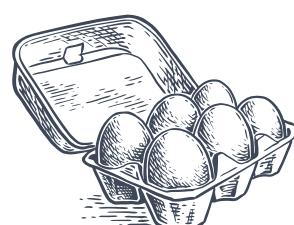


ARROZ CON HUEVO CREMOSO

Este es un ícono de la cocina de batalla, la del día a día, de esa cocina que alcanza para todos y puede alimentar a toda una familia; este es un plato lleno de beneficios nutricionales además de siempre acompañarnos con ese sabor tradicional, a familia y con esa textura que alimenta no solo el cuerpo, sino que reconforta el alma.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » Una cucharadita de aceite.
- » 2 tallos de cebolla larga.
- » 2 tazas de arroz del día anterior o de días anteriores.
- » Un cuarto de quesito desmenuzado. (*Opcional*)
- » 1 o 2 huevos completos.
- » Media cucharadita de sal.
- » Dos cucharadas de leche.
- » Si ese día tienes cilantro, es delicioso para terminar.

Valor aproximado para 4 personas: \$2.600

PREPARACIÓN

De esta forma te rinde más y se distribuye mejor su sabor y nutrientes.

Bate los huevos con la sal hasta que queden amarillitos.

Para cocinar correctamente primero pon a calentar la cacerola y luego adiciona el poquito de aceite, agrega la cebollita junca (si la tienes) ralladita y sofriéla un poco, agrega el arroz, el quesito y revuélvelo bien, una vez lo tengas caliente, agrega los huevos batidos, la sal, la leche y continúa mezclando hasta que el arroz quede todo amarillito. El tiempo para cocinarlo dependerá de tu gusto, mayor tiempo más sequito, menor más cremoso.

Sírvelo con cilantro picado.

OTRAS ALTERNATIVAS

Con los mismos ingredientes puedes hacer una tortilla de arroz para llevar a tu sitio de trabajo.

Bate los huevos con la sal, calienta la cacerola con el aceite, agrega el arroz, el quesito y distribúyelo sobre toda la cacerola, (también puedes complementar con avena en hojuelas) adiciona el huevo y baja la temperatura, si puedes tápalo y espera un par de minutos. Déjalas enfriar y las puedes dejar en la nevera por dos días.

Estas te pueden servir para comer como plato principal o lleva algunas verduras o carnes frías y envuélvelas con la tortilla para que te comas un buen burrito.



Beneficios nutricionales

El huevo es considerado uno de los alimentos con mayor aporte de proteína y nutrientes esenciales para potenciar la salud, en combinación con el arroz puede aportar mayor energía para la realización de las actividades diarias. Y si te preocupa el contenido de colesterol por el que se caracteriza este alimento, no tiene un efecto negativo en la salud, siempre y cuando haga parte de una alimentación consciente y balanceada. Prefiera consumir el huevo en preparaciones que no signifiquen la adición de aceites, así como esta deliciosa receta.



TORTICAS DE CALENTAO

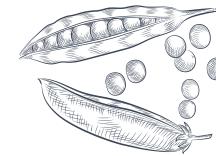
El calentao es puro ingenio de la región de Antioquia y viejo Caldas (aunque mezclar arroz con frijoles o granos ha sido toda una tradición en Latinoamérica sobre todo en el Caribe), ya que es la mejor manera de aprovechar lo que queda del día anterior, esta preparación se puede evolucionar gracias al huevo, transformándolas en torticas o hamburguesas que pueden servir como pasabocas, snack o plato fuerte.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 huevo.
- » 1 taza grande de arroz del día anterior.
- » 1 taza de frijol, lentejas o garbanzos del día anterior.
- » 2 ramas de cilantro.
- » 1 cucharada de aceite.
- » Media cucharadita de sal.



Técnica:

Sellado y tapado en sartén para hacer efecto de horno.

Valor aproximado para 4 personas: \$1.900

PREPARACIÓN

Esta preparación ayudará para que tu comida rinda un poco más y sea fácil de almacenar, además es una manera creativa de ampliar tus propuestas para alimentarte mejor. En frío, toma la mitad de los frijoles y tritúralos como haciendo un puré, mézclalos con el resto de los frijoles, el arroz y el cilantro picado; bate el huevo y agrégalo a la preparación. Con tus manos bien lavadas, amasa bien hasta integrar todos los ingredientes, forma unos buñuelitos y písalos un poco para dar la forma de tortica. Si puedes, ponlos en la nevera por una hora.

Calienta una sartén con aceite y dóralos por cada lado, luego baja el fuego y tápalos por 2 minutos. Sírvelos calientes.

Beneficios nutricionales

Las leguminosas son alimentos ricos en fibra (para combatir el estreñimiento), proteína, minerales como el hierro, zinc, vitamina A y algunas del complejo B (B1, B2, B3 y B9). Se recomienda combinarlas con cereales como el arroz dispuesto en la preparación para mejorar su calidad proteica. Estas se deberían de consumir dos veces a la semana.

OTRAS ALTERNATIVAS

Estas torticas las puedes hacer con garbanzos o lentejas, tritúralos, júntalos con el arroz, el cilantro el huevo y si puedes una tajada de pan desmenuzada o migas de pan.

Luego calienta una sartén con aceite y séllalas por ambos lados hasta dorar, baja el fuego, y tápalas para que se cocinen por dentro.



