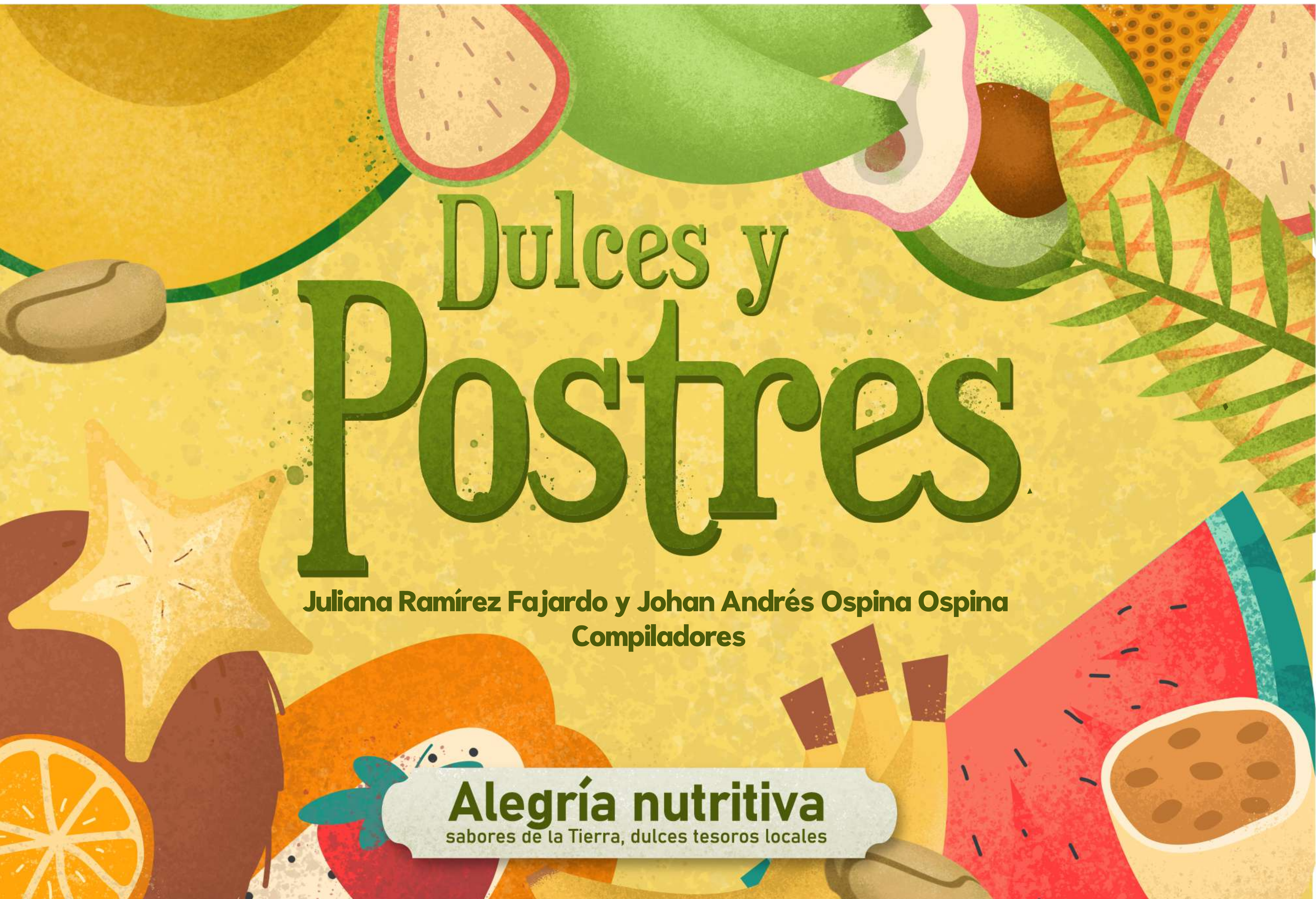




Dulces y Postres

Juliana Ramírez Fajardo y Johan Andrés Ospina Ospina
Compiladores

Alegría nutritiva
sabores de la Tierra, dulces tesoros locales

®Todos los derechos reservados.

© Primera Edición, 2024



Fundación Educar de Ida y Vuelta-Iniciativa Pan Rebelde/ Dulces y Postres.

Alegría nutritiva:

sabores de la Tierra, dulces tesoros locales/ Compiladores: Ramírez, J. y
Ospina, J. A./ /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. TORTA DE ZANAHORIA CUBIERTA DE AREQUIPE DE CIDRA EN SARTÉN	5
2. TORTA DE BANANO Y PIÑA	6
3. MERMELADA DE CARAMBOLO	7
4. ACHIRAS DE SAGÚ	8
5. DULCE DE AHUYAMA CON QUESO CREMA	9
6. TORTA DE CHONTADURO	10
7. RECETA CUPCAKES DE BORE	11
8. GALLETAS O TURRONES DE QUINUA	12
9. BIZCOCHO DE CHACHAFRUTO	13
10. CUPCAKES DE LIMÓN CON STEVIA	14
11. RECETA DE GALLETAS DE CAFÉ	15
12. FLAN DE MAÍZ	16
13. TORTA DEL ÁRBOL DEL PAN	17
14. NATILLA CON PLÁTANO VERDE	18
15. POSTRE DE CHULUPA	19
16. ABORRAJADO	20
17. DULCE DE CIDRA	21
18. BOLITAS DE PLÁTANO Y MAFafa	22
19. DULCE DE TOMATE CHONTO (DE COCINA)	23
20. MUSS DE AGUACATE	24
21. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA	25
A. RECETAS DE SALSAS	25
Queso crema	26
B. TÉCNICAS	26
Baño María	26
C. EQUIVALENCIAS	26
REFERENCIAS	27

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 **Dulces y postres**, 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 TORTA DE ZANAHORIA

