

RECETARIO

MÓDULOS DE CAPACITACIÓN PARA CAPACITADORES

Redescubriendo conocimientos y sabores



INSTITUTO NACIONAL AUTÓNOMO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y CALIDAD

SISTEMA NACIONAL DE TRANSFERENCIA Y DIFUSIÓN DE TECNOLOGÍA

PROYECTO SOBERANÍA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA BASADA
EN LA PRODUCCIÓN SANA DE ALIMENTOS



**GOBIERNO NACIONAL DE LA
REPÚBLICA DEL ECUADOR**
Eco.Rafael Correa Delgado,
Presidente Constitucional

Ministerio de Agricultura,
Ganadería, Agricultura y Pesca
Soc. Javier Ponce Cevallos

Director General del INIAP
Ing. Saúl Mestanza (Subrogante)

Módulos de Capacitación para
Capacitadores.
Redescubrimiento conocimientos
y sabores.

Información Básica:
Departamento de Nutrición
y Calidad

Revisión Técnica:
Dra. Susana Espín
Ing. Elena Villacres

Edición:
Ing. María Belén Quelal

La publicación de esta guía
fue solicitada y financiada
por la Dirección Nacional de
Transferencia y Difusión de
Tecnología del INIAP.

MAIZ

» Sopa de chuchuca



La sopa de chuchuca es una preparación tradicional de la Sierra Norte, elaborada con maíz en estado "cau" (grano semimaduro).

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 2 tazas de chuchuca
- 2 tazas de papas peladas
- 3 ramas de cebolla picada
- 1 manojo de culantro y perejil picado
- 1 libra de hueso de choncho
- 1 cucharada de aceite
- Sal y achiote al gusto

Materiales y Equipos

- Molino
- Cocina
- Recipientes
- Ollas, cucharas
- Tabla de picar

Procesamiento Chuchuca



Elaboración de la sopa



RECUERDE: La chuchuca se prepara con maíz semimaduro pre-cocido.
CONSEJO ÚTIL: Además del almidón, el maíz contiene proteína, vitamina E, fibra dietética y minerales.

CEBADA

»» Panecillos de harina de cebada



La harina de cebada tiene un bajo contenido de gluten en apropiada para la elaboración de panecillos rápidos tipo muffins, ya que no requiere dejar leudar la masa.

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 ½ de harina de cebada
- 3 cucharadas de manteca
- ½ taza de mantequilla
- 6 huevos
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de queso fresco rallado

Materiales y Equipos

- Homo
- Batidora (licuadora)
- Recipientes
- Ollas, cuchara
- Moldes para muffins (panecillos)



RECUERDE: Para estos productos son apropiadas las harinas con bajo contenido de gluten.

CONSEJO ÚTIL: La cebada aporta con vitaminas del grupo B que son ideales para la salud del sistema nervioso.

MAIZ NEGRO

» Postre a base de corontas (tusas) de maíz negro



Este postre se caracteriza por ser de consistencia espesa, elaborado a partir de agua de corontas, maicena, jugo de frutas y azúcar.



Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 10 litros de agua
- 2 libras de tusa molida
- ½ libra de mora
- ½ libra de maicena
- Azúcar al gusto

Materiales y Equipos

- Cocina
- Licuadora
- Olla
- Recipientes
- Cuchara
- Vasos

Moler las tusas en un molino

Hervir el agua y agregar las tusas molidas

Añadir la especería, incluidas las hojas de naranja

Retirar del fuego y enfriar

Ir añadiendo poco a poco y cocinar por 10 minutos

Cocinar por 10 minutos y cernir



Maicena disuelta en agua fría y el Jugo de mora



RECUERDE: Secar y moler las tusas para lograr mayor extracción del colorante.

CONSEJO ÚTIL: El consumo de maíz negro permite reducir la presión arterial y el colesterol en la sangre.

MAIZ

>> Tortillas de maíz en tiesto



Las tortillas hechas en tiesto es una alternativa al proceso de fritura; permite tener un producto bajo en grasa ya que no se emplea aceite para la cocción.

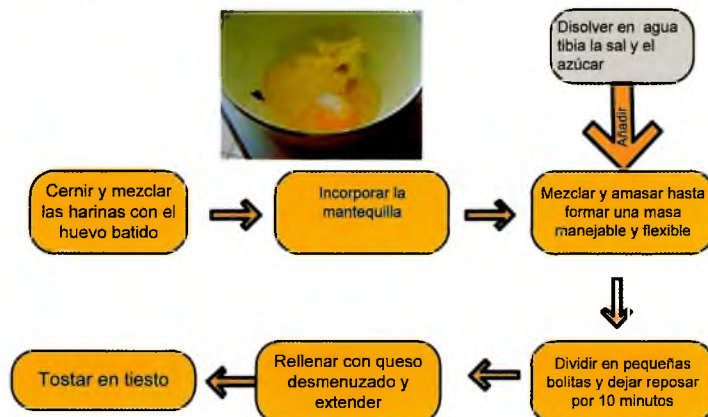
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 1 ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- ¾ taza de agua tibia
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de azúcar
- ¼ de queso desmenuzado

Materiales y Equipos

- Tiesto
- Recipientes
- Bolillo
- Cucharas



RECUERDE: Mezclar en proporciones iguales la harina de maíz y trigo, para obtener un masa manejable y evitar que las tortillas se deshagan fácilmente.

CONSEJO ÚTIL: El maíz amarillo posee provitamina A, el cual es un gran antioxidante que protege la vista y la piel.

MAIZ NEGRO

»» Refresco de corontas (tusas) de maíz negro



Al igual que el grano de maíz, las corontas pueden ser aprovechadas para elaborar bebidas o postres de color morado ya que presentan mayor contenido de antocianinas que el grano. Para facilitar la extracción de los pigmentos las tusas secas deben molerse hasta obtener un polvo fino.



Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 10 litros de agua
- 3 libras de tusa molida
- Especias (raja de canela, clavo de olor, pimienta dulce)
- Hoja de naranja
- Jugo de 2 limones
- Azúcar al gusto

Materiales y Equipos

- Cocina
- Olla
- Cuchara
- Vasos



Moler las corontas en un molino



Cocinar junto con la especiería por 30 minutos



Cernir en un colador; agregar azúcar y el jugo de limón



RECUERDE: Sirva frío.

CONSEJO ÚTIL: La bebida es rica en antocianinas y vitamina C, este última por la presencia del jugo de limón.

MAIZ

»» Panecillos de harina de maíz



En la preparación de este tipo de productos, las harinas con bajo contenido de gluten como la harina de maíz son ideales para elaborar panecillos que no necesitan un proceso de leudado antes del horneado.

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 ½ de harina de maíz
- 3 cucharadas de manteca
- ½ taza de mantequilla
- 6 huevos
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de queso fresco rallado

Materiales y Equipos

- Horno
- Batidora (licuadora)
- Recipientes
- Ollas, cuchara
- Moldes para muffins (panecillos)



RECUERDE: Utilizar harina de maíz crudo, la harina de grano tostado requiere mayor cantidad de leche para alcanzar la consistencia apropiada.

CONSEJO ÚTIL: El almidón es uno de los componentes mayoritarios en el grano de maíz, por lo que los panecillos son energéticos.

CEBADA

» Tortillas de harina de cebada en tiesto



Esta forma de preparación es una alternativa para el proceso de fritura. El producto final presenta un bajo contenido de grasa y es apto para dietas restrictivas de este nutriente.

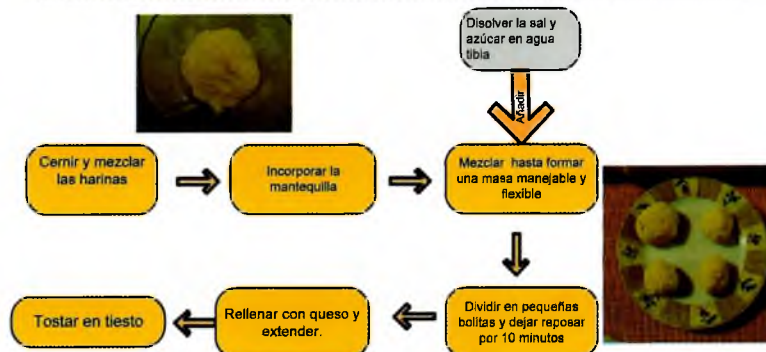
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 ½ tazas de harina de trigo
- ½ taza de harina de cebada
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- ¾ taza de agua tibia
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de azúcar
- ¼ de queso desmenuzado

Materiales y Equipos

- Tiesto
- Recipientes
- Bolillo
- Cucharas



RECUERDE: Para obtener una buena textura utilizar un tiesto de barro. Para que las tortillas estén completamente cocidas voltear en el proceso de tostado.

CONSEJO ÚTIL: La cebada es una fuente importante de minerales como: el hierro, zinc, fósforo y potasio que protegen al organismo de muchas enfermedades.

MAIZ NEGRO

»» Bebida de maíz negro



Uno de los productos tradicionales de la región andina es la preparación de una bebida refrescante, la cual se elabora a base del grano de maíz, trozos y cáscaras de frutas (piña), y especerías.



Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 2 ½ de maíz morado
- 2 tazas de cáscara de piña
- 2 rajas de canela
- Una cucharada de clavo de olor
- 1 taza de piña picada
- 1 taza de manzana picada
- Azúcar y jugo de limón al gusto

Materiales y Equipos

- Cocina
- Olla
- Tabla de picar
- Recipientes
- Cuchara
- Vasos



Desgranar el maíz, secar y lavar

Añadir

Cocer en agua, con especias, hojas de naranja y cáscara de piña

Cocinar hasta que los granos se revienten

Retirar del fuego y enfriar, cernir en un cedazo

Añadir frutas picadas, azúcar y gotas de limón a la bebida



RECUERDE: Puede agregar hielo.

CONSEJO ÚTIL: El maíz negro posee antocianinas las que presentan propiedades antioxidantes, que ayudan a combatir el estrés y el envejecimiento prematuro.

CEBADA

»» Horchata (Refresco de arroz de cebada)



Es una bebida refrescante preparada con arroz de cebada, especias y un endulzante; cuyo espesor varía dependiendo del tiempo de cocción.

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- ½ taza de arroz de cebada
- 6 tazas de agua
- 4 cucharaditas de azúcar
- ½ cucharada de cáscara de limón rallada
- Especias (clavo de olor, pimienta dulce, raja de canela)
- Hojas de naranja, manzanilla y hierbaluisa

Materiales y Equipos

- Cocina
- Ollas
- Cuchara
- Recipientes
- Vasos

Mezclar el arroz de cebada con agua; y cocinar hasta que este suave el grano



Agregar azúcar, la cascara rallada de limón, especias y las hierbas medicinales



Cocinar por 10 minutos y enfriar



RECUERDE: Cocinar por más tiempo permite espesar la horchata. También puede añadir el jugo de alguna fruta a la horchata para realzar su sabor.

CONSEJO ÚTIL: Este producto es apropiado para aliviar problemas digestivos debido al contenido de nutrientes y fitoquímicos en el grano.

CEBADA

>> Pan de Cebada



El pan es un alimento hecho a base de la mezcla de harina de cebada - trigo, levadura, mantequilla y otros ingredientes, la mezcla se amasa y se deja leudar por un tiempo para su posterior horneado; la incorporación de harina de cebada diversifica el sabor del pan acentuando su característica integral

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 3 tazas de harina de cebada
- 5 tazas de harina de trigo
- ½ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura granulada
- 4 cucharadas de mantequilla
- Sal y agua necesaria

Materiales y Equipos

- Horno
- Recipientes
- Latas
- Cuchillo
- Cucharas



RECUERDE: Al mezclar harina de trigo con harina de cebada se obtiene un nuevo sabor.

