

Recetas caseras económicas y saludables para las familias atlanticense



Salud
para la
Gente



GOBERNACIÓN DEL
ATLÁNTICO



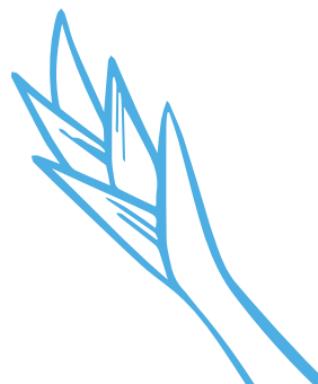
APRENDIENDO A ALIMENTARNOS



Este recetario de preparaciones caseras y económicas es una gran oportunidad para aprender a alimentarse de manera saludable y elegir alimentos beneficiosos.

Además, permite rescatar las costumbres, valores y tradiciones familiares mediante el uso de ingredientes locales. Desde la Secretaría de Salud del Atlántico, ofrecemos esta alternativa que busca estrechar los lazos familiares, preparando comidas en equipo con los demás miembros del hogar, utilizando alimentos frescos y locales, y contribuyendo a disminuir la malnutrición de la población.

La alimentación adecuada, la práctica de actividad física y crecer en un entorno tranquilo y protector son clave para un desarrollo sano y feliz.





RECOMENDACIONES GENERALES

Siga nuestras recomendaciones sobre las formas de cocinar, los consejos y las medidas de seguridad que debes tener en cuenta para que todo lo hagas de manera saludable y en familia.

- Utilice agua potable o hiérvala para que lo sea.
- Separe los alimentos crudos de los alimentos cocidos.
- Use diferentes utensilios para manipular los alimentos crudos.
- Cocine completamente las carnes, especialmente las de las aves, pescado y cerdo.
- Refrigere cuanto antes los alimentos por debajo de 5 grados centígrados.
- Mantenga los basureros y agentes contaminantes alejados de la cocina.





NUESTRO OBJETIVO:

Orientar a las familias atlanticenses en la adopción de estilos de vida y prácticas saludables, culturalmente apropiadas, que contribuyan a la prevención de la desnutrición, a través de recetas fáciles de preparar y con un costo económico asequible.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Vigile siempre lo que cocina.
- Nunca eche agua en una olla que tenga aceite caliente.
- Utilice protectores para las manos siempre que agarre algo caliente.
- No deje cerca de la llama elementos que puedan quemarse, como paletas de madera, trapos de cocina o repasadores u objetos de plástico.
- Asegúrese de apagar todos los fogones de la estufa.
- Mantenga el suelo limpio y libre de obstáculos.





CONSEJOS PARA ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS

- Recoja su cabello y evite utilizar ropa demasiado suelta o floja.
- Lave las manos con agua y jabón antes de cocinar y/o manipular los alimentos.
- Lave los utensilios de trabajo y manténgalos limpios.
- Desinfecte y mantenga limpia el área de trabajo.
- Desinfecte las frutas y verduras antes de comerlas o cocinarlas.
- También recuerde lavarse las manos con agua y jabón antes de comer.

**¡Manos a la obra,
buen provecho!**





Porciones:

6

Caspiroleta

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Leche entera	1 Litro	4 vasos	3.600
Maicena	10 gr	2 cucharadas	300
Huevos	100 gr	2 unidades	1.200
Canela	10 gr	2 astillas	200
Banano maduro	100 gr	1 Unidad	500
Galletas de leche	24 gr	2 paquetes	600
Bocadillo	50 gr	2 Lonjas	600
Costo total estimado:			\$7.000
Costo estimado por porción:			\$1.167



Caspiroleta

Preparación:

1. Tomar una olla o cacerola mediana, allí mezclar toda la leche con la maicena y la canela. Llevar a hervir a fuego medio por aproximadamente 15 minutos.
2. Dejar enfriar la mezcla anterior, agregarle los huevos cocidos previamente, el banano, las galletas, los bocadillos y licuar.
3. Se puede consumir como colada o refresco, añadiendo hielo.
No adicionar azúcar.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	166	Proteínas	8,3
Grasas	8,6	Carbohidratos	13
Fibras	1,5	Colesterol	107



Porciones:
3
Vasos

Jugo de lentejas con guayaba dulce

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Lentejas	180	1 taza	1.400
Guayaba	80	1 ud	250
Leche	125	½ taza	450
Azúcar	5	1cdta	100
Costo total estimado:			\$2.200
Costo estimado por porción:			\$734



