

Recetario de Pan Rebelde



Programa de Trabajo Social

Pasantía Fundación Educar de Ida y Vuelta

Apoyo al proceso de Ejercicio de Resistencia Alimentaria

Pan Rebelde

2018

PLATOS DULCES



Receta

Torta Mix

INGREDIENTES

- ❖ Piña caramelizada
- ❖ Harina de quinua
- ❖ Harina de trigo
- ❖ Harina de centeno
- ❖ Linaza
- ❖ Cubierta de piña
- ❖ Panela
- ❖ Canela



PREPARACIÓN: Se mezcla la piña caramelizada, la harina de quinua, harina de trigo, centeno y la linaza, se pone en un sartén y a parte se carameliza con canela y panela las rodajas de piña que van encima de la torta.

Cocinera: Natalia Beltrán



Receta

Bananos Calados

INGREDIENTES

- ❖ Panela
- ❖ Anís
- ❖ Canela
- ❖ Clavos
- ❖ Bananos



PREPARACIÓN: Se pone la panela a derretir en agua con anís, canela y clavos, seguidamente se pican los bananos y se ponen a cocinar.

Cocinera: Leidy Tabares



Receta

Torta de banana.

INGREDIENTES

- ❖ 9 bananos
- ❖ 1 pocillo de harina de coco
- ❖ Bocadoillo
- ❖ 1 huevo



PREPARACIÓN: Se maceran los bananos y se revuelve con la harina de coco, seguidamente se le añade un huevo y se pone en una paila que no se pegue, se le pone el bocadoillo y se voltea hasta que quede lista.

Cocineros: Leidy Tabares, Brenda Ante y Julyanna Castaño.



Receta

Gelatina de pata

INGREDIENTES

- ❖ 3 patas de res
- ❖ 2 panelas y media
- ❖ Canela
- ❖ Clavos



PREPARACIÓN: Las patas de res se ponen en la pitadora hasta que queden bien desechas, seguidamente se le retiran los huesos y se licua con el caldo en donde se cocinó, finalmente se lleva al fogón con canela, clavos y panela hasta que de punto.

Cocinera: Marta Lucia Ciro



Receta

Torta de Cidra

INGREDIENTES

- ❖ Harina
- ❖ Cidra rallada
- ❖ Media libra de panela
- ❖ 1 cucharadita de polvo para hornear
- ❖ 2 huevos
- ❖ 125 gr de mantequilla



PREPARACIÓN: Se mezcla una libra de harina con cidra y panela rallada, una cucharadita de polvo para hornear, dos huevos y 125 gr de mantequilla, por último se lleva al Horno a 170° por una hora.

Cocinero: Luis García



Receta

Postre de Cidra

INGREDIENTES

- ❖ 1 libra de harina
- ❖ 1 libra de papaya
- ❖ 1 libra de cidra
- ❖ Media panela
- ❖ 125 gr de guayaba arazá
- ❖ Canela
- ❖ Clavos
- ❖ Anís



PREPARACIÓN: Se cocina la cidra hasta que este blanca, en un recipiente se agrega la harina, la papaya, media panela, guayaba arazá, se le adiciona clavos, canela y anís y se deja hasta que cale.

Cocinero: Luis García



Receta

Torta de Sagú

INGREDIENTES

- ❖ Harina de sagú
- ❖ Harina de mafafa
- ❖ Avena
- ❖ Pasas
- ❖ Panela orgánica
- ❖ Banano



PREPARACIÓN: Se mezcla la harina de sagú y harina de mafafa, se le agrega avena, pasas, panela orgánica y banano se lleva al horno.

Cocinera: Edilia



Receta

Galletas de Banano con Coco

INGREDIENTES

- ❖ 1 ½ de avena en hojuelas
- ❖ 6 bananos
- ❖ 2 tazas de coco
- ❖ 4 cucharaditas de mantequilla
- ❖ Panela o miel
- ❖ Sal



PREPARACIÓN: A la avena se le agregan 6 bananos en puré, se añade 2 tazas de coco, 4 cucharaditas de mantequilla, un poquito de melado de panela o miel, una pisco de sal se revuelve todo se arman y se llevan al horno por 40 minutos.

Cocinera: Alejandra Ciro



Receta

Torta de ahuyama con zanahoria

INGREDIENTES

4 huevos.
1 taza de leche.
1 taza de harina.
Sal y una cucharada de
azúcar.
Mantequilla
Ahuyama
Zanahoria



PREPARACIÓN: Se hace una masa con harina, leche, 4 huevos, sal y azúcar, seguidamente se cocina la ahuyama y se raya la zanahoria, cuando este se le agrega a la masa. Finalmente se tapa el sartén y se coloca a fuego muy lento en el fogón. (La mantequilla es para que no se pegue al sartén)

Cocineros: Familia Rivera García



Receta

Torta de espinaca

INGREDIENTES

- ❖ 4 huevos
- ❖ 1 taza de leche
- ❖ 1 taza de harina
- ❖ Sal y una cucharada de azúcar
- ❖ Mantequilla
- ❖ Espinaca



PREPARACIÓN: Se hace una masa con harina, leche, 4 huevos, sal y azúcar, seguidamente se corta la espinaca en trocitos y se le agrega a la masa. Finalmente se tapa el sartén y se coloca a fuego muy lento en el fogón.

Cocinera: Familia Rivera García.



