

kwe´sx ũ´txi phewu´jxa
A preparar nuestros alimentos



KWE´SX ũ´TXI MA´W PHEWU´JWA PTA´SXSA EÇKWE

**RECETAS PARA LA PREPARACIÓN
DE ALIMENTOS PROPIOS**

**ASOCIACIÓN DE CABILDOS INDÍGENAS NASHA ÇXHÂÇXHA
PROGRAMA DE SALUD YAÇKA KSXA´W
IPS INDÍGENA
PAÉZ BELALCÁZAR**

NIT: 817.000.260-2

**Contrato interadministrativo
N°140-2019
N° 0048-2019**

**PLAN DE SALUD PUBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
PSPIC
2019**

Recetas

Imelda Vitopia Salazar
Dinamizadora del Consejo de Medicina Tradicional
Componente Sabiduría Ancestral.
Cartilla
Recuperando y fortaleciendo semillas de vida y esperanza
2009

Corrección de estilo

Diseño y diagramación
Consejo de comunicaciones

Fotografías

Programa de Salud Yaçka Ksxa´w
Ips Indígena Nasha Çxhâçxha
Consejo de Comunicaciones
Archivo Consejo de Educación
Archivo CIIIT



Kwe'sx ũ'txi Phewu'jxa

A preparar nuestros alimentos

El modelo actual de alimentación invita siempre a comprar en las tiendas, sin darnos cuenta que esto nos está llevando a un olvido de toda la riqueza alimentaria que podemos tener en nuestro territorio y que constituyó la comida y la despensa de nuestros antepasados.

De la cantidad de alimentos propios que encontramos en nuestro entorno como son la cidra, el mejicano, el amaranto, la quinua, la arracacha, el cilantro de monte, las majuas, las ocas, el zapallo y el maíz; se pueden preparar deliciosas y nutritivas recetas.

A continuación ofrecemos las diferentes formas de preparación de los alimentos propios de la región:

MAIZ NACIDO



El maíz nacido se obtiene remojándolo el maíz entero de un día para otro. Al otro día ponemos el maíz en un recipiente (un tarro plástico, una estopa o una olla vieja a la que le hacemos huecos pequeños en la base).

Cada día le echamos agua abundante, para que se lave y no coja mal olor hasta que nace. Cuando esté bien nacido entre el 5º y 9º día lo lavamos bien de nuevo y lo molemos.

PRESENTACIÓN

Esta iniciativa está dirigida a aquellos que promueven una sana alimentación, protegen la vida, y preservan la importancia de la relación con la tierra y los vínculos afectivos comunitarios.

La mayoría de estas recetas se están trabajando en las comunidades de Páez, en talleres de preparación y combinación de alimentos propios, de recuperación de semillas propias, de los sueños, las historias de origen y los elementos lúdicos artísticos y culturales que en este momento y lugar, nutren, dinamizan y sanan el buen vivir en alguno de sus aspectos. Nuestra tarea es recuperar y fortalecer los saberes propios, hacer uso en armonía de los recursos que la naturaleza nos ofrece en nuestro territorio, y defender nuestra visión de la vida.

Así tenemos una harina húmeda con la cual podemos preparar deliciosos platos como los isguientes:

Bebida

Ingredientes:

- 5 pocillos de agua hirviendo
- 1 pocillo de harina de maíz germinado
- Panela
- Clavos y canela al gusto

Preparación: En dos pocillos de agua hirviendo disolvemos la harina de maíz para que no se formen grumos, se agrega el agua restante y se deja reposar por 10 minutos.

Colamos por un cernidor y endulzamos con la panela. Si se le quiere dar algún sabor, se adiciona frutas licuada con tomate de árbol o piña.

Para aumentar su valor nutritivo podemos dejarla fermentar uno o dos días agregándole una cucharadita de levadura de cerveza por cada 5 litros de bebida tibia. Al día siguiente calentamos sin que hierva, dejamos enfriar y disfrutamos de esta deliciosa bebida.

Sopa

La hacemos sin dejar fermentar, en lugar de endulzar la bebida, le adicionamos sal, cebolla, cimarrón, cilantro o plantas de monte y tenemos así una nutritiva sopa instantánea.

Masas

Ingredientes:

- 1 pocillo de maíz nacido

- 1 pocillo de harina
- 3 cucharadas de panela raspada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación: Mezclamos harina de maíz nacido o el afrecho por partes iguales, luego mezclamos todos los ingredientes y armamos las masas.

Las asamos en plancha de hierro caliente o las fritamos.

Mote

Ingredientes:

- 1 libra de maíz común o maíz capio
- ½ libra de frijón cache verde
- 1 libra de carne seca o pata de res
- 6 hojas de col

Preparación: Se pela el maíz con ceniza y se lava varias veces, se cocina con el frijón cache hasta ablandar y después se adicionan los ingredientes como ajo, cimarrón, cilantro, sal, etc.

Otra forma de preparar el mote es la siguiente:

Ingredientes:

- 1 libra de maíz capio
- 1 libra pata de res
- ½ de frijón cache
- 3 cogollos de rascadera negra y /o zapallo

Preparación: Se pela el maíz con ceniza y se lava varias veces, se pone a cocinar con el frijón y la pata de res, se acondicionan los cogollos de rascadera picados. Se pueden consumir simples o con sal.

Mote de choclo

Ingredientes:

- 2 libras de choclo desgranado
- ¼ de fríjol verde
- ½ libra de papa
- ½ libra de ullucos y
- ½ libra de carne

Preparación: Se pone a cocinar el choclo desgranado y el fríjol; cuando ablanden, se cocina el resto de los ingredientes. Se aliña con cebolla, tomate, cimarrón y ajo.

Envueltos de choclo

Ingredientes:

- 2 libras de choclo molido
- 2 pocillos de melado de panela con clavos y canela.
- Bicarbonato de soda.
- 2 pocillos de queso (opcional)
- Ecurrido de la molienda de choclo.

Preparación: Se mezcla todos los ingredientes, una opción es agregarle queso; se envuelve en su propia hoja (choclo) y se cocina en agua hirviendo durante 30 minutos.

Natilla de choclo:

Ingredientes:

- 12 choclos
- 1 botella de leche.
- ¼ de panela clavos y canela

Preparación: Desgranar y moler el choclo, se mezcla la leche

con el escurrido de la molienda y en esa mezcla se diluye el choclo molido y posteriormente se cierne. Al producto cernido se le adiciona panela, clavos y canela y se cocina hasta alcanzar el punto de natilla.

Arepas

Ingredientes:

- 5 pocillos de maíz choclo
- 1 pocillo de queso molido
- Sal al gusto

Preparación: Se muele el choclo y se remoja. Adicionar opcionalmente sal y queso, se arman las arepas y se asan en tiesto.

Masas de maíz germinado

Ingredientes:

- 1 pocillo de maíz germinado
- 1 pocillo de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de panela
- 1 cucharadita de sal

Preparación: Se revuelven todos los ingredientes se arman todas las masas, se asan o se fritan.

Pan de maíz



PAN DE MAÍZ.

Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz germinado
- 1 libra de harina integral
- 1 taza de cuajada
- 1 cucharadita de levadura
- 2 Cucharadas de panela raspada
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de mantequilla o aceite

Preparación: En un tazón se mezclan las harinas y en un poco de agua tibia se disuelve la levadura y se agrega a los demás ingredientes. Se puede agregar a gusto condimentos como pasas o almendras y canela molida.

Amasar muy bien, reposar por 40 minutos, armar los panes y ponerlos en una lata engrasada y hornear.

TRIGO NACIDO



Al trigo también lo ponemos hacer nacer siguiendo el mismo paso y consumirlo a partir del 3er día sin necesidad de moler. Le agregamos como plantas de monte a la sopa, sancocho, arroz, después de bajarlos del fogón. También en las ensaladas.

ZAPALLO



Sopa o crema de zapallo

Ingredientes:

- 3 pocillos de zapallo
- 6 pocillos de agua
- 1 diente de ajo
- ½ pocillo de cilantro o hierbas de monte picadas
- ½ pocillo de cebolla picada
- 4 cucharadas de aceite
- ¼ cucharada de limón o vinagre de castilla
- 1 cucharada rasa de sal

Preparación: Partir y cocinar el zapallo en 6 pocillos de agua y sal. A parte fritar a fuego lento la cebolla y el ajo en el aceite. Pelar y licuar el zapallo en el agua del cocimiento y agréguele el guiso.

Aderezar con el cilantro o las hierbas elegidas, mezclar bien, dejar reposar 3 minutos y servir.

Opciones: puede reemplazar parte del agua por leche, agrégale más aceite o licuarle, si lo desea picante lícuelo con un poco de ají.

Natilla o flan de zapallo

Ingredientes:

- ½ libra de zapallo
- ¼ pocillo de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pocillo de caldo o agua hervida
- 1 diente de ajo
- ¼ cuchara de sal.

Preparación: Se machaca o licua el zapallo pelado y cocinado, y se incorporan los demás ingredientes. Si se hace en licuadora, poner primero el caldo con el ajo, el jugo de limón y el aceite y poco a poco se agrega el zapallo hasta que espese, con una consistencia suave y cremosa. Con ella podemos acompañar guisos, sopas, arroz, verduras, ensaladas, pan, galletas, etc.

Postre de zapallo

Ingredientes:

- 2 pocillos de zapallo pelado
- ¼ pocillo de aceite vegetal
- ½ pocillo de leche en polvo
- 5 cucharadas de panela raspada
- 1 pocillo de agua hervida o agua panela

Preparación: Machacar o licuar el zapallo e incorporar los demás ingredientes hasta obtener una crema suave y consistente.

A parte se coloca sobre el banano en rodajas y/o papaya picada, y/o dulce suave de fríjol cacha, de cidra papa, arracacha, chachafruto, rascadera, mora, guayaba, tomate de árbol etc.

Torta



Ingredientes:

- ½ libra de zapallo cocinado (un pocillo)
- ½ libra de harina de trigo (un pocillo)
- ½ libra de afrecho de maíz ácido
- 4 huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 pocillo de aceite
- ¼ panela raspada
- 1 cucharada de canela en polvo
- ½ pocillo de jugo de naranja

Preparación: Machacamos el zapallo, agregamos el aceite, los huevos, la panela, la canela o hierbabuena picada y aparte cerremos la harina con el polvo de hornear. Batimos hasta conseguir una consistencia cremosa. Vaciamos en un molde engrasado y enharinado y horneamos a fuego lento (1 hora).

