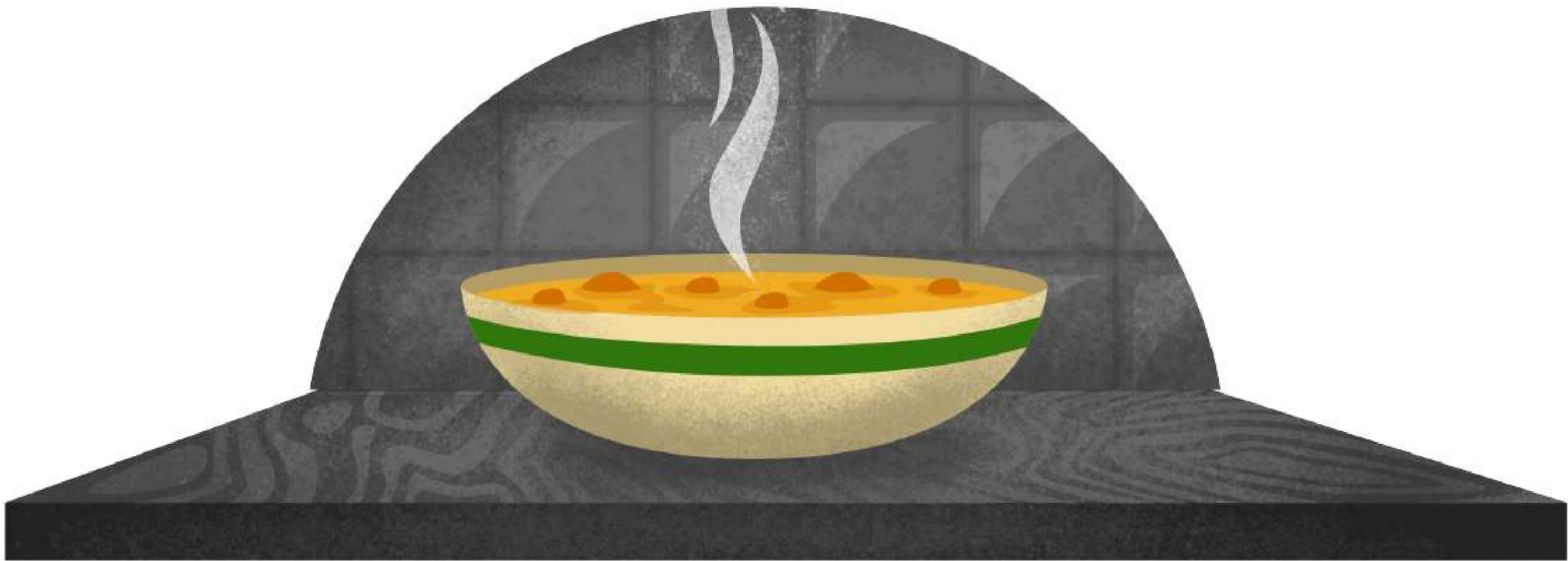




PLATOS PRINCIPALES

Alejandro Miranda Santamaría
Compilador

**Tierra y bocados
con sabor a tradición:**
un recetario desde el territorio



Fundación Educar de Ida y Vuelta-Iniciativa Pan Rebelde/ Tierra y bocados
con sabor a tradición, un recetario desde el territorio/ Compilador: Alejandro
Miranda Santamaría /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	
1. HAMBURGUESA DE QUINUA	5
2. MAFafa APANADA CON SALSA AGRIDULCE	6
3. PIZZA DE YUCA	7
4. ENSALADA DE QUINUA	8
5. MILANESA DE FRÍJOL	9
6. CHOP SUEY DE PAPA AÉREA	10
7. RÁBANOS AL HORNO	11
8. ARROZ PEPEADO	12
9. ÑOQUIS DE ÑAME EN SALSA DE CHAMPIÑONES	13
10. CREMA DE MANÍ CON MAICITOS	14
11. MIGAS DE ÑAME	15
11. LASAÑA DE AHUYAMA	16
12. CEVICHE DE QUINUA	17
13. CREMA DE CHONTADURO CON AHUYAMA Y PRINGAMOSA	18
14. ENSALADA ARCOIRIS CALARCÁ	19
15. AMADA AHUYAMA	20
16. ARROZ A LA PRINGAMOSA	21
17. TARTA DE CIDRA	22
18. CARNE DE PLÁTANO VERDE	23
19. LASAÑA DE BERENJENA Y PLÁTANO MADURO	24
20. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA	25
A. RECETAS DE SALSAS	
Salsa Bechamel	
Salsa de tomate	
B. 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 **platos fuertes**, 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.

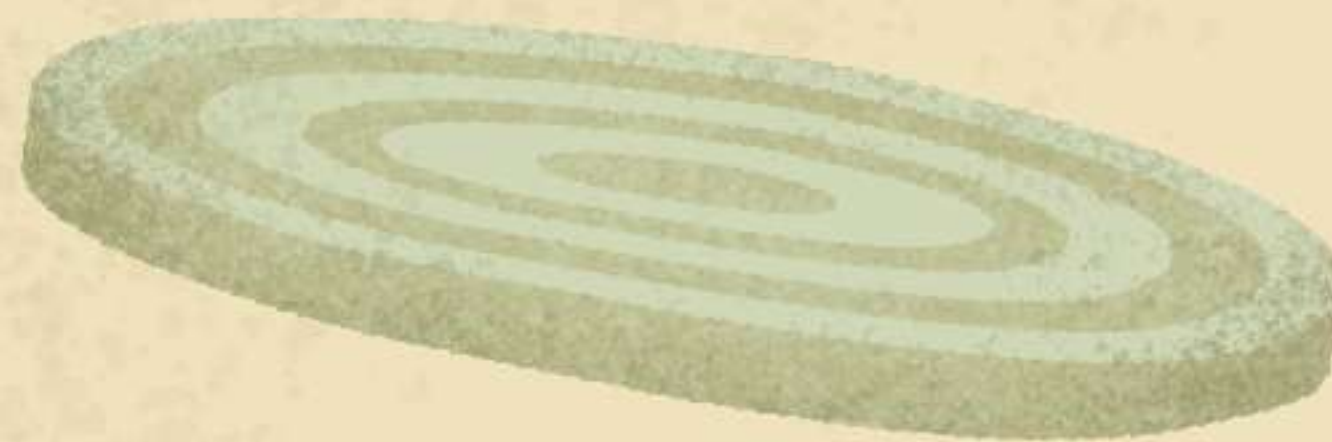
EQUIPO DE LA FUNDACIÓN EDUCAR DE IDA Y VUELTA

1 HAMBURGUESA DE QUINUA

Por: **María Alejandra González**
y **Natali Cristina Bonilla.**

Ingredientes

- 1 taza de quinua
- Perejil fresco
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 huevos
- 2 o 3 cucharadas de harina de pan
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva
- Una cucharadita de jengibre en polvo (opcional)

