

REGIONAL HUILA



Año 2025 | Versión ° 02

RECETARIO DEL CAMPESINADO HUILENSE



¡BIODIVERSIDAD CULINARIA!





INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Nancy Margarita Amado Bonilla
Directora Regional del Huila

Luis Alfonso Rojas Uní
Coordinador Grupo de Asistencia Técnica

Equipo Modelo Enfoque Diferencial De Derechos (MEDD):

Lorena Patricia Martinez Duran
Andres Ibarra Palacios.

Equipos De Los Centros Zonales, CZ Neiva, CZ La Gaitana, CZ La Plata, CZ Garzón, CZ Pitalito.

Diseño y diagramación

Lorena Patricia Martinez Duran
Andres Ibarra Palacios

Edición

10 de Noviembre del 2025.



Introducción

La gastronomía colombiana es un mosaico de sabores, colores y tradiciones que reflejan la diversidad cultural, geográfica y humana del país. En el corazón de esta riqueza culinaria se encuentra el departamento del Huila, una tierra privilegiada por su ubicación en la cordillera de los Andes, bañada por los ríos Magdalena y Páez, y bendecida con suelos fértiles que dan vida a una amplia variedad de alimentos, ingredientes y saberes.

Este recetario es una celebración del patrimonio culinario huilense, elaborado y disfrutado por las comunidades campesinas que, generación tras generación, han preservado técnicas ancestrales y el uso de productos autóctonos. Cada preparación es un testimonio vivo de la herencia cultural, del ingenio popular y de la conexión profunda entre las familias y su territorio.

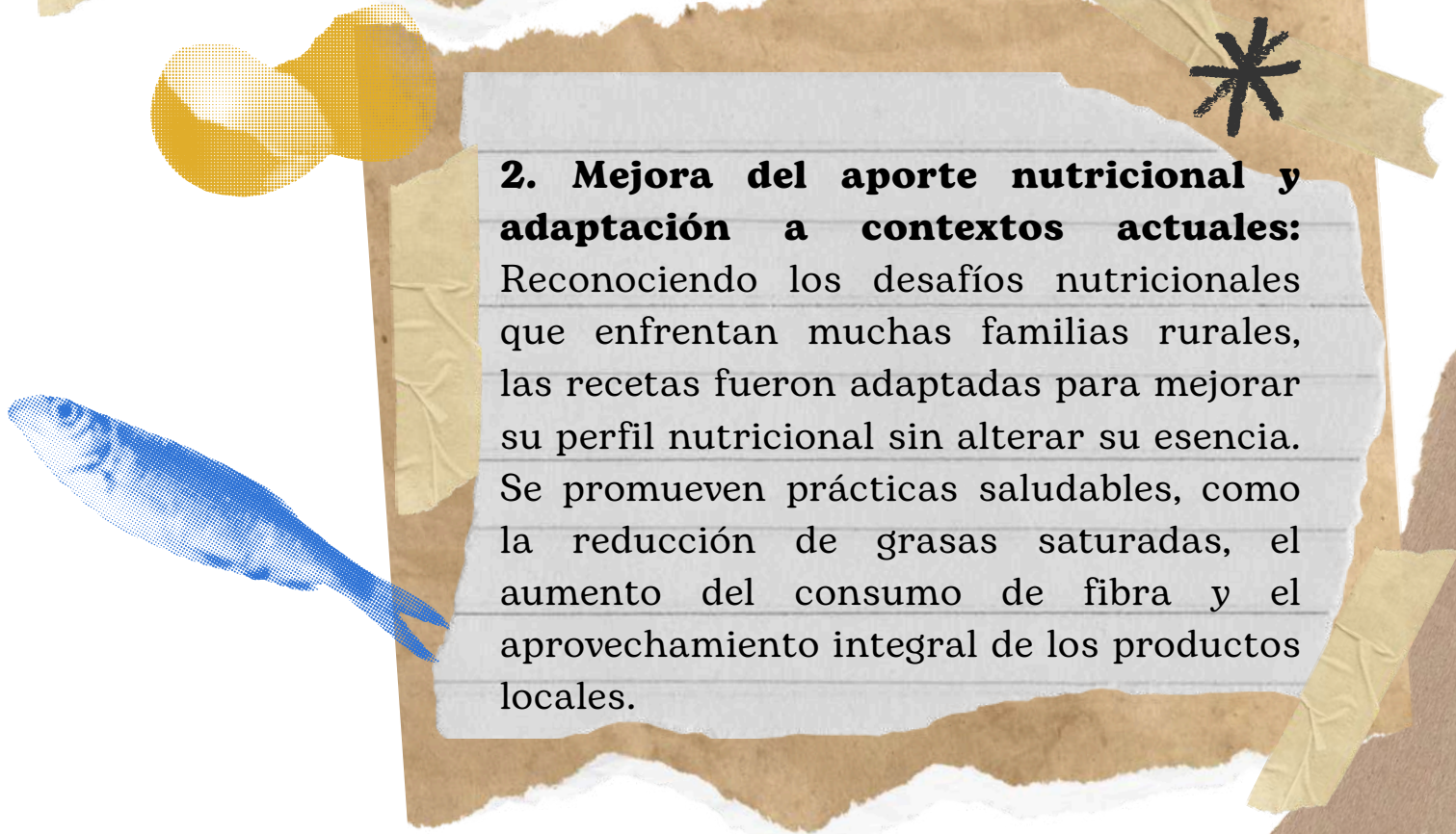
La presente actualización surge del ejercicio participativo realizado durante la vigencia 2024, en el que 931 personas de distintas comunidades campesinas aportaron su conocimiento a través de los servicios de Promoción y Prevención del ICBF. Gracias a este trabajo colectivo, se evidenció que la alimentación trasciende el acto de nutrirse: es también identidad, memoria, afecto y sostenibilidad. La comida construye comunidad, fortalece vínculos y refleja la relación armónica entre las personas y la naturaleza.

