



FUNDACIÓN  
REINAS  
DE CUENCA

cuenca  
ALCALDÍA



# Corona de Esperanza

**NUTRICIÓN**

Allillachik mikuna

:: RECETARIO SALUDABLE ::



**CUENCA**  
I. MUNICIPALIDAD

En muchas ocasiones experimenté la diferencia de mi desempeño en una jornada escolar cuando desayunaba bien en casa y cuando por temas de tiempo o inapetencia, no tomaba nada en mi desayuno.

La diferencia era notoria, y conforme avanzaban mis horas de estudio me daba cuenta de la afección que mi cuerpo sentía por no haber comido bien, así tenía una repercusión negativa en mi rendimiento académico. Entendí que no era la única que pasaba por lo mismo, siendo este un problema que lo compartía con la mayoría de mis compañeras.

Por esto cuando fui candidata a Reina de Cuenca 2016-2017 y debí presentar un proyecto, pensé que era la oportunidad idónea para trabajar en la educación y concienciación de una correcta alimentación principalmente para niños y adolescentes.

A más del mal desempeño escolar que una inadecuada alimentación puede ocasionar, la cada vez mayor presencia que desórdenes y trastornos alimenticios

se presentan en la niñez y juventud, fortalecieron el argumento que definió enfocar mi proyecto de trabajo en estos temas.

Corona de Esperanza en este año, se ha desarrollado en varias facetas y en distintos campos, concretándose en este recetario que ha sido elaborado de manera rigurosa por un equipo de trabajo sólido de profesionales, que incluye una selección de recetas fáciles, económicas y sobre todo nutritivas que permitirían lograr una alimentación equilibrada y óptima.

Este fue uno de mis compromisos, pero sin el apoyo de padres de familia, tutores, jóvenes y niños no podrá dar frutos. Por esto los invito a ser parte de mi Corona de Esperanza en este proyecto de Nutrición adecuada "Allillachik Mikuna".

**Domenica Cobo Flandoli**  
**REINA DE CUENCA 2016 - 2017**

@domicacobof

Allillachik mikuna



01



# Feed

¿listo para el cambio?

FEED es una empresa de asesoría nutricional, que se dedica a crear conciencia sobre la importancia de la alimentación adecuada, utilizando métodos educativos innovadores los cuales le permitirán mantener un estilo de vida saludable mediante una buena nutrición.

Nuestra Misión es invitarlos a enamorarse nuevamente de los alimentos tradicionales y reales que por siglos han sido los protagonistas de la salud de nuestros antepasados.

El compromiso social de nuestra Empresa nos ha motivado a trabajar en conjunto con la Fundación Reinas de Cuenca y su actual Reina Doménica Cobo F. del período 2016-2017 apoyando a su Campaña "Corona de Esperanza" que nace debido a los alarmantes datos estadísticos que nos revela la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENS-ANUT) 2011-2013, donde menciona que en el Ecuador existe una Malnutrición de la población Escolar de 5 a 11 años, donde el 15% presenta retardo en talla y además un importante incremento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad del 29.9%, causada por una mala alimentación.

Los padres somos los protagonistas del bienestar nutricional de nuestros hijos, sin embargo, la realidad es que en nuestro país el 29.2% de la población en general presenta un alto consumo de carbohidratos que supera la recomendación máxima establecida para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la Diabetes mellitus II, Enfermedades Cardiovasculares relacionadas con la Obesidad y tan solo el 0.1% de la población, es decir tan solo 1 persona de cada 1 000, presenta un adecuado consumo de fibra, componente fundamental de la dieta diaria para mantener niveles de colesterol óptimos, una digestión adecuada entre otros; Impactante ¿Verdad?...

Esta realidad nos lleva a analizar los escenarios en donde se generan las principales causas de este fenómeno y es efectivamente es en la primera infancia donde se consolidan los hábitos alimenticios y se orientan a los estilos de vida que se conservarán en gran parte hasta la adultez. Consideramos de suma importancia trabajar de la mano con este grupo etario a fin de lograr un estado nutricional adecuado, manteniendo un nivel óptimo de salud que favorece su desarrollo físico e intelectual, permitiéndole desenvolverse en su entorno con mayor destreza e incrementando su nivel de productividad.

¿listo para el cambio? Pamela Espinoza C. / María del Carmen Velásquez



0998343225 / 0998876148



321feed@gmail.com



/feed



FUNDACIÓN  
**LA IGUANA**  
PARA LA PROTECCIÓN DE LOS ÁRBOLES

# Haz tu propio HUERTO ORGÁNICO

## 1. El lugar

**LUZ:** Nuestras hortalizas necesitan la mayor cantidad de sol al elaborar nuestro huerto, debemos buscar un espacio donde reciba más horas de luz solar.