CUBIERTA DE AREQUIPE DE CIDRA EN SARTÉN

Ingredientes

- 300 g de zanahorias ralladas
- 3 huevos
- 250 g de harina de sagú
- 250 ml de aceite vegetal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de miel
- 2 cidras medianas
- 200 g de leche en polvo
- 200 ml de leche líquida
- 300 g de panela o al gusto
- Canela al gusto

Instrucciones

1. Licuar las zanahorias con el aceite hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Batir las claras de huevo a punto de nieve en un recipiente.
3. Incorporar la mezcla de zanahoria a las claras de huevo batidas.
4. Agregar el polvo para hornear, la miel y la esencia de vainilla. Mezclar.
5. Incorporar la harina tamizada suavemente hasta obtener una mezcla uniforme.
6. Untar mantequilla en un sartén, espolvorear con harina y verter la mezcla.
7. Tapar el sartén y cocinar a fuego lento durante 35 minutos.
8. Para preparar el arequipe de cidra, cocinar la cidra durante 45 minutos, luego licuar con la leche en polvo y la leche líquida. Cocinar a fuego lento con panela, canela, revolviendo durante una hora hasta obtener una mezcla untuosa.
9. Esparcir el arequipe de cidra sobre la torta de zanahoria una vez lista.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 36

APOORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 150 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 76 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 9 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN: 3 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 14 GRAMOS

BUENA FUENTE DE VITAMINA A Y CALCIO

2 TORTA DE BANANO Y PIÑA

Por: Luisa Fernanda Giraldo.

Ingredientes

- 250 g de harina de trigo o de su preferencia
- 1 taza de leche
- 2 bananos grandes
- 1 rodaja de piña
- 2 huevos
- Panela al gusto
- Mantequilla 125 g

Instrucciones

1. Colocar la harina en un recipiente y agregar los bananos y la piña picados en cuadritos.
2. Agregar los huevos y la leche a la harina y mezclar.
3. Calar la piña o cocinar con 2 cucharadas de agua a fuego lento por 5 minutos.
4. Incorporar la piña, el banano a la mezcla y revolver hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Verter la mezcla en un sartén con mantequilla a fuego lento y cocinar hasta que al introducir un palillo este salga limpio.



CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 22   		FUENTE DE VITAMINA A	
APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 153 KCAL  		PROTEÍNA POR PORCIÓN: 2 GRAMOS	
TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 74 GRAMOS		CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 23,6 GRAMOS	
GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 5,6 GRAMOS			

3 MERMELADA DE CARAMBOLO

Por: Lina Sofía Ortega Casanova.

Ingredientes

- 15 carambolos maduros
- 300 g de panela en polvo
- 2 bolsitas de canela



Instrucciones

1. Lavar y quitar la cáscara de los carambolos. Picarlos en tiras delgadas.
2. Poner a hervir la miel y la canela en una olla.
3. Verter el carambolo picado en una olla con poca agua y revolver a fuego medio hasta que esté en el punto deseado.
4. Dejar reposar a temperatura ambiente y luego servir acompañado de queso o galletas saladas.

Sabías que...

El carambolo posee un alto contenido de agua por lo que su valor calórico es muy bajo, esto sumado a su contenido de minerales, como potasio y sodio, lo hace muy recomendable para personas que sufren de diabetes o hipertensión arterial (Bernal, 2015). A pesar de este beneficio, está contraindicado en personas con insuficiencia renal, que es una complicación más avanzada (Giraldo, comunicación personal, 2024).

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 52

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 50 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 43 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 5,6 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 10,9 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN: 0,5 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 0,3 GRAMOS

4 ACHIRAS DE SAGÚ

Dahiana Alejandra Lozada Cardona.

Ingredientes

- 250 g de harina de sagú
- 312 g de queso campesino
- 1 huevo
- 2 yemas de huevo
- 500 g de mantequilla
- 100 g de panela o al gusto
- Sal al gusto

Instrucciones

1. Rallar el queso campesino.
2. Agregar la harina de sagú, los huevos y las yemas al queso campesino anteriormente rallado.
3. Incorporar la mantequilla derretida, la panela y la sal.
4. Amasar y dejar reposar la masa por 30 minutos.
5. Formar las achiras, colocarlas en una bandeja para horno y hornear a 175°C durante aproximadamente 30 minutos.

Dato Curioso

Según Gómez (2109), el sagú se consume hace más de 7 000 años. En sus orígenes fue primeramente utilizada en Nueva Guinea, ahora se obtiene en Melanesia, Micronesia y Polinesia. También se produce al sureste de Asia y en algunos lugares de Sudamérica.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR
PREPARACIÓN: 30

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
173 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 43 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
15,9 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
2,7 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
4,8 GRAMOS

BUENA
FUENTE
DE VITAMINA
A

5 DULCE DE AHUYAMA CON QUESO CREMA

Ingredientes

- 1 panela (250 g)
- Clavos de olor al gusto
- Canela al gusto
- Anís estrellado al gusto
- 1 ahuyama (aprox. 2.27 kg)
- 300 g de queso crema campesino

Preparación

1. Cortar la ahuyama en cubos después de pelarla y quitarle las semillas.
2. Colocar la ahuyama en una olla junto con la panela, los clavos, la canela y el anís estrellado.
3. Cocinar a fuego lento hasta que la ahuyama suelte su agua.
4. Aumentar el fuego y tapar la olla hasta que la panela y la ahuyama se caramelicen.
5. Retirar del fuego, servir y acompañar con el queso.

Sabías que...

Existen alrededor de 800 tipos diferentes de ahuyama, pero solo 200 de ellas son comestibles (Okdiario, 2020).

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 18

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 150 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 158 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 3,5 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN: 4,6 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 24,9 GRAMOS

BUENA FUENTE DE VITAMINA A Y CALCIO

6 TORTA DE CHONTADURO

Por: Valentina Dávila Castro y
Kely Dahiana Salazar González.

