



Bebidas y Entradas

Janys Zamantta Garcés Jaramillo
Compiladora

Bocados y bebidas
que celebran la identidad de nuestro sabor local

®Todos los derechos reservados.

© Primera Edición, 2024



Fundación Educar de Ida y Vuelta-Iniciativa Pan Rebelde/ Bebidas y entradas.
Bocados y bebidas que celebran la identidad de nuestro sabor local/
Compiladora: Janys Zamantta Garcés Jaramillo/Primera Edición/Armenia,
Colombia, 2024.

AGRADECIMIENTOS

Nuestra gratitud a los cientos de mujeres, hombres, niños y niñas que, desde 2014, han participado en los encuentros de Pan Rebelde que realizamos cada dos meses y en los cuales nos han compartido sus saberes, sabores y afectos. A las familias que generosamente han hospedado estos eventos. A las y los estudiantes de la Universidad del Quindío que, con entusiasmo y creatividad, han protagonizado cada semestre los encuentros de Pan Rebelde Universitario. A los voluntarios y voluntarias de nuestra Fundación Educar de Ida y Vuelta quienes, con genial terquedad y sabiduría, han garantizado la consolidación de este interesante proceso. Al Grupo de Investigación en Noviolencia, Paz y Desarrollo Humano del Programa Trabajo Social de la Universidad del Quindío, por su acompañamiento constante y respetuoso.

Finalmente, agradecemos al Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes por su apoyo necesario para la publicación de esta triada de recetarios con frutos tradicionales del territorio.



Contenido

Presentación	4
1. COLADA DE SAGÚ	5
2. HORCHATA DE AMARANTO	6
3. LIMONADA DE CIDRA	7
4. COLADA DE NARANJA Y SAGÚ	8
5. HERVIDO DE GUAYABA Y MARACUYÁ	9
6. COLADA DE QUINUA	10
7. BATIDO DE MAFafa	11
8. MASATO DE ARROZ (FERMENTADO)	12
9. MALTEADA DE CHACHAFRUTO	13
10. AROMÁTICA FRUTAL DE MANZANILLA	14
11. CROQUETAS DE PLÁTANO	15
12. EMPANADAS DE PLÁTANO VERDE	16
13. BUÑUELOS DE BORE	17
14. BOLITAS DE MAFafa CON QUESO	18
15. ACHIRAS DE SAGÚ	19
16. CUPCAKES DE AHUYAMA	20
17. CHIPS DE ÑAME	21
18. CIDRA CHORREADA	22
19. ROLLOS PRIMAVERA	23
20. EMPANADAS DE PRINGAMOSA	24
21. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA	26
EQUIVALENCIAS	27
REFERENCIAS	28



Presentación

El presente texto hace parte de un conjunto de tres recetarios elaborados en el marco del Reconocimiento “Proyectos de Formación Artística y Cultural, dirigido a instituciones, colectivos y organizaciones”, otorgado por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes en su convocatoria de 2023 a la iniciativa Pan Rebelde, de la Fundación Educar de Ida y Vuelta. El primer recetario hace referencia a *Bebidas Y Entradas*; el segundo a *Platos Fuertes*; y, el tercero a *Postres*. Todos han sido creados con los insumos aportados en los diferentes encuentros de Pan Rebelde, realizados de manera bimestral e itinerante en distintos lugares del territorio quindiano. También se incluyen insumos de algunos encuentros de Pan Rebelde Universitario, que se llevan a cabo de manera semestral por parte de distintos grupos de Trabajo Social y otros programas académicos de la Universidad del Quindío.

Este recetario tiene como propósito difundir los saberes y experiencias culinarias compartidas en los distintos encuentros de Pan Rebelde, donde los ingredientes principales son los frutos tradicionales del territorio. La mayor parte de las recetas tiene el nombre de la o las personas que las prepararon. Si bien, por diferentes motivos, algunas preparaciones no tienen el nombre de quien las elaboró, nos hemos permitido incluirlas en la presente publicación, dado que todos los participantes en los encuentros de Pan Rebelde han manifestado la disponibilidad para que sus elaboraciones culinarias puedan aparecer en nuestros recetarios.

Pan Rebelde es una iniciativa de la Fundación Educar de Ida y Vuelta, acompañada por el Grupo de Investigación en Noviolencia, Paz y Desarrollo Humano del programa Trabajo Social de la Universidad del Quindío, que



surge en diciembre de 2014. Es ante todo un ejercicio local de re-existencia alimentaria frente a las estrategias de empresas nacionales y transnacionales que han impuesto hábitos de consumo de productos comestibles ultraprocesados, que nos pueden afectar con enfermedades crónicas no transmisibles, como cáncer, hipertensión, diabetes y obesidad, y que cada vez más debilitan nuestra identidad cultural y nuestra conexión con el territorio. Reconocemos e intentamos responder a la persistencia de distorsiones culturales que impiden que a las actuales generaciones llegue, con la potencia suficiente, la herencia culinaria que debimos recibir de nuestros abuelos.

Se trata de una iniciativa autosustentable y, por tanto, independiente, que representa un novedoso espacio horizontal de encuentro y diálogo de saberes con personas de variadas procedencias socioeconómicas, edades, filiaciones políticas o religiosas. Hemos descubierto, en nuestras dinámicas culinarias con identidad territorial, “que es más lo que nos une que lo que nos separa”, que “comer es un acto político” en un sentido amplio, que “la diversidad nos enriquece”, que “la convergencia de distintos puntos de vista nos permite hacer lecturas críticas y propositivas de la realidad” para no tragar entero, y que “la acción colectiva es mucho más potente que la individual”. Así, al individualismo contraponemos el compartir de elaboraciones culinarias, semillas, experiencias, saberes y afectos.

