

# PREPARACIONES NUTRITIVAS

COMIDA RICA Y SUSTANCIOSA  
PARA ESCOLARES.

TIXAN 2010.

## **Antecedentes**

---

Este instrumento se construye en el marco del proyecto **“Desarrollo local en un Cantón de Chimborazo mediante el mejoramiento de la educación intercultural bilingüe y el fortalecimiento de iniciativas productivas a través de las redes escolares desde un enfoque de soberanía y seguridad alimentaria (Ecuador)”** que ha sido financiado por las Islas Baleares y apoyado por Cooperación Internacional.

Y ha sido concebido considerando a la escuela como un espacio de interacción y aprendizaje mutual, donde las relaciones e interacciones entre padres de familia, niños, niñas y maestros construyen colectivamente el conocimiento.

Los objetivos del proyecto en mención estaban encaminadas en desarrollar acciones para introducir en el aula y en los hogares de los niños y niñas - buenas prácticas nutricionales que se desarrollaron a partir de la implementación de huertos escolares – comunitarios, talleres de trabajo para la prevención de enfermedades prevalente y de buenas prácticas nutricionales.

Uno de los productos logrados con la puesta en marcha del proyecto, ha sido la construcción del presente recetario que recoge los saberes comunitarios y que a su vez a podido ser contrastada con el conocimiento occidental, constituyéndose así en una herramienta que nace del diálogo intercultural.

## **INTRODUCCION.**

El presente recetario contiene una selección de preparaciones alimenticias, recolectadas en cada una de las comunidades de las

unidades educativas, zona de Tixán, que prevalecen en su patrón alimentario, elaboradas mediante un proceso técnico que garantiza una combinación adecuada de alimentos acorde a las necesidades nutricionales de los escolares.

Estas recetas ricas, nutritivas y sustanciosas constituyen una alternativa para mejorar el estado nutricional de los niños y niñas, pero no solo de ellos, pues dentro de su lógica de construcción pretende insertarse la cotidianidad de la familia, usándolas en los comedores escolares.

Las recetas aquí expuestas se han construido conservando los criterios de ingesta de energía y proteína, además incluyen también elementos nutrientes como hierro, calcio, fósforo, vitamina A, vitamina C, dependiendo de los alimentos que las integran.

Recetas ricas, nutritivas, sustanciosas a las que hay que agregar una pizca de amor para que todos los miembros de la familia y en especial los niños y niñas escolares gocen de una buena nutrición.

# SOPAS.

**SOPA DE QUINOA.**

La quínoa tiene hierro y proteína; por lo tanto, ayuda a prevenir la anemia y contribuye a que los escolares crezcan sanos e inteligentes.



**Ingredientes.**

- .....
- ½ libra de quínoa
  - ½ libra de frejol tierno
  - 1 taza de leche
  - 2 zanahorias
  - 3 libras de papas
  - 3 cucharadas de aceite
  - ½ libra de carne de choncho opcional
  - Cebollas, ajo pimienta, sal al gusto

**Preparación.**

.....

Escoja, lave y cocine la quínoa  
Pele y pique las papas, ralle la zanahoria  
Haga un refrito a fuego lento con aceite, la carne si la va a ocupar, la cebolla y los otros condimentos cuando esté listo agreguen tres litros de agua hirviendo, y el frejol. Si el frejol esta suave añada las papas, la quínoa, la zahoria, la leche y cocine la sopa por unos minutos más.

### **SOPA HORTELANA.**

La acelga es rica en hierro y ayuda a prevenir la anemia en los escolares, el queso es proteína y tiene calcio, sirve para fortalecer los huesos y dientes en buen estado.



### **Ingredientes.**

---

- 3 libras de papa
- 2 zanahorias
- 3 hojas de acelga
- 1 papa nabo
- ½ funda de fideo macaron
- 2 tomates riñón
- ¼ de queso
- 3 cucharadas de aceite
- Cebolla, ajo, pimiento, sal al gusto

### **Preparación.**

---

Pele y pique las papas, ralle la zanahoria  
Haga un refrito a fuego lento con aceite, la cebolla y los otros condimentos cuando esté listo agreguen tres litros de agua hirviendo, añada las papas, la zanahoria, papa nabo la acelga agregue el fideo el mismo que debe ser tostado, y sirva con trocitos de queso

### **SOPA DE CEBADA CON VEGETALES.**

La cebada alimento energético, rico en carbohidratos, presenta un porcentaje de hierro, fosforo, zinc, potasio y vitaminas del grupo B, ideal para un crecimiento y desarrollo.