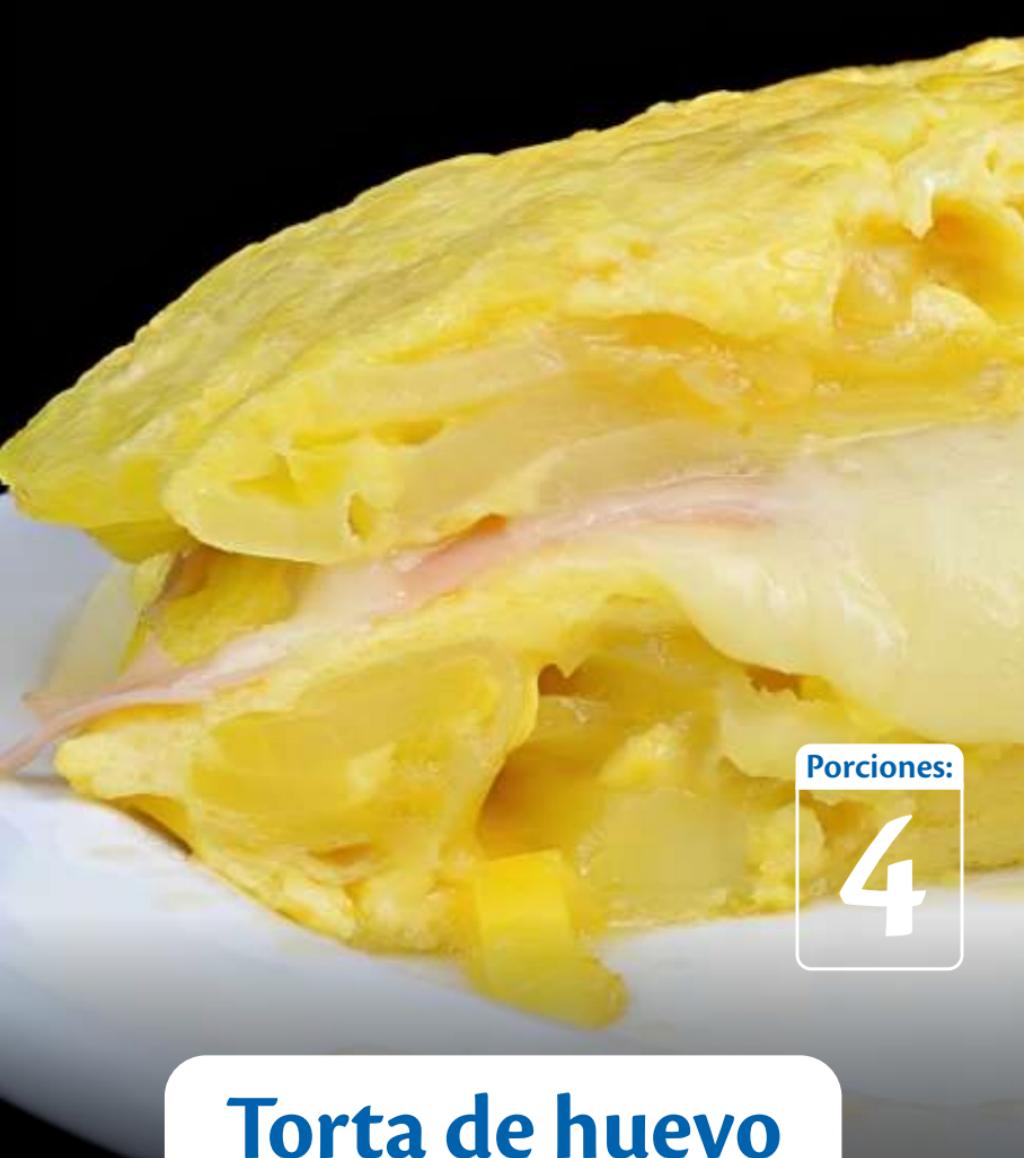
Jugo de lentejas con guayaba dulce

Preparación:

1. Lavar previamente los ingredientes. Remojar las lentejas por 2 ó 3 horas.
2. Cocinar las lentejas durante 10 minutos hasta ablandarse. Dejar reposar.
3. Mezclar en la licuadora con la guayaba cortada en trocitos.
4. Agregar la leche y una cantidad mínima de azúcar; licuar, colar y servir frío.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	82,7	Proteínas	15,6
Grasas	2,6	Carbohidratos	40,3
Fibras	2,3	Colesterol	6



Porciones:

4

Torta de huevo y queso

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Huevos	200 gr	4 uds	2400
Leche	125 ml	½ vaso	450
Sal	3 gr	1 pizca	100
Mantequilla	5 gr	1 cda	100
Queso	40 gr	2 rebanadas	650
Costo total estimado:			\$3.700
Costo estimado por porción:			\$925



Torta de huevo y queso

Preparación:

- 1.** Batir los huevos, incorporar la leche y sal, hasta que todo quede mezclado.
- 2.** En una sartén colocar la mantequilla, incorporar la mezcla del huevo, dejar hasta que los bordes se estén cocinando.
- 3.** En el centro de la torta añadir el queso.
- 4.** Dejar cocinar y con la ayuda de una espátula coger uno de los bordes y llevarlos hacia el otro extremo de la torta, voltear cuando ésta se dore y por ambos lados.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	62	Proteínas	2,8
Grasas	2,6	Carbohidratos	6,5
Fibras	1	Colesterol	48,3



Porciones:

7

Crema de ahuyama con pechuga

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Ahuyama	250 gr	1 taza	400
Papa Común	250 gr	2 unidades	400
Zanahoria	120 gr	½ taza	200
Cebolla blanca	100 gr	1 pocillo tintero	350
Apio	30 gr	2 cucharadas	200
Cebollín	100 g	1 pocillo tintero	400
Pechuga (Escalopín O Recortes)	350 gr		4900
Sal	al gusto	al gusto	100
Finas Hierbas (Laurel, Tomillo, cilantro, Entre Otros)-opcional	10 gr	2 cucharadita	100
Ajo	20 gr	4 cucharadita	300
Costo total estimado:			\$7.350
Costo estimado por porción:			\$1.050



Crema de ahuyama con pechuga

Preparación:

1. Pelar la ahuyama, la papa y la zanahoria picar en cuadros pequeños.
2. Colocar a cocinar los cuadros de la ahuyama, la papa y la zanahoria con cebollín o cebolla y sal.
3. Adobar la pechuga de pollo y/o alitas de pollo con especies naturales (Sal, ajo, cilantro, etc.) se porcionan en cuadros o en julianas pequeños y se coloca a cocinar con sal, apio, y cebollín.
4. Sofreír el cebollín o la cebolla con ajo y cilantro.
5. Licuar la ahuyama, la papa y la zanahoria y el sofrito.
6. Colar (opcional).
7. Servir en plato hondo y agregar la pechuga.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	62	Proteínas	2,8
Grasas	2,6	Carbohidratos	6,5
Fibras	1	Colesterol	48,3



Porciones:

2

Crema de lenteja

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Lentejas	90 gr	3 cucharadas soperas	700
Cebolla	20 gr	½ und	300
papa	50 gr	½ Ud. Mediana	150
Zanahoria	50 gr	½ Ud Mediana	200
Tomate	20 gr	1 und	300
Sal	2 gr	1 pizca	100
Ajo	5 gr	1 diente	200
Costo total estimado:			\$1.950
Costo estimado por porción:			\$975



Crema de lenteja

Preparación:

1. Hervir las lentejas previamente lavadas y remojadas, en una taza hasta que ablande. (40 minutos aprox).
2. Incorporar la papa, zanahoria, cebolla, tomate, ajo picados y sal.
3. Se licúan todos los ingredientes hasta obtener la textura espesa.
4. Servir en plato hondo.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	180	Proteínas	11,5
Grasas	1	Carbohidratos	31,5
Fibras	3	Colesterol	0



Porciones:

4

Arepas de yuca, ahuyama y queso

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Ahuyama	250 Gr	1 taza	800
Yuca	250 gr	1 taza	800
Harina de trigo	45 gr	3 cda	250
Queso	40 gr	1 tajada mediana	400
Aceite vegetal	5 ml	1 cda	100
Sal	0.5 gr	1 picas de Cdta	100
Costo total estimado:			\$2.450
Costo estimado por porción:			\$613



Arepa de yuca, ahuyama y queso

Preparación:

1. Lavar y cocinar la ahuyama en agua, con un poco de sal, hasta que ablande; luego macerar hasta que quede un puré.
2. Lavar y cocinar la yuca en agua, hasta que quede blanda; aún tibia triturar con un tenedor.
3. Rallar el queso y reservar.
4. Incorporar poco a poco todos los ingredientes (puré de ahuyama, puré de yuca, harina de trigo, queso rallado) y mezclar.
5. Formar las arepas del tamaño deseado.
6. Precalentar el sartén al fuego bajo con el aceite y asar las arepas hasta que se doren por ambos lados.
Servir.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	312	Proteínas	5,8
Grasas	4,8	Carbohidratos	63,5
Fibras	1,8	Colesterol	9,3