Receta

Mermelada de mango con cidra

INGREDIENTES

- ❖ Cidra
- ❖ Mango



PREPARACIÓN: Se lava la cidra se parte en cubos y se pone a cocinar con la cascara, seguidamente en otro recipiente se cocina el mango por 10 minutos, después el mango se pela, se ralla con el cuchillo y se licua, a la cidra que se cocinó se le quita la cascara y se licua, se une las dos pulpas se ponen a hervir a fuego lento y se le adiciona la cascara del mango licuada.

Cocinero: Jairo Arenas



Receta

Torta de Avena, platano y queso

INGREDIENTES

- ❖ Avena en hojuelas
- ❖ Plátano maduro
- ❖ 4 huevos
- ❖ Mantequilla



PREPARACIÓN: A la avena en hojuelas, se le agrega plátano maduro en tajadas delgadas, se agregan 4 huevos batidos y se pone todo en sartén con mantequilla a fuego lento.

Cocinera: Ana Milena García



Receta

Pastel de Piña y Carambolo

INGREDIENTES

- ❖ 2 piñas picadas
- ❖ Panela
- ❖ 1 libra de carambolo
- ❖ 3 tazas de agua
- ❖ Maicena
- ❖ Sagú
- ❖ Harina y Agua



PREPARACIÓN: Se realiza un jugo con media piña y se coloca a hervir con la panela; la otra piña y el carambolo se pican en trozos y se espesa con sagú o maicena.

Para la masa se mezcla haría con agua y seguidamente se forra el molde, después se vierte la preparación en el molde y se tapa con otra capa de la masa; por último se lleva al horno aproximadamente 40 minutos hasta que dore la pasta.

Cocineras: Marta Lucia Ciro y Alejandra Ciro.



Receta

Torta Genovesa

INGREDIENTES

- ❖ 120 gr de azúcar
- ❖ 100 gr de harina de trigo
- ❖ 4 huevos
- ❖ Una pisco de sal
- ❖ Azúcar pulverizada
- ❖ Vainilla
- ❖ Crema batida



PREPARACIÓN: Se baten las yemas de los huevos por separado con azúcar y vainilla hasta que quede amalgamado, (se pone un poco de sal para que crezca más), seguidamente se baten las claras de huevo hasta que quede a punto de nieve y se mezcla todo con harina pasada por el colador para que quede cernida. Después se pone al horno precalentado a 200 °C y se deja de 25 a 30 minutos, finalmente se parte la torta y se pone crema batida y por encima azúcar pulverizada.

Cocineros: Sandra Palad y José Enrique.



Receta

Torta de Plátano Maduro, Queso y Bocadoillo

INGREDIENTES

- ❖ 4 plátanos maduros
- ❖ 1/4 cuarto de queso campesino
- ❖ 4 bocadoillos
- ❖ 4 huevos
- ❖ Canela
- ❖ Azúcar



 somospanrebelde@gmail.com
 **Resistencia Alimentaria**

PREPARACIÓN: Se pelan los plátanos maduros y se sofríen, la mitad del queso se parte en cuadros y la otra se raya, se mezcla los huevos, el queso rallado y media cucharada de canela y azúcar, se pone en molde una placa de pantano, una de queso, una de bocadoillo, hasta que se llene, se pone la mezcla de huevo, queso canela y azúcar y se lleva al horno por 15 minutos o un sartén en la estufa.

Cocineras: Luz Elena garzón y Martha Garzón



Receta

Leche Asada con Coco

INGREDIENTES

- ❖ 1 taza leche
- ❖ Leche condensada casera
- ❖ ½ taza de coco
- ❖ 2 yemas
- ❖ Dos claras
- ❖ 4 cucharadas
- ❖ Crema de leche
- ❖ 1 cucharada de cascara de naranja
- ❖ Harina



 somospanrebelde@gmail.com
 **Resistencia Alimentaria**

PREPARACIÓN: Se batan las claras a punto de nieve, se incorpora todos los ingredientes y pone mantequilla y harina al molde, seguidamente se lleva al horno todo hasta que cuaje, la decoración se hace con clara de huevo a punto de nieve, se pone coco y se vuelve a meter al horno.

Cocinera: Martha Lucia Ciro



Receta

Enyucado

INGREDIENTES

- ❖ 1 kilo de yuca.
- ❖ ½ libra de queso criollo.
- ❖ 1 coco.
- ❖ ½ taza de azúcar.
- ❖ Harina.



PREPARACIÓN: Se rayan la yuca, el queso y el coco en crudo. Se mezcla y el almidón de la yuca hace que se compacten ingredientes.

Seguidamente se agrega poca harina al molde y se pone la mezcla, se lleva al horno precalentado a 150 °C de 30 a 40 minutos. Cuando esté listo se le da vuelta en una bandeja.

Cocinera: Katherine García Wagner



Receta

Dulce de Ribarbuo

INGREDIENTES

- ❖ Ribarbuo.
- ❖ Azúcar orgánica.



PREPARACIÓN: Se limpia muy bien y se corta en trozos de 2 cm de largo se le adiciona azúcar orgánica en proporción de 2 a 1 (2 partes de Ribarbuo y una de azúcar), se pone a cocinar a fuego medio hasta el punto que desee

Cocinero: Hernán Rodríguez



Receta

Arequipe de Cidra

INGREDIENTES

- ❖ 3 cidras
- ❖ 1 litro de leche
- ❖ Panela
- ❖ Canela
- ❖ 3 cucharadas de fécula de maíz



PREPARACIÓN: Se toman 3 cidras y se rayan, en una olla se vierte un litro de leche, panela y canela se deja por una hora a fuego lento y se agrega 3 cucharadas de fécula de maíz para que de consistencia, se revuelve por una hora y cuando se enfría se mete a la nevera.