### **Ingredientes.**

---

- 1 Taza de cebada cocida
- 7 tazas de agua
- 2 zanahorias amarillas picadas
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 rama de cebolla blanca picada
- ½ taza de arvejas
- 4 papas
- 1 papa nabo picada
- Condimento, sal al gusto
- Culantro

### **Preparación.**

---

Freír en la mantequilla, la zanahoria, la papa nabo y la cebolla blanca hasta que estén ligeramente doradas añadir el agua la cebada, las arvejas, las papas, la sal condimentos cocinar por 40 minutos.

## **ARROZ DE CEBADA CON CARNE O QUESO**

La cebada alimento energético, rico en carbohidratos, presenta un porcentaje de hierro, fosforo, zinc, potasio y vitaminas del grupo B Ideal para un buen crecimiento y desarrollo



### **Ingredientes.**

---

- ½ Taza de arroz de cebada
- ½ libra de carne o queso
- 7 tazas de agua
- 5 papas peladas y picadas
- Cucharada de manteca o aceite
- 2 hojas de col picada
- 2 ramas de cebolla blanca y picada
- ¼ taza de arveja o habas tiernas, sal culantro condimentos al gusto

### **Preparación**

.....

Cocinar el arroz de cebada con las arvejas o habas tiernas en cuatro tazas de agua.

Aparte, hacer un refrito con la cebolla y la manteca agregar la carne picada en pedazos, la col y el resto de agua condimentar y dejar cocinar por 30 minutos incorporar las papas y seguir cocinando hasta que estén suaves poner culantro picado.

**SOPA DE TORTILLITAS DE HARINA DE ARVEJA.**

La harina de arveja tiene hierro que nos ayuda a prevenir la anemia, calcio para los huesos y dientes. La harina de arveja se hace proteína combinándole con un cereal como el arroz, contribuye al crecimiento de los escolares.



### **Ingredientes.**

.....

- ¼ de libra de harina de arveja
- 3 huevos
- 3 libras de papas
- 2 zanahorias amarillas
- Cebolla, ajo, pimiento, calandro sal
- Aceite para freír

### **Preparación.**

.....

Pele y pique las papas. Ralle la zanahoria.

Mezcle la harina de arveja con los huevos y haga una tortilla con un poco de aceite, si la masa para la tortilla está muy espesa añádale una cucharadita de agua.

Haga un refrito con la cebolla y los demás condimentos a fuego lento. Cuando esté listo agregue tres litros de agua hirviendo y la papa cuando las papas estén suaves agregue la zanahoria rallada y la tortillita cortada en tiritas

Deje dar un hervor y acompañe con una porción de arroz.

### **CREMA DE LENTEJA CON ARROZ.**

La lenteja contiene hierro; por tanto ayuda a prevenir la anemia. Además la lenteja y el queso contienen calcio que mantiene los dientes y huesos en buen estado.



### **Ingredientes.**

.....

- 1 libra de lenteja
- 2 huevos
- 3 libras de papas
- 2 zanahorias amarillas
- 4 onzas de queso opcional
- 3 cucharadas de aceite
- Cebolla, ajo, pimiento, culantro sal al gusto

### **Preparación.**

.....

Escoja, lave y remoje la lenteja por lo menos dos horas antes de prepararla; después elimine el agua del remojo.

Pele y pique las papas y la zanahoria desmenuce el queso.

Aparte a fuego lento sancoche en aceite, la cebolla, el pimiento verde y otros condimentos. Cuando esté listo agregue tres litros de agua hirviendo, las papas la lenteja saque todos los ingredientes y aplástelos en el mismo agua, agréguelos nuevamente junto con los huevos batidos y el queso deje dar un hervor.

Sirva la crema con una porción de arroz y un vaso de limonada.

### **SOPA DE ARROZ DE CEBADA CON CARNE DE BORREGO.**

La cebada, alimento energético, rico en carbohidratos, presenta un porcentaje de hierro, fosforo, zinc, potasio y vitaminas del grupo B



### **Ingredientes.**

.....

