previene el llamado "mal colesterol" (LDL-c) la que desempeña un papel fundamental en el inicio y desarrollo de la arterosclerosis. Previene las afecciones respiratorias.
Folatos	Colaboran en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. Mujeres embarazadas y niños.
Potasio	Necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.
Yodo	Favorece el funcionamiento de la glándula tiroides. Ésta regula el metabolismo, además de intervenir en los procesos de crecimiento.
Potasio y agua	Diurético y depurativo. Intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

## PREPARACIONES

<b>Ensalada de apio y lechuga con salsa de rábano</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: folatos, potasio, agua y yodo	
Ingredientes	Medida	Preparación
Apio	10 ramas	Lavar muy bien las hortalizas, posteriormente, escaldar en agua hirviendo con una pizca de sal las ramas de apio y cortar en trocitos. Cortar el queso. En la ensaladera, poner el apio, el queso troceado y los cogollos de lechuga también troceados Aliñar todo con la salsa de rábano que se indica a continuación.
Lechuga	4 cogollos	
Queso	100 gramos	
Nata líquida	100 ml	
Pimienta	1 pizca	
Rábano rallado	20 gramos	
Sal	Al gusto	
<b>Salsa de rábano:</b> Batir la nata con varillas. A continuación saltarla ligeramente y añadir pimienta de cayena y el rábano picado. Remover para que la mezcla quede homogénea y servir junto con la ensalada.		

<b>Ensalada de papa a la Sueca en salsa de rábano</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: folatos, potasio, agua y yodo	
Ingredientes	Medida	Preparación
Papa	400 gr	Antes de iniciar la receta, lavar muy bien las hortalizas. Hervir las papas con la piel y el apio (por separado). Pelar las papas y cortarlas en rodajas redondas y el apio en trozos pequeños. Preparar una mayonesa con el huevo, el aceite y el limón. Mezclar con ella la manzana picada, el rábano diluido en la leche y el azúcar. Remover bien los ingredientes y añadir sobre las papas y sobre el apio
Apio	1 ramita	
Huevo	1 unidad	
Rábano picado	2 cucharadas	
Manzana roja	1 unidad	
Crema de leche	1 cucharada	
Aceite de oliva	1 vaso	
Limón	1 unidad	
Azúcar y sal	Al gusto	

<b>Ensalada de rábanos</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: folatos, potasio, agua, compuestos azufrados y yodo	
Ingrediente	Medida	Preparación
Repollo	4 tazas	Seleccionar y lavar y desinfectar las hortalizas. Rallar el repollo, el tomate, la cebolla y el rábano partirla en rebanadas delgadas, el pimentón picarlo finamente En un tazón mediano, mezcle el repollo, rábanos, cebolla, chiles, y tomate. Sirva la ensalada en 4 platos.
Cebolla blanca	1 mediana	
Rábanos	4 unidades	
Tomate	1 grande,	
Pimentón rojo	1 unidad	Mezcle el vinagre, aceite, y azúcar; rocíe sobre la ensalada. Es una ensalada fresca y festiva
Vinagre	2 cucharadas	
Aceite	1 cucharadita	
Azúcar	1 cucharadita	

<b>Ensalada de rábanos, hinojo y pepino</b>		
Porciones: 4-6		Aporte nutricional: folatos, potasio, agua y yodo
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Rábanos	4 unidades	Lavar muy bien las hortalizas, luego, cortar los rábanos en cuadritos, rallar la zanahoria, picar el repollo, el pepino y el hinojo. En un tazón, se mezclan el yogur, la mayonesa y las especias con el vinagre. Se mezcla y se refrigera. Se puede preparar una o dos horas antes de llevar a la mesa.  Notas: Esta ensalada es un plato más bien informal. Puede servirse también con un asado casero, ya sea un codillo de cerdo o pollo asado. Se acompaña muy bien vino tinto.
Zanahoria	1 mediana	
Repollo	½ Cabeza	
Pepino	1 mediano	
Hinojo	1 pizca	
Mayonesa	½ taza	
Yogur descremado	½ taza	
Semillas de apio	½ cucharadita	
Semillas de anís	½ cucharadita	
Vinagre de sidra	1 cucharadita	
Azúcar	1 cucharadita	
Sal	½ cucharadita	
Pimienta	½ cucharadita	

<b>Ensalada de rábanos</b>		
Porciones: 8		Aporte nutricional: folatos, potasio, agua y yodo
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Acelga grande	1 hoja	Lavar bien las verduras, picar las hojas, rallar la zanahoria. Cortar los rábanos en rodajas finas. Hacer una salsa con el yogur, la nata o leche, el perejil y la cebolla picadita muy pequeña, sal y pimienta.  Servir la ensalada y aderezar al momento de comer.
Lechuga	1 hoja	
Zanahoria	Media	
Rábanos	3 unidades	
Yogurt natural	2 cucharadas	
Nata de leche	5 cucharadas	
Vinagre	5 cucharadas	
Perejil y cebolla	Al gusto	

<b>Ensalada de verduras con rábanos silvestres</b>		
Porciones: 6		Aporte nutricional: folatos, potasio, agua, yodo, ácidos grasos y calorías.
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Zanahoria	200 gramos	Lavar las zanahorias, manzanas y nabos, pelar y rallar en el rallador. Añadir al gusto rábano silvestre rallado, sal azúcar, nata agria y mezclar bien. Colocar en la ensaladera y echar perejil u otras hierbas aromáticas
Nabos	200 gramos	
Manzanas	120 gramos	
Rábanos	40 gramos	
Nata agria	40 gramos	
Sal, azúcar	Al gusto	

Fuente: El calderito de Andrea. Guía Práctica Hortalizas y verduras, Consumer Eroski

## COL CHINA

*Brassica oleracea chinensis*



Pertenece a la familia de las crucíferas. Las coles chinas son una hortaliza que comienza poco a poco a difundirse por todos los continentes, aunque es un cultivo muy conocido y consumido en Asia.

Por fuera es muy similar a un lechuga “romana”. Tiene hojas verticales, de limbo alargado y con penca y nerviaciones muy marcadas y grandes.

Las coles chinas se consumen crudas, principalmente en ensaladas, o cocidas en sopas, estofados de carne y menestras<sup>12</sup>.

Son una fuente apreciable de vitaminas y minerales. Además son un alimento bajo en calorías y rico en fibra, por lo que son adecuadas para dietas hipocalóricas. La col china, además de una verdura de sabor suave con aplicaciones en ensaladas y cocina exótica, es uno de los mejores antidotos contra los problemas causados por el colesterol y la hipertensión, siendo además un alimento muy digestivo

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)								
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	CENIZA
<b>88</b>	<b>13</b>	<b>95,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>

MICRONUTRIENTES									
MINERALES (mg)						VITAMINAS (mg)			
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	RETINOL A	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	AC ASCORBICO C
<b>105</b>	<b>37</b>	<b>0,8</b>	<b>65</b>	<b>252</b>	<b>19</b>	<b>3.000</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>45</b>

*Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN*

<b>PROPIEDADES</b>	
<b>NUTRICIONALES</b>	<b>MEDICINALES</b>
<b>ANTIOXIDANTES:</b> Brassinin Índole e Isothiocyanate	Prevencción del cáncer de mama  En casos de niveles bajos de estrógeno <sup>13</sup> , se convierte en un doble arma en la lucha contra los citados tumores de mama
Vitamina C	Mantiene el sistema inmunológico.
Vitamina A	Rejuvenece las células de la piel.
Agua	Por ser rica en agua resulta beneficiosa para las dietas hipocalóricas. Conserva la piel hidratada
Fibra	Baja la incidencia del cáncer gástrico.

<sup>12</sup> Leguminosas de grano (lentejas)

<sup>13</sup> hormonas sexuales de tipo femenino principalmente, producidos por los ovarios y, en menores cantidades, por las glándulas adrenales

## PREPARACIONES

<b>Col China y Zanahoria</b>		
Porciones: 6		Aporte Nutricional: Agua, fibra, vitamina A.
Ingredientes	Medida	Preparación
Col china	1 unidad	Lavar muy bien todas las hortalizas y picar la col china y la lechuga en tiritas, rallar la zanahoria picar muy finamente el pimentón y finalmente adicionar la vinagreta
Zanahoria mediana	1 unidad	
Lechuga mediana	1 unidad	
Cilantro al gusto	1 ramito	
Vinagreta (vinagre, limón, sal, azúcar)	5 cucharadas	
Pimentón (verde y rojo)	100 gramos	

<b>Ensalada de col en salmuera<sup>14</sup></b>		
Porciones: 3		Aporte nutricional:
Ingredientes	Medida	Preparación
Col en salmuera	500 gramos	Deshojar y lavar muy bien la col y adicionarle la sal.  Mezclar la col cortada finamente con el aceite y azúcar.
Aceite vegetal	1 cucharada	
Azúcar	2 cucharadas	
Se pueden añadir manzanas frescas, cortadas en rodajas, apio verde. Servir esta ensalada con salchichas, cerdo asado o carne de ave cocida.		

<b>Aporreado de col</b>		
Porciones: 4		Aporte Nutricional
Ingredientes	Medida	Preparación
Col	1 libra	Deshojar la col y lavar muy bien junto con las demás hortalizas.
Aceite	2 cucharadas	
Ajo	3 dientes	Corte la col en tiras finas, haga el sofrito (aceite, ajo, perejil, cebolla, vino, sal, azúcar comino y puré de tomate) y agréguelo a la col. Rehogue la col durante varios minutos en este sofrito hasta que esté marchita.
Perejil picado	2 cucharadas	
Cebolla	½ unidad	
Vinagre o vino seco	2 cucharadas	
Sal	Al gusto	
Azúcar	1 cucharadita	
Comino	Al gusto	
Puré de tomate	1 taza	

<sup>14</sup> Agua con sal

<b>Frituras de Col China</b>		
Porciones: 6	Aporte Nutricional	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Col china.	1 libra	Lavar muy bien la col. Picar la col cruda en tiritas.
Huevo duro	1 unidad	
Especias	Al gusto	En un recipiente, mezclar todos los ingredientes  Freír en aceite caliente.
Harina pan		
Sal	Al gusto	
Aceite	1 cucharada	

<b>Ensalada de Col China con mayonesa</b>		
Porciones:6	Aporte Nutricional	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Col	1 libra	Deshojar y lavar las coles.  Picar la col cruda en tiritas.
Pimentón	1 unidad	
Huevos duros	2 unidades	En un recipiente, agregar el pimentón bien picadito, los huevos duros picados en ruedas y finalmente se le agrega la mayonesa.
Mayonesa	Al gusto	

<b>Tortilla de Col China</b>		
Porciones:4	Aporte nutricional	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Col china.	1 libra	Lavar las hortalizas.
Ajo, cebolla, ají	Al gusto	
Huevos	4 unidades	Sofría una taza de col cruda bien picadita con ajo, cebolla y ají y en otra sartén agregue 4 huevos batidos con sal en la grasa caliente y cuando estén casi cuajados ponga en la mitad la col preparada con el sofrito, doble la tortilla por la mitad y cocínelas unos instantes más a su gusto.
Sal	Al gusto	
Aceite	4 cucharadas	
		Sirva enseguida

## ZANAHORIA

*Daucus carota L.*



La zanahoria pertenece a la familia de las Umbelíferas, también denominadas Apiáceas.

Se reconocen por su abundante contenido en sustancias aromáticas y, por lo general, son las semillas las que contienen los aceites esenciales responsables de su aroma y sabor.

Origen de la zanahoria en Afganistán. La parte comestible es la raíz, es muy carnosa, presenta un aspecto coniforme y de color rojo anaranjado. Entre sus parientes se encuentran el apio, el nabo y el hinojo

La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional, en contenidos de vitamina A y B además en minerales. El agua es el componente más abundante, seguido de los hidratos de carbono, esto es, nutrientes que aportan energía. La zanahoria presenta un contenido en hidratos de carbono superior a otras hortalizas; al tratarse de una raíz, absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
85	36	88,9	0,7	0,1	0,1	<b>8,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	0,8

MICRONUTRIENTES														
MINERALES (mg)										VITAMINAS (mg)				
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	NIACINA B3	AC PANTOTENICO	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
33	28	0,6	35	323	15	0,2	0,1	0,1	7.000	0,4	0,2	0,2	14	3

*Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
ANTIOXIDANTES Vitamina A (betacarotenos)	Sustancia de acción antioxidante, neutraliza los radicales libres. Eficaz y sano bronceador. Protege las arterías Previene: La ceguera nocturna, la anemia y depresión Reduce la mitad de riesgo de problemas cerebrovasculares y cardiovasculares y el riesgo de cáncer pulmonar
La niacina	Interviene en el funcionamiento del sistema digestivo, Protección básica a la epidermis cuando la piel se expone a los rayos solares Interviene en el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.
Potasio y fósforo	Excelente como vigorizante para una mente cansada y como restauradora de los nervios.
El ácido fólico	Contribuye a tratar anemias y a reducir el riesgo cardiovascular y de espina bífida en el embarazo.
Aceites esenciales	Proporciona propiedades vermífugas (antiparasitarias).
Carbohidratos y calcio	Equilibra la secreción biliar. Aumento de glóbulos rojos y secreción de leche materna, fortalece los dientes y encías, estimula el apetito.