Con esta nueva versión del recetario, buscamos fortalecer su carácter educativo y práctico. Se incluyen mejoras en las preparaciones, con cantidades y porciones adaptadas a un manejo doméstico o comunitario, así como el aporte nutricional por porción. Este ajuste tiene el propósito de brindar una herramienta útil a las EAS, familias y unidades de servicio, para inspirar la elaboración de menús nutritivos y culturalmente significativos.

Propósitos del Recetario



1. Rescate y promoción de la tradición culinaria huilense: Este recetario busca honrar, documentar y difundir el legado gastronómico del Huila. Platos emblemáticos como el Tamal Huilense, el Asado Huilense o el Viudo de Capaz son expresiones vivas de la historia y las costumbres regionales. Su inclusión fortalece el sentido de pertenencia y visibiliza la cocina campesina como patrimonio inmaterial de la nación.



2. Mejora del aporte nutricional y adaptación a contextos actuales: Reconociendo los desafíos nutricionales que enfrentan muchas familias rurales, las recetas fueron adaptadas para mejorar su perfil nutricional sin alterar su esencia. Se promueven prácticas saludables, como la reducción de grasas saturadas, el aumento del consumo de fibra y el aprovechamiento integral de los productos locales.

3. Inspiración para los servicios de

educación inicial: El recetario también busca ser una guía práctica para las EAS de los servicios de Educación Inicial Campesina y Educación Propia e Intercultural del ICBF, fortaleciendo la estrategia de la Olla Comunitaria como espacio de encuentro, aprendizaje y construcción colectiva alrededor de la alimentación.

Además de las recetas, esta versión incluye opciones de servido y acompañamiento para facilitar la preparación en diferentes contextos y promover la creatividad en la cocina. Se priorizan ingredientes locales y de temporada, garantizando frescura, sabor y apoyo a los productores rurales. De esta manera, cada plato se convierte en una expresión de sostenibilidad y economía solidaria.

Usar ingredientes accesibles y métodos tradicionales no solo rescata la memoria gastronómica, sino que también impulsa una alimentación saludable, equilibrada y culturalmente relevante. Cada receta representa una invitación a cocinar con amor, conciencia y orgullo por nuestras raíces.


Invitamos a las familias, comunidades y actores del ICBF a sumergirse en este viaje culinario por el Huila. A través de estos sabores, aromas y tradiciones, reafirmamos que cocinar es un acto de cuidado, de memoria y de identidad. Que este recetario inspire a seguir construyendo bienestar desde la mesa, fortaleciendo el orgullo por nuestras raíces y la riqueza de la cocina campesina colombiana.

RECETARIO DEL CAMPELINADO HUILENSE

TAMAL HUILENSE

INGREDIENTES (8 porciones)

- 500 g de carne de cerdo con tocino en trozos o costilla en trozos
- 500 g de pollo en trozos
- 4 huevos cocidos
- 500 g de arroz blanco
- 150 g de zanahoria en rodajas
- 150 gr de papa en rodajas
- 200 g de arveja verde seca
- 100 g de cebolla cabezona picada
- 100 g de cebolla larga picada
- 100 g de tomate rojo picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ pimentón rojo picado
- Hojas de plátano soasadas o bijao
- Sal, comino, achiote y pimienta al gusto
- 50 ml aceite vegetal



Preparación del relleno: Cocinar el pollo y el cerdo en el agua que se va a utilizar para preparar el arroz, con cebolla larga, pimentón, sal, comino, achiote, pimienta y ajo. retirar las carnes cocidas, y en el agua adicionar el arroz hasta que seque, adicionar las arvejas previamente cocidas, retirar del fuego y dejar enfriar. Cortar la zanahoria y la papa en rodajas de 4mm de grosor aproximadamente. Cocinar los huevos, pelar y cortarlos en mitades. Hogo: En una sartén, calentar un poco de aceite, sofreír la cebolla, tomate, ajo y el pimentón hasta que estén transparentes.