1 taza de cebada cocida  
1/2libra de carne de borrego  
3 litros de agua  
1/2taza de arvejas tiernas  
2 zanahorias amarillas picadas  
1 pimiento verde picado  
3 ramas de cebolla blanca picada  
Sal, condimentos, y culantro

### **Preparación.**

.....

Poner en una olla el agua, la carne cortada en pedazos, la zanahoria, la cebada, las arvejas, sal cocinar por una hora. Añadir el pimiento, la cebolla, condimentar al gusto y cocinar por 20 minutos adicionales

Servir caliente, adornando con culantro picado.

**COLADA DE MACHICA CON CUY.**

El aporte de la harina de cebada a la dieta la hace con sus minerales como fósforo, calcio, hierro con el aporte del cuy añade proteína a la dieta.



### **Ingredientes**

.....

- ½ libra de machica
- 3 libras de papas
- 1 Cebolla paitena
- 1 pimiento
- Ajo condimentos para el refrito
- 1 cuy

### **Preparación.**

.....

En una olla hacer el refrito con los condimentos poner las papas y el cuy en pedazos. Aparte mezclar la harina en una taza de agua hasta que no quede grumos, agregar a la olla con siete tazas de agua hervida. Servir con tostado

# PLATO FUERTE Y ENSALADA.

**CHAULAFÁN DE QUINOA.**

La quínoa tiene proteína y hierro, por lo tanto ayuda a prevenir la anemia y contribuye a que los escolares crezcan sanos e inteligentes.



### **Ingredientes.**

.....

- 1 libra de quínoa
- 2 libras de arroz
- 6 cucharadas de aceite
- 1 pechuga de pollo
- 2 tomates riñón
- 2 cebollas coloradas
- 2 pimientos verde
- Ajo, culantro
- Salsa china (opcional)
- Sal al gusto

### **Preparación.**

.....

Cocinar el arroz.

Aparte escoger la quínoa, lavar y cocinar.

Cocinar el pollo y desmenuzar.

Aparte hacer un refrito con la cebolla, pimienta, tomate riñón ajo y demás condimentos. Agregar a este refrito el pollo desmenuzado, la salsa china hasta que se seque la mezcla juntar el arroz y quínoa y mezclar. Servir caliente en una hoja de lechuga y rodaja de tomate.

## **LLAPINGACHOS DE SARDINA**

La sardina es proteína, además muy rica en fósforo, hierro y calcio fundamental para la etapa de crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.



### **Ingredientes.**

---

1 Sardina mediana  
1 libra de papas  
2 huevos  
1 cebolla paiteña  
1 tomate riñón  
½ lechuga pequeña  
Aceite para freír  
Limón

### **Preparación.**

.....

Prepare un encurtido con cebolla paiteña y sal, deje reposar por unos minutos y añada el tomate picado.

Lave la lechuga hoja por hoja en agua hervida y sal y escurra. Pele y cocine las papas y aplástelas, retire la salsa de tomate que trae la sardina y aparte desmenúcela mezcle las papas, la sardina y los huevos, haga pequeñas tortillitas y freír en poco aceite.

Servir los llapingachos acompañados de una porción de arroz el encurtido añadir a este la salsa de la sardina.

**PAPAS CARIUCHU(ocas, mashua, papas, habas tiernas, melloco)**

Todos estos productos nos aportan energía tienen como nutriente los hidratos de carbono, apreciados por la población andina son ricos en minerales y vitaminas como hierro y vitamina C.



### **Ingredientes.**

.....

1 libra de papa  
½ de melloco  
1 libra de oca  
1 libra de mashua  
1 funda de habas tierna  
4 onzas de queso.

### **Preparación.**

.....

Lavar bien cada uno de los productos cocinar una vez que estén cocinados, servir en una fuente todos estos productos acompañado de queso y ensalada.

### **TORTILLA DE VEGETALES.**

El brócoli y el queso tienen calcio que fortalecen los dientes, los huesos, además el brócoli y la zanahoria tienen vitamina que protege el organismo de infecciones como diarrea y gripes



### **Ingredientes.**

.....

1/2 brócoli  
6 huevos  
2 zanahorias amarillas  
2 cebollas paiteñas  
4 onzas de queso  
Aceite para freír  
Tomate riñón, limón, culantro  
Sal yodada al gusto

### **Preparación.**

.....

Prepare un encurtido con cebolla colorada, tomate riñón, sal, limón. Limpie y lave el brócoli, cocínelo partido en dos pedazos solo por cinco minutos y luego píquelo.