**LUGAR:** tenemos varias opciones como lugar para sembrar, ya sea el suelo del jardín o en recipientes como macetas, debemos asegurarnos siempre que el lugar cuente la cantidad adecuada de tierra fértil.

**TIERRA:** Esta debe ser ligera, que permita el paso del agua, es importante que se incluya en la mezcla abonos orgánicos, humus (residuo de lombrices) o compost, que además de darle las características que buscamos aportan nutrientes para las plantas.

**RIEGO:** Este puede ser de forma manual, la huerta debe ser regada mínimo 3 veces a la semana, con mayor o menor frecuencia dependiendo de la época del año y las hortalizas que estemos cultivando.

## 2. Elección y asociación de hortalizas

Se debe elegir las hortalizas según las condiciones climáticas en que se encuentre y el espacio disponible para sembrar. Es recomendable utilizar variedades locales que estén adaptadas al clima de la zona y que requieran de menos manejo.

## 3. Siembra y trasplante

Esta puede ser realizada directamente al lugar destinado como huerto, sin embargo, si eres un agricultor principiante, es recomendable iniciar sembrando las semillas en un semillero, este puede ser de plástico o se puede aprovechar las cajas de huevos u otro recipiente, se coloca la tierra y se las siembra a una profundidad considerando 2 a 3 veces el tamaño de la semilla del cultivo, las dejamos desarrollarse en un lugar sombreado hasta que las plantas tengan 5 centímetros para ser trasplantadas. Durante este tiempo el riego debe realizarse de manera diaria para que el sustrato permanezca húmedo. Luego y con mucho cuidado, podemos trasplantar las pequeñas plantas a su lugar definitivo de siembra y de donde las cultivaremos.





## 4. Distancia de siembra

Esta es acorde a las hortalizas seleccionadas para la huerta. El espacio entre planta y planta se lo define considerando el máximo desarrollo de la planta. Si estas se las siembra muy cerca entre ellas, existirán problemas de competencia por nutrientes, agua y luz, además de problemas de hongos por humedad. Se recomienda sembrar siempre considerando una buena distancia entre cada planta.

## 5. Control de la Huerta

La huerta necesita ser visitada una vez al día para evitar acumulación de malas hierbas o prevenir daños ocasionados por plagas o enfermedades.

**Malas hierbas:** realice una limpieza manual, tratando de eliminar estas yerbas sin dañar nuestras plantas.

**Enfermedades:** Se remueven las hojas afectadas o en algunos casos se elimina la planta para evitar que las otras que están sanas también se afecten. Al darles una cantidad adecuada de nutrientes las plantas se enfermarán menos.

**Plagas:** Estas se pueden eliminar manualmente, se remueven las partes afectadas de la planta y se puede aplicar insecticidas orgánicos a base de jabón para lavarse las manos (control de pulgón, cochinilla y mosca blanca); aceite de neem (control de pulgón, chinches, escarabajos, trips, araña roja) o la asociación de ciertas plantas ayudan a disuadir animales e insectos.

## 6. Cosecha

La cosecha se realiza cuando los frutos ya se encuentren maduros. En el caso de las hortalizas de hoja, se cortan las hojas de acuerdo a nuestro consumo diario y las hortalizas de raíz se puede permitir quedarse hasta que se las necesite consumir. Durante la cosecha se puede aprovechar para la obtención de semillas.

**Ing. Tatiana Salas**  
Directora de Investigación  
y Producción

[info@fundacionlaiguana.org](mailto:info@fundacionlaiguana.org)  
[www.fundacionlaiguana.org](http://www.fundacionlaiguana.org)





# CORONA

de Esperanza

**NUTRICIÓN**



CON EL APOYO DE:



**ORO VERDE**

*Cuenca*



***¡ Solicita tu descuento !***

Camino del Tejar 4-150 y Calle Huapsay

AlliLlachik mikuna



07

# La QUINUA

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el 2013 como el "Año Internacional de la Quinoa" debido a varias cualidades, entre ellas destaca:

- Alto contenido de proteínas, que ayudan al crecimiento y desarrollo del organismo.
- Es una excelente fuente de fibra
- Tiene mayor contenido de grasas saludables en comparación a otros cereales y granos.
- Gran contenido de vitaminas B1, B2, B3, B9, y alto contenido de calcio, fósforo y hierro.