El presente documento reúne interesantes recetas de *Bebidas y Entradas*, algunos recuadros con píldoras informativas, un análisis nutricional y datos curiosos sobre los frutos tradicionales del territorio incluidos en las preparaciones culinarias reportadas. Les invitamos a desafiar su propia creatividad sirviéndolas en sus mesas.

EQUIPO DE LA FUNDACIÓN EDUCAR DE IDA Y VUELTA



1 COLADA DE SAGÚ

Por: Geraldine Niño Vega y Juan Pablo Suaza.

Ingredientes

- Canela
- Agua (4 tazas)
- Leche (4 tazas)
- 50 gramos de panela (opcional)
- Harina de sagú (4 cucharadas)

Instrucciones

1. Ponemos a calentar las 4 tazas de agua con la canela y la panela al gusto.
2. En las 4 tazas de leche fría a temperatura, le disolvemos las 4 cucharadas de harina de sagú.
3. Cuando tengamos disuelta la harina de sagú en la leche y el agua esté previamente calentada y que haya absorbido los sabores de la canela y la panela, mezclamos estas dos elaboraciones.
4. Después de tener esta mezcla, debemos revolver continuamente hasta que hierva y conseguir una mezcla un poco espesa.
5. Luego sirva y deléitese con esa deliciosa y nutritiva colada de sagú.

Sabías que...

Como lo indican González y Pabón (2022), el sagú se adapta a una gran variedad de climas. Crece desde el nivel del mar hasta los 2 650 metros de altitud, a una temperatura que puede oscilar entre los 9 y los 32 grados centígrados. Los beneficios y usos del sagú son amplios. No solo se emplea en el ámbito gastronómico, sino también en el industrial, y aun cuando su uso se ha extendido a otros continentes, se sabe que la planta es originaria de América y que varias culturas en tiempos prehispánicos la consideraban sagrada.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 6

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
161 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 223 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
5.6 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
6.1 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
16.6 GRAMOS

BUENA FUENTE CALCIO

2 HORCHATA DE AMARANTO

Por: Yann Alexander Morales,
Edwin Jaramillo y Vanessa Rangel.

Ingredientes

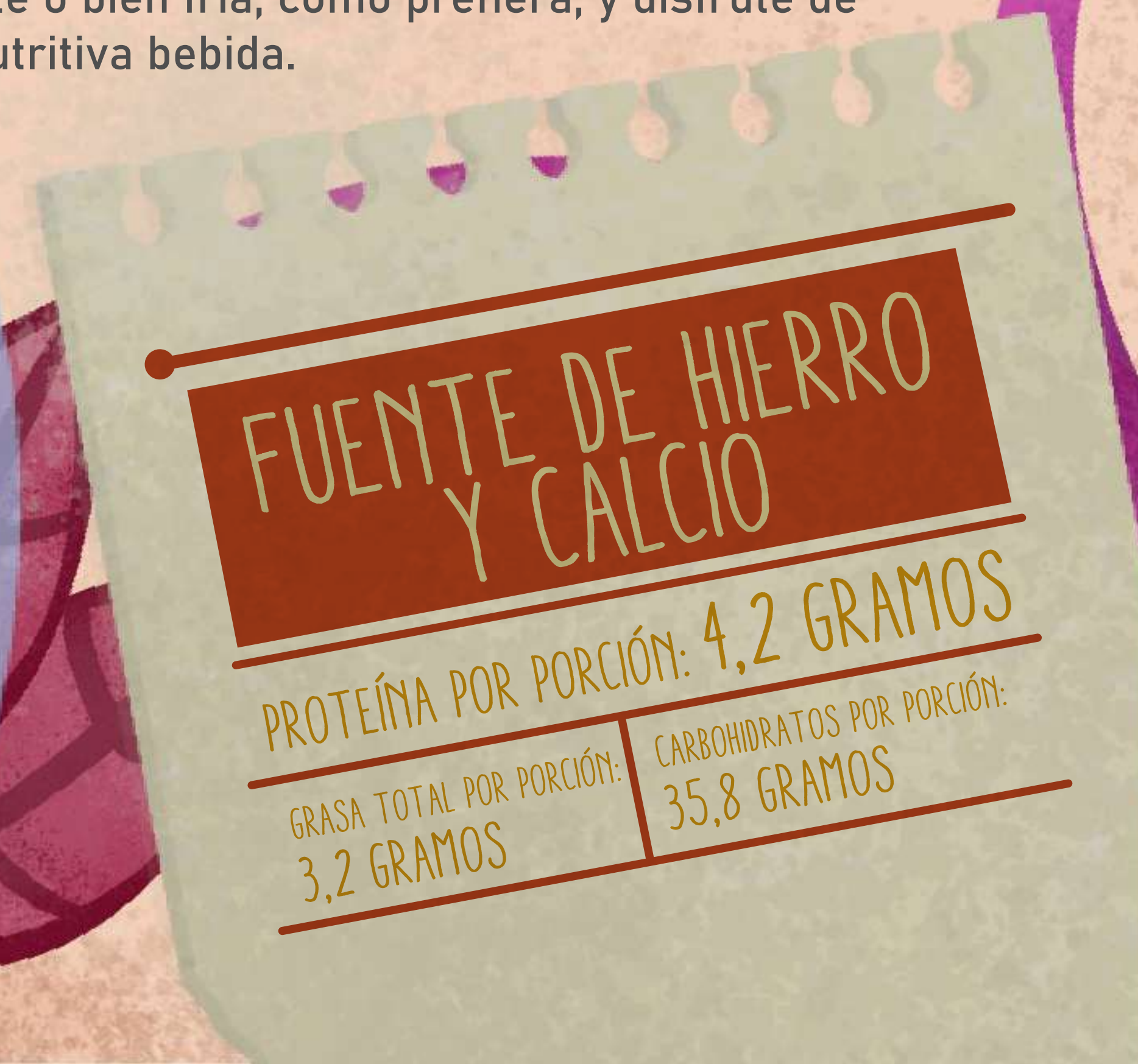
- ¼ de panela (300 g aproximadamente)
- 2 litros de agua
- 1 litro de leche
- 3 gramos de sal (Una pizca de sal)
- ½ libra de amaranto
- 100 gramos de maicena
- Un chorrito de esencia de vainilla

Sabías que...

La Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural de México (2024) reporta que el amaranto es un pseudocereal y una rica fuente de proteínas, minerales, ácido fólico, niacina, calcio, hierro, fósforo y vitaminas A, B, C, B1, B2 y B3. Además, también es considerado como un nutritivo y versátil alimento de origen vegetal para el consumo humano porque con él pueden producirse harinas, granolas, tamales, atoles, galletas, bebidas y dulces.

Preparación

1. Ponga a remojar el amaranto por al menos una hora. Una vez este haya engrosado su tamaño, proceda a enjuagar. En un litro de agua lleve a fuego bajo junto con la panela.
2. Cuando el amaranto haya adquirido un tono castaño, adicione el litro de leche.
3. Mientras este calienta a fuego bajo, disuelva la maicena en un vaso con un poco de leche fría hasta lograr una mezcla homogénea. Vierta la mezcla antes que la leche con el amaranto llegue al hervor.
4. Una vez mezclados los ingredientes, solo queda agregarle una pizca de sal y la esencia de vainilla. Una vez estos 2 son agregados, bajar el fuego y revolver constantemente para evitar grumos. Luego, deje reposar 1 hora.
5. Una vez haya reposado la mezcla. Proceda a licuarla con el litro adicional de agua para integrar totalmente los ingredientes.
6. Sírvese caliente o bien fría, como prefiera, y disfrute de una deliciosa y nutritiva bebida.



3 LIMONADA DE CIDRA

Por: Rubén Darío Pardo Santamaría.

Ingredientes

- 1 cidra mediana
- 5 limones (grandes)
- 1 manojo de yerbabuena
- 1 litro de agua
- ½ atado de panela (opcional)

Instrucciones

1. Diluir ½ atado de panela en un litro de agua.
2. Pelar y picar en trozos la cidra para después licuar con la dilución de agua y panela, y la yerbabuena.
3. Exprimir los limones y agregar a la mezcla, cuidando de no dejar pasar las semillas.
4. Se sugiere licuar nuevamente la preparación. Y luego, servir.

Sabías que...

Los colores de los alimentos ayudan a identificar muchos de los nutrientes que tienen (Martín Sanjuán, 2018):

Verdes: contienen vitamina C y K, antioxidantes que ayudan a proteger de ciertos tipos de cáncer y mantener bien los huesos y los dientes. *Amarillos:* tienen un alto contenido en vitamina C, magnesio, ácido fólico y potasio. *Rojos:* ricos en vitamina C y magnesio que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer. *Naranjas:* son ricos en vitamina A, carotenos y betacarotenos, ayudan a la visión, la piel y el sistema inmunitario. *Cafés y blancos:* ricos en flavonoides y flavonas que funcionan como antioxidantes; también, ayudan a prevenir principalmente enfermedades como el cáncer, la hipertensión arterial y a reducir el colesterol; y, son antiinflamatorios. *Morados y azules:* poseen un alto contenido de antioxidantes y de alcalinos que neutralizan los radicales libres asociados al desarrollo de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Además, son fuente de magnesio que combate la vejez.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 11

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 139 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 220 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 0,3 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN: 1,2 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 33 GRAMOS

BUENA FUENTE DE VITAMINA C

4 COLADA DE NARANJA Y SAGÚ

Por: Alejandra María Torres Ciro.

Ingredientes

- Canela
- 2 litros de agua
- 1 litro de jugo de naranja
- Clavos al gusto
- 100 gramos de panela
- 4 cucharadas de sagú

Instrucciones

1. Poner en una olla la canela, los clavos, la panela y el agua a hervir.
2. Cuando hierva la mezcla anterior, agregar el sagú disuelto en el jugo de naranja.
3. Mezclar y dejar cocinar por pocos minutos.
4. Si se desea una consistencia más espesa, agregar un poco de sagú.
5. Servir.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 13



APOORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
76 KCAL



BUENA
FUENTE DE
VITAMINA C

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 250 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
0,7 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
0,2 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR
PORCIÓN: 15,5 GRAMOS

5 HERVIDO DE GUAYABA Y MARACUYÁ

Por: Alejandra María Torres Ciro.

Ingredientes

- 100 gramos de panela
- Canela y clavos al gusto
- Un manojo de hierbas aromáticas (menta, hierbabuena, o las de su preferencia)
- 3 guayabas dulces comunes y 4 maracuyás grandes

Instrucciones

1. Picar en cuadros pequeños la guayaba dulce.
2. Cocinar con la pulpa de maracuyá, la panela, los clavos, la canela, las hierbas aromáticas y agua al gusto (2 litros aproximadamente).
3. Dejar enfriar y meter a la nevera. Luego, servir frío.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 12

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:

62 KCAL



TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 250 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
0.4 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
0.8 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
13.7 GRAMOS

BUENA
FUENTE
DE VITAMINA C

6 COLADA DE QUINUA

Por: Valentina García Aranda,
Luz Adriana Díaz Gómez y
Jorman Alexis Gómez Hernández.

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 litro de leche
- 250 g de avena
- 50 g de panela (opcional)
- 2 manzanas grandes
- Canela en polvo
- 1 libra de quinua

Sabías que...

