

ÁREA DE NUTRICIÓN Y SALUD



# EL BIOHUERTO Y SUS RECETAS



## *La aguajina*

### *¿Qué necesitamos?*

- Aguaje
- Azúcar
- Agua



### *¿Cómo lo preparamos?*

Cocinar los aguajes y dejar enfriar por un momento. Después que estén listos los aguajes, ponerlos a pelar y sacar la pulpa del fruto. En seguida, disolver la masa en agua hervida fría o licuarlas. El azúcar es al gusto del paladar

## *Refresco de maracuyá I*

### *¿Qué necesitamos?*

- 4 maracuyá
- Azúcar
- 1 litro de agua

### *¿Cómo lo preparamos?*

Se lavan los maracuyás, quitando el tallo y se hierve en una olla por 15 minutos hasta que la cascara se ponga suave. Dejar enfriar, licuar con todo. Colar y añá-

## *Refresco de maracuyá II*

### *¿Qué necesitamos?*

- 4 maracuyá
- Azúcar
- 1 litro de agua

### *¿Cómo lo preparamos?*

Se quitan todas las semillas del interior del maracuyá, se licua con agua, colar y endulzar.

## *“El biohuerto y sus recetas”*

Esta publicación es parte del trabajo que realiza APRODES a través del Área de Nutrición y Salud

### **Elaborado por:**

Lic. Nut. Milagros Anampa Canales –  
Responsable del Área de Nutrición y Salud  
en Selva Central—APRODES

### **Equipo técnico:**

Yudy Chilingano Oscco  
Nieves Romero Vega  
Delsy Bocanegra Tinoco  
Kenya Flores Quincho





## *Jugo de guanábana con leche*

### *¿Qué necesitamos?*

- 1 guanábana
- Azúcar
- Hielo
- Canela en polvo
- 1 litro de leche

### *¿Cómo lo preparamos?*

Pelar la guanábana, cortarla en trozos y sacar las semillas. Añadir un poco de agua y batirla. Agregar la leche, el azúcar y el hielo picado. Volver a batir y servir con canela.

## *Refresco de aguaymanto*

### *¿Qué necesitamos?*

- Aguaymanto
- Azúcar
- Hielo
- Agua

### *¿Cómo lo preparamos?*

Lava el aguaymanto y ponlas a hervir con un poco de agua . Luego licúalas, cuela y agrega azúcar al gusto. Si deseas puede agregarle hielo.

## *Cocada*

### *¿Qué necesitamos?*

- 2 cocos
- Azúcar
- Hielo
- Canela en polvo
- Leche condensada

### *¿Cómo lo preparamos?*

Se le extrae la leche a la pulpa de los cocos , se coloca en la licuadora o rallarlos, se reserva un poco para dar mas consistencia a la bebida, se batien muy bien todos los ingredientes, luego se sirve se le espolvorea la canela.

## Granizado de piña

### *¿Qué necesitamos?*

- Piña
- Azúcar
- Hielo picado
- Agua



### *¿Cómo lo preparamos?*

Pelar y cortar la piña en trozos, colocarlos en la licuadora con agua. Licuar bien y agregar hielo picado y finalmente el azúcar al gusto.

## Refresco de carambola

### *¿Qué necesitamos?*

- 4 carambolas
- Azúcar
- Hielo
- 1 litro de agua

### *¿Cómo lo preparamos?*

Licamos las carambolas, lavadas y cortadas en trozos, junto con el agua. Luego, una vez que esté todo bien licuado, lo colamos y volvemos a ponerlo en la licuadora, añadimos azúcar al gusto. Servimos con hielo.

## Refresco de camu camu

### *¿Qué necesitamos?*

- ½ Kg de camu camu
- Azúcar
- Hielo
- 1 litro de agua

### *¿Cómo lo preparamos?*

Triturar o licuar el camu camu mezclado con la mitad del agua. Triturarlo lo más que se pueda con una cuchara de madera y agregar el resto del agua y colar. Agregar azúcar al gusto y hielo.

# El biohuerto y sus recetas



### **Refresco de cocona**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- Cocona
- Azúcar
- Canela

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Corta las coconas en mitades y ponlas a hervir con unas tiras de canela. Luego licúalas, cuela y agrega azúcar al gusto.

### **Delicia de mango**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- Mango
- Azúcar
- Hielo

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Pelar y cortar los mangos en pedacitos pequeños colocarlos en la licuadora con un poco de agua, hielo y azúcar la deseada, mezclar y unos segundos.

### **Refresco de 3 sabores**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- Cocona
- Maracuyá
- Carambola
- Azúcar

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Hacer hervir maracuyá, cocona y carambola de 4 a 5 minutos, licuar las tres frutas con la misma agua. Endulzar al gusto y listo.

### **Chapo**

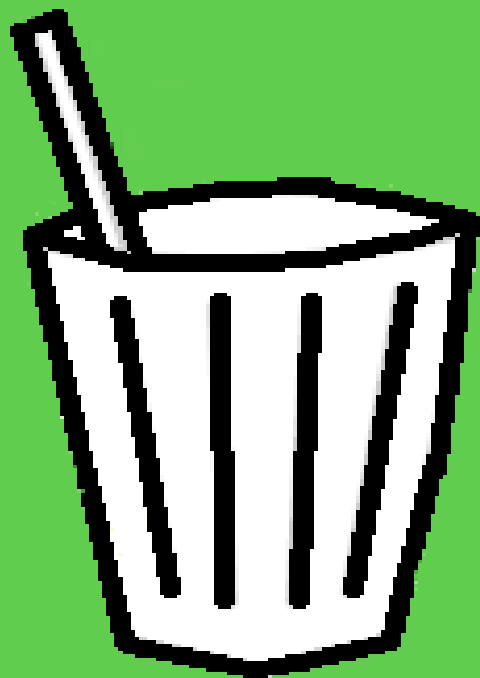
#### ***¿Qué necesitamos?***

- 2 manos de plátano maduro
- Azúcar
- 1 litro de agua

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Pelar los plátanos maduros. Poner el litro de agua en una olla, luego agregar los plátanos y ponerlos a hervir por espacio de 30 minutos, apagar y dejar enfriar. Luego aplastar con un tenedor, agregando el agua restante de la cocción del plátano. Poner azúcar al gusto.