Pique la zanahoria, la cebolla, y el queso y los otros condimentos.

A fuego moderado fría la tortilla por ambos lados.

Sirva la tortilla acompañada con una porción de arroz el encurtido y un vaso de jugo de fruta.

## **ARROZ MEJORADO CON QUINOA Y LENTEJA**

Siempre acompañe las leguminosas (chocho, fréjol, lenteja) con cereales como el arroz para hacer proteína.

La quínoa por si sola ya es proteína además tiene fósforo, calcio, hierro.



### **Ingredientes.**

---

- 1/2 libra de lenteja
- 4 onzas de queso
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla blanca
- 2 zanahorias amarillas
- 9 cucharadas de aceite
- Ajo
- Sal
- 1 libra de arroz
- ½ libra de quínoa

### **Preparación.**

.....

Escoja lave y remoje la lenteja por tres horas antes de cocinarlas, luego botar el agua de remojo y póngalas a cocinar en seis tazas de agua hirviendo, cuando estén cocinadas escúrrelas y guarde el agua donde las cocino.

Pique la zanahoria, el tomate, la cebolla y los otros condimentos y desmenuce el queso.

En la olla donde va a preparar el arroz haga un refrito a fuego lento con aceite, añada el arroz y la quínoa bien lavada agregue el agua que cocinó las lentejas y deje cocinar el arroz con la olla tapada. Cuando empiece a secarse el agua, destape la olla baje el fuego hasta que el arroz termine de cocinar.

Aparte hacer un refrito con la zanahoria, el tomate, la cebolla, la lenteja y otros condimentos. Una vez listo el arroz mézclelo con el refrito y el queso desmenuzado.

Este arroz se sirve acompañado de un vaso con jugo o fruta.

### **TALLARIN CON ATÚN Y FRÉJOL SECO.**

AcompaÑe las leguminosas como el (chocho, frejol, lenteja) con cereales como el arroz, o fideo que es un alimento elaborado del trigo, y un poco de alguN alimento de origen animal como el atuN, para que la proteiNa de estos alimentos sea aprovechado por el organismo acompaÑe con un encurtido o limonada o frutas cÍtricas.



### **Ingredientes.**

---

1 1/2 libra de fideo tallarín  
½ libra de fréjol seco  
1 lata mediana de atún  
2 cebollas paiteñas  
2 tomates riñón  
1 pimiento verde  
3 cucharadas de aceite  
Ajo  
Sal al gusto.

### **Preparaci3n.**

.....

Escoja lave y remoje el frejol la noche anterior a la preparación, escurra bien el fréjol bote el agua de remojo y cocine

Cocine el tallarín con sal y unas gotas de aceite en dos litros de agua hirviendo

Aparte prepare un refrito con las cebollas, el tomate riñón y el pimiento. Cuando esté listo mézclelo con el fideo, el fréjol y el atún

**ESTOFADO DE BORREGO CON FIDEO.**

El borrego es proteína tiene hierro, ayuda al cuerpo defenderse mejor de las enfermedades y previene la anemia.



### **Ingredientes.**

.....

- 1 libra de borrego
- ½ libra de fideo cabello de ángel
- ½ de arveja tierna
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate riñón
- 3 cucharadas de aceite
- Cebolla, ajo, pimiento, culantro, sal al gusto

### **Preparación.**

.....

Lave la carne luego corte en cuadritos

Haga un refrito con el aceite, la cebolla, el tomate picado, la arveja agregue al refrito dos tazas de agua hirviendo y déjelo cocinar hasta que la carne este lista.

Aparte fría con dos cucharadas de aceite el fideo. Cuando esté listo agréguelo al estofado, y cocine unos minutos más sin dejar que el fideo se ponga suave.

Sirva acompañado con una porción de arroz.

### **CEVICHE DE MELLOCO Y ATÚN.**

El melloco es el más popular de los tubérculos el carbohidrato es su nutriente su aporte de proteína es significativo, es apreciado por su contenido en minerales como potasio, hierro y vitamina C, junto con el atún ofrece una ventaja particular para la alimentación.



### **Ingredientes.**

.....