CONTINUA CON LA PREPARACIÓN...

TOMA LOS APUNTES NECESARIOS

Armado de los tamales: Curar las hojas de bijao o plátano pasándolas por el fuego para que no se rompan al envolver el tamal. Colocar dos hojas cruzadas. En el centro, poner una porción de arroz (aproximadamente 1 taza), extender ligeramente, a los lados coloque las rodajas de zanahoria y papa, en la parte superior coloque el pollo, cerdo y $\frac{1}{2}$ huevo, agregar el hogo encima de las carnes, envuelva y amarre con hilo de cocina o cabuya.

Cocción: En una olla grande, colocar una rejilla o base para que los tamales no toquen el fondo y una cama de hojas de plátano para que no se quemén, añadir agua hasta cubrir la base. Colocar los tamales en la olla, tapar y cocinar a fuego medio-alto durante 2 a 3 horas. Revisar periódicamente el nivel de agua y agregar más si es necesario.

Opciones de servido: Presentación tradicional: Servir el tamal envuelto, para que cada persona lo abra en su plato.



Aporte nutricional por porción				
Análisis proximal				
Energía	888		Kcal	
Humedad	150		g	
Proteína	34.6		g	
Lípidos	44.0		g	
Carbohidratos Totales	85.6		g	
Cenizas	6.8		g	
Fibra Dietaria	5.3		g	
Minerales		Vitaminas		
Calcio	69 mg	Vitamina A	348	ER
Hierro	3.5 mg	Tiamina	0.62	mg
Sodio	1976 mg	Riboflavina	0.38	mg
Zinc	3.9 mg	Niacina	8.3	mg
Potasio	889 mg	Vitamina C	14	mg
Ácidos grasos				
Grasa Saturada	12.7		g	
Grasa Monoinsaturada	18.2		g	
Grasa Polinsaturada	9.8		g	
Colesterol	199		g	

RECETARIO DEL CAMPESINADO HUILENSE

ASADO HUILENSE

INGREDIENTES (8 porciones)

- 1 kg de carne de cerdo magra (pierna, lomo o costilla)
- 250 ml de jugo de naranja agria
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cebollas largas picadas finamente
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- 1 cucharadita cilantro cimarrón
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para asar
- Hoja de plátano



Marinado de la carne: En un recipiente grande, mezclar el jugo de naranja agria, ajo, cebolla larga, comino, albahaca, orégano, tomillo, cilantro, hojas de laurel, sal y pimienta. Colocar la carne en la mezcla, asegurándose de que esté completamente cubierta. Tapar y refrigerar por al menos 24 horas.



CONTINUA CON LA PREPARACIÓN...

Cocción: Sacar la carne del refrigerador, retirarla del marinado, colocar la carne en una vasija de barro, previamente colocar aceite vegetal y bañar con un poco de la marinada. Se cocina lentamente en un horno de leña o de barro durante varias horas (4-6 horas), hasta que la carne esté tierna y dorada. Si no se dispone de horno de leña, se puede cocinar en un horno convencional a 180°C durante 2 horas.

Servido: El asado se sirve en recipientes de barro, sobre hoja de plátano, acompañado de yuca cocida, envuelto de maduro, envuelto insulso (a base de arroz) y arepa de maíz delgadita ('orejeperro').



TOMA LOS APUNTES NECESARIOS



Aporte nutricional por porción			
Análisis proximal			
Energía	251	Kcal	
Humedad	130	g	
Proteína	27.3	g	
Lípidos	13.6	g	
Carbohidratos Totales	4.7	g	
Cenizas	3.0	g	
Fibra Dietaria	0.5	g	
Minerales		Vitaminas	
Calcio	39 mg	Vitamina A	29 ER
Hierro	1.5 mg	Tiamina	1.34 mg
Sodio	457 mg	Riboflavina	0.37 mg
Zinc	2.4 mg	Niacina	6.1 mg
Potasio	574 mg	Vitamina C	10 mg
Ácidos grasos			
Grasa Saturada	3.1	g	
Grasa Monoinsaturada	5.3	g	
Grasa Polinsaturada	4.0	g	
Colesterol	75	g	

RECETARIO DEL CAMPESINADO HUILENSE

SANCOCHO DE GALLINA

INGREDIENTES (8 porciones)

- 1kg gallina criolla en presas
- 4 litros de agua
- 500g mazorcas de maíz, cortadas en trozos
- 500 g de yuca pelada y cortada en trozos
- 500 g de plátano verde, pelado y cortado en trozos
- 500 g de papa criolla o pastusa, pelada
- 100gr zanahorias peladas y picadas en cubos
- 100gr de habichuela picada
- 1 rama de cebolla larga picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 manojo de cilantro y/o cimarrón picado
- ½ pimentón rojo picado
- 2 tomates maduros picados
- 1cebolla cabezona picada finamente
- Sal, comino y pimienta al gusto
- Aceite vegetal



Cocción: En una olla grande, vierta agua, las presas de gallina, mazorca, plátano verde, sal al gusto, ajo, cebolla larga. Alistar el resto de los vegetales y tubérculos. Cocinar en fogón de leña o estufa a gas, llevar a ebullición, luego reducir el fuego y cocinar a fuego medio durante 1 a 1 ½ horas, hasta que la gallina esté tierna, agregar papa, yuca y vegetales: zanahoria, habichuela, ajo, cebolla larga, continuar cocinando hasta que todos los vegetales estén tiernos. Por último, adicionar el cilantro finamente picado y remover.