Porciones:

8

Hígado primaveral

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Hígado	500 gr	1 taza	8000
Papa	125 gr	1und	250
Zanahoria	125 gr	1 und	425
Cebolla	125gr	1 unidad	500
Tomate	125 gr	1 unidad	500
Pimentón	50 gr	Media unidad mediana	500
Cilantro	13 gr	1 cda	200
Limón	1 unidad	1 unidad	300
Sal	0.5 gr	1 pizca	100
Aceite vegetal	5ml	1 cdta	100
Costo total estimado:			\$10.875
Costo estimado por porción:			\$1.359



Hígado primaveral

Preparación:

1. Hacer un aderezo con el aceite y la cebolla.
2. Lavar y picar en cuadritos tanto la papa como la zanahoria. Agregar agua y dejar cocinar.
3. Añadir el hígado cortado en cuadraditos.
4. Lavar y picar en cuadritos el resto de los vegetales, como tomate y pimentón; agregar una pizca de sal y tapar.
5. Al finalizar la cocción, agregar cilantro finamente picado y 5 gotas de limón.
6. Servir. Lo puede acompañar con arroz.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	157	Proteínas	15
Grasas	6	Carbohidratos	10
Fibras	3	Colesterol	163

A close-up photograph of two round, brown lentil burgers. They have a textured surface and are placed on a white plate with some green leafy herbs scattered around them.

Porciones:

6

Hamburguesa de lentejas

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Lentejas	250 gr	1 taza	1800
Harina de avena, harina de trigo	45 gr	3 cucharadas	400
Huevo	50 gr	1 unidad	550
Cebolla cabezona	100 gr	1 unidad	350
Cebolla larga	100 gr	1 rama	400
Aceite vegetal	30 gr	2 cucharadas	200
Cilantro	30 gr	2 cucharadas	200
Pimentón (rojo o verde)	50 gr	1 unidad	200
Zanahoria	60 gr	1 unidad mediana	100
Sal	al gusto	al gusto	100
Finas hierbas. (opcional)	10 gr	2 cucharadita	100
Ajo	20 gr	4 dientes	250
Costo total estimado:			\$4.650
Costo estimado por porción:			\$775

Hamburguesa de lentejas

Preparación:

1. Lavar la lenteja y dejar en remojo por 3 horas o más.
por aproximadamente 15 minutos.
2. Poner a cocinar la lenteja en agua con sal, cebollín, ajo y aceite vegetal hasta que queden bien blandas.
3. Se ralla la cebolla, el pimentón, y la zanahoria.
4. Se pica en cortes muy finos el cebollín y el perejil.
5. Cuando las lentejas ya está blanditas, se cuelan y Trituran con un tenedor.
Se les va agregando la cebolla rallada, el cebollín, finamente picado; el pimentón y la zanahoria rallados, realizando una mezcla homogénea.
6. Agregar la harina de avena y el huevo.
7. Condimentar con cilantro, laurel, tomillo o finas hierbas (opcional), sal, aceite vegetal y ajo.
8. Armar la hamburguesa y colocar a sofreír en un sartén con aceite vegetal.
¡Ya está lista para servir!

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	251	Proteínas	13
Grasas	7,1	Carbohidratos	33,5
Fibras	3,8	Colesterol	42

A close-up photograph of three rectangular vegetable patties, likely zucchini or potato, with visible herbs and cheese. They are golden brown and appear to be served on a white plate.

Porciones:

3

Minihamburguesa de zanahoria

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Zanahoria	100 gr	1 unidad	200
Harina de trigo	30 gr	2 cucharadas	300
Huevo	100 gr	2 unidad	1200
Cilantro	6 gr	2 cucharaditas	200
Queso (solo para niños mayores de 6 Meses)	40 gr	1 loncha	400
Sal	3 gr	1 pizca	100
Aceite vegetal	6 gr	2 cucharaditas	200
Costo total estimado:			\$2.600
Costo estimado por porción:			\$867



Minihamburguesa de zanahoria

Preparación:

1. Rallar la zanahoria cruda; cortar el cilantro en trozos muy pequeños y mezclar con el huevo, la harina de trigo y el queso rallado. Adicionar una pizca de sal. Se puede cocinar de dos formas:

2. SARTÉN: En un poco de aceite vegetal, se adiciona la mezcla. Con un utensilio de cocina, voltear para que se frite de ambos lados. Cuando esté dorado de ambos lados, ya estarán listas. Aproximadamente de la mezcla salen de 2 a 3 mini hamburguesas.

