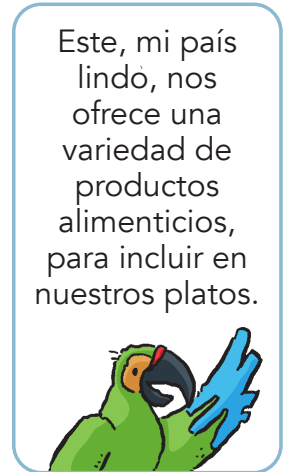
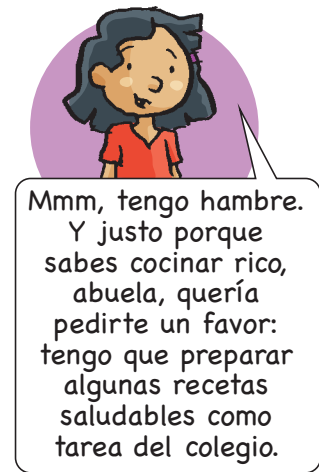


# El Recetario de mi abuela

# COMIDA RICA,

# COMIDA SANA







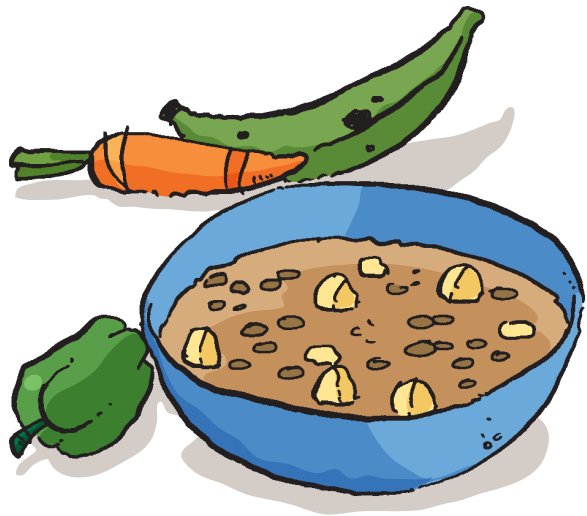
Empezamos con las sopas.



## Sopa de lentejas con plátano

### Ingredientes

- 1 ½ taza de lentejas
- 1 taza de papas picada en cuadrados
- 1 zanahoria amarilla picada
- 1 plátano verde
- 1 cebolla paiteña mediana bien picadita
- 1 tomate riñón bien picadito
- 1 pimiento verde
- 1 taza de leche
- 2 hojas de col picadas
- 1 taza de queso picado en cuadros
- 1 cucharada de cilantro
- Achiote y sal al gusto



### Preparación

Deja en remojo las lentejas una noche antes de la preparación.

En una olla grande prepara el refrito con la cebolla, pimiento, tomate y achiote. Cuando esté listo agrega las lentejas y 6 tazas de agua, deja hervir hasta que ablande.

Agrega la zanahoria y deja cocinar hasta que estén suaves las lentejas, luego agregamos la papa y la col.

Aparte pica o ralla el plátano verde y agrega en la sopa, debes mover a cada rato para que no se pegue en la olla hasta que la sopa quede espesa entonces agrega la leche.

Pon la sal y el cilantro, y antes de servir agrega queso si tienes.

## Sopa de pescado

### Ingredientes

- 1 ½ libra de pescado
- 3 plátanos verdes
- 3 libras de yuca
- 1 coco
- 2 zanahorias amarillas
- 3 cucharaditas de aceite
- Limón, cebolla, pimienta verde, ajo y sal yodada al gusto

### Preparación

Saca la leche del coco y guárdala. Aparte limpia, corta y aliña el pescado.

Prepara un refrito a fuego lento con el aceite, la cebolla y los otros condimentos, añade 3 litros de agua hirviendo, el verde entero y la yuca picada en pedazos grandes.

Cuando el verde esté suave sácalo de la sopa, licúalo con un poco de agua de esta misma sopa y añade nuevamente a la preparación, junto con el pescado y la zanahoria cortada en cuadritos.

Cocina la sopa 5 minutos más, luego añade la leche de coco que sacaste al principio y deja hervir unos 15 minutos más antes de retirar del fuego.



### ATENCIÓN

Así dice la sabiduría popular: las sopas más nutritivas son las que contienen verduras, plátano, leguminosa o carne.





Bueno, ahora voy a incluir en la lista una receta que me trajo mi hermana que vive en Riobamba. Mira que dicen que la quinua es bien nutritiva, así que es bueno añadir esa receta.