CONTINUA CON LA PREPARACIÓN...

TOMA LOS APUNTES NECESARIOS

Hogo: En un sartén, calentar un poco de aceite y sofreír la cebolla cabezona, el ajo, el pimentón y los tomates hasta que estén blandos y fragantes. Adicionar sal, comino y pimienta al gusto.

Servido: En un plato hondo de barro, colocar una porción de cada vegetal y suficiente caldo. Espolvorear con cebolla larga y cilantro picados. En un plato llano de barro, servir una presa de gallina, mazorca, plátano, yuca, papa y bañar con hogo. Se acompaña con arroz blanco y aguacate.



Aporte nutricional por porción			
Análisis proximal			
Energía	672	Kcal	
Humedad	212	g	
Proteína	22.4	g	
Lípidos	16.2	g	
Carbohidratos Totales	106.8	g	
Cenizas	4.7	g	
Fibra Dietaria	5.1	g	
Minerales		Vitaminas	
Calcio	94 mg	Vitamina A	310 ER
Hierro	3.2 mg	Tiamina	0.37 mg
Sodio	506 mg	Riboflavina	0.28 mg
Zinc	1.7 mg	Niacina	8.3 mg
Potasio	1545 mg	Vitamina C	58 mg
Ácidos grasos			
Grasa Saturada	3.6	g	
Grasa Monoinsaturada	7.1	g	
Grasa Polinsaturada	3.6	g	
Colesterol	54	g	

RECETARIO DEL CAMPELINADO HUILENSE

VIUDO DE CAPAZ



INGREDIENTES (8 porciones)

- 2 kg de pescado de río entero
- Jugo de 2 limones
- 2 litros de agua
- 500 g de yuca pelada y cortada en trozos
- 500 g de plátano verde pelado y cortado
- 500 g de ahuyama pelada y cortada
- 2 mazorcas de maíz cortadas en trozos
- 1 cebolla cabezona picada
- 3 dientes de ajo machacados
- ½ pimentón rojo picado
- 2 tomates maduros picados
- 1 manojo de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de plátano soasadas

Preparación del pescado: Lavar el pescado y marinar con el jugo de limón, sal y pimienta. Dejar reposar por 15 minutos.

Cocción: En una olla añadir los 2 litros de agua y llevar a ebullición. Incorporar las mazorcas y el plátano verde. Añadir cebolla larga, tomate, cilantro cimarrón, ajo muy finamente picados, sal y pimienta, cocinar por 10 minutos.

CONTINUA CON LA PREPARACIÓN...

TOMA LOS APUNTES NECESARIOS

Agregar la yuca y la ahuyama. Continuar cocinando por otros 15 minutos hasta que estén casi tiernos. Añadir el pescado al caldo con cuidado para que no se deshaga. Cocinar por 15-20 minutos hasta que esté cocido. Probar y ajustar la sal y pimienta si es necesario, por último, incorporar el cilantro picado y retirar del fuego.

Preparar hogo: En una sartén, calentar un poco de aceite y sofreír la cebolla, el ajo, el pimentón y los tomates hasta que estén suaves.

Servido: El pescado se sirve en recipientes de barro, sobre una hoja de plátano soasada, colocar cuidadosamente el pescado, papa, plátano, mazorca, ahuyama y una astilla de yuca, luego se baña de hogo y añadir unas hojas de cilantro fresco y una rodaja de limón.

Aporte nutricional por porción				
Análisis proximal				
Energía	389		Kcal	
Humedad	294		g	
Proteína	34.3		g	
Lípidos	3.5		g	
Carbohidratos				
Totales	52.4		g	
Cenizas	4.0		g	
Fibra Dietaria	3.8		g	
Minerales		Vitaminas		
Calcio	57 mg	Vitamina A	1008	ER
Hierro	2.2 mg	Tiamina	0.21	mg
Sodio	495 mg	Riboflavina	0.20	mg
Zinc	1.0 mg	Niacina	7.8	mg
Potasio	1247 mg	Vitamina C	54	mg
Ácidos grasos				
Grasa Saturada	1.0		g	
Grasa				
Monoinsaturada	0.9		g	
Grasa Polinsaturada	0.8		g	
Colesterol	78		g	

RECETARIO DEL CAMPESINADO HUILENSE

RELLENA DE CHOCLO

INGREDIENTES (8 porciones)