ENSALADA TIPO ALEMANA

COCINA Y NUTRICIÓN



Inspirada en los sabores clásicos de la ensalada Waldorf, la cual lleva el nombre de un afamado hotel del siglo XIX.

Tiene muchas versiones, pero por su versatilidad nos permite jugar con muchos sabores entre cotidianos y algunos más especiales. Su principal característica ofrecer una explosión de sabores frescos en nuestros paladares.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 papas cocidas y peladas.
- » 1 manzana criolla.
- » Un huevo cocido.
- » Medio tallo de apio.
- » Un cuarto de cebolla roja.
- » 2 cucharada de mayonesa.
- » 1 cucharadita de sal.
- » 1 cucharada de maní.
- » 1 cucharada de pasas. (*opcional*)

Valor aproximado para 4 personas: \$2.500

PREPARACIÓN

Corta las papas en cubitos pequeños, asegúrate de que estén frías para que no se desbaraten.

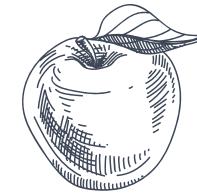
Corta la manzana en cubos del mismo tamaño de la papa.
Pica finamente el huevo, el apio y la cebolla roja.
Mezcla todo lo anterior con la mayonesa y la sal.

Sirve la ensalada con el maní y las pasas por encima.

OTRAS ALTERNATIVAS

Puedes agregar atún a esta ensalada para que tengas más alternativas.

También puedes consumirla caliente e inclusive puedes triturar todo formando un puré.



Beneficios nutricionales

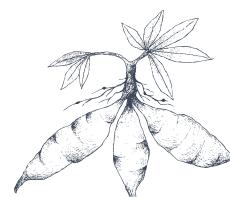
Las frutas enteras y las verduras frescas ayudan a una adecuada digestión por su cantidad de fibra, aportan nutrientes esenciales como la vitamina A, C, del complejo B y minerales como el ácido fólico y hierro, además de que proporcionan saciedad ligera con un aporte bajo de calorías.





ENYUCADO EN SARTÉN

Este es uno de esos platos de nuestras tradiciones culinarias, que son el resultado de la creatividad, las costumbres y el mestizaje de las diferentes cocinas; que dependiendo de la región se consume como postre o inclusive como acompañante de platos principales, ya que su sabor y textura lo hacen un plato versátil, fácil y económico, mostrando lo relevante de los contextos culinarios y alimentarios de nuestro país.



INGREDIENTES

Para esta preparación vas a necesitar:

- » 1 libra de yuca.
- » Un cuarto de taza de coco rallado.
- » Media taza de queso fresco o costeño rallado.
- » Dos bocadillos cortados en cubitos.
- » Un cuarto de taza de leche.
- » Un cuarto de taza de leche condensada.
- » 1 cucharada de mantequilla.
- » 2 cucharadas de panela.
- » Anís estrellado o clavos de olor o puedes reemplazarlo por una copa de aguardiente.

Técnica:

Seca, horno o plancha.

Valor aproximado para 8 personas: \$6.800

PREPARACIÓN

Ralla la yuca por la parte delgada, mézclala con el coco, el queso y los cubos de bocadillo.

Licua la leche, junto con la leche condensada, la mantequilla, la panela y el anís.

Agrega lo anterior a la mezcla de yuca, queso, bocadillo y coco, procura revolver bien para que la preparación quede homogénea.

Toma una servilleta mojada con aceite y unta una sartén por todas sus partes para engrasarla. Caliéntala a fuego bajo y agrega la mezcla, tápala y déjala cocinar por 20 minutos. Pasado este tiempo, debes girar la preparación, para esto ayúdate con un plato grande o bandeja, luego de girado, regréssalo a la sartén por la parte que le falta cocción y tápalo de nuevo, sigue cocinando por 20 minutos más. Con ayuda de un cuchillo o palillo, puedes pinchar en el centro del enyucado y si este sale limpio quiere decir que ya está.

Retíralo y pruébalo caliente.

OTRAS ALTERNATIVAS

Puedes reemplazar la leche, por bebida de coco que tú mismo puedes preparar, solo debes licuar el coco sin cascara, hacerlo en agua caliente que lo cubra y luego lo cuelas escurriendo muy bien.

Puedes consumirlo caliente o frío, es fácil de transportar y muy económico.



Beneficios nutricionales

Este enyucado nos muestra cómo se pueden implementar alimentos como plátanos y tubérculos para realizar deliciosos postres. La alimentación siempre se ha asociado con que es poco placentera, sin embargo, el problema radica en el desconocimiento de los requerimientos individuales diarios y no tener en cuenta el aporte nutricional de los alimentos, diariamente si deseamos se podría incluir un postre en la alimentación, más si utilizamos lácteos bajos en grasa, alimentos sin azúcar y empleamos endulzantes no calóricos.



Realizado por:

Profesores/Investigadores CESNUTRAL y grupo Nutral

» Natalia Zuluaga Arroyave

Nutricionista Dietista. Especialista y Magíster en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.

» Sandra Ivonne Pérez Sierra

Nutricionista Dietista. Especialista en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.

» David R. Cardona Gallo

Gastrónomo y Cocinero Profesional, especialista en Intervención Creativa y Magister en Gerencia de la Innovación y el Conocimiento.