Cocineras: Brenda Ante, Julyanna Castaño y Leidy Orozco



Receta

Dulce del Árbol del Buen Pan

INGREDIENTES

- ❖ Pulpa del árbol del buen pan
- ❖ Leche
- ❖ Canela
- ❖ Esencia de coco



PREPARACIÓN: se cocina el fruto del árbol del buen pan, se pela y se le quita dos cubiertas que tiene, hasta que se encuentre una bolita blanca la cual es la pulpa, esta se licua en la leche y se agrega canela, esencia de coco y se deja cocinar hasta conseguir la consistencia de dulce.

Cocinera: Leonela Serna



Receta

Torta de Zanahoria

INGREDIENTES

- ❖ 3 zanahorias
- ❖ 3 huevos
- ❖ Media taza de azúcar
- ❖ Media panela
- ❖ Mantequilla derretida
- ❖ 2 tazas de harina
- ❖ Pisca de sal
- ❖ 1 cucharada de canela en polvo
- ❖ Ralladura de naranja
- ❖ Nueces



PREPARACIÓN: Se licua 3 zanahorias con 3 huevos, media taza de azúcar y media panela mantequilla derretida. Posteriormente se le agrega 2 tazas de harina, una pisca de sal, una cucharada de canela en polvo, ralladura de naranja y nueces se deja en el horno por una hora y queda listo para servir.

Cocinera: Irene Duarte



Receta

Dulce de Papaya

INGREDIENTES

- ❖ Maní
- ❖ Mantequilla clarificada
- ❖ Panela
- ❖ Clavos
- ❖ Canela



PREPARACIÓN: Se corta la papaya en trozos pequeños se cala con la panela, se agrega la canela en astilla, la mantequilla, el maní y seguidamente a fuego medio se deja hervir hasta que la papaya se cristalice.

Cocineros: Laila Cubides y Javier Cubides



Receta

Torta de Avena, Semillas y Banano

INGREDIENTES

- ❖ 12 bananos
- ❖ 2 paquetes de avena
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Ajonjolí
- ❖ Linaza
- ❖ Almendras
- ❖ Canela
- ❖ Queso



PREPARACIÓN: Se machacan los bananos, se agrega la avena, aceite de oliva, ajonjolí, linaza, almendras, canela y por último el queso, se lleva a un sartén en la estufa por 20 minutos de un lado y 20 minutos del otro.

Cocinera: Martina Schmidt



Receta

Plátanos Calados

INGREDIENTES

- ❖ Plátano maduro
- ❖ Panela
- ❖ Canela



PREPARACIÓN: Se pican los plátanos maduros o sobre maduros, se ponen a cocinar con la panela, se agrega canela y se dejan hasta que calen.

Cocineros: Camilo López y Carolina Jiménez



Receta

Torta de Yacón

INGREDIENTES

- ❖ 1 huevo
- ❖ 4 cucharadas de azúcar
- ❖ 6 cucharadas de harina de centeno
- ❖ Un poquito de polvo de hornear
- ❖ Esencia de vainilla
- ❖ Yacón al gusto (un cuarto de un tubérculo de Yacón)



PREPARACIÓN: Se bate en un recipiente el huevo con las 5 cucharadas de azúcar, se agrega las 6 cucharadas de harina de centeno, el poquito de esencia de vainilla, el polvo para hornear y se pica el Yacón en cuadritos y se pone en el molde, ya sea en horno o estufa, aproximadamente 20 minutos y se voltea se pone 10 minutos más.

Cocinera: Martha Jenith Turriago



Receta

Salsa de Naranja

INGREDIENTES

- ❖ Jugo de naranja
- ❖ Sal
- ❖ Pimienta
- ❖ 1 limón
- ❖ Agua
- ❖ Panela molida
- ❖ Mantequilla
- ❖ Vino blanco
- ❖ Harina de sagú
- ❖ Ralladura de naranja



PREPARACIÓN: Se mezcla el jugo de naranja con sal, pimienta, 1 limón, agua, panela molida, mantequilla, vino blanco, harina de sagú y ralladura de naranja y se pone a espesar.

Cocineras: Ninelly Ciro Dimian, Marta Lucia Ciro

PLATOS SALADOS



Receta

Ají de Frutas

INGREDIENTES

- ❖ Pulpa de fruta (Lulo, mango, tomate de árbol)
- ❖ Panela
- ❖ Nuez moscada
- ❖ Ají pajarito
- ❖ Cebolla de huevo
- ❖ Ajo
- ❖ Cilantro
- ❖ Vinagre



 somospanrebelde@gmail.com
 **Resistencia Alimentaria**

PREPARACIÓN: Se realiza la extracción de pulpa de la fruta, seguidamente las semillas se ponen a cocinar con panela, canela, nuez moscada hasta el primer hervor se apaga y se pone ají pajarito previamente tostado y molido, se agrega cebolla de huevo y ajo finamente picado, se le agrega cilantro y se conserva, se puede poner vinagre para que dure más tiempo.