## PREPARACIONES

<b>Arroz Con Zanahoria</b>		
Porciones: 5	Aporte nutricional: vitamina A, ácido fólico,	
Ingredientes	Medida	Preparación
Arroz	250 gramos	Lavar y pelar la zanahoria.  Licuar la hortaliza con agua, ponerla al fogón y adicionarle: la sal, el aceite y el 1/2 cubito de caldo de gallina una vez hierva el agua, adicionar el arroz. Cuando el arroz este listo, servirlo con una ensalada de tomate, zanahoria o remolacha, esto dará una muy bonita presentación al plato.
Zanahoria	250 gramos	
Aceite	2 cucharadas	
Caldo de gallina	½ cubo	
Sal	Al gusto	
Agua	2 tazas	

<b>Crema De Zanahoria</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional : Vitamina A, minerales, grasa, carbohidratos y fibra	
Ingredientes	Medida	Preparación
Zanahoria	2 kilos	Lave muy bien las hortalizas.  Pique la cebolla y sofríala en el aceite, en una olla cocine la zanahoria y las papas al vapor, una vez hiervan licuarlas.  Aparte en una olla ponga a hervir la leche, adicione la sal, el caldo y la mezcla licuada, deje hervir por 10 minutos. Si es necesario espesar, agregue dos cucharadas de maicena, harina o bienstarina previamente disueltas en agua o leche y ponga a hervir nuevamente revolviendo durante cinco minutos. Si desea agregue cilantro finamente picado.
Agua	2 tazas	
Sal	Al gusto	
Cebolla cabezona	1 mediana	
Cilantro	Al gusto	
Aceite o margarina	2 cucharadas	
Papas blancas	2 ó 3	
Papas criollas	6 unidades	
Caldo de pollo o carne	½ cubo	
Fécula de maíz	2 cucharadas	
Leche líquida	1 litro	

<b>Ensalada de zanahoria y frutas</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: calorías, vitamina A, B y C, proteína, potasio y magnesio	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Zanahorias	400 gramos	Lavar con agua limpia las frutas y las hortalizas. Las zanahorias córtelas en trocitos pequeños y pele las manzanas. Luego, prepara la piña en almíbar troceada (pelar y picar la piña en trocitos, llevar al fuego y adicionarle un poco de azúcar, dejar hervir). Ponga al fuego una cazuela con agua y sal, añada las zanahorias y cuando empiece a hervir, baje el fuego y cueza durante 5 minutos. Escúrralas y reserve. Pique la cebolleta, el jamón y las manzanas, pase estos ingredientes a una ensaladera y añada las zanahorias y la piña. Sazone con sal y pimienta al gusto y remueva. Mezcle en un recipiente la mayonesa con el yogurt, viértalo sobre la ensalada y remueva bien. Espolvoree con la albahaca y sirva.
Manzanas	2 verdes	
Jamón cocido	150 gramos	
Piña	2 rodajas	
Yogurt natural	100 mililitros	
Mayonesa	4 cucharadas	
Cebolla fresca	1 unidad	
Azúcar	2 cucharadas	
Sal, pimienta, albahaca fresca	Al gusto	

<b>Torta Dulce de Zanahoria</b>		
Porciones: 15	Aporte nutricional: calorías, vitamina A, ácido fólico, taninos	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Zanahoria	500 gramos	Retirar las hojas y lavar las zanahorias.  Batir el azúcar con la mantequilla y una vez este suave, adicionar la harina, los huevos, la esencia de vainilla, el polvo hornear. Cocinar al vapor o en olla de presión la zanahoria y licuar con el vino y adicionar a la mezcla de la torta llevar al horno a 350 °C.  Servir con un vaso de leche.
Mantequilla	250 gramos	
Azúcar	250 gramos	
Esencia de vainilla	Al gusto	
Polvo de hornear o bicarbonato	2 Cucharaditas	
Vino	1 Pocillo grande	
Huevo	3 Unidades	
Harina de trigo	250 gramos	

<b>Torta salada de zanahoria</b>		
Porciones: 12	Aporte nutricional: calorías, vitamina A, ácido fólico, carbohidratos	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Harina de trigo	200 gramos	Lavar la zanahoria y el huevo. Cocinar la zanahoria al vapor, pelarla y rallarla con un tenedor, adicionarle la harina y el huevo luego la sal y si gusta un pizca de polvo de hornear. Azar en un sartén de teflón, adicionalmente agregue aceite con el fin de no adherirse al teflón. Servir como acompañante del almuerzo o cena.
Huevo	1 unidad	
Sal	Al gusto	
Zanahoria	1 mediana	

<b>Jugo de zanahoria</b>		
<b>Porciones: 6</b>	<b>Aporte nutricional:</b> calorías, proteínas, vitamina A.	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Zanahoria	4 medianas	Lavar y pela la zanahoria, cocinarla al vapor durante 5 minutos. Licuarla con la leche, el azúcar y la esencia de canela.
Leche	1 litros	
Azúcar	6 cucharadas	
Esencia de canela	1 cucharadita	

<b>Zanahoria en salsa rosada (pasabocas)</b>		
Porciones: 15	Aporte nutricional: carotenos, ácidos grasos, vitamina A y B.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Zanahorias	2 medianas	Lavar y pelar las zanahorias, cortar en fosforitos, servir en una bandejita y la salsa en un recipiente.
Salsa rosada*	4 cucharadas	
Estas degustaciones son muy apropiadas para dar como pasabocas a nuestros invitados.		

<b>Puré de papa con zanahoria</b>		
Porciones: 5	Aporte nutricional energía, calcio, fósforo y vitamina A	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Papas	10 medianas	Papas peladas y partidas en cubos, cocínelas con sal hasta que estén blandas.
Sal	Al gusto	
Zanahoria	2 medianas	Escurra las papas y tritúrelas con un tenedor En una olla cocine las zanahorias enteras durante 20 minutos, deje enfriar y pele Licue la zanahoria, el aceite, el ajo, la sal y la pimienta Mezcle todo con la papa y sirva preferiblemente caliente.
Ajo	1 diente	
Aceite	2 cucharadas	
Pimienta	Al gusto	

## VITORIA

*Cucurbita ficifolia bauche*



*Cucurbita ficifolia*, es una especie botánica de familia de las cucurbitáceas, cultivada en todo el mundo para su uso en gastronomía.

Originaria de América, Existen hallazgos arqueológicos de las diferentes especies en el centro y norte del continente americano (suroeste de Estados Unidos, México y noroeste de Sudamérica). Junto con el maíz son los componentes principales de la dieta de la civilización maya.

Los frutos inmaduros se consumen hervidos como verdura, mientras que la pulpa de los maduros se destina a la elaboración de dulces y bebidas refrescantes; con su pulpa se elabora una mermelada que es la base para relleno de pasteles dulces, también los frutos maduros son empleados como forraje para animales domésticos. El valor nutritivo más importante se encuentra en las semillas, cuyo consumo representa un aporte considerable de proteínas y aceites. La pulpa de los frutos, por su color blanco, presenta deficiencias en betacarotenos, además de una moderada cantidad de carbohidratos vitaminas y minerales y alto contenido en agua.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA g	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
95	20	<b>93,7</b>	1,2	0,2	0,1	4,4	0,6	1,1	0,6

MICRONUTRIENTES															
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)						
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	NIACINA B3	AC PANTOTENICO	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
<b>20</b>	<b>35</b>	0,5	2	<b>195</b>	23	0,3	0,1	0,2	<b>196</b>	0,1	0,6	0,1	0,1	<b>26</b>	15

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
ANTIOXIDANTES Vitamina A Hierro, calcio y fósforo	Protege la piel del cáncer. Mantiene los huesos fuertes y sanos.
Fibra	Previene la hipoglucemia y diabetes Reduce la absorción de glucosa y controla los niveles en la sangre.

## PREPARACIONES

<b>Dulce blanco de Vitoria</b>		
Porciones: 12	Aporte nutricional: calorías, hierro, calcio, fósforo, ácido fólico, taninos	
Ingredientes	Medida	Preparación
Vitoria tierna	1 niñita	Se pela la Vitoria y se parte en trozos, se hierva en agua por 45 minutos, se desecha en agua. A parte se ponen a hervir dos bolsas de leche con azúcar al gusto, canela y clavos al gusto, los cuales se retiran si se desea. Agregue la pulpa hervida, tres cucharadas de maicena disuelta en media taza de leche y las pasas.
Azúcar	½ libra	
Leche	2 litro	
Canela y clavos	al gusto	
Fécula de maíz	3 cucharadas	
Pasas	¼ libra	Deje espesar
Puede servirse frío o caliente		

Fuente: Alcaldía municipal y umata de Palmira

<b>Dulce de cabellos de ángel</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: calorías, hierro, calcio, fósforo, fibra, agua	
Ingredientes	Medida	Preparación
Vitoria madura	1 unidad	Lavar , pelar y retirar las semillas a la Vitoria.
Panela machacadas	1 libra	
Canela y clavos	al gusto	La pulpa se corta en tiras muy finas y se le agregan dos panelas machacadas, canela y clavos al gusto.
Agua		
		Se deja calar a fuego lento (no se le agrega agua).
		Se sirve solo o disuelto en leche

Fuente: Alcaldía municipal y umata de Palmira

<b>Dulce de Vitoria</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: calorías, hierro, calcio, fósforo, fibra, agua	
Ingredientes	Medida	Preparación
Vitoria madura	1 unidad	Lavar, pelar y retirar las semillas a la Vitoria, machacar la panela. Se procede igual que con los "cabellos de ángel", en cambio de agua, se pone en leche disuelta con fécula de maíz y esencia de vainilla.
Panela	½ libra	
Fécula de maíz	2 cucharadas	
Esencia de vainilla	1 cucharadita	
Leche	1 litro	Se deja hervir hasta que espese.
Puede servirse frío o caliente		

Fuente: Alcaldía municipal y umata de Palmira

<b>Crema de Vitoria</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: proteína, calorías, potasio, fibra	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Vitoria tierna	1 mediana	Lavar y pelar la vitoria y cortarla en rebanadas y póngala a hervir, luego licuarla con los demás ingredientes y continuar hirviendo, en caso de ser necesario adicionar fécula de maíz o harina para espesar.
Agua o leche	2 tazas	
Caldo pollo	¼ de cubo	
Sal	al gusto	
Mantequilla	1 cucharadita	
Fécula de maíz	2 cucharadas	

<b>Puré de Vitoria</b>		
Porciones:	Aporte nutricional: hierro, calcio, proteína, fibra	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Vitoria	1 madura	Lavar la vitoria La pulpa de los frutos verdes se cocina con sal (sin cáscara) hasta que ablande, luego se macera hasta que tome consistencia y se mezcla con huevo y aliños al gusto.  Se sirve acompañando carnes.
Agua	1 pocillo	
Caldo pollo	¼ de cubo	
Sal	Al gusto	
Huevo	1 unidad	
Aliños (tomate, cebolla)	Al gusto	

Fuente: Alcaldía municipal y umata de Palmira

<b>Turrone de semillas de Vitoria</b>		
Porciones:	Aporte nutricional: calorías, ácidos grasos	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Semillas de Vitoria	1 madura	Lavar la vitoria, partirla y extraer las semillas, se tuestan y se les quita la envoltura. Aparte se prepara el "melado" con azúcar, clavos y canela, hasta que queden apunto. Luego se agregan las semillas y se vierte la mezcla en moldes o sobre papel encerado.  Se comen fríos acompañados con leche.
Azúcar	1 libra	
Clavos	20 clavitos	
Canela	2 astillas	

Fuente: Alcaldía municipal y umata de Palmira

*La vitoria se puede emplear verde como hortaliza de mesa. Combinada con otras verduras (repollo, zanahoria, tomate, etc), picada en tiras o rebanadas, se pone sal, limón, vinagre y otros condimentos al gusto.*

**CIDRA**  
*Sechium edule, cucurbitaceae*



La chayotera (*Sechium edule*) es una cucurbitácea cuyo fruto es de amplio uso como hortaliza. Su fruto, el chayote, chayota o tayota. Es una planta originaria del continente americano, cuyo nombre en náhuatl (*chayotli*) quiere decir *calabaza espinosa*.

En Colombia, en general se usa como cualquier tubérculo reemplazando a la papa, algunas de las preparaciones incluyen sopas (*sancocho*), tortas, verdura en acompañamientos y jugos. En algunas partes no es usado como comestible para humanos pero sí para los animales domésticos como ganado o cerdos. Algunos atribuyen propiedades adelgazantes y regenerantes de células a este fruto.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)						
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	COLESTEROL	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA
99	17	94,9	0,8	0,1	3,9	1,7

MICRONUTRIENTES													
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)				
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	NIACINA B3	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
17	18	0,3	2	<b>125</b>	12	0,7	0,1	0,2	<b>56</b>	0,5	0,1	<b>93</b>	8

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
ANTIOXIDANTES	<p>Ayuda a eliminar el exceso de agua retenida en nuestro cuerpo por lo que favorece la diuresis. (Aquellas personas con problemas de retención de líquidos).</p> <p>Participa en la formación de las enzimas, en el metabolismo de las proteínas y los hidratos de carbono además, formación de los huesos y de los dientes.</p> <p>Necesario para el metabolismo de las grasas y para la transmisión de los impulsos nerviosos.</p> <p>Ayuda al organismo a absorber y regular las funciones de los minerales, y al equilibrio del nitrógeno.</p> <p>Mantienen la buena salud mental.</p> <p>Necesarios para la transmisión de los impulsos eléctricos.</p> <p>Estimulante de los jugos gástricos e interviene en la creación de la creatina una proteína necesaria para la formación de los músculos.</p>
Potasio	
Zinc	
Magnesio	
Aminoácidos	

## PREPARACIONES

<b>Dulce de cidra con sabor a breva</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: fibra, agua, calorías, potasio	
Ingredientes	Medida	Preparación
Cidra	1 unidad	<b>Almíbar.</b> Colocar en una olla el agua y la panela triturada, llevar al fogón, adicionar los clavos y la canela.
Panela de caña negra	½ libra	
Canela, Clavos	al gusto	<b>Cidra.</b> Lavarla, partirla en cuartos, y echarlas en agua, quitarle el corazón, pelar dos cuartos y los otros dos dejarlos con la cáscara, luego partir toda la cidra en cuadritos. Poner una tasa de agua al fuego, una vez hierva, adicionar la cidra y dejar por 10 minutos, desaguarla, extraemos el agua y la adicionamos al almíbar.
Agua	Pocillo cafetero	
Hojas de brevo secas (se cogen y se dejan secar 8 días)	15 unidades	
Se sirve con leche o queso.		
Ideal para prepara las tortas negras.		

<b>Arequipe de cidra</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: calorías, proteína, vitamina A, carbohidratos.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Cidra	1 grande	Lavar y pelar la cidra rallarla cruda y agregarle un litro de leche y una panela y 4 cucharadas de fécula disueltas en media taza de leche, se revuelve a fuego lento con cucharada de palo por una hora hasta que espese.
Leche	1 litro	
Panela	1 libra	
Fécula de maíz	4 cucharadas	

Fuente: Alcaldía municipal y umata de Palmira

<b>Sudado de cidra</b>		
Porciones: 2	Aporte nutricional: Fibra, vitamina A, licopeno, ácido fólico.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Cidra	1 grande	Lavar y pelar la cidra, quitarle la cáscara y picar en cuadritos luego prepare en un sartén, el guiso con tomate, cebolla, aliños y sal al gusto. Aparte revuelva un huevo, finalmente mezclar el guiso y el huevo con la cidra.
Tomate maduro	2 unidades	
Cebolla	1 mediana	
Aliños	Al gusto	
Huevo	1 unidad	Se sirve como acompañante del arroz blanco

Fuente: Alcaldía municipal y umata de Palmira

<b>Cerezas de cidra (pasabocas)</b>		
Porciones: 20	Aporte nutricional: calorías, fibra, agua	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Cidras	2 grandes	Lavar y pelar dos cidras grandes, se sacan bolitas (con un sacabocados) o se pican en trozos pequeños, se colocan a fuego con cuatro tazas de agua, dos libras de azúcar, una botella de vino de cereza y dos sobres de frutiño de cereza. Se deja hervir de una hora a hora y media y hasta que los trozos estén en su punto (rojas y acarameladas).
Azúcar	1 kilo	
Vino de cereza	1 botella	
Frutito cereza	2 sobres	

Fuente: Alcaldía municipal y umata de Palmira

<b>Ensalada común con cidra</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Vitamina A, B y C, fibra, agua,	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Cidra	1 grande	Lavar todas las hortalizas y pelarlas.
Cebolla Cabezona Blanca	1 mediana	
Tomate,	2 maduros grande	Pique finamente todos los ingredientes, mézclelos y adicione sal y limón.
Cilantro	Al gusto	
Sal	Al gusto	Opcional: no adicionar sal y limón y agregar mayonesa si lo desea.
Limón	1 grande	
		Servir con el arroz en el almuerzo o cena

Fuente: Curso de nutrición COMFAMA

<b>Mango biche (pasabocas)</b>		
Porciones	Aporte nutricional: Vitamina A, B y C, fibra, agua, potasio.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Cidra	2 unidades	Lavar y pelar las cidras y echarlas en agua partidas en fosforitos hacer zumo de limón con dos cucharaditas de sal en una vasija plástica colocar la cidra y adicionar el zumo dejar por 2 horas.
Limones	4 unidades	
Sal	Al gusto	

## **AHUYAMA**

*Cucurbita maxima Duch. winter squash*



No se conoce con exactitud su origen. Un probable centro de domesticación sería la costa peruana donde se cultivó muchos años antes de la llegada de los españoles. La calabaza como todas sus variedades, pertenece a la familia botánica de las Cucurbitáceas.