3. HORNO: Precalentar a 180° y hornear en un recipiente de vidrio, por 15 minutos. Opcional

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	168	Proteínas	9,6
Grasas	9,3	Carbohidratos	11,3
Fibras	1,3	Colesterol	180



Porciones:

3

Crema de maíz con pollo

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Maíz desgranado	100 gr	1/2 taza	1600
Pollo	100 gr	1 filético	1600
Cebolla	50 gr	½	300
Ajo	10 gr	1 diente	200
Papa	100 gr	1 unidad	300
Sal	3 gr	1 pizca	100
Aceite vegetal	10 gr	2 cucharaditas	200
Costo total estimado:			\$4.300
Costo estimado por porción:			\$1.433



Crema de maíz con pollo

Preparación:

1. En una olla, cocinar un filete de pollo en agua con 2 dientes de ajo, 1/2 cebolla, una papa y adicionar una pizca de sal. Dejar enfriar y luego desmenuzar el pollo; cortar la cebolla y la papa en trozos pequeños. (Reservar el agua).
2. En otra olla, cocinar el maíz en agua, por espacio de 15 minutos. No se le debe agregar sal. Dejar enfriar y agregar la taza de maíz previamente cocido en una licuadora. Licuar con un poquito del agua que reservamos (caldo del pollo cocido), tener en cuenta que el agua quede al mismo nivel del maíz. Esto dará como resultado una mezcla de color amarillo. Colar la mezcla.
3. En una pizca de aceite vegetal, sofreír el pollo desmenuzado con la cebolla en trocitos por 5 minutos. Luego, adicionar la mezcla de maíz colada, la cebolla y la papa en trozos, que ya están previamente cocidas, y revolver. Terminar de cocinar por 5 minutos más, a fuego bajo.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	116,3	Proteínas	6,3
Grasas	4,3	Carbohidratos	12,6
Fibras	1,3	Colesterol	20,3



Mini panqueques de zanahoria

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Zanahoria	100 gr	1 und	500
Huevos	100 gr	2 und	1200
Avena en hojuelas	30 gr	2 cucharadas	300
Banano maduro	100 gr	1 und	500
Costo total estimado:			\$2.450
Costo estimado por porción:			\$613



Mini panqueques de zanahoria

Preparación:

1. Hervir la zanahoria en trozos hasta que ablande.
2. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
3. En un sartén a fuego lento, vertemos las porciones en cucharadas hasta dorar.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	101	Proteínas	4,8
Grasas	3,8	Carbohidratos	12,5
Fibras	2	Colesterol	126



Porciones:

7

Caldo de millo con alitas de pollo y/o pechuga

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Alitas de pollo y/o pechuga	500 gr	4 Uds. O porciones	5000
Zanahoria	70 gr	1 unidad pequeña	250
Cebollín	20 gr	2 cucharada	200
Ají criollo o topito	12 gr	2 unidades	200
Tomate	50 gr	1 unidad medianas	500
Millo	125gr	½ taza	1600
Costo total estimado:			\$7.750
Costo estimado por porción:			\$1.108



Caldo de millo con alitas de pollo y/o pechuga

Preparación:

1. Preparar el pollo y/o alitas de pollo con el cebollín, tomate y ají; dejar macerar un rato.
2. Cocinar el millo con suficiente agua y cuando esté suficientemente blando sofreír el pollo y agregar a la preparación inicial
3. Deja hervir diez minutos o hasta que la carne esté suave. vertemos las porciones en cucharadas hasta dorar.

NOTA: Previamente remojar el millo en agua limpia durante tres horas aproximadamente.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	154	Proteínas	17
Grasas	3,5	Carbohidratos	14
Fibras	2,4	Colesterol	62



Porciones:

4

Colada de millo con guayaba

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Millo	125 gr	½ taza	1600
Guayaba	100 gr	3 unidad mediana	1500
Zanahoria	40 gr	½ unidad	200
Costo total estimado:			\$3.300
Costo estimado por porción:			\$825



Colada de millo con guayaba

Preparación:

1. Lavar adecuadamente el millo y dejarlo en remojo durante 2 a 3 horas.
2. Cocinar el millo en 2 tazas de agua. Cuando esté blando, agregar la zanahoria en rodajas delgadas y la guayaba cortada en cuadritos. Dejar hervir 10 minutos.
3. Pasar por un colador o licuar.
4. Ofrecer a los niños y niñas en forma de colada como merienda de mañana y tarde; consumirlo con un vaso y cuchara.

