

Caracterización y composición nutricional de 18 preparaciones tradicionales en la población colombiana



Caracterización y Composición Nutricional de 18 Preparaciones Tradicionales en la Población Colombiana



BIENESTAR
FAMILIAR

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF

Directora General

Cristina Plazas Michelsen

Director de Nutrición

Alejandro Gómez Lopez

Grupo Técnico ICBF

Dirección de Nutrición

Alba Victoria Serna Cortes

Angie Julieth Santamaría García

Coordinación editorial

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Maria Magdalena Forero Moreno

Grupo Imagen Corporativa

1ª edición, abril de 2017

50 ejemplares

ISBN 978-958-623-189-3

Universidad Nacional de Colombia

Decano Facultad de la Facultad de Ciencias

Jaime Aguirre Ceballos

Grupo Técnico Universidad Nacional de Colombia

Luz Patricia Restrepo

Olga Cobos de Rangel

Jenifer Garay Moreno

Luis Carlos Garay Quintero

Diseño, diagramación y portada

Luis Alejandro Barón Maldonado

Alba Lucero Rojas González

Impresión

Proceditor LTDA

Fotografías

Propiedad del ICBF

Esta publicación es producto del contrato 1326 de 2016 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad Nacional de Colombia, los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.

Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del ICBF.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Avenida Cr 68 N° 64 C-75 Sede de la Dirección General

PBX (57) 1 4377630 Bogotá

Línea gratuita nacional ICBF 01 8000 91 8080

www.icbf.gov.co

Tabla de Contenido

| | |
|--|----|
| Prólogo | 4 |
| I. Introducción | 5 |
| II. Aspectos metodológicos | 6 |
| Proceso de regionalización | 6 |
| Selección de las preparaciones tradicionales | 6 |
| Proceso de estandarización, recolección y análisis de las muestras | 8 |
| III. Preparaciones tradicionales por regiones | 9 |
| 1. Características de la Región Amazonía | 9 |
| Chicharón de Pirarucú | 10 |
| 2. Características de la Región Andina | 12 |
| Ajiaco Santaferense | 14 |
| Mazamorra Chiquita | 16 |
| Bandeja Paisa | 18 |
| Cuy Asado | 20 |
| Mute Santandereano | 22 |
| Lechona Tolimense | 24 |
| Tamal Tolimense | 26 |
| Viudo de Bocachico | 28 |
| Arroz Atollado | 30 |
| Sancocho Valluno de Gallina | 32 |
| 3. Características de la Región Caribe | 35 |
| Friche de Chivo | 36 |
| Mote de Queso | 38 |
| Rondón | 40 |
| 4. Características de la Región Orinoquía | 43 |
| Pisillo de Chigüiro | 44 |
| 5. Características de la Región Pacífica | 47 |
| Arroz Clavado | 48 |
| Sancocho de Bagre | 50 |
| Sudao de Piangüa | 52 |
| Bibliografía | 55 |

En el marco de la herramienta Tabla de composición de alimentos colombianos de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF en el año 2016 contrató la tercera fase de la actualización, con el fin de contar con datos de caracterización y composición nutricional de preparaciones tradicionales y de mayor reconocimiento de la población en sus distintas regiones.

El proyecto se desarrolló a través de las siguientes etapas:

(i) La estandarización teórica de las preparaciones o platos típicos característicos y de mayor reconocimiento: en esta etapa se levantó una línea de base con la identificación de las preparaciones o platos típicos característicos y de mayor reconocimiento de Colombia, incluyendo su preparación e ingredientes y diferenciando aquellas que corresponden a grupos étnicos como pueblos indígenas, raizales, palenqueros, afrocolombianos y/o pueblo ROM.

(ii) La selección de 18 platos típicos característicos y de mayor reconocimiento por región para su estandarización práctica, mediante la realización de pruebas de preparación de la receta. De este proceso se llevó registro de la evidencia fotográfica de cada una cada una de las recetas y de la estandarización realizada.

(iii) El análisis químico en laboratorio de los nutrientes de cada una de las 18 recetas seleccionadas: en esta etapa se realizaron los análisis para determinar la composición nutricional (proximal, perfil lipídico, fibra dietaria, minerales y vitaminas establecidas de las 18 preparaciones. Estos análisis se realizaron por triplicado a fin de garantizar la confiabilidad de los datos y una calificación de acuerdo con lo establecido en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos.

(iv) El diseño del documento final y el análisis nutricional de 18 preparaciones y/o platos típicos característicos y de mayor reconocimiento para ser incluidos en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos.

Como producto final de este proceso, el ICBF se complace en presentar el libro “Caracterización y composición nutricional de 18 preparaciones tradicionales en la población colombiana”, el cual recopila el proceso de estandarización de recetas y los datos de aporte nutricional de los alimentos; insumos importantes para determinar el contenido de nutrientes de los platos que tradicionalmente consume la población.

I. Introducción

Actualmente existe un consenso entre quienes trabajan la relación alimentación y cultura, en comprender que el consumo de alimentos va más allá de las necesidades fisiológicas o nutricionales de las personas. Los seres humanos han adquirido, a partir de la transmisión generacional, un conjunto de saberes y conocimientos acerca de la diversidad vegetal y animal presente en los territorios que habitan, que les permite decidir qué alimentos consumir y cómo consumirlos para un mejor aprovechamiento. Es así como alrededor de la alimentación se generan una serie de comportamientos socioculturales que aprovechando los recursos disponibles, determinan la alimentación humana bajo criterios religiosos o dietéticos, de aceptación de un número de alimentos, de las representaciones y simbolismos alrededor de los alimentos, entre otros aspectos que fundamentan lo que comemos y cómo lo comemos.