Ingredientes

- 1 kg de chontaduro
- 1 taza de leche
- 4 huevos
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de panela en polvo
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
- 1/2 cucharada de canela
- 1/2 cucharada de nuez moscada
- 115 g de mantequilla
- 1 cucharada de esencia de vainilla

Preparación

1. Lavar, pelar los chontaduros y quitarle la semilla.
2. Licuar el chontaduro, la leche, los huevos y la panela hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Agregar la harina, el polvo para hornear, la canela, la nuez moscada, la mantequilla derretida y la esencia de vainilla, mezclar bien.
4. Precalentar el horno a 180 °C.
5. Engrasar un molde y verter la mezcla.
6. Hornear durante aproximadamente 20 minutos o hasta que esté cocido. Servir y disfrutar.

Información Nutricional

El chontaduro es un fruto carnoso y delicioso que tiene un alto contenido de grasas saludables como los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6, y ser una fuente de vitaminas A, C y D, de fibra, carbohidratos y minerales tales como el hierro, el calcio, el fósforo y el magnesio (Redacción El País, 2023).

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 35   		FUENTE DE HIERRO Y VITAMINA A	
APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 179 KCAL  		TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 68 GRAMOS	
GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 5,2 GRAMOS		PROTEÍNA POR PORCIÓN: 3,1 GRAMOS	
		CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 29,7 GRAMOS	

7 RECETA CUPCAKES DE BORE

Por: Anyela Vanesa Prada Ramírez.

Ingredientes

- 200 g de bore
- 500 g de harina de trigo
- 125 g de mantequilla
- 400 g de panela en polvo
- 6 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

1. Cocine la parte amarilla del bore y desagüe 2 veces.
2. Vuelva a cocinar sin ningún aliño para eliminar la mancha.
3. Mezclar el bore licuado, triturado o amasado con los demás ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
4. Verter la masa en moldes para cupcakes y hornear a 250°C durante aproximadamente 30 minutos.
5. Dejar enfriar y servir.



Sabías que...

El tallo del bore contiene una gran reserva de almidón y sus hojas son fuentes de proteína. Por esta razón, es una opción saludable y sostenible para la alimentación y nutrición humana. También, se utiliza como suplemento para la alimentación de cerdos, bovinos y peces. Una planta de bore puede pesar entre 15 y 25 kilogramos, 50% de esta solo tiene contenido de almidón (Trujillo, 2022).

8 GALLETAS O TURRONES DE QUINUA

Por: Wendy Daniela Campo Fernández.

Ingredientes

- 1 taza de quinua natural
- 1 taza de harina de trigo
- 100 g de mantequilla
- 1 vaso de leche
- 1/2 vaso de panela en polvo
- 1 vaso de coco rallado y maní

Preparación

1. Mezclar la quinua, la harina de trigo, el azúcar, el coco rallado y el maní en un recipiente.
2. Derretir la mantequilla y mezclar con la leche.
3. Incorporar esta mezcla a los ingredientes secos y amasar hasta obtener una masa homogénea.
4. Formar las galletas o turrones y colocarlas en una bandeja para hornear.
5. Hornear a 180°C durante 20 minutos.
6. Dejar enfriar y disfrutar.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 25 ●●●●

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
172 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 52 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
8,3 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
3,1 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
21,2 GRAMOS

FUENTE DE HIERRO

9 BIZCOCHO DE CHACHAFRUTO

Por: Sara Giraldo Soto.

Ingredientes

- 500 g de chachafrutos
- 500 g de mantequilla
- 150 g de panela en polvo
- 1 taza de harina de trigo
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharada de leche en polvo
- 1/2 cucharada de polvo de hornear
- 6 huevos

Sabías que...

El chachafruto representa grandes posibilidades para mejorar la calidad de vida de la población. El porcentaje de su eficiencia proteica es 1,15 (el de la lenteja es 0,91 y el del frijol es 0,88) (Redacción El Tiempo, 1998).

Desde postres hasta sopas existen mil y una maneras de preparar el chachafruto de forma deliciosa.

Preparación

1. Cocinar los chachafrutos durante aproximadamente 45 minutos hasta que estén blandos.
2. Batir la mantequilla con la panela hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Agregar los huevos uno por uno y batir bien.
4. Incorporar la harina y la leche en polvo tamizadas, la sal y el polvo de hornear. Mezclar hasta obtener una masa suave.
5. Pelar y aplastar los chachafrutos, luego incorporarlos a la masa y mezclar.
6. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.
7. Hornear a 180°C durante aproximadamente 1 hora o hasta que, al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
8. Dejar enfriar antes de servir.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 37

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
179 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 34 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
11,8 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
4,7 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
13,6 GRAMOS

FUENTE
DE HIERRO
Y VITAMINA
A

10 CUPCAKES DE LIMÓN CON STEVIA

Por: Eliana Camila Calle López, Ángela Estefanía Bravo Tobar y Gustavo Adolfo Moncada Henao.

Ingredientes

- 125 g mantequilla
- Jugo de 2 limones medianos y la ralladura de su cáscara
- 5 huevos
- Stevia al gusto
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 500 g de harina de trigo

Sabías que...

El oscurecimiento que experimentan las frutas y ciertos vegetales cuando se cortan, se puede evitar añadiendo zumo de limón, que contiene ácido ascórbico o vitamina C, un compuesto antioxidante (Sanz, 2013).

Preparación

1. Batir la mantequilla con la stevia y los huevos hasta obtener una crema.
2. Agregar el jugo de limón, la harina y el polvo de hornear alternadamente hasta obtener una masa consistente.
3. Verter la masa en moldes para cupcakes y hornear a 170°C durante 20-25 minutos.
4. Dejar enfriar y disfrutar.



11 RECETA DE GALLETAS DE CAFÉ

Por: **María Fernanda Gutiérrez Lancheros** y **Gabriela Loaiza Zuluaga**.