Así dicen, abuela, en el colegio nos insisten bastante con la quinua.



## Locro de papa con quinua

### Ingredientes

- ½ libra de quinua
- 6 libras de papas
- 3 cucharadas de aceite
- 2 zanahorias amarillas
- ½ taza de leche (solo si quieres)
- Cebolla blanca, ajo, culantro y sal yodada al gusto

### Preparación

Lava la quinua dos horas antes de la preparación para que se haga más suave. Cocina la quinua y sepárala en dos porciones: una para el locro y otra para el refresco.

Haz un refrito a fuego lento con aceite, cebolla, ajo y sal.

Ponle 3 litros de agua hirviendo, las papas y la quinua.

Cuando las papas ya estén suaves, agrega la zanahoria picada y la leche si la piensas ocupar.

Cocina la sopa hasta que la zanahoria esté suave y retira del fuego.



## ATENCIÓN

Mis colegas serranos dicen que la quinua tiene hierro y proteínas, y ayuda a prevenir la anemia, así que a comerla.

## Crema de fréjol con arroz

### Ingredientes

#### Para la crema

- 1 libra de fréjol seco
- 1 zanahoria amarilla
- 3 plátanos verdes
- 1 ½ cucharadas de mantequilla o 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de leche o ¼ de queso (opcional)
- Limón, cebolla, pimienta verde, ajo y sal al gusto

#### Para el arroz

- 1 ½ libras de arroz
- 6 cucharadas de aceite

### Preparación

Remoja el fréjol una noche antes de cocinarlo, escurre y cocina durante media hora, luego licúalo con 4 tazas de agua.

Para el refrito, a fuego lento en una olla grande y sobre la mantequilla derretida o el aceite caliente, añade la cebolla y los otros condimentos, agrega también la zanahoria picada y el fréjol licuado. Cocina la crema 15 minutos más.

Mientras la crema se cocina, prepara chifles o patacones con el verde. Añade a la crema junto a la leche o el queso cortado en cuadrados, justo un minuto antes de sacar la olla del fuego.

Sirve la crema de fréjol con una porción de arroz, dos porciones de ensalada y un vaso con limonada bien fría.

Ahora, hija, unas recetas de lo que llaman platos fuertes



No te digo cómo preparar el arroz porque eso sí lo sabes de memoria.



### ATENCIÓN

Los expertos dicen que si combinamos granos secos como el fréjol con cereales como el arroz, no necesitamos añadir carne para mantenernos fuertes y saludables.



## Ensalada de espinaca y fréjol con arroz

### Ingredientes

#### Para la ensalada

- 1 libra de fréjol seco
- 1 cebolla paiteña
- 2 tomates riñón
- ½ libra de espinaca
- 3 cucharadas de aceite
- Limón, cilantro, pimienta verde, ajo y sal al gusto



Ojo: es mejor cocinar los vegetales enteros y al vapor para que conserven su sabor y valores nutricionales.

### Preparación

Deja a remojar el fréjol durante la noche antes a la preparación. En la mañana escurre bien los granos y cocínalos en agua hirviendo.

Lava bien la espinaca y cocínala al vapor.

Prepara un refrito a fuego lento con el aceite, la cebolla paiteña y el tomate riñón. Agrega dos tazas de agua hirviendo, la espinaca picada y el fréjol. Cocina la ensalada unos minutos más para que el fréjol coja sabor.

Sirve la ensalada con una poco de arroz y complementa con un vaso con limonada.



## ATENCIÓN

**Es mejor cocinar los vegetales enteros y al vapor para que conserven su sabor y valores nutricionales.**

Cuando cocinamos al vapor, cocinamos los alimentos únicamente con vapor de agua, sin sumergirlos en el agua misma. Para esto se utiliza un recipiente con agujeros en donde van los alimentos, y este recipiente se coloca arriba de otro que contiene agua hirviendo, la cual no debe tocar a los alimentos del primer recipiente.



## Pescado frito con ensalada de coco y zanahoria

### Ingredientes

#### Para el pescado

- 1 libra de pescado
- 1 limón
- 4 cucharadas de harina
- Aceite

#### Para la ensalada

- ½ coco rallado
- 2 tomates riñón
- 1 cebolla colorada
- 3 zanahorias amarillas
- 1 cucharada de aceite

#### Para el arroz

- 1 ½ libras de arroz
- 6 cucharadas de aceite

### Preparación

#### Para el pescado

Limpia y corta el pescado en filetes y aliñalo. Pasa el pescado por harina de los dos lados y fríelo a fuego lento solo con el aceite necesario.