# Bebidas



## Contenido

- Presentación
- Alimentación balanceada
- El biohuerto
- Recetas:
  - ⇒ A base de lechuga
  - ⇒ A base de pepinillo
  - ⇒ A base de zanahoria
  - ⇒ A base de apio
  - ⇒ A base de rabanito
  - ⇒ A base de zapallito italiano
  - ⇒ A base de col
  - ⇒ A base de tomate

- ⇒ A base de vainita
- ⇒ A base de espinaca
- ⇒ A base de pimiento
- ⇒ A base de berenjena
- ⇒ A base de culantro

- Refrescos

## *Arroz con culantro*

### *¿Qué necesitamos?*

- 1 taza de arroz
- 1 taza de culantro
- 1 ½ taza de agua o consomé de pollo
- Sal al gusto
- 1 diente de ajo



### *¿Cómo lo preparamos?*

En una licuadora moler el culantro con el agua. Luego freír el ajo picadito en aceite y el arroz crudo, añadirle el agua de culantro. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que este listo el arroz.

## *Pechugas de pollo al culantro*

### *¿Qué necesitamos?*

- 1 pechuga de pollo
- 1 taza de culantro con tallo
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de agua
- 1 diente de ajo
- ½ taza de leche
- Sal al gusto
- Queso rallado

### *¿Cómo lo preparamos?*

Se licua el culantro, la cebolla y el ajo con la taza de agua.

Se vierte en una olla con poco aceite, se le agrega las pechugas de pollo y sal.

Dejar hervir y cuando ya este cocinado el pollo agregar la leche.

Servir con queso rallado.





## **CULANTRO**



### **Crema de culantro**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 2 papas medianas
- Un atado de culantro
- Ajo
- 1 cebolla
- 1 ají amarillo
- ½ taza de leche
- Sal al gusto

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Sancochar las papas, pelarlas y ponerlas en la licuadora con los demás ingredientes. Agregar la leche suficiente para que quede una textura cremosa, no muy espesa.

### **Ensalada de garbanzo y culantro**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- ½ atado de culantro lavado y picado finamente
- 1 diente de ajo
- 1 lata de conserva de pescado
- 1 pimiento
- 2 tomates
- ¼ garbanzo
- Sal al gusto

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

En un recipiente con agua caliente, dejar los garbanzos en remojo la noche anterior. Cocinar los garbanzos con un poco de sal.

Lavar y trocear los tomates, cortar en tiras el pimiento. Colocar todos los ingredientes un una ensaladera junto con el pescado en conserva. Para el aliño, mezclar 4 cucharadas de aceite, el ajo finamente picado y el culantro. Añadir este aliño a la ensalada y mezclar.

## **Presentación**

APRODES es una Organización No Gubernamental, que viene trabajando en la Selva Central desde 1997, promoviendo el desarrollo rural y el manejo ambientalmente viable de esta región.

Dentro de nuestra línea de desarrollo social, contamos con el Área de Nutrición y Salud que mediante sus actividades, promueve la solidaridad y la participación de la comunidad, así como el compromiso de la familia a realizar un cambio de actitud y hábito a favor de la nutrición y su salud, utilizando una metodología interactiva a través de la transmisión de experiencias.

El enfoque es integral, buscando que las familias conozcan el valor nutritivo de los alimentos y las ventajas de una alimentación balanceada, aprendan a preparar diferentes platos nutritivos con la producción de sus biohuertos, practiquen la higiene dentro y fuera del hogar, con énfasis en el lavado de manos, el consumo de agua hervida, así como en el manejo de alimentos y que la atención médica



desarrollo, de acuerdo a su edad, derivándole al Puesto de Salud más cercano.

Conocedores de cuan importante son las hortalizas, es por ello que estamos trabajando en la instalación de modelos agroecológicos familiares de producción (Biohuertos), aplicando metodologías basadas en el aprender – haciendo, donde los principales actores son los hombres y mujeres de las comunidades, mediante el asesoramiento técnico del profesional de APRODES, y así garantizar la accesibilidad de alimentos fuentes de vitaminas y minerales, cumpliendo un papel importante para la seguridad alimentaria. Además los biohuertos, están siendo un ahorro económico para las familias, con relación a su adquisición en el mercado y a su vez generan ingresos adicionales por la venta de los productos excedentes.

Estudios de línea base realizados en las comunidades rurales donde trabaja APRODES revelan una baja disponibilidad y consumo de hortalizas, como consecuencia del poco aprovechamiento de estos recursos, la nutrición de las familias es deficiente.

En el primer apartado, el manual informa sobre la importancia de una alimentación balanceada y la función que cumple cada grupo de alimentos.

## **Berenjenas rellenas de pescado y queso**

### ***¿Qué necesitamos?***

- 1 cebolla
- 2 berenjenas
- 1 lata de conserva de pescado
- Queso rallado
- Huevo
- Aceite
- Sal al gusto

### ***¿Cómo lo preparamos?***

Lavar las berenjenas, quitar un extremo (de preferencia por la parte más angosta), con un cuchillo y una cuchara, con cuidado de no romper la piel, retirar la parte blanca de las berenjenas y picarlas. Coger la parte de la cascara y ponerlas en una olla, con un chorrito de agua, hasta lograr el punto exacto del cocido sin que se deshaga.

Abrir la lata de conserva de pescado y aprovechar el aceite (separa el aceite y el pescado) para rehogar la cebolla en un sartén añadir la pulpa de la berenjena bien picada añade sal al gusto y rehógalo todo bien.

Y cuando este listo echar el queso y remover hasta que el queso se funda un poco y quede una pasta homogénea, con esta pasta rellena las berenjenas, pasarlo por huevo batido y soasar en el sartén, hasta su punto exacto.



## **Guiso de berenjena**

### ***¿Qué necesitamos?***

- 1 berenjena
- ¼ de pollo
- Kion
- Sillao
- Ajos
- Sal al gusto

### ***¿Cómo lo preparamos?***

Cortar el pollo en cuadritos, y macerar con kion, sillao, ajos y sal.

Añadir un chorrito de aceite a una sartén, cuando este caliente, agregar el pollo, esperar que dore y al final añadir la berenjena cortado en media luna. Acompañar con arroz sancochado y/o papas fritas.