Según la FAO (2011) en Ecuador la quinua hace parte de la lonchera de los niños en los colegios, gracias al Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas y a que la NASA considera la quinua como un superalimento. Por eso, sus naves la incluyen en los viajes espaciales de larga duración para alimentar a la tripulación, además está intentando convertirla en un cultivo adecuado en el espacio exterior.

Instrucciones

1. Medir 3 pocillos de quinua. Lavar la quinua 5 veces o hasta que el agua se vea limpia.
2. Poner a hervir la quinua por 10 minutos y desechar el agua.
3. En otro recipiente hervir panela con el otro litro de agua y adicionar los trozos de manzana, la avena, la canela y cocinar hasta que espese.
4. Licuar la quinua en un litro de leche junto a la mezcla anterior.
5. Se pone a cocinar todo junto hasta que hierva y se agrega canela al gusto.
6. Disfrutar una colada con sabor a tradición.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 15

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
271 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 210 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
5.4 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
9.5 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
44 GRAMOS

FUENTE DE
HIERRO
Y CALCIO

7 BATIDO DE MAFafa

Por: Idaly Santamaría Bohórquez.

Ingredientes

- 50 gramos de panela (opcional)
- Canela al gusto
- Clavos al gusto
- 2 litros leche
- 1 libra de mafafa

Preparación

1. Se corta la mafafa en cuadritos.
2. Se cocina con los clavos, la canela y la panela.
3. Después de que enfríe, se licua con leche.
4. Servir y disfrutar.

Sabías que...

El almidón de la mafafa puede reemplazar el del maíz, consiguiendo los mismos resultados en el producto final. Ejemplo de ello sería su uso para la elaboración de productos cárnicos como el salchichón, que utiliza normalmente el almidón de yuca o maíz como agente retenedor de agua, función que podría realizar el derivado de la mafafa (Buenagenteperiodico, 2016).



CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 9

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
230 KCal

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 250 ML

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
7.7 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
8.5 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
30.2 GRAMOS

**BUENA
FUENTE DE
VITAMINA A
Y CALCIO**

8 MASATO 8 DE ARROZ (FERMENTADO)

Por: Ana Milena García.

Ingredientes

- 1 libra de arroz cocido
- 5 litros de agua
- Clavos al gusto
- 3 naranjas grandes
- 50 gramos de panela (opcional)
- Canela al gusto

Preparación

1. Se pone a cocinar el arroz en harta agua (5 medidas de agua por 1 de arroz).
2. Aparte la canela y los clavos se cocinan en los 5 litros agua por 10 minutos.
3. Cuando esté blando el arroz, se licua con el agua de canela y clavos, y se pone en un recipiente tapado con un lienzo.
4. A las naranjas enteras se les ponen otros clavos (se entierran sobre la superficie de las naranjas).
5. Agregar las naranjas enteras al licuado.
6. Se endulza con panela.
7. Dejar fermentar durante cuatro días o dependiendo de la temperatura.
8. Servir y disfrutar.



CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 28

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
70 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 200 ML

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
0.1 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
1.2 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
15.9 GRAMOS

FUENTE DE
PROBIÓTICOS
Y PREBIÓTICOS

9 MALTEADA DE CHACHAFRUTO

Por: Leonela Serna Beltrán y John Elvis Vera.

Ingredientes

- 50 gramos de panela (opcional)
- 1 libra de chachafruto
- Canela en polvo al gusto
- Dos litros de leche



Sabías que...

Según Arana (1996) la semilla del chachafruto es altamente nutritiva. Tiene un valor alimenticio semejante al de la carne, 23% de proteína y la calidad de sus aminoácidos es similar a la del huevo si se complementa con maíz. También, es rica en minerales sobre todo en potasio. Su color amarillo claro parecido a la papa y la suavidad de la masa que se obtiene cuando la semilla es cocinada, se pela y es molida, la hacen de fácil manejo y se le puede dar el sabor que queramos, de acuerdo a como se preparen los mismos alimentos que se elaboran con masa de maíz y con papa: chachafritas, tortas de sal y de dulce, coladas, sopas, natilla, dulces y encurtidos.

Preparación

1. Se pone a cocinar las pepas del chachafruto.
2. Cuando este ablande, se deja enfriar para quitar la parte café.
3. Seguidamente se licua con leche, canela y se endulza con panela.
4. Servir y disfrutar.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 10

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
306 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 250 ML

BUENA FUENTE DE CALCIO,
HIERRO Y VITAMINA A

10 AROMÁTICA FRUTAL DE MANZANILLA

Por: Paula Chanchi Afanador y
Janeth Valenzuela Tarapues.

Ingredientes

- 6 tazas agua
- 1 ramillete de manzanilla
- 9 fresas grandes
- 3 manzanas verdes y 3 rojas grandes
- 1 maracuyá grande
- 1 naranja grande
- Tres cucharas de miel para endulzar (opcional)

Preparación

1. Cortar trozos de las diferentes frutas.
2. En una olla, poner a hervir el agua a fuego alto durante 5 minutos.
3. Poner todos los ingredientes en un recipiente o tetera.
4. Agregar agua fría al agua hirviendo.
5. Verter el agua sobre el recipiente que contiene las frutas previamente cortadas,
6. Enseguida tapar y dejar reposar por 6 minutos.
7. Servir en tazas, copas o vasos de vidrio para que se puedan apreciar las frutas.
8. Endulzar con miel al gusto.