BENEFICIOS: La cebada es un alimento energético debido al contenido de carbohidratos; además por ser fuente importante de fibra es catalogada como alimento saludable.

CEBADA

» Galletas de harina cebada



La harina de trigo puede ser sustituida parcialmente en el proceso de elaboración de galletas, con la que se logra un producto integral y saludable, debido al aporte de Beta - Glucanos.

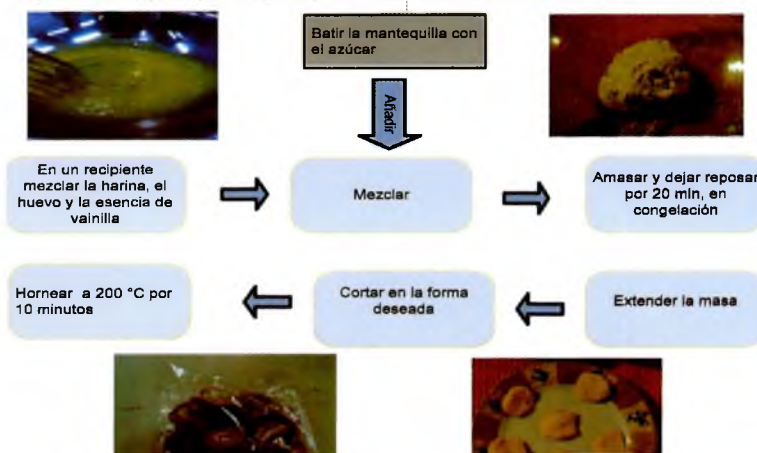
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 2 tazas de harina de cebada
- 2 tazas de harina de trigo
- ½ taza de leche
- 4 cucharaditas de margarina
- 1 taza de azúcar
- 1 huevo

Materiales y Equipos

- Horno
- Recipientes
- Latas
- Cuchillo, bolillo
- Cucharas



RECUERDE: Para galletería es apropiada la mezcla de harina de cebada con harina de trigo.

BENEFICIOS: La cebada no solo aporta con nutrientes a la dieta, sino también con compuestos que ayudan a la salud.

OCA

» Ocas endulzadas



La oca después de ser cosechada puede ser expuesta al sol, con el fin de concentrar los azúcares a expensas de la disminución de la humedad y realzar el sabor dulce del tubérculo. Este proceso tradicionalmente es conocido como "endulzamiento", debido a que se reduce el contenido de ácido oxálico, disminuye el sabor ácido y se incrementa el sabor dulce.

Para obtener tubérculos de buena apariencia y calidad, es necesario controlar el tiempo de exposición al sol, ya que una sobreexposición al sol, da como resultado, tubérculos arrugados, de cáscara dura y pobre calidad sensorial.



Prepare Usted Mismo

Ingredientes

· Oca recién cosechada

Materiales y Equipos

· Mallas plásticas



RECUERDE: Para exponer los tubérculos al sol también se puede usar un silo verdeador.

El tubérculo endulzado sirve para preparar diversos platos, como: helados, galletas, mermeladas, bebidas o puede comerse hervida o cocida al horno

CONSEJO ÚTIL: La exposición de la oca al sol disminuye el contenido de ácido oxálico del tubérculo; permitiendo una correcta absorción de los nutrientes en el organismo.

OCA

» Pastel de oca endulzada



El residuo que queda en el cedazo después de cernir la leche de chicho se mezcla con harina para elaborar diversos productos.



Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 taza de oca endulzada
- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de leche
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ tazas de pasas (opcional)

Materiales y Equipos

- Batidora
- Horno
- Recipientes
- Cuchillos
- Cucharas
- Cuchillos



RECUERDE: Puede decorar el pastel con mermelada, crema batida, chocolate derretido, etc.

CONSEJO ÚTIL: La oca contiene vitamina C, hierro; sustancias importantes para una buena salud.

OCA

» Hojuelas fritas de oca



Para eliminar el ácido oxálico presente en el tubérculo fresco, se puede aplicar procesos de cocción e inmersión en un jarabe de azúcar por unos minutos; y posteriormente se fríe las hojuelas para mejorar su apariencia y crocancia.

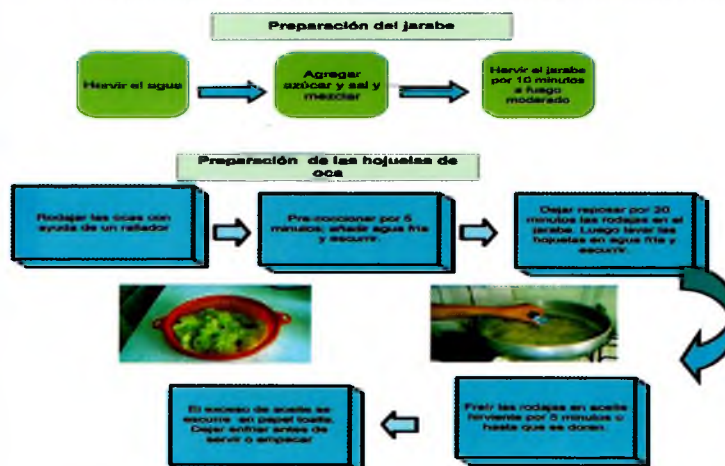
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 kg de oca fresca
- 3 tazas de azúcar
- 2 l de aceite
- 4 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal

Materiales y Equipos

- Toallas absorbentes
- Ollas
- Cuchillos
- Cernidor
- Tabla de picar
- Paila para freír
- Cocina



RECUERDE: Extender las rodajas fritas sobre papel absorbente con el fin de eliminar el aceite superficial.

CONSEJO ÚTIL: La oca al tener carbohidratos importantes como el almidón, constituye una fuente de energía importante para los seres vivos.