- 1kg de mazorca
- 500gr panceta de cerdo picado en trozos
- 100 gr de arvejas remojadas y cocidas
- 200 gr cebolla larga finamente picada
- 200 gr tomate finamente picado
- 7 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Tripa de cerdo no muy gruesa inflada
- Pita para atar

Preparación de la mezcla: Desgranar las mazorcas, moler los granos de choclo o maíz tierno hasta obtener una masa suave. En un sartén hondo, colocar la panceta de cerdo picado en trozos pequeños con un poco de agua, dejar cocinar hasta que seque y sofreír en su misma grasa, adicionar cebolla larga finamente picada, tomate finamente picado, ajo, sal y pimienta al gusto. En un recipiente grande, combinar la masa de choclo, la panceta de cerdo, arveja verde cocida, ajustar sal y pimienta al gusto, mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.

CONTINUA CON LA PREPARACIÓN...

TOMA LOS APUNTES NECESARIOS

Armado de las rellenas:

Lavar bien la tripa de cerdo, atar con una pita uno de los extremos, con ayuda de un embudo, vaciar la mezcla en la tripa, no dejarla demasiado llena ni apretada, ir atando la tripa rellena, de acuerdo con el tamaño deseado, al terminar de llenarse la tripa, atar bien, asegurándose de dejar atado los dos extremos de la tripa.

Cocción: Poner a cocinar la rellena en la olla con agua y sal hirviendo de 45 a 60 minutos a fuego alto, retirarlas y se cuelgan a secar o a ahumar en un fogón de leña. Una vez lista, preparar las porciones y asar en parrilla o en una sartén con un poco de aceite para servir.

Servido: Servir caliente o tibio, puede acompañarse con arepa de maíz y limón.

Aporte nutricional por porción

Análisis proximal				
Energía	394		Kcal	
Humedad	111		g	
Proteína	11.7		g	
Lípidos	25.9		g	
Carbohidratos	26.9		g	
Totales				
Cenizas	3.1		g	
Fibra Dietaria	2.8		g	
Minerales		Vitaminas		
Calcio	19 mg	Vitamina A	61	ER
Hierro	1.3 mg	Tiamina	0.39	mg
Sodio	1098 mg	Riboflavina	0.13	mg
Zinc	1.2 mg	Niacina	4.0	mg
Potasio	435 mg	Vitamina C	15	mg
Ácidos grasos				
Grasa Saturada	8.6		g	
Grasa				
Monoinsaturada	11.2		g	
Grasa Polinsaturada	4.5		g	
Colesterol	42		g	

RECETARIO DEL CAMPELINADO HUILENSE

PAN DE CUAJADA CASERO

INGREDIENTES (8 porciones)

- 250 g de cuajada desmenuzada
- 250 g de harina de trigo
- 50 g de mantequilla
- 2 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- 10 g de levadura seca
- 5 g de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal



Fermento de levadura: Disolver la levadura seca en una taza de agua tibia, disolver, agregar una taza de harina y una cucharada de azúcar, dejamos reposar por 30 minutos hasta que duplique su tamaño

Preparación de la mezcla: Mezclar huevos, mantequilla, azúcar, sal, el resto de la harina de trigo y polvo de hornear. Integrar con la mezcla con levadura y amasamos hasta que esté firme, homogénea y tenga la consistencia de una pasta, integrar la cuajada y amasar...

CONTINUA CON LA PREPARACIÓN...

TOMA LOS APUNTES NECESARIOS

... cortar pequeños trozos de masa y formar pequeñas bolitas o panes alargados, y colocar en una lata engrasada con mantequilla, dejar en reposo por 20 minutos.

Cocción: Precalentar el horno de leña, luego de una hora retiramos las brasas y las cenizas, para comprobar si está en la temperatura ideal introducimos una servilleta de papel si está se pone de color café sin quemarse esta en la temperatura perfecta para hornear. Meter el pan y controlar que esté se hornee parejo, si el horno está en una temperatura de 180°C, horneas del 15 a 25 minutos o hasta que dore.

Servido: Servir preferiblemente tibios, puede acompañarse con chocolate caliente o café.



Aporte nutricional por porción			
Análisis proximal			
Energía	259	Kcal	
Humedad	35	g	
Proteína	10.6	g	
Lípidos	11.8	g	
Carbohidratos Totales	27.0	g	
Cenizas	2.9	g	
Fibra Dietaria	0.7	g	
Minerales		Vitaminas	
Calcio	166 mg	Vitamina A	155 ER
Hierro	2.3 mg	Tiamina	0.26 mg
Sodio	441 mg	Riboflavina	0.35 mg
Zinc	0.9 mg	Niacina	2.1 mg
Potasio	125 mg	Vitamina C	0 mg
Ácidos grasos			
Grasa Saturada	3.7	g	
Grasa Monoinsaturada	1.9	g	
Grasa Polinsaturada	0.6	g	
Colesterol	65	g	

RECETARIO DEL CAMPESINADO HUILENSE

ENVUELTOS DE CHOCLO

INGREDIENTES (8 porciones)

- 1.3 kg de mazorca
- 100 g de mantequilla derretida
- 100 g de azúcar
- 100 ml de leche
- 100 gr cuajada
- ½ cucharadita de sal
- Hojas de maíz frescas para envolver.