Ingredientes

- 150 g de mantequilla
- 50 g de panela en polvo
- 250 g de harina de trigo
- Medio pocillo de agua con dos cucharadas de café tostado molido (preparar un café bien espeso)



Preparación

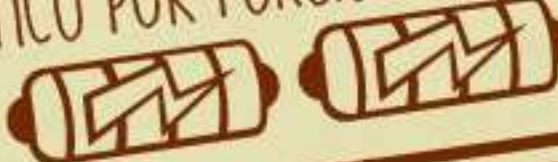
1. En un tazón grande mezclar la mantequilla ablandada con el endulzante hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Agregar la harina de trigo y el café molido a la mezcla de mantequilla y endulzante. Amasar hasta obtener una masa homogénea con textura compacta.
3. Precalentar el horno a 180°C.
4. Tomar porciones de la masa y formar bolitas del tamaño deseado. Colocarlas en una bandeja para hornear previamente engrasada o forrada con papel para hornear, dejando un espacio entre cada galleta.
5. Aplastar ligeramente las bolitas de masa con un tenedor o con la palma de la mano para darles forma de galleta.
6. Hornear las galletas en el horno precalentado durante 10-15 minutos o hasta que estén doradas.
7. Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir.

¿De dónde viene el café?

El café proviene de África y apenas llegó al país a finales del siglo XVIII. Las condiciones climáticas en ciertas regiones colombianas permiten la cosecha durante todos los meses del año (Maldonado, 2023).



CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 11 

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
145 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 40 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
9,3 GRAMOS

FUENTE DE HIERRO

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
1,4 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
13,7 GRAMOS

12. FLAN DE MAÍZ

Ingredientes

- ¾ de taza de arequipe
- 1 taza de leche condensada
- 1 taza de granos de maíz
- 1 taza de leche entera
- 6 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 190 g de queso crema
- Crema batida (opcional)

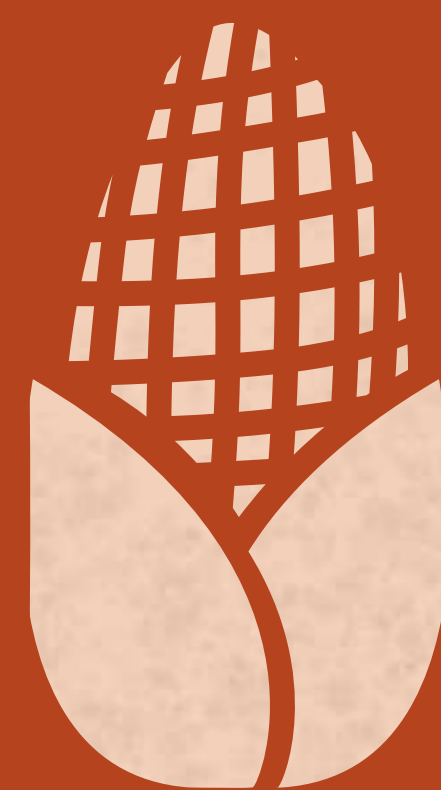


Preparación

1. Precalentar el horno a 170°C. Untar el arequipe en el molde de flan de modo que quede distribuido uniformemente. Refrigerar durante 10 minutos.
2. En una licuadora, combinar los granos de maíz, la leche condensada, la leche, los huevos, la esencia de vainilla y el queso crema. Licuar durante 3 minutos hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Verter la mezcla sobre el arequipe en el molde.
4. Hornear al baño María (consultar técnica en aparte “Información complementaria”).
5. Hornear durante 40 minutos o hasta que el flan esté firme en los bordes, pero aún, ligeramente tembloroso en el centro.
6. Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.
7. Refrigerar durante al menos 2 horas antes de servir.
8. Al momento de servir, decorar con crema batida al gusto.

El maíz uno de los cultivos más importantes para la humanidad

El maíz tiene diversas connotaciones para los países en los que se ha diversificado su uso y producción, y en especial para las culturas latinoamericanas donde más que el sustento de la dieta, constituye un arraigo cultural de reconocimiento mundial. Este cereal proporciona un estimado del 15% de las proteínas del mundo y el 20% de las calorías; es un alimento básico para más de doscientos millones de personas (Urango, 2021). Lamentablemente en las últimas décadas, buena parte del maíz se utiliza para el uso de hidrocarburos y no para la alimentación humana.



CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 21

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
153 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 71 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
7,8 GRAMOS

FUENTE DE VITAMINA
A

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
4,85 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
15,6 GRAMOS

13 TORTA DEL ÁRBOL DEL PAN

Ingredientes

- 170 g de miel
- 5 g de sal
- 8 huevos
- 250 g de mantequilla
- 300 g de harina de trigo
- 500 g de harina obtenida de las semillas del árbol del pan
- Uvas pasas
- 500 ml de leche entera

Preparación

1. El día anterior a la preparación, retirar todas las semillas del fruto del árbol del pan.
2. Tostar las semillas a fuego bajo hasta que estén doradas.
3. Cocinar las semillas tostadas a fuego constante durante 10 minutos para ablandarlas.
4. Moler las semillas cocidas hasta obtener una especie de harina, que se mezclará con la harina de trigo para el resto de la receta.
5. Precalentar el horno a 250°C durante 10 minutos antes de introducir la mezcla.
6. En un recipiente grande batir los huevos con la miel, la sal, la mantequilla y la leche entera.
7. Agregar la mezcla de harina de trigo y la masa obtenida del árbol del pan, y seguir batiendo hasta que todos los ingredientes sean una mezcla homogénea.
8. Agregar las uvas pasas y mezclar suavemente.
9. Engrasar un molde resistente al calor con mantequilla y verter la mezcla.
10. Hornear la torta en el horno precalentado durante aproximadamente 40 minutos o hasta que esté dorada y cocida.
11. Retirar del horno y dejar reposar preferiblemente durante un día antes de servir.



