



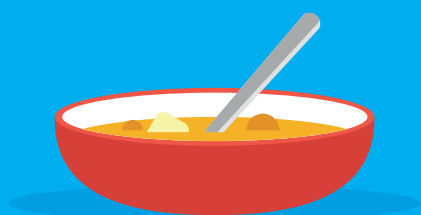
RECETARIO

Alcaldía de Bogotá

PAE
PROGRAMA DE
ALIMENTACIÓN
ESCOLAR



PIBES
Plan Integral de Bienestar Estudiantil



LA RECETA PARA
LA **MEJOR NUTRICIÓN**



RECETARIO

COLEGIOS DE BOGOTÁ

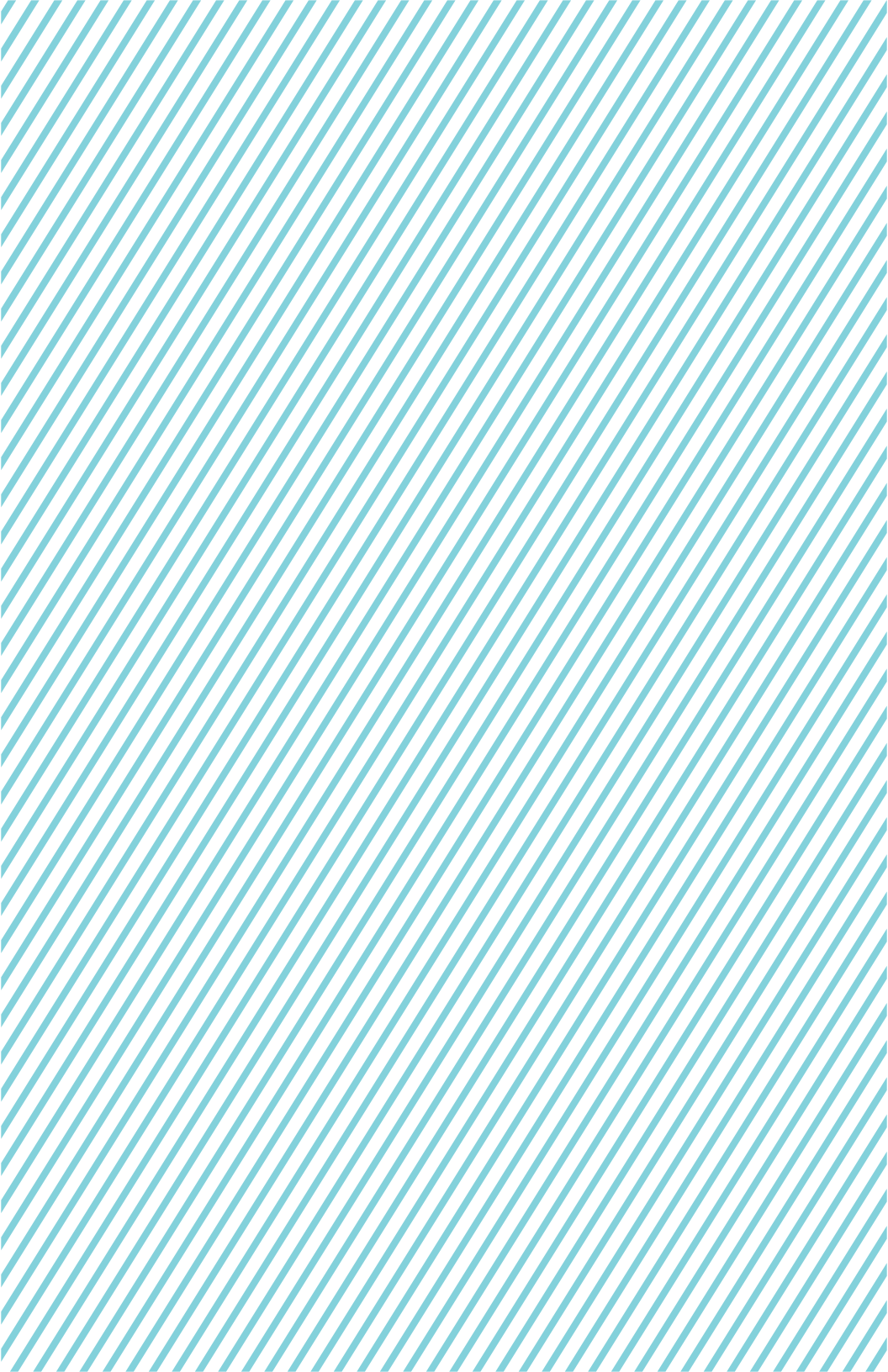
El bienestar de niñas, niños y jóvenes son la principal prioridad de la administración distrital. Por eso, el Programa de Alimentación Escolar (PAE) de Bogotá trabaja para ofrecerles alimentos saludables y nutritivos de la más alta calidad, que fortalezcan su desarrollo físico y cognitivo, y apoyen los procesos de aprendizaje en los colegios.

Actualmente, Bogotá tiene el Programa de Alimentación Escolar más grande del país y de acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional, el de más alta calidad. Esto, gracias al compromiso del gobierno del alcalde Enrique Peñalosa que transformó por completo el modelo de operación y de contratación, y lo convirtió en ejemplo de calidad, eficiencia y transparencia en la región, tal como lo reconoció en Holanda en el año 2017 la organización 'Open Contracting'.