Ensalada

Ingredientes:

- 1 cidra papa mediana, pelada y rayada
- ½ libra de zapallo pringado y rayado
- 3 alchuchas pringadas y picadas
- 10 hojas de lechuguilla o cerraja

- 3 ramas de verdolaga viche
- 4 hojas de repollo
- 2 hojas de col
- 1 limón (jugo)
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

Preparación: Pelamos y rayamos el zapallo y la cidra papa y picamos los demás ingredientes, los mezclamos, agregándoles el jugo de limón, el aceite y la sal.

Mayonesa

Ingredientes:

- ½ libra de zapallo
- ¼ pocillo de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pocillo de agua hervida o caldo
- 1 diente de ajo
- ½ cucharada de sal

Preparación: Se machaca o licua el zapallo pelado y cocinado y se le incorporan los demás ingredientes. Si se hace en licuadora, se pone primero el caldo con el ajo, la sal, el jugo de limón y el aceite y poco a poco se agrega el zapallo hasta que espese con una consistencia suave y cremosa. Con ella podemos acompañar guisos, sopas, arroz, verduras, ensaladas, pan, etc.

MEJICANO



Guiso de mejicano

Ingredientes:

- 1 libra de mejicano pelado
- 3 Gajos de cebolla larga picada
- 1 Diente de ajo
- ½ pocillo de cimarrón o cilantro
- 2 hojas de coles
- 2 pocillos de leche
- ¼ de pocillos de aceite o mantequilla de vaca

Preparación: Pelamos, picamos o rayamos el mejicano y lo cocinamos en su propia agua, sofreímos en el aceite a fuego lento, cebolla, el cilantro, el ajo picado, el ají picado (si desea picante). Cocido el mejicano lo echamos al frito y le agregamos leche. Dejamos hervir por tres minutos y servimos. Podemos agregar hierbas al gusto (cimarrón, romero, tomillo o ají), cuatro hojas viches de lengua de vaca picadas o cogollos viches de otra planta de monte comestible (Pacunga, guasca sin florecer, rascadera, cidra papa, zapallo, arracacha)

Flor de mejicano con huevo

(Usamos la flor masculina que no da fruto)

Ingredientes:

- 10 Flores de mejicano
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de cilantro o perejil
- 1 cucharada de Aceite
- ½ cucharada de Sal
- 2 huevos
- 1 pocillo de agua o leche

Preparación: Sofreímos a fuego lento (bajo), la cebolla, el cilantro, batimos los huevos en el agua o leche; lavamos y pica-

mos las flores y las agregamos a los huevos batidos; echamos la mezcla en el frito y resolvemos suavemente hasta ver que los huevos estén cocidos. Agregamos sal y servimos.

Opciones: Podemos usar queso rallado, nata de leche, picante al gusto, hierbas de la huerta o plantas de monte, como pacunga, guasca, etc. También lo hacemos con flores de zapallo o de escoba (Cadillo).

Crema de leche con semillas de mejicano

(Es la parte que tiene más proteínas, aceites, vitaminas hormonas naturales y aminoácidos).

Ingredientes:

- 2 pocillos de agua
- 2 cucharadas de maicena
- 1 pocillo de leche en polvo
- 6 cucharadas de panela
- 1 pocillo de aceite
- Semillas de mejicano

Preparación: Secamos las semillas limpias al sol, las tostamos a fuego lento. Podemos comerlas así o molerlas para usarlas como aderezo en comidas de sal, dulces o picantes, o para utilizarlas en la preparación de bebidas.

Bebida de semilla de mejicano (También se puede con semillas de zapallo).

Ingredientes:

- Semillas de mejicano
- Panela al gusto
- Plantas aromáticas (hierbabuena, albahaca)
- Clavos de olor al gusto

Preparación: Con la harina (de la semilla tostada y molida) podemos preparar jugos agregándole agua y panela al gusto y si deseamos incluir alguna aromática, previamente haremos infusión con agua hirviendo y con esta prepararemos el jugo. Podemos usar; hierbabuena, albahaca, canela, clavos y servimos fría.

Mazamorra

Ingredientes:

- 6 pocillos de mejicano pelado y picado
- ½ libra de fríjol cacha verde o maíz
- ¼ panela
- 2 botellas de leche, clavos, canela.

Preparación: Pelar y picar en cuadritos el mejicano, cocinando con el fríjol cacha y los cogollos tiernos hasta que todo esté muy blando y espeso, servir con leche.

Mazamorra con arroz

Ingredientes:

- 1 mejicano mediano tierno con semillas
- 2 botellas de leche
- 1 libra de arroz
- 2 astillas de canela
- 1 panela

Preparación: Cocinar el mejicano en agua, partido en trozos pequeños hasta que ablande un poco, agregamos el arroz, la canela y dejamos cocinar. Cuando todo este blando agregamos la leche y el dulce.

Crema de leche casera

Ingredientes:

- 2 pocillos de agua
- 2 cucharadas de maicena
- 1 pocillo de leche en polvo
- 6 cucharadas de panela
- 1 pocillo de aceite

Preparación: En los pocillos de agua disolvemos la maicena y la cocinamos. Sobre la colada resultante licuamos los demás ingredientes hasta obtener una crema suave la cual podemos utilizar en postre o ensaladas de frutas.

QUINUA



Ingredientes:

- 1 ½ taza de quinua pre lavada
- ¼ kg. Carne molida o picada fina
- 2 huevos
- 1 pocillo de leche diluida
- 1 cucharada de mantequilla con sal
- ½ queso mediano fresco
- 2 cebollas
- 2 Tomates
- 1 trozo de pimienta

- 1 pizca de pimienta
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 cucharilla de pimentón molido
- Sal y aceite al gusto
- Hierbas aromáticas
- Cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharada de apio finamente picado
- 1 cucharilla de huacataya
- 1 cucharilla de hierbabuena

Preparación: Lavar muy bien la quinua, frotándola con las manos, al final escurrir el agua, procurando que no contenga residuos. Repetir este procedimiento dos veces más.

Luego cocinarla sin sal, que el agua cubra la quinua y una vez que los granos revienten, aplastar o tamizar con cuchara de madera: Mezclar con la mantequilla, la leche y sazonar con sal al gusto.

Reservar por otro lado en un sartén con dos cucharadas de aceite caliente, retostar la carne, cuando se encuentre a medio cocer, agregar las cebollas, enseguida agregar las hierbas aromáticas, el orégano desmenuzado, la pimienta, el ajo, el pimentón y los tomates raspados sin cáscara, las aceitunas. Por último verter un cucharón de agua caliente y sal al gusto. Dejar cocer a fuego lento, hasta que el agua disminuya un poco.

En una fuente hornee previamente untada con aceite, colocar la mitad de la quinua y sobre ésta colocar los preparativos anteriores tratando de dispersar las aceitunas y colocar encima las tajadas de queso y el huevo duro cortado en rodajas. Luego tapar el pastel con la otra mitad de la quinua.

Batir levemente el otro huevo y rociar con este sobre la quinua. Llevar a horno a temperatura moderada, cocinando diez minutos la parte de abajo y diez minutos la parte de arriba. Una vez dorado, cortar en 6 porciones y servir.

EL CHACHAFRUTO



Para su preparación, se cuenta con diferentes formas, por ello es fácil incorporarlo a la dieta familiar. Se puede preparar en vaina o en chachafritas, pero más común es como grano cocido.

El fruto completo cuando este viche y pequeño se puede picar como habichuela, cocinarlo e incorporarlo a las ensaladas.

Cuando la legumbre está madura se puede asar en las brasas o rescoldo, luego de retirarlo se le sacan las semillas, se les retira la cascarilla roja, se aderezan con sal y se comen acompañadas de café u otra bebida.

En todas las formas de preparación es necesario quitarle la cascarilla colorada que en vuelve la semilla, esto debido a que es poco digerible también porque bota una tinta roja que le quita presentación a los alimentos.

Chachafritas

Ingredientes:

- 1 libra de chachafruto
- Sal y limón al gusto
- Aceite para freir

Preparación: Luego de retirar la cascarilla roja, las semillas se

lavan, se cortan en tajaditas, se dejan en agua fría con sal y limón. Luego se escurren bien antes de llevarlas a un recipiente con aceite bien caliente.

Se pueden comer solas o acompañadas de salsa de tomate o salsa de rosada. Debe quedar con un dorado similar al de las papas fritas.

Dulce de chachafruto

Ingredientes:

- 1 libra de chachafruto
- 1 panela
- Canela y clavos de olor al gusto

Preparación: Las semillas se pelan, se cortan y se ponen a cocinar hasta el primer hervor. En un recipiente aparte, se prepara el melado de panela con canela y clavos. Se escurren las semillas ya cocinadas y se colocan en el melado a fuego lento para que el dulce penetre. Cuando de punto se retira del fuego y se deja enfriar. Puede servirse acompañado de agua o leche.

Cocido en seco

Ingredientes:

- 1 libra de chachafruto
- 1 cebolla larga
- 1 cabeza de ajo
- 1 tomate
- Sal y color al gusto
- Queso cuajada al gusto

Preparación: Se cogen las semillas más grandes, se pelan y se cocen hasta que ablanden. En un recipiente aparte, se elabora

un guiso de cebolla, ajo, tomate, sal, color cuajada o queso si los hay. Las semillas se sirven cubiertas con el guiso.

Chachafruto en sopa o caldo

Ingredientes:

- ½ libra de chachafruto
- 1 cebolla larga
- 1 cabeza de ajo
- Verduras como zanahoria, papa, habichuela entre otras que se pueden adicionar a la sopa
- Sal y condimentos al gusto

Preparación: Las semillas peladas y enteras se cocinan en las sopas al tiempo con las verduras, la papa y los condimentos como ingrediente más de la preparación.

Chachafruto horneado

Ingredientes:

- 1 libra de chachafruto
- 1 libra de mantequilla
- 1 queso rayado
- Sal al gusto

Preparación: Las semillas se cocinan en agua sal, se escurren, se colocan en un molde, se cubren de mantequilla y queso rallado y se meten al horno hasta que doren.

Colada de chachafruto

Ingredientes:

- 1 libra de chachafruto

- 2 vaso de leche
- Canela y clavos de olor al gusto
- ½ panela

Preparación: Se utiliza la masa de semilla cocida; se toman dos cucharadas soperas de masa por cada vaso de leche, se licua y se agrega canela, clavos, y panela, se deja hervir por diez minutos. Esta bebida se puede servir fría o caliente.