Recomendación: no dejar las frutas tanto tiempo en el agua caliente porque van perdiendo su color, se van poniendo pálidas y lo bonito es que lleguen a la mesa con todo su colorido.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 10

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
111 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 220 ML

BUENA FUENTE DE
VITAMINA C

11 CROQUETAS DE PLÁTANO

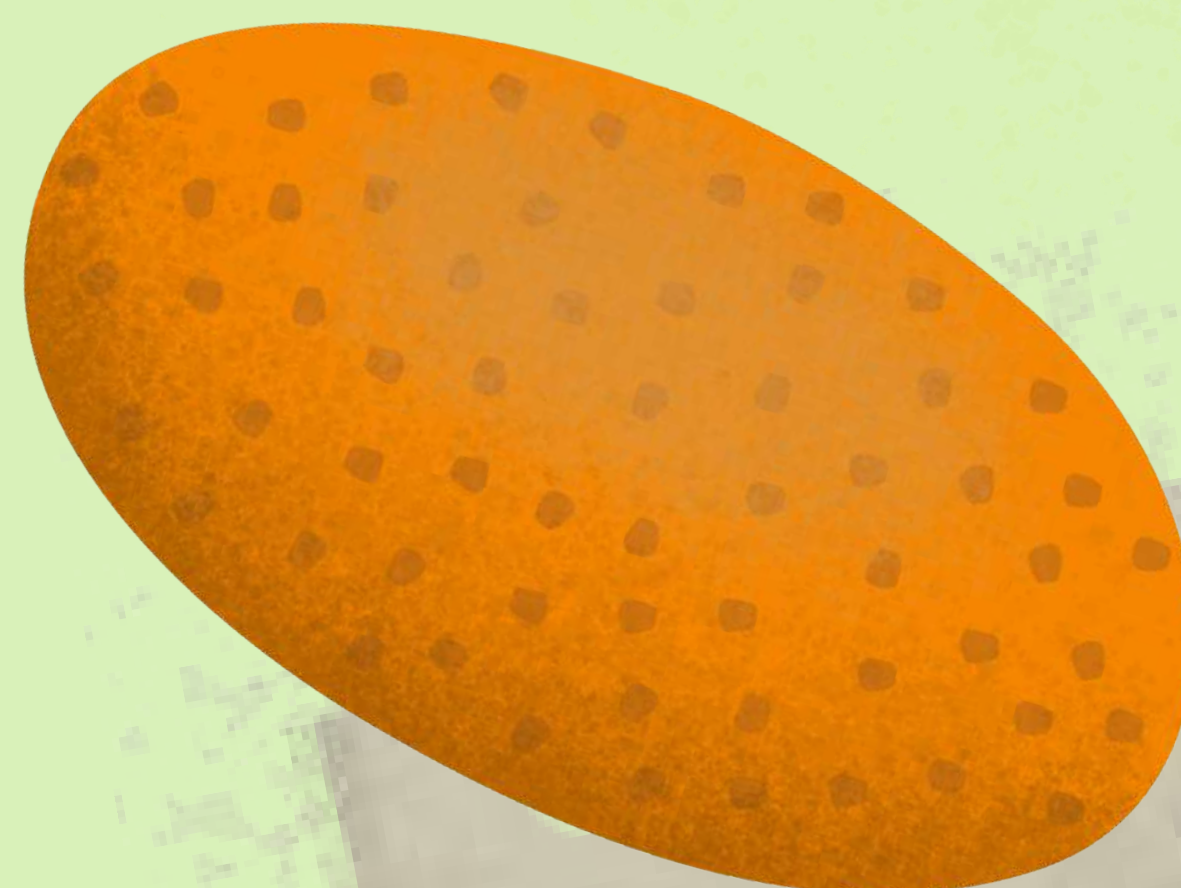
Por: María Camila Calle,
Dahiana Díaz y Sofía Ramírez.

Ingredientes

- 2 plátanos verdes
- $\frac{1}{4}$ de libra de queso mozzarella (8 tajadas, aproximadamente)
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso rallado campesino (60 gramos, aproximadamente)
- Aceite

Preparación

1. Rallar los plátanos, mezclar con la harina, el queso rallado y la sal.
2. Amasar un poco y formar bolitas, aplastar, rellenar con un cubito de queso mozzarella y llevar al freezer por unos 20 minutos. Freír en abundante aceite caliente.
3. Servir y disfrutar.



CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 9

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
145 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 70 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
4.4 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
4.7 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
21.6 GRAMOS

BUENA
FUENTE DE
VITAMINA A
Y CALCIO

12 EMPANADAS DE PLÁTANO VERDE

Por: Sandra Liliana Acuña.

Ingredientes

- Dos dientes de ajo
- 1 cebolla redonda blanca grande
- Media cucharada de cúrcuma
- 1 huevo
- 300 g de papa común (2 papas medianas)
- 200 g de pringamosa
- 1 pimentón grande
- 1 zanahoria grande
- 6 plátanos verdes grandes
- Aceite

Preparación

1. Pelar y partir el plátano verde para cocinar en agua previamente aliñada con ajo, cebolla, cúrcuma, sal.
2. Cuando el plátano esté blando se saca y se tritura y se le agrega harina para formar la masa de la empanada. Es muy importante dedicar el tiempo necesario a amasar hasta alcanzar la consistencia deseada.
3. Aparte, preparar el guiso de la empanada: cebolla de huevo en rodajas, ajo finamente picado, cúrcuma, pimentón en julianas, zanahoria rallada, pringamosa picada, papa cocinada. Se agrega el huevo duro picado, se agregan aliños como comino, laurel y tomillo. Una vez preparado el guiso se deja enfriar.
4. Armar las empanadas al tamaño deseado.
5. Freír en abundante aceite.
6. Servir calientes y disfrutar.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 25

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
119 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 100 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
0.5 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
2.1 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
26.7 GRAMOS

BUENA
FUENTE DE
CALCIO, HIERRO
Y VITAMINA A

13 BUÑUELOS DE BORE

Por: Idaly Santamaría Bohórquez.