Así mismo durante el año 2018 recibió por parte de la Organización de Estados Americanos (OEA), el Premio Interamericano a la Innovación para la Gestión Pública Efectiva, en la categoría Innovación en el Gobierno Abierto y este mismo año fue seleccionado como una de las 10 buenas prácticas de Alimentación Escolar en América Latina por la Organización de Naciones Unidas Para la Agricultura y la alimentación - FAO

Diariamente, el Programa de Alimentación Escolar distribuye más de 900.000 raciones diarias de comida entre refrigerios y comida caliente (desayunos y almuerzos) en 144 comedores escolares, 8 de los cuales son móviles, bajo un estricto control de calidad para que los estudiantes de los colegios oficiales cuenten con una alimentación saludable, balanceada y deliciosa.

Más de 770 toneladas de frutas y verduras se reparten mensualmente entre refrigerios, desayunos y almuerzos.



Ensalada de remolacha y zanahoria

Número de Porciones: 5-6

Ingredientes:

- 1 Remolacha cocida picada en cuadritos
- 2 Zanahoria cocida picada en cuadritos

Para la Vinagreta:

- 1 Cucharada de aceite de oliva
Jugo de un limón
- 1 ½ Cucharada de miel
Una pizca de sal

Preparación

- En una vasija se mezcla la zanahoria y la remolacha previamente cocidas y picadas en cuadros.
- Para decorar se puede adicionar un poco de perejil finamente picado.
- Aparte en un recipiente mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón, la miel y la sal e incorporar a la ensalada.



Ensalada de arroz

Número de Porciones: 1

Ingredientes:

- 1** Taza de arroz blanco cocinado frío
- ½** Taza de pechuga de pollo cocinada sin piel y desmenuzada
- ½** Cucharada de perejil liso picado en julianas finas
- 2** Cucharadas de cilantro finamente picado
- ½** Taza de mango cortado en bastones finos
- ¼** de taza de uvas pasas
- ¼** de taza de almendras tostadas y tajadas
- 2** Cucharadas de aceite de oliva
- 3** Cucharadas de jugo de limón
- Una pizca de sal y pimienta al gusto

Preparación

- En un recipiente grande y hondo mezcle todos los ingredientes. Sazone con pimienta al gusto y una pizca de sal.



Ensalada de **vegetales**

Número de Porciones: 1

Ingredientes:

- 3** Tomates cherrys partidos por la mitad
- 1/4** de taza de pimentón rojo con piel cortado en cubos
- 1/4** de taza de pepino cohombro sin semillas cortado en cubos
- 1/4** de taza de mango biche cortado en cubos
- 1** Cucharada de cebolla roja cortada en julianas finas
- 1** Cucharadita de cilantro finamente picado
- 1** Cucharada de aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- Una pizca de sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente hondo mezcle todos los ingredientes y sazone con la pizca de sal y pimienta al gusto.



Ensalada de **pasta**

Número de Porciones: **1**

Ingredientes:

- 1** Taza de pasta corta
- 5** Tomates cherrys cortados en cuartos
- 2** Cucharadas de aceite de oliva
- 1** Cucharada de hojas de albahaca picada
- 2** Cucharadas de queso mozzarella rallado
- Una pizca de sal

Preparación

En un recipiente hondo mezcle todos los ingredientes y sazone con la pizca de sal.



Ensalada ^{de} Espinaca y fresa

Número de Porciones: **5-6**

Ingredientes:

- 2** Espinaca fresca picada en tiras
- 1 ½** Fresas picadas en media lunas

Para la Vinagreta:

- ½** Crema de leche baja en grasa
- 1 ½** Cucharada de miel
- Una pizca de sal

Preparación

- En una vasija se mezcla la espinaca y las fresas previamente picadas
- Aparte en un recipiente mezclar la crema de leche, la miel y una pizca de sal e incorporar a la ensalada.



Tortilla

de **huevo** con
vegetales verdes

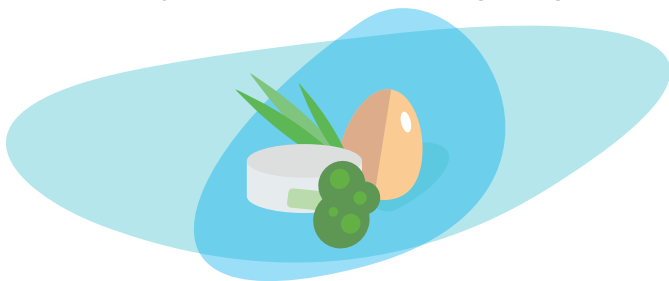
Número de Porciones: **5**

Ingredientes:

- 6** Huevos enteros
- 1** Cucharada de aceite de cocina
- 1/4** de taza de acelga blanqueada
- 1/2** taza de arbolitos de brócoli blanqueados
- 2** tazas de hojas de espinaca baby blanqueadas
- 1** cucharada de perejil picado
- Una pizca de Sal
- Pimienta al gusto

Preparación

- En un recipiente hondo bata ligeramente los huevos. Sazone con la pizca de sal y pimienta al gusto.
- En una sartén antiadherente de 20 cm de diámetro caliente el aceite a fuego medio.
- Vierta los huevos batidos y con una espátula revuélvalos hasta que empiecen a tomar consistencia. Distribuya los vegetales sobre toda la superficie de la tortilla y agregue el perejil.
- Voltear la tortilla con ayuda de un implemento de cocina con mucho cuidado, para que se dore por la parte superior aproximadamente 1 minuto o hasta que los huevos estén listos.
- Desmolde y sirva, frío, tibio o caliente según su gusto.



Ensalada de pepino cohombro y tomate

Número de Porciones: **5-6**

Ingredientes:

- 1** Pepino cohombro cortado en rodajas
- 3** Tomate rojo cortado en rodajas

Para la Vinagreta:

- 1** Cucharada de aceite de oliva
- 1** Cucharada de mostaza
- 1 ½** Cucharada de miel
- Una pizca de sal

Preparación

- Mezcle en un recipiente el pepino cohombro y el tomate previamente picados
- En otro recipiente, mezcle el aceite de oliva con la mostaza, la miel y una pizca sal.
- Incorpore la mezcla anterior a la ensalada.