En este último aspecto, la cocina tradicional se configura como la relación entre los aspectos naturales y socioculturales de una población puesto que a partir de la disponibilidad presente en el entorno, se desarrollan unas maneras de preparación de los alimentos para su consumo en donde la selección, la combinación de ingredientes, las formas de preparación, de servido y de consumo dan identidad a una comunidad. Entendiendo que las cocinas son dinámicas e innovadoras.

En el presente trabajo, se seleccionaron y analizaron 18 preparaciones tradicionales representativas de las cinco regiones

del país, incluyendo preparaciones con ingredientes autóctonos como el Pirarucú, el Cuy, el Chivo, el Chiguero y el Bocachico y de enfoque diferencial como el arroz clavado del pacífico, el sudado de Piangua y el tradicional Rondón de la población raizal, la cazuela elaborada con pescado, otros productos de mar y la carne de cerdo, cocida en leche de coco y adición del bastimento en el cual se resalta la fruta del árbol del pan, el ñame y la yuca entre otros ingredientes, donde no pueden faltar los dumplings o domplings¹.

El arroz clavado, el sudado de Piangua y el sancocho de Bagre del Pacífico y Friche de Chivo y el Mote de queso de la Costa Caribe fueron preparaciones elaboradas, por cocineras tradicionales de la región, quienes participaron con el acompañamiento del Ministerio de Cultura, que dentro de la Política de Salvaguarda de las Cocinas Tradicionales destaca de manera especial la gastronomía típica como parte de la identidad cultural de las diferentes regiones.

Desde el punto de vista nutricional, el presente trabajo identifica la composición química de estas preparaciones tradicionales con el fin de determinar el aporte de calorías y nutrientes como resultado de la combinación de ingredientes propios de las regiones. Este ejercicio permite contar con datos nuevos disponibles para ser incluidos en la herramienta de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Tabla de Composición de Alimentos Colombianos.

¹ Corresponde a una masa elaborada con harina de trigo, agua y sal.

II. Aspectos metodológicos

Proceso de regionalización

Como parte del proceso de priorización de las dieciocho (18) preparaciones tradicionales, la Universidad Nacional de Colombia, en conjunto con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, y el Comité Asesor para la Salvaguardia de las Cocinas Tradicionales de Colombia del Ministerio de Cultura, acordaron las regiones y sub-regiones para la asignación de estas preparaciones tradicionales. Las cinco regiones definidas, que corresponden a las regiones naturales del país, se describen en el **Diagrama 1**.

Selección de las preparaciones tradicionales

Los criterios definidos para la selección de las preparaciones tradicionales fueron: representatividad regional, reconocimiento nacional, valoración cultural y preparación que conformara un tiempo de comida principal, estableciendo preferencia por las preparaciones mixtas, y por aquellas en las que se desconociera su composición química. Se construyó una línea de base de recetas de platos típicos de Colombia y se analizó a la luz de los criterios de selección, después de lo cual se priorizaron 18 preparaciones

tradicionales, distribuidas en las diferentes regiones del país. Teniendo en cuenta que la región Andina presenta la mayor densidad de población del país, y es la más activa económicamente, se dividió en seis sub-regiones, que en su conjunto acumulan un mayor número de preparaciones tradicionales para analizar, con respecto a las otras regiones.

Concretamente, el 56% de las preparaciones tradicionales seleccionadas pertenece a la Región Andina, por presentar la mayor densidad poblacional y la mayor cantidad de sub-regiones. En segundo lugar, se encuentran la Región Caribe y la Región Pacífica, cada una con un 17% de participación, por ser regiones diversas, en las cuales resalta la presencia de diferentes grupos étnicos como indígenas y afrodescendientes. Finalmente, se encuentran la Región de la Amazonía y de la Orinoquía, cada una con 6% de participación, por ser las regiones de más baja densidad de población y actividad económica más limitada.

Con respecto al tipo de preparaciones, el 39% de las preparaciones seleccionadas corresponde a sopas, seguido de preparaciones mixtas (28%), carnes con 17% de participación, arroces con 11% y en último lugar, se encuentran preparaciones a base de pescados (6%). Las preparaciones seleccionadas se presentan en el **Cuadro 1**.