#### Para la ensalada

Prepara el encurtido con la cebolla colorada, el limón y la sal.

Pica el tomate en cuadritos, ralla la zanahoria y el coco.

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente.

Sirve la ensalada con una porción de arroz integral y el pescado.

## Tallarín con sardina y brócoli

### Ingredientes

- 1 sardina mediana enlatada en salsa de tomate
- 2 libras de fideo tallarín
- 2 cebollas paiteñas
- 2 zanahorias amarillas
- ½ brócoli
- 6 cucharadas de aceite
- Pimiento verde, ajo y sal al gusto

### Preparación

Cocina el fideo en abundante agua hirviendo con unas gotitas de aceite. El aceite ayuda a que los fideos no se peguen.

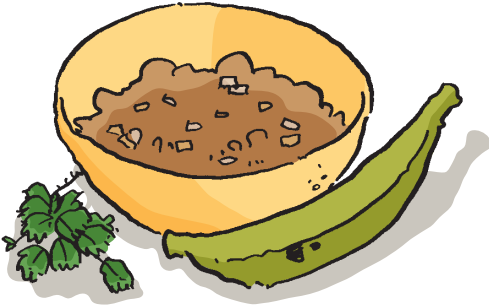
Pela y ralla o corta en cuadritos la zanahoria. Lava el brócoli y pícalo. Pica la cebolla paiteña en pluma, es decir, bien finita.

A fuego lento, sancocha en aceite la sardina, la cebolla, la zanahoria y el brócoli. Añade al refrito 2 tazas de agua hirviendo, déjalo cocinar unos minutos y mézclalo con el fideo.





## Majado de Verde



### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 plátanos verdes pelados
- Sal al gusto

### Preparación

Cocina los verdes en agua hirviendo con una cucharada de aceite de achiote hasta que estén blandos, sácalos del agua y aplástalos, agrega sal, pimienta y comino.

En un sartén calienta el resto del aceite de achiote, añade la cebolla, el verde majado y mezcla, agrega las hierbas y listo para servir.

## Verduras con queso

### Ingredientes

- 2 papas peladas
- ¼ de coliflor
- ¼ de brócoli
- 1 taza de queso rallado
- Una pizca de sal

### Preparación

Lava las papas y las verduras.

Pica en cuadros las papas.

Cocina las papas y cuando estén blandas, añade la coliflor, el brócoli y una pizca de sal, deja que se cocine por 4 minutos más.

Escurre y troza el brócoli y la coliflor en pedazos pequeños y mezcla con las papas.

Agrega el queso encima de tal manera que cubra todo, y listo para servir.

Mija, ¿sabes que un plato bien equilibrado es más nutritivo? Así que las ensaladas son importantísimas para nuestra alimentación.



## Ensalada de atún y apio

### Ingredientes

- 1 rama de apio
- 1 lata de atún en agua
- Jugo de limón

### Preparación

Pica finamente el apio.

Desmenuza el atún.

Mezcla todo con el jugo de limón y listo para acompañar a tus platos.



## Ensalada de col morada



### Ingrediente

- 1 kg de repollo o col morada
- 80 g de choclo cocinado
- 1 naranja en pedacitos

### Preparación

Corta la col en tiras finas y bota todas las partes duras. Lávala bien, escurre y pon en agua hirviendo, déjala allí por 20 minutos. Escurre y enfría, pon en un pocillo para ensalada.

Añade el choclo y los trozos de naranja, un poco de vinagreta, mezcla y sirve.

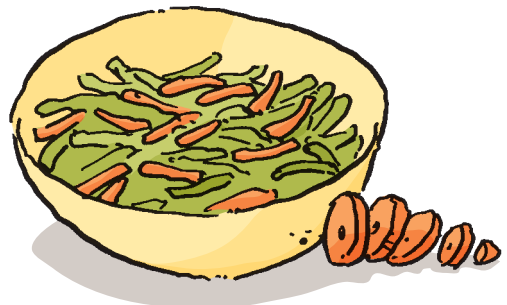
## Ensalada de zanahoria y col

### Ingredientes

- 2 zanahorias crudas cortadas en tiras
- ½ col cortada en tiras
- ¼ de queso cortado en tiritas
- 1 taza de yogur sin dulce
- Un poco de miel de panela

### Preparación

Mezcla todos estos ingredientes en un pocillo para ensalada y sirve.





## Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate

### Ingredientes

- $\frac{1}{4}$  de una lechuga
- 1 tomate
- 1 zanahoria

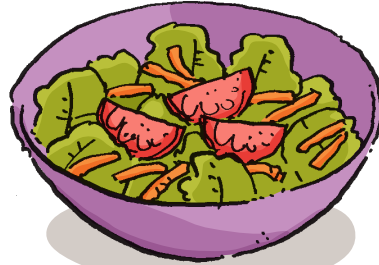
### Preparación

Lava bien las hojas de lechuga.

Lava el tomate y la zanahoria, corta en pedacitos el tomate, pela la zanahoria y rállala.

Pon todos los ingredientes en un recipiente de ensaladas.

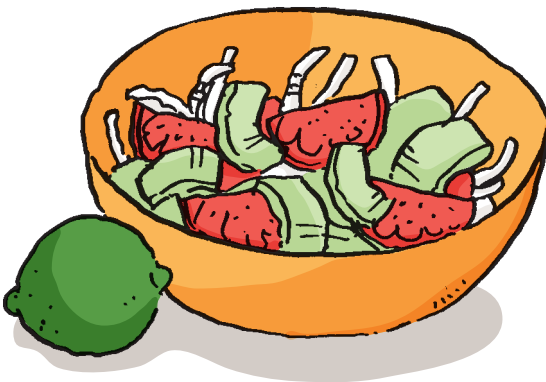
Condimenta la ensalada con una mezcla de aceite, vinagre y sal.



## Ensalada de tomate y pepino

### Ingredientes

- 3 tomates medianos
- $\frac{1}{4}$  de cebolla perla
- 1 pepino grande
- Sal, gotitas de limón y aceite al gusto



### Preparación

Lava bien las verduras.

Pela el pepino, pártelo por la mitad y sácale todas las semillas. Córtalo en medias lunas no tan finas.

Pica el tomate también en forma de medias lunas.

Pica las cebollas finamente y en forma de medias lunas.

Añade la sal, gotitas de limón, un chorrito de aceite y mezcla.

*Esta es una ensalada deliciosa para acompañar con carne o pollo asado.*

## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 12 papas medianas
- 4 zanahorias medianas
- 1/2 libra de arveja tierna
- Sal

### Preparación

Pon a hervir las arvejas en una olla con agua y sal, cocina hasta que estén suaves.

Pela las papas y las zanahorias.

Pica las papas en pequeños cuadros, cocínalas sin dejar que se deshagan.

Pica la zanahoria en pequeños cuadros, cocínalas hasta que estén suaves.

Deja enfriar los ingredientes y colócalos en un recipiente. Prueba si está bien de sal. Puedes adornar con huevo duro y perejil.



Ahora te voy a dar unas cuantas recetas de postres.



## Gelatina de plátano con naranja

### Ingredientes

- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- 1 taza de agua
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 plátanos medianos

### Preparación

Mezcla la gelatina con el agua, caliéntala y añade el jugo de naranja, mezcla hasta que la gelatina se disuelva completamente.

Pon la gelatina en vasos desechables.

Congela hasta que espese un poco.

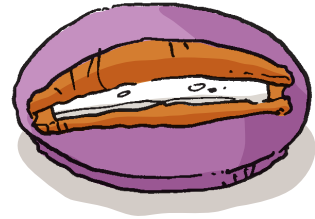
Corta el plátano en rodajas y justo antes de que la gelatina se enfríe completamente agrega las rodajas de plátano.



## Maduro con queso

### Ingredientes

- 6 plátanos maduros
- 6 tajadas gruesas de queso
- Una cucharada y media de aceite o mantequilla



### Preparación

Precalienta la brasa o el horno a 254 grados centígrados.

Pela los plátanos maduros, acomódalos en una bandeja para hornear y colócalos sobre la brasa, frótalos con la mantequilla o aceite.

Hornea o asa los plátanos, si es en el horno durante 30 minutos, con cuidado voltea y hornea durante otros 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados por ambos lados, y si es en la brasa hasta que estén bien asados.

Saca los plátanos del horno, corta a cada plátano por la mitad y rellénalo con las tajadas de queso.

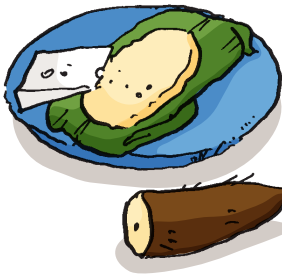
Deja que el queso se derrita y sirve caliente.