Cocinero: Jaime Eduardo Gómez



Receta

Pan Integral con Pasas

INGREDIENTES

- ❖ Harina integral
- ❖ Salvado
- ❖ Avena
- ❖ Soya
- ❖ Levadura
- ❖ Panela
- ❖ Pasas
- ❖ Maní
- ❖ Ajonjolí
- ❖ Soya



 somospanrebelde@gmail.com
 **Resistencia Alimentaria**

PREPARACIÓN: A una libra de harina integral se agrega 250 gr de salvado, avena, soya, se mezcla todo en seco y se pone en un recipiente, seguidamente se hace un espacio en la mitad con el fin de verter agua, levadura y mezclar, por otra parte se agrega panela derrite lo que más se pueda, no se aprieta tanto la masa, después se agrega pasas y el maní, por último se recoge con ajonjolí y se lleva al horno.

Cocineros: Franckelin Macias y Vanessa Valencia



Receta

Chilaquies Mexicanos

INGREDIENTES

- ❖ Tortilla de maíz
- ❖ Tomate rojo y maduro
- ❖ Cebolla de huevo
- ❖ 2 dientes de ajo
- ❖ Agua
- ❖ Aceite
- ❖ Sal
- ❖ Yerba santa o anisillo
- ❖ Pasote
- ❖ Nachos
- ❖ Queso rallado
- ❖ Chile jalapeño



PREPARACIÓN: Se parte los tomates, se licuan con cebolla de huevo y 2 dientes de ajo con poca agua, en un sartén grande se pone aceite y se adiciona la salsa (el punto es cuando cambia de color, de rojo brillante a rojo más opaco), seguidamente se agrega sal, 2 hojas yerba santa más conocida como anisillo o Santamaria, pasote y se deja cocinar, finalmente se pone una capa de salsa, una capa de nachos y al final queso rallado, para que gratine. (Se puede hacer con chile jalapeño sin pelar ni picar para que no quede picante).

Cocinera: Javier Castellanos



Receta

Cidra Chorriada

INGREDIENTES

- ❖ Cidra
- ❖ Sal
- ❖ Cebolla larga
- ❖ Jengibre
- ❖ Mantequilla
- ❖ Tomate
- ❖ Leche



PREPARACIÓN: Se pela la cidra y se deslecha en agua y sal, seguidamente pone a cocinar un poco y se hace un sofrito de cebolla larga con jengibre, mantequilla, tomate y cuando el guiso este adiciona leche, finalmente se hecha la cidra y se deja a fuego lento.

Cocineros: Arcesio Ruiz y Rosabel pineda



Receta

Papas al Horno

INGREDIENTES

- ❖ Mantequilla
- ❖ Papa
- ❖ Soya
- ❖ Ajo
- ❖ Especias
- ❖ Queso doble crema
- ❖ Salsa de tomate
- ❖ Zanahoria
- ❖ Cebolla



PREPARACIÓN: : En un molde engrasado con mantequilla se pone una capa de papas cocinadas en rodajas, encima soya con ajo y especias, una capa de queso doble crema, salsa de tomate con zanahoria y cebolla, otra capa de papas y queso parmesano y se deja 20 minutos al horno.

Cocinera: Irene Duarte



Receta

Pesto de Albahaca Blanca

INGREDIENTES

- ❖ 3 ajos
- ❖ Albahaca blanca
- ❖ Aceite de oliva



PREPARACIÓN: En una licuadora se pone 3 ajos, la albahaca blanca y aceite de oliva, se licua todo y se sirve.

Cocinero: Andrea Calia



Receta

Torta de Quinua

INGREDIENTES

Quinua

- ❖ Carve
- ❖ Avena molida
- ❖ Cebolla
- ❖ Ajo



PREPARACIÓN: La quinua se mezcla con el carve, se le adiciona avena molida, cebolla y ajo y se ponen asar.

Cocinera: Daniela Layton



Receta

Pan a Base de Harina Integral

INGREDIENTES

- ❖ Harina
- ❖ 500 ml de agua
- ❖ 4 huevos
- ❖ 4 cucharadas de miel de abejas
- ❖ 20 gr de sal
- ❖ Crema de leche
- ❖ 8 gr de levadura instantánea



PREPARACIÓN: Se muele la harina en un molino de piedra, se humecta con 500ml de agua y 4 huevos, se integran los tres ingredientes y se dejan durante una hora en reposo, se hace un amasado y se agrega 4 cucharadas de miel de abejas, 20 gr de sal, crema de leche posteriormente se deja reposar 10 min y se amasa por 5 min más, se pone 8 gr de levadura instantánea, se deja 10 horas leudando, se precaliente el horno a 400° y en la aparte de abajo se pone un recipiente con agua, en 15 minutos se baja temperatura y se deja 5 minutos más.

Cocinero: Hernán Rodríguez Nieto



Receta

Crema de Bore

INGREDIENTES

- ❖ Bore
- ❖ Limón
- ❖ Ají
- ❖ Pimentón
- ❖ Ajo
- ❖ Cebolla
- ❖ Sal



PREPARACIÓN: Se coge el bore con uno o dos días de anticipación, se pica y se desagua, se cocina y se escurre y se recocina, se mete a la licuadora acompañado de limón, ají, pimentón, ajo, cebolla y sal finalmente se cuela todo y se cocina.

Cocineros: Arcesio y Rosabel



Receta

Quinua con Verduras

INGREDIENTES

- ❖ Quinua
- ❖ Agua
- ❖ Zanahoria
- ❖ Brócoli
- ❖ Cebolla
- ❖ Tomate
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Limón



PREPARACIÓN: Una porción de quinua y dos porciones de agua se deja secar como el arroz y después se pone a fuego lento, a parte se cocina la zanahoria, el brócoli, la cebolla, el tomate y se riega con aceite de oliva, finalmente se mezcla todo y se pone limón antes de servir.