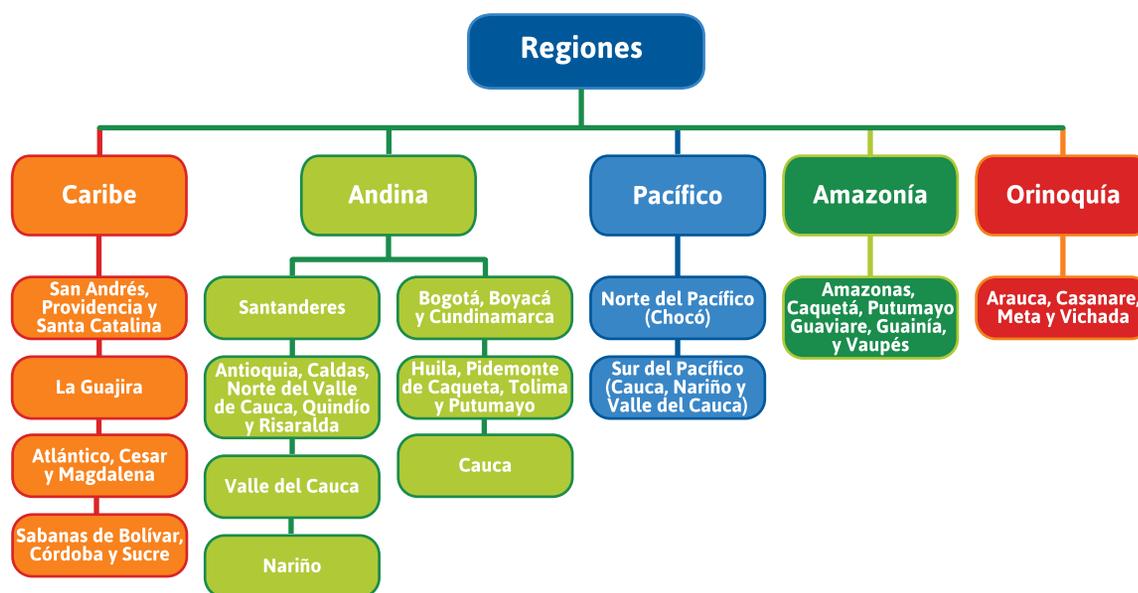


Diagrama 1. Regiones definidas para la asignación de preparaciones tradicionales

| Nombre de la Preparación | Región | Sub-región | Tipo de Preparación |
|---|-----------|--------------------------|----------------------|
| Chicharrón de pirarucú** | Amazonía | No presenta | Pescados |
| Ajiaco santafereño | Andina | Altiplano Cundiboyacense | Sopas |
| Mazamorra chiquita | Andina | Altiplano Cundiboyacense | Sopas |
| Bandeja paisa | Andina | Antioquia y Viejo Caldas | Preparaciones Mixtas |
| Cuy asado** | Andina | Nariño | Carnes |
| Mute santandereano | Andina | Santanderes | Sopas |
| Lechona tolimense | Andina | Tolima y Huila | Preparaciones Mixtas |
| Tamal tolimense | Andina | Tolima y Huila | Preparaciones Mixtas |
| Viudo de bocachico** | Andina | Tolima y Huila | Preparaciones Mixtas |
| Arroz atollado | Andina | Valle del Cauca | Arroces |
| Sancocho valluno de gallina | Andina | Valle del Cauca | Sopas |
| Friche de chivo** | Caribe | Continental | Carnes |
| Mote de queso | Caribe | Continental | Sopas |
| Rundown* | Caribe | Insular | Sopas |
| Pisillo de chigüiro** | Orinoquía | No presenta | Carnes |
| Arroz clavado* | Pacífica | Norte | Arroces |
| Sancocho de bagre | Pacífica | Sur | Sopas |
| Sudao de piangüa* | Pacífica | Sur | Preparaciones Mixtas |
| * Preparación con enfoque diferencial. | | | |
| ** Preparación con inclusión de alimentos autóctonos. | | | |

Cuadro 1. Preparaciones tradicionales seleccionadas para el análisis de su composición química.

Proceso de estandarización, recolección y análisis de las muestras

Con el apoyo del Ministerio de Cultura, en cada subregión fueron contactados cocineros tradicionales que elaboraron cada una de las preparaciones y permitieron la realización del proceso de estandarización de las recetas. Este consistió en pesar cada uno de los ingredientes a emplear, registrar los pasos que condujeron a su preparación, determinar el número de porciones resultantes de la preparación tradicional elaborada y pesar una porción servida. Adicionalmente, para cada receta se seleccionaron tres puntos de muestreo, en los cuales se recolectó una muestra de la preparación tradicional elaborada.

Las muestras fueron debidamente empacadas, rotuladas y transportadas al Laboratorio para la realización de los análisis químicos, siguiendo los protocolos establecidos en los métodos oficiales. A partir de los resultados obtenidos, se determinó el contenido de energía, macronutrientes, fibra dietaria, minerales, vitaminas, ácidos grasos y/o colesterol, por 100 gramos de parte comestible de cada una de las 18 preparaciones tradicionales. Para el análisis químico de las dieciocho (18) preparaciones tradicionales, se siguieron los métodos oficiales, descritos en el **Cuadro 2**.

| Análisis | Método Analítico |
|--------------------------------|---------------------------------|
| Humedad | AOAC 940.56 |
| Proteína | AOAC 955.04 |
| Lípidos | AOAC 948.15 |
| Fibra cruda | AOAC 962.09 |
| Cenizas | AOAC 938.08 |
| Carbohidratos | Cálculo por Diferencia |
| Energía | Cálculo por Factores de Atwater |
| Fibra dietaria | AOAC 991.42 y 993.19 |
| Vitamina A | USP 36 |
| Vitamina B ₁ | USP 36 |
| Vitamina B ₂ | USP 36 |
| Vitamina B ₃ | USP 36 |
| Vitamina C | USP 36 |
| Minerales (Ca, Na, K, Fe y Zn) | AOAC 999.11 |
| Perfil de ácidos grasos | AOAC 996.06 y 963.22 |
| Colesterol | AOAC 970.51 |

Cuadro 2. Métodos definidos para el análisis químico de las dieciocho (18) preparaciones tradicionales.

III. Preparaciones tradicionales por regiones

La Amazonía se destaca por ser una de las eco-regiones con mayor biodiversidad en el planeta, y por estar cubierta de bosques, es conocida como el “pulmón” del mundo. Se caracteriza por ser la región con menor densidad poblacional del país y por su alta presencia de pueblos indígenas, que difieren en sus características culturales. Algunos desarrollos agrícolas (yuca, maíz, plátano y arroz) complementan la economía de la región. Dentro de los productos que componen su base alimentaria, se encuentra la yuca, el pescado, la carne de tortuga charapa y de monte, ají, piña y chontaduro. Las comunidades indígenas amazónicas suelen desayunar caldo de yuca y plátano con carne de monte o pescado, casabe con tucupí y caguana, y bebida de fruta en cosecha; almuerzan y comen caldo de pescado, casabe con ají negro o tucupí, pescado ahumado, caguana de mil pesos de aguaje o piña y bebidas de frutas. Dentro de las preparaciones populares de la región se resalta el pescado moqueado o en caldo, carnes y zarapaté de charapa y otras tortugas, carne de animales de monte, mojoyo asado y pirarucú.