La calabaza es una planta cuyos frutos y semillas tienen variados usos, desde el consumo humano, pasando por el forraje para los animales domésticos, como medicinal (semillas con propiedades antiparasitarias. Son plantas muy sarmentosas<sup>15</sup> y que precisan mucho terreno para su crecimiento normal, pues se desarrollan horizontalmente.

Diversas fuentes consultadas destacan su pulpa rica en beta caroteno y en minerales como el potasio y calcio favoreciendo la salud de las arterias, las semillas son buena fuente de carbohidratos y zinc. Su contenido en fibra soluble también resalta, a ello se debe que cuando consumimos crema de ahuyama o la servimos cocida como acompañante de cualquier otro plato, produce un efecto saciante sobre el apetito. Cocinada al horno o en sopas resulta muy sabrosa.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)										
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINA	GRASA TOTAL	AC GR SATURADOS	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
64	<b>39</b>	88,3	0,9	0,4	0,1	0,2	<b>8,4</b>	<b>1,1</b>	<b>1.5</b>	0,9

MICRONUTRIENTES															
MINERALES (mg)								VITAMINAS (mg)							
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	ZINC	COBRE	A	B1	B2	B3	B5	B6	B9	C
26	<b>87</b>	0,3	7	<b>320</b>	19	0,1	0,1	<b>3.400</b>	0,1	0,1	0,7	0,4	0,2	16	4

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

<b>PROPIEDADES</b>	
<b>NUTRICIONALES</b>	<b>MEDICINALES</b>
ANTIOXIDANTES Beta caroteno y alfa caroteno.	Disminuye el riesgo frente al cáncer de próstata y enfermedades cardíacas. Coadyuvante en el tratamiento de las cataratas ya que esos pacientes suelen presentar bajos niveles de beta y alfa carotenos
Poco sodio y mucho potasio	Conviene en la alimentación de los hipertensos pero sin adicionar sal
Vitamina C y fibra vegetal.	Prevención del cáncer del colon por su efecto antitumoral.
Niveles bajos en grasa y sodio	Evita las afecciones coronarias y arteriosclerosis, se recomienda consumirla tres veces a la semana
La pulpa ejerce una acción emoliente (suavizante)	Protectora de la mucosa (capa interna) del estómago evitando la acidez de estómago (pirosis), mala digestión (dispepsia), gastritis y en caso de úlcera gastroduodenal.
La pulpa machacada	Se aplica en cataplasmas contra inflamaciones y quemaduras.
La baba de la cáscara	Se usa para curar grietas en los pezones de las mujeres lactantes.
Semillas, concentran aceite insaturado	Reconocidas como remedio infalible para el tratamiento de la próstata. Asimismo, estimula al corazón para que cumpla su función. Controlando el colesterol malo.

Fuente: *Fruta-verdura con ciudadanía americana*, Por: Mariela Vargas O.

<sup>15</sup> Delgadas y extensas

## PREPARACIONES

<b>Crema De Ahuyama</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Vitamina A, minerales, grasa, carbohidratos y fibra	
Ingredientes	Medida	Preparación
Auyama	500 gramos	Cocinar al vapor la auyama, en trozos grandes  Poner a hervir 800 ml de leche, adicionar el caldo de gallina y la margarina, licuar la hortaliza con los 200 ml de leche restantes y adicionar a la leche una vez hierva. La fécula poco a poco se adiciona a la mezcla hasta espesar. Se puede realizar adicionándole 100 g papa criolla.
Leche	1 litro	
Sal	Al gusto	
Caldo de gallina	1 cubo	
Fécula de maíz	3 cucharadas	
Margarina	1 cucharadita	
Agua	1 pocillo	

<b>Mouse de Ahuyama</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: calorías, proteínas, hierro, calcio, potasio, carotenos.	
Ingrediente	Medida	Preparación
Huevos	3 unidades	Lavar, pelar y cocinar la ahuyama al vapor Batir los huevos a la nieve Diluir en agua caliente la gelatina sin sabor.  Licuar la ahuyama, los huevos, y demás ingredientes, verter en una refractaria y llevar a la nevera.
Azúcar pulverizada	1 taza	
Ahuyama	500 gramos	
Ron	1 tragos	
Crema de leche	1 lata grande	
Leche	0,5 litro	
Gelatina sin sabor	1 caja	

<b>Postre de Ahuyama</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: proteína, vitamina A, ácidos grasos	
Ingrediente	Medida	Preparación
Ahuyama	600 gramos	Lavar, pelar y cocinar al vapor la ahuyama. Aparte diluir la gelatina sin sabor en agua caliente. En una licuadora, licuar todos los ingredientes (ahuyama, crema de leche, leche condensada, leche líquida, gelatina diluida) y poco a poco adicionar el azúcar. Vaciar todos los ingredientes en un molde y llevar al refrigerador por 2 horas.
Crema de leche	1 lata grande	
Leche condensada	1 lata grande	
Leche líquida	1 litro	
Gelatina sin sabor	4 cucharadas	
Azúcar común	1 libra	

<b>Torta dulce de ahuyama</b>		
Porciones: 15	Aporte nutricional: calorías, carbohidratos, proteína, potasio y fibra.	
Ingrediente	Medida	Preparación
Pulpa de ahuyama cocida	1 pocillo	Lavar, pelar la ahuyama y extraer las semillas, luego cocinarla al vapor, luego triturlarla con un tenedor y adicionar los demás ingredientes mezclando constantemente, freír en un sartén por cucharaditas.  Preferiblemente asar en sartén de teflón.  También se pueden preparar con sal.
Harina de trigo	1 pocillo	
Azúcar	½ pocillo	
Huevo	1 unidad	
Canela, esencia vainilla Mantequilla	Al gusto Opcional	

<b>Dulce de ahuyama y uchuva</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: calorías, proteína, grasas, vitamina A, ácido fólico, hierro, fósforo, calcio	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Azúcar	200 gramos	Pelar la ahuyama y cocinar al vapor. Licuar con 1/2 pocillo de agua los 300 g de uchuva. Ponga en un recipiente el jugo de uchuvras y el azúcar, deje cocinar. Agregue la ahuyama y continúe la cocción por 10 min. Añada la canela, y los clavos. Cocine hasta que haya espesado y agregue la crema de leche. Dejar reducir y refrescar. Servir con el queso blanco.
Ahuyama	1 libra	
Uchuva	200 gramos	
Quesos blanco	2 unidades	
Canela	al gusto	
Clavos de olor	al gusto	
Jugo de uchuva	1/2 taza	
Crema de leche	1/2 taza	Opcional. Servir la crema luego de servirlo, encima.

<b>Jugo de ahuyama</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: proteína, hierro, calorías, vitamina A y B.	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Ahuyama	200 gramos	Lavar, pelar y cocinar al vapor la ahuyama durante 15 minutos. Licuarla con la leche, el azúcar y la esencia de canela.
Leche	1 litros	
Azúcar	6 cucharadas	
Esencia de canela	1 cucharadita	

<b>Bizcocho de ahuyama</b>		
Porciones: 15	Aporte nutricional: carbohidratos, proteína, magnesio, vitaminas E, B1 y B2	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Ahuyama	1 taza	Luego de lavar y pelar la ahuyama, cocinarla al vapor la ahuyama durante 15 minutos. Mezcle en una taza la ahuyama, los huevos, la vainilla, el aceite, las nueces, el agua y las especias. Agregue el azúcar y la harina con el bicarbonato y la sal. Revuelva hasta que los ingredientes secos estén húmedos. Ponga la mezcla en un molde de pan con una hoja de papel toalla en el fondo. Cocine cubierto con papel plástico en medio alto durante 12 minutos. Déjelo reposar cubierto con papel encera por 3 minutos o hasta que las áreas húmedas desaparezcan. Desmolde y deje enfriar.
Huevos	2	
Extracto de almendras	1 cucharadita	
Nueces o almendras	1/2 taza	
Aceite	1/2 taza	
Agua	1/3 de taza	
Canela	1/2 cucharadita	
Clavos	1/2 cucharadita	
Azúcar	1 taza y 1/4	
Harina	1 taza y 1/4	
Bicarbonato	1 cucharadita	
Dulce de quemado	2 cucharadas	
Sal	1 pizca.	

<b>Panquecitos de ahuyama</b>		
Porciones: 24	Aporte nutricional: calorías, carbohidratos, proteína, fibra, taninos, vitamina A y B, potasio, fósforo y calcio.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Ahuyama	500 gramos	Cocinar la ahuyama pelada en poca agua hasta que esté blanda, escurrir y dejar enfriar. triturlarla y añadir el aceite, mezclar con cuchara de madera, añadir los huevos uno por uno, batiendo después de cada adición, incorporar los ingredientes secos y mezclar bien, colocar en moldecitos individuales con capacillos de papel (opcional) para formar los ponquecitos y hornear por 35 minutos o hasta que estén dorados.
Azúcar	1 Taza	
Harina	1/2 Taza	
Huevo	2 unidades	
Canela molida	1 Cucharadita	
Nuez moscada rallada	1 cucharadita	
Aceite	3 cucharadas	
Levadura	1 cucharada	
Pasas	1 cajita	

Fuente: Colombia.com

## **BRÓCOLI**

*Brassica oleracea var. Itálica*



Su origen parece que está ubicado en el Mediterráneo oriental y concretamente en el Próximo Oriente (Asia Menor, Líbano, Siria, etc.). Los romanos ya cultivaban esta planta, pero hace unos 20 años que su consumo empezó a incrementarse.

Es conocida como hortaliza que alivia el cáncer y enfermedades cardíacas, además, ha sido calificado como la hortaliza de mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible. Su aporte de vitamina C, B2 y vitamina A es elevado; además suministra cantidades significativas de minerales.

El brócoli fresco es delicioso crudo o cocinado. Cocine el brócoli al vapor de 3 a 4 minutos o sumérgalos en agua hirviendo el mismo tiempo. El brócoli cocinado demasiado tiempo se pone de color verde oscuro y pierde sus nutrientes, especialmente vitamina C.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)										
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR SATURADOS	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
61	28	90,7	<b>3,0</b>	0,4	0,1	<b>0,2</b>	5,2	1,1	1,4	0,9

MICRONUTRIENTES																	
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)								
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	AC PANTOTENICO	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C	
<b>48</b>	<b>66</b>	0,9	27	<b>325</b>	25	<b>0,4</b>	0,1	0,2	<b>1.542</b>	0,1	0,1	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	0,2	71	<b>93</b>	

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
Vitamina C y Vitamina A	Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, Es saludable para la piel y las mucosas.
Vitamina K	Favorece la coagulación sanguínea y el metabolismo óseo.
Sulforafeno ó sulfurato	Bloque el crecimiento de tumores. cáncer de colon y del pulmón. La piel y, acelera la eliminación de estrógenos.
Minerales (cromo)	Ayuda a regular la insulina y el azúcar en sangre.
Zinc	Ayuda a mejorar la función prostática y espermática.

Muchos la califican como un alimento excepcional por su capacidad de prevenir una enfermedad de la piel llamada Epidermólisis Bulosa Simple (EBS). La brócoli posee un compuesto llamado sulfurato, el cual estimula la actividad de la keratina.

Brócoli protege estomago del de la bacteria Helicobacter pylori, responsable del cáncer

## PREPARACIONES

<b>Tortilla de brócoli</b>		
<b>Porciones:</b> 2	<b>Aporte nutricional:</b> proteína, vitamina A, B, hierro, calcio, zinc, potasio	
Ingredientes	cantidad	Preparación
Huevos	2 unidades	Partir en ramitos la brócoli y lavar con agua limpia y 5 gotas de hipoclorito. En un recipiente, revuelva el brócoli picado con los huevos batidos, la sal y la pimienta. En una sartén antiadherente, caliente el aceite, vierta la mezcla anterior, tape y deje a fuego medio hasta que tome consistencia. Voltee la tortilla hasta que dore ligeramente por ambos lados.  Sirva caliente.
Leche	2 cucharadas	
Brócoli al vapor	¼ de taza	
Aceite	1 cucharada	
Sal y pimienta	Al gusto	

<b>Ensalada de brócoli con yogurt</b>		
<b>Porciones:</b> 6	<b>Aporte nutricional:</b> Vitamina A, B y C, fibra, agua, proteína, zinc, ácidos grasos	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Brócoli bien firme	1 ½ libra	Lavar con agua limpia y fría el brócoli, los tomates y la lechuga. Tomar los tomates no muy maduros, pelados y cortados en rodajas. Huevos duros, pelados y cortados en rodajas. Lechuga, cortada en tiras gruesas Cortar la brócoli en trozos, dejándole parte del tallo, poner a cocinar en una olla de tres litros. Tapar la olla. Cuando esté bien caliente, bajar la temperatura al mínimo, y dejar cocinar durante 20 minutos. Sacar la brócoli y pasarla por agua fría para que endurezca. Escurrir luego. Salsa: mezclar la mayonesa, la mostaza, el yogurt, la salsa de tomate, el azúcar y la sal. Revolver bien. Colocar sobre un charol o recipiente amplio, una capa de lechuga, luego la brócoli y al rededor los tomates y los huevos. Esparcir encima la salsa antes de servir.
Tomates	2 medianos	
Huevos tibios duros	3 unidades	
Mayonesa	6 cucharadas	
Yogurt natural o kumis	3 cucharadas	
Mostaza	1 cucharada	
Salsa de tomate	1 cucharada	
Azúcar	1 cucharada	
Lechuga.	1 mediana	