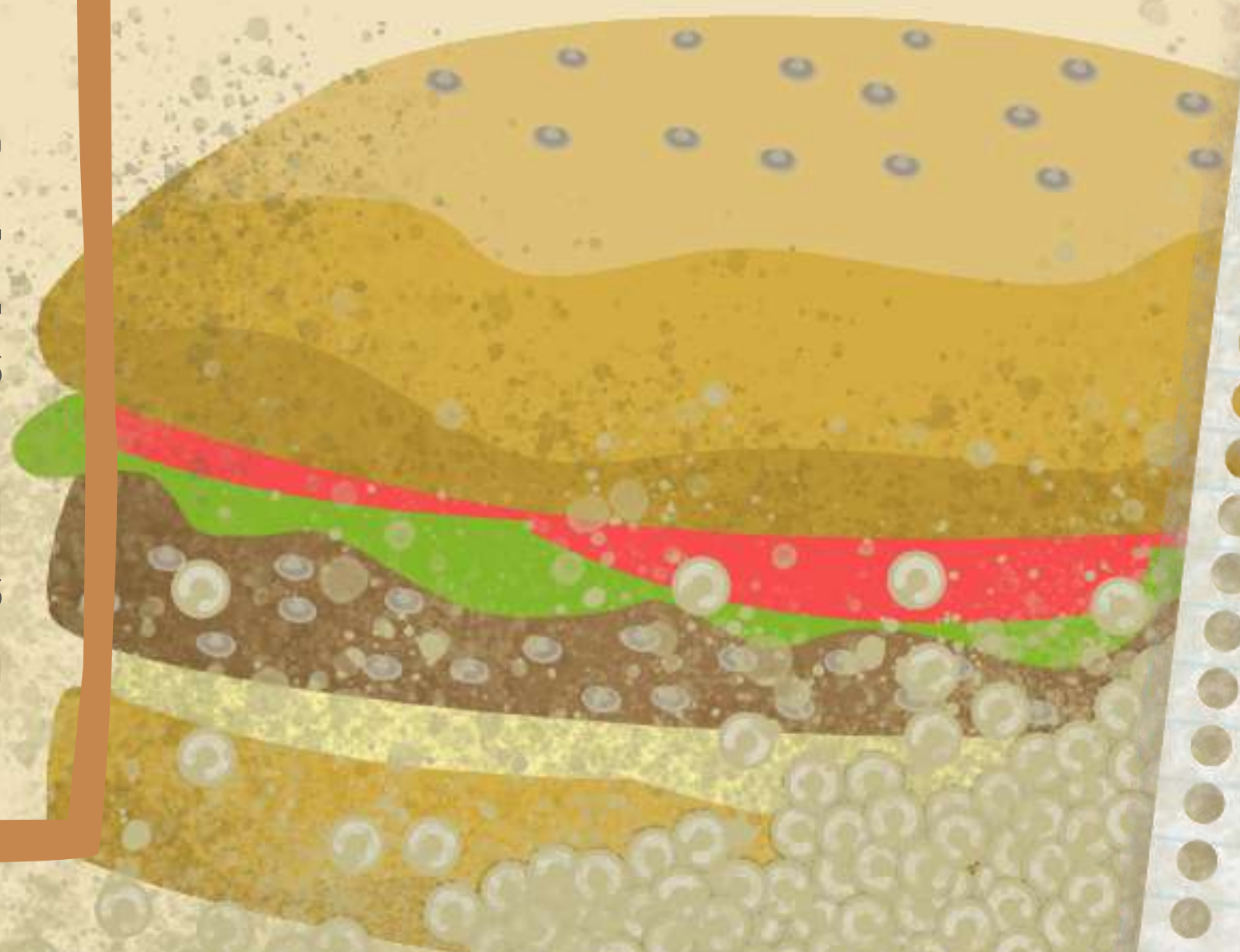


¡Oye, tienes que enterarte sobre la quinua!

Es un alimento muy nutritivo. La hemos estado comiendo desde tiempos antiguos, ¡es un clásico!, dependiendo de la región tiene nombres diferentes, los chibchas en Colombia la llamaron "pasca". ¡Es súper curioso!, resulta que "pasca" viene de "la olla o comida del padre". Increíble, ¿verdad? Es como si cada bocado tuviera una historia detrás (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2014).

Instrucciones

1. Lavar y cocinar la quinua (una taza de quinua por dos de agua).
2. Sofreír la cebolla, los ajos y el perejil previamente picados. Para aquellos que prefieran un matiz adicional de sabor, se puede considerar la incorporación de cilantro.
3. Mezclar todos los ingredientes incluyendo la quinua fría, sal y pimienta al gusto, incorporar el pan rallado y jengibre de manera opcional.
4. Una vez mezclados estos elementos, se añaden los huevos y se procede a mezclar hasta obtener una masa homogénea y relativamente densa, facilitando así su manejo para la formación de las hamburguesas. Esta mezcla se cubre y se refrigera durante, al menos, dos horas para permitir que adquiera una consistencia más compacta.
5. Al momento de dar forma a las hamburguesas, se elaboran pequeñas porciones de masa que se aplastan cuidadosamente hasta alcanzar el grosor deseado. Acto seguido, se doran en una sartén o plancha con un generoso chorro de aceite de oliva bien caliente, asegurándose de cocinarlas por ambas caras hasta obtener un dorado uniforme y apetecible.
6. Ahora, a disfrutar de una deliciosa hamburguesa.



CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 6		BUENA FUENTE DE CALCIO, HIERRO, VITAMINA A Y ZINC	
APOORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 301 KCAL		PROTEÍNA POR PORCIÓN: 12.5 GRAMOS	
TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 160 GRAMOS		CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 45.6 GRAMOS	
GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 7.6 GRAMOS			

2 MAFAFA APANADA CON SALSA AGRIDULCE

Por: Juliana Barreto,
Juliana González y Laura Villa.

Para la salsa

- 2 piñas
- 1 pimentón
- 3 cucharadas de panela en polvo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 una cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de salsa de tomate

Ingredientes

- 1 kilo de mafafa
- Agua
- Aceite
- 250 g de harina de pan
- Sal

¡Ey, escucha esto!

Te voy a soltar algunos nombres que seguro no conocías: Tania, Tannier, Yautía, Malanga, Cocoñame, Ocumo, Rascadera, Tiquizque, Quequesque, Calusa, Mangarito, Tayobe, Tayo, Macabo. Parece un trabalenguas, ¿verdad? ¡Pero no! Son sólo algunos de los nombres que se le dan a una planta casi olvidada: la mafafa. ¿Quién lo hubiera pensado? ¡Una sola planta con tantos nombres! (Buenagenteperiódico, 2016).

Preparación

1. Se deben pelar y lavar las mafafas, luego proceder a picarlas según la preferencia de tamaño. En un recipiente adecuado, colocar las mafafas junto con agua y una pizca de sal, permitiendo que se cocinen durante 15 minutos. Es importante que no alcancen una textura excesivamente blanda para facilitar el proceso de empanizado.