Corona  
de Esperanza  
NUTRICIÓN

DES  
AYU  
NOS

fáciles

# Avena ESPECIAL



## preparación

### INGREDIENTES

- 2 cdas. de avena en hojuelas
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de manzana con cáscara cortada en cubitos pequeños
- Una ramita de canela
- 1 cdta. de miel o azúcar morena opcional

Colocar la leche, la avena y la canela en una olla a fuego medio hasta que hierva y se cocine la avena, después colocar la manzana y revolver bien sin que se cocine totalmente la manzana, servirla caliente.



# Revuelto de quinua con jugo de naranja

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de quinua cocinada
  - 1 huevo entero
  - cebollín finamente picado (al gusto)
  - 1/4 de taza de pimienta roja finamente picado
  - pizca de sal
  - 1 cdta de aceite de maíz
- BEBIDA**
- 2 naranjas

## preparación

En una sartén colocar el aceite, el cebollín y el pimienta, saltearlas ligeramente e incorporar la quinua, el huevo batido y la pizca de sal, revolver hasta que todos los ingredientes se mezclen bien y servir.

**BEBIDA:** Lavar y cortar las naranjas y extraer el jugo con la ayuda de un exprimidor, servirlo en seguida.



# Platanitos con canela al horno con batido de naranja



## INGREDIENTES

1/2 taza de plátano cortado en rodajas  
canela en polvo  
clavo de olor

1 cda de mantequilla derretida

### BEBIDA

1 taza de yogurt natural sin azúcar

1 naranja mediana

1 cda de miel o azúcar

## preparación

Precalentar el horno a 200°C.

En un recipiente resistente al calor colocar los plátanos, la canela y la mantequilla, verter poco a poco agua hasta que queden sumergidos hasta la mitad, llevarlos al horno durante 20 a 25 minutos o hasta que se cocinen, volteándolos por ambos lados hasta que se doren, retirarlo del horno y servirlos calientes.

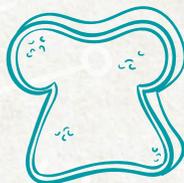
**BEBIDA:** En una licuadora colocar el yogurt, el azúcar y la pulpa de las naranjas, batir bien y servirlo.



# Tostada de queso y guacamole



## Tostada de queso con guacamole y jugo de guayaba



### INGREDIENTES



- Dos rebanadas de pan tostado
- Una tajada de queso mozzarella
- 2 aguacates maduros
- 1 cebolla blanca
- 1 tomate riñón
- 1 pimiento rojo y uno amarillo
- perejil
- pizca de sal
- BEBIDA**
- 2 guayabas maduras

### preparación

Pelar y aplastar los aguacates hasta formar una pasta suave, colocar la cebolla, el pimiento, el perejil y el tomate finamente picados, agregar la pizca de sal y mezclar bien, colocar la preparación sobre las tostadas y finalmente rallar el queso y ponerlo encima de las mismas.

**BEBIDA:** Licuar las guayabas con una taza de agua, colarlas y servir en seguida a su consumo.



Tigrillo con  
jugo de  
sandía



# Tigrillo con jugo de sandía

## INGREDIENTES

- 1 plátano verde
  - Una tajada de queso mozzarella
  - 1 cebolla morada
  - Culantro
  - 1 huevo
  - pizca de sal
- BEBIDA**
- 1 rebanada de Sandía

**BEBIDA:** Licuar la sandia con media taza de agua, servir.

## Desayunos fáciles

### preparación

Cocer los plátanos con sal hasta que estén suaves, luego aplastarlos y formar una masa suave sin que pierda totalmente su textura. En una sartén colocar el aceite y la cebolla, moverla hasta que este ligeramente transparente, luego batir el huevo y colocarlo en la sartén junto con el queso y poco a poco integrar el plátano verde hasta que se incorporen todos los ingredientes y el queso se haya derretido.



# Colada de zapallo con tortilla de brócoli

## INGREDIENTES

- 1 huevo
  - 1/4 de taza de brócoli picado
  - pizca de sal
  - 1 cdta de aceite de maíz
- BEBIDA**
- 1/2 taza de zapallo picado en cubitos
  - 1/2 taza de leche entera
  - 1 ramita de canela
  - 1 cdta de azúcar o miel

**BEBIDA:** En una licuadora o procesador de alimentos colocar la leche y el zapallo, licuarlos hasta que no queden grumos, colocar la preparación en una olla a fuego medio y poner la canela, dejar hervir revolviendo constantemente para que no se pegue, finalmente poner el azúcar y servirla caliente.

### preparación

Cocinar los trocitos de brócoli durante 1 minuto, retirarlos del agua y observar su consistencia que debe estar firme.





