

## MUFFINS

Porciones 10 - 12 porciones  
Tiempo de preparación 1 hora

### Ingredientes

¼ De pocillo de Bienestarina Vainilla (70 gr)  
¾ De pocillo de Harina de Trigo (210 gr)  
3 Cucharadas soperas de Margarina derretida (30 gr)  
3 ½ Cucharadas soperas de Azúcar (37.5 gr)  
3 Huevos (150 gr)  
2 Cucharaditas rasas de Polvo de Hornear (20 gr)  
¾ De Pocillo de Leche (210 ml)  
½ Cucharadita de Sal (2.5 gr)  
Corteza rallada de un (1) Limón

### Aliste

Coloque la parrilla del horno a media altura  
Precaliente el horno a 350 °F (200 °C)  
Engrase y enharine un molde para 12 Muffins ó una lata rectangular mediana de 3 cm. de alto.

### Preparación

En un recipiente mezcle la Bienestarina Vainilla con la harina de trigo, la sal y el polvo de hornear. Mezcle el azúcar con los huevos hasta lograr completa disolución. Agregue la leche, la margarina derretida, alternando con la mezcla de Bienestarina Vainilla, harina de trigo, sal, polvo de hornear. Bata muy bien entre cada adición. Por último agregue la corteza rallada de limón. Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado. Hornee los Muffins a 350 °F (200 °C) por una 25 – 30 minutos ó hasta que al introducir la punta de un palillo en el centro, ésta salga limpia. Retire el molde del horno, deje enfriar completamente y sirva.

### Sugerencia

Si vertió la mezcla en el molde rectangular, porcione del tamaño que desee.

## REFRESCO DE MANGO

Porciones 8 -10 porciones  
Tiempo de preparación 1 hora

### Ingredientes

½ Pocillo de Bienestarina (140 gr)  
8 Pocillos de Agua (2240 cc)  
5 Mango medianos (300 gr)  
3 Cucharadas soperas llenas de Azúcar ó al gusto (30 gr)  
½ Cucharadita de Esencia de Vainilla (2.5 gr)

### Preparación

Coloque a fuego alto dos (2) pocillos de agua. Mezcle la Bienestarina con tres (3) cucharadas soperas de azúcar y disuélvalos en dos (2) pocillo de agua utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta revolviendo continuamente. Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada. A parte licue los mangos con dos (2) pocillos de agua y el azúcar restante (4 cucharadas soperas). Por último cuele el jugo de mango y mézclelo con la colada fría, por último agregue la esencia de vainilla, mezcle bien y sirva frío.



# Bienestarina

PRECOCIDA

¡EL ALIMENTO  
PARA CAMPEONES!



La Bienestarina es un complemento alimentario producido por el ICBF desde el año 1976 y es entregado a la población vulnerable del País, a través de los programas del Instituto. Actualmente se produce en las plantas de Sabanagrande (Atlántico) y Cartago (Valle del Cauca). Desde sus inicios, la Bienestarina en polvo se ha suministrado a niños y niñas mayores de 6 meses, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores.

### ¿Por qué reformular la Bienestarina?

Se ha evidenciado que en la situación actual de los niños y niñas de 1 a 5 años de edad más vulnerables de Colombia, carecen de algunos nutrientes necesarios para su desarrollo físico y mental, por lo tanto se hace necesario desarrollar un producto específico, dirigido a esta población.

### Beneficios de la Bienestarina Reformulada®

Problema Nutricional	Muy importante...	Consecuencia de la deficiencia	Por eso la Bienestarina Reformulada...
Deficiencia de Calcio. 	Tan sólo 1 de cada 2 colombianos consume leche diariamente 	Falta de crecimiento sólo 1 de cada 2 colombianos consume leche diariamente 	En Colombia, el 43% de los niños y niñas de 1 a 4 años tienen deficiencia 
Deficiencia de Zinc 	En Colombia, el 43% de los niños y niñas de 1 a 4 años tienen deficiencia	Falta de crecimiento y respuesta inmune <b>WE ALL NEED ZINC</b> 	Contiene Zinc aminoquelado que mejora la absorción. 
Deficiencia de Vitamina A 	La deficiencia de vitamina A en los niños y niñas de 1 a 4 años de edad fue del 24,3%.	Falta de crecimiento, ceguera nocturna, enfermedades de la piel. 	Aumenta la Vitamina A, hasta el 100% de las necesidades diarias. 
Bajo consumo de ácidos grasos esenciales (omega) 	El BID(2010) recomienda aumentar los ácidos grasos esenciales de la Bienestarina	Falta de desarrollo cerebral y visual. 	Incorpora ácidos grasos en su formulación. 

### ¿Qué es la Bienestarina Reformulada?

Es una mezcla de cereales, leguminosas y leche en polvo, con vitaminas, minerales y Ácidos Grasos esenciales, que aporta una mejor absorción de nutrientes en la población beneficiaria.

### ¿Cuánto vale la Bienestarina?

Este producto es distribuido de forma gratuita en todo el territorio nacional por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, dentro de sus programas y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

### ¿Desde qué edad se puede consumir?

La Bienestarina® se puede consumir desde los seis (6) meses de edad, como complemento de la lactancia materna. Debe ser consumida por los niños, niñas y

madres gestantes y en periodo de lactancia, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas coladas, jugos y bebidas, entre otros.

## Recetario

### TORTA DE CHOCOLATE

Porciones 18 - 20 porciones

Tiempo de preparación 1 hora 20 minutos

#### Ingredientes

- ¼ De libra (125 g) de Bienestarina
- ¼ De libra (125 g) de Harina de Trigo
- ½ Libra (250 g) de Azúcar
- ½ Libra (250 g) de Margarina
- 6 Huevos
- 6 Cucharadas soperas rasas de Cocoa en polvo
- 1 Cucharadita rasa de Polvo de Hornear

#### Aliste

Coloque la parrilla del horno a media altura  
Precaliente el horno a 350 °F (200 °C)  
Engrase y enharine el molde

#### Preparación

1. En un recipiente mezcle la Bienestarina con la harina de trigo, la cocoa y el polvo de hornear.
2. Aparte en un recipiente mezcle el azúcar con la margarina hasta obtener una crema blanca y suave. Agregue uno a uno los huevos, alternando con la mezcla de Bienestarina, harina de trigo, coca, polvo de hornear; batiendo muy bien entre cada adición.
3. Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado.
4. Hornee la Torta de Chocolate a 350 °F (200 °C) por 40-50 minutos o hasta que al introducir la punta de un cuchillo en el centro, ésta salga limpia. Retire el molde del horno y deje enfriar 10 minutos la torta en el molde antes de desmoldarla.