<b>Crema de brócoli</b>		
<b>Porciones:</b> 3	<b>Aporte nutricional:</b> , vitamina A,B , hierro, calcio, fósforo, potasio, zinc	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Brócoli	250 gramos	Lavar las hortalizas muy bien y luego en sustancia de carne o pollo al gusto, cocinar la arracacha hasta que esté bien blanda, agregar el brócoli, al primer hervor bajar el fuego. Licuar otra vez al fuego bajo. Agregar la leche y la mantequilla, sal y pimienta al gusto, al hervir agregar el ajonjolí. Vaciar en un recipiente, rociar queso parmesano y gratinar por 5 minutos. Está listo para servir.
Arracacha	1 mediana	
Mantequilla	3 cucharadas	
Ajo	1 diente	
Ajonjolí	1 cucharadita	
Leche	1 taza	
Sal	Al gusto	

<b>Espaguetis con brócoli atún y verduras</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: vitamina A, B, hierro, calcio, fósforo, potasio, zinc	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Brócoli	250 gramos	Tomates lavados, pelados y picados sin semilla Dientes de ajo finamente picados  Cocinar el brócoli al vapor durante 15 minutos. En una sartén colocar el aceite y sofreír la cebolla y el ajo, luego agregar el tomate, el brócoli escurrido y la verdura dejar sofreír por un minuto y agregar el atún, la pasta de tomate y sazonar con el orégano, sal y pimienta. Mezclar los espaguetis con la salsa anterior, rociar el queso parmesano gratinar <sup>16</sup> 5 minutos y servir.
Espaguetis cocidos	1 paquete	
Pasta de tomate	200 gramos	
Queso parmesano	8 cucharadas	
Tomates	4 unidades	
Atún en agua	2 latas	
Cebolla blanca picada	1 mediana	
Ajo	3 dientes	
Aceite	2 copitas	
Orégano	1 cucharadita	
Sal y pimienta	Al gusto	

<b>Brócoli a la Boloñesa</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: vitamina A, B y C, hierro, calcio, fósforo, potasio, ácido fólico.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Brócoli	500 gramos	Partir en ramitos la brócoli y lavar con agua limpia y 5 gotas de hipoclorito. Cocinarla vapor durante 10 minutos. Las demás hortalizas lavadas, peladas y picados en cuadritos. En un recipiente agregar aceite, sofreír la cebolla y el ajo hasta dorar, luego agregar el tomate y el brócoli escurridos y partidos, dejar cocinar a fuego lento, adicionar el vino, el perejil, la sal y la pimienta al gusto. Vaciar en una fuente, rociar queso parmesano y gratinar por 5 minutos.
Perejil picado	1 cucharada	
Tomates	2 unidades	
Ajo picados	3 dientes	
Cebolla blanca picada	1 mediana	
Aceite	1 copita	
Vino blanco	1 copita	
Sal y pimienta	Al gusto	

<b>Molde de hortalizas</b>		
<b>Porciones: 8</b>	<b>Aporte nutricional:</b> agua, fibra, proteína, Vitamina A, B, C y K, potasio, hierro, calcio, zinc, cromo	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Tomate rojo	200 gramos	Lavar muy bien todas las hortalizas, cocinarlas al vapor y luego, partir en trocitos la habichuela y la zanahoria; la coliflor y la brócoli en ramitos, las arvejas enteras. Picar finamente el tomate y la cebolla de huevo y sofreír en aceite, aparte diluir la gelatina sin sabor en agua tibia.  En un molde refractario o coca plástica mezclar las hortalizas, el guiso, la gelatina, la sal, crema de leche y el atún mezclar muy bien y llevar al refrigerador.  Servir en tajadas.
Arveja	100 gramos	
Habichuela	100 gramos	
Brócoli	100 gramos	
Coliflor	100 gramos	
Zanahoria	100 gramos	
Cebolla de huevo	100 gramos	
Gelatina sin sabor	3 sobres	
Sal	al gusto	
Crema de leche	al gusto	
Atún	Caja	
Aceite	al gusto	

<sup>16</sup> Cubrir el alimento con queso ó pan rallado y asarlo en el horno (se puede usar el fogon y tapar el recipiente)

## ACELGA

*Beta vulgaris var. Cicla*



La acelga es una hortaliza de origen mediterráneo. Los árabes quienes, a partir de la Edad Media, comenzaron a cultivarla y descubrieron las auténticas propiedades medicinales y terapéuticas de esta planta.

El sabor de la acelga es ligeramente más suave que el de la espinaca, es un producto de consumo popular y muy interesante por su versatilidad en la cocina: ensalada, en sopa, rehogada con ajos, con bechamel<sup>17</sup>, rellena, como guarnición de carnes o pescados... La manera mas habitual de comerla es hervida, sola o con zanahoria y patata aliñada con aceite y rehogada. Cocinada en olla Express o al vapor garantiza que se aprovechen más vitaminas y minerales. Y se opta por hervirla, es aconsejable consumir el caldo de cocción o utilizarlo en otras preparaciones culinarias (salvo que se deba cuidar el aporte de potasio y ácido oxálico). La acelga es una verdura de vida corta. Por ello, conviene consumirla en 2 ó 3 días desde su recolección. Guardada en el verdulero de la nevera se conserva unos días más. Si se compra la acelga fresca y se desea congelar, se ha de escaldar previamente durante 2-3 minutos en agua hirviendo.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)								
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	GENIZA
92	19	92,7	1,8	0,2	3,7	0,8	1.1	<b>1,6</b>

MICRONUTRIENTES											
MINERALES (mg)						VITAMINAS (mg)					
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	RETINOL A	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	AC PANTOTENICO	ACIDO FOLICO B9. ug	AC ASCORBICO C
51	46	<b>1,8</b>	<b>213</b>	<b>379</b>	<b>81</b>	3.300	0,1	0,4	0,2	140	30

*Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN*

<b>PROPIEDADES</b>	
<b>NUTRICIONALES</b>	<b>MEDICINALES</b>
El potasio	Necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso para la actividad muscular normal. Interviene también en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
El magnesio	Relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.
El yodo	Es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Estas intervienen en numerosas funciones metabólicas, como el mantenimiento de la temperatura y metabolismo corporal. Asimismo, el yodo es esencial en el crecimiento del feto y en el desarrollo de su cerebro.
Hierro	Previene la anemia.
Vitamina C	Favorece la absorción de hierro.

<sup>17</sup> Salsa que acompaña las comidas, ver descripción pagina 69.

## PREPARACIONES

<b>Pasta con acelgas</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: proteína, carbohidratos, hierro, sodio, calcio, potasio, ácidos grasos,	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Conchas de pasta	400 gramos	Lavar la acelga y luego, calentar tres cucharadas de aceite en una sartén y rehogar el ajo. Agregar el jamón y las acelgas durante 10 minutos a fuego lento, hasta que las acelgas estén tiernas. Añadir la nata, sazonar con sal y pimienta y continuar la cocción 5 minutos más. Cuando la pasta esté cocinada, escurrirla y verterla en una fuente <sup>18</sup> de servir, cubrir con las acelgas preparadas y espolvorear con el queso rallado. Servir bien caliente.
Acelga (picada)	500 gramos	
Jamón serrano	100 gramos	
Diente de ajo (prensado)	1 unidad	
Nata líquida	5 cucharadas	
Aceite de oliva	3 cucharadas	
Queso rallado	4 cucharadas	
Pimienta molida	al gusto	
Sal	al gusto	

<b>Tamal envuelto en acelga</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: agua, carbohidratos, proteína, potasio, hierro, sodio, calcio, fibra.	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Acelgas	10 hojas grandes	Preparar la masa siguiendo las instrucciones del empaque. Lavar y cocinar las hortalizas al vapor, una vez listas picar la zanahoria y las papas en palitos. En un sartén realizar el guiso. Cocinar con condimento y ajo el tocino, el cerdo y el pollo por separado, guardar el caldo.  Preparación: tomar las hojas de acelga y rociarla con un poco de caldo de las carnes colocar encima una tela de masa y dentro de la masa adicionar, una porción de hortalizas, una porción de cada una de las carnes y encima una cucharada de guiso. Armar el tamal en forma de bolsita y amarrarlo con una fibra de hilo. Llevarlo a cocción al baño maria durante ½ hora.
Masa: Harina de maíz amarillo, agua hervida y caliente, sal	3 kilo	
Zanahoria	1 libra	
Habichuela	1 libra	
Arveja	1 libra	
Papa capira	1 kilo	
Tocino	1 kilo	
Carne de cerdo	1 kilo	
Carne de pollo	1 kilo	
Color, triguisar	Al gusto	
Guiso: tomate maduro, cebolla, ajo	1 libra, ½ libra y 2 dientes	

<b>Rollitos de acelgas</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: proteína, carbohidratos, potasio, ácidos grasos, hierro, sodio, calcio, magnesio.	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Hojas de acelga	10 medianas	Lavar la acelga, el ajo y la cebolla. Pique finamente la cebolla, el ajo y los tallos de las acelgas y sofría en el aceite hasta que estén bien quebrantados, agregue la carne ó el pollo y cocine a fuego medio. Retire la cocción del fuego y añada el queso y el pan rallado, sal y pimienta al gusto.  A parte, con las hojas de acelgas forme 10 cilindros y rellénelos con la mezcla anterior ajustándolos bien. Finalmente coloque los rollos la baño maria durante 10 minutos. Opcional cocinarlos en un sartén de teflón. Consúmalos calientes.
Carne molida o pollo desmenuzado	250 gramos	
Ajo	1 diente	
Cebolla cabezona	1 unidad	
Aceite de oliva	1 cucharada	
Queso cuajada o parmesano	2 cucharadas	
Migas de pan	3 cucharadas	
Sal y pimienta	Al gusto	

<sup>18</sup> Recipiente

<b>Acelgas rellenas de carne</b>		
Porciones: 12	Aporte nutricional: agua, proteína, taninos, carbohidratos, hierro, sodio, calcio, magnesio.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Acelgas	12 unidades	<p>Lavar las hortalizas.</p> <p>Se separan las partes verdes de la penca de la acelga y se reservan. Se limpian las partes blancas de pieles e hilos y se cuecen en agua con sal. Una vez cocidas, se escurren y trocean en pedazos de unos seis centímetros más o menos, las partes verdes se cuecen también en agua con sal, un chorrito de aceite y las patatas, previamente peladas. Una vez cocidas, se trituran, obteniendo la crema de verduras. Saltear los ajos en láminas y el jamón serrano picado, añadir la carne y rehogarlo todo a la vez sazonado. Se añade el vino blanco, después el tomate y un poco de salsa <sup>19</sup>bechamel, al gusto de cada uno. Se le puede añadir además una cucharada de pan rallado. Se deja que se reduzca y enfríe. Con esta masa se rellenan las partes blancas (pencas) de las acelgas, como si fuese un sandwich. Se pasan por la harina y el huevo batido, y se fríen en aceite bien caliente. Por último se echa la crema de verduras en una fuente. Encima de la crema colocamos las pencas y lo servimos.</p>
Carne picada	350 gramos	
Salsa de tomate	1 taza	
Dientes de ajo	3 unidades	
Salsa bechamel	2 cucharadas	
Jamón opcional	100 gramos	
Patatas medianas	2 unidades	
Vino blanco,	1 vaso	
Huevo batido	1 unidad	
Harina	4 cucharadas	
Agua	1 pocillo	
Sal	Al gusto	
Pan opcional	1 mediano	
Aceite,	lo que se estime para freír	

Fuente: Platodeldia.com

<b>Sopa juliana</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: vitamina A, B, proteína, carbohidratos, hierro, sodio, calcio, magnesio.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Hojas de acelga	2 unidades	<p>Lavar las hortalizas muy bien con agua.</p> <p>Cortar en tiritas finas la acelga, el puerro, la zanahoria y el apio; cortar la patata en dados. En una cacerola, meter las verduras cortadas y el resto de los ingredientes, cubrir con agua.</p> <p>Dejar hervir a fuego lento durante tres cuartos de hora. Sacar el caldo y cocer los fideos durante 1 minuto. Los fideos se pondrán según el gusto de espesor, lo normal es un puñado por persona. Decorar con el huevo duro picado y tacos de jamón.</p> <p>El pollo y carne cocido y desmenuzado.</p>
Puerros,	2 unidades	
Zanahorias,	2 unidades	
Patata grande	1 unidad	
Hoja de apio	1 unidad	
Jamón opcional	150 gramos	
Pollo	2 unidades	
Carne magra	200 gramos	
Huevo duro	1 unidad	
Aceite	1 cucharada	
Fideos finos	200 gramos	
Sal	al gusto	

Fuente: Platodeldia.com

Crema de acelga. Seguir los pasos de la crema de zanahoria, ahuyama, zukini entre otras

<sup>19</sup> Ver aderezos pag 69.

## TOMATE

*Lycopersicon esculentum*



Se cree que es originario del Perú.

Fruto de la familia de las *Solanáceas*. Este término comprende unas 2300 especies de plantas americanas productoras de alcaloides. Son pocas las *Solanáceas* comestibles, entre ellas el tomate, el pimiento, la berenjena y la patata, de gran relevancia en la alimentación humana.

