

TORTA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® natural
- 2 Pocillos de harina de trigo,
- 2 Pocillos de zanahoria rallada
- 1 Pocillo y medio de azúcar
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- 1 Cucharadita de bicarbonato
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 4 Huevos
- 2 Cucharadas de color de caramelo / Una pizca de clavos
- Medio pocillo de jugo de naranja
- Media cucharadita de sal
- Tres cuartos de pocillo de aceite

PREPARACION:

Mezcle el aceite y la zanahoria en la licuadora hasta que tengan consistencia de puré.

Lleve la mezcla a un pocillo, añada los ingredientes y revuelva hasta que todo esté incorporado.

Prepare el molde de bizcocho con una hoja de papel parafinado en el fondo.

Vierta la mezcla sobre el papel, ponga el molde sobre un molde invertido y cocine en medio alto por 15 minutos o hasta que al chuzar el cuchillo salga limpio.



República de Colombia
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Cecilia De la Fuente de Lleras
Regional Caldas
Centro Zonal del Café
Carrera 2 Nro 14-15 Barrio el Edén Chinchiná
Teléfono: 8507047
Línea gratuita nacional ICBF 01 8000 91 8080
www.icbf.gov.co



Bienestarina®



Qué es la Bienestarina®?

Es un complemento alimentario de alto valor nutricional, el cual consiste en una mezcla de harinas y/o féculas de cereales (trigo, maíz), harina de soya y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales.

Es entregado a los beneficiarios de los programas de Bienestar Familiar y la población mas vulnerable del



Estamos cambiando el mundo

CREMA DE AHUYAMA

Tiempo de preparación: 45 min. Dificultad: Muy sencilla
Porciones: 8 - 10 porciones

INGREDIENTES:

- 8 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más®
- 1 Kilo (1000 g) de Ahuyama
- 2 Cebollas cabezonas medianas picadas
- 1 Tomate mediano picado
- 1 Diente de Ajo picado
- 4 Cucharadas soperas de Aceite
- 2 Cucharadas de Cebolla cabezona finamente picada (reservar)
- 10 Pocillos de caldo de pollo
- 1 Sal y condimentos (tomillo, orégano) al gusto

PREPARACION:

Poner al fuego la Ahuyama caldo de pollo, el tomate, el ajo, el tomillo, el orégano, el aceite y la sal. Cocine por 10 minutos. A parte sofría las dos cucharas de cebolla cabezona finamente picada en la margarina. Licué el cocido de Ahuyama junto con la Bienestarina Más® natural y el agua de cocción. Ponga la crema nuevamente al fuego y agregue el sofrito de cebolla y la Bienestarina Más® disuelta en un poco de la misma crema, Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y sirva.



SOPA DE MENUENCIAS

Tiempo de preparación 45 min. Dificultad Muy sencilla Porciones: 15-18 porciones

INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- 1 Libra (500 g) de Menudencias
- ¼ De libra (125 g) de Fideos
- 3 Papas medianas cortadas en trozos
- ½ Pocillo de Arveja desgranada
- 1 Zanahoria mediana cortada en cuadritos
- 1 Cebolla cabezona mediana finamente picada
- 1 Tomate mediano finamente picado
- 1 Diente de Ajo finamente picado
- 2 Cucharadas soperas de Aceite
- 18 Pocillos caldo de pollo
- Sal, cilantro, tomillo y orégano al gusto

PREPARACION:

En una olla ponga al fuego 16 pocillos caldo, junto con las menudencias, la papa, la zanahoria, la arveja y el tomate, el ajo, el aceite, la sal, el cilantro, el tomillo y el orégano. Cocine hasta que todo este blando.

Agregue los fideos y deje hervir por 10 minutos más. Disuelva la Bienestarina Más® natural en dos (2) pocillos de caldo, utilizando licuadora o molinillo y agréguela a la sopa. Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más. Retire del fuego y sirva.



TORTA DE ATUN

Tiempo de preparación 1 hora 20 minutos, Dificultad fácil
4 Porciones

INGREDIENTES:

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® natural
- 2 Latas de Atún escurrido y desmenuzado
- 1 Pocillo de Harina de Pan
- 2 Huevos
- 1½ Pocillos de Leche
- 2 Cebollas Cabezonas medinas finamente picadas
- ¼ Pimentón rojo finamente picado
- 3 Dientes de Ajo finamente picados
- 3 Cucharadas soperas de Aceite
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Coloque la parrilla del horno a media altura, Precaliente el horno a 350 °F (200 °C) Engrase y enharine el molde, Sofría en el aceite la cebolla, el pimentón y el ajo. En un recipiente mezcle la Bienestarina Más® con la harina de pan, el atún los huevos, la leche, la sal y la pimienta. Mezcle todo muy bien, por último adicione el guiso, y mezcle nuevamente. Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado. Hornee la Torta de Atún a 350 °F (200 °C por 45 minutos. Retire el molde del horno, deje enfriar 10 minutos la torta en el molde antes de desmoldarla. Puede cocinar la torta sobre la parrilla de la estufa a fuego lento por una (1) hora, voltéela y déjela 10 min. Más para que dore por el otro lado.

NOTA: Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente: Torta de sardinas: cambie las 2 latas de Atún escurrido y desmenuzado por 1 lata de Sardinas escurridas y desmenuzadas, y siga los mismos pasos. Torta de carne: cambie las 2 latas de Atún escurrido y desmenuzado por 1 Libra de carne