2. Mientras las mafafas alcanzan su punto de cocción, batir los huevos con sal al gusto en otro recipiente; una vez cocidas, escurrir las mafafas en un colador para eliminar el exceso de líquido. Posteriormente, pasar los trozos de mafafa por el huevo batido y luego por la harina de pan, asegurando un recubrimiento uniforme.

3. Calentar el aceite en una sartén u olla lo suficientemente profunda para freír los trozos de mafafa, hasta que adquieran un dorado apetitoso y una textura crujiente. Escurrir el exceso de aceite sobre papel absorbente.

4. En una olla aparte calentar la piña con la panela y la mantequilla. En la licuadora combinar un trozo de piña, el pimentón, la salsa de tomate y el vinagre, licuar hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, incorporar esta mezcla a la piña que se está calentando. Dejar que la salsa espese a fuego lento hasta alcanzar la consistencia deseada. Una vez lista, la salsa agridulce de piña estará al punto para acompañar las mafafas apanadas ¡y a comer!

SALSA AGRIDULCE

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 18

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 93 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
0.9 GRAMOS

BUENA FUENTE DE VITAMINA A

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
53 Kcal 

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
0.4 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
10.7 GRAMOS

MAFAFA APANADA

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 18

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 86 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
33.6 GRAMOS

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
257 Kcal 

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
1.7 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
23.2 GRAMOS

3 PIZZA DE YUCA

Por: Martha Lucía Ciro Dimian.

Ingredientes

- 4 libras de yuca
- 500 g salsa de tomate (consultar elaboración en recetas adicionales)
- 1 libra de queso mozzarella
- 4 manzanas
- 4 bananos
- 1 libra de uvas
- Polvo de hornear

¡Oye, tienes que saber esto sobre la yuca!

Resulta que es como el salva vidas en tiempos difíciles. Es un cultivo básico que puede mantener a toda una comunidad bien alimentada cuando hay escasez de otros alimentos. ¿Por qué? Porque la yuca es constante, crece mucho y es súper fácil de preparar, pero mucho cuidado, cruda puede ser tóxica (elcampesino, 2022).

Preparación

1. Pelar y cocinar la yuca, cuando esté blanda macerar o moler. Agregar una cucharada de polvo de hornear.
2. Amasar y dividir en 8 porciones, extender con el rodillo en forma circular hasta obtener el tamaño y grosor deseado.
3. Asar en una sartén u horno por unos minutos. Esparcir la salsa de tomate, agregar las frutas picadas previamente al tamaño deseado.
4. Cubrir con el queso rallado y llevar al horno hasta que el queso derrita y dore.
5. Servir y disfrutar.



ENSALADA 4 DE QUINUA

Por: Estudiantes de Trabajo Social, 8°
semestre 2022-1, Universidad del Quindío.
Ejercicio Pan Rebelde Universitario.

Ingredientes

- 2 tazas de quinua cocida
- 5 cucharitas de aceite
- 250 gramos de maíz tierno desgranado (dos mazorcas)
- 1 cebolla
- ½ libra de arveja verde tierna
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 aguacate
- Sal al gusto

Preparación

1. Comenzamos lavando cuidadosamente la quinua para eliminar cualquier residuo. Luego, la colocamos en una cacerola a fuego medio con una proporción de dos partes de agua por cada parte de quinua. La cocinamos durante aproximadamente 15 minutos, hasta que los granos estén tiernos y hayan absorbido el líquido. Se realiza el mismo procedimiento con la arveja verde tierna.
2. Mientras la quinua y la arveja se cocinan, picamos finamente los vegetales seleccionados y los colocamos en un bowl. Agregamos un chorrito de aceite de oliva y sazonamos con sal al gusto, asegurándonos de integrar bien todos los ingredientes.
3. Finalmente, agregamos la quinua y la arveja cocida a la ensalada y mezclamos con cuidado para integrar todos los ingredientes.
4. Sirve y disfruta de una deliciosa y saludable ensalada.

BUENA FUENTE DE VITAMINA A,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 20

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
235 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 132 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
5.4 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
16.4 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
27.8 GRAMOS

MILANESA 5 DE FRIJOL

Por: Heidy Rentería y Alejandra Garzón.

Ingredientes

- ½ libra de frijoles verdes
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 250 g de avena o pan molidos

Sabías que ...

El frijol rojo o bola roja es el más famoso de los frijoles. Es súper resistente y crece muy rápido para ser distribuido, por eso lo ves en todos lados. Pero espera, ¡aquí viene lo interesante! Nuestros campesinos tienen un tesoro guardado: los frijoles criollos y nativos son semillas ancestrales que guardan con mucho cuidado, ¿pero sabes qué es lo mejor? Muchos de ellos los intercambian con amigos y conocidos como en los viejos tiempos del trueque, una hermosa forma de conservar nuestra herencia y diversidad alimentaria (Gómez, 2015).

Preparación

1. En primer lugar, se recomienda remojar los frijoles durante toda la noche antes de la preparación. Al día siguiente, se lavan los frijoles a fondo al menos tres veces para asegurar su limpieza.
2. En una olla se hierven los frijoles en dos tazas de agua durante aproximadamente treinta minutos, hasta que estén bien cocidos. Una vez listos, se dejan enfriar durante unos quince minutos para manipularlos con seguridad.
3. En un recipiente se añaden gradualmente los ingredientes a los frijoles cocidos, a excepción del pan molido. Se procede a mezclar bien la preparación hasta lograr una consistencia homogénea. Posteriormente, se amasa o se tritura la mezcla para obtener una textura similar a la masa de arepas. Con la mezcla lista se forman bolitas, luego se aplastan con las manos para darles forma de milanesas. Estas se recubren con pan molido para obtener una cobertura uniforme.
4. Una vez completados estos pasos, las milanesas de frijoles están listas para freírse en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados.
5. Luego servir y disfrutar de esta transformación culinaria del frijol.

BUENA FUENTE DE HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 5

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
333 KCAL



TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 108 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
13.7 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
9.6 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
47.2 GRAMOS

6 CHOP SUEY DE PAPA AÉREA

Por: Luisa Fernanda Ramírez Parra,
Teresa Yesenia Díaz Espitia
y Yuliana Andrea Jaramillo Londoño.

Ingredientes

- 5 ramas cebolla larga (100 gramos)
- 3 dientes de ajo
- 1 apio
- Jengibre al gusto
- 3 pimentones - verde, amarillo y rojo
- 1 calabaza de zucchini
- 2 zanahorias
- Una cucharadita de pimienta en polvo
- 3 cucharas de salsa de soya
- Aceite de oliva
- 500 g de champiñones
- 1 cucharada de panela rallada
- 1 cucharada de fécula de maíz
- Agua
- Sal
- 4 libras de papa aérea

BUENA FUENTE DE VITAMINA A,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 10

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
333 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 430 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
7.8 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
1.9 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
71 GRAMOS

¡Oye, tienes que saber esto sobre la papa aérea!

