

Recetario

Club de Cocina



FUNDACIÓN INTERAMERICANA
COMUNIDADES EMPODERADAS, SOLUCIONES SOSTENIBLES



RED DE DESARROLLO
SOSTENIBLE
Honduras



PROYECTO
SAN Radio

Recetario



FUNDACIÓN INTERAMERICANA
COMUNIDADES EMPODERADAS. SOLUCIONES SOSTENIBLES



RED DE DESARROLLO
SOSTENIBLE
Honduras



PROYECTO

SANRadio

¡Comer sano es
vivir sano!



Nutrición y su importancia

Diferencia entre Nutrición y alimento

La palabra alimentos hace referencia a las plantas y animales que comemos. Estos alimentos contienen la energía y los compuestos que el cuerpo necesita para mantener la vida, la salud y el crecimiento.

La Nutrición: es el estudio de los alimentos y de cómo estos nos mantienen e influyen en nuestra salud.

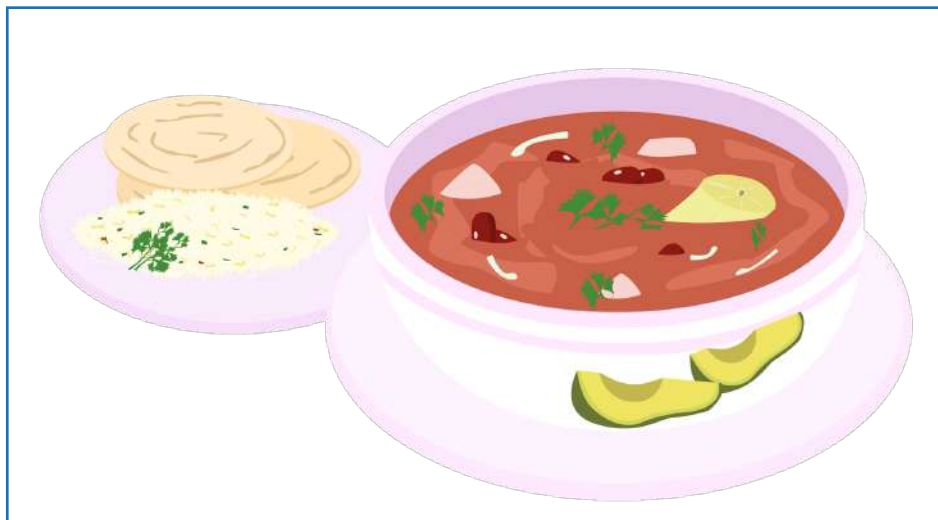
Importancia de las funciones de la Nutrición

Una buena nutrición nos puede ayudar a mejorar la salud, prevenir ciertas enfermedades, conseguir y mantener un peso adecuado y tener energía para poder hacer todas las actividades que hacemos a diario. Sus funciones son las siguientes:

- Brindar la energía necesaria para cumplir tus actividades diarias (por ejemplo: trabajar en el campo, ir a la escuela, cumplir con la limpieza de tu casa).
- Aportar los materiales necesarios para la formación, crecimiento y reparación de diferentes partes del cuerpo (por ejemplo: sanar una herida, desarrollo y crecimiento de los niños y niñas, crecimiento del pelo, salud de la piel).
- Mejorar las defensas del cuerpo para reducir las enfermedades, el sistema inmunitario es el responsable de proteger el cuerpo, por lo que es importante comer a diario frutas y verduras.

Sopa de frijoles

Número de raciones: 4 personas

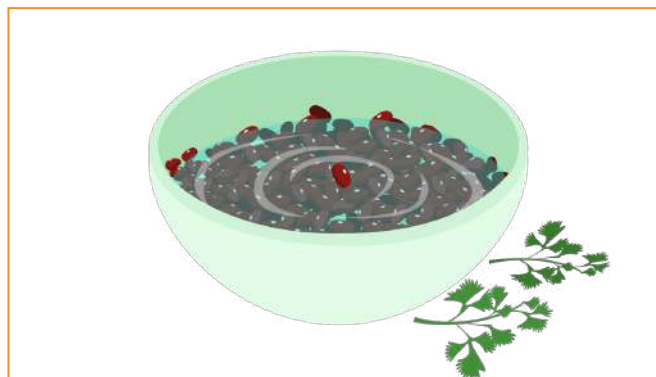


INGREDIENTES

- 1 libra de frijoles cocidos
- 3 plátanos verdes pelados y cortados en 3
- 1 libra de yuca pelada y cortada en trozos
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla morada en rodajas
- 1 pimiento rojo o verde
- 6 dientes de ajo picado