Cocinera: María victoria torres



Receta

Torta Española

INGREDIENTES

- ❖ Papa
- ❖ 6 huevos
- ❖ Cebolla de huevo



PREPARACIÓN: Se sofríe o se hierve la papa, se escurre y se baten 6 huevos, se adereza con cebolla de huevo, se agrega la papa en rodajas y se pone a cocinar a fuego lento.

Cocinera: Sandra Liliana Acuña



Receta

Tortas de Chócolo

INGREDIENTES

- ❖ Chocolos
- ❖ Cebolla larga
- ❖ Huevo
- ❖ Sal
- ❖ Azúcar
- ❖ Mantequilla
- ❖ Harina
- ❖ Polvo para hornear



PREPARACIÓN: Se toman los chócolos se desgranar y se muelen con cebolla larga, se prepara la mezcla, un huevo por libra de chócolo, media cucharadita de sal por libra, y una cucharadita de azúcar y mantequilla derretida por cada libra, un poquito de harina y polvo de hornear, se fríen en aceite caliente.

Cocineros: María Paula herrera y Familia



Receta

Guacamole Aderezado

INGREDIENTES

- ❖ Ajo
- ❖ Cebolla
- ❖ Sal
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Aderezo
- ❖ Aguacate



PREPARACIÓN: Se licua el aguacate y se le añade ajo, cebolla, sal, aceite de oliva y aderezo.

Cocineros: Leonela Serna Beltrán y Jhon Elvis



Receta

Escabeche de Bolo

INGREDIENTES

- ❖ Cebolla morada
- ❖ 3 zanahorias
- ❖ Medio bolo
- ❖ Tallo de apio
- ❖ Berenjena mediana
- ❖ Quinua
- ❖ Tomillo
- ❖ Orégano
- ❖ Albahaca morada
- ❖ Sal marina



PREPARACIÓN: Una cebolla morada grande, 3 zanahorias, medio bolo, un tallo de apio, berenjena mediana previamente desaguada, quinua tostada, se fríen a parte en tiras delgadas con caldo, se agregan especias, tomillo, orégano, albahaca morada y sal marina.

Cocinera: Claudia Villamil



Receta

Arepas de Chía y Cidra

INGREDIENTES

- ❖ 100 gr semilla de chía
- ❖ Cidra
- ❖ Libra y media de harina de maíz
- ❖ Miel
- ❖ Sal
- ❖ Queso



PREPARACIÓN: Se pelan y se cocinan dos cidras y se hace en puré, seguidamente se mezcla con harina de maíz, miel, una pizca de sal, chía previamente hidratada y queso rallado, se arman las arepas y se asan en un sartén antiadherente.

Cocinera: Alejandra María Torres Ciro



Receta

Patacones a la Norberto

INGREDIENTES

- ❖ Plátanos verdes
- ❖ Aceite
- ❖ Sal



PREPARACIÓN: Se pelan y parten los plátanos, se ponen a freír cuando estén a punto se sacan y se aplastan y se vuelven a fritar, encima se pone un poco de sal.

Cocinera: Norberto Marín



Receta

Migas Cuyabras

INGREDIENTES

- ❖ Hojas de pringamoza
- ❖ Arepas
- ❖ Cebolla
- ❖ Tomate
- ❖ Aceite
- ❖ Ajo
- ❖ Especias



PREPARACIÓN: Se pica finamente y se ponen a hervir las hojas de pringamoza, se remojan las arepas en agua, se pica cebolla, tomate y se hace un guiso, se añade aceite y ajo, seguidamente se agregan especias al sartén, se tuesta un poquito y se le hecha al guiso finalmente se agregan las arepas trituradas al guiso.

Cocinera: Rubén diario pardo



Receta

Nachos Cuyabros

INGREDIENTES

- ❖ 2 tazas de Harina de maíz
- ❖ Taza y media de agua
- ❖ Queso
- ❖ Maicitos
- ❖ Cebolla
- ❖ Champiñones



PREPARACIÓN: Para las tortillas se mezcla dos tazas harina de maíz con taza y media de agua, se pone la masa en dos plásticos y se colocan en un sartén por 20 seg por lado y lado, el relleno lleva queso, maicitos, cebolla caramelizada y champiñones.

Cocinera: Martha Lucia Ciro



Receta

Arroz con Verduras

INGREDIENTES

- ❖ Arroz.
- ❖ Sal y pimienta al gusto.
- ❖ Cúrcuma y curri.
- ❖ Sazón Salentina.
- ❖ Aceite de oliva.
- ❖ Brócoli y coliflor
- ❖ 3 zanahorias en corte juliana.
- ❖ Arveja y habichuela.
- ❖ Plátano maduro en cuadros.



PREPARACIÓN: Se sofríe las verduras en aceite de oliva y se le añade: curri, sazón salentina, sal y pimienta al gusto; en otra sartén se saltea con aceite el plátano maduro picado en cuadritos.

Por último, se pone el arroz con curri, sal, aceite de oliva y cúrcuma; cuando este próximo a secar se agrega las verduras y se deja terminar la cocción.

Cocineras: Irene Duarte y Camila Moncaleano



Receta

Pizza de Brócoli

INGREDIENTES

- ❖ Harina de garbanzo.
- ❖ Harina de cereales.
- ❖ 2 cucharadas de harina de sagú.
- ❖ Una piskas de sal.
- ❖ 2 huevos.
- ❖ Queso
- ❖ Especias.
- ❖ Tomate orgánico.
- ❖ Brócoli.