- 1/2 libra de melloco cocinado y cortado en cuadritos
- 1 lata de atún en aceite
- 4 cebollas coloradas y cortadas en rodajas
- 3 limones
- 1 taza de jugo de naranja
- 5 tomates grandes
- Canguil o tostado
- Aceite
- Sal al gusto.

### **Preparación.**

.....

En un tazón grande se procede a exprimir los limones, se agrega el jugo de tomate cernido, la sal y el aceite. Añadir la cebolla y los mellocos picados en cuadrado. Dejar reposar 20 minutos, incorporar luego el jugo de naranja y el contenido de una lata de atún.

Servir con canguil o tostado.

### **ESTOFADO DE MELLOCO.**

El melloco es el más popular de los tubérculos el carbohidrato es su nutriente su aporte de proteína es significativo, es apreciado por su contenido en minerales como potasio, hierro y vitamina C, junto con el atún ofrece una ventaja particular para la alimentación.



### **Ingredientes.**

.....

- 2 tazas de melloco cocinado
- 3 tazas de papas cocinadas
- 1 brócoli
- 2 ramas de cebolla blanca
- ½ Taza de vainitas picadas
- 1/2taza de arvejas
- 2 zanahorias amarillas
- 1pimiento
- 1 rama de culantro
- 3 tomates picados finamente
- 2 tazas de carne molida
- Aceite con color, sal.

### **Preparación.**

.....

En una olla con una pequeña cantidad de agua , se pica los mellocos, las vainitas, las papas, la cebolla blanca, el pimiento y la zanahoria amarilla.

Agregar las arvejas, el brócoli, el tomate licuado y la carne molida  
Moviendo constantemente para que no se forme grumo. Añadir el aceite con color cocinar en conjunto hasta que la arvejas estén suaves, incorporar el culantro picado.

Servir con maduro frito.

### **TORTILLA DE HUEVO CON ESPINACA.**

El huevo es proteína de origen animal importante en el crecimiento y desarrollo de los escolares, la espinaca aporta en su alimentación el hierro que necesita para prevenir anemias.



### **Ingredientes.**

.....

6 huevos  
10 hojas de espinacas cocinada y picada  
½ cebolla blanca finamente picada  
Aceite para freír.  
Sal

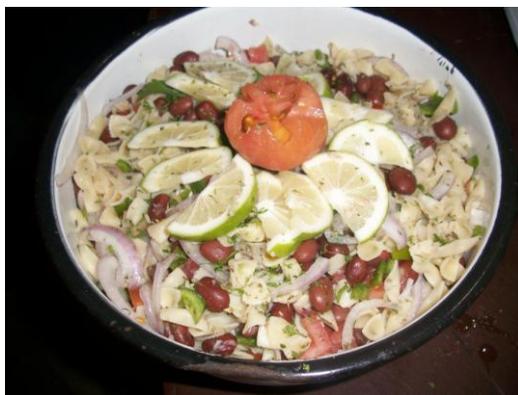
### **Preparación.**

.....

Batir los huevos agregar la cebolla finamente picada y la espinaca cocinada solo 5 minutos poner sal y freír la tortilla.

### **ENSALADA DE FREJOL Y FIDEO.**

Esta mezcla de una leguminosa (fréjol) con un cereal (fideo) se hace proteína junto con las verduras es un alimento equilibrado y de fácil digestión.



### **Ingredientes.**

---

- 1/2libra de fréjol cocinado
- 1 cebolla paiteña encurtida
- 1 pimiento verde cortado en cuadritos
- 1 tomate riñón cortado en cuadritos
- 1/4libra de fideo lazo pequeño cocinado
- 1 cucharada de aceite
- Orégano en hoja fresco
- Jugo de limón para aderezo

### **Preparación.**

.....

Mezclar el fideo cocinado con el fréjol cocinado a continuación picar en cuadritos el tomate y el pimiento aparte picar la cebolla poner en agua caliente por un cuarto de hora botar el agua poner el jugo del limón.

Finalmente en un recipiente mezclar el fréjol, la cebolla el fideo, el tomate, el pimiento, verde y orégano añadir aceite sal y servir.

### **ENSALADA DE VERDURAS.**

Las verduras tienen vitaminas y minerales que protegen al cuerpo de las enfermedades son alimentos reguladores y fundamentales en el consumo de los escolares.