Reserva natural Tanimboca - Amazonas. Foto propiedad ICBF

Características de la Región Amazonía



| Nombre de la Preparación | Región | Sub-región | Tipo de Preparación |
|--------------------------|----------|-------------|---------------------|
| Chicharrón de pirarucú | Amazonía | No presenta | Pescados |

Chicharrón de Pirarucú



Preparación

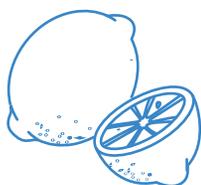
Limpia muy bien los filetes de pescado, eliminar cuidadosamente las espinas, cortar en cubos de 3 x 2 cm aproximadamente, agregar aderezo (achiote (semilla que da color rojo), apio, ají panca (peruano), cebolla roja y ajo). Macerar por aproximadamente 1 hora. Pasar los cubos por el apanado preparado, cubrir con huevo batido (el huevo se encuentra sazonado con sal, pimienta y color), pasar nuevamente por el apanado preparado. Fritar el pescado en aceite a una temperatura media, entre 75°C a 90°C por 3 a 4 minutos, volteando suavemente, hasta que se obtenga un dorado homogéneo en su superficie. Sáquelos del aceite, déjelos escurrir y colóquelos sobre papel absorbente, dejar reposar por 30 seg a 1 min. Sírvalos calientes en una bandeja con sus acompañantes.

Opciones de servido

Ocasionalmente se sirve sobre hoja de plátano, acompañado con ensalada.

Opciones acompañamientos

Patacones de plátano verde, papa a la francesa, salsa tártara o vinagreta o salsa casera (Perejil, mayonesa, cebolla cabezona roja, limón y sal) y cascos de limón. Opcionalmente puede también ser acompañado el plato con tomate en cascos, cebolla cabezona y lechuga.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Filetes de Pirarucu 400g, 1 huevo batido, apanado 100g (harina de trigo 70g, almidón de maíz 30g), sal, pimienta al gusto, aceite en cantidad suficiente.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|----------|
| Energía | 212 Kcal |
| Humedad | 55,5 g |
| Proteína | 22,0 g |
| Lípidos | 10,3 g |
| Carbohidratos por diferencia | 7,9 g |
| Cenizas | 3,5 g |
| Fibra dietaria | 0,8 g |

MINERALES

| | |
|---------|---------|
| Calcio | 24 mg |
| Hierro | 1,0 mg |
| Sodio | 1030 mg |
| Zinc | 0,7 mg |
| Potasio | 220 mg |

VITAMINAS

| | |
|-------------|---------|
| Vitamina A | 15 ER |
| Tiamina | 1,75 mg |
| Riboflavina | 0,02 mg |
| Niacina | 0 mg |
| Vitamina C | 0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|-------|
| Colesterol | 8 mg |
| Saturados | 1,9 g |
| Monoinsaturados | 2,9 g |
| Poliinsaturados | 5,5 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Características de la Región Andina

Corresponde a la cordillera de los Andes que se divide en tres cordilleras: Occidental, Central y Oriental y constituye la zona más poblada y económicamente más activa del país. Su base agrícola se constituye por maíz, papa, arroz, yuca, arracacha y panela; en las partes más altas se consume hibas, cubias, ullucos, ahuyama, habas y arveja. Dentro de las carnes se destacan los vacunos, cerdos, aves, caprinos y productos de la pesca fluvial. También se resalta dentro de la alimentación la leche y el queso y entre las frutas los cítricos, banano, papaya, mango durazno, curuba, guanábana, maracuyá y lulo. Por su gran diversidad climática y cultural se divide en subregiones: Altiplano Cundiboyacense, Antioquia y Viejo Caldas, Nariño, Santanderes, Tolima y Huila; y Valle del Cauca.

El altiplano cundiboyacense se encuentra dentro de la Cordillera Oriental, y está conformado por mesetas y valles situados entre los 2600 y 2800 m.s.n.m.. Sus suelos, la ausencia de estaciones y la presencia de períodos lluviosos y secos, favorecen la producción agrícola. La enorme gama climática posibilita que la cocina sea variada, apetitosa y original, y cada lugar posee un plato típico que atesora con cariño y al cual le imprime su toque familiar, predominando la variedad en los sabores, el cambio de texturas. Dentro de las manifestaciones culinarias populares se encuentran: ajíaco, caldo de papa, changua, cuchuco de maíz, de trigo y de cebada, mazamorra chiquita, sancocho de carnes, mute de mazorca, cocido boyacense, puchero, tamales, entre otros.