Es un tipo especial de ñame, increíblemente útil. No solo es bueno para comer, también tiene propiedades medicinales ¿Sabías que aumenta tus defensas naturales? ¡Consumirla es darle un impulso a tu sistema inmunológico! Y eso no es todo, sus hojas son como una caja de herramientas, actúan como un diurético para desintoxicar el cuerpo y son geniales en el tratamiento de picaduras de ciempiés y furúnculos. Además, la harina de este ñame podría ser la salvación para personas que sufren de hemorroides (Botero, 2011).

Preparación

1. Cortar todos los ingredientes en julianas delgadas.
2. En una sartén grande se inicia salteando la cebolla, el ajo y la zanahoria en aceite de oliva a fuego alto durante 30 segundos. Luego, se agrega el apio y se permite que se saltee durante aproximadamente 30 a 50 segundos más.
3. Se añaden el pimentón, la calabaza y las zanahorias, y se cocinan durante 2 a 3 minutos, asegurándose de mover constantemente los ingredientes. A continuación, se incorpora lentamente la salsa de soya, seguida del jengibre y la pimienta al gusto.
4. Adicionar la papa aérea previamente cocida y cortada en tiras, dejándola cocinar durante 30 segundos. Luego, se agrega la panela rallada, seguido de los champiñones.
5. Mientras se sigue moviendo la preparación, se añade la fécula de maíz previamente disuelta en agua para espesar la salsa. Se espera a que la salsa adquiera consistencia y se tapa la sartén durante 40 segundos adicionales para permitir que los sabores se mezclen. Así concluye la preparación del delicioso Chop Suey de papa aérea.
6. A disfrutar de esta explosión de sabores.

7 RÁBANOS AL HORNO

Por: María Kamila Londoño Arias.

Ingredientes

- 1 libra de rábanos frescos
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal
- 2 ramas de romero
- 70 ml de vino blanco
- 1 zanahoria grande
- 1 cucharadita de pimienta

Preparación

1. Precalentar el horno a 200 OC y preparar una bandeja u olla para cocer. Cortar los rábanos por la mitad o en cuartos, según su tamaño, y cortar la zanahoria en julianas.
2. Colocar los rábanos y las zanahorias en la bandeja preparada y sazonar con sal y pimienta al gusto, asegurándose de cubrir los rábanos de manera uniforme.
3. Rociar los vegetales con un generoso chorro de aceite de oliva y añadir ralladura de limón, un toque de vino blanco y esparcir las hojas de romero fresco sobre los vegetales. Finalmente, distribuir los dientes de ajo sobre la bandeja.
4. Hornear durante aproximadamente 30 a 40 minutos, asegurándose de revisar los rábanos a los 15 minutos y rociar con un poco más de vino si se desea.
5. Una vez que los vegetales estén ligeramente dorados y tiernos, retirar del horno y servir de inmediato.
6. A disfrutar de estos deliciosos rábanos.

BUENA FUENTE DE VITAMINA A,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 2	APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 205 KCAL 
TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 157 GRAMOS	PROTEÍNA POR PORCIÓN: 3.5 GRAMOS
GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 6.7 GRAMOS	CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 26,5 GRAMOS

8 ARROZ PEPEADO

Por: Judith Sarmiento Granada.

Ingredientes

- 4 tazas de arroz
- 2 cañas de cebolla o 1 cebolla cabezona
- 1 diente de ajo
- Sal
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de paprika
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 1 libra de arvejas
- 2 cucharadas de quinua real
- 2 cucharadas de amaranto
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 9 tazas de agua

Preparación

1. Rehogar la cebolla y ajo en aceite de coco, agregar los granos, el arroz y el agua con sal al gusto, la paprika y la cúrcuma.
2. Se deja hervir y tapar cuando se empieza a secar.
3. Reducir la intensidad del fuego hasta terminar la cocción.
4. Servir y disfrutar.

¡Ey, lee esto!

La cúrcuma es una planta multiuso: medicina, comida, agricultura y decoración. ¿Sabías que lo mejor de la cúrcuma está bajo tierra? Sus raíces son las protagonistas, no solo dan color y sabor a las comidas, ¡También son un tesoro para la salud! ¿Gastritis crónica? La cúrcuma te cubre. ¿Quieres reducir el colesterol y los triglicéridos? La cúrcuma es tu aliada, y no te olvides de sus flores, hacen tus espacios más hermosos (Botero, 2011).

BUENA FUENTE DE HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 16

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
317 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 216 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
7,6 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
5.6 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
61,8 GRAMOS

9 ÑOQUIS DE ÑAME EN SALSA DE CHAMPIÑONES

Por: Luis Felipe Giraldo,
Tania Cristina Morales y Andrés Galeano.

Ñoquis

- 1 500 g de ñame
- 400 g de harina de trigo
- 5 huevos
- 1 nuez moscada
- Sal al gusto

Salsa de champiñones

- 1 litro de leche
- 60 cc de aceite
- 60 gr de harina de trigo
- 1 nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- Ajo en polvo al gusto
- 250 g de champiñones

Preparación

• Ñoquis

1. Pelar, lavar y cocinar el ñame y dejarlo enfriar. Ya frío se debe macerar y mezclar con la harina de trigo, con la nuez moscada rallada, la sal y los huevos, hasta crear una masa homogénea que se pueda moldear.
2. Amasar y hacer tiras delgadas para luego cortar en cubos, la forma rizada se le puede dar con el tenedor. Luego, en un recipiente con agua y un poco de aceite hirviendo, colocar los ñoquis y esperar a que floten, lo que indica que ya están listos.

Nota: macerar muy bien el ñame para lograr compactar y homogenizar adecuadamente la masa.

▪ Salsa de champiñones:

1. Mezclar en un sartén el aceite y la harina cernida a fuego bajo hasta obtener una pasta homogénea
2. Adicionar los demás ingredientes y revolver hasta obtener una salsa consistencia media.
3. Servir los ñoquis acompañados de la salsa caliente y disfrutar de ellos recién hechos.

BUENA FUENTE DE CALCIO,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 17

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
280 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 214 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
8,5 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
11.4 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
43,7 GRAMOS

10 CREMA DE MANÍ CON MAICITOS

Por: Nicolás del Camino Rivera Susa.

Ingredientes

- 250 g de maní
- 1.5 litros de agua
- 1 cebolla cabeza grande
- 3 dientes de ajo
- 100 g de maicitos desgranados y sofritos en mantequilla
- 4 papas medianas
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación

1. Poner a hervir el ajo y el maní junto con la cebolla.
2. Luego de que haya hervido se deben licuar todos estos ingredientes. El licuado se debe poner a hervir nuevamente junto con la papa picada.
3. Desgranar la mazorca y sofreír los granos en una cuchara de mantequilla.
4. Una vez esté cocinada la papa añadir los maicitos sofritos.
5. Servir y disfrutar.