## Tortillas de yuca

### Ingredientes

- 1 libra de yuca
- ½ libra de panela
- Canela y clavo de olor
- 2 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Queso
- Hojas de plátano

### Preparación



Pela la yuca, lávala y rállala.

Aparte en un recipiente pon al fuego la panela, canela y clavo de olor con un poco de agua hasta derretirla y formar miel, deja enfriar.

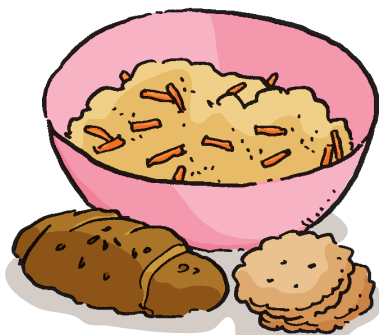
Agrega la yuca rallada a la miel.

Añade la mantequilla, los huevos y la esencia de vainilla.

Coloca pequeñas porciones de esta masa en hojas de plátano, envuelve y amarra los extremos para que no se derrame la mezcla, pon a cocinar a baño María o vapor.

Sirve con queso.

## Dulce de zanahoria con naranjilla



### Ingredientes

- 2 zanahorias medianas peladas y ralladas
- 4 cucharadas de panela molida
- 2 ramas de canela
- 2 tazas con jugo de naranjilla

### Preparación

En una olla pon la panela, el jugo de naranjilla y canela, mezcla y poco a poco añade la zanahoria rallada.

Cocina a fuego lento, hasta que se espese, no te olvides de mover a cada rato. Sirve con una galleta o pan.

## Refresco de quinua

### Ingredientes

- ½ libra de quinua
- 4 onzas de panela
- 3 naranjas o maracuyá
- Clavo de olor, canela

### Preparación

En 3 litros de agua hirviendo pon a cocinar la panela y la canela.

Cuando la panela esté derretida, agrega la quinua y deja para que dé un hervor antes de retirar del fuego.

Cuando este refresco esté frío lícualo y mézclalo con el jugo de la naranja o maracuyá.

Sirve el refresco sin cernir para que conserve todas sus vitaminas.

### ¡Un consejo!

Ah, y para las madres que están dando de lactar es bueno siempre recomendarles tomar mucho jugo de tomate de árbol. Finalmente, un refresco novedoso.



### Fuentes:

Revista Veo Veo. Edición Especial sobre Nutrición. Diciembre 2014.

Para comer rico, nutritivo y más barato. Municipio de Esmeraldas, Ministerio de Salud Pública, UNICEF.

Más que comida... ¡es vida! Recetas deliciosas y nutritivas. Casa de la Diabetes. Cuenca 2012.

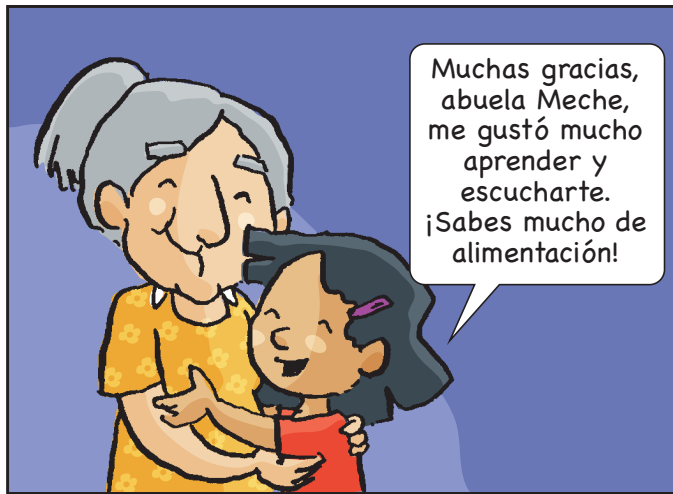


Mija, si quieres podemos seguir, pero ya se ha hecho tarde y tienes que hacer la tarea para el colegio.

Uy, cierto abuela, ni me he dado cuenta y ya está noche. Tengo que volar a la casa a transcribir las recetas.



Sí, vaya, hija, con cuidado.



Muchas gracias, abuela Meche, me gustó mucho aprender y escucharte. ¡Sabes mucho de alimentación!



Ay, hijita, con tantos años encima, pero otro día podemos seguir si quieres.

Sí, abuela, ahora me voy.

# Biblioteca Familiar de la Salud