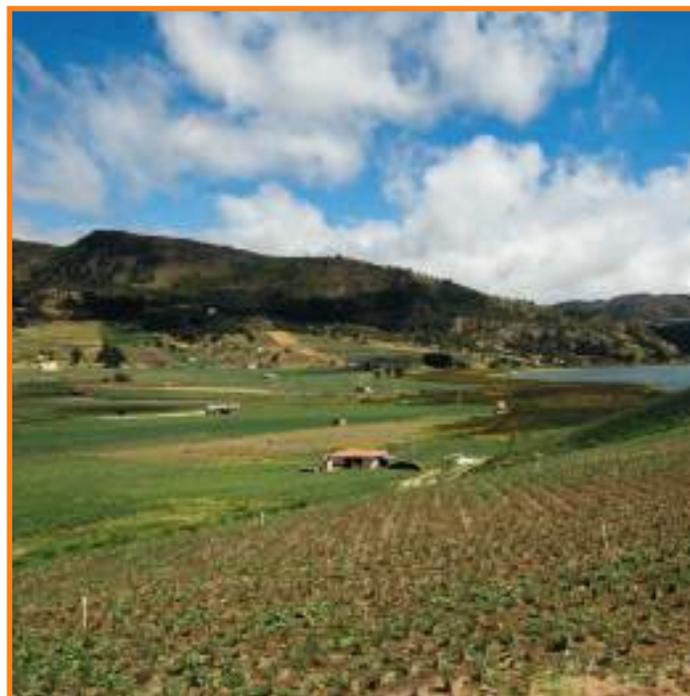
La región de Antioquia y Viejo Caldas, está circunscrita dentro de un ámbito geográfico muy particular: la Cordillera Central, cuenta con variedad de climas, que van desde los páramos, hasta las zonas cálidas bajas y bastante secas; esto hace factible una próspera agricultura que enriquece su gastronomía con frutales, raíces y tubérculos de formas inimaginables. La cocina tradicional antioqueña resulta de una mezcla de aportes indígenas, españoles y africanos, tanto en productos, como en técnicas de preparación y conservación, utilería y accesorios. En la dieta del paisa no pueden faltar los frijoles, las arepas y la mazamorra, la cual puede ser servida con los granos de maíz, o solo el claro caldo acompañado de panela partida o bocadillo de guayaba. Dentro de las preparaciones culinarias se destacan, sopa de mondongo, frijoles con arroz, bandeja paisa, carne en polvo, sopa de guineo, y sancocho trifásico (de gallina, res y cerdo).



En Nariño, como base alimentaria se destacan la papa, el maíz y el cuy. Entre los platos populares se encuentra el loco, la sopa de cebada perlada, lapingachos, cuy asado, y puerco horneado, entre otros. La región de los Santanderes, abarca los departamentos de Norte de Santander y Santander. La composición geográfica de estas tierras oscila entre las altas cumbres paramunas, hasta los ardientes desiertos y empinadas montañas a las que se aferran las cabras, la piña y la yuca; como la región es privilegiada en aguas, sus tierras son propicias para la cría de ganado, del cual aprovechan la leche y la carne. Los antiguos habitantes de la región, los guanes, atribuían su altura y fortaleza a su alimentación a base de frutas, poca carne y mucho pescado; su principal cultivo era el aba (maíz), a partir del cual preparaban una sopa llamada suque (mazamorra), unas tortas denominadas bun o tajitafun (arepas) y una bebida llamada chicha (“bebida para hombre”); también utilizaban el quibsa (ají) en su gastronomía. Entre sus platos populares, se destacan carne oreada, mute santandereano, sopa de pichón, arepa santandereana, cabrito asado o al horno, pipitoria de cabrito, sobrebarriga y lengua en salsa.

El territorio del Tolima Grande está delimitado por el valle del Magdalena, parte de la Cordillera Central con sus volcanes activos, parte de la Cordillera Oriental cortada en altos riscos y el nudo de los Andes. La cocina tolimense y huilense fue construida por sus habitantes, sin influencias foráneas, con excepción de las aportadas por los linderos políticos, la esclavitud, las haciendas ganaderas de la Compañía de Jesús y el desplazamiento de los campos por la violencia partidaria de caucanos, vallecaucanos, cundinamarqueses, boyacenses, santandereanos y antioqueños. El arroz sigue siendo el elemento básico de la dieta regional, gracias al sistema de riego industrializado, seguido por la yuca y el plátano; la cocina tradicional históricamente ha empleado más los quesos frescos que la leche, como estrategia para comercializarla y evitar su pérdida. Constituyen sus platos populares lechona, asado huilense, viudo de capaz y de bocachico, bagre sudado, sancocho, insulso y tamal tolimense, entre otros.

Finalmente, la base alimentaria del Valle del Cauca está conformada por papa, maíz, plátano, carnes de vacuno, cerdo y gallina. Algunos de sus preparaciones culinarias populares son: sancocho valluno de res, de gallina o de guineo, tamales de pipián, sopa de carantanta y arroz atollado, entre otras.



Tota - Boyaca. Foto propiedad ICBF

| Nombre de la Preparación | Región | Sub-región | Tipo de Preparación |
|------------------------------------|--------|--------------------------|----------------------|
| Ajiaco santafereño | Andina | Altiplano Cundiboyacense | Sopas |
| Mazamorra chiquita | Andina | Altiplano Cundiboyacense | Sopas |
| Bandeja paisa | Andina | Antioquia y Viejo Caldas | Preparaciones Mixtas |
| Cuy asado | Andina | Nariño | Carnes |
| Mute santandereano | Andina | Santanderes | Sopas |
| Lechona tolimense | Andina | Tolima y Huila | Preparaciones Mixtas |
| Tamal tolimense | Andina | Tolima y Huila | Preparaciones Mixtas |
| Viudo de bocachico | Andina | Tolima y Huila | Preparaciones Mixtas |
| Arroz atollado | Andina | Valle del Cauca | Arroces |
| Sancocho valluno de gallina | Andina | Valle del Cauca | Sopas |