ZANAHORIA BLANCA

»» Harina de zanahoria blanca



Las harinas son productos que se obtienen a partir de la molienda de tubérculos o raíces secas seleccionados previamente y sometidos a un proceso de pre-cocción y secado antes de ser sometidos a la molienda.

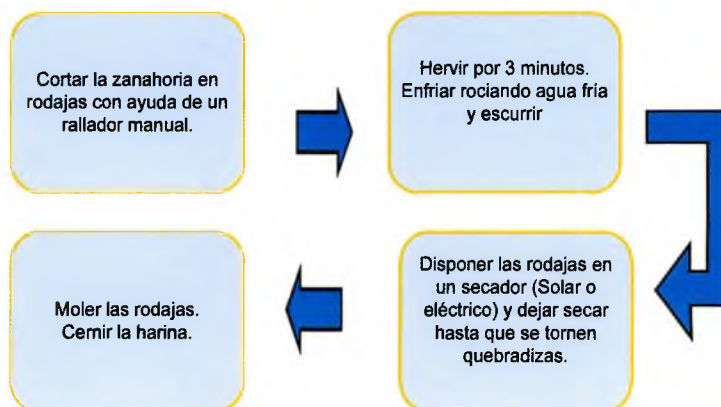
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 5 Kg de zanahoria blanca
- Agua

Materiales y Equipos

- Cocina
- Olla
- Cuchillo
- Tabla de picar
- Recipientes, cernidero
- Secador



RECUERDE: La harina se puede obtener de otros tubérculos y raíces andinas.

CONSEJO ÚTIL: La harina de los tubérculos se usa para fortificar sopas, postres, coladas, etc.

ZANAHORIA BLANCA

» Pastel de zanahoria blanca



La harina de zanahoria blanca puede ser mezclada con harina de trigo para preparar pasteles, galletas e incluso pan.

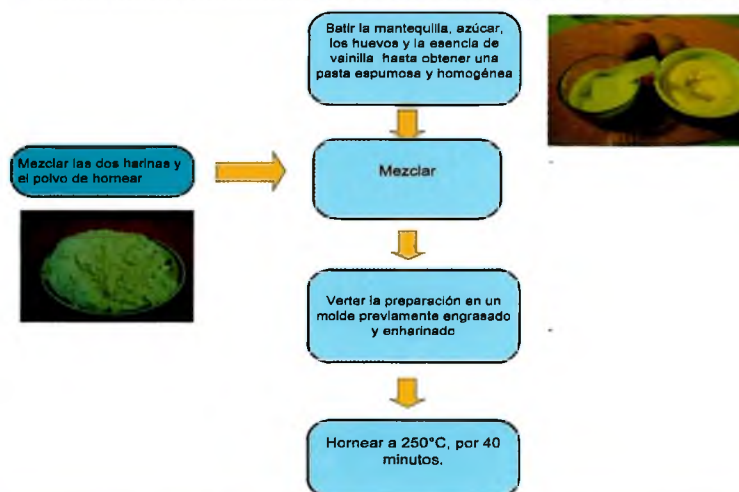
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 taza de harina de zanahoria blanca
- 2 tazas de harina de trigo
- ½ taza de mantequilla
- 3 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Materiales y Equipos

- Horno
- Ollas
- Cuchillo, cuchara
- Batidora
- Recipientes
- Molde



RECUERDE: El pastel puede ser decorado con crema batida, mermelada, chocolate, trozos de frutas.

CONSEJO ÚTIL: La zanahoria blanca tiene apreciables contenidos de potasio, hierro, vitamina C y provitamina A, que previenen de enfermedades.

ZANAHORIA BLANCA

»» Mermelada de zanahoria blanca y mora



La mermelada es un producto de consistencia pastosa (gelatinosa) hecha a partir de la cocción y concentración de frutas combinadas con agua, azúcar y pectina. Al añadir zanahoria blanca a la mermelada se logra sustituir un porcentaje del contenido de fruta y dar al producto una mejor consistencia debido a su alto contenido de almidón

que sirve como espesante.

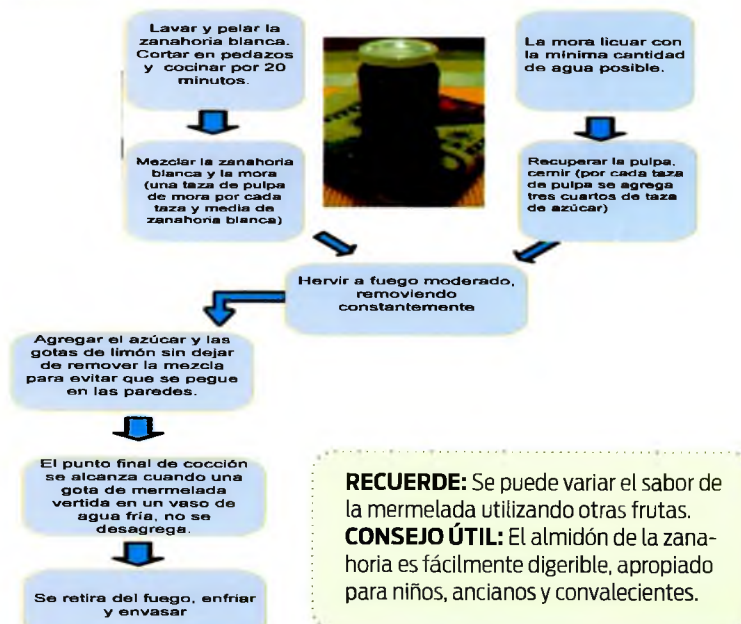
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 lb de zanahoria blanca
- 1 lb de azúcar
- 1 lb de mora
- Jugo de un limón

Materiales y Equipos

- Cocina
- Licuadora
- Olla
- Cuchillo, cuchara, paleta
- Tabla de picar
- Recipientes, cernidero



MELLOCO

» Tortillas de melloco y papa



Las tortillas pueden ser elaboradas de cereales como el trigo, el maíz o la cebada o tubérculos como la papa., a las cuales pueden ser fritas, horneadas o cocidas en un tiesto.