## ***BERENJENA***



### ***Croquetas de berenjena***

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 2 berenjenas
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de harina
- Sal al gusto

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Remojar de un día para otro en agua con sal las berenjenas, escurrir y lavar. Cocinar en agua por 10 minutos, escurrir bien y hacerles puré, añadir el ajo picadito, los huevos, el queso rallado, sal al gusto y el pan rallado suficiente para formar la masa. Dar forma a las croquetas, pasar por harina, huevo batido y pan rallado.

### ***Ensalada de berenjena***

#### ***¿Qué necesitamos?***

- ½ Kg de berenjena
- ¼ Kg de tomate
- ¼ de cebolla
- 2 pimientos
- Aceite
- Sal al gusto

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Primeramente troceamos los tomates y los pimientos. Por otra parte, ponemos la berenjena (remojadas en agua con sal de un día para otro) en una olla y las ponemos a hervir durante unos 10 minutos. A continuación las sacamos de la olla las pelamos, los picamos bien y las echamos a una fuente. Finalmente añadimos a la fuente los tomates, las cebollas y los pimentones, le echamos un chorrito de aceite, y un poquito de pimienta y sal. Lo mezclamos bien todo y lo servimos.

En el segundo apartado presenta un concepto básico del biohuerto y los beneficios que aporta.

En el tercer apartado presenta recetas a base de hortalizas, con valor nutritivo, bajo costo y con posibilidad de prepararlas con ingredientes disponibles en la comunidad y en sus biohuertos.

Y por último en el cuarto apartado se presenta bebidas elaboradas con productos de la zona.

Con la publicación del manual “El biohuerto y sus recetas”, APRODES desea promover el consumo de hortalizas como una opción de seguridad alimentaria realista y accesible para las familias.

Área de Nutrición y Salud

APRODES

## **Saltadito de pimiento**

### *¿Qué necesitamos?*

- 6 pimientos
- 1/2 Kg pollo
- 1/2 Kg papas
- 2 cebollas
- 1 ají amarillo
- Sal
- Aceite
- Sillao

### *¿Cómo lo preparamos?*

En una sartén echar el aceite y añadir el pollo condimentado en sal y sillao.

Cuando el pollo este frito añadir la cebolla , ají amarillo picados en juliana y saltearlos , agregar los pimientos picados en tiritas y cuando ya estén, agregar las papas fritas mezclar con sal al gusto ya para retirar acompañar con arroz cocido.

## **Pimiento relleno con verduras**

### *¿Qué necesitamos?*

- 6 pimientos
- 1/4 Kg. cebolla
- 3 huevos sancochados
- 100 gr. de pollo
- ¼ de arverjita sancochada
- 3 zanahorias en cuadritos sancochada
- 2 tomates picados
- Sal al gusto
- Aceite
- 2 dientes de ajo

### *¿Cómo lo preparamos?*

Lavar los pimientos y cortar la tapa superior del pimiento, procurando que no se rompa.

Calentar el aceite, dorar los ajos y la cebolla picada, luego agregar el pollo, salpimentar y mover constantemente, cuando el pollo este ya dorado agregar, los tomates, las arverjitas y la zanahoria, mezclar bien y retirar.

En una sartén dorar en aceite un diente de ajo, y luego colocar los pimientos boca abajo por 10 minutos, voltear y dejarlo unos 10 minutos más, retirar los pimientos, rellenarlos con el aderezo.

Dejar cocinar por 10 minutos más en baño maría, bien tapado. Luego poner en una fuente y servir con arroz, decorar con perejil picado y rajadas de huevo sancochado.





## PIMIENTO

### Pimiento relleno al huevo

#### *¿Qué necesitamos?*

- 6 pimientos
- 1/4 Kg. cebolla
- 6 huevos
- 100 gr. de pollo
- Sal al gusto
- Aceite
- 2 dientes de ajo
- Perejil

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Lavar los pimientos y cortar la tapa superior del pimiento, procurando que no se rompa.

Calentar el aceite, dorar los ajos y la cebolla picada, luego agregar el pollo, salpimentar y mover constantemente.

En una sartén dorar en aceite un diente de ajo, y luego colocar los pimientos boca abajo por 10 minutos, voltear y dejarlo unos 10 minutos más, retirar los pimientos, rellenarlos con el aderezo y luego romper un huevo sobre cada pimentón.

Dejar cocinar por 10 minutos más, para que cuaje a fuego lento, bien tapado. Luego poner en una fuente y servir con arroz, decorar con perejil picado.

### Crema de pimiento

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1 pimiento
- Galleta soda.
- Queso
- Sal al gusto
- Papa amarilla



#### *¿Cómo lo preparamos?*

Pelar y sacar las semillas del pimiento, luego licuar con la galleta, queso y sal al gusto. Acompañe con papa amarilla sancochada.

# Alimentación balanceada





# Alimentación balanceada

Así como las plantas necesitan agua para crecer o los vehículos combustible para caminar, también el cuerpo humano necesita nutrientes para mantenerse sano y con vida.

Una alimentación balanceada mantiene el cuerpo fuerte y sano para trabajar, vivir, reír y realizar otras actividades. En el caso de los niños y las niñas, los alimentos son necesarios para crecer, desarrollarse y resistir enfermedades, especialmente aquellas que los afectan como infecciones respiratorias agudas e infecciones diarreicas agudas.

Ningún alimento contiene por sí solo todos los nutrientes y en las cantidades que el cuerpo requiere, por eso es necesario consumir alimentos variados: cereales, tubérculos, menestras, oleaginosas, hortalizas, frutas, alimentos de origen animal como leche, huevos, vísceras, carnes o pescado y grasas, azúcares en cantidades mínimas.

No se trata de comer sólo para quitarnos el hambre, hay que seleccionar y combinar nuestros alimentos para nutrirnos mejor.

Existen 3 grupos de alimentos: Los energéticos, los reguladores y los formadores. A continuación veremos un poco sobre cada uno de ellos.