Observación. Pasar por un colador o licuar.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	125	Proteínas	2,5
Grasas	0	Carbohidratos	28
Fibras	0,8	Colesterol	0



Porciones:

4

Torta de zanahoria con queso

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Zanahoria	200 gr	2 unidad	700
Queso	200 gr	2 rebanadas	3600
Harina de trigo	30 gr	2 cda	200
Huevo	100 gr	2 unds	1200
Costo total estimado:			\$5.700
Costo estimado por porción:			\$1.425



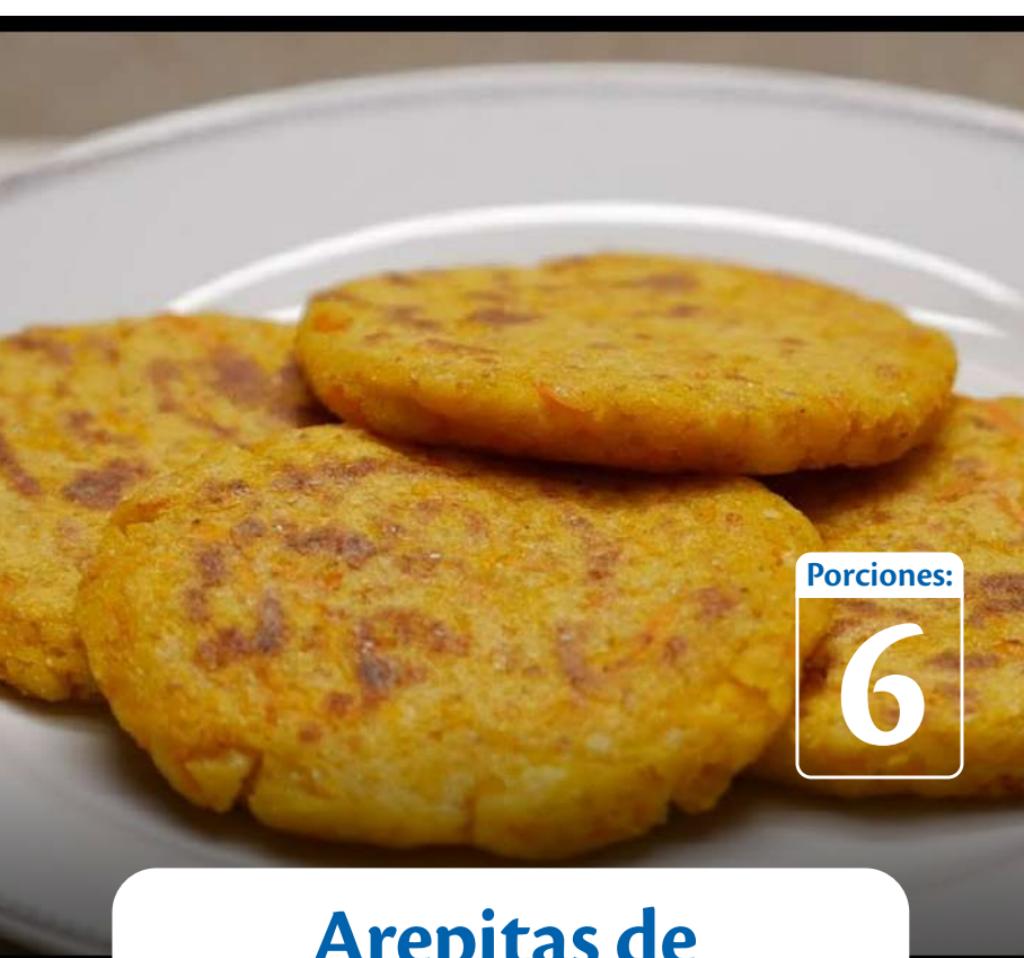
Torta de zanahoria con queso

Preparación:

1. Lavar adecuadamente los alimentos.
2. Rallar la zanahoria y el queso.
3. Agregar 2 huevos, la harina y una pizca de sal, adicionalmente, si gusta puede añadir especies.
4. Calentar el sartén a fuego medio con aceite y a éste agregar la mezcla en partes, dando forma circular.
5. Tapar y dejar que se dore por ambos lados y servir. La torta se puede degustar sola o con cilantro finamente picado.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	125	Proteínas	2,5
Grasas	0	Carbohidratos	28
Fibras	1	Colesterol	0



Porciones:

6

Arepitas de zanahoria con queso

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Bienestarina o harina de trigo	30 gr	2 cucharadas soperas	200
Zanahoria rallada	40 gr	¼ pocillo	200
Azúcar	6 gr	1 cdta	50
Queso	30 gr	1 loncha	400
Huevo	50 gr	1 unidad	700
Canela en polvo	6 gr	1 cdta	100
Leche líquida	70 c/c	¼ de pocillo	300
Costo total estimado:			\$1.950
Costo estimado por porción:			\$325



Arepitas de zanahoria con queso

Preparación:

1. En un recipiente mezclar la bienestarina o la harina de trigo con la zanahoria y el queso rallados, además el huevo, azúcar, canela y adicionar la leche poco a poco, hasta lograr una masa suave. Mezclar muy bien todos los ingredientes.
2. Calentar abundante aceite en una olla o paila honda. Fritar la masa por cucharadas en ese aceite caliente a fuego medio.
3. Las arepitas que estén doradas, sacarlas y escurrir antes de comer.

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	62	Proteínas	2,8
Grasas	2,6	Carbohidratos	6,5
Fibras	1	Colesterol	48,3

A stack of golden-brown tortillas made from ahuyama, served on a plate.

Porciones:

6

Torticas de ahuyama

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Bienestarina o harina de trigo	60 g	4 cdas soperas	350
Ahuyama cocida	75 g	½ taza	250
Cebolla finamente picada	15 gr	1 cucharada	250
Tomate finamente picado	15 gr	1 cucharada	250
Ajo	10	1 diente	500
Aceite	5 ml	1 cdta	100
Queso	30 gr	2 cdas soperas	550
Huevo	50	1 unidad	600
Sal		Al gusto	100
Costo total estimado:			\$2.950
Costo estimado por porción:			\$492



Torticas de ahuyama

Preparación:

1. Sofreír en aceite la cebolla y el tomate, agregando el ajo y la sal.
2. En un recipiente aparte, mezclar la bienestarina o harina de trigo, el queso y el huevo con el sofrito anterior.
3. Incorporar la ahuyama en puré y agregar el agua, vertiendo poco a poco, hasta lograr una masa suave. Mezclar homogéneamente todos los ingredientes.
4. Calentar el aceite en una olla o paila y proceder a fritar la masa por cucharadas en el mismo, a fuego medio.
5. Las torticas que estén doradas, sacar y escurrirlas antes de comer.

Información nutricional por porción (gr)

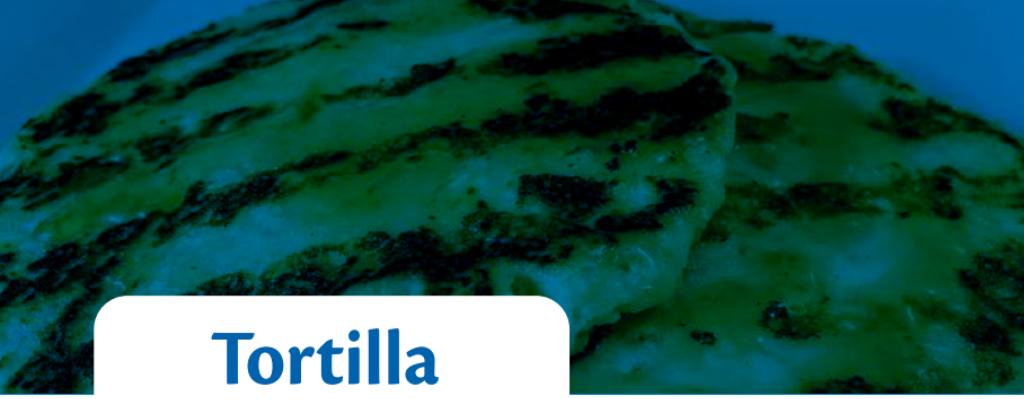
Calorías	77,3	Proteínas	3,3
Grasas	3,1	Carbohidratos	9,3
Fibras	0,6	Colesterol	46,6

A close-up photograph of several golden-brown vegetable tortillas stacked on top of each other. The tortillas are filled with visible green herbs and vegetables like onions and bell peppers.