Preparación de la Masa: Desgranar las mazorcas, moler los granos de choclo en un procesador de alimentos o licuadora hasta obtener una pasta suave. En un bol grande, mezcla la pasta de maíz con el azúcar, la leche, la cuajada desmenuzada, la mantequilla derretida y la sal, hasta obtener una masa suave y homogénea.

Formar los envueltos: Coloca una porción de la masa en el centro de cada hoja de maíz. Dobla los bordes de la hoja hacia adentro para envolver la masa, como si hicieras un pequeño paquete.

CONTINUA CON LA PREPARACIÓN...

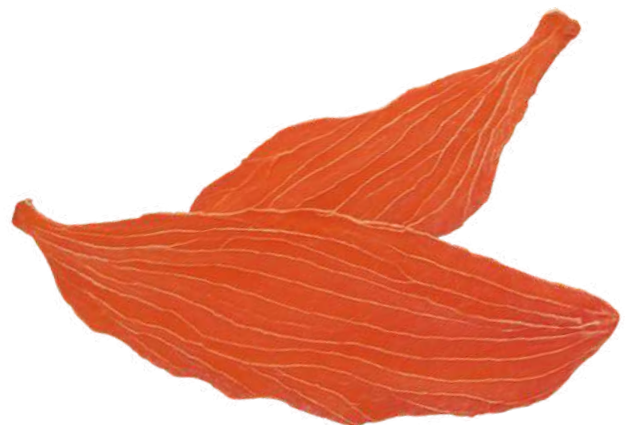
TOMA LOS APUNTES NECESARIOS

Cocción al vapor: Coloca los envueltos en una olla con agua, sobre los “huesos de mazorca” o una rejilla, cocina a fuego medio-alto durante aproximadamente 45-60 minutos. Asegúrate de que el agua no toque los envueltos.

Servido: Una vez listos, retira los envueltos de la vaporera y deja que enfríen un poco, puede acompañar con café o chocolate caliente.



Aporte nutricional por porción			
Análisis proximal			
Energía	335	Kcal	
Humedad	86	g	
Proteína	5.9	g	
Lípidos	14.3	g	
Carbohidratos Totales	44.1	g	
Cenizas	2.5	g	
Fibra Dietaria	2.6	g	
Minerales		Vitaminas	
Calcio	88 mg	Vitamina A	210 ER
Hierro	1.0 mg	Tiamina	0.14 mg
Sodio	433 mg	Riboflavina	0.15 mg
Zinc	0.6 mg	Niacina	1.7 mg
Potasio	313 mg	Vitamina C	10 mg
Ácidos grasos			
Grasa Saturada	7.2	g	
Grasa Monoinsaturada	3.2	g	
Grasa Polinsaturada	0.9	g	
Colesterol	29	g	



RECETARIO DEL CAMPESINADO HUILENSE

AREPA DE MAÍZ PELADO



INGREDIENTES (8 porciones)

- 500 g de maíz blanco pelado
- Agua
- Sal al gusto.

Aporte nutricional por porción

Análisis proximal				
Energía	225		Kcal	
Humedad	8		g	
Proteína	5.5		g	
Lípidos	0.6		g	
Carbohidratos				
Totales	49.1		g	
Cenizas	1.2		g	
Fibra Dietaria	0.9		g	
Minerales		Vitaminas		
Calcio	6 mg	Vitamina A	0	ER
Hierro	1.3 mg	Tiamina	0.13	mg
Sodio	392 mg	Riboflavina	0.02	mg
Zinc	0 mg	Niacina	0.7	mg
Potasio	0 mg	Vitamina C	0	mg
Ácidos grasos				
Grasa Saturada	0		g	
Grasa				
Monoinsaturada	0		g	
Grasa Polinsaturada	0		g	
Colesterol	0		g	

Masa: Cocinar el maíz en agua hasta que esté blando. Moler hasta obtener una masa homogénea.

Cocción: Formar arepas delgadas con la masa y cocinar en una plancha caliente.

Servido: Servir como base para acompañar otros platos.

RECETARIO DEL CAMPESINADO HUILENSE

COLADA DE ACHIRA

INGREDIENTES (8 porciones)

- 250 g de harina de achira
- 1 litro de leche
- 250 g de panela
- Canela y clavos al gusto
- Agua



Preparar la Colada: Verter en una olla 750ml de agua, panela, clavos, canela, y colocar a fuego medio, cocinar hasta que hierva, aparte disolver en 500ml de agua la harina de achira, adicionar esta mezcla a la olla y bajar el fuego, revolver constantemente para que no se hagan grumos, cocinar hasta que espese, retirar del fuego, verter en un recipiente para moldear la mezcla y dejar enfriar hasta que coja consistencia, por último, se desmolda y se corta en cubos.