## Los energéticos:

**Función:** Son los alimentos que nos dan las energías necesarias para trabajar, jugar, vestirnos, etc.

**¿Qué alimentos se encuentran en este grupo?** : Tubérculos, cereales y derivados, grasas (oleaginosas) y azúcares

## Pasta sazonada a la espinaca

### *¿Qué necesitamos?*

- ½ fideos coditos
- 1/4 de espinaca
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Mantequilla
- Sal al gusto

### *¿Cómo lo preparamos?*

Se cocina los fideos y se escurre. Se corta el tomate en rajadas, la cebolla y las espinacas. Se calienta el sartén y se coloca mantequilla, se agregan todas las verduras y sal al gusto. Se tapa y se deja cocinar por 5 minutos. Luego se licua todo hasta obtener una pasta uniforme. Esta preparación se añade encima de los fideos sancochados, se mezcla bien y se puede añadir queso rallado.

## Tortilla de espinacas y papas

### *¿Qué necesitamos?*

- 1 cebolla
- 4 papas
- 1/4 espinaca
- ½ taza de harina
- 1 taza de leche de soja
- Aceite
- Sal al gusto

### *¿Cómo lo preparamos?*

Sancoche las papas y córtelas en láminas finas. Aparte pica la cebolla y freírlas en aceite, cuando este transparente, añadir sal y las espinacas lavadas y troceadas. Remover hasta que las espinacas estén blandas y suelten agua. Dejar cocer unos minutos y apague el fuego.

En un tazón mezcle la leche con la harina, las papas y la cebolla con las espinacas. Mezcle bien.

Caliente el sartén con el aceite y añada la mezcla por porciones, dorar a fuego bajo.







## ESPINACA



### Ensalada de espinaca y frijoles

#### ¿Qué necesitamos?

- 3 tazas de espinaca finamente picadas
- 1 taza de frijoles sancochados
- 1 cebolla picada en juliana
- ½ taza de queso en cuadritos
- 1 tomate
- Limón
- Sal al gusto

#### ¿Cómo lo preparamos?

Se lava bien las espinacas y se echa agua hervida, se cuela para que quede bien seca. Aparte colocamos en una ensaladera los frijoles, la cebolla, el queso, el tomate picadito y la espinaca, se mezcla bien y se le añade un aliño a base de limón y sal al gusto.

### Puré de espinaca

#### ¿Qué necesitamos?

- 1 papa amarilla
- 2 hojas de espinaca
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1/3 taza de leche
- Una pizca de sal

#### ¿Cómo lo preparamos?

Lavar bien las espinacas, pasar con agua hervida, luego triturarlas con un tenedor. Aparte colocar la papa amarilla en una olla con agua, cuando esta sancochada aplastar con un tenedor y agregar la espinaca y la mantequilla. Ya para retirar se agrega la leche y una pizca de sal. Mover hasta obtener una consistencia a puré.



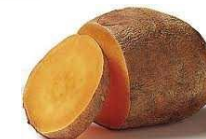
## Tubérculos



Olluco



Yuca



Camote



Racacha



Pituca



Papa



Quinoa



Quinoa



Cañihua



Trigo



Kiwicha



Avena

## Cereales

## Grasas



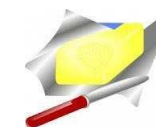
Palta



Aceite



Oleaginosas



Mantequilla



Azúcar



Chancaca



Miel

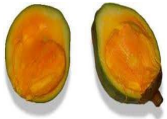
AZÚCARES

## Los reguladores:

**Función:** Son alimentos que nos protegen de la enfermedades. Mantiene nuestro organismo regulado

¿Qué alimentos se encuentran en este grupo? : Frutas y hortalizas

Frutas



Zapote



Guanábana



Aguaje



Cocona



Coco



Carambola



Papaya



Piña



Naranja

## Hortalizas



## Ensalada de vainita

### ¿Qué necesitamos?

- 1 taza de papas sancochadas en cuadraditos
- 1 1/2 taza de vainitas
- 1/2 taza de zanahorias
- 1/2 taza de apio picado
- 1 taza de pollo cocido
- 1/2 taza de choclo desgranado
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 huevo duro
- Hojas de lechuga



### ¿Cómo lo preparamos?

Cocinamos las verduras y cortamos el pollo en cuadraditos.

Luego mezclamos todos los ingredientes y servimos sobre una camita de lechuga en una fuente. Decorar con el huevo duro.

## Puré de vainitas

### ¿Qué necesitamos?

- 3 papas amarillas
- ½ taza de vainitas
- 1 cucharita de mantequilla
- Sal al gusto
- ½ taza de leche

### ¿Cómo lo preparamos?

Cocinar las papas y las vainitas por separado. Una vez cocinadas, pelar las papas y licuarlas junto con las vainitas agregando el caldo donde se sancocho las vainitas para facilitar el licuado. Vaciar en una olla, agregar la mantequilla, la sal al gusto para que tenga la consistencia de un puré. Llevar a hervir unos instantes y añadir la leche, servir con arroz.



## VAINITA



### Arrebozado de vainita con huevo

#### ¿Qué necesitamos?

- 1/2 taza de vainitas sancochadas
- 1 huevo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 papa amarilla
- Aceite
- Ajos
- Sal al gusto

#### ¿Cómo lo preparamos?

Dore en aceite los ajos y la cebolla, agregue las vainitas picadas. Dejar cocinar 1 minuto. Agregue el huevo batido y apague el fuego cuando el huevo este cocido. Sirva con papa sancochada.

### Vainitas saltadas

#### ¿Qué necesitamos?

- 1 pechuga de pollo en trozos
- 1/2 kg. de papa
- 500 gr. de vainita picada
- 1 cebolla roja cortada en tiras
- 1 tomate pelado, cortado en tiras
- 1/2 pimiento cortado en cubitos
- 1 cucharada de sal
- 1/4 de taza de agua



#### ¿Cómo lo preparamos?

Lavar pelar y freír las papas. Sazonar el pollo con sal.

Poner el pollo ya sazonado a cocinar a fuego lento. Agregar el pimiento el tomate y poner a sudar. Agregar la cebolla dar vuelta. Agregar la vainita y tapar y dejar cocinar por 10 minutos.

En caso la preparación se seque agregar el agua. Mezclar con las papas fritas y servir.

## Los formadores:

**Función:** Son alimentos que nos ayudan a crecer y formar nuestro cuerpo: piel, sangre, huesos, músculos, dientes, cabello, uñas, etc.