14 NATILLA CON PLÁTANO VERDE

Ingredientes

- 1 kg de plátano verde
- 2,5 litros de leche
- 400 g de fécula de maíz
- ½ panela
- Canela, clavos, coco y pasas al gusto
- 3 cucharadas de mantequilla

Preparación

1. Cocinar el plátano durante media hora.
2. Cuando esté listo, licuarlo en la leche. Reservar ½ litro de leche.
3. Vierta esta mezcla en una olla, agregar la canela, panela y los clavos al gusto.
4. Llevar a fuego y agregar la fécula en la leche que se reservó.
5. Revuelva continuamente, agregar el coco, las pasas y 3 cucharadas de mantequilla, hasta que espese.
6. Coloque en una bandeja y deje enfriar.
7. Servir y disfrutar.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 39

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:

180 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 116 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
4 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
2,7 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
33 GRAMOS

FUENTE
DE VITAMINA
A

15 POSTRE DE CHULUPA

Por: Alejandra María Torres Ciro.

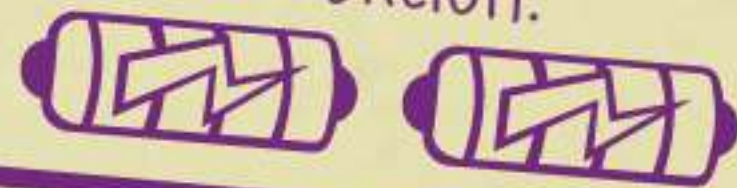
Ingredientes

- 750 g de pulpa de chulupa
- 90 g de queso crema
- 200 g de leche condensada (Receta en la última página)
- 200 ml crema de leche
- 10 g gelatina sin sabor
- ¼ de taza de agua

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 14



APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 152 KCAL



FUENTE DE VITAMINA A

TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 92 GRAMOS

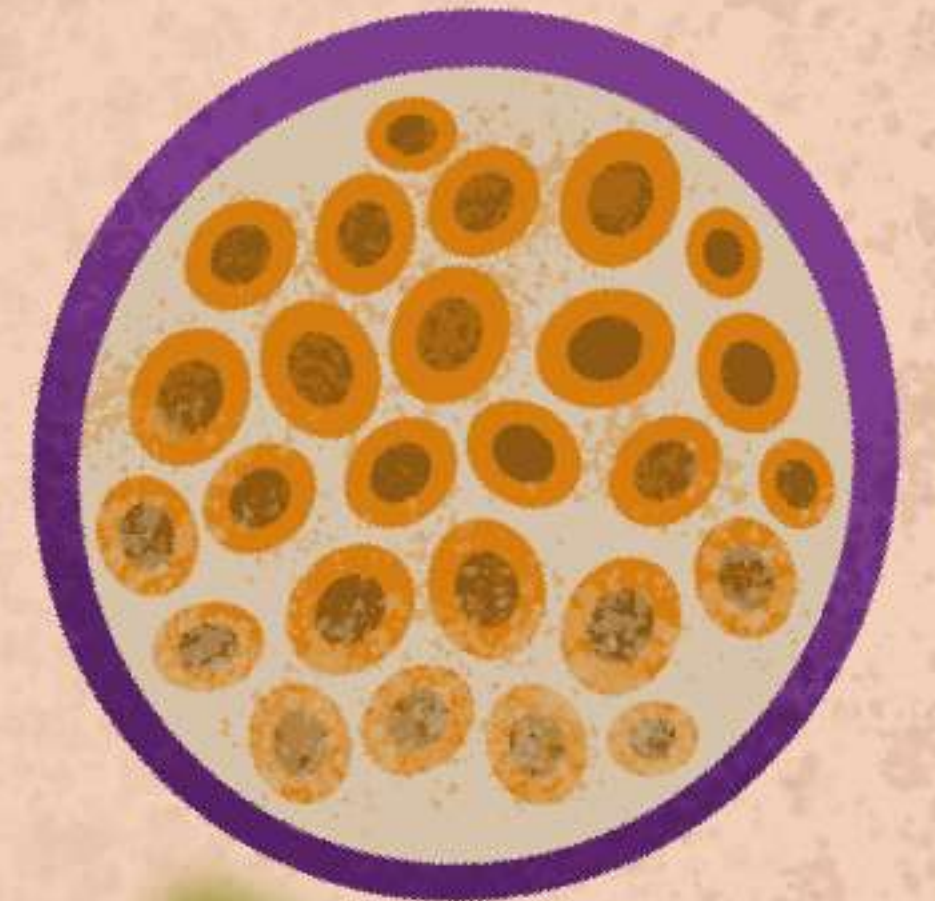
PROTEÍNA POR PORCIÓN: 2,6 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 9,2 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 15,4 GRAMOS

Preparación

1. Licuar la chulupa, el queso crema, la leche condensada y la crema de leche.
2. Aparte mezclar la gelatina con el agua, llevar al baño María (consultar la técnica en “Información complementaria”) y añadirla a la mezcla anterior.
3. Verter al molde, decorar con las semillas de la chulupa caramelizadas (esto es, llevar al fuego las semillas con una cucharada de panela por 5 minutos).
4. Llevar a la nevera por aproximadamente 2 horas.
5. Servir y disfrutar.



16 ABORRAJADO

Ingredientes

- 4 plátanos medianos guayabo maduro
- ½ libra de queso
- 1 barra de bocadillo
- 250 g de harina de guandul
- 250 g de harina de quinua
- ½ taza de leche
- 1 huevo
- Sal al gusto

Preparación

1. Hacer tajadas con el plátano y freír.
2. Cortar tajadas de queso y bocadillo.
3. Preparar una mezcla espesa con harina de guandul, quinua, leche, huevo y sal.
4. Colocar sobre las tajadas de plátano, las tajadas de bocadillo y queso, sumergir en la mezcla de harinas, así se forma el aborrajado.
5. Freír en aceite caliente cada aborrajado, uno por uno.
6. Servir y disfrutar.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR
PREPARACIÓN: 22

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:

180 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 74 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
1,2 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
1,9 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
8,8 GRAMOS