Servido: Servir en una taza 125ml de leche y los cubos de colada de achira.

Aporte nutricional por porción				
Análisis proximal				
Energía	286		Kcal	
Humedad	117		g	
Proteína	4.3		g	
Lípidos	4.0		g	
Carbohidratos Totales	58.3		g	
Cenizas	1.4		g	
Fibra Dietaria	0		g	
Minerales		Vitaminas		
Calcio	166 mg	Vitamina A	49	ER
Hierro	2.4 mg	Tiamina	0.06	mg
Sodio	64 mg	Riboflavina	0.25	mg
Zinc	0.9 mg	Niacina	0.2	mg
Potasio	272 mg	Vitamina C	0	mg
Ácidos grasos				
Grasa Saturada	2.4		g	
Grasa Monoinsaturada	1.0		g	
Grasa Polinsaturada	0.2		g	
Colesterol	12		g	



RECETARIO DEL CAMPELINADO HUILENSE

CUCA HUILENSE

INGREDIENTES (8 porciones)

- 300 g de harina de trigo
- 2 huevos
- 65 g mantequilla
- 250 g de panela
- Canela, clavos, nuez moscada, cascara de limón al gusto
- ½ cucharada polvo de hornear
- ½ cucharada de bicarbonato
- 1 cucharada esencia vainilla
- Un vaso de Agua



Tomado de: <https://share.google/images/H1zPTOf0fVe5P9ou>

Aporte nutricional por porción			
Análisis proximal			
Energía	330	Kcal	
Humedad	19	g	
Proteína	5.8	g	
Lípidos	8.7	g	
Carbohidratos			
Totales	56.7	g	
Cenizas	0.9	g	
Fibra Dietaria	0.9	g	
Minerales		Vitaminas	
Calcio	34 mg	Vitamina A	121 ER
Hierro	3.8 mg	Tiamina	0.24 mg
Sodio	52 mg	Riboflavina	0.12 mg
Zinc	0.9 mg	Niacina	2.5 mg
Potasio	182 mg	Vitamina C	0 mg
Ácidos grasos			
Grasa Saturada	4.8	g	
Grasa			
Monoinsaturada	2.4	g	
Grasa Polinsaturada	0.7	g	
Colesterol	73	g	

Preparación: Verter en una olla agua, panela, clavos, canela, nuez moscada, cascara de limón y colocar a fuego medio, cocinar hasta que hierva, dejar reposar y colar, verter en un recipiente hondo, adicionar la mantequilla, los huevos y esencia de vainilla, batir hasta integrar bien los ingredientes, luego adicionar la harina de trigo, polvo de hornear y bicarbonato, batir hasta obtener una mezcla homogénea, verter en un recipiente enharinado.

Cocción: Llevar al horno de leña o horno convencional a 180°C de 45 a 60 minutos, por último, se deja enfriar, se desmolda y se corta en rebanadas.

Servido: Servir una rebanada que puede ser acompañada con leche.

RECETARIO DEL CAMPESINADO HUILENSE

CANDIL

INGREDIENTES (8 porciones)

- 1,6 litros de leche
- 8 yemas de huevo
- 120 g de azúcar
- 2 palitos de Canela
- Canela en polvo



Tomado de: <https://share.google/images/IH1zPTQf0f6Ye5P9ou>

Batir Yemas: En un tazón batir las yemas de huevo, verter aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de leche tibia sobre las yemas de huevo batiendo bien.

Cocción: En una olla mediana, verter la leche, el azúcar y los palitos de canela. Llevar a hervir y luego reducir el fuego a medio-bajo, agregar lentamente la mezcla de yema de huevo y revolver constantemente. Cocine a fuego medio bajo, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla comience a espesar, sin dejar que hierva.

Servido: Sirva inmediatamente y espolvoree canela molida.

Aporte nutricional por porción

Análisis proximal			
Energía	276	Kcal	
Humedad	194	g	
Proteína	11.3	g	
Lípidos	16.0	g	
Carbohidratos Totales	21.9	g	
Cenizas	1.9	g	
Fibra Dietaria	0	g	
Minerales		Vitaminas	
Calcio	280 mg	Vitamina A	234 ER
Hierro	1.5 mg	Tiamina	0.14 mg
Sodio	98 mg	Riboflavina	0.52 mg
Zinc	1.5 mg	Niacina	0.2 mg
Potasio	301 mg	Vitamina C	0 mg
Ácidos grasos			
Grasa Saturada	6.6	g	
Grasa Monoinsaturada	5.4	g	
Grasa Polinsaturada	1.6	g	
Colesterol	362	g	

RECETARIO DEL CAMPELINADO HUILENSE

DULCE DE NOCHEBUENA

INGREDIENTES (8 porciones)