Copa  
frutal



# Copa frutal

## INGREDIENTES



- 1 papaya hawaiana
- 2 kiwis
- 1/2 taza de uvas rojas
- 1/2 taza de yogurt natura s/azúcar
- 2 cdas de avena en hojuelas
- 1/4 de taza de maní o nueces

## preparación

Lavar y pelar el kiwi y la papaya cortarlos en pedacitos pequeños, puede ayudarse de una cuchara para dar forma de esferas a los cortes, dejarlos en un recipiente y en una sartén tostar la avena hasta que tome un color ligeramente dorado. En una copa colocar el yogurt natural y colocar las uvas y las demás frutas picadas y encima espolvorear la avena con las nueces o el maní y servir.

**Nota:** Se puede utilizar cualquier fruta o fruto seco.



# Tortilla de maíz y zanahoria



## Tortilla de maíz con zanahoria y yogurt de mora casero



### INGREDIENTES

- 1/2 taza de choclo tierno
- 1/2 taza de zanahoria cruda rallada
- perejil al gusto
- 1/4 de cebolla blanca picada
- 1 huevo
- pizca de sal

### BEBIDA

- 1 taza de yogurt natural entero sin azúcar
- 1/2 taza de moras frescas
- 1 cda de azúcar o miel (opcional)

**BEBIDA:** En una licuadora colocar el yogurt y las moras, batir bien, colarlo y servirlo en seguida.

### preparación

En una licuadora colocar el choclo, el huevo la cebolla y la sal, licuar bien hasta formar una pasta suave, de ser necesario verter un poco de agua para poder mezclar todos los ingredientes, colocar la preparación en un recipiente e incorporar la zanahoria rallada y el perejil al gusto, finalmente con la ayuda de una cuchara colocar la preparación en una sartén a fuego medio y voltearlas constantemente hasta que estén doraditas por ambos lados. Servir.



# Festival de sabores



## INGREDIENTES

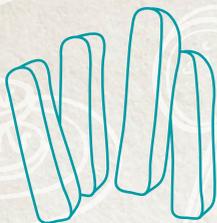
- 1/2 taza de camote cocido
  - 1/4 de taza de zucchini amarillo crudo picado en cubitos
  - 1/2 cebolla morada pequeña picada
  - 1/4 de taza de zanahoria rallada cruda
  - 1 huevo
  - 1 cda de aceite de maíz
- BEBIDA**
- 1 maracuyá
  - 1 cda de azúcar o miel

## preparación

En una sartén colocar el zucchini, la zanahoria, la cebolla y el aceite, saltearlos a fuego medio y colocar el camote y el huevo previamente batido, finalmente colocar la pizca de sal y mezclar bien hasta que se cocine el huevo. Servir.

**BEBIDA:** Lavar y cortar el maracuyá, retirar la pulpa y colocarla en la licuadora con una taza de agua y una cucharadita de azúcar, licuar y con la ayuda de un cernidor colar las semillas y servirlo en seguida.





## Bastoncitos de yuca con queso y jugo de tomate

### INGREDIENTES

- 1 taza de yuca cocida
  - 1 taza de queso mozzarella o queso fresco rallado
  - 1 cdta de mantequilla
  - 1 pizca de sal
- BEBIDA**
- 1 tomate de árbol grande
  - 1 cdta de azúcar o miel

### preparación

En un recipiente colocar la yuca, mantequilla y la pizca de sal, con ayuda de un tenedor, aplastarla hasta formar un puré suave, luego poner poco a poco el queso y amasarlo bien hasta que se formen los bastoncitos, ubicarlos en una sartén de teflón a fuego medio, volteándolos hasta que se doren y listo! Disfrútelos calientitos.

**BEBIDA:** Licuar el tomate con una taza de agua, es opcional colocar la cucharadita de azúcar, es preferible saborear el propio dulce de la fruta.



# Razones por las que debes elegir a las leguminosas en tus comidas:

**(Frejol, lenteja, garbanzo, habas)**

- 1 Contienen el doble de cantidad de proteína que los cereales de grano entero (trigo, avena y cebada), el triple que el arroz.
- 2 Abundan en minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el zinc.
- 3 Poseen alto contenido en vitaminas del grupo B.
- 4 Son generosas en carbohidratos complejos y fibra, lo que propicia una liberación lenta y gradual de energía, generando sensaciones de saciedad, y estabilizando los niveles de glucemia (azúcar en la sangre).