1 Freír cebolla, chile y ajo hasta soltar aroma.



2 Agregar los frijoles, agua y cilantro. Cocinar una hora.



3 Agregar yuca, plátano verde, sal, pimienta y comino.



4 Servir con arroz, aguacate y tortillas (aguacate es opcional).

Receta sopa de frijoles

Ingredientes:

- 1 libra de frijoles cocidos
- 3 plátanos verdes pelados y cortados en 3
- 1 libra de yuca pelada y cortada en trozos
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla morada en rodajas
- 1 pimienta roja o verde pequeño
- 6 dientes de ajo picados

Paso a paso de la elaboración de la receta:

1. En una olla grande, caliente el aceite.
2. Fría la cebolla durante 1 minuto a fuego medio, revolviendo varias veces.
3. Agregue el ajo y el pimienta, mezcle bien y cocine durante 1 minuto a fuego lento.
4. Vierta los frijoles en la olla.
5. Cubra con agua hirviendo hasta unos 5 cm por encima de los frijoles.
6. Agregue el cilantro.
7. Mezcle bien y cocine a fuego medio durante 1 hora, revolviendo muy suavemente de vez en cuando.
8. Añada 200 ml de agua hirviendo y continúe cocinando durante 20 minutos.
9. Pele y corte la yuca y el plátano en trozos y añádalos a la olla.
10. Agregue el comino, sal y pimienta.
11. Mezcle bien, tape la olla y cocine de nuevo hasta que la yuca comience a romperse (unos 30 minutos).
12. Sirva la sopa de frijoles con arroz blanco, aguacate y tortillas.

Beneficios nutricionales:

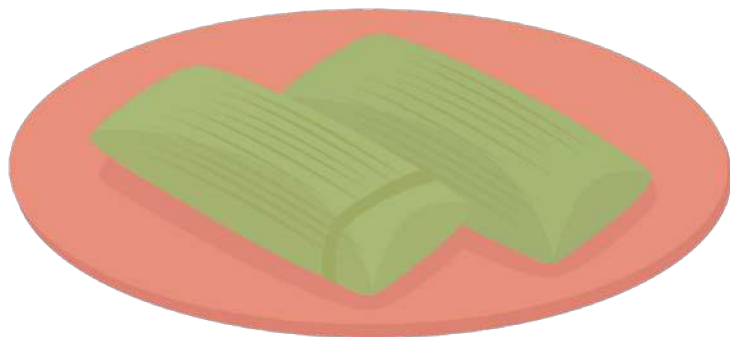
- Pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el colesterol gracias a la fibra que contiene.
- Previene enfermedades graves como el cáncer, ya que contiene altos niveles de antioxidantes.
- Aportan energía.
- Mejora el sistema inmune.
- Al ser un alimento de bajo índice glucémico, puede ser consumido por diabéticos.
- Mejoran la digestión y previene el estreñimiento.
- Tiene una elevada cantidad de proteínas.
- Reducen el riesgo de sufrir anemia.
- Motivan la actividad del riñón.

Consejos importantes:

- Para evitar que los frijoles nos produzcan gases, recomendamos dejar el frijol en remojo durante unas 12 horas y disfruta de este delicioso plato sin preocuparte por problemas estomacales.
- Para que los frijoles queden blandos, se tiene que condimentar con sal al final de la primera hora de cocción.