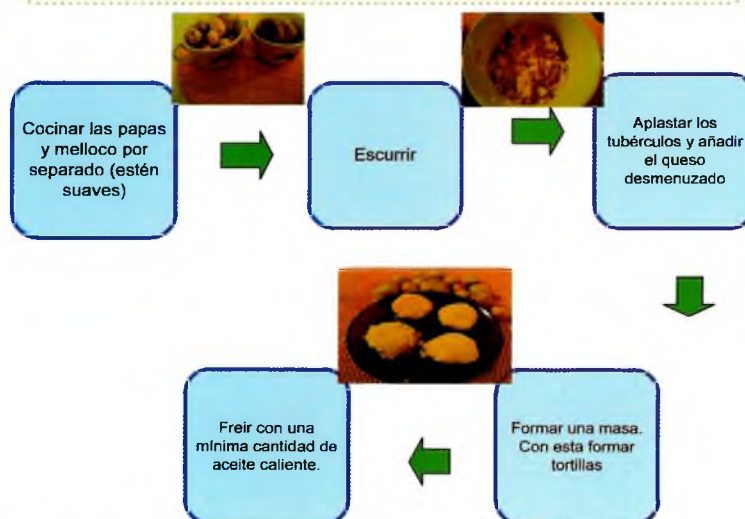
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 taza de melloco
- 2 tazas de papa
- ½ taza de queso fresco
- Sal
- Aceite

Materiales y Equipos

- Cocina
- Sartén
- Cuchillo, cuchara,
- Tabla de picar
- Recipientes, cernidero
- Aplastador de papa



RECUERDE: Se puede rociar en la superficie de las tortillas achiote disuelto en aceite para mejorar la presentación.

CONSEJO ÚTIL: El aporte de proteína del melloco con respecto a otros tubérculos es significativo. (10.01%).

MELLOCO

»» Gomitas acarameladas de melloco



Los caramelos tipo goma son de textura blanda y masticable, al añadir pectina, le otorga al producto una consistencia gelatinosa que facilita el moldeo y el corte.

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 2 tazas de melloco
- 2 tazas de jugo de mora
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas pectina
- Jugo de un limón

Materiales y Equipos

- Cocina
- Licuadora
- Ollas, moldes
- Cuchillo, cuchara, paleta
- Tabla de picar
- Recipientes, cernidero

Lavar el melloco y cortar en pedazos; dejar cocinar por 20 min, licuar y cernir (reservar el jugo obtenido)

Licuar la mora con poco agua y cernir.



Mezclar los jugos de melloco y mora; cocinar a fuego moderado

Añadir una parte de azúcar y las gotas de limón, agitando suave y continuamente

Mezclar la otra parte de azúcar con la pectina

Se añade a la mezcla y se continúa con la cocción (hasta que el producto comience a desprenderse del recipiente de cocción)

Se retira del fuego; se vierte sobre una bandeja y se deja en reposo hasta el día siguiente

Cortar en diferentes formas y tamaños; servir



RECUERDE: Se puede variar el sabor de las gomitas utilizando otras frutas; o también reemplazar el melloco por otra raíz o tubérculo.

CONSEJO ÚTIL: Los caramelos elaborados con la incorporación de melloco son esencialmente energéticos debido a su alto contenido de calorías.

MASHUA

»» Hojuelas fritas de Mashua



Procesos combinados de cocción, inmersión en un jarabe y fritura permiten eliminar el contenido de isotiocianatos presentes en la mashua fresca, y puede convertirse en un aperitivo “abre bocas” ideal para cualquier hora del día.

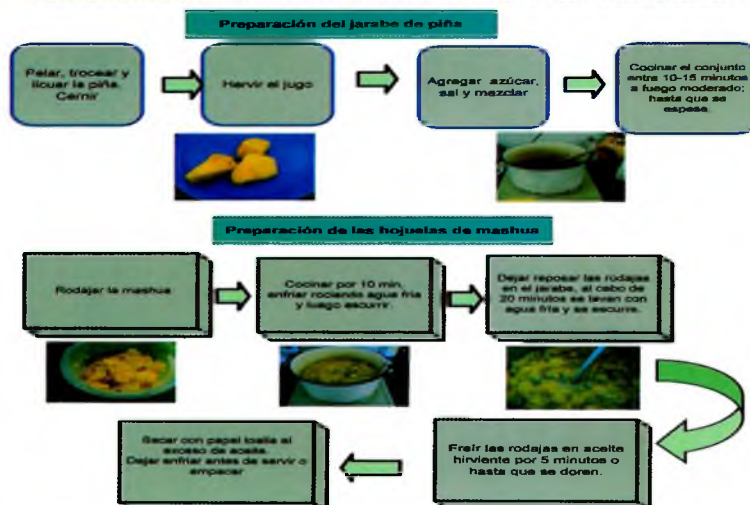
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 kg de mashua
- 3 tazas azúcar
- ½ piña pelada y cortada
- 6 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- 2 l de aceite

Materiales y Equipos

- Toallas absorbentes
- Ollas
- Cuchillos, tabla de picar
- Recipientes, cernidor
- Paila para freír
- Cocina



RECUERDE: A medida que se van enfriando las hojuelas de mashua van adquiriendo mayor crocancia.

CONSEJO ÚTIL: La mashua también constituye una fuente importante de carbohidratos, ideales para nuestra alimentación.

MASHUA

» Mashuas en almíbar



En el mercado se encuentran conservas elaboradas especialmente con frutas, sin embargo los tubérculos como la mashua pueden convertirse en una alternativa para preparar este tipo de productos.

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 4 tazas de mashua
- 1 bloque de panela
- 4 tazas de agua
- Una raja de canela
- Clavo de olor y pimienta dulce (al gusto)

Materiales y Equipos

- Cocina
- Olla
- Cuchillos
- Cernidor
- Tabla de picar

Preparación del almíbar

Hervir agua

➔ Agregar panela, canela, clavo de olor y pimienta dulce.