Ingredientes

- 1 libra de queso criollo o costeño
- 1 libra de Colmaíz sin preparar
- 200 gramos de bore previamente cocinado y macerado
- 1 huevo
- 30 g de panela en polvo
- ½ taza de leche
- Aceite

Preparación

1. Vierta el Colmaíz en un recipiente amplio donde sea posible mezclar toda la preparación. Agregar el queso criollo molido, el bore bien macerado, el huevo y amasar durante aproximadamente 10 minutos.
2. Mezcle la panela pulverizada con la leche y agregue, según se requiera, para ayudar a dar punto a la masa.
3. Se puede agregar una pizca de sal (en caso de usar queso costeño, no).
4. Armar los buñuelos y echar en la paila con aceite no muy caliente y estufa en bajo. Sacarlos cuando estén dorados.
5. Para saber si el aceite está bien de temperatura, se mete una bolita pequeña de masa, si está inmediatamente sube se pueden empezar a freír los buñuelos. Los buñuelos tienen la manía de girar solos, pero se les puede revolver.
6. El primer buñuelo en freírse se puede partir para verificar que por dentro no esté crudo, debe estar esponjado.
7. Dejar enfriar un poco y servir.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 23

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
95 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 61 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
4.6 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
4.3 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
9.1 GRAMOS

BUENA
FUENTE DE
VITAMINA A
Y CALCIO

14 BOLITAS DE MAFAFA CON QUESO

Por: María Isabel Giraldo Roldán
y GeraIydine Flores Ceballos.

Ingredientes

- 1 mafafa grande
- 2 huevos
- 1 cucharada de canela
- 1 taza de avena molida
- ½ libra de queso mozzarella
- 30 gramos de panela en polvo (opcional)



Preparación

- En un tazón, mezclar la mafafa, huevos, canela, avena y la panela hasta obtener una masa homogénea.
- Cortar el queso en cubos pequeños.
- Tomar porciones de masa, colocar un cubo de queso en el centro y forma bolitas.
- Asegurarse de que el queso esté completamente cubierto con la masa.
- Freír en abundante aceite.
- Servir y disfrutar.



CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 25

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
95 Kcal



TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 38 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
4.4 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
3.3 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
10.1 GRAMOS

15 ACHIRAS DE SAGU

Por: Dahiana Alejandra Lozada Cardona.

Ingredientes

- 1 huevo y 1 yema
- Sal al gusto
- 500 g de mantequilla
- 2 cucharadas de panela pulverizada
- 250 g de harina de sagú
- 350 g de queso campesino (puedes sustituir por otro queso fresco de su preferencia)

Preparación

1. Rallar el queso por el lado más pequeño del rallador.
2. Luego agregar la harina de sagú, se van añadiendo el huevo y la yema.
3. Mezclar muy bien y agregar la mantequilla derretida.
4. Poner la panela pulverizada y la sal.
5. Amasar muy bien y dejar reposar la masa 10 minutos.
6. Formar las achiras del tamaño que desee, ponerlas en una placa para horno y llevar al horno aproximadamente por 30 minutos a 350 grados, aunque eso depende del horno, por lo cual se sugiere estar revisando.
7. Servir y disfrutar.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 42

APOORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:

120 KCal

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 31 ML

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
11.5 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
2.1 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
2.2 GRAMOS

BUENA
FUENTE
DE VITAMINA A

16 CUPCAKES DE AHUYAMA

Por: Anyela Vanesa Prada Ramírez.

Ingredientes

- 200 g de ahuyama
- 500 g de harina de trigo
- 250 g de mantequilla
- 800 g de panela en polvo
- 6 huevos
- 10 g polvo de hornear
- 1 chorrito de esencia de vainilla

Sabías que...

La custodia Sandra Liliana Acuña nos cuenta que las semillas de la ahuyama tienen grandes propiedades nutricionales. Una forma de consumirlas es lavándolas, dejándolas en la sombra, luego se tuestan. Si se desea se muelen. La harina que queda se puede consumir directamente o usarse en diferentes preparaciones como jugos, sopas, etc. (comunicación personal, enero, 2021).

Preparación

1. Pelar y cocinar la ahuyama.
2. Creme la panela con la mantequilla y los huevos. Cuando esté cremado incorpore la ahuyama hecha puré. (Cremar es mezclar los ingredientes indicados hasta que se alcance una textura suave).
3. Cernir en un colador la harina de trigo y el polvo para hornear.
4. Agregue la esencia de vainilla.
5. Mezcle todo hasta que dé el punto de la masa, ni muy blanda ni muy dura.
6. Ponga en los moldes y lleve al horno precalentado a 250 °C por 30 minutos aproximadamente.



CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 20

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 300 Kcal

TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 57 G

GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 11.8 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN: 3 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 45.2 GRAMOS

BUENA FUENTE DE CALCIO, HIERRO Y VITAMINA A

17 CHIPS DE ÑAME

Por: Alejandra María Torres Ciro.

Ingredientes

- Una pizca de sal
- 3 ñames grandes (1300 g)
- 1 limón
- Aceite suficiente para freír

Sabías que...

Según Reina (2012) Colombia está entre los 12 países del mundo con mayor producción de ñame con 395.374 toneladas en 2010 y ocupa el primer lugar en cuanto a rendimiento con 28,3 toneladas por hectárea sembrada. La producción de ñame se concentra en los departamentos de la región Caribe, zona donde también se centraliza su consumo. La región Caribe aporta más del 90% de la producción nacional de ñame, mientras que otros departamentos como Antioquia, Chocó, Casanare y Vaupés tienen una participación minoritaria.

Preparación

1. Se retira la cáscara del ñame.
2. Se corta en rodajas delgadas
3. Se lava el ñame con limón y sal, para quitarle el amargor.
4. Las rodajas se escurren y se secan para llevarlas a freír en abundante aceite caliente.
5. Una vez doradas, se les quita el exceso de aceite.
6. Servir y disfrutar.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 15

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
95 KCAL

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
2.2 GRAMOS

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 95 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
0.2 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
21.6 GRAMOS

18 CIDRA CHORREADA

Por: Arcesio Ruiz y Rosabel Pineda.