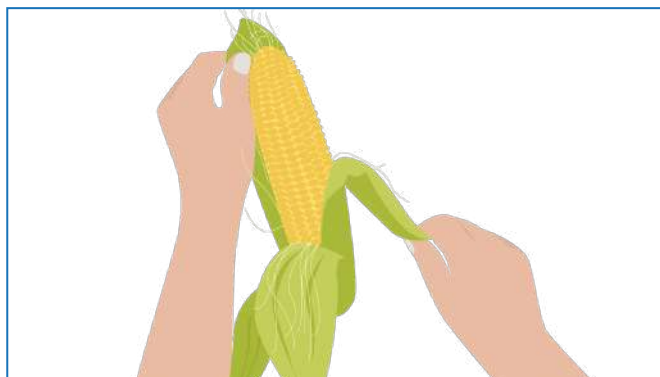
Tamalitos de elote

Número de raciones: 4 personas



INGREDIENTES

- 5 elotes tiernos (guardar las hojas de los elotes)
- Elotes
- 1 cucharada de manteca o 1/2 taza de aceite
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 barra de margarina



1 Pelar los elotes sin romper la hoja.



2 Desgranar y moler.



3 Combinar la masa con la mantequilla, manteca o aceite, agregar azúcar y sal.



4 Colocar de 2 a 3 cucharadas de masa en la hoja de elote, doblar, cerrar y cocinar.

Receta tamalitos de elote

Ingredientes:

- 5 elotes tiernos (guardar las hojas de los elotes)
- 1 cucharada de manteca o ½ taza de aceite
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de azúcar

Paso a paso de la elaboración de la receta:

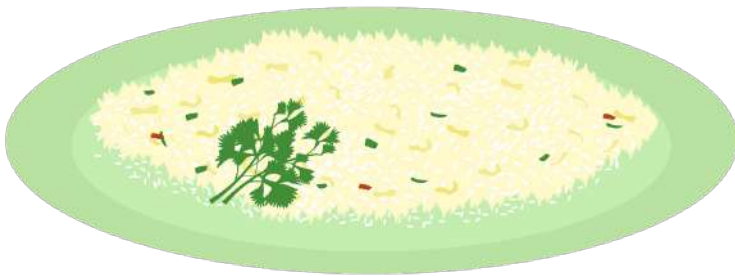
1. Pelar los elotes sin romper las hojas ya que servirán para envolverlos.
2. Con un cuchillo desgranar los elotes y triturar en un molino.
3. En un plato grande y hondo combinar la masa de elote con la mantequilla, manteca o aceite, sal y azúcar. Asegurarse que todo quede bien mezclado.
4. Colocar de 2-3 cucharadas de masa en la hoja de elote y doblar haciendo un cono, terminar de cerrar con otra hoja y doblar las puntas.
5. Llevar todos los tamales a una cacerola grande con una rejilla y cubrir con hojas de tusa, añadir 2 vasos de agua y cocinar a vapor durante 30 minutos. Retirar y servir con mantequilla, en caso de tener, si no se puede comer y disfrutar sin ella.

Beneficios nutricionales:

El maíz es un cereal muy energético y nutritivo que influye positivamente sobre nuestro estado de ánimo, concentración, memoria y sueño, gracias a su contenido elevado de vitaminas, entre ellas el ácido fólico, vitamina necesaria para la salud de los bebés. De igual manera, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y para el cuidado de nuestros ojos y piel.

Arroz frito con huevo

Número de raciones: 4 personas



INGREDIENTES

- 2 libras de arroz
- 3 huevos
- Aceite o manteca
- Sal al gusto
- Cebollín picado



1 Cocer el arroz con aceite, sal y agua.



2 Saltear el arroz en aceite.



3 Batir el huevo y agregar al arroz sin dejar de remover.

Receta arroz frito con huevo

Ingredientes:

- 2 libras de arroz
- 3 huevos
- Aceite o manteca
- Sal al gusto
- Cebollín picado

Paso a paso de la elaboración de la receta:

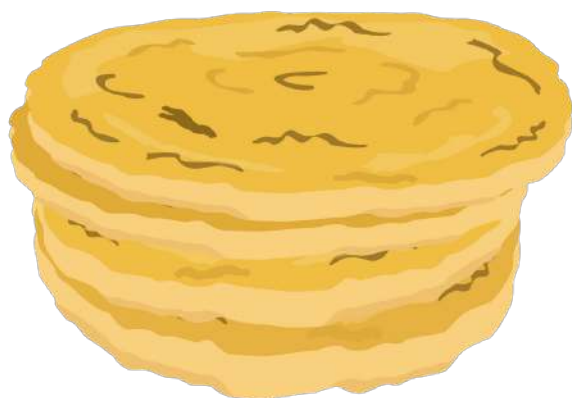
1. Empezamos esta receta cocinando el arroz. Lo ideal es que lo preparemos antes, aunque es un paso de lo más sencillo de realizar. En una olla con agua, sal y un poco de aceite o manteca ponemos el arroz. Para este tipo de receta es mejor lavar el arroz previamente. De esta manera conseguiremos que elimine gran parte del almidón y quede mucho más suelto.
2. El arroz tiene un punto de cocción de unos 20 minutos, cuando esté listo lo quitamos del fuego y escurriremos hasta que elimine gran parte del agua de la cocción.
3. Calentamos el aceite o manteca y cuando esté caliente ponemos el arroz y lo salteamos, lo movemos con un tenedor mientras se saltea para que quede más suelto. Por mientras, batimos los huevos.
4. Ponemos el huevo batido sin dejar de remover. El huevo deberá cuajarse a medida que se vaya calentando, cubriendo los granos de arroz.
5. Para darle más color y sabor, le añadiremos un poco de cebollín picado y apagaremos el fuego.

Beneficios nutricionales:

Considerada un súper platillo, esta preparación nos aporta una cantidad importante de vitaminas y minerales para reducir el riesgo de muchas enfermedades, además de que el huevo contiene nutrientes esenciales para fortalecer nuestros dientes y huesos, excelente para la producción de sangre y disminuir el riesgo de problemas en el corazón.

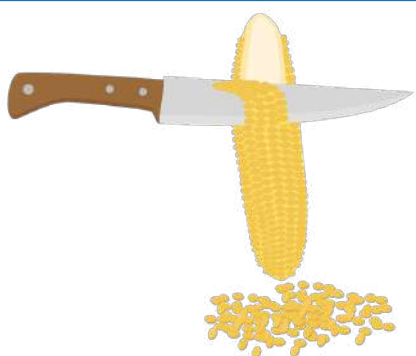
Riguas de elote

Número de raciones: 4 personas



INGREDIENTES

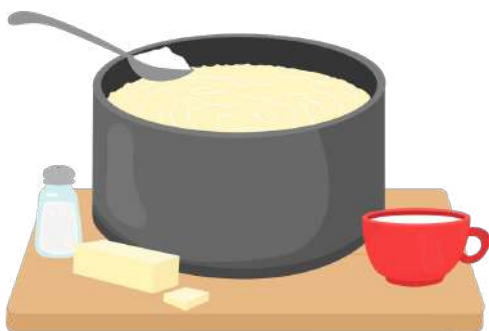
- 5 elotes tiernos
- 1 taza de leche
- Hojas de plátano
- 1 cucharada de azúcar
- Sal al gusto
- 1 cucharada de margarina



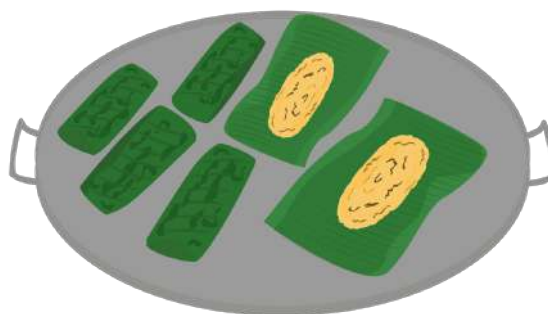
1 Pele, limpie y desgrane los elotes.



2 Lleve los granos a un molino tradicional.



3 Agregue sal, azúcar, mantequilla y leche.



4 En un comal coloque las hojas de plátano con porciones de masa y cocinar.

Receta de riguas de elote

Ingredientes:

- 5 elotes tiernos
- 1 taza de leche
- Hojas de plátano
- 1 cucharada de azúcar
- Sal al gusto
- 1 cucharada de margarina

Paso a paso de la elaboración de la receta:

1. Pele y limpie bien los elotes.
2. Colóquelos de forma vertical sobre un plato y con la ayuda de un cuchillo bien afilado desgrane de arriba hacia abajo cada uno de los elotes. Realice este procedimiento con mucho cuidado, para evitar cortarse.
3. Lleve los granos a un molino tradicional, cuando los haya procesado viértalos a un recipiente, agregue sal, azúcar, mantequilla y mezcle mientras va agregando de a poco la leche, la mezcla debe quedar suave pero no muy líquida.
4. Caliente un comal y cubra la parte de arriba con las hojas de plátano.
5. Cuando este caliente, vaya agregando porciones de la mezcla sobre las hojas y extienda para obtener unas tortillas medio gruesas.
6. Pasados 2 min de cocción, volteé las riguas y déjelas 2 min más y retire del comal.
7. Repita el procedimiento hasta terminar la masa.
8. Una vez tenga todas las riguas listas, sívalas calientes con lo que más le guste.