PREPARACIÓN: Se pone una capa de masa previamente preparada: harina de garbanzo, harina de cereales, 2 cucharadas de harina de sagú (en baja cantidad para que no quede apretado), una piska de sal y 2 huevos. Seguidamente se coloca una capa de: queso, especias, tomate orgánico y brócoli en pequeñas porciones, después otra capa de queso con especias y finalmente se lleva al horno por 10 minutos.

Cocinera: Claudia Villamil



Receta

Pizza de Champiñones

INGREDIENTES

- ❖ Harina de garbanzo
- ❖ Harina de cereales
- ❖ 2 cucharadas de harina de sagú
- ❖ Una pizca de sal
- ❖ 2 huevos
- ❖ Queso
- ❖ Especias
- ❖ Cebolla morada
- ❖ Champiñones



PREPARACIÓN: Se pone una capa de masa previamente preparada: harina de garbanzo, harina de cereales, 2 cucharadas de harina de sagú (en baja cantidad para que no quede apretado), una pizca de sal y 2 huevos. Seguidamente se sofríen los champiñones con cebolla morada, se pone una capa de queso, una de champiñones y quinua frita, otra capa de queso, tomillo, laurel, orégano en polvo y una pizca de pimienta. Finalmente se lleva al horno.

Cocinera: Claudia Villamil



Receta

Rollo de Papa con Verdura y Ajonjolí

INGREDIENTES

- ❖ Papa
- ❖ Ajo
- ❖ Cebolla
- ❖ Jengibre
- ❖ Cúrcuma
- ❖ Verduras
- ❖ Pollo o carne (si prefieren)
- ❖ Huevo
- ❖ Chía o ajonjolí



PREPARACIÓN: Se pela la papa y se aliña el agua con ajo, cebolla, jengibre, cúrcuma y se pone a cocinar, cuando este blanda se hace un puré el cual se extiende en un plástico; por otra parte se realiza un sofrito con cualquier tipo de verdura o carne/pollo, después encima de la papa se pone un tendido de verdura y se enrolla, para terminar se baña con huevo batido y se pone al horno para que dore. (Si desea se pone por encima chía o ajonjolí).

Cocineros: Sandra Liliana y José Enrique.



Receta

Sopa de plátano frito con banano

INGREDIENTES

- ❖ Sustancia de pollo
- ❖ Zanahoria
- ❖ Papa criolla
- ❖ Cebolla
- ❖ Especias
- ❖ Plátano verde
- ❖ 3 huevos
- ❖ Almidón de sagú
- ❖ Banano



PREPARACIÓN: Se hace un consomé con sustancia de pollo, zanahoria, papa criolla para que espese, ajo, cebolla, especias, se pone a cocinar todo y se licua; aparte se hacen patacones de plátano verde y se sofríe en aceite.

Por otro lado se bate 3 huevos, una cucharada de almidón de sagú, y se sofríe en un poco de aceite en forma de tortilla, finalmente cuando la sopa espese se añade patacones y el huevo en tortilla en pedazos, acompáñalo con banano.

Cocineros: Eugenio Herrera, Martha Salazar y María Paula Herrera Salazar.



Receta

Tortilla de huevo con papa

INGREDIENTES

- ❖ Huevo
- ❖ Papa
- ❖ Ajo
- ❖ Agua



PREPARACIÓN: Se pela la papa y se corta en rebanadas delgadas, se pone en el sartén con un poco de agua hasta que se cocine, después de que este lista se agrega la mitad de un diente de ajo, finalmente cuando se sofría se le agrega los huevos y espera a que se seque.

Cocinera: Angélica María Zuluaga.



Receta

Pan Papa

INGREDIENTES

- ❖ 1 kilo de harina integral
- ❖ Una cucharada de margarina
- ❖ 1 cucharada de sal
- ❖ ½ taza de leche
- ❖ ½ taza de azúcar o panela
- ❖ 2 papas cocidas
- ❖ 15 gr de levadura
- ❖ 2 cucharadas de aceite
- ❖ 2 huevos



 somospanrebelde@gmail.com
 **Resistencia Alimentaria**

PREPARACIÓN: Se mezcla todo en la licuadora excepto la harina; luego se vierte la harina en un recipiente y en el centro se le hace un espacio con el fin de ir agregando el licuado, se revuelve y queda una masa la cual debe quedar a punto de pan, se deja reposar media hora, se agregan uvas pasas y se lleva al horno, (se puede rellenar con lo que desee).

Cocinera: Marta Lucia Ciro .



Receta

Cintas de espaguetis frescos

INGREDIENTES

- ❖ Harina
- ❖ 4 huevos
- ❖ Chía
- ❖ Agua
- ❖ Frijol blanco
- ❖ Zanahoria
- ❖ Limón
- ❖ Ajo
- ❖ Champiñones
- ❖ Tomate



 somospanrebelde@gmail.com
 **Resistencia Alimentaria**

PREPARACIÓN: Se realiza la masa con harina, chía y 4 huevos, se prueba la masa que no quede tan fuerte pero si consistente, después sobre una superficie plana se estira con un rodillo, seguidamente se corta con un cuchillo bien afilado, el corte debe de ser grueso para que no se destruya (no necesita maquina).

Aparte se pone a hervir agua y se cocina la masa probando que quede al dente; por otra parte se realiza la salsa: el frijol blanco se cocina con zanahorias y deben quedar blandos, se procesan en una licuadora con jugo de limones y ajo. Por último se le agrega zanahoria y tomate rayado con champiñones picados.