Alimento nutritivo y refrescante. Por su sabor agradable y bajo precio, es la hortaliza más consumida en el mundo, ningún medicamento ha conseguido tener tantas propiedades terapéuticas como ha revelado poseer el tomate. Valiéndose del licopeno antioxidante del tomate, científicos han creado un producto que puede prevenir hasta nueve tipos de cáncer, y es que, hasta la fecha, ningún medicamento ha conseguido tener tantas propiedades terapéuticas como ha revelado poseer el tomate, puesto que por sí solo previene el cáncer y el infarto, además de combatir muchas otras enfermedades. El tomate es un conocido remineralizante y desintoxicante

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
91	19	94,0	0,9	0,2	0,1	4,3	0,5	0,8	0,6

MICRONUTRIENTES																
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)							
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	AC PANTOTENICO B5	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
7	23	0,5	8	207	11	0,1	0,1	0,1	1.133	0,1	0,1	0,6	0,3	0,1	9	18

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
Licopeno	Previene el cáncer especialmente próstata, pulmón y estómago. Previene también el cáncer de esófago, páncreas, mama, colon-rectal, bucal y cervical.
Vitaminas C y A	Vitamina C tiene un importante papel en la formación de colágeno, sustancia que cohesiona las células de los tejidos y la piel. La vitamina A desempeña una función fundamental en el mantenimiento de la piel, las mucosas y la vista y aumenta la resistencia a las infecciones.
Fósforo, hierro calcio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, potasio y sodio	Importante en los procesos metabólicos, (regulan) el balance de líquidos y el equilibrio ácido básico.
Glutation	Ayuda a depurar los productos tóxicos e impide la acumulación de materiales pesados.
Bioflavonoides	Pigmentos encargados de mantener la integridad de la pared celular, reduciendo su fragilidad y permeabilidad

Fuente: *Dr. Carlos Mateos. España.*

## PREPARACIONES

<b>Crema De Tomate</b>		
Porciones: 5	Aporte nutricional: Licopeno, vitamina A, B y C, ácido fólico, ácidos grasos, hierro, potasio, fósforo.	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Tomate rojo	300 gramos	Lavar las hortalizas, pelar y cortar en trozos grandes los tomates, las papas cortadas en dados, las zanahorias en rodajas y cebolla en dados.  Cocinar al vapor las hortalizas, adicionar el caldo de gallina y la margarina. Licuar la hortaliza con el agua y adicionarle la leche, la fécula se mezcla con agua y se adiciona a la crema hasta espesar. Dejar hervir 5 minutos.
Calabacín, papa, zanahoria, cebolla	30 gramos	
Agua	1 litro	
Leche	200 ml	
Sal	al gusto	
Caldo de gallina	1 cubo	
Fécula de maíz	3 cucharadas	
Margarina	1 cucharadita	

<b>Pico de gallo</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: agua, betacarotenos, vitamina A, B y C, ácido fólico, ácidos grasos, hierro, potasio, fósforo.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Tomates maduros	1 libra	Lavar muy bien las hortalizas, picar los tomates, la cebolla el cilantro y el ají. En un recipiente exprimir la lima adicionar el ajo y la sal. Luego mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.  Sirva inmediatamente o tape el recipiente y guarde en el refrigerador hasta por 3 días. Servirlo con arroz, sopas, carnes y también para mezclar con otras ensaladas.
Cebolla picada	1 ½ taza	
Cilantro	½ taza	
Ají jalapeños,	2 unidades	
Jugo de lima	½ pocillo	
Ajo finamente picados	2 dientes	
Sal	¼ cucharada	

<b>Salsa de tomate</b>		
Porciones: 5	Aporte nutricional: calorías, agua, licopeno, vitamina A, B y C, ácido fólico, ácidos grasos, hierro, potasio, fósforo, capsina.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Tomates maduros	7.500 gramos	Seleccionar, lavar y escaldar los tomates en agua hirviendo durante 5 minutos, sacar los tomates del agua, descascarar y licuar, cernir y recoger el zumo en una olla para realizar la cocción. Separar tres tazas de zumo y disolver en una la fécula, en otra los condimentos y en la otra licuar el pimentón y la cebolla etc.  El otro 50% se lleva a una olla dejar hervir continuamente hasta que su volumen se reduzca a la mitad y poco a poco ir adicionando los zumos, por ultimo el de la fécula, llevar a cocción hasta 32°Brix, sólidos totales 34% o dejar cocinar 15 minutos.
Sal	70.9 gramos	
Azúcar	340.25 gramos	
Vinagre	170.15 mililitros	
Cebolla molida	56.75 gramos	
Pimentón	4.0 gramos	
Canela	3.0 gramos	
Clavos de olor	2.5 gramos	
Pimienta blanca	2.5 gramos	
Fécula	5 cucharadas	
Ajo	1.5 mg	

<b>Tomates Rellenos</b>		
<b>Porciones: 6</b>	<b>Aporte nutricional:</b> licopeno, vitamina A, B y C, ácido fólico, ácidos grasos, hierro, potasio, fósforo, fibra, proteína, carbohidratos.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Tomates maduros	6 medianos	Lavar todas las hortalizas con agua limpia y dejar 3 minutos en agua con 5 gotas de hipoclorito. En una olla con agua se cocinan los tomates durante 8 minutos. Luego se sacan y se pelan. Después se cortan en mitades y se les extraen las semillas, de manera que cada tomate tenga espacio para el relleno. Aparte se cocina las arvejas y las papas, se condimentan con un poco de sal, pimienta y se mezclan con dos o tres cucharadas de mayonesa. Este relleno se coloca en cada tomate.
Arvejas cocidas	200 gramos	
Papa capira	200 gramos	
Mayonesa	3 cucharadas	
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Adicional espolvorear queso rallado y llevarlos al horno hasta que doren.		

<b>Tomates Dulces en Especias</b>		
<b>Porciones: 5</b>	<b>Aportes nutricionales:</b> licopeno, vitamina A, B y C, ácido fólico, ácidos grasos, hierro, potasio, fósforo.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Tomates maduros y firmes	5 medianos	Lave muy bien los tomates. Ponga a hervir agua y luego sumerja los tomates en ella por un momento. Retírelos y pélelos con cuidado. Aparte en un recipiente coloque los tomates, vierta los tres pocillos de agua, el vinagre, el azúcar y las especias, estas últimas dentro de una bolsita hecha de gasa esterilizada y amarrada para que no se salgan. Lleve todo al fuego y deje hervir hasta que las especias hayan soltado su sabor. Vierta entonces los tomates y reduzca el fuego a medio. Tape y deje hervir unos 10 minutos. Retire del fuego y deje reposar hasta que enfríen. Puede envasar los tomates en un frasco esterilizado y llevarlos a la nevera. Saben mucho mejor si se empiezan a consumir al día siguiente.
Pimienta negra	6 bolitas	
Clavos de olor	10 unidades	
Astilla de canela	Una	
Nuez moscada	Al gusto	
Azúcar	Pocillo	
Vinagre	1/3 de pocillo	
Agua	3 pocillos	
Estos tomates van muy bien con ensaladas, con pan e incluso como postre.		

Fuente: El Colombiano.

<b>Espagueti cremoso con tomate</b>		
<b>Porciones: 6</b>	<b>Aportes nutricionales:</b> carbohidratos, licopeno, vitamina A, B y C, ácido fólico, ácidos grasos, hierro, potasio.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Puré de tomate <sup>20</sup>	1 taza (15 tomates maduros)	Lavar y pelar la cebolla y el ajo. Caliente el aceite en una sartén, a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine durante 5 minutos o hasta que esté transparente. Agregue el ajo y cocine un minuto más. Añada puré de tomate, el azúcar y las hierbas para sazonar. Cocine 20 minutos mas, revolviendo ocasionalmente. Mientras tanto, ponga agua y un poco de sal en una olla hasta que hierva. Agregue mas pasta y cocine de 8 a 11 minutos, o hasta que esté en su punto. Escorra bien. Ponga el queso en una batidora o hasta que quede cremoso. Caliente el queso en la estufa o en el microondas y agregue la pasta restantes y queso parmesano. Sirva la pasta cubierta con la salsa de tomate y queso parmesano al gusto.
Aceite de oliva	1 cucharada	
Cebolla picada	1 mediana	
Ajo machacado	2 dientes	
Azúcar	1/2 cucharada	
Hierbas (orégano, albahaca, etc)	1/4 de cucharada	
Queso ricotta	1 taza	
Queso parmesano	3 cucharadas	

<sup>20</sup> La consiguen en el supermercado, ver receta salsa tomate pag. 49.

## **COLIFLOR**

*Brássica oleracea broccoli*

La coliflor, es una inflorescencia de forma redondeada, carnosa y de gran tamaño, pertenece a la familia de las Crucíferas.

Los romanos fueron los primeros en cultivar la coliflor.



La coliflor encierra una filo-hormona sexual, que es una sustancia muy valiosa en los trastornos de debilidad sexual, y en los casos de esterilidad originada por la ausencia de la vitamina E, junto con la parte comestible, se utilizará también sus tiernas hojas verdes, que son muy agradables, para combatir toda clase de anemias. La coliflor es una valiosa verdura alcalina que goza de propiedades neutralizantes de la acidez del estómago, y es de fácil digestión, además es un suave laxante vegetal, pues estimula la acción intestinal y por ello es muy recomendable en el estreñimiento. Sus compuestos azufrados como dimetilsulfuro, trimetilsulfuro... son los responsables del fuerte aroma que desprende esta verdura durante su cocción.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible):**

MACRONUTRIENTES (gramos)								
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	CENIZA
39	24	<b>92,3</b>	<b>2,0</b>	0,2	0,1	4,9	0,9	0,7

MICRONUTRIENTES																
MINERALES (mg)								VITAMINAS (mg)								
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	RIBOFLA BINA B2	NIACINA B3	AC PANTOTE NICO	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C	
29	46	0,6	16	<b>355</b>	14	0,2	0,2	16	0,1	0,1	0,6	0,1	0,2	<b>66</b>	<b>72</b>	

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN

<b>PROPIEDADES</b>	
<b>NUTRICIONALES</b>	<b>MEDICINALES</b>
<b>ANTIOXIDANTES:</b> Glucosinolatos, fibra, isotiocianatos e indoles Calcio e hierro	Previene varios tipos de cáncer, algunas enfermedades degenerativas y a estimular el sistema inmunológico por su carácter antioxidante.
Vitamina C.	Evita la gota <sup>21</sup> ya que otorga propiedades diuréticas, antianémicas, laxantes y depuradoras de la sangre. Evita el envejecimiento prematuro (protege el tejido conectivo, la "piel" de los vasos sanguíneos). Facilita la absorción de otras vitaminas y minerales, es antioxidante.
Folatos	Evita las enfermedades degenerativas tales como arteriosclerosis, cáncer, enfermedad de Alzheimer. Evita las enfermedades cardíacas. Protege de defectos del tubo neural, como la espina bífida o la anencefalia durante las primeras semanas de concebido un bebe.

<sup>21</sup> **La gota** es un tipo de artritis que causa ataques repentinos, dolores severos, inflamación, enrojecimiento, calor e hipersensibilidad en las articulaciones

## PREPARACIONES

<b>Ensalada de coliflor</b>		
Porciones: 12	Aportes nutricionales: glucosinolatos, fibra, vitamina A, C y B9, calcio y hierro.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Coliflor precocida	2 unidades	Lavar muy bien las hortalizas con agua limpia y la coliflor en ramitos.
Zanahorias rayadas	6 unidades	
Tallos de apio picado	2 unidades	Vinagreta: jugo de los limones, sal, azúcar bien mezclados y adicionar vinagre si lo desea.
Perejil liso picado	2 cucharadas	
Sal	Una pizca	Mezclar la coliflor, la zanahoria, el apio y el perejil, adicionar la vinagreta y si se desea se le puede agregar la mayonesa.
Azúcar	Pizca	
Limones	4 unidades	
Mayonesa	Si lo desea	

<b>Torta de pollo, coliflor y bienestarina</b>		
Porciones: 6	Aportes nutricionales: carbohidratos, calorías, proteína fibra, folatos.	
Ingredientes	Medida	Preparación
Coliflor	1 mediana	Partir la coliflor en ramitos y lavarla muy bien.
Leche	2 pocillo	En un recipiente remoje el pan con la leche, déjelo en reposo por 5 minutos aproximadamente.
Pan	3 tajadas	
Bienestarina	8 cucharadas	Mezcle muy bien todos los ingredientes.
Pollo cocido y desmechado	1 libra	
Huevos	3 unidades	Vierta la mezcla en un molde, previamente engrasado y enharinado. Si desea, espolvoree un pocillo de harina de pan y queso rallado por encima, así quedará gratinado.
Guiso (cebolla, tomate, ajo, sofritos)	5 cucharadas	
Sal	Al gusto	
<p>Nota: Puede cocinar la torta sobre la parrilla de la estufa a fuego lento por un hora, voltéela y déjela 10 minutos más para que dore por el otro lado. Puede cambiar el pollo por atún, jamón o mortadela.</p>		

<b>Crema de coliflor</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Vitamina A, calorías, carbohidratos, hierro, calcio,	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Coliflor	½ kilogramo	Trocee la coliflor y lávela con agua. Cuézala en abundante agua salada durante 5 minutos, retírela del fuego y enfríela bajo el chorro del grifo de agua fría.
Puerros pelados y picados (opcional)	2 unidades	
Mantequilla	25 gramos	Derrita la mantequilla en una cacerola y dore los puerros. Añada la harina, déle unas vueltas, e incorpore, poco a poco y removiendo el caldo de verduras y la leche. Agregue la coliflor y cueza durante 20 minutos. Retire del fuego, y pase el preparado por el pasapurés de manera que obtenga una crema homogénea. Vuelva a poner el preparado en la cacerola, caliéntelo a fuego moderado, agregue la crema de leche, y sazone con sal y pimienta. Sírvala acompañada de cuadraditos de pan frito y espolvoreada con perejil picado.
Harina de trigo	1 cucharada	
Caldo de verduras	¼ litros	
Leche	1 litro	
Crema de leche	4 cucharadas	
Sal y pimienta	Al gusto	

<b>Coliflor casera</b>		
<b>Porciones: 15</b>	<b>Aportes nutricionales:</b> fibra, índoles, calcio y hierro, vitamina A,B y C, proteína	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Coliflor	1 kilogramo	Limpie y lave la coliflor, el perejil finamente picado. Póngala en una fuente honda y sálela. Espolvóreela con el perejil, riéguela con un chorrito de vinagre y déjela en maceración durante unas 3 horas, cueza la coliflor en abundante agua salada, durante 15 minutos, escúrrala, deje que temple <sup>22</sup> y divídala en ramitos, pase los ramitos de coliflor por harina, sacudiéndolos cuidadosamente para eliminar el exceso de ésta, y a continuación por los huevos batidos y fríalos en abundante aceite bien caliente. Cuando estén bien dorados, retírelos con una espumadera y páselos por papel absorbente de cocina, para eliminar el exceso de grasa, antes de servirlos bien calientes.
Huevos batidos	2 unidades	
Vinagre	½ pocillo	
Perejil finamente picado	1 cucharada	
Harina	1 pocillo	
Aceite	Para freír	
Sal	Al gusto	

<b>Coliflor en salsa blanca (entrada)</b>		
<b>Porciones: 6</b>	<b>Aporte nutricional:</b> Vitamina A, hierro, calcio, fósforo, calorías, carbohidratos, fibra.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Coliflor	1 libra	Lavar la coliflor y cocinarla al vapor.  Mezclar la harina con la leche para espesar la salsa  Mezclar en un sartén de teflón el queso crema, la crema de leche y mayonesa, adicionar la brócoli, la mezcla de la harina y la sal, dejar cocinar por 5 minutos.  Adicional se puede gratinar con queso..
Queso crema	3 cucharadas	
Crema de leche	2 cucharadas	
Mayonesa	2 cucharadas	
Harina de trigo	4 cucharadas	
Leche líquida	1 pocillo	
Sal	Al gusto	

<b>Coliflor al ajoaceite</b>		
<b>Porciones: 6-8</b>	<b>Aportes nutricionales:</b> Vitamina A,B y C, hierro, calcio, fósforo, calorías, carbohidratos, fibra, proteína.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Coliflor	1 ½ kilogramos	Limpie la coliflor y lávela con abundante agua fría. Aparte, ponga una olla al fuego con agua suficiente como para cubrir la coliflor, añada sal, introduzca la coliflor y cuézala; escúrrala, sepárela en ramitos y colóquelos en una fuente.  <b>Ajoaceite:</b> Macere en el mortero los ajos y la sal de apio. Añada la miga de pan, el perejil y una pizca de sal de apio y continúe añadiendo, poco a poco, el aceite. Por último, incorpore el vinagre.  Pele el huevo duro y córtelo en rodajas muy finas, teniendo cuidado para que no se rompan. Mezcle el ajoaceite con la coliflor y decore con las rodajas de huevo duro. Sirva caliente.
Ajo	2 dientes	
Rebanada de pan	1	
Aceite de oliva	200 ml	
Vinagre	1 y ½ cucharada	
Apio		
Perejil picado	2 cucharadas	
Huevo duro	1 unidad	
Sal	Al gusto	

<sup>22</sup> Temple: consiste en un calentamiento seguido de un enfriamiento. Con este tratamiento se consigue aumentar la dureza y la resistencia mecánica del acero.