Corona  
de Esperanza  
NUTRICIÓN

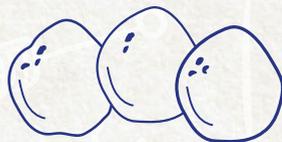
DES  
AYU  
NOS

especiales

# Croquetas de papa con queso



# Croquetas de papa con queso, vegetales y jugo de naranjilla con remolacha.



### INGREDIENTES

- 2 papas medianas
- 1 rodaja de queso
- 1 pizca de sal
- 1 cda de mantequilla
- 1 hoja de acelga

### BEBIDA

- 1 taza de agua
- 1/4 de remolacha mediana
- 1 naranjilla
- 1 cda de azúcar

## preparación

Cocinar las papas hasta lograr una consistencia suave, añadir la mantequilla y formar un pure aplastándolas, rallar el queso o cortar en trozos pequeños. Picar la acelga y mezclar con el queso. Formar bolitas de papa y rellenar con la mezcla de queso y acelga, llevar a un sartén ligeramente engrasado y cocinar.

**BEBIDA:** Llevar a la licuadora todos los ingredientes, cernir y servir.



# Choco pancakes con guineo y Leche aromatizada.



## INGREDIENTES

1/2 guineo  
1 huevo  
1/2 taza de avena  
2 cucharaditas de cocoa  
**BEBIDA**  
1 taza de leche  
Canela, clavo de olor

## preparación

Poner todos los ingredientes en una licuadora, formar una masa homogénea y colocar en un sartén dos cucharadas de la mezcla, esperar hasta que se creen burbujas y voltear el pancake, repetir el proceso hasta terminar la mezcla, servir.

**BEBIDA:** Hervir la leche junto con las especias y servir.



## INGREDIENTES

1 pan mediano  
1 huevo  
2 cds de pimientos  
sal y pimienta al gusto  
**BEBIDA**  
1 taza de agua  
1 rodaja de piña

# Hogaza de huevo con pimientos y jugo de piña.

## preparación

Cortar la parte de arriba del pan para formar una tapa, sacar el relleno del pan y colocar el huevo la sal y la pimienta, llevar al horno hasta que las claras del huevo se pongan totalmente blancas. Picar en cuadrados pequeños los pimientos y colocar encima de la hogaza.

**BEBIDA:** Llevar a la licuadora todos los ingredientes, cernir y servir.



# Pastelitos de camote con zanahoria y batido de guineo



## INGREDIENTES

- 1 taza de puré de camote.
- 1 huevo
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de vainila
- 1/3 taza de aceite
- 1 taza de harina
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de zanahoria rayada
- BEBIDA**
- 1/2 guineo
- 1 taza de leche

## preparación

Lavar y pelar el camote, cocinar hasta obtener una consistencia para hacer un puré, agregar los demás ingredientes a excepción de la harina y la zanahoria rayada, después poco a poco ir agregando la harina y finalmente agregar la zanahoria rayada con movimientos envolventes. Hornear a 175°C o 350°F durante 30 a 40 minutos.

**BEBIDA:** Licuar todos los ingredientes, y servir.



# Empanadas de verde con pollo



## Empanadas de verde con pollo y jugo de tamarindo



### INGREDIENTES

1/2 verde  
2 cdas matequilla  
1 cda de harina  
1 huevo  
1 pizca de sal  
3 cdas de pollo desmenuzado  
1/3 de cebolla  
1/2 tomate  
1 cdita de cebollin

### BEBIDA

1 taza de agua  
1 cdta de pasta de tamarindo

## preparación

Cocinar el verde, aplastarlo hasta crear un puré, mezclar con el huevo, la mantequilla y la harina extender la masa.

Picar la cebolla, tomate y cebollin, mezclar con el pollo. Colocar una cucharada de esa mezcla en una porción de verde para crear una empanada.

**BEBIDA:** Llevar a la licuadora todos los ingredientes, licuar y servir.



# Anímate a sembrar leguminosas en tu huerto casero:

El 2016 fue el Año Internacional de las Legumbres declarado por La Asamblea General de las Naciones Unidas, su propuesta fue utilizar las ventajas nutricionales de las legumbres como parte de una producción de alimentos sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y la nutrición. Los cultivos de leguminosas son amigables con el medio ambiente ya que no requieren fertilizantes nitrogenados y necesitan menos agua que otro tipo de cultivos.



030

Fundación Reinas De Cuenca



Corona  
de Esperanza  
NUTRICIÓN

REFRI  
GERIOS  
de dulce

# Helado de Chocho



## Refrigerios de dulce

### Cremoso Helado de Chocho 6 a 8 porciones



#### preparación

#### INGREDIENTES

2 tazas de chocho  
1 litro de leche  
1/2 taza de mora  
1/3 taza de azúcar

Dejar en remojo los chochos durante 6-8 horas, escurrir el agua y colocar en la licuadora con el resto de ingrediente, licuar para lograr una consistencia uniforme, colocar en vasitos pequeños con paletas de helado y congelar durante 3 a 4 horas.