### **Ingredientes.**

---

- 1 lechuga
- 1 coliflor
- 2 zanahorias
- 1 aguacate

### **Ingredientes de vinagreta**

- ½ Taza de aceite
- Sal
- Perejil
- 1 diente de ajo
- 1 limón

### **Preparación.**

.....

Lavar bien la lechuga y cortar en trocitos. Pelar la zanahoria lavar y rallarla. De igual manera la coliflor lavar y rallarla, pelar el aguacate y cortar en cuadritos en un recipiente juntar todos los ingredientes. Parte preparar la vinagreta picar el ajo sobre esta agregar el limón y añadir el aceite poco a poco mientras se bate agregar la salpicar muy fino el perejil añadir a la preparación dejar reposar por unos minutos añadir a la ensalada y servir.

# POSTRES Y BEBIDAS.

**ARROZ DE CEBADA CON NARANJILLA.**

La cebada alimento energético rico en hidratos de carbono, su contenido en minerales da un aporte en hierro, fósforo, zinc, potasio, y vitaminas del grupo B; importante en la alimentación de los niños, niñas.



### **Ingredientes.**

.....

1 taza de arroz de cebada

7 tazas de agua

1/2 panela

2 naranjillas

1 raja de canela

### **Preparación.**

.....

Mezclar el arroz de cebada con el agua cocinar hasta que el grano este suave, agregar la panela, la canela y el jugo de la naranjilla dejar hervir 10 minutos más.

Se puede servir caliente con el grano incorporado o como refresco frío después de cernir la preparación.

### **ARROZ DE CEBADA CON LECHE.**

La cebada alimento energético rico en hidratos de carbono, su contenido en minerales da un aporte en hierro, fosforo, zinc, potasio, y vitaminas del grupo B; importante en la alimentación de los niños, niñas.



### **Ingredientes.**

---

1 taza de arroz de cebada  
2 tazas de agua  
1/2 panela  
4 tazas de leche  
1 raja de canela

### **Preparación.**

---

Mezclar el arroz de cebada con las dos tazas de agua, cocinar hasta que el grano este suave agregar los demás ingredientes y hervir 10 minutos más.

**FUERZAN.(machica, harina de haba)**

La mezcla de un cereal (machica) con una leguminosa (harina de haba) en el organismo forma proteína indispensable en el crecimiento y desarrollo de los niños, niñas.



### **Ingredientes.**

.....

3 tazas de machica  
1 tazas de harina de haba  
3 cucharadas de aceite

### **Preparación.**

.....

En una paila poner las tres cucharadas de aceite colocar las tres tazas de machica, una taza de harina de haba y tostar por 10 minutos. Este mezcla sirve para preparar coladas de sal o dulce según su preferencia

**PINOL. (FUERZAN)**

La mezcla de un cereal (machica) con una leguminosa (harina de haba) en el organismo forma proteína indispensable en el crecimiento y desarrollo de los niños, niñas.



### **Preparación.**

.....

Con la preparación fuerzan añadir media libra de panela molida y 3 cucharadas de aceite mezclar en una paila por 5 minutos y servir con agua aromática.

## **COLADA FUERZAN**

La mezcla de un cereal (machica) con una leguminosa(harina de haba)en el organismo forma proteína indispensable en el crecimiento y desarrollo de los niños, niñas.



### **Preparación.**

.....

En una olla añadir siete tazas de agua agregar la preparación fuerzan colocar la panela hervir agregar fruta picada la de su agrado

**EMBORRAJADOS DE OCA.**

La oca fresca es fuente importante de hidratos de carbono sobresale su contenido en vitamina C y hierro significativo en la alimentación



### **Ingredientes.**

---

- 1 taza de oca cocida
- 5 gotas de esencia de vainilla
- 1 taza de harina de trigo
- 5 guineos
- 1 taza de leche
- Aceite para freír

### **Preparación.**

---

Triturar la oca hasta formar una pasta suave, agregar un poco de leche, la esencia de vainilla y mezclar. Incorporar la harina poco a poco en la mezcla anterior, hasta obtener una pasta espesa pero no dura.

Cortar los guineos en rodajas delgadas de aproximadamente un centímetro de espesor. Con una cuchara grande, tomar una rodaja de guineo untado en la pasta. Freír en aceite bien caliente hasta que los emborrajados estén dorados.

Servir caliente con una rodaja de queso.

### **COLADA DE OCA.**

La oca fresca fuente importante de hidratos de carbono sobresale su contenido en vitamina C y hierro significativo en la alimentación.