Beneficios nutricionales:

Entre sus beneficios para la salud, nos encontramos con un alimento completo que nos brinda energía para llevar a cabo las actividades diarias, contiene vitaminas que son necesarias para el cuidado de la piel y el pelo, y debido a su cantidad de fibra nos hace sentir llenos.

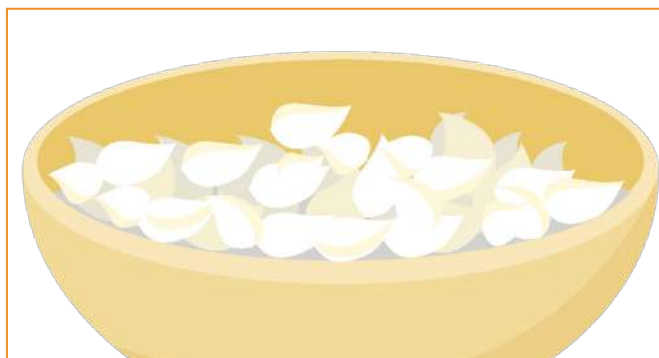
Flor de izote

Número de raciones: 4 personas



INGREDIENTES

- 2 flores de izote
- 2 cucharadas de aceite o manteca
- 1 cebolla grande
- 2 tomates
- 1 chile verde grande
- 2 dientes de ajo pelados
- 4 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cucharada de orégano molido
- 1 cucharada de comino en polvo



1 Extraiga los pétalos de la flor, lave y cocine.



2 Sofría cebolla, chile y tomate. Agregue los pétalos, comino y orégano.



3 Añadir los huevos y remover hasta cocinar.

Receta flor de izote

Ingredientes:

- 2 flores de izote
- 2 cucharadas de aceite o manteca
- 1 cebolla grande
- 2 tomates
- 1 chile verde grande
- 2 dientes de ajo pelados
- 4 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharada de orégano molido
- 1 cucharada de comino en polvo

Paso a paso de la elaboración de la receta:

1. Extraiga los pétalos de la flor, lávelos y colóquelos en una olla con suficiente agua y un poquito de sal para que hiervan por unos 5 minutos. Escorra los pétalos y repita este procedimiento 2 veces más.
2. Cuando haya hervido los pétalos en 3 ocasiones, déjelos reposar en un colador.
3. Pique en trozos pequeños la cebolla, los tomates, el chile y los ajos.
4. Agregue el aceite en una sartén caliente y sofría la cebolla y el chile por 2 minutos, añada los ajos y deje sofreír por 1 minuto más.
5. Incorpore a la sartén el tomate y los pétalos de izote, agregue el comino, el orégano, salpimiente al gusto y deje cocinar a fuego medio por 5 minutos, mientras remueve constantemente.
6. Añada uno a uno los huevos a la sartén y continúe removiendo hasta que observe que el jugo de vegetales se haya reducido y los huevos estén cocidos.
7. Retire del fuego y sirva este rico platillo de flor de izote con huevo para que los disfrute como mejor guste.

Beneficios nutricionales:

La flor de izote tiene propiedades nutricionales importantes para el cuerpo, puede ayudar a mejorar o prevenir enfermedades, reducir la inflamación articular que se da debido a la artritis, cabe resaltar que una de las más importantes, es poner a cocer la flor en medio litro de agua, se cuela y el agua sirve como un calmante para la tos.

NOTA:

La flor tiene un sabor amargo y para reducirlo se puede quitar el centro y utilizar solamente los pétalos de la flor.