#### INGREDIENTES

1 taza de yogurt  
1/2 taza de fruta a tu elección picada (frutilla, mora, kiwi)  
1 cda de miel

### Barritas frias de yogurt con fruta 3 a 4 porciones

#### preparación

Expandir el yogurt en una bandeja o un pirex, colocar las frutas y la miel encima y congelar por 1 hora. Hacer pequeños trozos de la preparacion congelada y servir.



# Galletas choco chips



# Galletas choco chips de garbanzo

3 a 4  
porciones



## preparación

### INGREDIENTES

1 1/2 taza de garbanzos  
1/4 de azúcar o miel  
2 cdas de mantequilla o  
mantequilla de maní  
1 cda de esencia de  
vainilla  
1 cdita de polvo de  
hornear  
1 pizca de sal  
Chispas de chocolate al  
gusto

Remojar el garbanzo durante 8 a 10 horas, colocar en una procesadora de alimentos o en una licuadora con el resto de alimentos a excepción de las chispas de chocolate, licuar hasta obtener una mezcla consistente. Pre calentar el horno a 175°C o 350°F, agregar las chispas de chocolate a la mezcla y formar pequeñas bolitas con las manos humedecidas, engrasar un molde y colocarlas para llevarlas al horno, hornear durante 10 a 15 minutos, dejar enfriar y servir.

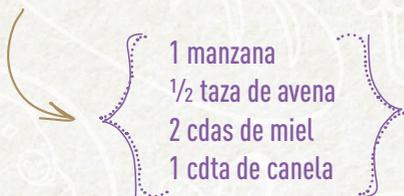


# Trufas de manzana con canela

2 a 4 porciones

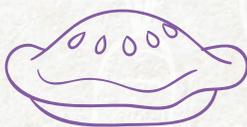


## INGREDIENTES



## preparación

Lavar, pelar y cocinar las manzanas, aplastarlas hasta formar un puré espeso, agregar la miel y la canela, por último poner la avena y formar pequeñas bolitas.



# Cake de guineo

2 a 4 porciones

## INGREDIENTES

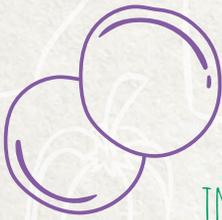


## preparación

Precalentar el horno a 175°C o 350°F, mezclar la mantequilla con el azúcar hasta que se aclare, agregar los huevos uno por uno, después el guineo previamente majado, mezclar los ingredientes secos e ir agregando poco a poco a la preparación, finalmente agregar las nueces si desea. Hornear por 45 minutos.



## Arepa de Zanahoria con Avena 3 a 4 porciones



### INGREDIENTES

1 zanahoria mediana  
1/2 taza de queso fresco  
rallado  
culantro picado al gusto  
1/4 de pimiento verde  
picado  
1/4 de taza de avena en  
hojuelas  
2 cdas de harina de maíz  
5 cdas de agua  
pizca de sal

### preparación

Rallar la zanahoria cruda y mezclarla con los demás ingredientes hasta formar una pasta suave, colocarlas en la sartén formando las arepas y dorarlas por ambos lados, servir las calientes.



# Pudin de Quinua

## 2 a 3 porciones

### preparación

Lavar y escurrir la quinua por dos a tres veces, hervir la leche con la miel, vainilla, canela y sal, luego agregar la quinua y dejar que se cocine y absorba la mayoría de la leche. Servir en pequeños pozuelos.

### INGREDIENTES

- 2 tazas de leche
- 1/2 taza de quinua
- 1/4 taza de miel o azúcar
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de vainilla
- 1 pizca de sal



# Delicioso Brownie de fréjol negro

## 10 a 12 porciones

### INGREDIENTES

- 1 taza de fréjol negro cocinado
- 3 huevos
- 3 cdas de aceite
- 1 cdta de vainilla
- 1/2 taza de cocoa
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 cdta de polvo de hornear
- 1 pizca de sal

### preparación

Licuar el fréjol negro hasta crear una pasta, y después agregar el resto de ingredientes en el orden que se los menciona, hornear de 30 a 40 minutos a una temperatura de 175°C o 350°F. Decorar con chispas de chocolate (opcional).