Encurtidos

Ingredientes:

- 1 libra de chachafruto
- 2 tazas de vinagre blanco
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de azúcar
- Tomillo, orégano, laurel y canela al gusto
- Canela y clavos de olor al gusto

Preparación: Se escogen semillas de tamaño mediano, se pelan, se cocinan hasta que estén blandas y luego se escurren. Aparte se calientan dos tazas de vinagre blanco a las cuales se les agrega una cucharada de sal, una taza de azúcar, aparte en una bolsita se coloca tomillo, orégano, laurel y canela, se deja hervir en el vinagre durante 5 minutos, en un frasco de encurtidos, colocar semillas hasta de 3 centímetros por debajo de la boca del frasco.

Adicionar el vinagre caliente y condimentado hasta medio centímetro por debajo de la boca del frasco ya envasados y tapados al baño María, en agua caliente que los cubra hasta la mitad; se deja hervir por 10 minutos, se retiran los frascos del baño de María, se destapan para que salga el vapor y se tapan definitivamente.

Se colocan nuevamente los frascos al baño de María se cubren

con agua caliente hasta dos centímetros por encima de las tapas. Se dejan hervir por espacio de 30 a 40 minutos se sacan los frascos se dejan enfriar y pueden ser almacenadas por un periodo de tiempo de hasta seis meses.

Crema de chachafruto

Ingredientes:

- 1 libra de masa de chachafruto
- 1 cebolla larga picada
- 1 pimentón picado
- Color y sal al gusto
- 1 vaso de leche

Preparación: Se toma la masa del chachafruto, se aliña con cebolla finamente picada, color pimentón, y sal; se disuelve la mezcla en leche fría y se pone al fuego hasta que hierva, revolviendo continuamente, al comenzar a hervir por pocos minutos más, se sirve con papas fritas, chachafritas, cilantro bien picado o pan tajado.

Torta de dulce

Ingredientes:

- 1 libra de masa de chachafruto
- 1 libra de mantequilla
- 1 libra de azúcar
- ½ libra de harina de trigo
- 8 huevos
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 ralladura de cascara de naranja
- Trocitos de bocadillo al gusto
- Uvas pasas al gusto

- Queso rallado al gusto
- Canela y clavos de olor al gusto

Preparación: Se utiliza una libra de masa de chachafruto, aparte se bate una libra de mantequilla con libra de azúcar hasta que la mezcla este cremosa y poco a poco mientras se continua batiendo se van agregando media libra de harina de trigo, la masa de chachafruto y 8 huevos.

Sin dejar de batir, se adicionan 3 cucharaditas de polvo de hornear, esencia de vainilla, ralladura de cáscara de naranja, trocitos de bocadillo, uvas pasas y queso rallado al gusto. Se deposita la mezcla en un molde previamente harinado y se lleva al horno a una temperatura de 350 grados por espacio de 1 hora y cuarto, la torta rinde para 30 personas.

Natilla

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de chachafruto
- ½ caja maicena grande
- ½ litro de leche
- ½ panela
- Clavos y canela al gusto
- Coco rallado y uvas pasas al gusto

Preparación: Se mezcla un kilo de masa de chachafruto, media caja de maicena grande y medio litro de leche. Aparte se pone a hervir un litro de leche de panela, más clavos y canela. Cuando hierva se le agrega la mezcla de maicena con la masa de chachafruto y coco rallado con uvas pasas. Se deja al fuego lento hasta que espese, revolviéndolo continuamente, se deposita en una bandeja y se deja enfriar. Se corta en trozos para servir ya sea sola o acompañada de dulce de mora o de fresas.

Arequipe

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de chachafruto
- 2 litros de leche
- 2 libras de azúcar
- Clavos y canela al gusto
- Coco rallado al gusto

Preparación: Se licua 1 kilo de masa de chachafruto con dos litros de leche se le agrega 2 libras de azúcar y se pone a cocinar a fuego lento, en una bolsa de lienzo se echa canela, clavos y se coloca en el recipiente hasta cuando comienza a hervir, luego se retira. Se debe revolver continuamente hasta que al pasar la cuchara de palo por el fondo del resiente este se vea limpio. Puede agregársele coco rallado. Luego se deposita en totumas o moldes y se deja enfriar.

Postre

Ingredientes:

- 2 cajas de gelatina de cualquier sabor
- 1 libra de masa de chachafruto
- 1 tarro de leche condensada grande

Preparación: Se preparan 2 cajas de gelatina de cualquier sabor y se deja cuajar; cuando estén listas se mezclan en licuadora con una libra de masa de chachafruto y un tarro de leche condensada grande; se lleva la mezcla a moldes pequeños y se deja cuajar nuevamente bien sea en nevera o al ambiente.

Bolitas con bocadillo

Ingredientes:

- 1 libra de masa de chachafruto
- 1/4 libra de harina de trigo
- Azúcar al gusto
- Coco rallado al gusto
- Esencia de canela o vainilla
- 2 huevos
- Bocadillo

Preparación: A una libra de masa de chachafruto, se le agrega un cuarto de libra de harina de trigo, azúcar, coco rallado, esencia de canela o de vainilla, dos huevos y se mezcla todo muy bien. Aparte se parte trozos de bocadillo y se cubre cada trozo con la masa anterior formando bolitas que se fríen en aceite bien caliente que doren.

Arepas

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de chachafruto
- 1 libra de harina de maíz
- Queso rallado
- 3 huevos
- Mantequilla al gusto

Preparación: Se toma un kilo de masa de chachafruto, se le agrega una libra de harina de maíz, queso rallado, sal, huevos y mantequilla al gusto; se mezclan bien todos los ingredientes y se da forma a las arepas. Se asan en tiesto o parrilla.

Almojobanas

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de chachafruto
- 1 cuajada
- 3 huevos

- Sal y mantequilla al gusto
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 caja de maicena

Preparación: A un kilo de chachafruto, se le agregan cuajada desmenuzada, huevos, sal, mantequilla, dos sobres de polvo de hornear y una caja de maicena, se mezclan bien los ingredientes, se le da forma a las almojábanas procurando que no queden muy grandes. Se lleva al horno precalentado a 350 °C por 30 minutos.

Empanadas

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de chachafruto
- 1 libra de harina de maíz
- Sal y comino al gusto
- 1 porción de arroz cocido
- 1 libra de carne molida condimentada
- 4 huevos

Preparación: Se utiliza un kilo de masa de chachafruto a la cual se le agrega una libra de harina de maíz, se condimenta con sal, comino y se mezclan bien los ingredientes. Aparte se prepara un relleno con masa de chachafruto, arroz, carne molida condimentada, huevo picado.

Se coloca sobre un plástico una bolita de la masa anterior se cubre con parte del mismo plástico, se aplana con un rodillo o botella dándole el grosor deseado, se levanta el plástico se le echa relleno en la cantidad adecuada, se da forma a la empanada y se fríe en aceite bien caliente.

Pan

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de chachafruto
- 1 kilo de harina de trigo
- 1 cucharada de sal
- 5 cucharadas de mantequilla
- 5 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de levadura de pan

Preparación: Mezcle un kilo de masa de chachafruto, un kilo de harina de trigo, una cucharada de sal, cinco cucharadas de mantequilla, cinco cucharadas de azúcar, 3 de levadura de pan; amase bien para que los ingredientes queden incorporarlos, deje reposar la masa por 30 minutos cubriéndola con un lienzo.

Luego con el rodillo aplánela bien y espolvoree harina de trigo en pequeñas cantidades; este procedimiento se repite hasta que la masa tome una consistencia semicauchosa. Para comprobarlo, se toma una bolita de masa, se estira, si se forma un velo transparente que no se rompe, la masa esta lista para formar los panes. Forme los panes y engráselos para evitar que se peguen, luego póngalos en crecimiento tapándolos con lienzo limpio y húmedo por 40 minutos, después se lleva al horno a 400 °C.

Galletas

Ingredientes:

- 1 libra de margarina
- 1 libra de azúcar pulverizada
- 1 libra de harina de trigo
- 1 kilo de masa de chachafruto
- Esencia de vainilla, canela
- 1 limón

Preparación: Utilice 1 libra de azúcar pulverizada, añádale 1 libra de margarina derretida, mezcle bien y luego agréguele 1 libra de harina de trigo y 1 kilo de masa de chachafruto, unas gotas de esencia de vainilla, esencia de canela y unas gotas de limón.

Amase bien y forme troqueles de 5 centímetros de diámetro y 30 de largo; cúbralos con un lienzo muy limpio y déjelos reposar por 30 minutos.

Forme las galletas cortando los troqueles con un cuchillo de sierra en rodetes de 1 centímetro de espesor. Colóquelas separadas una de la otra en una lata y hornee durante 20 minutos a 350 °C.

Buñuelos

Ingredientes:

- 1 kilo de masa de chachafruto
- ½ caja de harina de buñuelos
- 3 tazas de queso rallado
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Preparación: A un kilo de masa de chachafruto, se le agrega media caja de harina de buñuelo tres tazas de queso rallado y sal al gusto se mezclan bien y se da forma de buñuelos, se fríen en aceite bien caliente. Para saber el punto del aceite se coge una pelotita de masa y se deja caer en la paila, si esta sube y flota, está listo para freír.

Fresco de chachafruto:

Ingredientes:

- 2 Litros de leche

- 0,5 litros de agua
- 30 chachafrutos
- 1 Panela
- Canela al gusto
- Esencia de vainilla al gusto

Preparación: Hervimos la leche y los demás ingredientes, aparte cocemos los chachafrutos debidamente pelados y bien lavados. Cuando se reposan, se licuan y se mete a la nevera por unos 10 minutos y se licua nuevamente y se sirve.

Guiso

Ingredientes:

- 2 libras de chachafruto
- ½ pocillo de aceite
- 2 cebollas
- 3 tomates chonto
- 2 dientes de ajo
- 1 pocillo de leche
- 4 cucharadas de cilantro
- ½ cucharada de sal

Preparación: Cocinar el chachafruto y picarlo en tajadas. A parte con el aceite y condimentos preparar una salsa y agregar el chachafruto y la leche, poner al fuego, dejar sazonar por 2 minutos y agregarle el cilantro. Servir caliente acompañado con arroz.