Cocineras: Paula de las estrellas Beltrán e Irupé Migliozi.

Irupé

Migliozi B



Receta

Arroz con espinaca y ajonjolí

INGREDIENTES

- ❖ Pasta en forma de concha
- ❖ sal
- ❖ Aceite
- ❖ Zanahoria
- ❖ Cilantro
- ❖ Arveja
- ❖ Leche



PREPARACIÓN: Se pone a cocinar la pasta con agua, sal y aceite; cuando hierva se le agrega la verdura, zanahoria, cilantro, arveja y un poquito de leche y finalmente se mezcla todo.

Cocineros: Laura Rivera y Diego Celis



Receta

Arroz con berenjenas

INGREDIENTES

- ❖ Carne molida
- ❖ Sal
- ❖ Pimienta cayena
- ❖ Cebolla
- ❖ Tomate
- ❖ Arroz
- ❖ Berenjenas
- ❖ Ajo
- ❖ Yerba buena



PREPARACIÓN: la carne molida se sazona con sal, pimienta cayena, cebolla y tomate picado, después se agrega arroz crudo.

Por otra parte a las berenjenas se le saca la pulpa y se rellenan, seguidamente se ponen en la olla con agua, jugo de tomate, ajo, un poco de yerba buena y finalmente se deja por 40 minutos en el fogón.

Cocineros: Vinicius Boudajian y Daniela Brumani.



Receta

Cidra con Hierbas Aromáticas

INGREDIENTES

- ❖ Sidra
- ❖ Hierbas aromáticas
- ❖ Tomate
- ❖ Cebolla
- ❖ Ajonjolí
- ❖ Leche



PREPARACIÓN: Se pela la sidra, se pica, se cocina con hierbas aromáticas, se hace un guiso de hierbas aromáticas y se revuelve, se licua ajonjolí y se hecha la leche finalmente se revuelve con todo y se deja calar.

Cocinera: Idaly Santamaría



Receta

Crema del árbol del buen pan

INGREDIENTES

- ❖ Pulpa del árbol del buen pan
- ❖ Aliños



PREPARACIÓN: Se cocina, pela y quitar dos cubiertas que tiene el fruto del árbol del buen pan hasta obtener una bolita blanca la cual es la pulpa, se licua con aliños y se cocina hasta conseguir la consistencia.

Cocinera: Leonela Serna



Receta

Crema de Coliflor y Calabacín

INGREDIENTES

- ❖ Coliflor
- ❖ Calabacín
- ❖ Pimentón
- ❖ Cebolla de huevo
- ❖ Ajo
- ❖ Jengibre
- ❖ Romero
- ❖ Cilantron



PREPARACIÓN: Se hace un sofrito de pimentón, cebolla de huevo, ajo, jengibre, romero y cilantron, se le hecha la coliflor y luego el calabacín si desea con cascara ya que también tiene propiedades, se deja cocinar, se licua y se sirve.

Cocineros: Sandra y Enrique



Receta

Pasteles de Yuca

INGREDIENTES

- ❖ Yuca
- ❖ Pringamoza
- ❖ Quinua
- ❖ Maíz
- ❖ Apio
- ❖ Albahaca
- ❖ Ajo
- ❖ Cebolla larga y de huevo
- ❖ Pimentón
- ❖ Romero
- ❖ Yerba buena



PREPARACIÓN: Se cocina la yuca y se muele, después se hace la masa y se rellena con pringamoza, quinua, maicitos, apio, albahaca, ajo, cebolla larga y de huevo, pimentón, romero, yerba buena (7 hiervas) y se frit.

Cocineros: María Eloísa García y Javier Antonio



Receta

Rollos Primavera

INGREDIENTES

- ❖ **Masa**
- ❖ 75 gr de harina de arroz
- ❖ 100 gr de harina de trigo
- ❖ 4 ml de agua
- ❖ **Relleno:**
- ❖ Zanahoria
- ❖ Pimentón
- ❖ Raíces chinas
- ❖ Cebolla
- ❖ Repollo
- ❖ Cidra
-
- ❖ Huevo
- ❖ Ajonjolí



PREPARACIÓN: para hacer la masa se necesita 75 gr de harina de arroz, 100 gr de harina de trigo y 4ml de agua, se mezcla y se hacen las tortillas como haciendo creps, seguidamente para el relleno: se pica en julianas la zanahoria, pimentón, raíces chinas, cebolla, repollo, cidra y se saltea en mantequilla con salsa de soya y se hacen los rollos, por encima de la masa se unta huevo ajonjolí y se hornean.

Cocineras: Ninelly Ciro Dimian, Marta Lucia Ciro



Receta

Sudado de champiñones y cidra

INGREDIENTES

- ❖ Tomate
- ❖ Champiñones
- ❖ Cidra
- ❖ Albahaca
- ❖ Tomillo
- ❖ Laurel
- ❖ Cebolla (larga, morada y de huevo)



PREPARACIÓN: Se raya la mitad de los tomates, seguidamente se hace una pasta con todas las especias y se pica el resto de tomate con las cebollas, después los agrega a la pasta, finalmente cuando esta la salsa se pone los champiñones y la cidra. Se deja aproximadamente 20 minutos en el fogón.