BUENA FUENTE
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 10

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
278 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 165 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
8,7 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
13,6 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
30,3 GRAMOS

11 MIGAS DE ÑAME

Por: Luis Felipe Giraldo,
Tania Cristina Morales y Andrés Galeano.

Ingredientes

- 1 000 g de ñame
- 250 g de tomate
- 120 g de cebolla
- 45 g de pasta de ajo
- 100 cc de aceite de girasol
- Sal al gusto
- 5 Huevos



Preparación

1. Pelar, lavar y cocinar el ñame en cuadros hasta que este ablande. Dejar reposar unos minutos y macerar.
2. En un sartén aparte colocar el aceite, la pasta de ajo, la sal, el tomate rallado y la cebolla.
3. Sofreír y luego adicionar los huevos y el ñame, revolver hasta que se integren todos los ingredientes.
4. Servir y disfrutar.

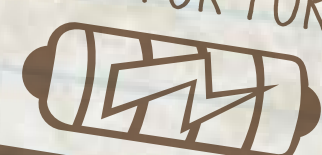
Nota: la cebolla morada proporciona un mejor matizado de sabores.

¿Sabías que la panela es como el azúcar en su estado más natural? Viene de la caña de azúcar, ¡pero no pasa por el proceso de refinado! No hay químicos ni centrifugados, ¡nada! Por eso tiene ese color tan peculiar y oscuro, pero lleno de sabor. ¿Lo mejor? Mantiene todos sus minerales: calcio, fósforo, potasio, cobre, hierro y magnesio. Así que la próxima vez que necesites un toque dulce, ¡opta por la panela y estarás alimentando tu cuerpo con lo mejor! (Albert, 2013).

BUENA FUENTE DE HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 9

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
285 KCAL



TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 200 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
7.2 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
14.5 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
31.1 GRAMOS

15.

11 LASAÑA DE AHUYAMA

Por: Liliana Libreros González.

Ingredientes

- 1 kilo de ahuyama
- 2 cebollas cabezonas medianas
- 1 libra de tomate
- 200 g de perejil
- 1 libra de queso campesino
- 1 libra de champiñones
- 1 cucharadita de pimienta
- Un guiso hecho al gusto

Preparación

1. La ahuyama se corta en tajadas largas y se baña con ajo, aceite de oliva y pimienta.
2. Luego se hace la cama en la refractaria debidamente engrasada, se agrega el guiso en la primera cama, luego una capa de champiñones, otra cama de queso, y otra de aros de cebolla cabezona. Se repite la cama de ahuyama y las otras camas.
3. Una vez terminadas todas las camas, se le añade queso por encima y se ingresa al horno de 30 a 40 minutos a 300 °C.
4. Servir y disfrutar de esta única y deliciosa lasaña.

BUENA FUENTE DE VITAMINA A, CALCIO,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 8

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
296 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 418 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
15.4 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
12.9 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
29.9 GRAMOS

16.

CEVICHE DE QUINUA

Por: Olga Lucía Arbeláez y Fabio Guevara.