¿Qué alimentos se encuentran en este grupo? : Menestras, lácteos, huevo, carnes y vísceras

Menestras



Frejol



Garbanzo



Pallar



Soja



Lenteja



Huevo



Yogurt



Leche



Queso

Lácteos

Carnes y vísceras



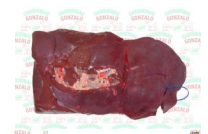
Pollo



Carne



Pescado



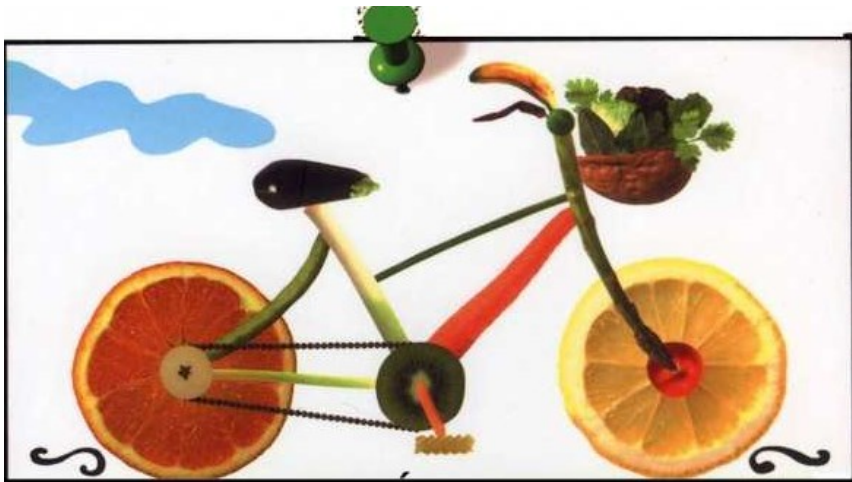
Hígado



Una alimentación balanceada es aquellas en donde se preparan los alimentos **COMBINANDO** los 3 grupos de alimentos:



Además no olvides realizar actividad física, para mantener saludable tu cuerpo.



## Quinoa con tomate y huevo

### *¿Qué necesitamos?*

- 1 huevo
- 1 taza de quinoa sancochada
- 2 cucharadas de pimiento
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de tomate
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de perejil
- Aceite
- Sal al gusto

### *¿Cómo lo preparamos?*

Lavar la quinoa hasta que desaparezca la espuma y sancocharla en suficiente agua. Hacer la salsa con la cebolla, ajo, pimiento molido y tomate picado.

Batir los huevos, agregar a la salsa y cocinar. Servir la quinoa granada y cubrir con la salsa y perejil picado

## Mermelada de tomate

### *¿Qué necesitamos?*

- 1 Kg. de tomate
- 700 gr. de azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- 1 limón (corteza)
- 2 rajas de canela

### *¿Cómo lo preparamos?*

Lavamos los tomates y les hacemos una cruz en la parte inferior. Los ponemos en un recipiente con agua para llevarlos a ebullición durante cinco minutos, de esta manera nos será fácil pelarlos. Los escurrimos del agua, dejamos enfriar y quitamos la piel, estrujamos un poco para quitar la mayor parte de las semillas. Trituramos el tomate con el jugo que salió cuando estrujamos y lo volvemos a poner al fuego, le añadimos todo el azúcar y removemos constantemente para que se vayan integrando los ingredientes. Una vez que el azúcar se ha disuelto, le añadimos la corteza de limón y la canela. Seguimos removiendo hasta que empiece a tomar cierta consistencia y ahí le añadimos la vainilla. Sabremos que la mermelada esta lista cuando ponemos en un plato y no resbala. Quitamos la corteza del limón y la canela y listo.





## TOMATE



### Crema de tomate y palta

#### *¿Qué necesitamos?*

- 2 paltas maduras.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla pequeña.
- Gotas de zumo de limón.



#### *¿Cómo lo preparamos?*

Abre las paltas a lo largo, con un cuchillo, saca su semilla, y con una cuchara extrae la pulpa. Con un tenedor machácala y añade los tomates y la cebolla pelados y picados. Revuelve todo para que se mezcle bien, y agrega unas gotas de limón, para que la palta no ennegrezca rápidamente, en contacto con el aire.

No tardes demasiado en servir, para que no se oxide. Puede acompañar a cualquier plato o tomarse como aperitivo, es excelente

### Tomates rellenos

#### *¿Qué necesitamos?*

- 4 tomates medianos
- 3 latitas de filete de atún
- 50 g de aceitunas sin hueso
- 1 choclo desgranado
- 100 g de queso
- Albahaca
- Pimienta
- Sal al gusto

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Cortamos la parte superior de los tomates y extraemos las semillas y la pulpa, sazónámoslos con sal y pimienta al gusto. Desmigamos el atún y mezclamos con la pulpa de tomate troceada, el queso, las aceitunas troceadas, el maíz y la albahaca. Rellenamos los tomates y servimos.



# El Biohuerto







## ¿ Que es un biohuerto ?

Un biohuerto es un espacio de terreno , en la que con el apoyo de nuestra familia, cultivamos durante todo el año una diversidad de hortalizas, para el consumo familiar y/o comercialización a pequeña escala

## ¿ Porque hacer un biohuerto ?

Un biohuerto tiene varios beneficios para nosotros, nuestras familias y nuestra comunidad. Los principales son:

### • • • Mejora en la alimentación y nutrición

Los alimentos producidos en el biohuerto nos ayudarán a consumir hortalizas frescas, ricas en vitaminas y minerales necesarios para nosotros y nuestras familias, y que muchas veces no podemos consumir en forma adecuada por su precio y accesibilidad.



Lechuga



Zanahoria



Rabanito

## Fritada de col con hígado

### ¿Qué necesitamos?

- 1 col
- ½ Kg de hígado de pollo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 4 dientes de ajo
- Aceite
- Pimienta
- Sal al gusto

### ¿Cómo lo preparamos?

Ponemos una olla al fuego con agua y sal y añadimos la col lavada y troceada, hasta que este tierna. Ponemos una sartén al fuego con un chorro de aceite, añadimos el hígado troceado y salpimentado, doramos por todos los lados y apartamos, en el mismo aceite freímos los ajos pelados y troceados y la cebolla picada, dejamos dorar hasta que la cebolla este transparente, entonces añadimos los tomates picaditos, salpimentamos y dejamos cocinar. Cuando le falte poco añadimos la col bien escurrida y el hígado que habíamos frito anteriormente, revolvemos bien y dejamos cocinar unos 5 minutos y servimos inmediatamente.