Cocinera: Paula Andrea Valencia

Ensaladas

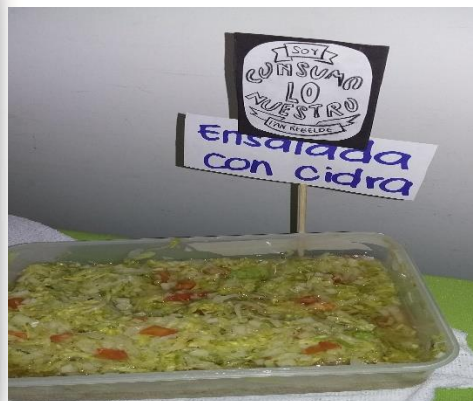


Receta

Ensalada de cidra

INGREDIENTES

- ❖ Batavia.
- ❖ Cidra.
- ❖ Tomate.
- ❖ Cebolla de huevo.
- ❖ Una pisca de sal.
- ❖ Limón



PREPARACIÓN: Se pica la batavia delgadito, la cidra y el tomate en cuadros, seguidamente se corta en juliana la cebolla de huevo, se le agrega una pisca de sal y zumo de limón

Cocineras: Stefany Doncel y Vanessa Valencia



Receta

Ensalada Primavera

INGREDIENTES

- ❖ Brócoli
- ❖ Zanahoria
- ❖ Tomate
- ❖ Dos huevos cocidos
- ❖ Cidra
- ❖ Pasta tornillo
- ❖ Aceite de oliva
- ❖ Vinagre balsámico



PREPARACIÓN: Se pica y concina por 5 minutos el Brócoli y la zanahoria, a parte se cocinan dos huevos y se cortan en cuadros, se cocina la pasta tornillo y seguidamente se pelan y pican los tomates crudos, se ralla la sidra cruda, se revuelve todo y se agrega aceite de oliva y vinagre balsámico.

Cocinera: María Victoria Torres



Receta

Ensalada Mixta

INGREDIENTES

- ❖ Espinaca
- ❖ Lechuga
- ❖ Zanahoria
- ❖ Remolacha



PREPARACIÓN: Se corta en julianas y se rallan las verduras, se le adiciona jugo de naranja con cilantro y mayonesa, todas las verduras son orgánicas.

Cocinera: Eloísa García

Behidas



Receta

Bebida Dulce de Chachafruto

INGREDIENTES

- ❖ Canela en polvo
- ❖ Leche de almendras
- ❖ Panela
- ❖ Chachafruto



 somospanrebelde@gmail.com
 **Resistencia Alimentaria**

PREPARACIÓN: Se pone a cocinar las pepas del chachafruto, cuando este ablande se deja enfriar para quitar la parte café y seguidamente se licua con leche de almendras, canela y se endulza con panela.

Cocineros: Leonela serna Beltrán y Jhon Elvis vera



Receta

Batido de Sagú con Guayaba

INGREDIENTES

- ❖ Harina de sagú
- ❖ Panela
- ❖ Canela
- ❖ Guayaba
- ❖ Leche



 somospanrebelde@gmail.com
 **Resistencia Alimentaria**

PREPARACIÓN: Se cocina la harina de sagú con panela y canela, se licua con guayaba y un poquito de leche.

Cocineros: Eloísa García y Javier Arbeláez



Receta

Jugo de Piña, Cidra, Yerbabuena

INGREDIENTES

- ❖ Piña
- ❖ Cidra
- ❖ Yerbabuena



PREPARACIÓN: Se pela la cidra y se pica la piña, se lleva a la licuadora con la yerbabuena y agua (se agrega dulce al gusto).

Cocinero: William Gómez



Receta

Limonada

INGREDIENTES

- ❖ Limones
- ❖ Panela orgánica
- ❖ Agua



PREPARACIÓN: Al agua se le agrego limones mandarino y Tahití y se e endulzo con panela orgánica.

Cocinera: Alejandra Bedoya



Receta

Jugo de Naranja con Remolacha

INGREDIENTES

- ❖ Panela
- ❖ Remolacha
- ❖ Jugo de naranja



PREPARACIÓN: : Con un día de anterioridad se coge una panela y se disuelve en agua, seguidamente se coge la remolacha se licua con el agua y jugo de naranja, finalmente se mezcla todo.

Cocinero: William Gómez



Receta

Granola Artesanal, Jugo de Uchuva con Germen de Trigo y Panela Orgánica

INGREDIENTES

- ❖ Jugo de uchuva
- ❖ Maracuyá
- ❖ Germen de trigo
- ❖ Panela orgánica



PREPARACIÓN: se hace un jugo con uchuva y maracuyá, se le agrega el germen de trigo y se endulza con panela orgánica.

Cocineros: Alba Lucia Delgado y Jorge Delgado



Receta

Masato de Arroz

INGREDIENTES

- ❖ Arroz
- ❖ Panela
- ❖ Clavos
- ❖ Canela



PREPARACIÓN: Se pone a cocinar el arroz en harta agua, cuanto estuvo blando se licua y se pone en un recipiente tapado con un lienzo, se endulza con panela, por último se añade clavos y canela.

Cocinera: Ana milena García



Receta

Hervido de Gulupa con Guayaba

INGREDIENTES

- ❖ Panela.
- ❖ Clavos.
- ❖ Canela.
- ❖ Anís estrellado.
- ❖ Guayaba dulce.
- ❖ Pulpa de Gulupa.



PREPARACIÓN: Se pone a hervir la panela con agua, se le adiciona clavos, canela y un poquito de anís estrellado, seguidamente se pica la guayaba dulce en cuadritos y se le adiciona pulpa de Gulupa, finalmente se deja hervir y queda listo para el consumo.

También se puede preparar en infusión: se hace el mismo procedimiento

Cocinera: Alejandra María Torres