Vegetales salteados

Número de raciones: 4 personas



INGREDIENTES

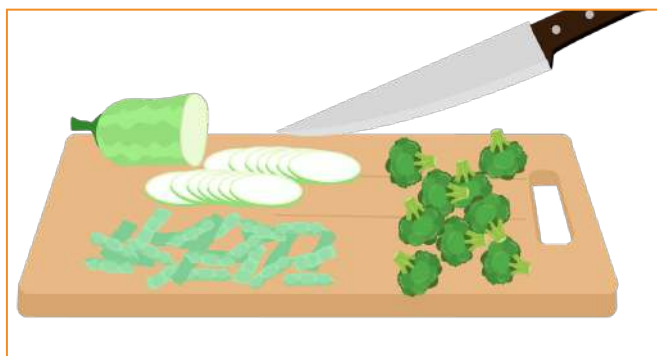
- 1 cebolla morada
- 1 chile verde grande
- 2 zanahorias grandes
- 1 Zucchini mediano
- 1 bolsa de habichuelas
- 1 brócoli mediano
- Pimienta
- Sal
- 1 sobre de mostaza
- 1 sobre de ajo en polvo
- 3 cucharadas de aceite o manteca



1 Picar la cebolla, el chile verde y la zanahoria, esta última debes cortarla en tiras finas.



2 En una olla grande con tres cucharas de aceite o manteca saltearlas hasta que la cebolla esté transparente.



3 Corta el zucchini en rodajas finas, el brócoli en arbolitos pequeños y las habichuelas en tiras.



4 Repita el procedimiento con toda la mezcla restante. Agrega pimienta, mostaza y sal de ajo en polvo.

Receta vegetales salteados

Ingredientes:

- 1 cebolla morada
- 1 chile verde grande
- 2 zanahorias grande
- 1 zucchini mediano
- 1 bolsa de habichuelas
- 1 brócoli mediano
- Pimienta
- Sal
- 1 sobre de mostaza
- 1 sobre de ajo en polvo
- 3 cucharadas de aceite o manteca

Paso a paso de la elaboración de la receta:

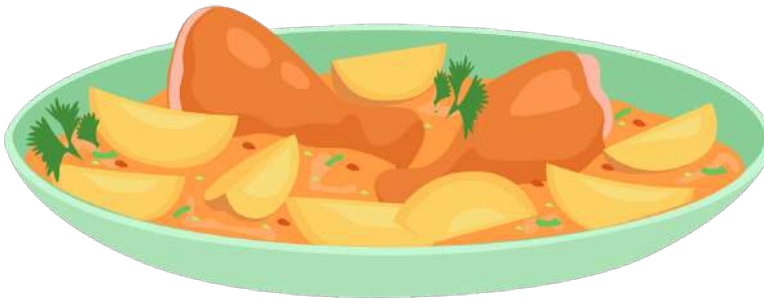
1. Antes que nada, debes cortar las verduras de una manera especial y en un orden determinado. La primera verdura será la cebolla; a esta tienes que quitarle la capa externa y partirla en cuatro. La segunda verdura será el chile verde; Lo lavas y le quitas cualquier parte blanca en su interior. La tercera verdura será la zanahoria; esta la puedes rallar con ayuda de un rallador, o también cortarla en tiras finas.
2. Al tener estas tres verduras picadas, pones en una olla grande a calentar las cucharadas de aceite o manteca. Después de que el aceite o manteca esté caliente, viertes las tres verduras anteriormente picadas. Revuelves bien la mezcla para que no se queme ningún vegetal. Además, debes poner la mezcla a fuego bajo para evitar quemar las verduras.
3. La razón por la que estas verduras deben ser las primeras en la preparación es porque son las que le dan la mayor parte de sabor a nuestra receta. Además, demoran un poco más en cocinarse que las demás.
4. Mientras tanto, picas el zucchini (calabacín) en rodajas delgadas con un cuchillo, luego picas el brócoli en arbolitos pequeños y las habichuelas en forma de tiras. Cuando la otra preparación lleve más o menos unos 15 minutos cocinando, agregamos las verduras previamente picadas. Asimismo, echamos pimienta al gusto, media cucharada de mostaza y un cuarto de cucharadita de ajo en polvo.
5. Se sabrá que el calabacín, el brócoli y las habichuelas están listas, cuando la cebolla esté transparente, es decir, como que se cristalice.
6. Después de seguir estos pasos, se debe de seguir revolviendo la mezcla y dejar más o menos diez minutos para que los últimos tres ingredientes que echamos se cocinen.