## REPOLLO

*Brassica oleácea L. var. Capitata*



Europa. Se cultiva en Europa y América Latina

Planta de la familia de las crucíferas, con hojas grandes muy divididas y de consistencia carnosa.

Los repollos son, con toda probabilidad, el grupo de coles más popular. La importancia de esta familia de verduras reside en que contienen unos compuestos de azufre considerados como potentes antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades.

Son hortalizas compuestas en su mayoría de agua, y muy nutritivas por su riqueza de vitaminas y minerales. Este alto contenido acuoso hace que sean alimentos con un bajo aporte calórico. Tras el agua, los hidratos de carbono y la fibra son los componentes más abundantes, seguidos de una menor proporción de proteínas y grasas. Con ellos también se pueden elaborar encurtidos y conservas, lo que aumenta su tiempo de conservación.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
80	24	<b>92,5</b>	1,2	0,2	0,1	5,4	0,8	1,1	0,7

MICRONUTRIENTES														
MINERALES (mg)								VITAMINAS (mg)						
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Mn	RETINOL A	TIAMIN A B1	NIACINA B3	AC PANTOTENICO B5	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
47	23	0,6	18	246	15	0,2	0,2	<b>126</b>	0,1	0,3	0,1	0,1	57	47

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

<b>PROPIEDADES</b>	
<b>NUTRICIONALES</b>	<b>MEDICINALES</b>
ANTIOXIDANTES: Vitamina A. (carotenos) Vitamina U.	Preventivo de la formación de tumores cancerosos. Protege las mucosas gastrointestinales ayudando a cicatrizar las úlceras y neutralizar la acidez (equilibra el PH). La vitamina U actúa en combinación con la K, factor antihemorrágico, también presente en el repollo.
Vitamina B1 y C	Es antiinflamatoria, activa el sistema defensivo, antirreumática, cicatrizante de los tejidos dañados, descongestiva del hígado, lubricante de los intestinos.
Agua	Depurativo y Diurético (Incitan, facilitan y aumentan la cantidad de la orina)
Fibra	La fibra soluble regula el nivel de azúcar en la sangre, ayuda al cuerpo a digerir mejor las grasas y reduce el nivel de colesterol. La fibra también controla el peso puesto que no tiene calorías y hace que uno se sienta satisfecho. Aunque esto no se ha comprobado, es posible que una dieta alta en fibras reduzca el riesgo de ataques al corazón, la diabetes en los adultos y algunos cánceres.

Fuente: <http://www.viatusalud.com> y <http://usuarios.arsystel.com>

## PREPARACIONES

<b>Repollo, piña y manzana</b>		
<b>Porciones: 6</b>	<b>Valor nutricional:</b> vitamina U, C, agua y fibra	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Piña madura	100 gramos	Lavar muy bien el repollo, picarlo, aparte, pelar la piña y la manzana, pártalas en cubitos, luego, mezcle las frutas y el repollo en un recipiente y agregue el azúcar y la crema de leche o mayonesa.  Esta ensalada es deliciosa para servir con carne asada y papitas al vapor ó asadas en olla de presión
Manzana roja	2 Unidades	
Repollo blanco	300 gramos	
Azúcar	al gusto	
Crema de leche o mayonesa	al gusto	

<b>Salteado de verduras</b>		
<b>Porciones: 10</b>	<b>Valor nutricional:</b> vitamina A, U, ácido fólico, fósforo, potasio y fibra.	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Repollo	1 pocillo	Lavar el repollo, la cebolla, la zanahoria y el pimentón  La cebolla de huevo picada en julianas. La zanahoria, el pimentón, el apio, el repollo y los pepinos en tiritas.  Sofría en un sartén el ajo y la cebolla, con la mantequilla y el aceite, hasta que estén transparentes.  Agregue las verduras y la salsa soya al sofrito de cebolla y ajo y revuelva constantemente durante 10 minutos, al finalizar agregue la sal.  Sirva caliente.
Ajo triturado	3 dientes	
Cebolla	2 unidades	
Mantequilla	4 cucharadas	
Aceite	4 cucharadas	
Zanahoria	4 unidades	
Pimentón verde	1 unidad	
Tallos de apio	1 pocillo	
Salsa soya	½ pocillo	
Pepino	4 unidades	
Sal	1 cucharadita	

<b>Jugo de repollo</b>		
<b>Porciones: 4</b>	<b>Valor nutricional:</b> vitamina U, fibra, compuestos fenólicos	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Repollo blanco	4 hojas	Licuar el repollo y las manzanas con 1 pocillo de agua. Beber lentamente. Este es un jugo terapéutico recomendado para las gastritis, úlceras, etc.
Manzana	3	

El principal producto elaborado a partir del repollo es el chucrut. Éste se obtiene al fermentar la col en salmuera, lo que aumenta su conservación y constituye un alimento muy apreciado y popular en varios países centroeuropeos, Estados Unidos y Rusia.

<b>Conejo con verduras</b>		
<b>Porciones:10</b>	<b>Valor nutricional:</b> proteína, fibra, minerales y ácido fólico Vitamina U.	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Conejo	1 unidad grande	Adobe desde el día anterior el conejo a su gusto. Cocínelo en agua que lo cubra, hasta que esté blando.
Aceite	2 cucharadas	
Repollo picado finamente	½ unidad	Retire el conejo del agua, deje enfriar y desméchelo
Pepino sin cáscara y sin semilla picado en tiritas	1 unidad	
Pimentón picado en tiritas	2 unidades medianas	En una olla aparte sofría en aceite el repollo picado, el pepino, el pimentón, el caldo de gallina, la salsa negra y agregue la sal. Adicione el conejo desmechado con el guiso anterior
Caldo de gallina	2 cubos	
Salsa negra	2 cucharadas	
Sal	1 cucharadita	
Sirva caliente.		
Esta receta también se puede preparar con pollo.		

<b>Hojas de repollo rellenas</b>		
<b>Porciones: 4</b>	<b>Aporte nutricional :</b> vitamina U,A y C, proteína, calorías, fibra	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Repollo	4 hojas grandes	Lave muy bien las hojas del repollo.
Carne de cerdo molida	125 gramos	
Carne de cordero molida	125 gramos	Caliente el aceite en una cazuela al fuego, y rehogue la cebolla. Cuando esté dorada, agregue las carnes, remueva, incorpore el arroz y una vez todo rehogado, añada el caldo, pimienta y sal. Cueza 15 minutos y retire del fuego.
Arroz	4 tacitas	
Caldo de carne	8 tacitas	
Aceite	4 cucharadas	
Cebolla picada	1 unidad	Vierta las hojas de col en una cacerola con agua hirviendo con sal, cueza 2 ó 3 minutos, retírelas con cuidado de que no se rompan y séquelas.  Extienda las hojas y reparta el preparado sobre ellas, enróllelas y sujételas con un palillo.  Engrase una fuente de horno con la mantequilla, coloque las hojas de repollo rellenas, espolvoree con el queso rallado, e introduzca en el horno caliente unos minutos hasta que se doren.
Queso rallado	1 cucharada	
Mantequilla	2 cucharadas	
Sal y pimienta	Al gusto	

<b>Repollo frito</b>		
<b>Porciones: 4</b>	<b>Aporte nutricional :</b> vitamina U,A y C, proteína, calorías, fibra	
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Repollo	4 hojas grandes	Lave las hortalizas.
Cebolla de huevo	1 mediana	El repollo picarlo finamente
Tomate	4 unidades	La cebolla y el tomate picarlas y sofreírlas con 1 cucharadita de aceite + sal, adicione a este guiso el repollo.
Sal		Dejar cocinar.

## HABICHUELA

Judiaphaseolus vulgaris L.

Origen: América.



Planta herbácea anual, de la familia de las Papilionáceas. Se cultiva en las huertas por su fruto, comestible

Se consume en estado fresco la vaina inmadura, antes del desarrollo de las semillas. Con menor frecuencia se utiliza la semilla sola como comestible. Los usos son domésticos, como legumbre en la preparación de alimentos, y en la industria como conserva enlatada sola o combinada con otras hortalizas

Los nutrientes de las habichuelas en conjunto ayudan a reducir el riesgo de arterioesclerosis, diabetes, ataques al corazón y apoplejía.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRAS A TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
88	31	90,3	1,8	0,1	0,1	7,1	1,1	2,1	0,7

MICRONUTRIENTES																
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)							
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	RIBOFLA BINA B2	NIACINA B3	PIRIDOXI NA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C	
37	38	1,0	6	209	25	0,2	0,1	0,2	668	0,1	0,1	0,8	0,1	37	16	

Fuente: *Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
ANTIOXIDANTES Beta-caroteno y vitamina C	Contiene propiedades desinflamantes, ayudan a reducir el asma, la artritis y el reumatismo. Elimina el colesterol evitando ataques al corazón o apoplejía
Riboflavina	Genera energía y se piensa que es debido a esta función que la riboflavina ayuda a reducir la frecuencia de las migrañas
Vitamina K	Mantiene los huesos fuertes. Esta vitamina activa la osteocalcina, la cual "ancla" las moléculas de calcio dentro de los huesos.
Magnesio con el potasio El hierro	Ayuda a disminuir la presión sanguínea Refuerza el crecimiento de los niños y, el desarrollo de los adolescentes. Componente de la hemoglobina de la sangre, para cumplir su función necesita asociarse con el cobre.
El cobre con el manganeso	Produce una enzima llamada Superoxide dismutase, la cual elimina los radicales libres que se producen al interior de la mitocondria (la fabrica de producción de energía al interior de nuestras células).
Fibra	Ayuda a disminuir el colesterol malo y debido a que remueve las toxinas puede ayudar a prevenir el cáncer al colon.

Fuente: *Commissioner North Carolina Department of Agriculture and Consumer Services Food and Drug Protection Division Joseph W. Reardon Director*

## PREPARACIONES

<b>Habichuelas de invierno</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: Proteína, Vitamina A, C y K, fibra, potasio, hierro, carbohidratos.	
Ingrediente	Medida	Preparación
Habichuelas	750 gramos	<p>Retire las hebras a las habichuelas, trocéelas, lávelas bien e incorpórelas a la cacerola, lave muy bien la cebolla.</p> <p>Luego picar la cebolla, ponga en una cacerola a fuego fuerte un litro y medio de agua. Cuando inicie a hervir, incorpore el tocino, las costillas de cerdo y el chorizo y cueza, a fuego lento, 30 minutos.</p> <p>Tape y cueza durante otros 30 minutos, a fuego lento.</p> <p>Caliente el aceite en una sartén al fuego y rehogue los ajos y la cebolla; agregue la harina y déle unas vueltas.</p> <p>Escorra las habichuelas junto con los demás ingredientes, reservando el caldo de cocción, y agréguelas al sofrito. Mezcle bien, incorpore el caldo reservado, salpimenté y cueza 5 minutos más antes de servir.</p>
Costilla de cerdo	250 gramos	
Tocino fresco	100 gramos	
Chorizos para cocer	100 gramos	
Cebolla de huevo	1 unidad	
Ajo	3 dientes	
Harina de trigo	2 cucharadas	
Aceite de oliva	4 cucharadas	
Pimienta y sal	Al gusto	

<b>Habichuelas en manojos</b>		
Porciones 6	Aporte nutricional: Proteína, Vitamina A, C y K, fibra, potasio, hierro, carbohidratos	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Habichuela	1 ½ libra	<p>Lave las habichuelas y el perejil.</p> <p>Cocine durante 15 minutos las habichuelas y luego haga manojos de 6 a 8 habichuelas a lo largo.</p> <p>Envuélvalas con la tocineta y colóquelas en una fuente para ponerlas al horno. Haga una salsa blanca con el resto de los ingredientes, déjela hervir durante cinco minutos y riéguela sobre las habichuelas.</p> <p>Por último, coloque en cada manojito una rebanada de queso y póngalos 10 minutos al horno a 350 grados centígrados.</p> <p>Sírvalos bien calientes.</p>
Tocineta	6 rebanadas	
Queso	6 tajadas	
Crema de leche	½ pocillo	
Caldo de carne	1 taza	
Harina de trigo	1 cucharada	
Perejil picado	2 cucharadas	
Sal y pimienta	Al gusto	

<b>Ensalada de atún con habichuela</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: betacarotenos, vitamina C, K, riboflavina, fibra, magnesio y potasio, hierro, cobre y manganeso	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Habichuela	1/2 kilogramo	Lave las habichuelas y quítele las puntas. Luego siga el siguiente proceso. Atún en aceite escurrido, habichuelas limpias cocidos y picados, cebolla picada finamente, zanahorias peladas y cocidas. En una ensaladera incorpore las habichuelas, las zanahorias, las cebollas, la crema, la mayonesa, sal, pimienta y el atún. Mezcle todos los ingredientes. Sirva acompañado de una salsa con tomate, galletas y chile serrano.
Atún	2 latas	
Cebolla	1 unidad	
Crema de leche	3 cucharadas	
Mayonesa	1 frasco	
Zanahorias	1/4 kilogramo	
Sal, pimienta	al gusto	

<b>Habichuelas en mantequilla</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Agua, calorías, hierro, fósforo, calcio.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Habichuelas	1 libra	Lavar las habichuelas, les quitas los extremos, las partes en mitades o cuartos y las pones a escurrir, ponga el agua a hervir con 1 cucharadita de sal a fuego alto y cuando esté hirviendo añade las habichuelas partidas.  Retire la candela a fuego medio y tapa la olla, deje cocinar durante 20 minutos o hasta que estén bien blanditas.  Bájelas de la estufa y escúrrelas. Ya escurridas ponlas en la licuadora con el resto de los ingredientes. En mantequilla un molde que puedas meter al horno y vierte allí la mezcla de las habichuelas licuadas. Échale el queso rallado por encima y mete al horno durante 30 minutos.
Sal	2 cucharaditas	
Agua	2 tazas	
Huevo	1 unidad	
Leche	1 taza	
Mantequilla	1 cucharada	
Queso rallado	Media taza	
Caldo instantáneo	Medio cubito	

<b>Habichuelas en mantequilla</b>		
Porciones:	Aporte nutricional: proteína, carbohidratos, calorías, hierro, calcio, fósforo, carotenoides.	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Habichuelas	50 gramos	Patata, cortada a cuadritos, habichuelas blancas cocidas. Las acelgas limpias y cortadas se ponen a hervir en agua fría. Cuando estén medio cocidas se añade la patata. En una sartén se sofríe el tomate, se le añade el pimentón y se agrega a la cazuela, cuando vuelva a hervir se añade el arroz, el azafrán y la sal y se deja hervir todo 5 o 6 minutos más (depende del arroz). El caldo espeso.
Pimentón	50 gramos	
Acelgas	60-75 gramos	
Patata	1 pequeña	
Tomate picado	1 cucharada	
Arroz	50 gramos	
Agua	250 mililitros	
Azafrán, sal	Al gusto	
Aceite	1 cucharada	

Fuente: · Recetas. [www.ladolcevitta.com/.../habichuela-con-acelgas/](http://www.ladolcevitta.com/.../habichuela-con-acelgas/)

## CILANTRO

*Coriandrum sativum L.*



Sus orígenes parecen inciertos, aunque generalmente se le considera nativo del norte de África y el sur de Europa. Es una hierba anual de la familia de las apiáceas (antes llamadas umbelíferas). En algunos países se le conoce como *perejil chino* o *japonés*. Las hojas frescas son ingrediente esencial del chutney (conserva agridulce) y de la salsa y el guacamole mexicanos. Las hojas picadas también se usan como adorno, añadidas al final del cocimiento o justo antes de servir, sobre sopas y otros platos. El cilantro fresco nunca se cocina porque el calor destruye totalmente su aroma y sabor. Debe conservarse en el refrigerador en envases herméticos y tratar de consumirlo en pocos días, ya que se marchita rápidamente. No debe secarse ni congelarse porque pierde el aroma.