Corona  
de Esperanza  
NUTRICIÓN

REFRI  
GERIOS

de sal

# Bocaditos de Brócoli Y Queso

3 a 4 porciones

## INGREDIENTES



1 taza de brócoli cocido  
finamente picado  
1/2 taza de queso  
mozzarella o fresco  
rallado  
1 huevo  
1/4 de cebolla blanca  
finamente picada  
pizca de sal

## preparación

Precalentar el horno a 200°C

Mezcle los ingredientes en un recipiente hasta que se integren bien. Engrasar un molde y colocarlos a manera de tortitas pequeñas, hornear por 10 a 15 minutos y servir cuando se hayan cocido y el queso se haya derretido.

# Tortillas de Espinaca con Zucchini

3 a 4 porciones

## INGREDIENTES



1 taza de hojas de espinaca  
crudas  
2 cdas de avena en hojuelas  
1 taza de zucchini picado en  
cubitos (con cáscara)  
1 pizca de sal  
1/4 de cebolla blanca rallada  
1/2 diente de ajo  
perejil al gusto (opcional)  
2 huevos

## preparación

En un recipiente batir los huevos, incorporar la cebolla, el ajo licuado o picado, la sal y la avena, mezclar bien y continuar incorporando los demas ingredientes revolviendolos hasta obtener una mezcla consistente, colocarlas en una sartén y con la ayuda de una cuchara ubicarlas dando la forma de tortillas, dorarlas por ambos lados y servir.



## Esponjoso de Quinoa 8 a 10 porciones



### INGREDIENTES



1 taza de quinoa cocida  
1 ½ taza de zanahoria  
cruda rallada  
1 taza de harina de maíz  
2 tazas de queso mozzarella  
o fresco rallado  
1 cda de maicena  
1 cda de polvo de hornear  
1 huevo  
pizca de sal

### preparación

Precalentar el horno a 250°C.

En un recipiente cernir la harina de maíz con la maicena y el polvo de hornear, colocar el huevo, la quinoa, la zanahoria y el queso y mezclar con una cuchara hasta que se mezclen bien, añadir poco a poco agua tibia hasta formar una masa suave pero no líquida.

Colocar la preparación en un molde previamente engrasado y hornear por 20 a 25 minutos o hasta que al meter un palillo salga limpio y sin masa adherida. Cortar en porciones pequeñas y servir.



# Hamburguesa de Lenteja



## Hamburguesa de Lenteja 3 a 4 porciones



### preparación

Dejar en remojo las lentejas mínimo 6 horas, transcurrido este tiempo, lavarlas bien y cocerlas al dente, sin que queden demasiado blandas.

En una licuadora o procesador de alimentos, colocar el resto de ingredientes hasta obtener una pasta suave, de ser necesario adicionar un poco de agua para obtener la consistencia deseada (no debe estar líquida, sino consistente), poco a poco verter las lentejas y finalmente con la ayuda de una cuchara colocar la preparación en la sartén, formando las hamburguesas, voltearlas hasta que se doren por ambos lados y servir.

### INGREDIENTES

1 taza de lentejas  
1 huevo  
½ cebolla blanca  
½ diente de ajo  
comino  
perejil  
1 cda de avena  
pizca de sal



# Pizza de coliflor



## INGREDIENTES

### Pizza de Coliflor ↑ a 5 porciones



- 1 coliflor mediana
- 1 huevo
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 4 tomates riñón
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla blanca picada
- hojas de albahaca al gusto
- orégano al gusto
- pimiento rojo y amarillo
- 1 taza de champiñones
- pizza de sal

## preparación

Precalentar el horno a 160° C.

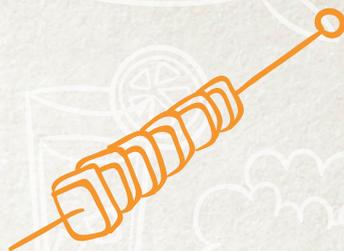
Trocear la coliflor y cocerla durante 4 a 5 minutos al vapor, luego con la ayuda de un procesador de alimentos o en la licuadora, licuarla hasta que queden pedacitos muy pequeños y manejables, una vez que se enfríe la preparación colocar el huevo batido, una taza de queso y sal, mezclar bien todo y colocar en una lata para hornear y meterla al horno hasta que se dore su superficie.

En una cacerola colocar los tomates cortados con su piel, junto con la albahaca, el orégano y el ajo, poner sal al gusto y cocer hasta que suelten su jugo y se forme una pasta de tomate, finalmente colocar la salsa sobre la masa de coliflor y verter los pimientos y champiñones previamente picados, espolvorear el queso restante y hornear la pizza hasta que se gratine el queso, servir caliente.