## Ensalada de col cruda

### ¿Qué necesitamos?

- ½ col
- 2 tomates
- 1 pepinillo
- 5 rabanitos
- 1 cda de mayonesa
- Sal
- 1 limón
- Pimienta

### ¿Cómo lo preparamos?

Lavar las verduras. Cortar la col en juliana muy fina, cortar el tomate, el pepinillo y los rabanitos. Colocar todo en una ensaladera. Sal pimentar, añadir la mayonesa, unas gotas de limón y mezclar.





## COL



### Saltadito de col

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1 col
- 1/2 Kg pollo
- 1/2 Kg papas
- 3 tomate
- 1 ají amarillo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Aceite

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Picar el pollo en cuadraditos y freír en aceite, lo mismo hacer con la papa picar en tiras largas y freír. Aparte en un sartén freír los ajos picados, la cebolla cortado en plumas, el tomate cortados en trozos y ají amarillo picados en juliana y saltearlos agregando un poco de caldo .  
Añadimos la col picada en juliana y cuando ya estén, agregar el pollo frito y las papas fritas.  
Mezclar con sal al gusto ya para retirar acompañar con arroz cocido.

### Ensalada de col

#### *¿Qué necesitamos*

- 1/2 col
- 1 zanahoria rallada
- 1 betarraga
- 1 pepinillo
- Aceite
- Limón
- Sal

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Empezamos cortando las hojas de col en tiritas finas y las lavamos.  
Rallamos las zanahorias previamente lavadas.  
Cortamos la betarraga en láminas finas, el pepinillo en rodajas y vamos situándolo todo en la ensaladera. Añadir el aliño a base de limón, aceite y sal.



Pepinillo



Tomate



Zapallito italiano

### • • • Mejora del ambiente

Los biohuertos enverdecen nuestras casas y nuestra comunidad . Podemos recuperar espacios abandonados y áridos en los que ahora se arrojan basuras y que hacen que nuestra comunidad se vean sucios, y convertirlos en hermosos paisajes productivos.



### • • • Vinculo familiar y social



Los biohuertos nos permiten tener un espacio para compartir con nuestras familias. Un espacio agradable en el que podemos trabajar juntos, conversar y relajarnos. Si el biohuerto es comunal, podemos conocer nuevos amigos y amigas, intercambiar experiencias y vivencias, organizarnos como comunidad y estar más unidos.





## ● ● ● Ahorrar y tener ingresos adicionales

Con nuestros biohuertos podremos producir muchos de los alimentos que compramos a diario en el mercado, ahorrando ese dinero para cubrir otras necesidades. Si realizamos biohuertos más grandes producirémos alimentos que podremos vender a nuestros vecinos y vecinas, en los mercados, a restaurantes, etc. y así podremos tener algunos ingresos adicionales para nuestro hogar.



Ahora que conoces la importancia de tener un biohuerto  
 ¿Te animas a tener tu propio biohuerto?  
 Te presentamos a continuación algunas recetas a base de las hortalizas que puedes sembrar en tu biohuerto.



### Mazamorra de zapallito italiano

#### ¿Qué necesitamos?

- 3 tazas de zapallito italiano picado finamente
- ¼ taza de maicena
- ½ taza de Leche
- Azúcar al gusto
- Canela, clavo al gusto
- Pasas

#### ¿Cómo lo preparamos?

En una olla con agua añadir el zapallito italiano, pasas picaditas, canela y clavo. Dejar hervir hasta que el zapallito se cocine. Añadir la maicena disuelta en un poco de agua, azúcar y dejar hervir por unos minutos. Al final añadir la leche. Sirva con canela en polvo.



### Tortilla de zapallito italiano

#### ¿Qué necesitamos?

- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1 pimiento rojo entero
- 3 zapallos italianos con piel cortados en cubos medianos
- 1 diente de ajo picado finamente
- 6 huevos
- Sal y pimienta a gusto

#### ¿Cómo lo preparamos?

En una sartén a fuego medio, agregar el aceite y dorar la cebolla hasta que esté transparente. Reservar. Cortar en cubitos el pimiento, mezclarlos con los zapallitos, cebolla, ajo y huevos. Revolver y salpimentar. Agregar la mezcla a una sartén con aceite y cocinar a fuego medio, por 10 minutos. Girar cuidadosamente la tortilla y mantener por 4 minutos para terminar de cocinar la superficie. Cortar en porciones individuales y servir inmediatamente.





## ZAPALLITO ITALIANO



### Puré de zapallito italiano con atún

#### *¿Qué necesitamos?*

- 250 gr. papa amarilla
- 150 gr. de zapallito italiano con piel
- 1 lata de conserva de pescado
- 1 cucharita de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de leche
- Una pizca de nuez moscada rallada
- Sal al gusto



#### *¿Cómo lo preparamos?*

Lave las papas y el zapallito, pélelas y córtelas en cubos. Ponga en una olla las papas y el zapallito con un poco de agua. Lleve a fuego medio hasta que hierva por 15 minutos aproximadamente. Baje el fuego y cocine aproximadamente 15 minutos más. Para conservar las propiedades de los ingredientes mantenga la olla tapada durante la cocción. Agregue mantequilla, nuez moscada rallada, ajo y sal al gusto, Triture todo con un tenedor hasta obtener el puré. Al final la leche, sal al gusto y sirva con filetes de pescado. Acompañelo con arroz sancochado.