Un estudio realizado por expertos de la Universidad de California (USA) y de la Universidad Autónoma de Guadalajara (México) confirma que el cilantro, es eficaz para combatir bacterias presentes en los alimentos como la salmonella, resultando ser más efectivo que la gentamicina, antibiótico utilizado normalmente para combatir la salmonella. Según la investigación uno de los aceites esenciales presentes en el cilantro, el dodecanal, posee propiedades antibacteriales, confiriéndole las mismas a las comidas, que sean preparadas con esta hierba.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)						
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	CENIZA
95	26	89,5	<b>2,6</b>	2,6	<b>4,2</b>	89.50

MICRONUTRIENTES											
MINERALES (mg)						VITAMINAS (mg)					
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	RETINOL A	TIAMINA B1	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	PIRIDOXINA B6	AC ASCORBICO C
<b>108</b>	36	<b>2,3</b>	28	<b>542</b>	26	0	<b>11,0</b>	0,1	0,1	<b>1,0</b>	<b>384</b>

PROPIEDADES	
POSEE PROPIEDADES	MEDICINALES
Quelantes	Muy utilizado en medicina en pacientes que presenten envenenamiento por metales en sangre.
Carminativa	Elimina los gases.
Antiespasmódica	Ligeramente tonificante del sistema nervioso cuando se toma en pequeñas dosis.
Trastornos digestivos	Está indicado en caso de gastritis, insuficiencia pancreática, digestiones pesadas, inapetencia, flatulencia.
Convalecencia:	Tonificante y estimulante del apetito.
Halitosis (mal aliento):	Ayuda a eliminar el mal aliento, en los consumidores de ajo y cebolla, y de los fumadores
Trastornos digestivos	Proboca el apetito
Eupéptica	Facilita a digestión

*Fuente: <http://www.scribd.com/doc/8284/LatinoCookbook-Spanish>*

## PREPARACION

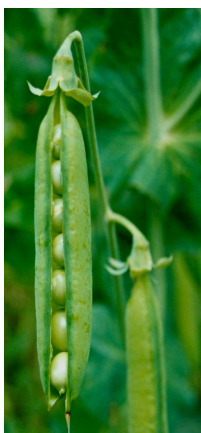
<b>Sopa ligera de cilantro</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: antioxidantes, calorías, taninos, proteína,	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Cilantro	2 manojos	Eliminar la arena al cilantro y lavarlo igualmente las espinacas.
Espinacas	1 taza	
Leche	2 tazas	Saltea con mantequilla y aceite el cilantro y las espinacas.
Pollo	6 tazas de caldo	
Mantequilla	al gusto	
Aceite de oliva	al gusto	Agrega vino blanco, caldo de pollo y un poco de leche.
Vino blanco	al gusto	
Sal, pimienta	al gusto	Dejar hervir cinco minutos y posteriormente licuar y sazonar con sal y pimienta.
Pan rebanado y tostado	1 paquete	
Sirve sobre el pan rebanado y tostado y hojas de menta o hierbabuena.		

<b>Ensalada fresca con cilantro (entrada)</b>		
Porciones	Aporte nutricional: vitamina A, C, proteína, fibra, hierro, calcio	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Palmitos	1 lata grande	Cubitos de pan tostado y saborizado.
Aguacates	2 grandes	
Cebolla morada	1 unidad	Cortar los aguacates en cubitos y mezclarlos con la cebolla previamente cortada en finas tiras y los palmitos cortados a tamaño bocado <sup>23</sup> . A parte lavar y escurrir las hojas de lechuga.
Lechugas	Variadas	
Cubitos de pan.	1 taza	
<b>Para el aderezo:</b>		
Ajo	1 diente	Para preparar el aderezo licuar el ajo junto con el cilantro, el jugo de limón, el azúcar y una pizca de sal. Añadir el aceite poco a poco mientras esté la licuadora funcionando. Licuar hasta obtener una vinagreta homogénea.
Cilantro lavado y seco	½ taza	
Jugo limón	3 cucharadas	
Azúcar	½ cucharada	
Sal	Al gusto	Mezclar el aderezo junto con los palmitos, la cebolla y los aguacates.
Aceite de oliva	1/2 taza	
Disponer sobre cada plato las hojas de lechuga y servir sobre ellas la ensalada. Para terminar se echan encima los cubito de pan.		

<b>Papas al vapor con cilantro</b>		
Porciones: 8	Aporte nutricional: calorías, carbohidratos, vitamina A, B.	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Papa capira ó criolla	1 kilo	Lavar muy bien las papas y el cilantro (finamente picado). Pelar las papas y ponerlas al baño maria, en un sartén de teflón, derretir la mantequilla adicionar el cilantro y la crema de leche. Luego verter esta mezcla a las papita.
Cilantro	100 gramos	
Mantequilla	2 cucharaditas	
Crema de leche opcional	2 cucharadas	

<sup>23</sup> Porción de alimento que naturalmente cabe de una vez en la boca

**ARVEJA**  
*Pisum sativum*



El guisante se ha cultivado en Europa durante siglos y se cuenta hoy día entre las hortalizas más populares en todo el mundo, aunque por desgracia se suelen consumir en lata, secos o congelados.

Sí se consumen en fresco, procedentes del huerto y cocinados de manera adecuada, constituyen una hortaliza especialmente succulenta.

La arveja es una de las hortalizas que contiene mayor cantidad de carbohidratos y proteínas, por lo que se destaca como una fuente importante de sacarosa y aminoácidos. Además, es un alimento con un contenido significativo de minerales (fósforo y hierro) y de vitaminas, especialmente del complejo B.

Se aconseja al momento de comprar elegir vainas grandes, de color verde vivo o secas.

La arveja se cuece en poca agua, entre 4 y 8 minutos y puede permanecer congelada hasta seis meses. Una porción de 150 gramos por persona es suficiente

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible):**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR SATURADOS	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	CENIZA
100	<b>128</b>	62,3	<b>8,8</b>	<b>0,7</b>	0,1	<b>0,3</b>	<b>28,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,1</b>

MICRONUTRIENTES																
MINERALES (mg)									VITAMINAS (mg)							
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Cu	Mn	RETINOL A	TIAMINA B1	RIBOFLABINA B2	NIACINA B3	AC PANTOTENICO	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
36	<b>165</b>	<b>2,3</b>	20	<b>381</b>	56	1,1	0,3	0,4	<b>166</b>	0,2	0,2	3,1	1,0	0,3	<b>144</b>	10

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
<b>ANTIOXIDANTES</b>	
Vitamina A	Protege la retina de la degeneración y de otras enfermedades como cataratas.
Fósforo	Agotamiento nervioso.
Hierro	Favorece al fortalecimiento de los huesos y a la coagulación de la sangre.
Unido al Ácido fólico	Ayuda a formar la hemoglobina.
Acido fólico	Esencial a nivel celular para sintetizar ADN, que transmite los caracteres genéticos, y para sintetizar también ARN, necesario para formar las proteínas y tejido del cuerpo y otros procesos celulares.
Fibra	Mejora la digestión y ayuda a captar y reducir el colesterol.

## PREPARACION

<b>Arvejas con tocineta</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: calorías, proteína, fibra, vitaminas A y B minerales	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Arveja al vapor	3 tazas	Lavar las hortalizas.  Cortar en trocitos la tocineta y freírla en un poco de mantequilla hasta que esté dorada. Añadir las arvejas, el azúcar y la salsa maggi, dejarlas cocer a fuego lento unos minutos. En el momento de servir, espolvorear perejil picado.
Perejil picado		
Tocineta	4 tiras	
Azúcar	½ cucharadita	
Salsa maggi	½ cucharadita	
Mantequilla	Al gusto	

<b>Crema de arveja</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: vitamina A, hierro, calcio, carbohidratos, fibra, proteína	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Arvejas frescas	1 taza	Lavar las arvejas.  Disolver el almidón de maíz en la leche fría.  Licuar las arvejas con el caldo, poner sobre el fuego y cuando comience a hervir agregarle de a poco la leche con el almidón de maíz.  Cocinar durante 10 minutos y servir caliente con queso rallado y sal a gusto.
Leche	250 mililitros	
Fécula de maíz	2 cucharadas	
Caldo de verduras	1 litro	
Queso rallado	Al gusto	
Sal	Al gusto	

<b>Ensalada de arvejas y cilantro</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: vitaminas A,B y C. hierro, calcio, fósforo, potasio	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Arvejas	200 gramos	Lavar las hortalizas. Cocemos la pasta en agua salada durante unos 10-12 minutos.  Escurremos el atún y picamos la cebolla en aros.  Escurremos bien la pasta y mezclamos con todos los demás ingredientes.
Cebolla	1 grande	
Cilantro	6 ramitas	
Atún	2 latas	
Pasta corta	400 gramos	
Mayonesa	Al gusto	
Sal, pimienta	Al gusto	

Fuente: Cocinera el 14 Noviembre, 2005 - 04:30 Fuente: Brigitte 21-03-2005

<b>Pastel de omelettes<sup>24</sup></b>		
Porciones: 6-8	Aporte nutricional: calorías, proteína, carbohidratos, ácido fólico	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Arvejas cocidas	100 gramos	Pique el jamón serrano, la cebolla y los pimentones.
Papas	1 kilogramos	
Espinacas	300 gramo	Pele las papas, y córtelas en rodajas finas.
Calabacines	500 gramos	
Cebollas	2 unidades	Cueza las espinacas, escúrralas y píquelas. Corte unas tiras de piel a las calabacitas, y córtelas en rodajas finas. Caliente aceite en una sartén amplia y rehogue la mitad de la cebolla hasta que esté transparente. Añada las papas y los pimentones y fría a fuego lento hasta que todo esté blandito. Escorra y reserve. Bata 4 huevos en 3 recipientes diferentes y añada a uno la mezcla de papa con una parte de arvejas, al segundo las calabacitas y el chorizo y al tercero el resto de los ingredientes. Cuaje las omelettes, monte una sobre otra en una fuente y cubra con bechamel o de tomate y sirva.
Pimentón rojo	1 trozo	
Pimentón verde	1/2	
Chorizos picados	50 gramos	
Jamón	50 gramos	
Huevos	12 tajadas	
Sal	Al gusto	
Aceite de oliva	2 cucharadas	
Bechamel clarita o salsa de tomate		

<b>Menestra multicolor</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: vitamina A y C, calorías, proteína, carbohidratos, ácido fólico	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Arveja desgranadas	250 gramos	Una vez estén las hortalizas limpias, las papas peladas y troceadas, los tomates pelados y picados y los espárragos verdes limpios.
Papas	500 gramos	
Habichuela	250 gramos	Caliente el aceite en una cacerola y rehogue las cebolletas picadas, incorpore los tomates y fríalos a fuego lento durante 15 minutos. Limpie todas las verduras, trocéelas, incorpórelas a la cacerola junto con el jamón, y rehogue 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Agregue las papas y el caldo, y continúe cocinando hasta que todo esté en su punto. Sirva la menestra <sup>25</sup> en la misma cacerola, adornada con los huevos duros, pelados y finamente picados.
Cebolletas	1 unidad	
Cebollitas	6 unidad	
Tomate	250 gramos	
Espárragos	350 gramos	
Alcachofas	350 gramos	
Nabos	2 unidades	
Zanahorias	2 unidades	
Huevos duros	2 unidades	
Limón	1 unidad	
Jamón picado	100 gramos	
Caldo de carne	2 tasas	
Aceite de oliva	5 cucharadas	
Sal	Pizca	

*Consejo útil. Las ensaladas deben prepararse al momento de consumirlas. Las frutas y verduras que se dejan expuestas al aire, pierden sus cualidades nutritivas*

<sup>24</sup> Rellenos

<sup>25</sup> *menestra* es un guiso típico español hecho con verduras variadas, generalmente aquellas disponibles en la huerta durante la temporada.

## PEPINO COHOMBRO

*Cucumis sativus L..*



El pepino es el fruto en baya procedente de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. El origen del pepino se sitúa en las regiones tropicales del sur de Asia. En India se viene realizando su cultivo desde hace más de 3.000 años.

Se consume en ensalada, también es posible su consumo en zumos o en postres y platos más elaborados. El fruto tiene un buen sabor y un gran aroma. En cuanto a sus propiedades nutritivas, el pepino es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su reducido contenido en hidratos de carbono, en comparación con otras hortalizas, y a su elevado contenido de agua. Aporta fibra, pequeñas cantidades de vitamina C, provitamina A y de vitamina E, y, en proporciones aún menores, vitaminas del grupo B tales como folatos, B1, B2 y B3. En su piel se encuentran pequeñas cantidades de beta-caroteno, pero una

vez que se pela el pepino, su contenido se reduce casi a cero.