Ajiaco Santafereño



Preparación

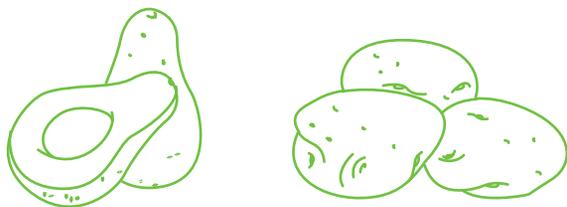
Calentar una olla el agua, la sal al gusto, la cebolla si se desea, el pollo y la mazorca (en trozo o desgranada), se deja hervir hasta que se cocine el pollo y la mazorca quede tierna. Aparte se procede a pelar y cortar en rodajas los diferentes tipos de papa, se añaden a la preparación anterior junto con las guascas cuando el pollo este cocido (se retira, se deshilacha y se reserva); Continuar la cocción a fuego medio hasta que la papa empiece a desleír y el ajiaco espese (Aproximadamente 45 minutos). Retirar las guascas y la cebolla. Puede ajustarse el espesor con caldo o agua caliente. Servir el ajiaco caliente y adicionar el pollo deshilachado.

Opciones de servido

Pollo: Generalmente pechuga. Opcional pierna o pernil. Puede agregarse deshilachado al ajiaco 5 minutos antes de servir o colocarlo durante el servido

Opciones acompañamientos*

Las alcaparras y la crema de leche pueden ser incorporadas a la preparación o colocarlas en recipientes individuales. El aguacate en tajada y el arroz blanco acompañan la preparación en plato separado.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

450 ml de agua, 125 gramos de papa sabanera, 125 gramos de papa pastusa, 200 gramos de papa criolla, 150 g de pollo (presa con hueso), mazorca en trozo 120 g, cebolla larga y guascas al gusto.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|---------|
| Energía | 69 Kcal |
| Humedad | 80,2 g |
| Proteína | 6,4 g |
| Lípidos | 0,8 g |
| Carbohidratos por diferencia | 9,1 g |
| Cenizas | 1,3 g |
| Fibra dietaria | 2,2 g |

MINERALES

| | |
|---------|----------|
| Calcio | 15 mg |
| Hierro | 0,7 mg |
| Sodio | 248,0 mg |
| Zinc | 0,6 mg |
| Potasio | 238 mg |

VITAMINAS

| | |
|-------------|---------|
| Vitamina A | 407 ER |
| Tiamina | 0,03 mg |
| Riboflavina | 0 mg |
| Niacina | 0,5 mg |
| Vitamina C | 3,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|--------|
| Colesterol | 332 mg |
| Saturados | 0,2 g |
| Monoinsaturados | 0,3 g |
| Poliinsaturados | 0,3 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Mazamorra Chiquita



Preparación

En una olla mediana saltear en aceite la cebolla larga previamente picada, el ajo macerado, la sal y los condimentos, dejar al fuego bajo por unos minutos removiendo continuamente (Esta mezcla también se puede licuar con cilantro). Agregar el agua, las carnes en trozo grande, continuar la cocción por 30 minutos más. Adicionar el frijol, la mazorca desgranada, las arvejas, el haba, la papa partida en cuadros y finalmente la papa criolla entera (o en cuadros, con cascara) y los tallos o col cortados en tiras. Cocinar a fuego medio hasta que todos los ingredientes ablanden. Sacar la carne y cortarla en trozos pequeños, devolver a la olla. Aparte colocar en la licuadora el maíz porva con agua que lo cubra ligeramente, licuar y colar. Agregar el líquido obtenido a la preparación agitando con movimientos envolventes hasta que se mezcle bien y alcance el espeso deseado (puede espesarse también con harina de maíz porva). Dejar en cocción a fuego bajo por unos minutos más, servir caliente. Preparar un picado de cebolla larga y cilantro para colocar sobre la sopa durante el servido.

Opciones de servido

Puede emplearse mezcla de diferentes tipos de carnes, como costilla de res, de cerdo y/o menudo o callo. Se sirve comúnmente en vasija de barro.

Opciones acompañamientos*

Se acompaña con arroz blanco y aguacate o sólo con una tajada de aguacate.

Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Agua 700ml, carne de res (murillo) 120g, costilla 140g, ajo, cebolla larga, condimentos y sal al gusto, aceite 10g, frijol verde 25g, mazorca desgranada 20g, arveja verde 25g, haba verde 25g, tallos o coles 20g, papa sabanera 100g, papa criolla pequeña entera 65g, maíz porva 25g, cilantro, cebolla larga en cantidades suficientes para el picado.



Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|----------|
| Energía | 105 Kcal |
| Humedad | 75,9 g |
| Proteína | 9,8 g |
| Lípidos | 5,0 g |
| Carbohidratos por diferencia | 5,1 g |
| Cenizas | 1,2 g |
| Fibra dietaria | 3,0 g |

MINERALES

| | |
|---------|----------|
| Calcio | 26 mg |
| Hierro | 1,3 mg |
| Sodio | 323,0 mg |
| Zinc | 1,7 mg |
| Potasio | 145 mg |

VITAMINAS

| | |
|-------------|---------|
| Vitamina A | 9 ER |
| Tiamina | 0,27 mg |
| Riboflavina | 0,03 mg |
| Niacina | 0,1 mg |
| Vitamina C | 1,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|--------|
| Colesterol | 201 mg |
| Saturados | 2,3 g |
| Monoinsaturados | 1,7 g |
| Poliinsaturados | 1,0 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Bandeja Paisa