Calados

Ingredientes:

- 2 libras de chachafruto
- 1 libra de panela
- ½ libra de queso

- 6 clavos dulces
- 3 astillas de canela

Preparación: Cocinar el chachafruto y cortar en rodajas pequeñas, a parte preparar el melado con panela y las otras especies,

mezclar bien y dejar calar con la mitad de queso rallado y con la otra mitad se adereza el dulce cuando se sirve.

Otra manera para hacer pan

Ingredientes:

- 2 tazas de chachafruto cocido y machacado
- 1 taza de harina de trigo
- 3 huevos
- 1/2 taza de panela rayada
- 1 cucharada de polvo royal
- 1/2 cucharada de sal
- 200 gramos de leche en polvo

Preparación: Mezclar todos los ingredientes amasar los panes fríos y asar a temperatura media.

Colada

Ingredientes:

- 1 taza de chachafruto
- 2 botellas de leche
- Panela y canela al gusto

Preparación: Cocinar los chachafrutos, licuar en leche y agua por partes iguales, endulzar con panela agregamos canela o un manojo de hierbabuena, dejar a fuego lento hasta que espese y aquí tenemos una rica y nutritiva bebida.

Chorreadas

Ingredientes:

- 1/2 libra de queso rayado
- 2 libras de chachafruto cocido y picado
- 1 libra de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de panela raspada
- 1 huevo
- 1/2 cucharada de polvo de hornear
- 1 vaso de leche o suero

Preparación: En un tazón batimos la harina de trigo y los demás ingredientes, remojamos con la taza de leche o suero hasta que esté más o menos líquido, freír por cucharadas en aceite caliente.

LA ARRACACHA



Colada de arracacha

Ingredientes:

- 1 libra de arracacha picada
- 1 banano
- 2 pocillos de leche
- 1.5 litro de agua

- 1 cucharada de hierbabuena o canela
- ½ pocillo de panela rayada

Preparación: Cocinamos la arracacha en agua con la leche, agregamos la hierbabuena y la panela, dejamos enfriar. Luego licuamos junto con el banano. Finalmente servimos caliente o fría, según la ocasión y los gustos.

Las hierbas aromáticas con las que combina son: hierbabuena, poleo, menta, cedrón, hojas de brevo, limoncillo, hojas, y /o flores de naranjo.

Se puede usar rascadera, zapallo, cidra, papa, mejicano, yuca o chachafruto en vez de arracacha.

Pan de arracacha

Ingredientes:

- 1 kilo de arracacha picada
- 2 cucharadas de levadura fresca
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 kilo de harina de trigo
- 1 cucharada de cáscara de rayada de limón
- 2 pocillos de agua tibia
- 3 cucharadas de panela rayada
- ½ pocillo de aceite
- 2 cucharadas de sal

Preparación: Mezclamos la harina, levadura, panela, polvo de hornear y el agua tibia. Amasamos 5 minutos y dejamos reposar la masa tapada durante 2 horas. Molemos la arracacha cocinada, le agregamos el aceite y la cáscara rayada y sin que este caliente la unimos a la masa de harina y amasamos otros 5 minutos.

En paila o molde engrasado y enharinado y con hoja de plá-

tano, colocamos la masa, dejamos reposar 1 hora en un lugar tibio para que suba y la llevamos al horno o fogón (con fuego encima y brasa suave por debajo) por 1 hora. Se deja enfriar y degustamos

Dulce

Ingredientes:

- 4 arracachas peladas y partidas en rodajas
- ½ panela
- ½ cucharada de cáscara de limón rallado
- ½ pocillo de agua

Preparación: Cocinar todos los ingredientes hasta que cale la arracacha.

Opciones: puede agregar panela, clavos o alguna otra hierba aromática.

CIDRA



Sopa o crema de cidra papa

Ingredientes:

- 3 cidra papa frescas y medianas
- 6 pocillos de agua
- 1 pocillo de agua
- 1 diente de ajo
- ½ pocillo de cilantro o hierbas de monte picadas
- ½ pocillo de cebolla picada
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cucharadas de limón o vinagre castilla
- 1 cucharada rasa de sal

Preparación: Partir y cocinar las cidras papa en 6 pocillos de agua y sal, freír a fuego lento la cebolla, el ajo y el aceite; pelar y licuar la cidra papa en agua del cocimiento, agregándole el guiso.

Aderezar con el cilantro y las hierbas elegidas, mezclar bien, deja reposar 3 minutos y servir.

Opciones: puede reemplazar parte del agua por leche, agrégale más aceite o licuarles nata, si lo desea picante lícuelo con un poco de ají. También puede ser preparada con zapallo, mejicano, arracacha, rascadera, yuca o chachafruto en vez de cidra.

Jugos de cidra papa

La cidra papa fresca (semillas no retoñadas) es deliciosa para los jugos también, se hace con la cidra papa cruda y se combina muy bien las frutas acidas que se dan en nuestra región. Nos permite tener una variedad de sabores diferentes para todas las ocasiones.

Ingredientes:

- 1 pocillo de jugo de mora
- ¼ de pocillo de cidra papa cruda o cocida panela al gusto

Preparación: Licuamos o rayamos, mezclamos y disfrutamos.

Dulce de cidra papa



Ingredientes:

- 4 cidra papas y partidas en rodajas
- ½ libra de panela
- ½ cucharada de cáscara de limón rayada
- ½ pocillo de agua

Preparación: Cocinar todos los ingredientes hasta que cale la cidra papa.

Opciones: puede agregar canela, clavos hierbabuena (siempre viva) o alguna otra hierba aromática. Puede ser preparado con zapallo, mejicano, arracacha (rayada), rascadera (rayada).

Postre de cidra papa

(Crema dulce para frutos)

Ingredientes:

- 2 cidra papas y cocinadas y peladas
- ½ pocillo de vegetal

- 1/2 pocillo de leche en polvo
- 6 cucharadas de panela raspada
- 1 pocillo de agua hervida o agua de panela

Preparación: Machacar o moler la cidra papa e incorporar los demás ingrediente o licuarlos hasta obtener una crema suave y consistente. Aparte se coloca sobre banano en rodajas y/o papaya picada, y/o dulce suave de frijol cacha, de cidra papa, de arracacha, de chachafruto, de rascadera, de mora, de guayaba o de tomate de árbol.

Calados

Ingredientes:

- 1 piña
- 3 papa cidras
- 1 tarro de crema de leche y panela al gusto

Preparación: Se raya la papa cidra en tiras delgadas, se coloca en un recipientes cubierta de agua se deja unos 15 minutos y se pica la piña en trozos pequeños y se pone a calar en panela al gusto hasta que se sienta penetrada, se hace la mezcla y se agrega un tarro de leche.

Yogurth

Ingredientes:

- 10 botellas de leche
- 1 Kg. de cidra
- 2 kg. de panela pulverizada
- 6 cucharadas de yogurt entero

Materiales:

- 1 Cobija

- 1 balde
- 1 cantina
- 1 licuadora o molinillo
- 1 cedazo
- 1 espátula de madera.

Preparación: Se cierne la leche y se coloca al fogón para obtener una temperatura de 90° se obtiene con un termómetro o con el dedo meñique luego se mete la cantina con la leche en el tanque de agua y la leche se mueve con la espátula para bajar la temperatura a 40°C este proceso se llama pasterización se agrega el yogurth, se tapa la cantina, se arropa con la cobija y se mete al balde plástico colocando encima de una mesa para que el frío del piso no interrumpa la temperatura promedio, se deja durante 6 horas, en un recipiente se mela la fruta con la panela pulverizada se enfría, pasadas las seis horas se diluye el yogurth con el molinillo se agrega el melado de fruta y se mete en la nevera unas 3 horas y queda listo para consumirlo.

Postre

Ingredientes:

- 2 cidras papas cocinadas y peladas
- 1/2 pocillo de aceite vegetal
- 1/2 pocillo de leche en polvo
- 6 cucharadas de panela raspada
- 1 pocillo de agua hervida

Preparación: Machacar o moler la cidra papa e incorporar los demás ingredientes o licuarlos hasta obtener una crema consistente, aparte se coloca sobre banano en rodajas o papaya picada.

Sopa o crema

Ingredientes:

- 3 cidra papa frescas y medianas
- 6 pocillos de agua
- 1 diente de ajo
- ½ pocillo de cilantro o hierbas
- ½ pocillo de cebolla picada
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cucharada de limón
- 1 cucharada rasa de sal

Preparación: Partir y cocinar la cidra papa en 6 pocillos de agua y sal, freír a fuego lento la cebolla y el ajo en el aceite pelar y licuar la cidra papa en el agua del cocimiento, agregándole el guiso, aderezar con el cilantro o las hierbas elegidas mezclar bien, y servir.

Dulce

Ingredientes:

- 4 cidras papas peladas y partidas en rodajas
- ½ panela
- ½ cucharada de cáscara de limón rayada
- ½ pocillo de agua

Preparación: Cocinar todos los ingredientes hasta que cale la cidra papa. Puede agregar canela, clavos y puede ser preparado con zapallo, arracacha.

PAPA DE CIDRA (YOTA)

Puré de Yota

Ingredientes:

- 1 libra de yota
- 1 cucharada de sal

- 10 huevos
- Cebolla, tomate, mantequilla y tostada.

Preparación: Primero se pela, lava y cocina por taja a lo que esté bien fría se macera. Luego en otra vasija se prepara el guiso con cebolla, sal y tomate, la mantequilla y los 10 huevos al estar el guiso se le agrega la yota bien macerada y las tostadas en polvo.

Otros usos:

Se utiliza como laxante mediante la vigilancia de un medico tradicional ya que en exceso es mortal.

LA YUCA



Envueltos

Ingredientes:

- 2 yucas
- 2/4 de panela
- ½ libra de queso
- 3 astillas de canela
- 4 clavos dulce
- 2 taza de agua

Preparación: Pelar la yuca cruda, aparte con la canela y las demás especies prepara un melado y en 2 taza de agua mezclar

con la masa de yuca. En hojas de plátano azadas poner 2 o 3 cucharadas, tiras de queso, armar y cocinar en agua caliente y servir preferiblemente frío.

Croquetas de yuca

Ingredientes:

- 2 yucas medianas
- huevo
- ½ taza de harina de trigo negra
- ½ cucharada de sal
- 2 cucharadas de panela raspada y buena cantidad de aceite para freír.

Preparación: Pelar y cocinar la yuca, moler y agregar los de más ingredientes amasar y amasar las croquetas y freír en aceite caliente y servir con mermelada.

Opciones: Con esta masa se puede preparar pastelitos armando las arepillitas delgadas y rellenar con 1 era de queso rallado, cerrar bien y hornear o freír.