### Salsa de zapallito Italiano y carne

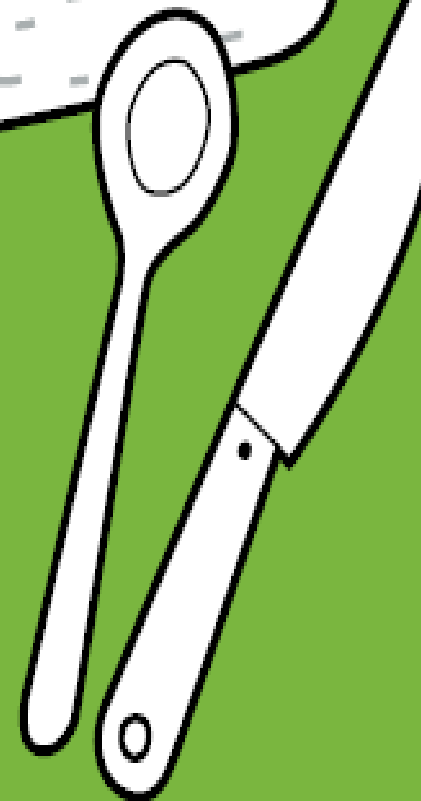
#### *¿Qué necesitamos?*

- 2 zapallitos italianos
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- ¼ Kg de carne molida
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Fría la cebolla con la carne molida, agregue los zapallitos italianos picados en cuadritos pequeños y la zanahoria rallada, sal al gusto y el diente de ajo picado. Deje cocinar por unos 40 minutos. Luego sirva con los tallarines y queso rallado.

Las recetas





## LECHUGA



### Tortilla de lechuga con hígado de pollo

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1 lechuga
- 300 gr hígado de pollo
- 100 gr harina
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 huevos
- Sal al gusto

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Lava previamente los ingredientes en un recipiente. Mezclar la lechuga cortada en trozos, la cebolla picada en cuadraditos, añadimos los huevos, tomate cortado en trocitos, harina y el hígado de pollo picado en trocitos muy pequeños, sal al gusto y con un poco de agua mezclar hasta que agarre una consistencia cremosa y freír.

### Solterito de lechuga con sangrecita

#### *¿Qué necesitamos?*

- ½ Kg de sangrecita
- ¼ Kg queso
- ½ Kg de papa
- ½ Kg de zanahoria
- ½ Kg de choclo
- ¼ Kg de habas verdes
- 1 pimiento
- 1 lechuga
- 4 limones
- Aceite
- Sal al gusto

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Limpiar, lavar y sancochar la sangrecita de pollo en suficiente agua, escurrirla y cortar en trozos pequeños y dejar enfriar. Lavar, sancochar, pelar la papa y zanahoria y picarla en cuadritos. Sancochar el choclo desgranado y las habas verdes. Dejar enfriar los ingredientes y mezclarlos. Agregar el queso en cuadritos, sazonar con sal, limón y aceite. Servir adornado con lechuga y el pimiento picadito.

### Ensalada de rabanito con lechuga y pepino

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1 lechuga
- 1 atado de rabanito
- 1 pepinillo
- 1 palta o aguacate
- Aceite
- Limón
- Sal al gusto



#### *¿Cómo lo preparamos?*

Lavar previamente los ingredientes

Pelar y cortar en rodajas el pepino, rallar los rabanitos, trozar la lechuga, pelar y cortar en gajo la palta. Todo estos ingredientes llevarlos en un recipientes y mezclarlos, agregando el aceite y sal al gusto, por último ya para servir agregar unas gota de limón y listo.

### Rabanito relleno

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1 atado de rabanito
- ½ limón
- ½ naranja
- 1 palta chica
- Lechuga
- Sal al gusto



#### *¿Cómo lo preparamos?*

Lavamos la lechuga, la troceamos finamente y reservamos. Cepillamos bien los rabanitos con un cepillo duro. Cortamos la base para poderlos parar y un trocito de la punta. Hacemos un corte en cruz sin llegar del todo a la base del rabanito. Picamos la palta bien chiquito y la rociamos con sal, limón y naranja. Rellenamos con palta abriéndolos un poco con cuidado, y decoramos con la lechuga .





## ***RABANITO***



### **Salsa de rabanitos**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 5 – 6 rabanitos
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- Orégano
- 2 yemas de huevo crudo
- Aceite
- Agua hervida
- Sal al gusto

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Lavar todas las verduras. Cortarlas en trozos chicos y rallar la zanahoria. Hidratar el orégano con un poco de agua. Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuar, no debe quedar la salsa muy líquida. Se puede usar esta salsa encima de tallarines.

### **Tallarines con salsa de rabanito**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 1/4 Kg de tallarines
- 9 rabanitos
- 1 pimiento
- 1 cucharadita de azúcar
- Aceite
- Queso rallado
- Sal al gusto



#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Lavar los rabanitos, cortarles los tallos y raíz y las partes feas si tuviera y cortarlas en bastoncitos muy finos. Cortar el pimentón, sacarle las semillas y picar en bastoncitos muy finos. Unir el rabanito con el pimentón y añadir sal al gusto, azúcar y sal. Sancochar los tallarines y añadir la salsa de rabanito. Servir con queso rallado encima.

### **Ensalada de lechuga con atún**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 1 lechuga
- 1 lata de conserva de pescado
- 3 tomates
- 2 zanahorias
- Aceite
- Limón
- Sal

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Lavar previamente los ingredientes. Rallar las zanahorias, cortar el tomate, trozar la lechuga (prudentemente con las manos) y en un recipiente mezclar todo agregando el pescado en conserva juntamente con el aceite y sal al gusto, por último ya para servir agregar unas gota de limón y listo.

### **Ensalada de lechuga con brócoli**

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 1 brócoli
- 1 lechuga
- 1 Choclo desgranado y cocido
- 2 pimientos
- 1 palta
- Aceite
- Limón
- Sal al gusto



#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Lavar previamente los ingredientes. Hervir el brócoli que no estén muy cocidos ni pierdan su color. En una fuente colocar la lechuga, el choclo, los pimientos cortados en tiritas y el brócoli. Agregar aceite, sal al gusto y limón. Mezclar todo y decorar con palta cortado en media luna.



## ***PEPINILLO***



### ***Ensalada griega***

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 1 col china o lechuga.
- 2 tomates
- 1 pepinillo, en trozos medianos
- 150 g de queso fresco, picado
- 1 huevo sancochado.
- Aceite de oliva
- Jugo de limón
- Ajo
- Sal
- Pimienta



#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Colocar la col o lechuga trozada en una fuente. Colocar los trozos de tomates, pepinillo sobre la lechuga. Esparcir el queso fresco y el huevo picado encima. Batir el aceite con el jugo de limón, ajo y sal. Rociar la ensalada con esta mezcla.