Beneficios nutricionales:

Además de ser una alternativa rápida y saludable para nuestras comidas, la combinación de estas verduras nos provee vitaminas, minerales y fibra a nuestro cuerpo, protegiéndolo de muchas enfermedades, entre más colores podemos apreciar en nuestro plato más variedad de nutrientes estamos consumiendo, contribuyendo a la salud de todo nuestro cuerpo en general.

Guisado de pollo

Número de raciones: 4 personas

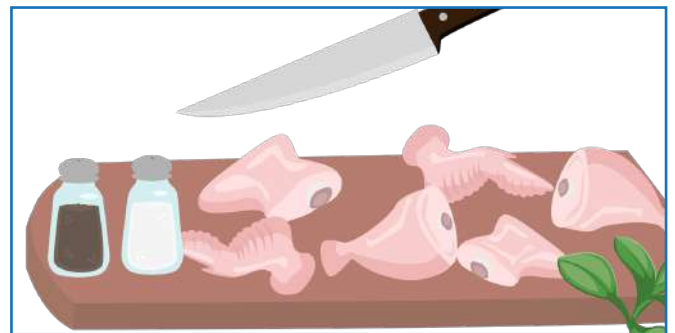


INGREDIENTES

- 1 pollo mediano picado sin piel
- 3 papas grandes
- 3 tomates grandes
- 1/2 chile verde
- 1 cebolla morada mediana
- Hojas de apio
- Aceite o manteca (en poca cantidad)
- Sal al gusto
- Orégano al gusto



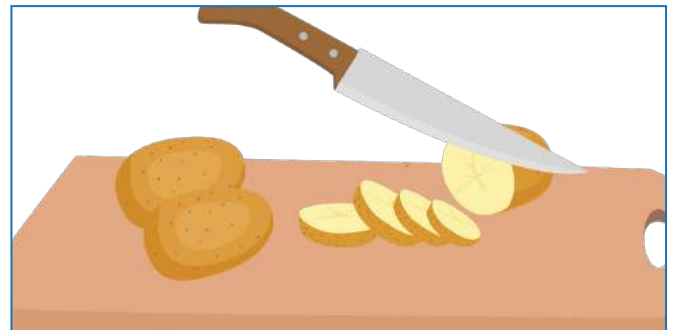
- 1** Corta los tomates, la cebolla, el chile verde y sofríelos, una vez estén sofritos echarle agua de manera que quede una salsa.



- 2** Limpiar y cortar el pollo, quitarle la piel y echarlo en una olla con un poquito de aceite o manteca. Agregarle sal, pimienta y un poquito de orégano.



- 3** Una vez bien doradas agregue la salsa licuada del paso uno y una pizca de sal, cocínelo por 15 minutos.



- 4** Corte las papas con cáscara en trozos medianos, agrégalas al pollo y cocínelas a fuego medio hasta que estén listas.

Receta guisado de pollo

Ingredientes:

- 1 pollo mediano picado sin piel
- 3 papas grandes
- 3 tomates grandes
- ½ chile verde
- 1 cebolla morada mediana
- Hojas de apio
- Aceite o manteca (en poca cantidad)
- Orégano al gusto
- Sal al gusto

Paso a paso de la elaboración de la receta:

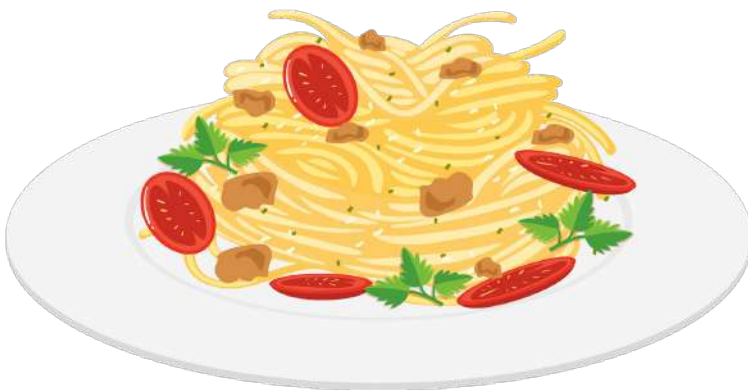
1. Corta los tomates, la cebolla, el chile verde y prepáralos en un sartén, una vez estén sofritos y el tomate haya desprendido su jugo, hay que echarle agua de manera que quede una salsa preparada con pedazos de vegetales.
2. Luego de limpiar y cortar el pollo, quitarle la piel y echarlo en una olla con un poquito de aceite o manteca. Agregarle sal, pimienta y un poquito de orégano.
3. Cuando las piezas estén doradas por todos los lados, agregarle la salsa licuada y una pizca más de sal.
4. Espera a que hierva y baja el fuego a la mitad. Tapa y deja cocinar por 15 minutos.
5. Mientras tanto, corta las papas en trozos medianos (no le quites la cáscara ya que en ella se encuentra la fibra).
6. Cuando hayan pasado los 15 minutos, agrega las papas y revisa que el sabor esté bien.
7. Deja cocinar a fuego medio hasta que las papas estén listas.
8. Retira del fuego y deja reposar 5 minutos.