Crema de yuca para principio

Ingredientes:

- 1 libra de cogollo de yuca cocido
- 6 huevos
- Sal, aceite, mantequilla, cebolla, tomate, perejil, ajo, cilantro, poleo al gusto.

Preparación: Se cocina la hoja de yuca hasta que este blanda, luego se saca y se pone a escurrir en un colador, cuando ya está fría se pica bien pequeña. Se prepara el guiso con la cebolla, perejil, tomate, ajo, poleo y sal al gusto se baten los huevos y se le agrega el guiso que debe estar frío, esta mezcla de huevo con

guiso se revuelve con el cogollo de la yuca y se coloca al fogón hasta que la mezcla este cocida queda lista para servir.

AJO



Té de ajo

En procesos infecciosos se puede tomar varias veces al día, espaciando la toma dependiendo la mejoría.

Ingredientes:

- 5 dientes de ajo
- Agua caliente
- Miel al gusto

Preparación: Triturar de de 2 a 5 dientes de ajo, agregar una taza de agua caliente, remover bien y dejar reposar tapando entre 8 y 10 minutos. Cernir y endulzar con miel.

- Ajo macerado en leche
- 5 dientes de ajo
- Leche

Se toma caliente para tratar la tos, bronquitis, asma, catarro pulmonar y otras infecciones respiratorias.

Preparación: Cortar los ajos en tajitas finas, depositar en un recipiente y agregar leche, tapar y dejar reposar toda la noche y luego tomar.

Miel de ajo

- 3 cabezas de ajo
- 2 gramos de polen
- Miel al gusto

Preparación: Picar 3 cabezas de ajo, pesarlo y ponerlo en recipiente de cristal, agregar miel de abeja y 2 gramos de polen, homogenizar y tapar herméticamente, se deja en reposo no se puede guardar.

LIMÓN



Limón melado

- Cascaras de limón verde
- 1 panela
- Clavos y canela al gusto

Preparación: Desaguar cáscaras de limón verde durante 8 horas para que pierda el sabor amargo. En un recipiente poner a cocinar la panela con clavos y canela hasta obtener un melado homogéneo. Agregar las cáscaras de limón hasta que se melen.

Limón para la tos

- 100 ml de aceite de oliva
- 100 ml de limón

Preparación: Mezclar 100 ml. de aceite de oliva con 100 ml. de limón remover bien y tomar una cucharada cada hora.

Para los resfriados, tos, estornudos y dolor de garganta se recomienda aceite esencial de limón, para ello hervir un cuarto de litro de agua y dejarla reposar hasta que alcance la temperatura soportable sin que deje de humear. Revolver una cucharada de sal y echar 10 gotas de limón. Hacer inhalaciones con ayuda de un trapo limpio para no irritar las mucosas.

FRÍJOL



Dulce de fríjol

Ingredientes y materiales:

- 2000 gramos de fríjol cachea
- 20 litros de leche
- Olla de barro
- Olla de 30 litros o paila para hacer dulce.
- Cagüinga de guadua y cernidor

- 10 libras de panela pulverizada
- Clavos y canela al gusto.

Preparación: Se tuesta el frijol en la cazuela de barro que quede doradito y se muele con los clavos y la canela bien fino en el molino y se cierne. Se coloca la leche en fuego lento se le agrega la harina.

Pasadas 2 horas cuando la leche está bien mermada se le agrega la panela pulverizada lentamente y se bulle hasta lograr el punto exacto que es cuando en la cagüinga forma tela, se coloca a enfriar para poderlo guardar.

Frijoles con pezuña de cerdo

Ingredientes:

- 1 pezuña de cerdo.
- 1 libra de frijoles
- 1 plátano.
- Papa, cebolla, tomate, ajos, cimarrón, azafrán
- Mantequitas de cerdo
- Agua al gusto.

Preparación: Se coloca a cocinar los frijoles con agua al gusto y se hecha la pezuña de cerdo. Cuando estén semiblandos se le pica la papa y el plátano. Se coloca a refritar la cebolla, los ajos, el cimarrón, sal, azafrán, tomate con las mantequitas de cerdo a lo que este amortiguadas se saca la pezuña de la olla pitadora y se pone a refritar con los insumos antes nombrados. Se le hecha el refrito y la pezuña a los frijoles. Agregar sal si es necesario.

CAÑA



Panela pulverizada

Caña de azúcar

Preparación: Se muele la caña bien jecha, que tenga buen grado de madurez, se descachaza sin echar lejía, se le hecha canela de forma moderada sin arrebatar el líquido, mientras da el punto se alistan las espátulas y la canoa de madera o de acero inoxidable. Se saca cuando se saque la prueba se haga una tela y quiebre. A lo que ya se obtiene el punto se bulle para blanquear y enfriar la panela pulverizada.

Otros usos

La panela un derivado de la caña se utiliza para heridas profundas para llamar carne, la panela también se utiliza para hacer limonadas para la disminuir los síntomas de la gripa, el agua de panela o la miel de caña se utilizan para hidratar. La caña criolla azada y dejada al serenó se utiliza para disminuir los síntomas de la gripe. La variedad de caña criolla es utilizada para prevenir la gripa, la fiebre, sus derivados.

FRIJOL CACHA



Frijoles con verdura

Ingredientes:

- 1 libra de frijól preferiblemente blanco escogido y lavado
- 1 libra de habichuelas cortada en trozos
- 1 libra de zanahoria picada
- 4 cucharadas de aceite
- 1 pocillo de perejil
- Cebolla y sal al gusto

Preparación: Cocine los fríjoles en agua que no sea de remojo hasta que estén tiernos, cocine aparte las zanahorias y las habichuelas y agréguelas a los fríjoles. Haga un sofrito con el aceite, cebolla y perejil y agréguelo a los fríjoles.

Frijol con acelga

Ingredientes:

- ½ libra de frijól cacha
- 6 papas guatas medianas
- 5 hojas de acelga picadas
- Aceite, sal y cebolla

Preparación: Se deja el frijól en remojo la noche anterior se cocina en agua que no sea la de remojo agregando la papa picada cuando ya esté blando se agrega la acelga. Con el aceite y la cebolla se hace un frito y se le agrega a los fríjoles.

Sopa de frijol

Ingredientes:

- 1 taza de frijól cacha seco
- 5 cucharadas de bienstarina u otra harina

- Cebolla, tomate, ajo, cilantro,
- Sal al gusto.

Preparación: Escoja los fríjoles, lávelos y déjelos en remojo la noche anterior, cocínelos en agua diferente de la de remojo hasta que estén blandos. Licue o tamice los fríjoles en poca cantidad de agua de cocción cuélelos y llévelos nuevamente al fuego, prepare un guiso con el tomate, cebolla, ajo, cilantro finamente picado, déjelo freír y agréguelo a los frijoles.

Torta de frijol

Ingredientes:

- 3 libras de frijól cacha morado y negro
- 1 libra de harina de trigo
- 1 libra de mantequilla
- 3 libras de azúcar
- 12 huevos
- 2 Copas de vino
- 3 Sobres de polvo royal
- Nuez moscada y canela en polvo al gusto

Preparación: Se deja el frijól en remojo durante 1 día cambiándole el agua varias veces, se muele y se amasa con la mantequilla, el azúcar y los huevos, se mezcla la harina con el polvo de hornear, nuez moscada, canela molida, el vino y se agrega a la masa.

Se hornea a bajo calor hasta que al introducir la punta del cuchillo salga limpio. Antes de echar la masa al molde hay que engrasarla.

Fresco

Ingredientes:

- 1/2 libra de fríjol cache cocido y molido
- 2 litros de leche
- 6 cucharadas de panela raspada
- 1 pocillo de agua hervida o agua de panela, clavos y canela

Preparación: Machacar o moler los frijoles e incorporar a la leche los demás ingredientes poner a fuego lento meneando constante con mecedor de palo hasta obtener una crema suave y consistente, se puede acompañar con fruta picada.

Empanadas

Ingredientes:

- 2 libras de fríjol cache seco
- 2 libras de maíz
- 7 truchas o su equivalente en carne
- Aceite, cebolla, ajo y condimentos al gusto

Preparación: Lavar y dejar en remojo el fríjol la noche anterior, cocinarlos en agua diferente a la del remojo hasta que estén blandos (guardar media taza para la masa de las empanadas) y luego se majan. Se desmenuzan las truchas o la carne previamente cocinadas y se agregan a los frijoles con la cebolla, aceite y demás condimentos se hace un sofrito que se agrega al guiso de frijoles.

La masa de la empanada se elabora con el maíz y media taza de fríjol cache cocidos y molidos a los que se agrega sal y color al gusto. Se arman las empanadas y se fríen en aceite caliente.

Buñuelos

Ingredientes:

- 1/2 libra de masa de frijoles cocidos

- 1/2 de harina para buñuelos
- 1/2 libra de queso molido
- 1 huevo
- 1 cucharada de melado de panela o azúcar
- Aceite en cantidad suficiente para freír

Preparación: En un recipiente hondo mezcle la harina para buñuelos, el queso, el huevo y la masa de fríjol. Amase hasta obtener una masa homogénea, agregue el melado y mezcle nuevamente pruebe el punto de sal, elabore los buñuelos caliente el aceite durante 4 o 5 minutos y ponga a freír un buñuelo como prueba hasta que estén dorados. Baje a fuego medio para mantener la temperatura constante, y fría los demás buñuelos.

Crema de fríjol

Ingredientes:

- 1/2 de fríjol cache
- 1/4 pocillo de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pocillo de caldo o agua hervida
- Ajo y sal al gusto

Preparación: Se machacan y muelen los frijoles y se incorporan los demás ingredientes se hacen en licuadora se pone primero el caldo con el ajo, la sal, el jugo de limón y el aceite y poco a poco se agregan los frijoles hasta que espese con una consistencia suave y cremosa. Con ella podemos acompañar ensaladas, guisos, arroz, sopa, pan.

Dulce de frijol

Ingredientes:

- 1 libra de fríjol cache

- 1 panela
- Canela, clavos, nuez moscada al gusto

Preparación: Escoja bien los frijoles. Deje en remojo los frijoles la noche anterior, puede adicionarle un poco de bicarbonato para que ablanden al día siguiente lave bien los frijoles, con agua limpia, se dejan en un colador para que salga el agua sobrante, los frijoles ya blandos se procede a molerlos mientras se muele el frijol en un recipiente y prepare un jarabe con la panela y agua (melado) ya listo el melado agregue el frijol molido y coloque a fuego lento revolviendo constantemente para que no se pegue cuando el dulce ha evaporado el agua y presenta una consistencia melcochosa, significa que está en su punto, apague baje la paila y realice el envasado.

