AngloAmerican

el taller
Asociación de Promoción y Desarrollo

PROYECTO
"HORTALIZAS EN FITOTOLDOS: MEJORANDO LA NUTRICIÓN DE FAMILIAS EN QUEBRADA HONDA"

RECETARIO

ÍNDICE

1. Presentación.....1
2. Antes de preparar los alimentos recuerda lavarte las manos.....2
3. Porque es importante el lavado de manos.....3
4. Recomendaciones para el lavado de manos.....4
5. Recetas.....5
Salteado de verduras.....5
Pastel de Verduras.....6
Solterito.....7
Ensalada rusa a lo andino.....8
Ensalada de fideos.....9
Ensalada de atún.....10
Hamburguesas de lentejas.....11

PRESENTACIÓN

En el marco del Proyecto “Fortalecimiento de capacidades en la producción de hortalizas para la Seguridad Alimentaria de las familias de Quebrada Honda”, financiado por AngloAmerican, en cumplimiento de compromiso del convenio marco con la comunidad de “Tumilaca, Pocata, Coscore y Tala” y ejecutado por la ONG El Taller, es que han desarrollado actividades dirigidas a la producción biointensiva de hortalizas bajo cubierta que han permitido la obtención de hortalizas para autoconsumo en las familias, y que tiene por finalidad la mejora de las practicas alimentarias de las familias de Quebrada Honda. Es por ello necesaria la intervención educativo-nutricional a las familias, a fin, de que puedan utilizar las hortalizas de manera óptima en beneficio de su salud y nutrición. Para ello se ve conveniente la presentación de alternativas de uso adecuado de los recursos alimentarios locales y hortalizas con las que disponen actualmente.

ANTES DE PREPARAR ALIMENTOS

RECUERDA SIEMPRE LAVARTE LAS MANOS

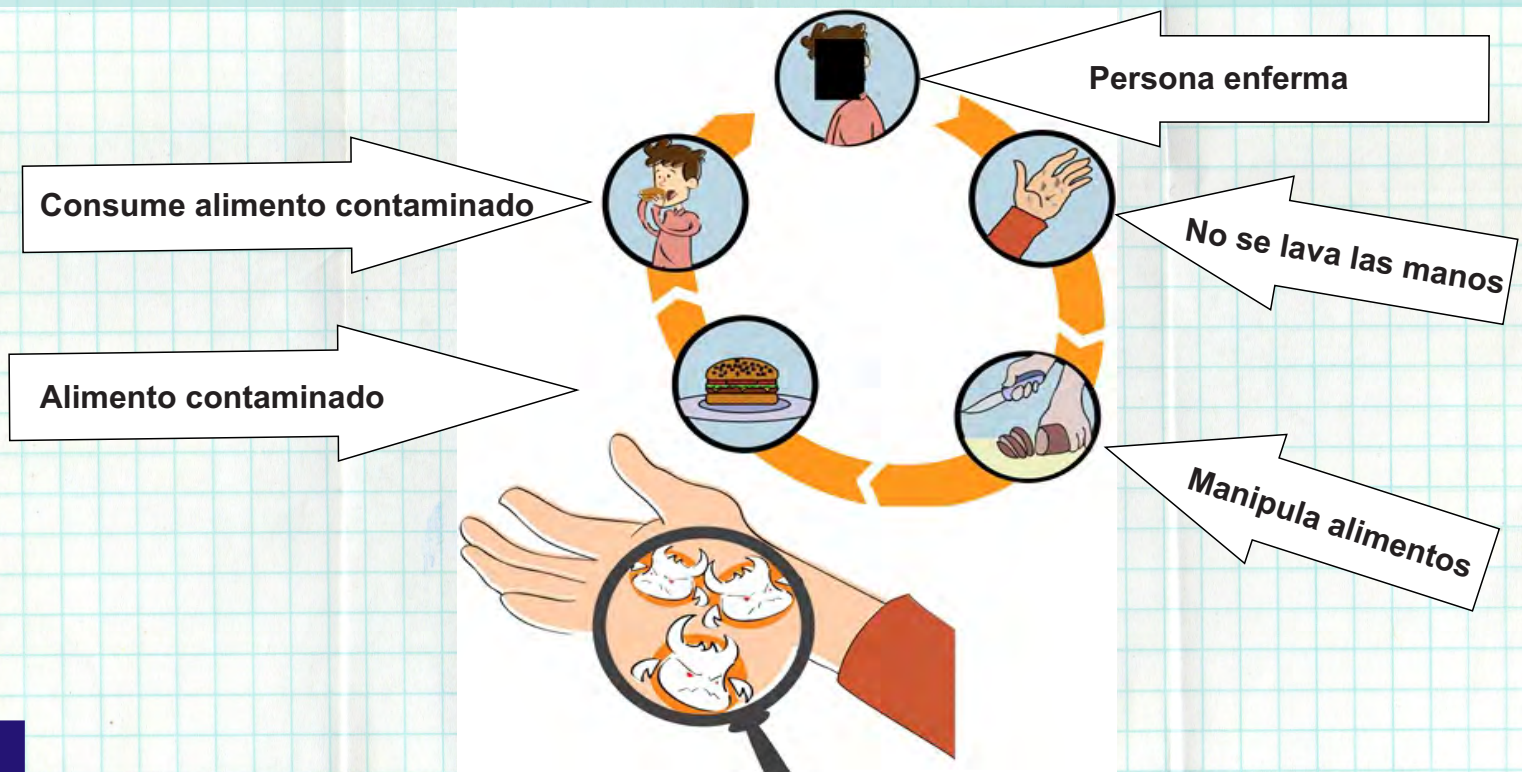
Para ello debes:

1. Utilizar agua a chorro.
2. Utilizar siempre jabón.
3. Lavarte cuidadosamente hasta el antebrazo y secar al aire libre o con papel.

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

- Antes y después de ir al baño
- Antes de tocar los alimentos
- Antes de cocinar
- Después de tocar mascotas

¿ POR QUÉ ES IMPORTANTE **LAVARTE** LAS MANOS?

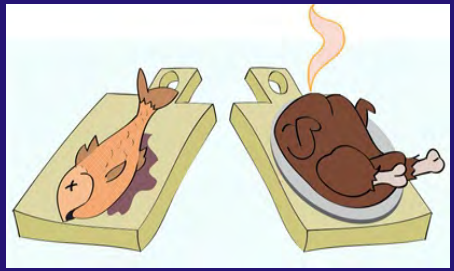


RECOMENDACIONES PARA MANIPULAR ALIMENTOS

1. Usa agua potable o tratada.
2. Lava bien las frutas y verduras con agua clorada (utiliza dos gotas de lejía en un litro de agua).
3. Verifica la fecha de vencimiento de alimentos procesados.

Cocina bien las carnes rojas, de aves y pescados, evitar consumir alimentos que no estén bien cocidos.

Separe los alimentos crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada.



SALTEADO DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 1 diente de ajo
- Pimiento rojo, al gusto
- Pimiento amarillo, al gusto
- Maíz, al gusto
- Brócoli, al gusto
- Guisantes, al
- gusto
- Zanahoria, al gusto
- Pimiento verde, al gusto
- Vainitas verdes, al gusto

PREPARACIÓN

- Lo primero que debemos hacer es calentar en una sartén un poco de aceite a fuego medio.
- Cuando el aceite esté caliente incorporamos el ajo, previamente pelado y picado, y lo sofreímos.
- Cuando esté un poco dorado introducimos los pimientos, previamente lavados y secados, y la zanahoria, previamente pelada. Todo ello cortado en tiras no demasiado grandes.
- Después echamos las vainitas y vamos removiendo bien.
- Cuando las verduras comiencen adorarse echamos el brócoli y un poco de sal.
- Removemos y añadimos el maíz y volvemos a remover para que los sabores se vayan mezclando.
- Cuando veamos que el salteado está hecho y veamos que las verduras están al punto que nos gustan retiramos del fuego y servimos.

PASTEL DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 400 gr. de verduras a elegir
- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 50 ml. de leche entera
- 3 huevos
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Cebolla china

PREPARACIÓN

- Lavarse las manos. Pelamos los ajos y los cortamos en láminas. Picamos la cebolla.
- En una sartén echamos un poco de aceite y la ponemos a fuego medio. Cuando esté caliente incorporamos el ajo y la cebolla y los salteamos.
- Cuando cojan color añadimos las verduras y cocinamos hasta que estén tiernas, pero al dente.
- A continuación, echamos los huevos en un bol y les añadimos la leche, salpimentamos y batimos.
- Ponemos una sartén antiadherente a fuego medio. Echamos un poco de aceite y añadimos la mezcla de huevos.
- Dejamos que se hagan hasta que el huevo empiece a cuajar.
- Añadimos después el salteado de verduras y bajamos el fuego y seguimos cocinando. Si queremos, y opcionalmente, podemos añadir un poco de queso rallado en polvo o cebolla china bien picado sobre la superficie y la fritata estará lista.