Beneficios nutricionales:

Al combinar este plato de pollo con vegetales creamos una combinación y aporte de vitaminas, minerales y proteína de mucho valor para nuestro cuerpo. No es necesario echarle una gran cantidad de condimentos puesto que contiene una variedad de vegetales que le brindarán un sabor y un contenido nutricional excepcional.

Espagueti con pollo y tomate

Número de raciones: 4 personas



INGREDIENTES

- 1 libra de pollo
- 1 1/2 libra de espagueti
- 1 mazo de cilantro
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 chile verde
- 2 tazas de tomates cortados a la mitad
- 6 dientes de ajo, machacado y picado
- 4 cucharaditas de aceite o manteca
- Sal y pimienta al gusto



1 Lavar el pollo y cortarlo en cubitos, luego condimentarlo con sal y pimienta, y cocinarlo en un sartén con aceite o manteca de 3 a 4 min.



2 Cocine los espaguetis en el agua con sal previamente hervida, siga las instrucciones del paquete, enfríe y escúrrala preserve 1/2 taza de agua de pasta.



3 Sofría los ajos hasta que estén dorados, agréguelos el tomate, chile verde, cebolla, sal, pimienta y cócelos. Por último, mezcle en la pasta todos los ingredientes cocinados de 4 a 5 minutos.

Receta espagueti con pollo y tomate

Ingredientes:

- 1 libra de pollo
- 1 ½ libra de espagueti
- 1 mazo de cilantro
- ½ cebolla morada
- ½ chile verde
- 2 tazas de tomates cortados a la mitad
- 6 dientes de ajo picados
- 4 cucharaditas de aceite o manteca
- Sal y pimienta al gusto

Paso a paso de la elaboración de la receta:

1. Primero se debe lavar el pollo, quitarle la piel y cortarlo en cubitos.
2. Coloque una olla grande de agua con sal para hervir.
3. Condimente el pollo con sal y pimienta.
4. Caliente una sartén a fuego alto. Cuando esté caliente, agregar un poco de aceite o manteca y agregue el pollo. Cocine unos 3-4 minutos, hasta que ya no esté rosado.
5. Retire el pollo y guárdelo.
6. Agregue el espagueti al agua hervida con sal y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete. Reserve aproximadamente 1/2 taza de agua de pasta antes de drenar.
7. Mientras se cocina la pasta, agregue aceite o manteca a la sartén a fuego alto.
8. Agregue el ajo y saltee hasta que esté dorado (no se queme). Agregue tomate, chile verde, cebolla, sal y pimienta, reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine unos 4-5 minutos.
9. Cuando la pasta esté escurrida, agréguela a los tomates, chile verde y cebolla, y mezcle bien. Si la pasta parece demasiado seca, agregue un poco del agua de pasta reservada.

Beneficios nutricionales:

Las pastas en general (espagueti, macarrones, coditos) son una excelente fuente de energía, su contenido de grasa es mínimo, y es una buena fuente de fibra, necesaria para la salud de nuestros intestinos y para combatir los problemas de estreñimiento, además de que permite una digestión fácil y lenta, por lo que nos sentimos llenos por más tiempo. Sin olvidar el aporte de nutrientes que brindan el resto de los ingredientes, haciéndola una receta completa y nutritiva para todos los familiares en el hogar.



Recetario

Club de
Cocina