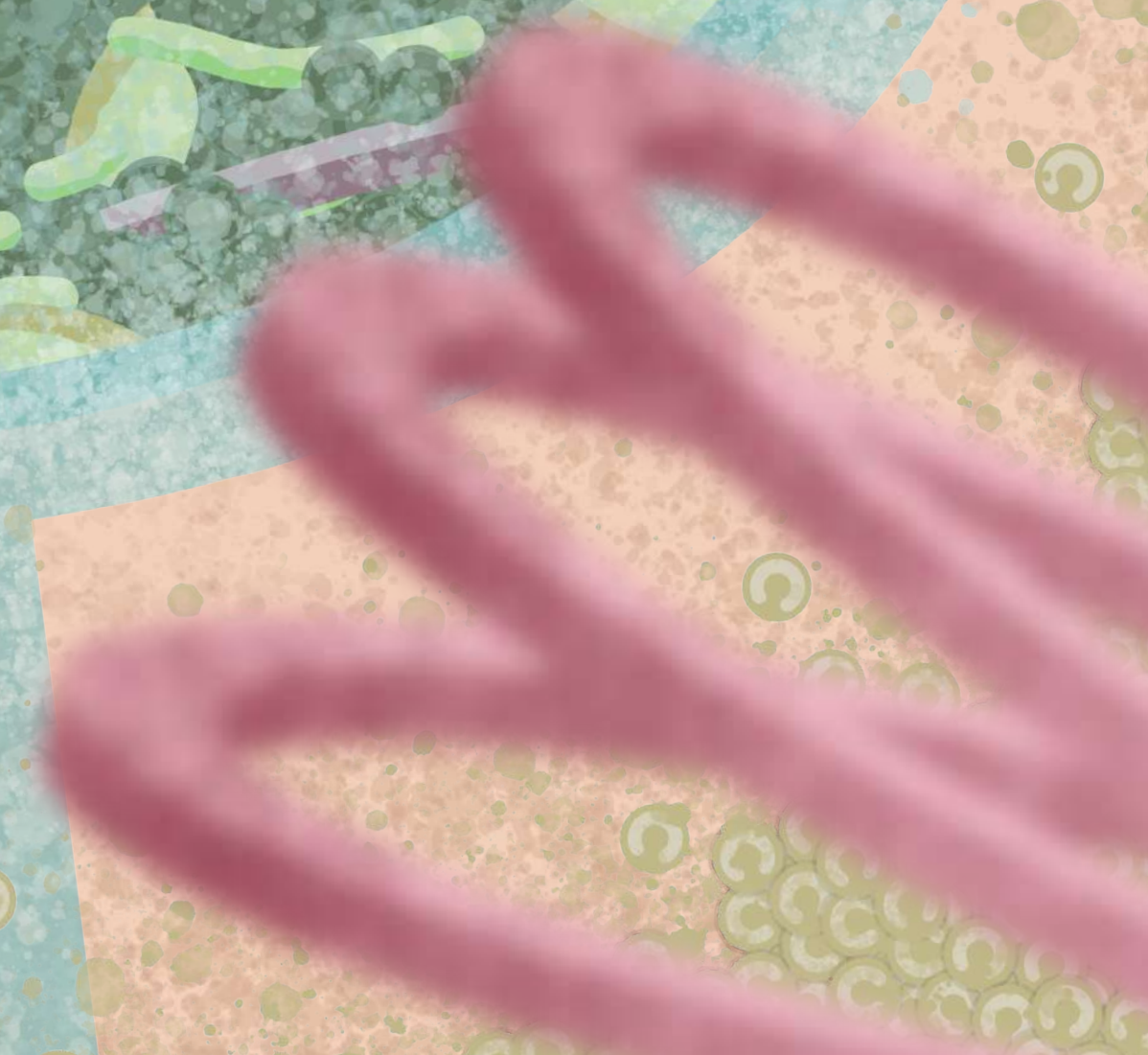
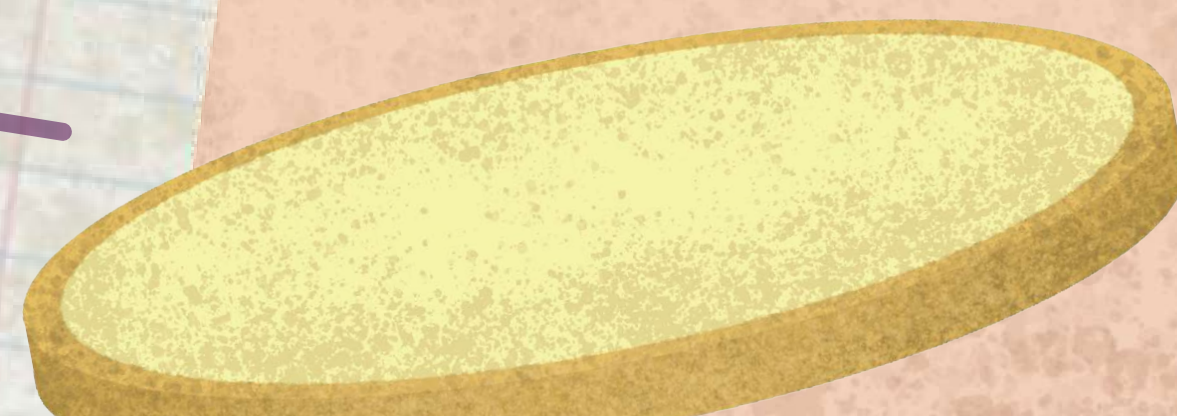
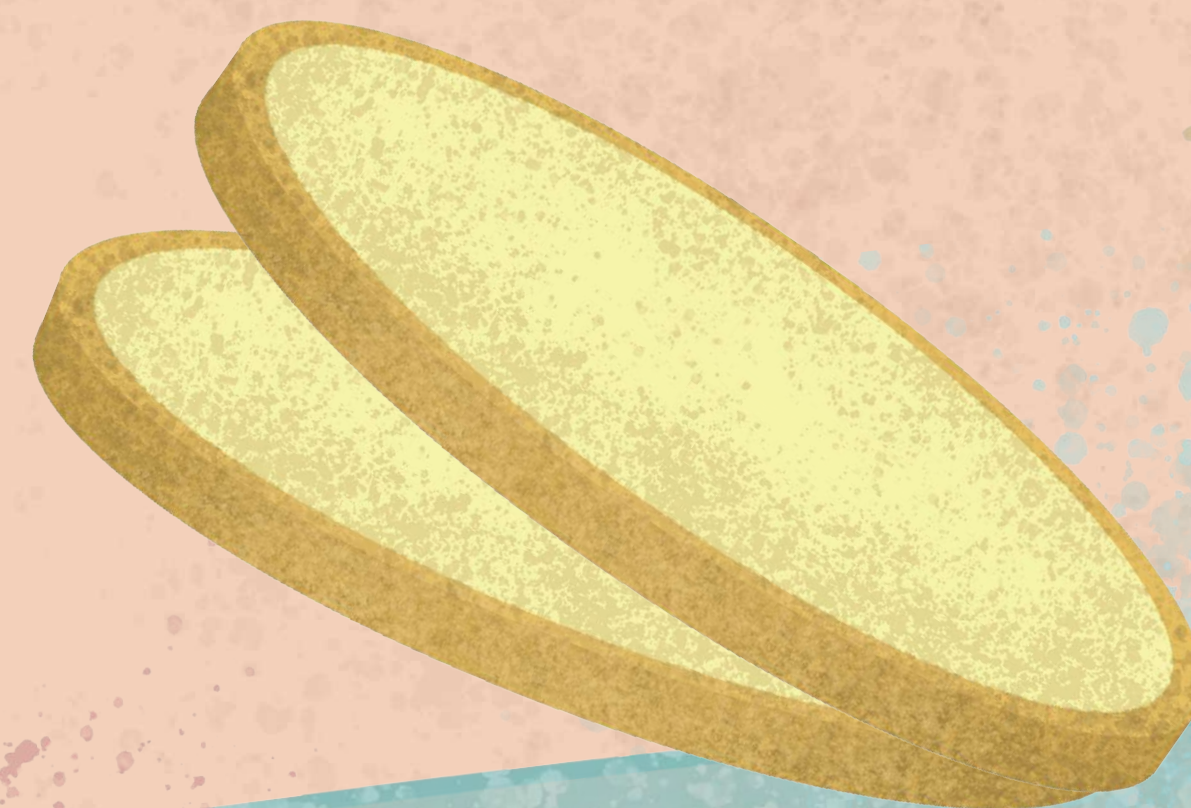
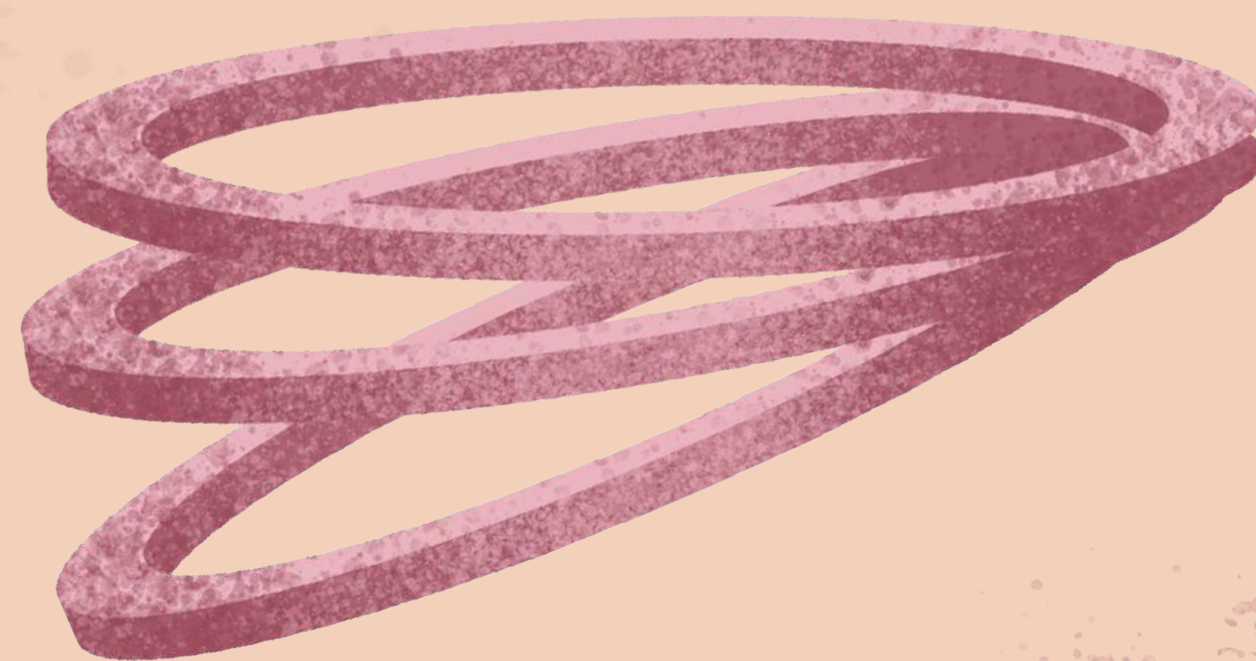
Ingredientes

- 1 libra de quinua
- 1 zucchini verde y 1 amarillo
- 250 g de cebolla roja
- 1 mango biche
- 250 g de cilantro
- 2 limones
- Hierbabuena al gusto

Preparación

1. La quinua debe estar en remojo desde el día anterior y se cocina cuando se vaya a realizar la preparación.
2. En un recipiente aparte se pican en julianas los zucchinis, el mango y la cebolla.
3. Picar el cilantro y la hierbabuena, adicionarlos a la mezcla anterior junto con la quinua cocida y fría.
4. Agregar limón y sal al gusto.
5. Servir y disfrutar de esta experiencia culinaria.