Ingredientes

- Una pizca de sal
- 1 cidra pequeña
- Una taza de leche
- 1 tomate grande
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla larga

Preparación

1. Se pela la cidra y se desliza en agua y sal por 15 minutos.
2. Posterior se pone a cocinar en agua nueva con un poco de sal.
3. Se hace un sofrito de cebolla larga, mantequilla, tomate y cuando el guiso esté adicionar leche.
4. Finalmente se echa la cidra y se deja cocinar a fuego lento por otros 15 minutos.
5. Servir.

Sabías que...

La Cidra (*Sechium Edule*) tiene un alto contenido de carbohidratos, fibra, minerales y aminoácidos. Además, es de fácil cultivo por su excelente adaptación (Giraldo, 2012).

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 9

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:

69 KCAL

BUENA
FUENTE DE
VITAMINA A
Y CALCIO

TAMAÑO DE PORCIÓN:

APROX. 150 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:

1.8 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:

3.9 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:

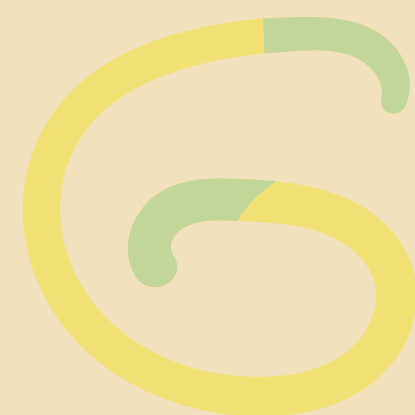
6.6 GRAMOS

19 ROLLOS PRIMAVERA

Por: Ninelly Ciro Dimian y
Marta Lucía Ciro Dimian.

Ingredientes

- Media cucharadita de sal
- 4 ml de agua
- 1 cidra grande
- 2 tomates grandes
- ½ repollo pequeño
- 1 cebolla grande
- Un trozo de jengibre
- 1 pimentón rojo grande
- 1 zanahoria grande
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ libra de cebolla larga
- ½ libra de raíces chinas
- 75 g de harina de arroz
- 100 g de harina de trigo



Preparación

1. Para hacer la masa se necesitan 75 g de harina de arroz, 100 gr de harina de trigo y 4 ml de agua, se mezcla y se hacen las tortillas como haciendo creps.
2. 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.

Para el armado de los rollitos:

3. Colocar una porción de las verduras salteadas en el centro de cada crepe.
4. Doblar los lados hacia adentro, cubriendo parcialmente el relleno.
5. Comenzar a enrollar desde uno de los extremos hacia el otro, asegurándote de que el relleno esté bien contenido dentro.
6. Si lo desea, se puede asegurar los rollitos con palillos de dientes para que mantengan su forma.
7. Repetir este proceso con el resto de crepes y el relleno hasta que se hayan hecho todos los rollitos.
8. Por encima de la masa de los rollitos se unta huevo y se colocar ajonjolí. Luego se hornean.
9. Servir y disfrutar.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 11

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
164 KCAL  

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 300 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
3.2 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
4 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
29.7 GRAMOS

BUENA
FUENTE DE
CALCIO, HIERRO
Y VITAMINA A

20 EMPANADAS DE PRINGAMOSA

Por: Shania Yalitza Orozco,
Catalina Cardona Torres y
Oscar David Quintero Núñez.

Ingredientes

- Dos cucharadas de aceite
- Agua hirviendo
- Harina de trigo (2 ½ tazas)

Preparación

1. Verter la harina en un recipiente. Agregar una cucharada de sal y mezclar.
2. Añadir a la harina el aceite y el agua caliente y revolver con un tenedor, hasta conformar una masa uniforme. (Si esta posee grietas agregue más agua, hasta que quede con una textura homogénea o lisa).
3. Por último, hay que taparla y dejarla reposar 30 minutos.

Ingredientes del relleno

- 1,5 kilo de pringamosa
- Media cucharada de sal
- Dos tazas de quinua
- 2 tomates grandes
- 1 cebolla grande
- 4 huevos
- 1 pimentón grande
- Agua
- 3 libras de papa criolla

Preparación

1. Se pone entre 8 a 10 minutos a hervir la pringamosa para quitarle la 'urticancia', lo que genera el picor. Una vez terminado esto, se corta la hoja de pringamosa en trozos pequeños.
2. Se pone a cocinar la papa criolla en agua con sal. Una vez termine, se tritura la papa con un tenedor o cuchara.
3. Se ponen a hervir los huevos de 15 o 20 minutos, una vez listos, se les retira la cáscara y se trituran o pican.
4. Se pone a cocinar la quinua en una olla con agua (por una taza de quinua, dos de agua).
5. Se ralla el tomate, la cebolla y se corta el pimentón en tiras pequeñas y delgadas, se coloca en un sartén, se agregan dos cucharadas de aceite y se dejan cocinar.
6. Una vez terminen todos estos procesos, se mezcla la papa con la quinua, la pringamosa, los huevos y el guiso. Aquí se puede condimentar al gusto (cúrcuma, pimienta, ajo).



Para el armado de las empanadas

1. Verter la harina en un recipiente. Agregar una cucharada de sal y mezclar.
2. Añadir a la harina el aceite y el agua caliente y revolver con un tenedor, hasta conformar una masa uniforme. (Si esta posee grietas agregue más agua, hasta que quede con una textura homogénea o lisa).
3. Por último, hay que taparla y dejarla reposar 30 minutos.

Sabías que...