# Pincho de Vegetales con Papas y Salsa de Pepa de Zambo

1 porción



## preparación

### INGREDIENTES

1/2 taza de Pimientos  
picados en cuadrados  
medianos: amarillo, rojo y  
verde  
2 Papas chauchas medianas  
cocidas (con cáscara)  
1/4 cebolla picada en cubos  
medianos  
Pizca de sal  
2 cdas de Pepa de zambo  
1/4 de taza de agua  
Pincho para asado

#### **Pinchos:**

Atravesar en el pincho los trocitos de pimientos intercalando sus colores y las papas.

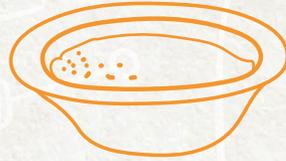
#### **Salsa de pepa de zambo:**

Tostar las pepas de zambo a fuego lento hasta que se doren.

En una sartén hacer un refrito con la cebolla y colocarla en la licuadora junto con la pepa de zambo, añadir la sal y colocar la salsa encima del pincho de vegetales.



Humus Cremoso  
con Aguacate  
Acompañado de  
Tostadas  
↑ a 5 porciones



INGREDIENTES



½ taza de garbanzos  
cocidos  
½ aguacate rebanado  
¼ cebolla blanca  
finamente picada  
culantro al gusto  
½ diente de ajo  
1 ctda de aceite de oliva o  
girasol  
zumo de ½ limón  
1 rebanada de pan tostado  
sal y pimienta al gusto

preparación

Vierta los garbanzos, el aguacate, el aceite de oliva, el jugo de limón y el ajo en un procesador de alimentos o una licuadora, añada sal y pimienta al gusto y mezclar hasta que los ingredientes se combinen y se haga una pasta suave aproximadamente durante 5 minutos, y listo, colocarlas sobre la tostada de preferencia integrales y servir.



# Feed

¿listo para el cambio?

## TE RECOMIENDA:

- 1 Adquiere tus productos frescos en mercados y centros de abasto.
- 2 Desinfecta las frutas y verduras.  
(1 gota de cloro por cada litro de agua)
- 3 Evita pelar los alimentos que puedes consumirlos con cáscara.
- 4 Escoge métodos de cocción como al vapor, al horno, estofados o en agua.
- 5 Consume las preparaciones hasta 30 minutos después de su elaboración.

Para más información comunícate con nosotros.

☎ 0998343225 / 0998876148

✉ 321feed@gmail.com

📌 /feed





**Corona**  
de Esperanza  
NUTRICIÓN

SÚ  
PER

batidos



## INGREDIENTES

### Verde-Verde

$\frac{3}{4}$  taza de agua  
 $\frac{1}{2}$  Mango  
1 Naranja  
5 hojas de Espinaca



### Frutos rojos

$\frac{3}{4}$  taza de agua  
3 Frutillas  
5 Moras  
 $\frac{1}{4}$  de Remolacha  
1 Limón



### Batido tropical

$\frac{3}{4}$  taza de agua  
Jugo de 1 Maracuya  
 $\frac{1}{4}$  taza de Papaya  
 $\frac{1}{3}$  de Zanahoria mediana

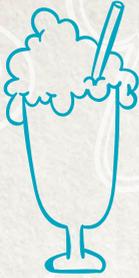


Licuar los ingredientes y servir inmediatamente, evitar cernir las preparaciones ya que perderían nutrientes importantes.

preparación



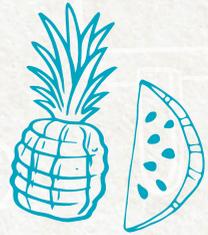
# Super batidos



## INGREDIENTES

### Batido Inti

$\frac{3}{4}$  taza de agua  
1 rodaja delgada de Piña  
jugo de 1 Taxo  
1 cdita de Jengibre



### Frescura

$\frac{3}{4}$  taza de agua  
 $\frac{1}{4}$  taza de Guanabana  
3 Frutillas  
2 a 3 hojitas de Menta



### Aroma a canela

$\frac{3}{4}$  taza de agua  
1 Manzana cocida  
 $\frac{1}{2}$  Guineo  
1 cdta de Canela

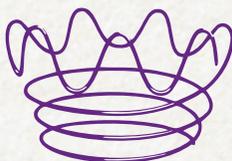


Licuar los ingredientes y servir inmediatamente, evitar cernir las preparaciones ya que perderían nutrientes importantes.

## preparación







FUNDACIÓN  
**REINAS**  
DE CUENCA

**CONTACTO**

Calle San Roque y Av. 12 de Abril  
(593 7) 2819 763  
f.reinasdecuenca@hotmail.com



/FundacionReinaDeCuenca



@ReinaDeCuenca

Domenica Cobo Flandoli / **REINA DE CUENCA 2016 - 2017**