➔ Hervir el conjunto por 5 minutos a fuego lento, mezclando de vez en cuando



Mashuas en almíbar

➔ Se lava la mashua y luego se corta por la mitad

➔ Se cocina en agua por 10 minutos. Se lava con agua fría y se escurre

➔ Hervir con el jarabe hasta que éste adquiera una consistencia espesa.

RECUERDE: Las mashuas en almíbar se pueden acompañar con una rebanada de queso.

CONSEJO ÚTIL: La mashua contiene elementos como: Hierro, Zinc y vitamina C; importantes para una buena salud.

QUINUA

»» Helado de frutilla y quinua



La sopa de chuchuca es una preparación tradicional de la Sierra Norte, elaborada con maíz en estado "cau" (grano semimaduro).

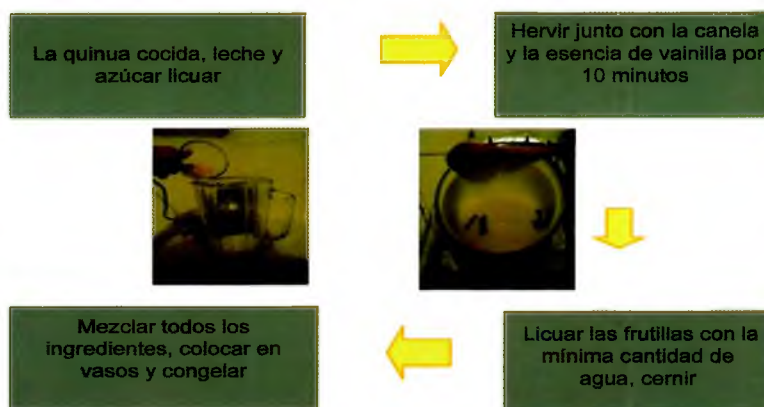
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 2 tazas de quinua cocida
- 3 taza de leche
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de frutillas
- Canela y esencia de vainilla al gusto

Materiales y Equipos

- Cocina
- Licuadora
- Cuchillo, cuchara,
- Recipientes
- Vasos
- Congeladora



RECUERDE: Se puede variar el sabor del helado utilizando otras frutas.

CONSEJO ÚTIL: El helado presenta una composición nutricional balanceada ya que las frutillas son ricas en vitaminas, la leche aporta con calcio y la quinua con proteínas, carbohidratos y fibra.

QUINUA

» Galletas de quinua



En el mercado existe una amplia variedad de galletas de diferentes formas, tamaños y sabores; se caracterizan por ser un snack que se puede consumir a cualquier hora del día. En el proceso tradicional de elaboración de galletas, se puede reemplazar una porción de la harina de trigo por harina de quinua, se amasa y lamina para su posterior horneado.



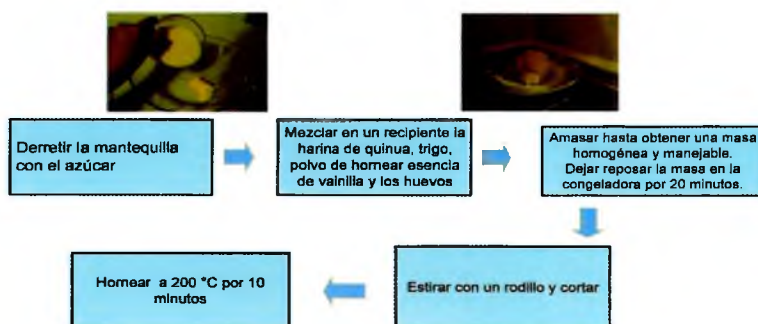
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 2 tazas harina de trigo
- ½ taza harina de quinua
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- ½ taza de margarina
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Materiales y Equipos

- Cocina
- Ollas
- Cuchara
- Recipientes
- Vasos



RECUERDE: Enfriar la masa, para poder moldear y laminar

CONSEJO ÚTIL: La calidad de la proteína de la quinua es mayor que la de otros granos como el trigo, la cebada y la avena.

QUINUA

»» Pan de quinua



La harina de quinua se puede utilizar como un ingrediente más para preparar distintos productos de panificación.

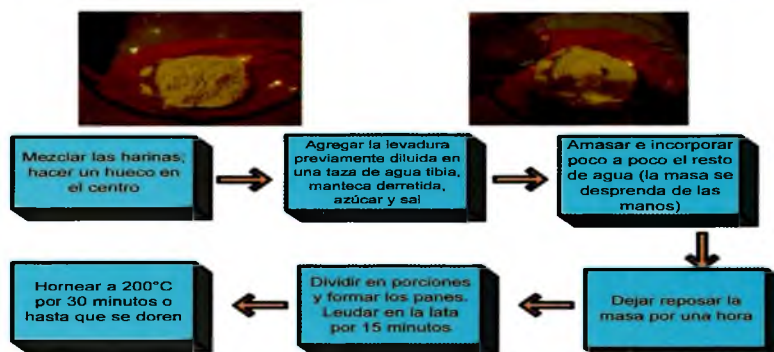
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 ½ tazas de harina de quinua
- 3 tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de levadura
- ½ taza de manteca
- 1 ½ taza de agua tibia
- 1 huevo
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharadita de sal

Materiales y Equipos

- Horno
- Recipientes
- Latas
- Cuchillo
- Cucharas



RECUERDE: Previamente preparar la harina de quinua, para ello se tuesta el grano en un sartén caliente hasta que los granos estén ligeramente dorados, y se muele con ayuda de un molino o la licuadora.

CONSEJO ÚTIL: La quinua es un grano andino integral, que tiene alto contenido de fibra en relación a otros granos como: el maíz, el trigo o el arroz.

AMARANTO

»» Amaranto Reventado



El grano entero se revienta en contacto con una superficie caliente; como tal puede ser consumido con leche, yogur o jugos. El grano reventado también sirve como materia prima para la elaboración de granolas, barras energéticas, recubrimientos de pasteles y como componente de ensaladas.