Preparación

Para el frijol guisado, remojar el frijol el día anterior a la preparación; subdividir el plátano en trozos pequeños; sofreír el tomate, la cebolla, la sal, la pimienta y el comino en el aceite; cocinar en olla a presión el frijol y el plátano con el guiso hasta que ablanden, y reservar. Para el arroz blanco, sofreír la cebolla en el aceite durante 5 minutos; agregar el agua y cuando esté hirviendo, adicionar el arroz y la sal y mezclar; cuando el agua se evapore, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté blando; retirar del fuego y reservar. Para la carne molida asada, calentar el aceite; sofreír la carne durante 10 minutos y reservar. Para el chicharrón, lavar muy bien el tocino, frotar con el bicarbonato de sodio y dejar reposar durante 15 minutos; lavar nuevamente y subdividir en trozos de 8 cm de largo por 2 o 3 cm de alto en forma de flecos; cocinar en una sartén a fuego bajo con el agua y la sal, volteando ocasionalmente; cuando se evapore el agua, dejar freír en su propia grasa hasta que tueste, y reservar. Para el plátano maduro en tajadas, subdividir el plátano en tajadas; sofreír en el aceite caliente y voltear hasta que las tajadas doren; retirar del fuego y reservar. Para la rellena asada, calentar el aceite; sofreír la rellena durante 10 minutos y reservar. Para el chorizo asado, calentar el aceite; sofreír el chorizo durante 10 minutos y reservar. Para el huevo frito, calentar el aceite, fritar el huevo durante 5 minutos y reservar. Servir todos los componentes calientes, en una bandeja grande.

Opciones de servido

Los frijoles se pueden servir en un recipiente aparte, o como parte de la bandeja.

Opciones acompañamientos*

La preparación se sirve acompañada de arepa de maíz blanco pre-cocida y aguacate. También se puede acompañar de peto dulce o claro de maíz.

Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Para los frijoles: frijol rojo 88,2g, agua 588g, plátano hartón verde 106,2g, sal 0,3g, pimienta 0,1g, comino 0,1g, tomate 130,7g, cebolla larga 16,5g, aceite 2,6g. Para el arroz blanco: arroz blanco 62,2g, agua 248,8g, cebolla larga 10,9g, aceite 4,1g, sal 1,2g. Para la carne molida: carne de res molida 135,9g, aceite 9,5g, sal 1,4g. Para el chicharrón: tocino de cerdo 212,4g, bicarbonato de sodio 0,3g, agua 135,9g, sal 0,3g. Para el plátano maduro frito: plátano hartón maduro 58,5g, aceite 6,5g. Para la rellena asada: rellena precocida 84g, aceite 1,18g. Para el huevo frito: huevo de gallina 35g, aceite 4,2g.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

| ANÁLISIS PROXIMAL | | | |
|------------------------------|----------|-------------|---------|
| Energía | 198 Kcal | | |
| Humedad | 60,3 g | | |
| Proteína | 11,7 g | | |
| Lípidos | 11,0 g | | |
| Carbohidratos por diferencia | 13,0 g | | |
| Cenizas | 1,7 g | | |
| Fibra dietaria | 2,3 g | | |
| MINERALES | | VITAMINAS | |
| Calcio | 32 mg | Vitamina A | 14 ER |
| Hierro | 1,5 mg | Tiamina | 0,2 mg |
| Sodio | 282,0 mg | Riboflavina | 0,00 mg |
| Zinc | 1,2 mg | Niacina | 0,0 mg |
| Potasio | 233 mg | Vitamina C | 1,0 mg |
| ÁCIDOS GRASOS | | | |
| Colesterol | 20 mg | | |
| Saturados | 1,9 g | | |
| Monoinsaturados | 4,2 g | | |
| Poliinsaturados | 4,9 g | | |
| Trans | 0,0 g | | |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Cuy Asado



Preparación

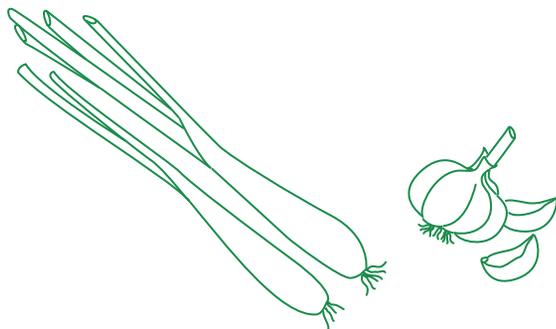
Proceder a sacrificar el Cuy, pelar, lavar y eviscerar. Preparar una mezcla de ajo macerado, sal y cebolla larga (Opcionalmente comino, achiote y otras especias) y frotar sobre la superficie. Dejar macerar aproximadamente entre 6 y 12 horas. Insertar en un palo o tubo delgado que lo atraviese de la cabeza a la cola y asar sobre brasa caliente haciendo girar continuamente durante una hora y media aproximadamente; o colocar abierto sobre una parrilla hasta que no libere líquido y presente dorado en la superficie por ambos lados. Cortar en presas o dejar entero y servir caliente con los acompañantes.

Opciones de servido

Se puede servir el Cuy entero, con cabeza o en presas.

Opciones acompañamientos*

Papas saladas y maíz pira. Opcionalmente ensalada de repollo y cebolla cabeza cortada en tiras delgadas.