Ensalada ^{de} lechuga zanahoria, apio y maní

Número de Porciones: **5-6**

Ingredientes:

- 2** Tazas de lechuga batavia finamente picada en tiras
- 1** Zanahoria fresca rallada
- ½** Taza de apio finamente picado en media lunas
- 4** Cucharadas de maní triturado

Para la Vinagreta:

- 1** Cucharada de pulpa de maracuyá o mango
- 1** Cucharada de aceite de oliva
- Jugo de un limón
- 1 ½** Cucharada de miel
- Una pizca de sal

Preparación

- Mezcle en un recipiente la lechuga, la zanahoria, el apio y el maní.
- Mezcle en otro recipiente la pulpa de fruta con el aceite de oliva, el jugo de limón, la miel y una pizca sal.
- Incorpore la mezcla anterior a la ensalada.



Ensalada Hawaiana

de repollo, piña, mango y maní

Número de Porciones: **5-6**

Ingredientes:

- 2** Tazas de repollo blanco finamente picado en tiras
- 1** Taza de piña picada en cuadros
- 1** Taza de mango picado en cuadros
- 4** Cucharadas de maní triturado

Para la Vinagreta:

- ½** Taza de crema de leche baja en grasa
- 1 ½** Cucharada de miel
- Una pizca de sal

Preparación

- En una vasija se mezcla el repollo, la piña, el mango y el maní.
- Aparte en un recipiente mezclar la crema de leche, la miel y una pizca de sal e incorporar a la ensalada.



Aguacate relleno con ensalada de pollo

Número de Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 Aguacate mediano
- 2 Cucharadas de perejil picado
- 1/2 Cebolla morada
- 1 1/2 Tallos de apio
- 1 Taza de pechuga de pollo cocinada sin piel y desmenuzada
- 1 Cucharada de aceitunas negras
- 2 Cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 3 Cucharaditas de mostaza
- Jugo de dos limones
- Una pizca de sal

Preparación

- Corte el aguacate por la mitad y reserve.
- Pique la cebolla en medias lunas, las aceitunas en cuatro y el apio en pequeños trocitos.
- En una taza coloque la cebolla, las aceitunas, el pollo y el perejil. Agregue la mayonesa, la mostaza, el jugo de limón, una pizca de sal y revuelva.
- Rellene los aguacates con la ensalada.



Aguacate

ensalada de atún

Número de Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 Aguacate mediano
- 1 Taza de atún en agua
- 2 Cucharaditas de cilantro picado
- 2 Cucharadas de Mayonesa baja en grasa
- 1 ½ Cucharada de perejil picado
- Jugo de dos limones
- Una pizca de sal

Preparación

- Corte el aguacate por la mitad y reserve.
- En una taza coloque el atún, el cilantro, la mayonesa, el perejil, el jugo de limón, una pizca de sal y revuelva.
- Rellene los aguacates con la ensalada.



Tostadas con ensalada de huevo

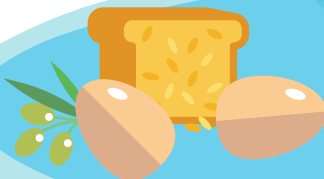
Número de Porciones: 2

Ingredientes:

- 2** Tostadas de pan
- 2** Huevos cocidos (en agua hirviendo durante 13 minutos)
- 2** Cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 1** Cucharada de perejil liso finamente picado
- ½** Taza de rúgula
- 2** Cucharadas de alcaparras baby
- Una pizca de sal y pimienta negra molida al gusto

Preparación

- Ralle los huevos con un rallador manual.
- En un recipiente hondo, mezcle el huevo rallado con la mayonesa y el perejil, sazone con pimienta al gusto y una pizca de sal.
- Sobre cada tostada de pan coloque un poco de rúgula, luego una porción de la mezcla de huevo y decore con media cucharada de alcaparras baby.



Huevos con espinaca

Número de Porciones: 1

Ingredientes:

- 1 Huevo
- 1 Cucharada de espinaca
- ½ Cucharadita de aceite vegetal
- 1 Pizca de sal

Preparación

- Lave y corte finamente la espinaca cruda.
- En un recipiente hondo, mezcle el huevo con la espinaca y sazone con una pizca de sal.
- En una sartén pequeña, previamente calentada, agregue aceite y vierta la mezcla de huevo y espinaca y revuelva.
- Sirva en un plato acompañado de pan o arepa.



Huevos con hogao y mazorca

Número de Porciones: 1

Ingredientes:

- 1 Huevo
- 1 Cucharadita de cebolla larga
- 1 Cucharadita de tomate de guiso
- 1 Cucharadita de mazorca cocida
- 1 Cucharadita de aceite vegetal
- 1 Pizca de sal

Preparación

- Lave y corte finamente la cebolla larga y el tomate de guiso.
- En una sartén pequeña sofría la mazorca cocida con la cebolla larga y el tomate de guiso.
- Por aparte, en un recipiente hondo, se debe batir el huevo con una pizca de sal.
- Vierta en la sartén el huevo batido y revuelva.
- Sirva en un plato acompañado de pan o arepa.

Wrap

de aguacate
y pollo

Número de Porciones: 1

Ingredientes:

- 1** Tortilla de maíz
- ½** Aguacate
- ½** Pechuga de pollo a la plancha
- 2** Cucharaditas de cilantro picado finamente
- ½** Cucharada de tomate picado
- ½** Cebolla blanca picada finamente
- Jugo de dos limones
- Una pizca de sal

Preparación

- Corte el aguacate en láminas y la pechuga de pollo en tiras; reservar.
- En un tazón mezcle el tomate, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón y sazone con la pizca de sal.
- En la tortilla coloque las rodajas de aguacate, encima ponga las tiras de pollo y luego la mezcla que tiene en el tazón. Cierre con cuidado.