Salebe (s.f.) indica que la pringamosa, como también se le llama popularmente a la ortiga en algunos países de Latinoamérica, del género *Urtica*, es una planta arbustiva, que, con las debidas reservas científicas, tiene propiedades curativas y es utilizada para regular los niveles de azúcar en sangre o la presión arterial.

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 36

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:

164 KCAL



TAMAÑO DE PORCIÓN:

APROX. 150 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
4.4 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
5,3 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
24.1 GRAMOS

BUENA
FUENTE DE
CALCIO, HIERRO
Y VITAMINA A

21 INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Por: Martha Lucía Ciro Dimian.

EQUIVALENCIAS

- 250 g harina son aproximadamente 2 tazas de harina.
- 1 cucharadita equivale aproximadamente a 5 g.
- 200 g de azúcar son aproximadamente una taza.
- 1 taza de harina suele contener alrededor de 120-130 g.
- Una taza de azúcar granulada equivale aproximadamente a 200 g.
- Una taza de azúcar glas (azúcar pulverizada) puede pesar alrededor de 120-130 g.
- 1 cucharada equivale aproximadamente a 15 g de harina o azúcar.
- 1 cucharadita de líquido (agua, leche, aceite, etc.) suele ser aproximadamente 5 ml o 5 g.
- 1 cucharada de líquido es aproximadamente 15 ml o 15 g.
- 1 huevo mediano pesa alrededor de 50 g, mientras que un huevo grande puede pesar alrededor de 60 g.
- 1 taza de mantequilla cortada en cubos suele ser de 225 g. o 2 barras (8 onzas).
- 1 taza de nueces picadas pesa aproximadamente 120-130 g.

Nota:

Los análisis nutricionales de las preparaciones fueron formulados a partir de los planteamientos de la *Lista de intercambio de alimentos* (Escuela de Nutrición y Dietética, 2023), la *Tabla de Composición de Alimentos Colombianos* (Instituto de Bienestar Familiar, 2018) y el documento *Recopilación de información de nutrientes de alimentos-RINAS* (Correa y Manjarrés, 2019) de la Universidad de Antioquia.



REFERENCIAS

Arana, R. (1996, 13 de abril). El chachafruto, maná del trópico. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-287005>.

Buenagenteperiodico. (2016, marzo 12). *Mafafa, alimento milenario*. <https://www.buenagenteperiodico.com/main-noticia-id-5-mafafa-alimento-milenario-buenagente>

Correa, N. y Manjarrés, L. (2019). *Recopilación de Información de Nutrientes en los Alimentos RINAS*. Universidad de Antioquia.

Escuela de Nutrición y Dietética. (2023). *Lista de intercambios de Alimentos*. Sexta Ed. Universidad de Antioquia.

FAO. (2011, julio). *La Quinoa: Cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial*. <https://www.fao.org/3/aq287s/aq287s.pdf>

Giraldo, J. A. (2012). *Potencial nutricional de la cidra (Sechium edule) Alimentación Animal Sostenible*. Tesis de especialización en Alimentación Animal Sostenible. Universidad Abierta y a Distancia. Medellín. https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/1072/Monografia_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

González, D. P. y Pabón, Y. R. (2022). *Las Raíces del Sagú. Recorridos, Regocijos y Amasijos*. Instituto Distrital de Patrimonio Cultural.

https://issuu.com/patrimoniobogota/docs/las_raices_del_sagu_----web

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). *Tabla de Composición de Alimentos Colombianos*. https://www.icbf.gov.co/system/files/tcac_web.pdf

Martín Sanjuan, L. (2018, 1 de abril). Los colores de los alimentos: su significado y valor nutricional. Nutrición. Salud y Vida. https://as.com/deporteyvida/2018/04/01/portada/1522596782_070478.html

Reina, Y. C. (2012, junio). *El cultivo de ñame en el Caribe colombiano*. Documento de trabajo sobre Economía Regional. Banco de la República – CEER-Cartagena. https://www.banrep.gov.co/sites/default/files/publicaciones/archivos/dtser_168.pdf

Salebe, A. (s.f.). Limpia con pringamosa. *Diario de Lanzarote*. <https://www.diariodelanzarote.com/opinion/limpia-con-pringamosa>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024, 30 de marzo). *Curiosidades del amaranto que te harán quererlo más*. *Rural Blog*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/amaranto#:~:text=Este%20pseudocereal%20es%20una%20rica,%2C%20galletas%2C%20bebidas%20y%20dulces>





Pan Rebelde

Re-existencia Alimentaria

Autores:

Fundación Educar de Ida y Vuelta - Iniciativa Pan Rebelde

Equipo técnico del Proyecto

Luisa Fernanda Otero Peña: Coordinación.
Martha Lucía Ciro Dimian: Asesoría culinaria.
Luis Felipe Giraldo Londoño: Asesoría nutricional
Alejandra Cano Gutiérrez: Revisión de archivo
Rubén Darío Pardo Santamaría: Revisión de archivo

Compiladora:

Janys Zamantta Garcés Jaramillo.

Revisión de textos:

Luisa Fernanda Otero Peña, Luis Felipe Giraldo Londoño
y Rubén Darío Pardo Santamaría.

Diseño y diagramación:

Diegotorre

No está permitida la reproducción total o parcial de este material, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los autores.



Cultura



Fundación Educar de Ida y Vuelta

web: <https://fundacioneducardeidayvuelta.com/>

 Buenagente Periódico -  @buenagenteperiodico

 somospanrebelde@gmail.com

 3136213557 - 3146250476

Iniciativa Pan Rebelde

web: <https://panrebelde.com/>

 Pan Rebelde -  @panrebeldeoficial

 somospanrebelde@gmail.com

 3146250476



Pan Rebelde

Re-existencia Alimentaria