Porciones:
3

Tortilla de vegetales

Ingredientes	Cantidad (Gr, Lb, Kg)	Medida casera (cda, taza, vaso)	Costo unitario estimado
Huevos	100	2 Uds.	1200
Tomate	100	1 ud	500
Cebolla	50	1 ud	300
Pimentón (verde, rojo, amarillo)	150	1 ud	800
Espinaca o zanahoria (opcional)	25	½ taza	500
Sal	2.5	½ cdta	100
Aceite vegetal	30 ml	2 cdas	300
Costo total estimado:			\$2.950
Costo estimado por porción:			\$492



Tortilla de vegetales

Preparación:

1. Lavar y cortar todas las verduras en trocitos pequeños.
2. Calentar un sartén a fuego medio y añadir una pequeña cantidad de aceite.
3. Agregar al sartén caliente la cebolla y el pimentón y saltear durante unos 2 a 3 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
4. Agregar el tomate a la sartén y cocinar durante otros 2 minutos hasta que esté ligeramente ablandado.
5. Si está usando espinacas o acelgas frescas, agréguelas a la sartén y cocínelas hasta que se marchiten.
6. Rompa los huevos aparte y agréguele un poco de sal, al gusto, y bátalos ligeramente.



Tortilla de vegetales

7. Revuelva suavemente los huevos y las verduras con una espátula, hasta que estén cocidos y tengan la consistencia deseada. Puede cocinarlos más tiempo o menos tiempo, si le gustan más jugosos.
8. Vierta los huevos batidos sobre las verduras en la sartén. ¡Listo!

Información nutricional por porción (gr)

Calorías	77,3	Proteínas	3,3
Grasas	3,1	Carbohidratos	9,3
Fibras	0,6	Colesterol	46,6



¡PARA TENER EN CUENTA!

- Consuma alimentos naturales y variados, como lo indica el plato saludable de la familia colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente, huevo, leche y/o productos lácteos.
- Para mejorar la digestión, piel y su peso, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras.
- Cuide su corazón incluyendo en su alimentación aguacate, almendras y maní.
- Las leguminosas son deliciosas y facilitan su digestión, es preferible consumirlas al menos dos veces a la semana.
- Para prevenir la anemia, los escolares, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez a la semana.
- Con el fin de mantener un peso saludable, reduzca el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.





- Proteja la salud del corazón, evitando el consumo de grasas de origen animal y grasas sólidas como margarina.
- Para mantener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio, como embutidos, enlatados, etc.
- Con el fin de mantener un buen estado de salud, realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física, esto combinado con buenos hábitos saludables.
- Recuerde que el mejor alimento que tenemos para los niños y niñas menores de seis meses es la leche materna, por los muchos beneficios que aporta para la salud.
- A partir de los seis meses, alimentación complementaria y se continúa con lactancia materna hasta los dos años de vida.



Tablas de medidas caseras



Alimento	Medida	Equivalente Gr-cc	Medida	Equivalente Gr-cc
Aceite	Cucharada sopera colmada	14	Cucharada de postre	5
	Cucharada sopera rasa	10	Cucharadita	3
Arroz	Cucharada sopera colmada	30	16 cucharadas	1 taza
Azúcar	Cucharadita rasa	2	cucharadita colmada	4
	Cucharadita postrera rasa	4	cucharadita postrera colmada	8
	Cucharada sopera rasa	12	cucharada sopera colmada	25



Harina	Cucharada sopera colmada	7	Cucharada sopera rasa	10
	Taza		215 gr	
	Cucharada de postre rasa	3	Cucharada de postre colmada	6
Leche	cucharada sopera	15	Cucharada de postre	10
	Vaso	200	Taza	250
	Tazón		360	
Leche condensada	cucharada sopera	20	Cucharada de postre	10
Leche en polvo	Cucharada de postre rasa	3	Cucharada de postre colmada	6
	cucharada sopera	15	Cucharada sopera rasa	10
Mantequilla o margarina	Cucharada de postre rasa	14	Cucharada sopera rasa	10
	Nuez	15	Cucharada sopera rasa	5





Miel	cucharada sopera	40	Cucharada de postre	20
Pan rallado	Cucharada sopera colmada	12	Cucharada sopera rasa	6
Sal	Cucharada sopera colmada	25	Cucharada sopera rasa	17
	Cucharada de café colmada	4	Cucharada de postre raza	2
	Cucharada de postre colmada	8	Pellizco	2



ABREVIATURAS:

Ud	Unidad	Uds	Unidades
Cdta	Cucharadita	Sr	Sopera rasa
Lb	Libra	Kg	Kilogramos
Cda	Cucharada	Grs	Gramos
Lt	Litro		

*El costo de cada receta fue estimado a octubre de 2023.



Referencias bibliográficas

- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF 2015). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Documento técnico. Colombia.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Tabla de composición de alimentos colombianos, versión 2018.