### ***Tubitos de pepinillo***

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 3 pepinillos
- 1 lata de conserva de pescado
- Hojas de albahaca
- Limón
- Sal al gusto

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Lavamos y pelamos los pepinillos, luego se cortan en rodajas de unos dos centímetros de altura, se remueven con cuidado las semillas del pepino. Aparte se escurre el pescado en conserva y se coloca en un tazón, se le agrega el jugo de limón, albahaca picadita y sal al gusto. Para finalizar se rellenan los tubitos con el pescado preparado y listo.

### ***Arroz con apio***

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 2 taza(s) apio cortado en trocitos
- 1 cebolla(s)
- 1 1/2 lt caldo
- Aceite
- Sal
- 2 taza(s) arroz

#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Pique la cebolla y dórela en un poco de aceite, añada el apio y dórelo durante unos cinco minutos. Dore con el caldo y cocine durante unos diez minutos más. Luego agregue el arroz y deje cocinar. Cuando esté a punto retire del fuego y salpimiente a gusto. Coloque el arroz en una fuente de servicio y sirva caliente.

### ***Ensalada de apio con zanahorias***

#### ***¿Qué necesitamos?***

- 8 tallos de apio laminados
- 3 zanahoria(s) peladas y ralladas
- 1 taza(s) mayonesa
- 1/2 taza(s) nueces peladas y picadas
- sal y pimienta
- 15 espárrago(s) frescos y cocidos



#### ***¿Cómo lo preparamos?***

Ponga todas las verduras en una ensaladera. Mezcle con mayonesa, sal y pimienta. Esparza sobre la ensalada las nueces picadas.



## APIO

### Tortilla de apio

#### *¿Qué necesitamos?*

- 3 huevo(s)
- 2 tazas de hojitas de apio finamente picadas
- Sal al gusto
- 1/2 pimiento rojo
- Aceite
- Orégano

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Separe la clara de la yema del huevo. Bata las claras a punto de nieve y agregue las hojas del apio finamente picadas, también agregue un sofrito de cebolla sazonada con sal, comino, pimentón, orégano y las yemas; revuelva todo y ponga a freír todo junto. Primero a un lado y después al otro, preparando así una tortilla. Acompañe con papas salteadas.

### Ensalada de apio

#### *¿Qué necesitamos?*

- Un kilo de apio fresco.
- 2 tomates .
- 4 cucharadas de aceite .
- Media cebolla.
- Sal al gusto.
- Un limón.

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Limpia el apio y córtalo en trozos pequeños. Coloca el apio troceado en una ensaladera grande y trocea sobre ellos los tomates de forma que el apio quede parcialmente cubierto con los trozos de tomate. Corta en trozos la cebolla y añádele al apio y los tomates. Mezcla sal, aceite y zumo de limón en un tazón. Mezcla bien todos los ingredientes . Cuando el aliño esté preparada, adereza con ella la ensalada y mezcla todo.



### Ensalada de pepinillo

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1 pepinillo mediano
- Jugo de limón
- Sal al gusto

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Lavamos y pelamos el pepinillo. Luego lo cortamos en rodajas finas y lo echamos en un recipiente. Agregamos el jugo de limón previamente sazonado con la sal al gusto. Empezamos a revolver suavemente y listo. Las semillas del pepinillo son ricas en aceites vegetales.

### Guiso de Pepinillo

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1 pepinillo
- 1/4 de pollo
- Kion o jengibre
- Sillao
- Ajos
- Sal al gusto
- Arroz Sancochado



#### *¿Cómo lo preparamos?*

Cortar el pollo en cuadritos, y macerar con kion, sillao, ajos y sal. Añadir un chorrito de aceite a una sartén, cuando este caliente, agregar el pollo, esperar que dore y al final añadir el pepinillo cortado en media luna. Acompañar con arroz sancochado



## ZANAHORIA



### Puré de papa y zanahoria

#### *¿Qué necesitamos?*

- 3 zanahorias
- 3 papas medianas
- 1 cebolla pequeña
- Sal
- 1 pimienta
- Aceite

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Pelar las papas, zanahorias y cebolla y cortarlas en trozos grandes.

Echar las verduras en una olla, cubrirlas con agua, y añadir el pimienta, sal y un chorrito de aceite.

Cocinarlas

Cuando la verdura esté blanda, lo pasas por el prensador hasta dejarlo todo totalmente triturado.

### Mayonesa de zanahoria

#### *¿Qué necesitamos?*

- 3 zanahoria(s) medianas
- 1/2 taza(s) aceite de oliva
- Hoja(s) albahaca
- Sal a gusto

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Cocer las zanahorias, sin cáscara, después ponerlas en la licuadora con un poco de agua de la cocción, junto con el aceite de oliva, albahaca picada, y sal a gusto, licuar y servir.

(Si queda muy espesa poner más agua del cocimiento de la zanahoria).  
Sirve para comer con papas cocidas o con lo que uno desee.

### Saltado de hígado con zanahoria

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1/4 zanahoria
- 1 cucharada de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tomate
- ¼ de hígado de pollo
- 2 papas
- Aceite
- Sal al gusto

#### *¿Cómo lo preparamos?*

Macerar el hígado picado, con los condimentos y sal, media hora antes.

Aderezar con aceite la cebolla, tomate, zanahoria picada, sal al gusto y agregar un poco de agua. Dejar hervir diez minutos, luego añadir el hígado macerado y dejar cocinar.

Freír las papas y mezclar con la preparación anterior.

Servir acompañado de arroz.

### Pescado en salsa de zanahoria

#### *¿Qué necesitamos?*

- 1/2 zanahoria
- 5 cucharadas de pescado sin espinas
- Aceite
- Sillao
- Limón
- Kión
- Sal al gusto



#### *¿Cómo lo preparamos?*

Sazonar el pescado con sillao, limón, ajo, kión y sal al gusto.

Picar la zanahoria en cuadritos pequeños y guisarlos. Agregue el pescado y dejar cocinar.

Servir acompañado de arroz y/o yuca.