- 400 g limones verdes (8 unidades)
- 800 g papaya verde (papayuela)
- 400gr de higuillos (8 higos verdes)
- 400 g Brevas (8 unidades)
- 800 g de Panela
- 750 ml de Agua
- Astillas de canela y clavos de olor al gusto
- 240 g de Almojábanas (8 unidades pequeñas)
- 200 g de Queso campesino o cuajada

Tomado de: <https://share.google/images/IH1zPTOf0f0fVe5P9ou>

Preparación de las frutas

Limones: Lavar los limones, partir por la mitad y exprimir el jugo (descártalo). Hervir las cascaras con bicarbonato en 1 litro de agua durante 30 minutos. Luego retirar la pulpa, conservando solo las cáscaras, por último, dejar las cascaras en remojo en agua por 2 días, cambiando el agua cada 12 horas.

Brevas: hacer un corte en cruz en la parte superior de cada breva y cocinarlas en agua durante unos 15 minutos. Escurrirlas.

Papaya: Cortar la papaya verde en tiras y cocinarlas en agua durante 15-20 minutos. Escurrirlas.

CONTINUA CON LA PREPARACIÓN...

TOMA LOS APUNTES NECESARIOS

Papaya: Cortar la papaya verde en tiras y cocinarlas en agua durante 15-20 minutos. Escurrirlas.

Higuillos: Blanquea los higuillos.

Secado: Dejar secar las frutas cocidas al sol o al sereno.

Preparación del melado: En una olla, disuelve los 1,2 kg de panela en 750 ml de agua con canela y clavos de olor. Lleva a hervor.

Cocción final y ensamblaje

Almojábanas: Introducir las en el melao, cocinarlas durante 15 minutos hasta que estén bien impregnadas, retirarlas y reservar.

Frutas: incorporar las cascara de limón, las brevas, papaya y los higuillos previamente cocidos al mismo melado de panela. Cocinar la mezcla a fuego medio-bajo unos 20 minutos, hasta que el almíbar espese considerablemente. Retire del fuego y deje enfriar.

Servido: El dulce se sirve frío o a temperatura ambiente, acompañado de almojábana y queso campesino o cuajada.

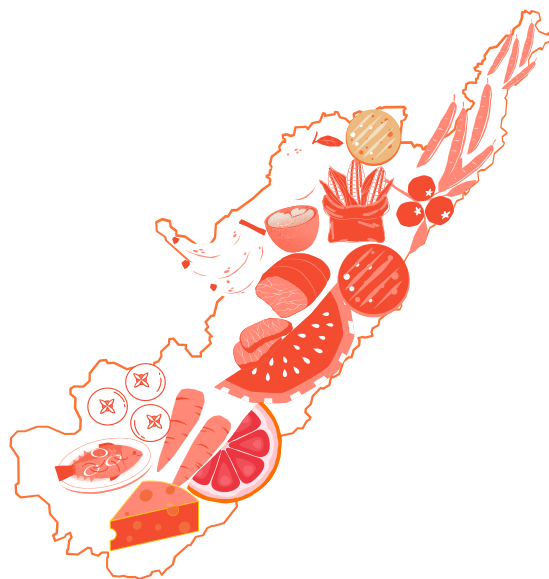
Aporte nutricional por porción

Análisis proximal			
Energía	1230	Kcal	
Humedad	1174	g	
Proteína	20.8	g	
Lípidos	13.3	g	
Carbohidratos Totales	239.8	g	
Cenizas	12.3	g	
Fibra Dietaria	31.1	g	
Minerales		Vitaminas	
Calcio	828 mg	Vitamina A	1261 ER
Hierro	10.9 mg	Tiamina	0.53 mg
Sodio	309 mg	Riboflavina	0.89 mg
Zinc	3.7 mg	Niacina	4.7 mg
Potasio	3201 mg	Vitamina C	508 mg
Ácidos grasos			
Grasa Saturada	3.6	g	
Grasa Monoinsaturada	2.5	g	
Grasa Polinsaturada	0.3	g	
Colesterol	24	g	

Conclusión

El recetario huilense no solo guarda recetas, guarda historias. Cada plato es una memoria viva del campo, un puente entre generaciones y una expresión del amor por la tierra. Su aroma nos recuerda que cocinar es un acto de cuidado, que compartir es un gesto de comunidad y que alimentarse es también una forma de identidad.

Esta obra invita a seguir honrando la tradición, pero también a mirarla con nuevos ojos: con conciencia nutricional, respeto por el entorno y orgullo por nuestras raíces. Que cada preparación sea una oportunidad para fortalecer el bienestar de las familias, rescatar el valor del alimento local y mantener encendida la llama de la cocina huilense, patrimonio vivo del pueblo colombiano.





BIENESTAR FAMILIAR



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

 @icbfcolombiaoficial

 @ICBFColombia

 @icbfcolombiaoficial