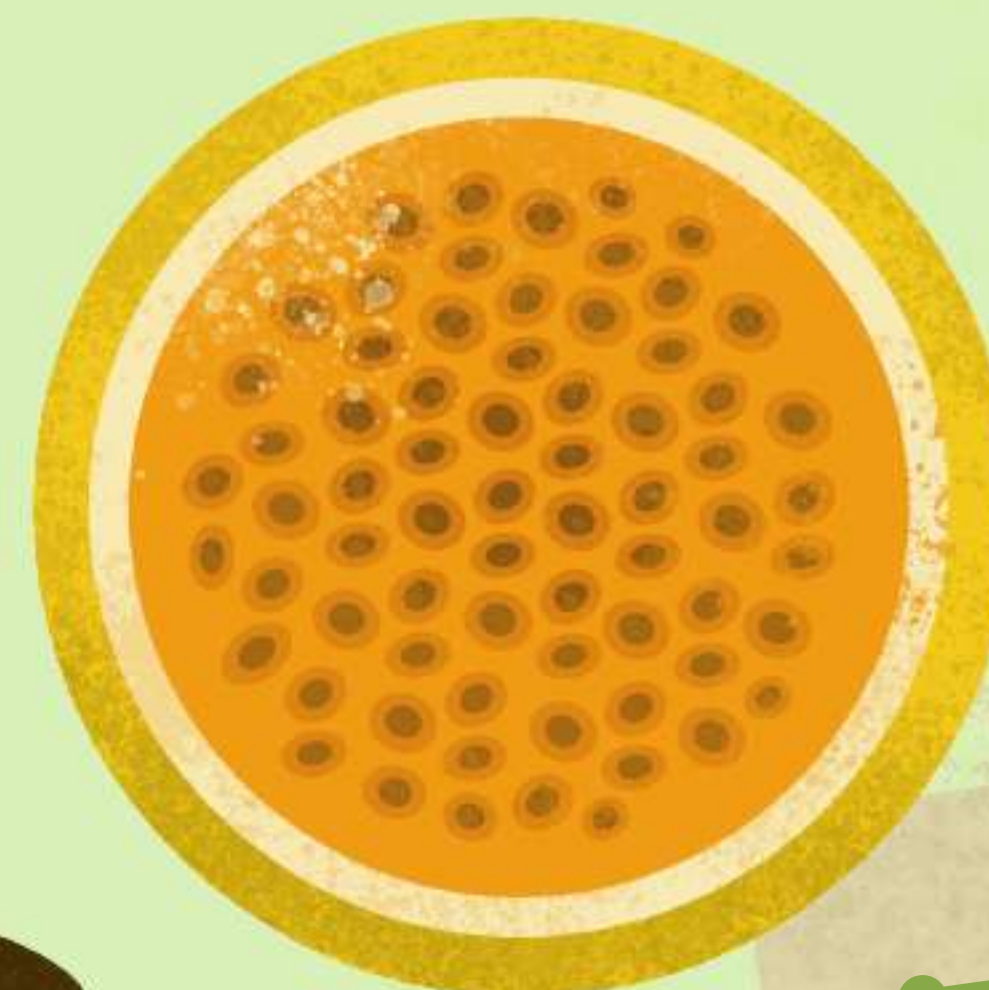
17 DULCE DE CIDRA

Ingredientes

- 2 cidras medianas
- 500 g de maracuyá
- 100 g de panela
- 60 g de semillas de girasol

Preparación

1. Pelar la cidra, rallarla y ponerla a fuego bajo en una sartén por 15 minutos.
2. Sacar la pulpa del maracuyá, licuarla y colarla, pero no añadir agua.
3. Cuando la cidra libere su propia agua, se le adiciona la pulpa de maracuyá.
4. Dejar a fuego bajo por otros 15 minutos, incorporar las semillas de girasol.
5. Servir y disfrutar.



CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 33			
APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 45 KCAL			
TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 50 GRAMOS		PROTEÍNA POR PORCIÓN: 0,9 GRAMOS	
GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 1 GRAMOS		CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 8,1 GRAMOS	

18 BOLITAS DE PLÁTANO Y MAFAFA

Ingredientes

- 2 plátanos maduros de 250 g
- 300 g de mafafa cocinada y pelada
- 300 g de coco rallado y deshidratado
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla clarificada (Ghee)

Preparación

1. Macerar los plátanos con las mafafas, adicionar media cucharadita de sal y una cucharada de mantequilla clarificada (ghee).
2. Mezclar bien los ingredientes hasta obtener una masa suave.
3. Armar las bolitas, se pasan por el coco deshidratado y se doran a fuego bajo por unos minutos.
4. Dejar enfriar y servir.

La Mafafa, alimento de los Mayas

Las hojas de la planta de la mafafa pueden consumirse hervidas como si fueran espinaca y el tubérculo se prepara cocido, asado o tostado. Se dice que los mayas pelaban, cocinaban y amasaban la mafafa y cuando había escasez de maíz, hacían rendir la masa agregándola a sus tortillas. Se cree que es uno de los cultivos más antiguos de toda América, de allí que haga parte de los alimentos utilizados en la cocina tradicional del Quindío y de Colombia (Buenagenteperiodico, 2016).

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 16

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 150 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 71 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN: 1,3 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 7,2 GRAMOS