BUENA FUENTE DE VITAMINA A, CALCIO, HIERRO Y ZINC	
CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 9	APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 277 KCAL 
TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 232 GRAMOS	PROTEÍNA POR PORCIÓN: 9.7 GRAMOS
GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 3.8 GRAMOS	CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 52.4 GRAMOS



13 CREMA DE CHONTADURO CON AHUYAMA Y PRINGAMOSA

Por: Semillero Resistencia Alimentaria,
2019, Universidad del Quindío.
Ejercicio Pan Rebelde Universitario.

Ingredientes

- 30 chontaduros
- ½ ahuyama
- 2 papas
- 1 libra de cebolla
- 100 g de mantequilla
- 250 g de ajonjolí
- 8 hojas de pringamosa

Preparación

1. En primer lugar, se pone a cocinar la ahuyama junto con la papa; el chontaduro se pone a sofreír con aceite de oliva previamente cocido; la pringamosa debe ser hervida de 3 a 5 minutos.
2. Se licuan todos los ingredientes (ahuyama, papa, chontaduro y la pringamosa) y el licuado se coloca a hervir.
3. Saltear la cebolla en un poquito de mantequilla y agregar a la crema cuando esté servida. Decorar con ajonjolí.
4. A disfrutar de esta deliciosa expresión gastronómica.

¡Escucha esto sobre el chontaduro!

No solo es un símbolo de nuestra cultura en el Pacífico colombiano, ¡también es una fruta-bomba de nutrientes! Es una muy deliciosa fábrica de nutrición: ¡está lleno de proteínas, aceites buenísimos, vitaminas chéveres y minerales geniales! Podría ser el alimento más balanceado del trópico. Así que la próxima vez que veas un chontaduro ¡recuerda que estas frente a un tesoro de la naturaleza y del Pacífico! (Hernández, 2019).

BUENA FUENTE DE VITAMINA A, CALCIO,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 18

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
286 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 216 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
6.2 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
8.5 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
46.3 GRAMOS

18.

14 ENSALADA ARCOIRIS CALARCÁ

Por: Semillero Resistencia Alimentaria,
2019, Universidad del Quindío.
Ejercicio Pan Rebelde Universitario.

Ingredientes

- 2 berenjenas grandes
- 1 libra de zanahoria
- 4 tallos de apio
- 2 cebollas cabezonas
- 1 libra de cidra
- 3 cucharadas de salsa de soya
- Especias (orégano, tomillo, laurel) al gusto
- 1 zucchini verde y 1 amarillo
- 250 g de champiñones
- 250 g de aceite de oliva

BUENA FUENTE DE VITAMINA A, CALCIO,
Y HIERRO

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 12

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
280 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 345 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
3.5 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
21.4 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
19.3 GRAMOS

19.

Preparación

1. Las verduras como la berenjena, zanahoria, apio, cebolla cabezona, guatila (cidra) y zucchini amarillo y verde, se pican en julianas finitas.
2. Luego, se sofríen en aceite de oliva junto con los champiñones.
3. Al final, se les agrega la salsa de soya y las especias.
4. Servir y disfrutar.



15 AMADA AHUYAMA

Por: Semillero Resistencia Alimentaria,
2019, Universidad del Quindío.
Ejercicio Pan Rebelde Universitario.

Ingredientes

- 1 libra de ahuyama
- 1 libra de papa criolla
- Cebollas cabezonas medianas
- 250 g cebolla junca
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto
- 6 huevos
- 4 cucharadas de harina de maíz

Preparación

1. Se pone a hervir la ahuyama con papa criolla.
2. Se hace un puré con la papa y se le adiciona la cebolla cabezona y la cebolla junca.
3. Agregar el huevo y la harina de maíz. Condimentar con sal y ajo.
4. Verter en una sartén para hacer una tortilla, cocinar a fuego medio por 10 minutos por cada lado.
5. Servir y a disfrutar de la amada ahuyama.

BUENA FUENTE DE VITAMINA A, CALCIO,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 6

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
274 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 369 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
12.9 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
6.3 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
41.9 GRAMOS

16 ARROZ A LA PRINGAMOSA

Por: Rubén Darío Pardo Santamaría.

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- Dos cucharadas de grasa de cerdo (o grasa de su gusto)
- Sal al gusto
- 10 hojas de pringamosa
- Una taza de verduras picadas (habichuela y zanahoria)

¿Sabías que la ortiga o pringamosa es una solución multiusos de la naturaleza?

¡Es increíble todo lo que puede hacer con ella! Si alguna vez tienes una mala reacción a los mariscos, ¡la ortiga puede ser tu salvación! Y no solo eso, ¡también es genial para tu piel! Muchos productos de belleza y jabones la usan como fuente de clorofila para dejarte radiante. Y en el jardín, es una exterminadora de plagas, rocía un poco de su decocción concentrada y mira cómo desaparecen hongos, pulgones y hormigas. ¡La ortiga es una maravilla de la naturaleza! (Huerta, 2017).

Preparación

1. La pringamosa se debe hervir en agua durante 3 a 5 minutos.
2. Después de cocinada se pica finamente.
3. Se pone a hervir el doble de agua que la cantidad de arroz a cocinar.
4. Después de que el agua inicia a hervir, se le agrega el arroz previamente lavado.
5. Se adiciona la sal, la grasa, la pringamosa picada y la taza de verduras.
6. Cuando esté secando el arroz, se baja la intensidad del fuego.
7. Otra posibilidad es hacer las verduras aparte y agregar al final.
8. Servir y degustar.

BUENA FUENTE DE VITAMINA A, CALCIO,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 6

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
274 KCAL 

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 369 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
12.9 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
6.3 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
41.9 GRAMOS

17 TARTA DE CIDRA

Por: Estudiantes de Trabajo Social, 8° semestre 2022-1, Universidad del Quindío.
Ejercicio Pan Rebelde Universitario.