Salsa bechamel

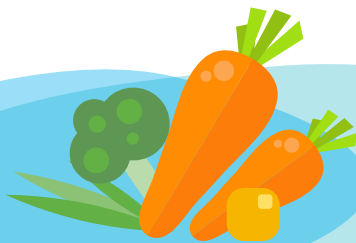
Número de Porciones: 6

Ingredientes:

- 1/4 Libra de margarina
- 2 Pocillos de harina de trigo
- 2 Pocillos leche de vaca
- 1 Pizca de sal

Preparación

- Fundir la margarina
- Agregar la harina de trigo cernida poco a poco sobre la margarina hasta conseguir una pasta homogénea.
- Adicionar la leche fría a fuego medio, revolviendo constantemente hasta lograr una salsa cremosa.
- Agregar la pizca de sal



Salsa demiglace

Número de Porciones: 6

Ingredientes:

- ½ Pechuga de pollo
- 5 Cucharadas de harina de trigo
- 2 Cucharadas de cebolla larga picada
- 2 Cucharadas de zanahoria rayada
- ½ Diente de Ajo
- 1 Cuchara postrera de margarina
- ½ Litro de agua

Preparación

- Cocinar la pechuga de pollo en el agua con la cebolla, la zanahoria y el diente de ajo hasta reducir.
- Derretir la margarina con la harina revolviendo de forma circular hasta lograr una pasta.
- Licuar este caldo sin la pechuga.
- Mezclar las dos preparaciones anteriores hasta obtener una salsa homogénea.

Carne molida con maíz y salsa Bechamel

Número de Porciones: **3**

Ingredientes:

- ½** Libra de carne de res molida cocida
- ½** Pocillo de mazorca cocida
- ¼** Pocillo de leche de vaca
- 1** Cucharada de perejil liso picado
- 2** cucharadita de ajo en pasta
- 1** Cucharada de aceite vegetal
- ½** Taza de salsa bechamel preparada
- Una pizca de achiote
- Una pizca de sal

Preparación

- En una sartén sofría la mazorca y la carne molida de res con sal, ajo y achiote.
- Vierta en la sartén la salsa bechamel preparada y revuelva hasta mezclar todos los ingredientes.
- Sirva en un plato acompañado de tortilla o arepa y decore con perejil.

Carne de res en salsa criolla

Número de Porciones: **6**

Ingredientes:

- 1** Libra de carne de res picada en cuadros
- 1** Cucharada de aceite de cocina
- 4** Tomates maduros medianos finamente picados
- 1** Cebolla cabezona mediana finamente picada
- ¼** Pimentón rojo finamente picado
- 3** Dientes de ajo
- 2** Cucharadas de pasta de tomate
- ½** Taza de salsa demiglace preparada
- 2** Cucharadas de perejil crespo finamente picado
- 2** Cucharadas de cilantro finamente picado
- ½** Cucharadita de tomillo en polvo
- ½** Cucharadita de laurel en polvo
- ½** Cucharadita de comino
- Una pizca de achiote en polvo (color)
- Una pizca de sal

Preparación

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír el ajo, la cebolla y el pimentón hasta que estén blandos.
- Después agregar la pasta de tomate junto con el comino, tomillo, laurel, color y sofreír por 5 minutos más.
- Adicionar el tomate y cocinar tapado hasta que pierda parte de su líquido y este blando.
- Agregue la carne y mezcle con el guiso, revuelva muy bien hasta que estén compenetrados y dejar cocinar hasta que la carne este blanda y cocida.
- Una vez la carne este cocida, agregar la salsa demiglace previamente preparada y dejar cocinar por 10 minutos más hasta que tome consistencia.
- Agregar el perejil, el cilantro y sazonar con la sal.

Carne de res

a las finas hierbas

Número de Porciones: **6**

Ingredientes:

- 1** Libra de carne de res picada en cuadros
- 1** Cucharada de aceite de cocina
- 4** Tomates maduros medianos finamente picados
- 1** Cebolla cabezona mediana finamente picada
- 1** Tallo de apio finamente picado
- 3** Dientes de ajo
- 2** Cucharadas de pasta de tomate
- 1/2** Taza de salsa demiglace preparada
- 2** Cucharadas de perejil fresco finamente picado
- 4** Hojas de albahaca
- 1/2** Cucharadita de tomillo en polvo
- 1/2** Cucharadita de laurel en polvo
- Una pizca de sal
- Una pizca de azúcar

Preparación

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír el ajo, la cebolla y el apio hasta que estén transparentes.
- Después agregar la pasta de tomate, el tomillo, el laurel y sofreír por 5 minutos más.
- Adicionar el tomate y cocinar tapado hasta que pierda parte de su líquido y este blando.
- Agregue la carne y mezcle con el guiso, revuelva muy bien hasta que estén compenetrados y dejar cocinar hasta que la carne este blanda y cocida.
- Una vez la carne este cocida, agregar la salsa demiglace previamente preparada y dejar cocinar por 10 minutos más hasta que tome consistencia.
- Sazonar con la sal, el azúcar, la albahaca, y una cucharada de perejil picado.
- Dejar cocinar por 10 minutos más y cuando vaya a servir, adicionar la otra cucharada de perejil.