### **Ingredientes.**

.....

- 1 taza de oca pelada endulzada
- 2 clavos de olor
- 1 raja de canela
- 8 tazas de leche
- Panela

### **Preparación.**

.....

Lavar la oca y cocinar en tres litros de agua con la canela y el clavo de olor. Cuando las ocas estén suaves, retirar el recipiente del fuego y aplastar con una cuchara de madera. Cernir y rescatar el puré espeso que pasa a través del cedazo. Agregar la panela y cocinar nuevamente hasta lograr una preparación espesa.

## **JALEA DE QUINOA.**

La quínoa es proteína rica en minerales como calcio fosforo, hierro ayuda al crecimiento y desarrollo de los niños, niñas.



### **Ingredientes**

.....

- 1/2libra de quínoa cocinada
- 1/2libra de azúcar
- 1 raja de canela
- Jugo de naranja

### **Preparación.**

.....

Escoger lavar y cocinar la quínoa aparte en una paila poner 1 taza de agua la media libra de azúcar y la canela agregar el jugo de naranja dejar que espese agregar la quínoa cocinada mezclar dejar unos minutos y retirar del fuego.

## **REFRESCO DE ARROZ DE CEBADA.**

La cebada alimento energético rico en minerales fosforo, hierro, zinc, potasio, vitaminas del complejo B.



### **Ingredientes.**

.....

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

### **Preparación.**

.....

Cocinar el arroz de cebada hasta que el grano este suave, agregar el azúcar y la cascara de limón rallada cocinar por 10 minutos más cernir y enfriar

### **ZUMO DE REMOLACHA.**

Esta mezcla de zanahoria, remolacha y naranja proporcionan al organismo vitamina A junto con la vitamina C de la naranja eleva las defensas protege al organismo y ayuda a la vista.



### **Ingredientes**

.....

- 1 remolacha pequeña pelada
- 2 zanahorias peladas
- 1 naranja en jugo

### **Preparación.**

.....

Poner todos los ingredientes cortados en la licuadora, agregar el jugo de naranja y licuar cernir y tomar la bebida en ayunas, ingrediente para una persona.

## PURÉ DE PLÁTANO CON MÁCHICA

Esta receta fácil y práctica es una buena opción nutricional para un desayuno, lo cual se puede servir como un complemento. Las propiedades de la máchica ofrecen energía, más la combinación de la fruta aporta vitaminas.



### Ingredientes

---

3 Guineos  
1/2 Máchica  
1 Panela o miel de abeja  
1 taza Leche  
Frutas picadas

### Preparación

---

Aplaste los guineos hasta conseguir un puré, luego adicione la máchica. Revolver que se mezcle bien. Añada la panela o la miel de abeja al gusto y después adicione la leche.

Revuelva la preparación hasta que se forme la consistencia de un puré.

Para servir agréguele las frutas picadas que desee.

## HAMBURGUESA DE QUINOA

La quinoa es una de las mejores fuentes de proteína, por lo que es muy importante realizar recetas fáciles y combinaciones baratas para consumirla en nuestra dieta.



### Ingredientes

---

2 tazas de quinoa cocinada  
1 cebolla blanca y 1 perla  
Tomate, ajo, lechuga  
2 huevos, pan molido y sal

### Preparación

---

Hacer un refrito con la cebolla blanca, el ajo y la sal. Agréguele al refrito la quinoa cocinada (la quinoa debe estar sin agua). Añadir los huevos batidos y el pan molido. Revolver todo hasta conseguir la forma de carne molida. Realice la forma de tortilla y dórelas en el sartén. En un pan coloque la carne de quinoa y coloque una rodaja de tomate y la cebolla en rodajas.

## CHICHA DE MASHUA

La mashua tubérculo apreciado fuente importante en hidratos de carbono, sobresale por su contenido en vitamina C y Hierro alternativa para diversificar su menú



### Ingredientes.

.....

- 2 tazas de mashua**
- 2 tazas de oca**
- 4 litros de agua**
- 2 panelas pequeñas**

### Preparación.

.....

**Cocinar la mashua y la oca previamente endulzada hacer el jugo y dejarlo enfriar**

Aparte, en un poco de agua y a fuego lento disolver la panela, esta miel una vez enfriada incorporar en el jugo de mashua y dejar en reposo servir fría.