SOLTERITO

INGREDIENTES

- 1 taza de habas verdes pelada
- 1 taza de choclo desgranado
- Media taza de queso picada
- 1 cebolla roja picada
- 2 tomates picados
- Media taza de zanahoria picada en cuadrito
- 6 aceitunas negra s
- 3 hojas de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de
- oliva
- Jugo de un limón
- 2 cucharadas de vinagre

PREPARACIÓN

- Lavarse las manos. En una olla sancochar las verduras (habas, choclo, zanahoria) hasta que estén cocidas.
- En un pocillo mezclar los ingredientes: habas, choclo, zanahoria, tomates, aceitunas, queso picado, cebolla,perejil picado finamente, y mezclar.
- Aparte preparar el aliño de aceite de oliva, limón, vinagre, sal y pimienta; y batirlo e incorporarlo a la ensalada. Servir.

ENSALADA RUSA A LO ANDINO

INGREDIENTES

- 4 papas medianas
- 3 zanahorias sancochadas picadas
- 1 taza de arvejas
- 3 beterragas sancochadas
- 1 ½ tazas de vanitas sancochadas picadas
- Vinagre
- 1 limón
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

- Lavarse las manos. Sancochar la papa y picar en cuadraditos.
- Poner en un tazón las papas picadas, las zanahorias picadas, las arvejas sancochadas, las beterragas sancochadas y picadas, las vainitas, mezclar y echar un chorrito de vinagre, limón sal y 1 cucharada de aceite.
- Mezclar y poner sal y pimienta al gusto. Servir.

ENSALADA DE FIDEOS

INGREDIENTES

- 250 gr. de fideo corto
- ½ taza de arvejas cocidas
- 1 taza de vainitas picadas y cocidas
- 2 tazas de ramitas de brócoli cocidas
- 1 pimiento picado en
- cuadraditos
- ¼ taza de aceite de oliva
- 3 cdas de jugo de limón
- ½ cdta de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Cocinar los fideos por 10 minutos en agua hirviendo.
- En un bol colocar las arvejas, vainitas, pimiento y el brócoli, mezclar.
- Preparar el aderezo mezclando aceite, limón, mostaza, sal y pimienta.
- Mezclar los demás ingredientes (verduras) y esparcir el aderezo
- Se pueden agregar otras hortalizas como tomates, col, rabanitos, etc.

ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES

- 2 Cebollas
- 3 Tomates
- 1 Palta
- 1/2 Lechuga
- 1 Pepinillo
- Trozos de atún enlatado
- Perejil

PREPARACIÓN

- En un bol colocar las cebollas y los tomates cortados a la juliana, la lechuga picada en trozos grandes y el pepinillo en rodajas.
- Mezclar los ingredientes con el perejil, un poco de limón, aceite y sal.
- Agregar los trozos de atún encima de la mezcla y servir.

HAMBURGUESA DE LENTEJAS

INGREDIENTES

- 400 gr. de lentejas cocidas.
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de pan rallado
- 1 huevo
- Aceite vegetal
- Orégano al gusto
- Pimienta al gusto.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

- Hacer un aderezo con la cebolla y ajo en cuadraditos y mezclar con el orégano.
- Poner a la licuadora las lentejas cocidas y la preparación anterior. Sino se tiene licuadora solo batir los ingredientes, agregar un huevo crudo.
- Añadir sal y pan rallado hasta que tome consistencia espesa.
- Calentar el aceite y dar forma a las hamburguesas y freírlas .
- Acompañar con una ensalada.

"LAS FRUTAS Y VERDURAS SON IMPORTANTES COMPONENTES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, AYUDAN A PREVENIR DIVERSAS ENFERMEDADES COMO CARDIOPATÍAS, DIABETES, CÁNCER Y OBESIDAD, POR LO TANTO SON ESENCIALES PARA NUESTRA SALUD, INCLUYE AL MENOS 2 PORCIONES DE VERDURAS AL DÍA"

el taller

Asociación de Promoción y Desarrollo

Urb. Cabaña María J-5, II Etapa
Arequipa
054 - 201363
www.eltaller.org.pe