Carne de res oriental

Número de Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 Libra de carne de res picada en cuadros
- 2 Cucharadas de aceite de cocina
- 2 Cebollas cabezona medianas finamente picadas
- ½ Pimentón rojo finamente picado
- ½ Calabacín amarillo picado en medias lunas
- 1 Taza de repollo blanco finamente picado y/o rayado
- 1 Tallo de apio picado en medias lunas
- 1 Taza de raíces chinas
- 1 Diente de ajo
- 6 Cucharadas de salsa de soya
- 1 Cucharada de vinagre blanco
- 1 Cucharadita de fécula de maíz
- 3 Cucharadas de panela rayada
- 1 Cucharadita de jengibre fresco rayado
- 2 Cucharadas de cilantro finamente picado

Preparación

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír el jengibre con el ajo, la cebolla, el apio, el pimentón y el repollo hasta que estén blandos.
- Agregue la carne y mezcle muy bien hasta que estén bien penetrados.
- Se incorpora la salsa de soya, la panela y se deja cocinar. Después, se adiciona la fécula de maíz diluida en agua fría y se sigue la cocción hasta que la carne esté cocida y se tenga la consistencia deseada.
- Finalmente se adiciona las raíces chinas (previamente lavadas), el calabacín amarillo y el cilantro. Se deja conservar.
- Realizar la prueba sensorial y adicionar el vinagre.

Estofado campestre

Número de Porciones: **6**

Ingredientes:

- 1** Libra de carne de res picada en cuadros
- 1** Cucharada de aceite de cocina
- 2** Papas R-12 grandes picadas en cuadritos
- 1** Cebolla cabezona mediana finamente picada
- ¼** Pimentón rojo finamente picado
- 1** Tallo de apio finamente picado
- 1** Zanahoria mediana picada en cuadritos
- 1** Lata de maíz precocido
- 2** Cucharadas de pasta de tomate
- ½** Taza de salsa demiglace preparada
- 2** Cucharadas de perejil fresco finamente picado
- 4** Hojas de albahaca
- ½** Cucharadita de orégano en polvo
- Una pizca de achiote en polvo (color)
- Una pizca de sal

Preparación

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír la cebolla con el pimentón, el apio y la zanahoria hasta que estén blandos.
- Después agregar la pasta de tomate junto con el orégano, la albahaca, el color y sofreír por 5 minutos más tapado.
- Agregue la carne y mezcle con el guiso, revuelva muy bien hasta que estén compenetrados. Adicionar
- agua hasta cubrir la carne, incorporar la mitad de la papa y dejar cocinar hasta que la carne este blanda y cocida.
- Incorporar el maíz y la otra mitad de la papa. Agregar la salsa demiglace previamente preparada y dejar cocinar por 10 minutos más o hasta que tome consistencia.
- Agregar el perejil y sazonar con la sal.

Pasta con pollo

Número de Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 Libra de lomo de pollo en cuadros
- 1 Libra de pasta corta
- 1 Cucharada de aceite de cocina
- 2 Tomates maduros medianos finamente picados
- 1 Cebolla cabezona pequeña finamente picada
- 2 Cucharadas de pasta de tomate
- 1 Diente de ajo
- 1 Taza de salsa bechamel preparada
- 2 Cucharadas de perejil fresco finamente picado
- 4 Hojas de albahaca
- ½ Cucharadita de tomillo en polvo
- ½ Cucharadita de laurel en polvo
- Una pizca de achiote en polvo (color)
- Una pizca de azúcar
- 1 Cucharada de vinagre blanco
- 1 Cucharada de sal

Preparación

Para la pasta

- En una olla con agua, agregue media cucharada de sal y coloque a cocinar la pasta hasta que esté al dente. Retire del fuego y escúrrala.
- Adicionar el pollo y mezcle con el sofrito, revuelva muy bien hasta que estén compenetrados y dejar cocinar.

Para la salsa

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír el ajo y la cebolla hasta que estén blandos.
- Agregue la pasta de tomate, el laurel, el tomillo, color y el tomate.
- Deje cocinar tapado hasta que el tomate pierda parte de su líquido y este blando.
- Para finalizar la preparación, agregue la salsa bechamel previamente preparada y deje hervir hasta que tome consistencia.
- Realizar la prueba sensorial y adicionar la sal restante, el azúcar, el vinagre e incorporar el perejil.

Pasta

Con **pollo, crema**
de **leche** y **queso**
parmesano

Número de Porciones: **2**

Ingredientes:

- 1** taza de spaghetti cocido
- 2** cucharadas de aceite de cocina
- ¼** de ajo picado
- 1** ramita de tomillo
- ½** taza de crema de leche baja en grasa
- 2** cucharadas de queso parmesano
- ½** taza de pollo desmechado
- Pimienta al gusto

Preparación

- En una sartén antiadherente colocar el aceite a calentar, dorar el ajo y un poco el tomillo, después de esto agregar el pollo y saltear un poco más.
- Adicionar la crema de leche, dejar cocinar por dos minutos, agregar la pasta, saltear todo, y agregar pimienta al gusto.
- Incorporar el queso parmesano, seguir salteando por 30 segundos más y servir en el plato.



Carne de cerdo con hogao y perejil

Número de Porciones: 6

Ingredientes:

- ½ Libra de carne de cerdo cocida
- 3 Cucharaditas de cebolla larga
- 3 Cucharaditas de tomate de guiso
- ¼ Pocillo de leche de vaca
- ½ Taza de salsa bechamel preparada
- ½ Cucharadita de margarina
- 1 Cucharada de perejil liso picado
- 2 Cucharadita de ajo en pasta
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- Una pizca de achiote
- Una pizca de sal
- Una pizca de comino

Preparación

- En una sartén sofría la cebolla, el tomate y la carne de cerdo con sal, ajo, comino y achiote.
- Sirva en un plato acompañado de tortilla o arepa y decore con perejil.
- Vierta en la sartén la salsa bechamel preparada y revuelva hasta mezclar todos los ingredientes.