Cuando se quiere comprar pepinos, se aconseja elegir aquellos ejemplares que presenten la piel de color verde oscuro. El pepino es una hortaliza que ha de consumirse inmadura, debido a que con la maduración pierde su tersura y adquiere un color amarillento y se altera su sabor.

**Tabla de composición (100 gramos de porción comestible)**

MACRONUTRIENTES (gramos)									
% PART. COMESTIBLE	KILOCALORIAS	AGUA	PROTEINAS	GRASA TOTAL	AC GR POLIINSAT	CARBOHIDRATOS	FIBRA CRUDA	FIBRA DIETA INS.	CENIZA
97	13	<b>96,1</b>	0,5	0,1	0,1	2,9	0,6	0,5	0,4

MICRONUTRIENTES													
MINERALES (mg)								VITAMINAS (mg)					
Ca	P	Fe	Na	K	Mg	Zn	Mn	RETINOL A	NIACINA B3	AC PANTOT ENICO	PIRIDOXINA B6	ACIDO FOLICO B9	AC ASCORBICO C
14	17	0,3	2	149	11	0,2	0,1	45	0,3	0,3	0,1	14	5

*Fuente: Tabla de Composición de Alimentos CAN*

PROPIEDADES	
NUTRICIONALES	MEDICINALES
Agua	Depurativo y Diurético (Incitan, facilitan y aumentan la cantidad de la orina).  Su jugosidad, la hace muy agradable al paladar  Diurética, laxante y de bajo aporte calórico  Hidrata la piel, muy utilizado par relajar los ojos
Beta-sitosterol	Compuesto con actividad antiinflamatoria e hipoglucemiante, que participa en la respuesta del sistema inmunológico.

## PREPARACION

<b>Pepinos agridulces</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: agua, calorías,	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Pepino cohombro	1 kilo	Lavar muy bien los pepinos, cortar en rebanadas delgadas. Luego cocinar con agua, canela, clavos, vinagre y panela, (previamente triturada). Una vez la cáscara este blanda bajar y servir fríos Estos pepinos son deliciosos para acompañar ensaladas agridulces y comidas rápidas (hamburguesas, perros calientes etc).
Panela de caña	1 libra	
Clavos	15 unidades	
Canela	2 cucharaditas	
Vinagre	4 cucharadas	
Agua	2 pocillos	Opcional, cocinarlos en olla a presión.

<b>Ensalada de Pepino Cohombro con Lechuga</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: Vitamina C y B, folatos, taninos, carotenos	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Pepino cohombro	1 grande	Espinaca tierna picada  Lave y desinfeste con sal y vinagre la lechuga, y píquela luego en trozos de dos centímetros a lo ancho.  parte las tres cuartas partes del aguacate en trocitos y reserve la cuarta parte par la salsa. Corte en rodajas los tomates y los pepinos cohombros.  Mezcle todos estos ingredientes junto con las espinacas y haga aparte una salsa con el jugo de limón, el aceite, el perejil y el cuarto de aguacate restante licuado.  Aderece con sal y pimienta, y sirva la ensalada.
Lechuga de hoja	1 mata	
Aguacate maduro	1 unidad	
Tomates verdes	2 unidad	
Perejil picado	2 cucharadas	
Aceite de oliva	2 cucharadas	
Vinagre de fruta	3 cucharadas	
Jugo de limón	2 limones	
Espinaca	½ taza	
Sal y pimienta	Al gusto	
Recuerde lavar muy bien todas las hortalizas y las cocas a utilizar		

<b>Ensalada Dorove</b>		
Porciones: 8	Aporte nutricional: Vitamina A, C y E, calorías, proteína, hierro, calcio, fósforo, potasio	
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Pepinos cohombro	2 unidades	Los pepinos limpios, las zanahorias crudas y manzanas se cortan en tiras pequeñas, y las hojas de lechuga en 3 ó 4 trozos cada una.
Zanahorias	2 unidades	
Manzanas	2 unidades	
Tomates	2 unidades	
Lechuga	100 gramos	Todo esto se mezcla y aliña con nata agria <sup>26</sup> a la que se ha añadido el zumo del limón, sal y azúcar. Decorar la ensalada por enzima con tomate cortado en finas rodajas.
Crema de leche	½ vaso	
Limón	½ cucharadita	
Sal, azúcar	Al gusto	

<sup>26</sup> Conocida como crema agria se prepara con nata o crema de leche y jugo de limón. (mundo recetas.com9)

<b>Jugo de Pepino Cohombro</b>		
Porciones: 6	Aporte nutricional: agua, calorías, vitamina C	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Pepino cohombro	6 unidades	Pelar los pepinos cohombros, extrayéndoles sus semillas, se exprime los limones, licuándose todo junto, luego se le agrega azúcar al gusto y hielo si se quiere.
Limones	12 unidades	
Azúcar	Al gusto	
Hielo	Si lo desea	

<b>Ensalada de Pepino con pollo</b>		
Porciones: 4	Aporte nutricional: Vitamina A, C y E, calorías, proteína, hierro, calcio, fósforo, potasio, carbohidratos	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Pollo cocinado	200 gramos	Pepino cohombro en rodajas, papas peladas y cortadas en cuadritos, huevos duros pelados cortados en rodajas
Pepino	½ mediano	
Papas	2 medianas	Cueza las papas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas, escúrralas y déjelas enfriar. Corte el pollo en cuadraditos y coloque éstos en una ensaladera con las papas, la cebolla y el cohombro Escalde el apio unos 2 minutos en agua hirviendo con sal e incorpórelo a la ensalada Mezcle en un recipiente la mayonesa y la salsa de tomate, removiendo bien y viértalo sobre la ensalada, remueva de nuevo par mezclar bien todos los ingredientes y sirva la ensalada sobre un lecho de hojas de lechuga, bien lavadas y secas, y rodeada e los huevos duros.
Cebolla, picada	½ pequeña	
Apio	2 tallos	
Lechuga	½ mediana	
Mayonesa	5 cucharadas	
Salsa de tomate	1 cucharada	
Huevos	3 unidades	

<b>Ensalada de pepinos con aderezo de yogur y cilantro</b>		
Porciones: 10	Aporte nutricional: Vitamina A, C y E, hierro, calcio, fósforo, potasio	
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Pepinos	5 medianos	Pelar los pepinos. Quitarles las semillas y cortarlos en rodajas.
Yogur natural	1 pote	
Jugo de limón	1 unidad	Mezclar el yogur con el jugo de limón y el cilantro.  Salar a gusto y servir bien frío.
Cilantro picado	2 cucharadas	

## ADEREZOS

<b>Mayonesa</b>		
Ingrediente	Cantidad	Preparación
Huevo	1	Lique a baja velocidad todos los ingredientes, menos el aceite, por 1 minuto para que todos los ingredientes mezclen bien. Incorpore el aceite poco a poco y suba la velocidad lentamente hasta que la mezcla tome consistencia espesa. Vierta en recipientes de plástico o de vidrio con tapa, previamente desinfectados con agua caliente y refrigere. Nota: esta mayonesa se puede hacer con cualquier aceite, prefiera de buena calidad..
Azúcar	½ cucharadita	
Sal	¼ de cucharadita	
Aliños: pimienta, ajo ó cebolla de huevo		
Aceite	1 pocillo	
Jugo de limón	1 cucharada	
Vinagre	1 cucharadita	
Salsa negra	1 cucharadita	

<b>Salsa bechamel</b>		
Ingredientes	Cantidad	Preparación
Mantequilla	2 cucharadas	En una sartén mezcle a fuego medio, la mantequilla con la harina hasta formar una pasta sin grumos, cocine lo suficiente para desaparecer el sabor de la harina cruda. Agregue poco a poco la leche y revuelva en forma continua para evitar que se formen grupos, adicione la sal y la pimienta, deje hervir por un minuto y baje del fuego.
Harina de trigo	2 cucharadas	
Leche líquida	1 pocillo	
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Nota: Esta salsa se utiliza como aderezo para las verduras o como base para preparar sopas – cremas		

<b>Crepés de harina de trigo</b>		
Ingredientes	Medida	Preparación
Harina de trigo	1 pocillo	Cuele la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la sal. Añada los huevos batidos, la leche y la margarina. Mezcle los ingredientes secos y los líquidos hasta que queden bien incorporados. Agregue margarina o aceite a una sartén y caliente. Vierta 3 ó 4 cucharadas del batido a la sartén y extiéndala uniformemente en el fondo, para que quede una capa delgada. Cocine a fuego medio, cuando seque, voltee el crepé y deje dorar por el otro lado. Repita el proceso hasta terminar el batido. Nota: Los crepes se pueden servir, rellenos con otros alimentos, dulces o salados. Coloque el relleno en el centro del crepe y enrolle.
Polvo de hornear	½ cucharadita	
Azúcar	1 cucharada sopera	
Sal	½ cucharadita	
Huevos	4 unidades	
Leche líquida	1 pocillo	
Margarina derretida	1 cucharada sopera	
Margarina o aceite		

## CARNES

<b>Pechugas rellenas de hortalizas</b>		
<b>Ingrediente</b>	<b>Medida</b>	<b>Preparación</b>
Pechuga	1 Grande	Se deshuesa la pechuga y se condimenta con sal, ajo Se abre la pechuga lo mas delgada que se pueda y se coloca encima de ella: una capa de habichuela, luego de zanahoria, luego de mortadela y finalmente el pan previamente diluido en la leche Se amarra con palillos y se enrolla en papel aluminio finalmente se cocina en la olla de presión hasta que pite. Se sirve en rodajitas.
Zanahoria	200 Gramos	
Habichuela	200 Gramos	
espinaca ó acelga	100 Gramos	
tocineta, mortadela o salchichón	100 Gramos	
Leche	1 Pocillo	
Pan	100 Gramos	

<b>Sobrebarrida rellena</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Sobrebarrida	1 kilogramos	Abra la carne haciéndole un corte suficientemente grande para contener el relleno Mezcle en una licuadora los huevos con el queso, páselos a un recipiente y añada la carne molida, las arvejas, la sal y la pimienta. Rellene la carne y cosa la abertura. Caliente el aceite en una cazuela y dore la carne por todos lados; salpimíentela, riéguela con el vino e incorpore el resto de los ingredientes. Tape la cazuela y deje cocer a fuego lento 1 ½ hora. Sirva la carne fría, en lonchas y con su salsa.
Carne de cerdo molida	200 gramos	
Arveja	100 gramos	
Huevos	2 unidades	
Ramita de apio	1	
Cebolla	1 pequeña	
Zanahoria	1 median	
Quesillo	200 gramos	
Vino blanco	1 copa	
Caldo de carne	500 ml	
Aceite	3 cucharadas	
Salvia, romero, sal, pimienta	al gusto	

<b>Chuletas rellenas</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Preparación</b>
Costillas de novilla	4 unidades	Derrita la mantequilla en una sartén y rehogue la mitad de la cebolla. Añada los pimentones picados y el maíz, salpimenté y rehogue a fuego lento 15 minutos. Abra las costillas, salpimíentelas y rellénelas con el sofrito escurrido. Úntelas con el aceite y fríalas a fuego moderado. Resérvelas al calor. En la misma grasa de freír las costillas, ponga la cebolla restante y la grasa del sofrito. Fría hasta que la cebolla esté transparente y añada el color, el vino, el caldo, la crema de leche, sal y pimienta. Cueza unos minutos, hasta que la salsa se reduzca ligeramente y sirva junto con las costillas.
Pimentón rojo	½ unidad	
Pimentón verde	1 unidad	
Maíz tierno	100 gramos	
Cebolla	1 unidad	
Vino blanco	1 copa	
Caldo de carne	2 cucharadas	
aceite	1 cucharada	
Crema de leche	1 cucharada	
mantequilla	2 cucharadas	
Color dulce, sal y pimienta	Al gusto	

<b>TABLA DE EQUIVALENCIAS</b>		
<b>PRODUCTO</b>	<b>MEDIDA</b>	<b>PESO</b>
Aceite	1 chorrito	5 mililitros
	1 cucharadita	8 mililitros
	1 cucharada	18 mililitros
Arroz	1 tacita	125 gramos
	1 taza	250 gramos
Azúcar corriente	1 pizca	1 gramo
	1 cucharadita	5 gramos
	1 cucharada	15 gramos
	1 taza	250 gramos
Azúcar glacé <sup>27</sup>	1 cucharadita	2 gramos
	1 cucharada	6 gramos
	1 taza	100 gramos
Harina	1 cucharadita	4 gramos
	1 cucharada	10 gramos
	1 taza	125 gramos
Líquidos	1 cucharadita	5 mililitros
	1 cucharada	15 mililitros
	1 taza	250 mililitros
Mantequilla	1 cucharadita	5 gramos
	1 cucharada	15 gramos
	1 taza	250 gramos
<b>OTRAS EQUIVALENCIAS</b>		
1 cucharadita de jugo de limón	½ cucharadita de vinagre	
½ cucharadita de hierbas seca	1 cucharada de hierbas frescas	
1 taza de leche	4 cucharadas de leche en polvo y 1 taza de agua	
1 cucharada de fécula de maíz para espesar	2 cucharadas de harina de trigo	

<sup>27</sup> Rociar un alimento con un poco de azúcar, harina o mantequilla

## BIBLIOGRAFIA

Cidra-Papa, Chayote, Guatila *Sechium edule*. Universidad Nacional de Colombia, Sede Palmira, Ministerio de Agricultura Sintap-Pronnata et.al. Palmira, 2004. Recetario.

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN "NDER" Medellín; ALCALDIA DE MEDELLÍN SECRETARIA DE SALUD. Nutrición estilo de vida saludable. Cartilla conceptos básicos sobre nutrición. Diseño e ilustraciones Sandra de Bedout R. Impresiones Rojo. 2006. Medellín, Antioquia. 28p.

URIBE C, Alberto; GOMEZ C, Dora Incolaza; et.al. Publicación se realiza en el marco del Convenio Interadministrativo CI 086 de 2005, suscrito entre el Departamento de Antioquia Plan Departamental de Seguridad Alimentaria y Nutricional Maná. Medellín, Antioquia. 2006. Diseño y Diagramación, Andrés Felipe Mejía González. Impresión y Producción Cátedra Litografía, 93p.

Vitoria, bolo o mejicano *Cucúrbita ficifolia*. Universidad Nacional de Colombia, Sede Palmira, Ministerio de Agricultura Sintap-Pronnata et.al. Palmira, 2004. Recetario.

OCAMPO G. Claudia Maria. Et.al. MANÁ. GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA. DIRECCIÓN SECCIONAL DE SALUD DE ANTIOQUIA, UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ORIENTE. Aprender haciendo, Producción Agrícola. Ilustración y Diseño Ferney Alejandro Chica Álvarez. Studio Creativo. Medellín, Antioquia. 2004. 204p.