Fresco

Ingredientes:

- 125 gr. de frijol cache
- 5 litros de leche
- 2.5 libras de azúcar
- Canela, clavo al gusto

Preparación: Escoja bien los frijoles déjelos en remojo la noche anterior al día siguiente lávelos bien con agua limpia hasta que se desprenda la cáscara y solo queden los cotiledones luego se muelen, mezcle el frijol molido con la leche y cierna en un cedazo. Deseche el afrecho, coloque en el fogón una paila con la leche filtrada; agregue el azúcar, canela clavos y revuelva constantemente con cuchara de palo hasta que dé el punto de manjar blanco, apague, baje la paila realice envasado.

Sopa de maíz

Ingredientes:

- 1/2 libra de frijol cache verde remojado y cocinado
- 1 taza de maíz remojado, cocinado y molido
- 1 taza de caldo
- 6 tallos de cebolla rama
- 10 hojas de cimarrón
- 3 cogollos de hierbabuena
- 5 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: Se cocina el frijol y se muele junto con el maíz, se pica la cebolla, el cimarrón, la hierbabuena y se sofríen en el aceite lo mezclamos con el frijol y el maíz molido la sal y el caldo necesarios para dar consistencia de samba (puré).

Postre de frijol

Ingredientes:

- 1/2 de frijol cache cocido y molido
- 2 litro de leche
- 6 cucharadas de panela raspada
- 1 pocillo de agua hervida o agua panela
- Clavos y canela al gusto

Preparación: Se machacan y muelen los frijoles y se incorporan a la leche los demás ingredientes. Poner a fuego lento meneando constante con mecedor de palo hasta obtener una crema suave y consistente, se puede acompañar con fruta picada.

Mayonesa de frijol

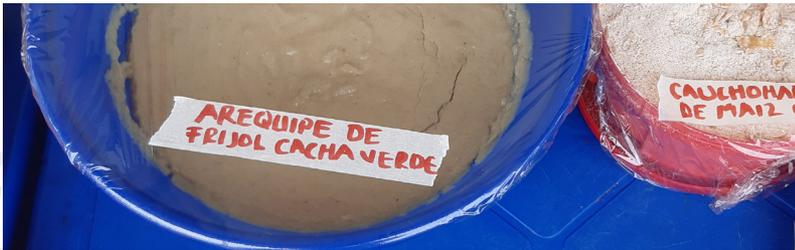
Ingredientes:

- 1/2 de frijol cache
- 1/4 pocillo de aceite
- 1 cucharada de jugo de limón

- 1 pocillo de caldo o agua hervida
- Ajo y sal al gusto

Preparación: Se machacan y muelen los frijoles y se incorporan a la leche los demás ingredientes. Se hacen en licuadora se pone primero el caldo con el ajo, la sal, el jugo de limón y el aceite y poco a poco se agregan los frijoles hasta que espese con una consistencia suave y cremosa. Con ella podemos acompañar ensaladas, guisos, arroz, sopa, pan.

Manjar blanco de frijól



Ingredientes:

- 125 gramos de frijól cacha
- 5 litros de leche
- 2.5 libras de azúcar
- Canela y clavos al gusto

Preparación: Escoja bien los frijoles y déjelos en remojo la noche anterior. Al día siguiente lávelos bien con agua limpia hasta que se desprenda la cascara y solo queden los cotiledones y luego se muelen.

Mezcle el frijól molido con la leche y cierna en un cedazo. Deseche el afrecho, coloque en el fogón una paila con la leche filtrada, agregue el azúcar, canela y clavos y revuelva constantemente con cuchara de palo hasta que dé el punto de manjar blanco, apague, baje la paila y realice el envasado.

Zamba de frijól

Ingredientes:

- ½ de frijól cacha verde remojado y cocinado
- 1 taza de maíz remojado, cocinado y molido
- 1 taza de caldo
- 6 tallos de cebolla larga
- 10 hojas de cimarrón
- 3 cogollos de hierbabuena
- 5 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: Se cocina el frijól y se muele junto con el maíz. Se pica la cebolla, el cimarrón, la hierbabuena y se sofríen en el aceite; lo mezclamos con el frijól y el maíz molido, la sal y el caldo necesarios para dar consistencia de zamba (puré)

SOYA



Leche y afrecho de soya

Ingredientes:

- 1 libra de soya bien seca

Preparación: Lavar en agua fría por 2 minutos una libra de soya bien seca. Dejar los granos en suficiente cantidad de agua por 12 horas.

Después de este tiempo botar el agua de remojo y moler la soya, echar la masa contenido en 3 y medio litros de agua caliente y hervir por media hora dejar enfriar y pasar por un colador de tela macerado fuertemente. El liquido resultante es la leche de soya, la parte sólida restante es el afrecho de soya utilizable para la elaboración de panes y sopas. Este afrecho debe secarse al sol o al horno cuando no es para utilizarse después de obtenido.

Arepas de maíz de soya

Ingredientes:

- 1/2 libra de harina de maíz
- 1/2 libra de afrecho de soya
- 1/4 libra de queso
- 1/4 libra queso de leche de vaca
- 1/4 manteca de cerdo o manteca vegetal

Preparación: Se mezcla el afrecho con la harina de maíz y a esto se le agrega el queso, la manteca, sal al gusto. Se amasa bien hasta que quede una pasta suave. Las arepas se rellenan con queso de leche de vaca y se asan en horno caliente.

Queso de soya

Ingredientes:

- Leche de soya
- Jugo de limón

Preparación: Se prepara agregando a la leche de soya jugo de

limón hasta que cuaje bien, preparando después la masa cuajada.

Arequipe de soya

Ingredientes:

- 2 botellas de leche de soya
- 1 libra de azúcar
- 3 cucharadas de harina de arroz con canela, esencia de vainilla o cualquier otra esencia

Preparación: Se echa azúcar en leche, se hace una colada con harina de arroz, la cual se mezcla con la leche, se cuela todo bien y se pone a cocinar sin dejar de rebullir con mecedora de palo. Al principio se agrega la canela y al bajarlo se le agrega la esencia de vainilla. Se prueba la dureza del arequipe en agua fría.

Envueltos de soya

Ingredientes:

- 1 3/4 libras afrecho de soya
- 1 1/4 libras de harina de maíz o mazorca
- 1 1/4 libra de mantequilla
- 1/2 libra de queso
- 3 huevos
- Azúcar o sal al gusto

Preparación: Se mezcla todo bien, se envuelven en hojas de mazorca y se cocinan al vapor como los envueltos ordinarios de maíz.

Pan de maíz y soya



Ingredientes:

- 1/2 libra de mantequilla
- 3/4 libra de harina de soya
- 1/4 harina de maíz
- 3/4 queso o cuajada de leche de vaca
- sal al gusto
- Una migaja de azúcar

Preparación: Se amasa bien la cuajada con la mantequilla y a esto se le agregan las harinas, se amasa hasta formar una masa blanda se asan en horno caliente.

Pan de trigo y soya

Ingredientes:

- 1 pocillo de manteca de cerdo
- 2 pocillos de levadura ya preparada
- 3 huevos
- Sal al gusto y un poco de azúcar,
- Harina de soya y trigo partes iguales

Preparación: Se van mojando las harinas con la levadura, la manteca y los huevos hasta formar una pasta manejable, se hace un montón se deja cubierto con un lienzo durante 4 horas. Después de este tiempo se hacen los panes y se asan como el pan de trigo.

Galletas de soya

Ingredientes:

- 1/4 libra de mantequilla
- 1/2 libra de harina de soya desengrasada
- 1/2 de azúcar
- Corteza de limón rayado

Preparación: Se amasa bien la mantequilla con el azúcar hasta formar una masa blanda, a esta se le agrega la harina y el limón, se amasa bien todo y se hacen las galletas en la forma que se quieran se asan en el horno con calor suave.

Sopa de soya

Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1/4 libra de hueso poroso arvejas, papas o arracacha, harina tostada de soya, cebolla, perejil, apio
- Sal al gusto

Preparación: Se hace un caldo con todos estos ingredientes, se le pone la papa cortada en pedacitos y se agrega la harina de soya mezclada en un poco de leche de vaca o agua, se deja cocinar durante una hora. Se sirve con cuadritos de pan frito.

VARIOS

Ensalada de papaya verde



Ingredientes:

- 1 papaya mediana verde
- 1 libra de cebolla blanca
- 2 limones

- 2 cucharadas de aceite
- Sal, perejil, cilantro y sal al gusto.

Preparación: La papaya se debe coger el día anterior y rayarla para que este deslechada, se lava bien la papaya, se pela, y se hacen tajadas para rayarla en tiritas como se raya la zanahoria para ensalada. Luego se pica la cebolleta como para ensalada esta no se debe pasar por agua caliente, se lava bien el perejil y el cilantro se pica pequeñito, todo esto se revuelve y luego se le echa la vinagrera preparada por uno mismo que puede ser de banano o de piña o en poco de agua hervida, se exprime el jugo de los limones a esto se le agrega sal y 2 cucharadas de aceite y luego se le revuelve a la ensalada.

Torta de verduras

Ingredientes:

- 1 libra de harina de trigo
- 1 libra de zanahoria
- 1 libra de habichuela
- 1 libra de hoja de espinaca y acelga
- 12 huevos
- 2 cucharaditas de polvo royal aceite
- Sal, tomate, cebolla, cilantro, ajo.

Preparación: Se cocinan todas las verduras las hojas aparte, se pica la zanahoria en cuadritos medianos y la habichuela, lo mismo las hojas, se pesa por libras cada uno de los ingredientes, luego se revuelven, se prepara el guiso se mezcla con las verduras, se baten los huevos se le agrega las 2 cucharaditas de polvo de hornear y se agrega la harina, esta pasta se agrega a las verduras y se revuelve bien.

Se engrasan las pailas se le hecha harina para que no se pegue y luego se hecha lo preparado en la paila y se tapa se coloca a

la hornilla que debe estar bien caliente se mira levantando un poco la tapa se le mete un poco el cuchillo si sale limpio ya está.