Pollo en salsa con verduras

Número de Porciones: **6**

Ingredientes:

- 1** Libra de lomo de pollo en cuadros
- 1** Cucharada de aceite de cocina
- 1** Cebolla cabezona pequeña finamente picada
- 1** Zanahoria mediana picada en cuadros
- 2** Tallos de apio picados en media lunas
- 1** Lata de maíz precocido
- 1** Taza de champiñones en láminas
- 2** Dientes de ajo
- 1** Taza de salsa bechamel preparada
- 2** Cucharadas de perejil fresco finamente picado
- 2** Cucharadas de mostaza
- 4** Hojas de albahaca
- Una pizca de sal

Preparación

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír el ajo, la cebolla, el apio y la zanahoria hasta que estén blandos.
- Agregue la albahaca y saltear por 3 minutos aprox.
- Adicionar el pollo y mezclar muy bien con el guiso. Dejar cocinar tapado por 1 hora aprox. hasta que el pollo este en su punto.
- Incorporar el maíz y los champiñones y seguir la cocción por 5 minutos más.
- Para finalizar la preparación, agregue la salsa bechamel previamente preparada y la mostaza , revuelva y deje cocinar hasta que tome la consistencia deseada.
- Realizar la prueba sensorial y adicionar la sal e incorporar el perejil.

Carne de Cerdo en salsa de pimentón dulce

Número de Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 Libra de carne de cerdo picada en cuadros
- 1 Cucharada de aceite de cocina
- ½ Pimentón rojo finamente picado
- 1 Cebolla cabezona pequeña finamente picada
- 1 Diente de ajo
- 1 Taza de salsa bechamel preparada
- ½ Cucharadita de tomillo en polvo
- ½ Cucharadita de laurel en polvo
- 1 Cucharada de pimentón dulce en polvo (Paprika)
Una pizca de azúcar
Una pizca de sal

Preparación

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír el ajo, la cebolla y el pimentón hasta que estén blandos.
- Agregue el pimentón dulce en polvo y la carne de cerdo. Revolver muy bien y seguir sofriendo.
- Adicionar el tomillo, el laurel y cubrir con agua la carne (1 cm). Dejar cocinar por 1 hora aprox. o hasta que la carne de cerdo este totalmente cocida.
- Para finalizar la preparación, agregue la salsa bechamel previamente preparada y dejar cocinar por 10 minutos más o hasta que la salsa tenga la textura deseada.
- Realizar la prueba sensorial y adicionar la sal y el azúcar.



Carne de Cerdo estilo chino

Número de Porciones: **6**

Ingredientes:

- 1** Libra de carne de cerdo picada en cuadros
- 2** Cucharadas de aceite de cocina
- 2** Cebollas cabezona medianas finamente picadas
- ½** Pimentón rojo finamente picado
- ½** Calabacín amarillo picado en medias lunas
- 1** Taza de repollo blanco finamente picado y/o rayado
- 1** Tallo de apio picado en medias lunas
- 1** Taza de raíces chinas
- 6** Diente de ajo
- 1** Cucharadas de salsa de soya
- 1** Cucharada de vinagre blanco
- 3** Cucharadita de fécula de maíz
- 1** Cucharadas de panela rayada
- 2** Cucharadita de jengibre fresco rayado
- 1** Cucharadas de cilantro finamente picado

Preparación

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír el ajo, la cebolla, el apio y la zanahoria hasta que estén blandos.
- Agregue la albahaca y saltear por 3 minutos aprox.
- Adicionar el pollo y mezclar muy bien con el guiso. Dejar cocinar tapado por 1 hora aprox. hasta que el pollo este en su punto.
- Incorporar el maíz y los champiñones y seguir la cocción por 5 minutos más.
- Para finalizar la preparación, agregue la salsa bechamel previamente preparada y la mostaza, revuelva y deje cocinar hasta que tome la consistencia deseada.
- Realizar la prueba sensorial y adicionar la sal e incorporar el perejil.

Pollo al curry

Número de Porciones: 6

Ingredientes:

- 1 Libra de lomo de pollo en cuadros
- 1 Cucharada de aceite de cocina
- 2 Tomates maduros medianos finamente picados
- 1 Cebolla cabezona pequeña finamente picada
- 2 Cucharadas de pasta de tomate
- 1 Taza de salsa bechamel preparada
- 2 Cucharadas de cilantro finamente picado
- ½ Cucharadita de tomillo en polvo
- ½ Cucharadita de laurel en polvo
- 1 Cucharada de curry en polvo
- Una pizca de achiote en polvo (color)
- Una pizca de azúcar
- Una pizca de sal

Preparación

- En una sartén agregue el aceite y coloque a sofreír la cebolla con el curry hasta que esté blanda.
- Agregue la pasta de tomate, junto con el tomillo y laurel, el color y el tomate.
- Deje cocinar tapado hasta que el tomate pierda parte de su líquido y este blando.
- Adicionar el pollo y mezcle con el guiso, revuelva muy bien hasta que estén compenetrados y dejar cocinar por 1 hora aprox.
- Para finalizar la preparación, agregue la salsa bechamel previamente preparada y deje hervir hasta que tome consistencia.
- Realizar la prueba sensorial y adicionar la sal, el azúcar e incorporar el cilantro.

Pollo con hogao y cilantro

Número de Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 Pechuga de pollo pequeña cocida sin piel y desmechada
- 2 Cucharadita de cebolla larga
- 2 Cucharadita de tomate de guiso
- 1 Cucharadita de cilantro
- 2 Cucharada de aceite vegetal
- Una pizca de sal

Preparación

- Lave y corte finamente la cebolla larga y el tomate de guiso.
- En una sartén pequeña sofía la cebolla larga y el tomate de guiso con sal.
- Vierta en la sartén el pollo cocido desmechado y revuelva hasta mezclar todos los ingredientes.
- Sirva en un plato acompañado de arepa y decore el pollo con cilantro.