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 libra de granos de amaranto
- 1 bloque de panela
- 1 litro de agua
- ½ taza de coco rallado
- ¼ taza de maní
- ¼ taza de pasas

Materiales y Equipos

- Sartén
- Olla
- Recipientes
- Cucharas
- Cocina

Jarabe de panela



Amaranto reventado



Elaboración de la Granola



RECUERDE: La granola sirve para acompañar el yogur, leche o ensalada de frutas.

AMARANTO

» Pastel de amaranto



Con la mezcla de harina de trigo con la harina de amaranto se pueden preparar diferentes productos de pastelería y galletería.

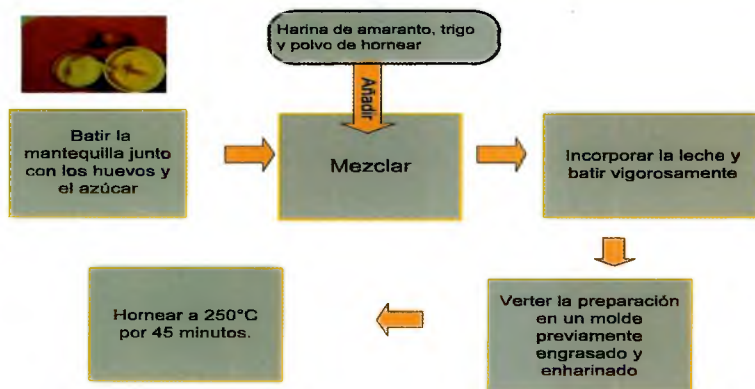
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 taza de harina de amaranto
- 1 taza de harina de trigo
- 4 huevos
- ¼ libra de mantequilla
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 taza de leche
- 1 taza de azúcar
- ½ libra de amaranto reventado

Materiales y Equipos

- Horno
- Ollas
- Cuchillo, cuchara
- Batidora
- Recipientes
- Moldes



RECUERDE: Previamente preparar la harina de amaranto, para ello humectar ligeramente el grano y moler con la ayuda de un molino y cernir.
CONSEJO ÚTIL: El amaranto es rico en proteínas, vitaminas y minerales, ideal en casos de anemia o desnutrición, para niños en destete y mujeres lactantes.

AMARANTO

>> Galletas de amaranto



La harina de amaranto puede servir para la preparación de productos de galletería. A la mezcla se puede añadir también amaranto reventado.

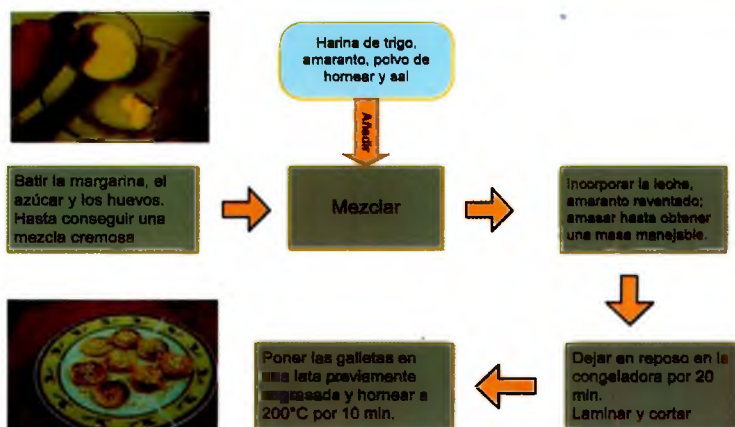
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 taza de harina de amaranto
- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de amaranto reventado
- ½ taza de margarina
- ¼ taza de leche
- ½ taza azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal

Materiales y Equipos

- Cocina
- Licuadora
- Horno
- Cuchillo, cuchara, bolillo
- Recipientes
- Platos



RECUERDE: Reventar el grano de amaranto en una superficie bien caliente.

CONSEJO ÚTIL: El grano contiene fibra, ideal para contrarrestar problemas digestivos.

CHOCHO

»» Empanadas de chocho



El residuo que queda en el cedazo después de cernir la leche de chocho se mezcla con harina para elaborar diversos productos.

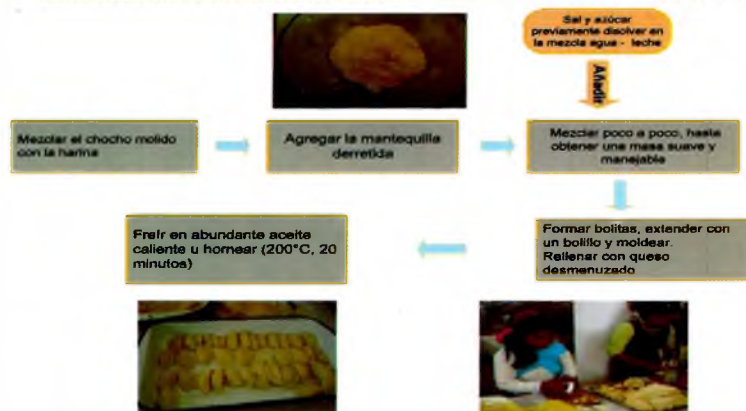
 *Prepare Usted Mismo*

Ingredientes

- 4 tazas de chocho molido
- 8 tazas de harina de trigo
- 2 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 libra de mantequilla
- 2 litros de aceite
- 2 ½ tazas de leche
- ½ taza de agua

Materiales y Equipos

- Cocina
- Licuadora
- Ollas
- Cuchillo, cuchara
- Recipientes



RECUERDE: No desperdiciar el residuo que se obtiene después de cernir la leche de chocho. Un 80% de las proteínas del grano están contenidas en esta torta.

BENEFICIOS: El contenido de proteína y grasa del chocho es superior al de la soya y otras leguminosas.