Torta de banano

Ingredientes:

- 1 libra de harina
- 1 libra de azúcar
- 1 libra de mantequilla
- 12 huevos
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 7 bananos grandes o guineos
- ¼ de taza de zanahoria
- ¼ de taza de avena en hojuelas

Preparación: Se bate la mantequilla, se le agrega el azúcar y se sigue batiendo hasta que esté bien compacto, luego se le agrega huevo por huevo y se sigue batiendo hasta que se acaben los huevos, luego se le agrega el polvo de hornear a la harina y se revuelve bien, luego se le agrega la harina al batido sin dejar de revolver.

Luego se incorpora el banano que debe estar amasado o también se puede partir en rodajas muy delgadas y se le agrega y se revuelve bien, por último se le agrega la zanahoria que debe ir rayada por el lado más fino y la avena, estando esta mezcla lista se echa a la paila que debe estar preparada como la torta anterior con el mismo proceso para asarla.

GUAYABA



Jalea

Ingredientes:

- Guayaba
- Azúcar, 1 libra por libra de líquido

Preparación: Las guayabas deben estar bien maduras se lavan, se taján, y se cocinan bien. El agua que se les hecha apenas las debe cubrir, luego de cocida la guayaba se echa en una caleta limpia y se cuele para que escurra el líquido. Del líquido que suelta la guayaba es que se hace la jalea este se debe recoger en vasija plástica u otra que no sea aluminio, el líquido se mide en un recipiente de libra. Para el proceso de cocimiento debe ser en paila de cobre o en pailas que hacen la panela, tan pronto se echa el líquido a la paila se empieza a revolver sin parar hasta que este, debe ser mecedor de palo o de guadua, no se debe echar todo el azúcar de una vez, de entrada 2 libras a medida que vaya empezando se le va agregando el azúcar, la jalea no da punto con panela por esta razón se utiliza azúcar, hay que estar muy pendiente para darle punto, cuando se levanta el mecedor y empieza a dar hilos se coge agua fría en un recipiente se echa un poquito si se hace bolita se puede bajar, es como cuando se le toma punto a la panela. Luego se saca la pasta en una vasija que debe ser de plástico y se pone a enfriar.

Pulpa

Ingredientes:

- Guayaba
- Panela

Preparación: La guayaba que quedo en la caleta se pasa por colador evitando echarle agua, dependiendo la cantidad de esa pulpa, para mermelada se le puede agregar un poquito de agua, si de ahí se va a sacar para bocadillo no se le debe agregar agua

porque no da punto para la pasta. Luego que se tiene lista la pasta se pesa por libras como se hizo con la jalea, para 1 libra de pulpa 1 libra de panela, se coloca en paila de cobre. Se parte la panela bien y se le echa a la pasta y se empieza a revolver hasta que de punto de mermelada.

Mermelada

Ingredientes:

- 1 libra de panela
- 1 libra de pulpa

Preparación: Como ya se dijo de la misma guayaba que se hace la mermelada se puede procesar para la pasta de bocadillo sin echarle agua, porque al echarle agua no da punto, se le echa 1 libra de panela por una libra de pulpa al igual que la mermelada y el proceso se hace también en pailas de cobre.

Una vez se echa en la paila se le echa la panela se empieza a revolver continuamente con la mecedora cuando la pasta va desprendiendo de la paila se echa un poco de azúcar en un plato se extiende un poquito de la pasta y se deja enfriar, si endurece y se puede cortar ya está, para sacar la pasta se prepara un charol o una mesa se le echa azúcar para que no se pegue y sobre este tendido de azúcar se echa la pasta y se extiende bien pareja se deja enfriar y luego se corta en pedacitos que se pueden guardar envueltas en hojas de plátano seca.

MORA



Mermelada



Ingredientes:

- 1 libra de panela
- 1 libra de mora

Preparación: Se licua la mora o se amasa con poco agua, el proceso se hace en pailas, se parte la panela y se empieza a mover constantemente cuando se levante la cagüinga y haga corte ya está, no se pasa por cedazo, se debe envasar en frascos de vidrio.

Esponjado

Ingredientes:

- 1 pocillo de mermelada de mora
- 2 huevos

Preparación: Batir las claras a punto de nieve, mezclar la mermelada batiendo hasta doblar su volumen y conseguir así un esponjado suave. Servir con masas, tostadas y galletas.

Jalea

Ingredientes:

- 1 libra de azúcar
- 1 libra de Mora

Preparación: Se licua la mora y se agrega poco agua. Se pasa por el colador, luego se pesa el líquido, libra de azúcar por libra de líquido, se echa a la paila se revuelve constantemente hasta que de punto como gelatina, se deben tener listos los frascos de vidrio de boca ancha para envasarlos.

PIÑA



Dulce de piña con huevo

Ingredientes:

- 1 Libra de panela
- 1 Libra de jugo de piña
- 10 huevos

Preparación: Se licua o se raya la piña, luego se saca el jugo sin echarle agua, se pesa el líquido y se echa a la paila con la panela de libra por libra de piña y se mueve constantemente

hasta que de punto como jalea. Se bate la clara de huevo a punto de nieve, luego se va agregando la jalea a la clara de huevo batiendo constantemente hasta que quede todo bien mezclado se echa en recipiente de vidrio o plástico.

Pudín de piña

Ingredientes:

- 1 pocillo de piña picada
- ½ pocillo de azúcar o panela 2 sobres de gelatina sin sabor 1 pocillo de agua caliente
- 1 taza de crema de leche (casera)

Preparación: Calar la piña con el dulce, en su jugo. En el pocillo de agua caliente, licuar la gelatina y la crema de leche y el líquido de la piña calada. Vaciamos todo lo licuado en un molde de cristal o plástico, le agregamos la piña y lo llevamos a la nevera hasta que cuaje.

Ensalada de piña y cidra papa

Ingredientes:

- 1 pocillo de piña rayada
- 1 pocillo de cidra papa rayada
- 2 cebolletas picadas
- 2 cucharadas de perejil
- 2 cucharadas de apio
- 4 cucharadas de mayonesa de cidra papa, arracacha.

Preparación: Mezclar todos los ingredientes; servir en hojas de lechuga o col y decorar con el perejil picado.

TOMATE DE ARBOL



Dulce

Ingredientes:

- 1 libra de panela
- 1 libra de tomate de árbol

Preparación: Se pone a calentar agua luego se echan los tomates cuando ya afloje la cáscara se pelan se prepara la miel echando un poquito de agua con la panela, cuando la miel ya está lista se agregan los tomates y se ponen a melar o calar vigilándolos para que no se vayan a quemar o a pegar. Cuando ya estén bien calados se ponen a enfriar y se envasa en recipiente de vidrio.

Mermelada

Ingredientes:

- 12 tomates maduros
- 1 libra de azúcar o 1 ½ de panela

Preparación: Cocinar los tomates con cáscara en agua que los cubra, dejar reposar y en agua de cocción, licuar y cernir. Agre-

gar el jugo de limón y el dulce, cocinar hasta que espese sin dejar de revolver con cuchara de palo.

Salsa de tomate

Ingredientes:

- 3 tomates de árbol maduros
- 1 pocillo de arracacha cocida
- 1 diente de ajo
- 5 cucharadas de panela rayada
- 4 cucharadas de vinagre de castilla o jugo de limón
- 2 pocillos de agua
- ½ cucharada de sal

Preparación: Se prepara el jugo con los tres tomates pelados, licuados en los pocillos de agua y cernidos. En este jugo licuamos el ajo, la panela, la sal y el vinagre y agregamos poco a poco la arracacha hasta conseguir el espeso deseado, llevarlo al fuego a que hierva por dos minutos.

CHULQUIN DE CAÑA BRAVA

Ingredientes:

- 4 pocillos de cogollos de caña viche
- 3 tomates
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo

Preparación: Los cogollos se hierven y se le cambia el agua durante una semana, hasta desamargarlo, después se cocinan hasta ablandar se le añade el guiso.

CHAGUASGUA

Ingredientes:

- ½ libra de maíz capio
- 15 pocillos de agua
- Melado de panela

Preparación: Se muele el maíz, se cocina en suficiente agua que no quede muy blando, se puede servir fresco o fermentado, con o sin melado de panela.

ULLUCOS

Torta de ullucos y verduras

Ingredientes:

- 2 libras de ullucos
- 4 huevos
- 1 pocillo de harina de trigo
- 3 tallos de cebolla
- 3 tomates
- 2 dientes de ajo
- 3 papas
- 3 tallos de acelga
- 1 zanahoria
- ½ cucharada de sal
- 4 cucharadas de aceite
- ¼ de queso

Preparación: Cocinar los ullucos, la zanahoria, la papa, la acelga al vapor y cortar en trozos pequeños. A parte preparar un guiso con el aceite, la cebolla, ajos, tomate. En una taza mezclar la harina, los huevos, la sal, y queso rallado, todo esto se bate y se van echando los demás ingredientes, después engrasar

las cazuelas llevarla a fuego lento hasta que dore y dar la vuelta para que dore por el otro lado; retiramos del fogón.

Ensalada

Ingredientes:

- 1 libra de ullucos
- 3 cebolletas
- 3 zanahorias
- 4 papas
- 2 cucharadas de cilantro
- 2 cucharadas de verdolaga
- 4 huevos cocidos y picados
- ½ cucharada de sal
- 3 cucharadas de mayonesa de arracacha o similar

Preparación: Cocinar los ullucos, papas y zanahoria, cortar en trozos medianos y picar la cebolla en tiras pequeñas, agregar los huevos a la mayonesa y sal, aderezar con el cilantro picado servir acompañado con arepas delgadas de maíz o arroz verde.

ALCHUCHA



Ingredientes:

- 6 alchuchas sin semillas
- 1 pocillo de zapallo cocinado
- ½ pocillo de arracacha cocinado

- 1 pocillo de yuca cocinada
- 6 hojas de cimarrón
- 2 dientes de ajo picado
- 3 tallos con hoja de cebolla en rama
- 6 cogollos de verdolaga
- 2 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ½ cucharada rasa de sal
- 1 huevo

Preparación: Cocinamos el zapallo la arracacha y la yuca con la sal, en este mismo cocimiento pringamos la alchuchas. Sofreímos en el aceite el ajo y la cebolla luego agregamos el cimarrón y la verdolaga bien picados y formamos un guiso con todos los ingredientes con el cual rellenamos las alchuchas; las bañamos en una colada cruda y espesa hecha con la harina, el huevo y una pizca de sal, lo freímos en aceite caliente.

