



Mini

Recetario



Enyucado

● Cantidad ● Medida casera



Ingredientes

Bienestarina Más Nuestra ®

- 75 g
- 5 cucharadas

Yuca

- 200 g
- 1 taza

Queso costeño

- 100 g
- ½ taza

Coco

- 100 g
- ½ taza

Mantequilla derretida

- 10 ml
 - 1 cucharada
- Opcional:
Aceite vegetal

Panela rallada

- 15 g
- 1 cucharada

Anís molido (opcional)

- 1 g
- 1 pizca

Porciones: 10 unidades pequeñas

Paso a paso

- 1** Pele y ralle la yuca cruda, el queso costeño, el coco y la panela.
- 2** Mezcle los ingredientes anteriores y adicione poco a poco la Bienestarina Más Nuestra, la mantequilla o aceite vegetal y el anís molido.
- 3** Añada el agua poco a poco hasta formar una mezcla pastosa.
- 4** Vierta la mezcla en una sartén, tape y cocine a fuego bajo por 25 a 30 minutos por cada lado.
- 5** Retire del fuego, deje enfriar y corte en porciones al gusto.



Bollo de maíz

● Cantidad ● Medida casera



Ingredientes

Bienestarina Mamá® con chontaduro

- 75 g
- 5 cucharadas

Granos de mazorca

- 200 g
- 1 taza

Queso costeño (o el de su preferencia)

- 100 g
- ½ taza

Leche o agua leche

- 100 ml
- ½ taza



Porciones: 10 unidades pequeñas

Paso a paso

- 1** Retire y lave las hojas de la mazorca y resérvelas para envolver los bollos.
- 2** Desgrane el maíz y licúe junto con la leche (o agua leche) hasta obtener una mezcla pastosa.
- 3** En un recipiente, agregue poco a poco la Bienestarina Mamá® y mezcle bien.
- 4** Coloque unas 6 cucharadas de la mezcla anterior en el centro de cada hoja y envuélvala en forma de sobre.
- 5** Cocina los bollos en agua hirviendo durante 30 a 40 minutos con la olla tapada.



Arepa de huevo

● Cantidad ● Medida casera

Bienestarina
Mamá®

Ingredientes

Bienestarina Mamá®

- 75 g
- 5 cucharadas

Harina de maíz

- 500 g
- 10 cucharadas

Agua

- 700 ml
- 1 taza

Sal

- 1 g
- 1 pizca

Huevo

- 400 g
- 10 unidades

Aceite vegetal para freír

- 500 ml
- ½ litro (2 tazas)

Porciones: 10 unidades



Paso a paso

1 Mezcle la harina de maíz junto con la Bienestarina Más Nuestra® o la Bienestarina Mamá® y la sal. Agregue poco a poco el agua hasta obtener una masa consistente.



2 Forme bolas medianas y aplánelas para dar forma a las arepas.



3 Fría en aceite bien caliente (en olla o sartén) hasta que doren ligeramente. Retírelas del aceite.



4 Realice una abertura en lateral a cada arepa ya frita, introduzca un huevo crudo, y cierre con un poco de masa cruda.



5 Vuelva freír hasta que se cocine el huevo completamente.



6 Retire la arepa del fuego y elimine el exceso de aceite con ayuda de papel absorbente o servilletas.



AREPITAS CON CARNE/POLLO DESMECHADO

Bienestarina[®]
Más
Nuestra

Ingredientes

Bienestarina Más Nuestra

● 1200 g

Harina de maíz blanca

2100 g

Aceite de maíz

● 250 g

Agua

● 3000

Sal

● 150

Acompañamiento:

Pecho de res o pollo

● 1600

Tomate chonto maduro

● 1500

Cebolla cabeza blanca

● 150

Cebolla larga

● 350

Ajo

● 50

Remolacha

● 1500

Cúrcuma en polvo

● 25

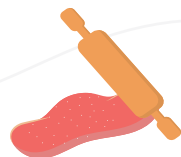
Sal

● 100

Porciones: 10 unidades

Paso a paso

- 1** Rallar la remolacha y licuar con 2 litros de agua, colar y reservar.
- 2** Mezclar los otros 2 litros de agua con la cúrcuma en polvo.
- 3** En un tazón grande mezclar la mitad de la Bienestarina, 2 kg de harina de maíz, la mitad del aceite y la sal con el jugo de remolacha; amasar hasta obtener una masa homogénea y moldeable.
- 4** En otro tazón grande mezclar la otra mitad de la Bienestarina, los otros 2 kg de harina de maíz, la mitad el aceite y la sal con el agua con cúrcuma; amasar hasta obtener una masa homogénea y moldeable.
- 5** Con las masas anteriores moldear arepitas de 40 g c/u y asar a 150°C durante 5 minutos por cada lado.
- 6** Cocinar la carne o el pollo y desmechar.
- 7** Picar finamente las cebollas y el ajo, rallar el tomate y poner a sofreír con un poco de aceite y sal hasta obtener un hogao.
- 8** Mezclar la carne o el pollo desmechado con el hogao.
- 9** Servir cada arepita con 10 g de carne o pollo desmechado encima.



CREMOSO DE CURUBA/GULUPA



Ingredientes

Bienestarina Más Nuestra

● 1200

Crema de leche

● 8500

Curuba/ Gulupa

● 8000

Azúcar

● 650

Ralladura de limón

● 100

Agua

● 1200

Porciones: 10 unidades



Paso a paso

- 1** Mezclar la Bienestarina con el agua y cocinar durante 8 minutos hasta obtener una colada homogénea. Dejar enfriar y reservar.
- 2** Sacar la pulpa de la curuba o gulupa y colar hasta obtener todo el zumo.
- 3** Batir la crema de leche con el azúcar hasta que tome cuerpo.
- 4** En un tazón grande mezclar, con movimientos envolventes, la crema batida anteriormente con la colada de Bienestarina y el zumo de la fruta hasta obtener una mezcla homogénea.
- 5** Dejar enfriar en el refrigerador por un mínimo de 3 horas y servir frío con la ralladura de limón encima, en vasos de 120 ml.



Mini

Recetario



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES
PROTECCIÓN · EMERGENCIA · ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial



@icbfcolombiaoficial