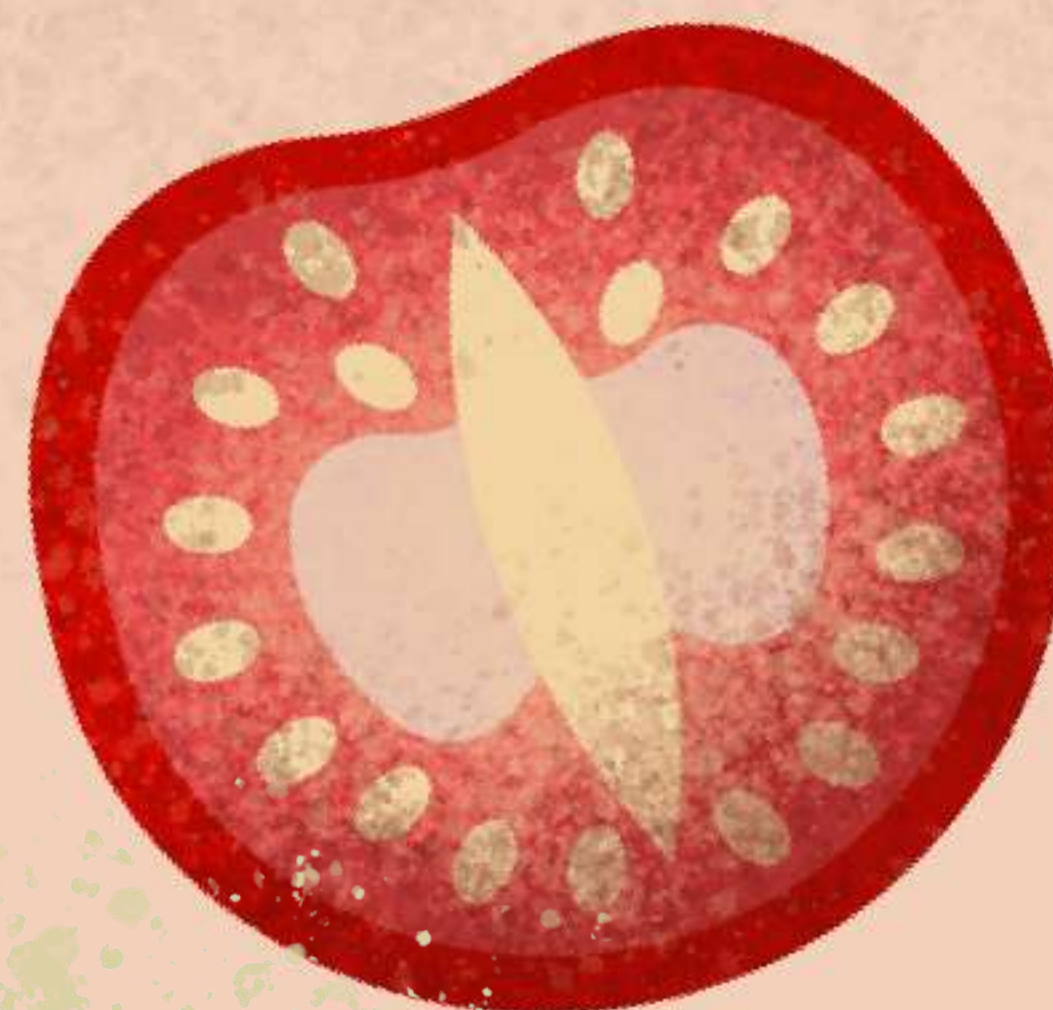
CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 19,5 GRAMOS

19 DULCE DE TOMATE CHONTO (DE COCINA)

Por: Martha Lucía Ciro Dimian.

Ingredientes

- 500 g de tomate pintón
- 200 g de panela en polvo
- Clavos y canela al gusto
- Sal al gusto
- ½ taza de agua



Preparación

1. Partir los tomates en 4 hasta la mitad.
2. Ponerlos a hervir por unos 5 minutos en agua que los cubra.
3. Retirar del fuego y pelar.
4. Hacer un melado con la panela, ½ taza de agua, agregar los tomates, la canela, los clavos y la sal.
5. Dejar hervir a fuego lento hasta que espese o reduzca la panela.
6. Servir y disfrutar.



CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 15



APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:

59 KCAL



TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 48 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
0,3 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
0,2 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
13,7 GRAMOS

20 MUSS DE AGUACATE

Por: Martha Lucía Ciro Dimian.

Ingredientes

- 600 g de pulpa de aguacate
- 200 g de leche condensada
- 200 g de crema de leche o queso crema
- Una pizca de sal

Preparación

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Servir en molde o moldes individuales.
3. Llevar a la nevera una hora y media.
4. Servir frío.

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 20

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
120 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 52 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
8,3 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
2,1 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
8,9 GRAMOS

21 INFORMACIÓN COMPLEMENTARIAS

Por: Martha Lucía Ciro Dimian.

A. RECETAS DE SALSAS

LECHE CONDENSADA

Ingredientes

- 1 taza de leche caliente y reposada (tibia)
- 1 1/2 taza de azúcar (aproximadamente 300 g)
- 16 cucharadas de leche en polvo (aproximadamente 160 g)

Preparación

1. Coloque en la licuadora la taza de leche; incorpore el azúcar, luego poco a poco la leche en polvo, bata por unos minutos. Guarde en la nevera en frascos o cocas limpias y secas.
2. Da un rendimiento de 2 y 1/2 tazas.