TAMAL DE ARVEJA O LENTEJA



Ingredientes:

- 2 pocillos de arveja seca o lenteja
- 2 pocillos de caldo o agua
- 1 libra de zanahoria o zapallo

- 6 tallos de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de tomillo
- 1 pocillo de cerraia
- ½ pocillo de aceite
- 1 cucharada de sal
- 3 tazas de aguas o caldo

Preparación: Remojar la arveja en agua hirviendo o cocinar hasta que se hinche, pasar por el molino. Aparte preparar un guiso en el aceite con el ajo, la cebolla y las hierbas, mezclar todo con el agua o caldo. Armar los tamales en hoja de plátano, amarrar y cocinarlos en agua caliente por un tiempo de 30 minutos.

GUINEO



Zamba de guineo verde

Ingredientes:

- 10 guineos
- 2 tazas de leche o caldo
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas grandes
- 2 tomates

- 3 cucharadas de cilantro picado
- ½ pocillo de aceite
- ½ cucharada de sal

Preparación: Pelar los guineos, cocinarlos e inmediatamente machacarlos. Aparte preparar con el aceite y condimentos un guiso, después mezclar y agregar la leche o el caldo, sal y dejar sazonar un poco sin dejar de revolver y por último adicionar el cilantro.

Postre

Ingredientes:

- 12 guineos maduros
- ¼ de mantequilla de vaca o aceite
- ½ queso
- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de canela en polvo

Preparación: Pelar los guineos, cocinar en leche, agregar el queso rallado y por ultimo ponerle canela molida. Puede hacerse con bananos o plátanos bien maduros.

Tostadas de guineo y queso

Ingredientes:

- 12 guineos
- ½ libra de harina de trigo
- ½ libra de queso
- 2 cucharadas de panela
- 1 cucharada de polvo royal
- 1 cucharada de sal
- 1 huevo
- Aceite para freír

Preparación: Pelar y cocinar los guineos, amasarlos aun tibios y agregarle los demás ingredientes, extender en la mesa con rodillo, cortar en trozos rectangulares y freír en aceite caliente.

ENSALADA DE GERMINADO DE TRIGO



Ingredientes:

- 4 bananos
- 4 cucharadas de copos de avena
- 3 cucharadas de trigo germinado
- 2 cucharadas de miel de abejas

Preparación: Se mezclan todos los ingredientes y servir como un rico y nutritivo desayuno.

GUISO DE FRIJOL Y ZAPALLO

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- 1 libra de frijól fresco
- 3 libras de zapallo picado en trozos
- 1 manojo de hojas de cebolla larga
- ½ taza de aceite
- Sal al gusto

Preparación: Remojar y cocinar el frijól hasta ablandar, aparte amase el zapallo previamente cocido, preparar un guiso con la cebolla y el ajo, cuando este bien sazonado mezclamos con el frijól y el zapallo y dejamos al sazonar un poco más. Lo podemos servir acompañado de un cereal.

SANCOCHO DE FRIJOL CACHA



Ingredientes:

- Frijól cacha tierno Mejicano
- Choclo tierno
- Yuca, plátanos verdes, coles y condimentos (cebolla, orégano, ajos, cogollo de rascadera, pacunga, cimarrón, y azafrán de maíz)

Preparación: Picar el mejicano, cocinarlo en agua suficiente o si lo prefiere en caldo de carne, agregando un atado de cimarrón con raíz y ablandamos los frijoles, pelar y picar en trozos medianos los demás ingredientes y mezclar, sazonar con una taza de guiso preparado con los condimentos y agregamos sal al gusto.

PAN DE BONO



Ingredientes:

- 1 taza de almidón de yuca
- 1 ³/₄ de taza de harina de maíz
- 1/2 de mantequilla
- 1/2 taza e leche cruda o agua de panela
- 2 huevos
- 1 taza de queso prensado o duro molido

Preparación: En un tazón mezclamos las harinas y el queso con los demás ingredientes. Amasamos para incorporar todo. Armas los panes en rosca cerrada poner en lata engrasada, llevar al horno precalentado a una temperatura de 380 o 400 grados hasta que doren.

MERMELADA DE NARANJA

Ingredientes:

- 3 litros de jugo de naranja
- 1 1/2 de azúcar
- 2 gramos de ácido ascórbico
- 100 gramos de fécula de Maíz

Preparación: Inmediatamente de extraído el jugo de naranja se pone a hervir con la mitad del azúcar por espacio de 5 minutos en un poco de jugo disolvemos la fécula de maíz y el azúcar restante con el ácido asco bórico y se agrega a la mezcla anterior. Se revuelve con cuchara de palo y se cocina hasta que de punto de natilla suave.

PAPA



Es un alimento tradicional en la alimentación de las familias colombiana, se caracteriza por ser una fuente de energía esencial en el diario vivir además de contener vitaminas del complejo B que permiten que el cuerpo funcione correctamente.

Papa rellena de queso

Ingredientes:

- 8 papas
- 4 cucharadas soperas de harina de trigo
- 2 huevos
- Queso en cubos

Preparación: Pelar las papas, ponerlas a cocinar hasta que quede tipo puré. En un recipiente mezclar el puré de papa con la harina de trigo y los huevos, adicionar una pizca de sal. Formar bolitas de mezcla con el queso dentro. Pasar las bolitas por harina de trigo y luego freírlas en aceite por 3 minutos.

Papas en chupe

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 2 ½ cucharadas de mantequilla
- 4 papas sabanera
- ½ cebolla cabezona
- 2 tomates para guiso
- 1 diente ajo
- 1 taza leche
- ½ taza agua o caldo
- Comino al gusto
- Sal al gusto
- 1 pizca cúrcuma
- 1 queso campesino fresco

Preparación: Picar la cebolla, el ajo y el tomate. Pelar y cortar las papas a lo largo en cuatro partes cada una.

Poner una cucharada de aceite en una olla y sofreír la cebolla a fuego medio alto hasta que esté transparente. Reducir el fuego a medio y agregar el ajo, los tomates y la mantequilla. Dejar que derrita la mantequilla.

Adicionar el comino, la sal, el color, revolver. Dejar hasta que el tomate esté blando. Incorporar la leche y el agua. Verificar sabor.

Agregar las papas.

Dejar hervir y bajar el fuego a bajo medio tapas la olla y dejar cocinar por 30 minutos o más hasta que las papas estén blandas.

Servir con queso campesino.

Tortilla de papa

Ingredientes:

- 3 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- 4 huevos
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite para freír las papas.

Preparación: Cortar las papas en láminas no tan delgadas o en cubos de 1 cm.

Cocinar las papas y posteriormente dorarlas en aceite a fuego medio por pocos minutos junto con la cebollas picada en julianas, dejarlas escurrir.

En otro recipiente batir los huevos con sal y pimienta al gusto, luego adicionar las papas y cebollas, mezclar.

Finalmente, en una sartén con poco de aceite cocine a fuego medio/bajo la mezcla revisando con una espátula o moviéndolo un poco para que no se pegue y queme.

Con la ayuda de un plato, apoyarlo sobre la sartén y luego, dar vuelta la sartén sobre el plato. Después de eso tenemos que colocar la parte que estaba arriba sin cocinarse (ahora abajo) sobre la superficie de la sartén, para que se dore nuevamente, cocinarlo a fuego lento por 5 minutos y servir.

Ensalada rusa

Ingredientes:

- 6 papas grandes peladas, cocidas y cortadas en cubitos
- ½ taza de mayonesa
- 1 taza de zanahorias cocinadas en cubitos
- 1 taza de arvejas cocinadas

- ¼ taza de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de cebolla rallada
- ¼ taza de cilantro fresco picado o perejil
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimentón molido
- El jugo de 1/2 limón.

Preparación: En un tazón pequeño mezcle la mayonesa, la crema de leche, jugo de limón, sal, pimienta y comino. Póngala a un lado.

Coloque las papas en un tazón grande, agregue las cebollas, las zanahorias, las arvejas y el cilantro. Añadir la mezcla de mayonesa y mezcle bien. Refrigere hasta que esté listo para servir. Servir frío o a temperatura ambiente.

LENTEJAS



La lenteja es uno de las leguminosas más nutritiva pues aporta proteína, y carbohidratos, además es buena fuente de fibra lo que favorece la digestión. También contiene hierro, nutriente muy importante para mantener un buen estado de salud.

Hamburguesas de lentejas

Ingredientes:

- 250 gr. de lentejas

- 50 gr. de harina de trigo integral
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Sal y perejil
- Aceite de olive

Preparación: Poner las lentejas de remojo durante unas 4 o 5 horas. Cocer las lentejas en agua caliente con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego y colarlas para quitarles todo el líquido.

Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros hemos preferido no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras. Claro que todo depende del gusto de cada persona.

En otro recipiente, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina. Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.

Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén. Formar las hamburguesas con la mano. (Si la mezcla se deshace pasarlas por pan rallado o harina). Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.

Croquetas de lentejas y verduras

Ingredientes:

- 150 g de lentejas.
- 170 g de zanahoria
- 60 pimentón amarillo
- 6 pimentón rojo
- 100 g de pechuga pollo

- 1 ajo
- 1 comino
- 1 pimienta
- 10 papas
- 100 g queso
- 70 g Pan rallado

Preparación: Cocinar las lentejas. Cocinar la pechuga de pollo, desmecharla. Cocinar las papas. En la licuadora triturar las lentejas cocinadas, la zanahoria, pimentones. Posteriormente, adicionar el pollo desmechado, el ajo, comino, pimienta, las papas y mezclar.

En un recipiente mezclar manualmente la masa obtenido con queso rallado y adicionar el pan rallado.

Hacer las bolitas y aplastar, (para mayor facilidad, remojar las manos en agua para evitar que se pegue la mezcla). Llevar las bolitas al horno. Hacer bolitas y llevarlas al horno por 25 minutos a 180 grados.

Torticas de lenteja

Ingredientes:

- 1 taza de lenteja
- 1 gramo de sal
- 3 huevos
- 1/2 cebolleta mediana picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 diente de ajo

Preparación: Cuece las lentejas, hasta que estén ligeramente suaves de 15-20 minutos aproximadamente.

Retira del fuego y deja que se enfríen un poco. En un recipiente coloca las lentejas, la cebolla, el ajo, el cilantro, el perejil y los

3 huevos. Incorpora hasta que estén bien integrados los ingredientes. En un sartén precalentado a fuego bajo, con un poco de aceite, vierte la mezcla para formar las tortitas y fríe hasta que tenga un color dorado uniforme de ambos lados.