Pollo con maíz hogao y queso

Número de Porciones: **2**

Ingredientes:

- 1** Pechuga de pollo pequeña cocida sin piel y desmechada
- 2** Cucharaditas de cebolla larga
- 2** Cucharaditas de tomate de guiso
- 2** Cucharadas de mazorca cocida
- 2** Tajadas de queso
- 1/2** Pocillo de leche de vaca
- 1/2** Taza de salsa bechamel preparada
- 1/2** Cucharadita de margarina
- 1** Cucharada de perejil liso picado
- 1** Cucharada de aceite vegetal
- Una pizca de achiote
- Una pizca de sal
- Una pizca de comino

Preparación

- En una sartén sofría la cebolla, el tomate, la mazorca y el pollo con sal, comino y achiote.
- Vierta en la sartén la salsa bechamel preparada, agregue el queso en trozos y revuelva hasta mezclar todos los ingredientes.
- Sirva en un plato acompañado de tortilla o arepa.



Plátano tentación

Número de Porciones: **6**

Ingredientes:

- 2** Plátanos maduros
- 2** Tazas de agua
- 2** Cucharadas de margarina
- 2** Astillas grandes de canela
- 1** Trozo de panela

Preparación

Para los plátanos

- Pelar y cortar los plátanos en trozos.
- En una olla colocar la mitad de la panela en 1 1/2 taza de agua. Al hervir adicione los plátanos junto con una astilla de canela. Dejar conservar hasta reducción.

Para la salsa

- En una olla colocar a hervir la panela restante con media taza de agua, una astilla de canela y la margarina.
- Una vez tome la consistencia de jarabe, retirar del fuego y servir colocando una cantidad por encima de los plátanos.



Papas chorreadas

Número de Porciones: **6**

Ingredientes:

- 6** Papas R12 medianas
- 3** Tallos de cebolla larga
- 2** Tomates maduros medianos
- ½** Taza de salsa bechamel preparada
- ½** Taza de leche
- ½** Taza de agua
- 1** Cucharada de margarina
- Una pizca de achiote en polvo (color)
- Una pizca de comino
- 1** Cucharada de sal

Preparación

Para las papas

- En una olla agregue medio litro de agua con media cucharada de sal y ponga a cocinar las papas hasta que estén blandas.

Para el guiso

- En una sartén agregue la margarina y coloque a sofreír la cebolla larga hasta que esté

transparente y agregue el tomate, el color, el comino y media taza de agua. Revuelva y deje cocinar hasta que los tomates ablanden.

- Después incorpore la leche y la salsa bechamel previamente preparada. Siga revolviendo suavemente y deje cocinar hasta que el guiso tome consistencia.
- Realice la prueba sensorial y sazone con la sal restante de ser necesario.
- Sirva las papas y coloque sobre ellas el guiso.



Zanahoria salteada

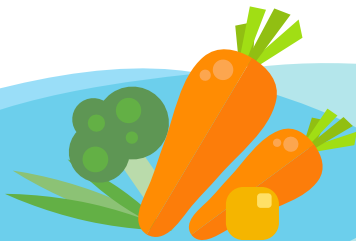
Número de Porciones: **6**

Ingredientes:

- 1/2** Libra de zanahoria
- 2** Cucharadas de margarina
- 1** Cucharada de cilantro finamente picado
- 1** Cucharada de azúcar
- 1** Cucharadita de sal
- Agua

Preparación

- Corte las zanahorias en rodajas y ponga a cocinarlas en una olla con agua, la sal y el azúcar.
- Cuando ablanden, retire el líquido y agregue la margarina. Sofría revolviendo suavemente y agregue el cilantro.
- Retire del fuego y sirva.



Arveja salteada

Número de Porciones: 6
Ingredientes:

- 1/2** Libra de arveja verde
- 2** Cucharadas de margarina
- 1** Cebolla cabezona mediana finamente picada
- 1** Cucharada de perejil fresco finamente picado
- Pizca de sal
- Agua

Preparación

- En una olla coloque a cocinar las arvejas en agua con la sal y escúrralas cuando estén blandas.
- Aparte en una sartén agregue la margarina y coloque a sofreír la cebolla hasta que esté transparente. Adicione las arvejas cocidas y sofría revolviendo la preparación.
- Agregue el perejil y servir.



Smoothie de mango biche

Número de Porciones: 2

Ingredientes:

- 2 Tazas de mango biche
- 2 ½ Tazas de agua
- 3 Cucharadas de miel
- Jugo de un limón
- 2 Tazas de hielo

Preparación

- Prepare el jugo de mango biche licuando el mango y el agua. Retírelo y páselo por un colador.
- Vierta el jugo en la licuadora junto con la miel, el jugo de limón y el hielo.
- Licue hasta obtener una bebida cremosa y ligeramente espesa. Sirva inmediatamente.



Parfait con yogurt, frutas, avena y nueces

Número de Porciones: 4

Ingredientes:

- 3 Tazas de yogurt griego natural o yogurt natural cremoso sin azúcar
- 1 Taza de nueces mezcladas
- 1 ½ Taza de fruta cortada en cubitos (piña, fresa, banano, moras, arándanos, kiwi, etc.)
- ½ Taza de avena en hojuelas
- Miel de abejas al gusto

Preparación

- Si el yogurt está un poco grumoso, bátalo previamente para que tenga una textura cremosa.
- En vasitos individuales, preferiblemente transparentes, distribuya una capa de nueces y bañe con un poco de miel. Encima coloque una capa de yogurt, luego acomode una capa de las frutas picadas y cúbralas con un poco de yogurt.
- Espolvoree la avena en hojuelas y decore con más frutas o más nueces.
- Sirva inmediatamente y agregue un poco de miel.