Ingredientes

- 1 libra de harina de trigo
- ½ libra de harina de avena
- 5 huevos
- 2 libras de cidra
- Sal
- 1 libra de espinaca
- 5 cucharadas de fécula de maíz
- Albahaca verde y morada al gusto

Preparación

1. Se hace una masa con harina de trigo, harina de avena, un huevo y sal.
2. La masa obtenida se estira en un molde o sartén; aparte se quita la cáscara de la cidra, se pone en remojo y se cocina hasta que ablande. Luego, se escurre y mezcla con la espinaca picada, el huevo y la fécula.
3. Esta mezcla se agrega al molde y se decora con albahacas morada y verde.
4. Se lleva al horno a 350° por 40 minutos. Si se usa la estufa, cocinar unos 20 minutos a fuego lento.

¡Ey, lee esto sobre la cidra!

Resulta que es parte del antiguo trío de cultivos que formaban la base de la alimentación de la América prehispánica y que según la arqueobotánica eran: el maíz, el frijol ¡y la cidra! ¡Sí, la cidra! Aztecas y Mayas la cultivaban como parte de su dieta. Es como un pedacito de historia en tu plato (Giraldo, 2012).

BUENA FUENTE DE VITAMINA A, CALCIO,
HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 11

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
313 KCAL



TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 240 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
12 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
4.6 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
56.1 GRAMOS

18 CARNE DE PLÁTANO VERDE

Por: Estudiantes de Trabajo Social, 8° semestre 2022-1, Universidad del Quindío.
Ejercicio Pan Rebelde Universitario.

Ingredientes

- 12 plátanos verdes
- 250 g de cilantro
- 250 g de cebolla cabezona
- 500 g remolacha

Preparación

1. Pelar y picar los plátanos. Poner a cocinarlos en agua a término medio hasta que ablanden.
2. Se sacan del agua y se dejan enfriar, cuando estén a temperatura ambiente se procede a molerlos. Agregar cilantro, cebolla y la remolacha cruda.
3. Macerar con un tenedor hasta que se forme una masa.
4. Luego, se arman arepas al tamaño deseado. Asarlas por 5 minutos a fuego lento por ambos lados.
5. Servir y disfrutar.



BUENA FUENTE DE VITAMINA A, Y HIERRO	
CANTIDAD APROXIMADA DE PORCIONES POR PREPARACIÓN: 13	APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN: 321 KCAL 
TAMAÑO DE PORCIÓN: APROX. 262 GRAMOS	PROTEÍNA POR PORCIÓN: 3.5 GRAMOS
GRASA TOTAL POR PORCIÓN: 0.6 GRAMOS	CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN: 75.8 GRAMOS

19 LASAÑA DE BERENJENA Y PLÁTANO MADURO

Por: Martha Lucía Ciro Dimian.

Ingredientes

- 1 kilo de plátano maduro
- 2 berenjenas grandes
- 1 libra de queso campesino
- 1 libra de champiñones
- 1 libra de cebolla de cabezona
- 500 g de salsa de tomate (consultar elaboración en recetas adicionales)
- 500 g salsa bechamel (consultar elaboración en recetas adicionales)

Preparación

1. Pelar los plátanos y cortarlos en tajadas del largo del plátano, asarlas en sartén. Se hace el mismo proceso con la berenjena.
2. Sofreír aparte en mantequilla, la cebolla y los champiñones con un poco de salsa bechamel previamente preparada.
3. En un molde, refractaria o sartén, previamente engrasado colocar una capa de salsa de tomate, una de plátano maduro, una de berenjena, una de champiñones, una de queso. Repetir las capas hasta terminar los ingredientes.
4. Por último, agregar salsa bechamel y queso rallado, llevar al horno hasta que dore el queso. En caso de hacerlo en sartén cocinar hasta que el queso se derrita.
5. Servir y disfrutar.

BUENA FUENTE DE VITAMINA A,
CALCIO, HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 12

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
351 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:

APROX. 396 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
11.8 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
12.1 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
53.2 GRAMOS

24.

20 INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Por: Martha Lucía Ciro Dimian.

A. RECETAS DE SALSAS

SALSA BECHAMEL

Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cuchara de harina de trigo
- 2 tazas de leche
- Sal, pimienta, nuez moscada al gusto
- Una hoja de laurel

Preparación

1. Mezclar la harina, la mantequilla y demás ingredientes en la leche.
2. Llevar al fuego hasta que espese, se debe mezclar constantemente para evitar grumos.

SALSA DE TOMATE

Ingredientes

- 1 kilo de tomate maduro
- 50 ml de agua
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharas de vinagre
- 2 cucharas de azúcar morena o blanca
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. En 50 ml de agua poner a hervir los tomates por cinco minutos, licuarlos y tamizarlos.
2. Llevar a fuego medio nuevamente con el vinagre, el azúcar, la sal, junto con la maicena diluida en dos cucharadas de agua.
3. Hervir y mezclar hasta que espese o tenga la textura deseada.



BUENA FUENTE DE VITAMINA A,
CALCIO, HIERRO Y ZINC

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 1

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
297 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 296 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
9.8 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
19.8 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
20 GRAMOS

25.

BUENA FUENTE DE VITAMINA A,
Y HIERRO

CANTIDAD APROXIMADA DE
PORCIONES POR PREPARACIÓN: 2

APORTE ENERGÉTICO POR PORCIÓN:
298 KCAL

TAMAÑO DE PORCIÓN:
APROX. 562 GRAMOS

PROTEÍNA POR PORCIÓN:
4.6 GRAMOS

GRASA TOTAL POR PORCIÓN:
1.5 GRAMOS

CARBOHIDRATOS POR PORCIÓN:
66.5 GRAMOS

B. 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

Albert, S. (2013). *¿Qué es la Panela?* Verema

<https://www.verema.com/blog/productos-gastronomicos/1049231-que-panela>

Botero, H. (2011). *Plantas medicinales. Pasado y Presente*. Corporación Autónoma Regional del Centro de Antioquia. CORANTIOQUIA.

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.

elcampesino. (2022, 5 de abril). La yuca brava, un alimento ancestral de las comunidades de la Amazonía.

elcampesino.co

<https://elcampesino.co/la-yuca-brava-alimento-ancestral-de-la-amazonia/>

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

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

Gómez, A. (2015,14 de agosto). Frijoles ancestrales. *elcampesino.co* <https://elcampesino.co/frijoles-ancestrales/>

Hernández, L. (Julio de 2009). El chontaduro, una fuente alimenticia desconocida de alto valor nutricional. AUPEC- *Agencia Universitaria de Periodismo Científico*. <https://aupec.univalle.edu.co/informes/2009/julio/chontaduro.html>

Huerta, J. (2007). Ortiga Mayor. Urtica Dioica L. *Medicina Naturista*, 1, 131 - 137.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). *Tabla de Composición de Alimentos Colombianos*.

https://www.icbf.gov.co/system/files/tcac_web.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2014). *Estado del arte de la Quinoa en el mundo en 2013*. Santiago de Chile.



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

Compilador:

Alejandro Miranda Santamaría.

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