CHOCHO

»» Galletas de chocho



En el mercado se encuentran galletas elaboradas especialmente con harina de trigo, sin embargo, estas pueden ser fortificadas mezclando masa de chocho con la harina de trigo.

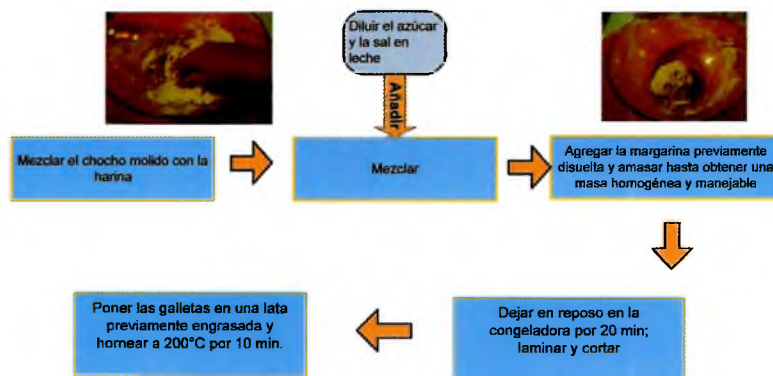
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 1 taza masa de chocho molido
- 1 ½ taza harina de trigo
- ½ taza leche
- ½ taza margarina
- ½ taza azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Materiales y Equipos

- Cocina
- Licuadora
- Horno
- Cuchillo, cuchara, bolillo
- Recipientes
- Platos



RECUERDE: No es necesario disponer de harina de chocho para preparar productos de pastelería, solo se requiere del grano finamente molido.

CONSEJO ÚTIL: El reemplazo de harina de trigo por masa de chocho, ayuda a incrementar el contenido de proteína, fibra y minerales.

CHOCHO

» Leche de Chocho



La leche de chocho obtenida a partir del grano desamargado contiene proteínas, minerales y vitaminas del cotiledón. Al grano desamargado fresco se licua o muele, se cierne y se añade maicena para ayudar a la homogeneidad y consistencia. La incorporación de fruta contribuye a realzar el sabor.

Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 500 g chocho desamargado fresco
- 2 cucharaditas maicena
- Azúcar al gusto
- ½ taza de pulpa de guayaba

Materiales y Equipos

- Cocina
- Licuadora
- Ollas
- Cuchillo, cuchara
- Recipientes



Licar el chocho con el agua (500g de chocho en 1l de agua)



Cernir y agregar la maicena, pulpa de guayaba y azúcar



Enfriar y servir



Hervir por 10 minutos

RECUERDE: Agregar un espesante como la maicena permite obtener un producto homogenizado (no se separen las fases).

Añadir fruta o especias como: canela, clavo de olor, realza el sabor de la leche.

BENEFICIOS: La cebada es un alimento energético debido al contenido de carbohidratos; además por ser fuente importante de fibra es catalogada como alimento saludable.

ATACO O SANGORACHE

»» Bebida refrescante de sangorache



La panoja del sangorache posee inflorescencias de color morado con las que se puede elaborar bebidas refrescantes saborizadas con especias o frutas al gusto.

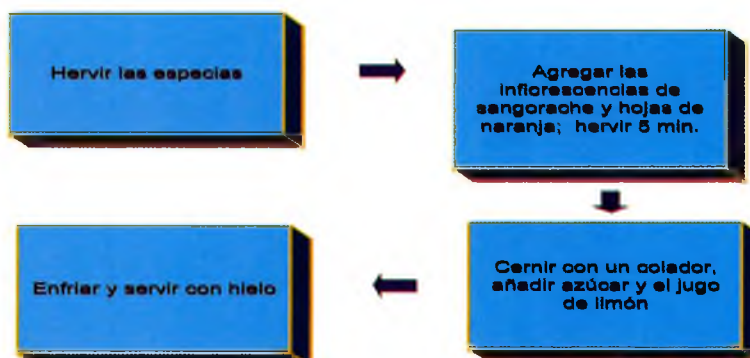
Prepare Usted Mismo

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1 atado de ataco
- 4 clavos de olor
- 6 pepitas de pimienta dulce
- 1 raja de canela
- Hojas de naranja
- Azúcar
- Gotas de limón

Materiales y Equipos

- Cocina
- Ollas
- Cuchillo, cuchara
- Recipientes
- Vasos



RECUERDE: No hervir por mucho tiempo las inflorescencias del sangorache.

CONSEJO ÚTIL: El sangorache tiene propiedades antioxidantes, en tal virtud ayuda a prevenir procesos inflamatorios y algunas enfermedades.

Tabla de pesos y medidas equivalentes

1 kilo	1000 gramos
1 kilo	2.20 libras
1 libra	454.54 gramos
1 litro	1000 mililitros

Producto	Medida	Volumen/Peso
Azúcar	1 cucharadita	5 gramos
	1 cucharada	30-35 gramos
	1 taza	190 gramos
Harina	1 cucharadita	3 gramos
	1 cucharada	8 gramos
	1 taza	125 gramos
Líquidos	1 cucharadita	5 mililitros
	1 cucharada	15 mililitros
	1 taza	250 mililitros
Mantequilla	1 cucharadita	5 gramos
	1 cucharada	15 gramos
	1 taza	250 gramos

Fuente: (Monteros, et al, 2006)



MÓDULOS DE CAPACITACIÓN PARA CAPACITADORES

Redescubriendo conocimientos y sabores



Fortalecimiento Capacidades Locales para Alcanzar el Buen Vivir



La razón de ser de esta obra es difundir la tecnología disponible en el INIAP, para su inmediata aplicación, razón por la cual, resulta un instrumento práctico en la búsqueda de mejorar, el bienestar, la productividad y el buen vivir de la población rural.



Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias INIAP

(Av. Eloy Alfaro y Amazonas. Edificio del MAGAP. 4to Piso) Telf.: (593 2) 2553302, 2565963

INIAP - Estación Experimental Santa Catalina www.iniap.gob.ec