Smoothie de fresa, banano y naranja

Número de Porciones: 2

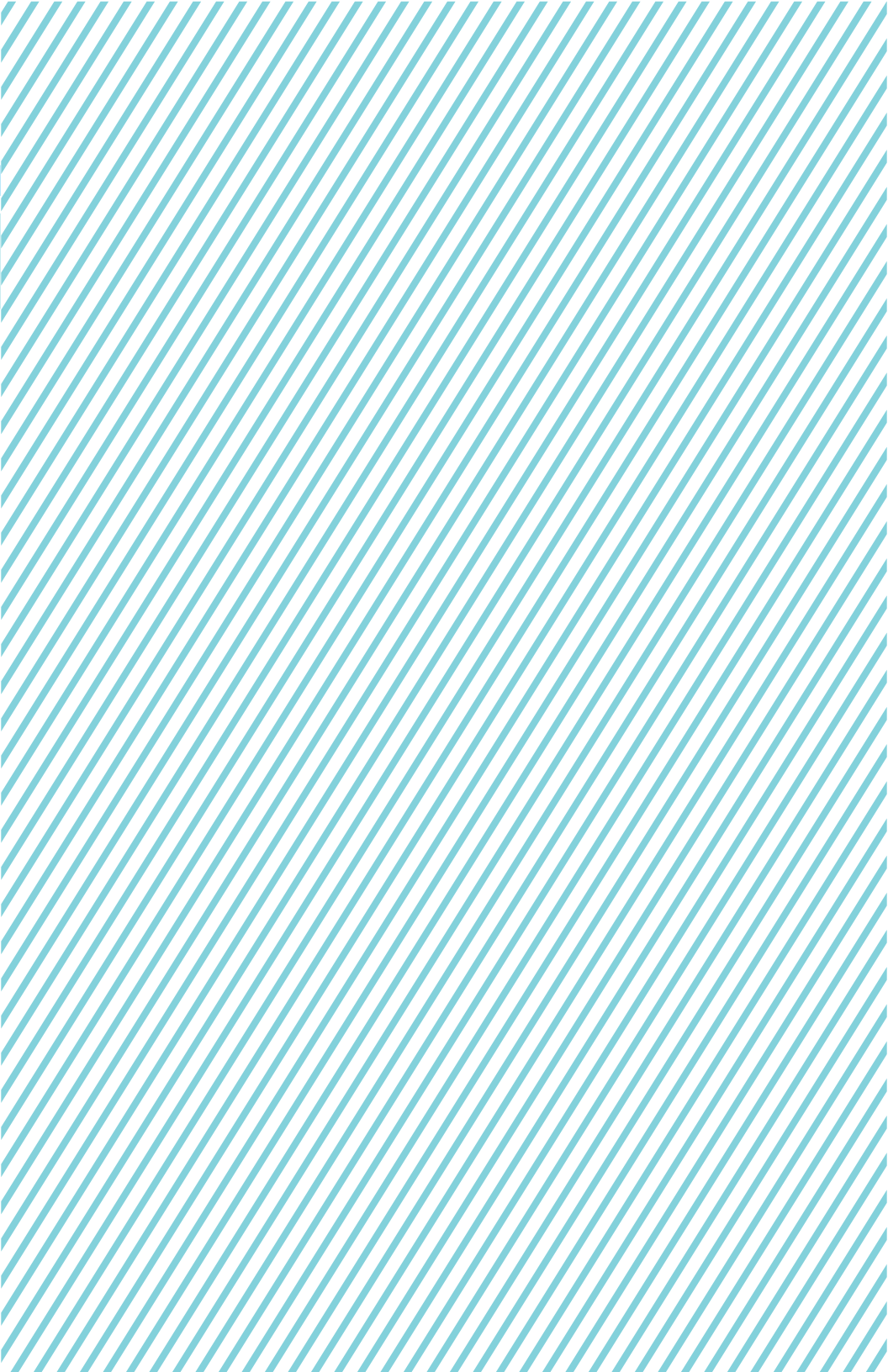
Ingredientes:

- 1** Banano
- 140 gr.** de fresas
- Jugo de 2 naranjas
- 1** Yogurt griego sabor natural
- 2** Tazas de hielo

Preparación

- Corte en pequeños pedazos el banano y las fresas.
- Mezcle en una licuadora las fresas y el jugo de naranja con la mitad del yogurt y 1 taza de hielo. Reserve.
- Aparte licue el banano con el excedente de yogurt y la taza restante de hielo.
- Sirva en un vaso el batido de fresa y naranja, y añada la mezcla de banano.





Mensajes de las guías alimentarias

————— basadas en alimentos

GABAS para la población colombiana para mayores de 2 años

1. Consuma alimentos frescos y variados, como lo indica el “Plato saludable de la Familia Colombiana”

2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.

3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

4. Para complementar su alimentación, consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.

6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.

7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.

8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.

9. Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.



Moviéndonos por el Bienestar



Hidrátate

El **agua** es una excelente opción.



Muévete

Mantente **activo** todos los días; camina, monta bici, baila, patina.



Desayuna



Tendrás toda la **energía** para empezar el día.

Cuídate

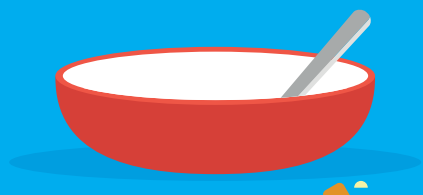
Di **sí** al consumo de frutas y verduras en tu alimentación diaria.

Notas:

Estilos de
vida
saludable

¡Estos pequeños cambios harán
la diferencia en tu vida!







@Educacionbogota



/Educacionbogota



Educacionbogota



@educacion_bogota

www.educacionbogota.edu.co