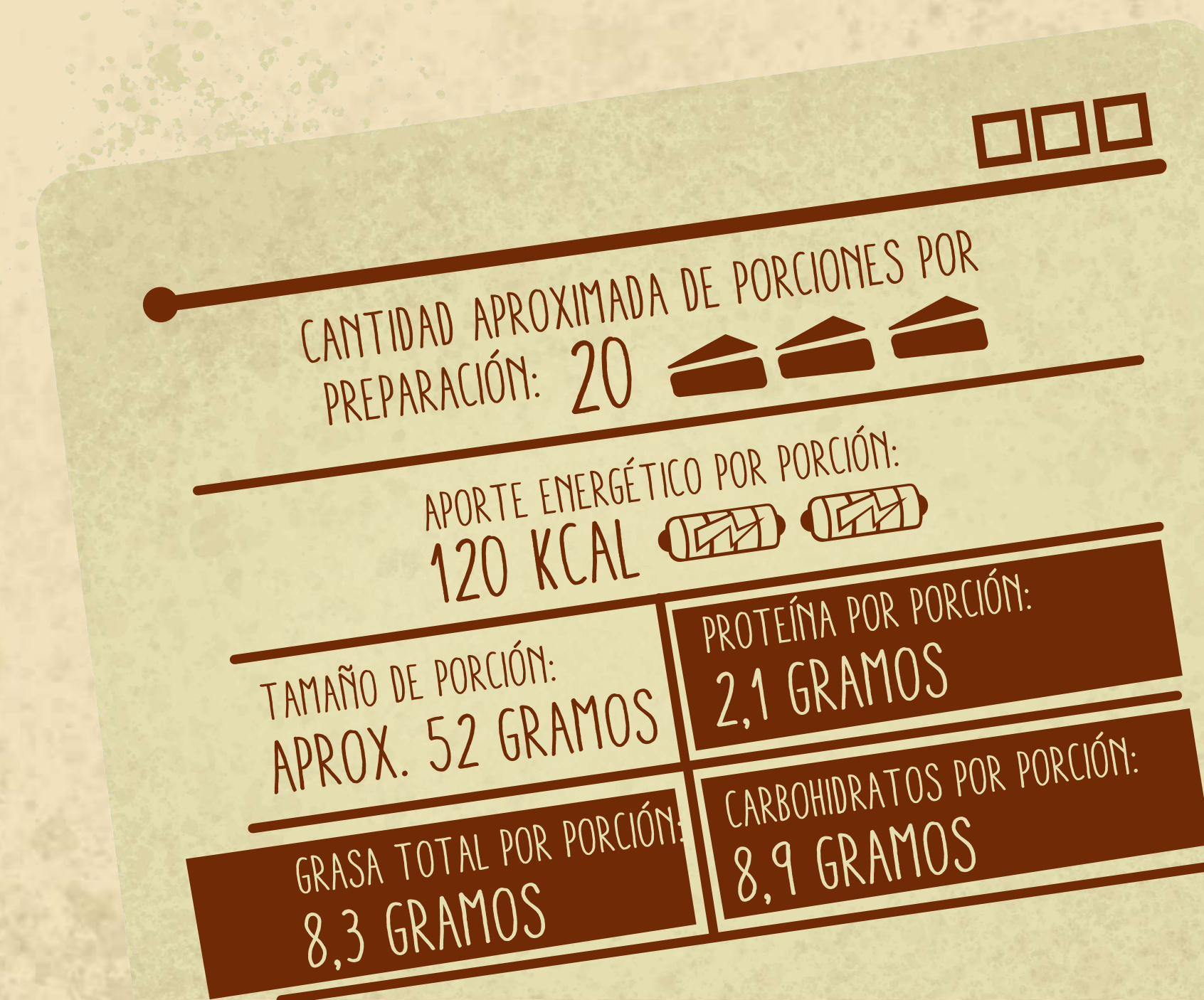
QUESO CREMA

Ingredientes

- 2 litros de leche entera
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 limón
- 1/2 cucharadita de sal

Preparación

1. Calentar la leche y cuando se forme nata o vaya a empezar a hervir. Agregar el vinagre y el limón, revolver. Retirar del fuego, dejar reposar por 10 minutos.
2. Colar sobre un lienzo.
3. Colocar en un recipiente y mezclar con batidora o licuadora. Añadir la sal y envasar.
4. De esta receta salen aproximadamente 200 g.



B. TÉCNICAS

BAÑO MARÍA

Colocar el molde dentro de una bandeja para horno más grande y verter agua caliente alrededor del molde hasta que alcance aproximadamente la mitad de la altura de este. En la estufa a fuego medio y asegurarse de que esté caliente pero no hirviendo. Ingresar el alimento que desea cocinar en el molde.

C. 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

Bernal, L. G. (2015, febrero 2). ¿Conoces el fruto del Carambolo?
FOMAN <https://www.foman.com.co/conoces-el-fruto-del-carambolo/>

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.

Gómez, J. (2019, junio 15). Sagú, la harina del sagú y sus propiedades. *Fruta Pasión. Pasión por la fruta*.
<https://frutapasion.es/sagu-harina-propiedades/>

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

Maldonado, D. S. (2023, marzo 27). 5 datos curiosos sobre el café colombiano. *Alimentos*.
<https://www.revistaalimentos.com/es/noticias/5-datos-curiosos-sobre-el-cafe-colombiano>

Okdiario. (2020, septiembre 26). 10 curiosidades sobre la calabaza y por qué debemos comerla con más frecuencia.
okdiario.com.

<https://okdiario.com/curiosidades/10-curiosidades-sobre-calabaza-que-debemos-comerla-mas-frecuencia-6179213>

Redacción El País. (2023, septiembre 12). Chontaduro: los múltiples beneficios de consumir esta fruta todos los días para el organismo. El País.
<https://www.elpais.com.co/salud/chontaduro-los-multiples-beneficios-de-consumir-esta-fruta-todos-los-dias-para-el-organismo-1238.html>

Redacción El Tiempo. (1998, diciembre 7). Chachafruto, otro manjar alimenticio. El Tiempo.
<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-810182>

Sanz, E. (2013, septiembre 3). ¿Por qué se añade limón a la manzana para evitar que se oscurezca?
<https://www.muyinteresante.com/curiosidades/16606.html>

Trujillo, J. (2022, diciembre 22). El bore, una planta que puede servir de alimento para peces, aves, bovinos y porcinos. Agronegocios.
<https://www.agronegocios.co/agricultura/el-bore-una-planta-que-puede-servir-de-alimento-para-peces-aves-bovinos-y-porcinos-3514119>

Urango, L. A. (2018). Componentes del maíz en la nutrición humana. En G.M. Hoyos (Ed), Algunos componentes generales, particulares y singulares del maíz en Colombia y México (1ª ed. pp. 185-ss), Universidad de Antioquia-Biogénesis.
https://www.academia.edu/95309603/Algunos_componentes_generales_particulares_y_singulares_del_ma%C3%ADz_en_Colombia_y_M%C3%A9xico?uc-sb-sw=31802967



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

Compiladores:

Juliana Ramírez Fajardo y Johan Andrés Ospina Ospina.

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



EDUCAR
DE IDA Y VUELTA



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