Ingredientes

PARA 2-3 PORCIONES

Cuy listo para asar: 1000g, ajo 8 g (4 dientes), cebolla larga en cantidades suficientes. Sal al gusto.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

| ANÁLISIS PROXIMAL | | | |
|------------------------------|----------|-------------|----------|
| Energía | | | 178 Kcal |
| Humedad | | | 61,1 g |
| Proteína | | | 24,4 g |
| Lípidos | | | 7,8 g |
| Carbohidratos por diferencia | | | 2,5 g |
| Cenizas | | | 3,1 g |
| Fibra dietaria | | | 1,1 g |
| MINERALES | | VITAMINAS | |
| Calcio | 37 mg | Vitamina A | 485 ER |
| Hierro | 2,9 mg | Tiamina | 0,33 mg |
| Sodio | 758,0 mg | Riboflavina | 0,02 mg |
| Zinc | 1,9 mg | Niacina | 0,2 mg |
| Potasio | 245 mg | Vitamina C | 1,0 mg |
| ÁCIDOS GRASOS | | | |
| Colesterol | | | 94 mg |
| Saturados | | | 3,2 g |
| Monoinsaturados | | | 2,1 g |
| Poliinsaturados | | | 2,4 g |
| Trans | | | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Mute Santandereano



Preparación

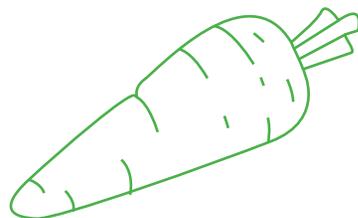
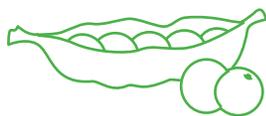
Colocar a cocinar el callo cortado en cuadros o en tiras y la mano de res en trozos, hasta que ablanden (generalmente en olla común por 2 horas o en olla de presión por 45 minutos aproximadamente). Aparte, en 700 ml de agua cocinar las carnes de res o cerdo picadas en trozos, la ahuyama en trozos y el maíz mute por un tiempo aproximado de 1 hora, se retiran las carnes; agregar el frijol verde, la zanahoria, la arracacha y la papa común cortadas en cuadros. Preparar un hogao con cebolla larga, ajo macerado, tomate picado, aceite y comino; agregar las carnes, el callo y la mano de res cocidas previamente y reservadas, continuar la cocción a fuego medio. Mezclar las dos preparaciones, revolver cuidadosamente, tapar la olla y conservar a fuego bajo por quince minutos más. Finalmente agregar las guascas, el cilantro y el perejil liso previamente picados. Servir caliente.

Opciones de servido

En general algunos ingredientes pueden variar en esta preparación de acuerdo a los gustos y hábitos; ingredientes como pasta en conchas y garbanzo son ampliamente empleados.

Opciones acompañamientos*

Arroz blanco, Yuca cocida, aguacate y ají. Ocasionalmente ensalada de verduras.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Agua 700ml, 100 g de callo limpio (tripa o mondongo), 100g de mano de res, 120g de carne de cerdo o res (o 150g de costilla), cebolla larga picada 8g (1 cda), ajo 1g (medio diente mediano), 5 ml de aceite (1 cdita), comino al gusto, 50g de ahuyama, 68g maíz mute, 50g de arracacha en cuadros, 20g de zanahoria, 70g de papa común, 20g de arveja verde, 20g de frijol verde, perejil liso 1g (1 rama pequeña), guascas y la sal al gusto.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|----------|
| Energía | 101 Kcal |
| Humedad | 79,1 g |
| Proteína | 8,1 g |
| Lípidos | 6,1 g |
| Carbohidratos por diferencia | 3,5 g |
| Cenizas | 1,3 g |
| Fibra dietaria | 1,9 g |

MINERALES

| | |
|---------|----------|
| Calcio | 28 mg |
| Hierro | 0,9 mg |
| Sodio | 155,0 mg |
| Zinc | 1,2 mg |
| Potasio | 229 mg |

VITAMINAS

| | |
|-------------|---------|
| Vitamina A | 0 ER |
| Tiamina | 0,00 mg |
| Riboflavina | 0,02 mg |
| Niacina | 0,1 mg |
| Vitamina C | 1,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|-------|
| Colesterol | 83 mg |
| Saturados | 2,7 g |
| Monoinsaturados | 2,3 g |
| Poliinsaturados | 0,8 g |
| Trans | 0,3 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.



Lechona Tolimense

Preparación

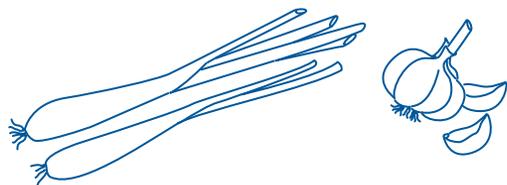
Subdividir la carne de cerdo en pequeños trozos, con un hacha. Adobar la carne de cerdo con la cebolla, la sal, la pimienta, el comino y el ajo. Cocinar la arveja y el arroz por separado, y una vez cocidos, mezclar para formar un guiso. Rellenar el cuero de cerdo con una parte de carne adobada, y encima una parte de guiso. Repetir este procedimiento, hasta acumular cuatro capas de carne y cuatro capas de guiso, y coser con aguja e hilo en la parte superior. Girar el lechón relleno y colocar sobre una vasija para facilitar el escape de agua. Agregar sobre el cuero el zumo de naranja agria antes de hornear; también se pueden agregar gotas de agua fría para que tueste mejor. Hornear durante 8 horas a calor máximo, y durante 2 horas a calor medio, preferiblemente utilizando horno de barro y ladrillo; si se usa horno eléctrico, hornear a 400°C, por 3 horas y a 200°C por 2 horas. Porcionar y servir.

Opciones de servido

En la región, la preparación tradicionalmente se sirve sobre hojas de plátano.

Opciones acompañamientos*

La preparación se sirve acompañada de arepa de maíz blanco pre-cocida fría, un trozo del cuero de cerdo tostado y opcionalmente, insulso (envuelto de maíz endulzado con panela).



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Cuero de cerdo, con una capa uniforme de tocino de aproximadamente 1 cm de grosor, salado por dentro 37,5g, pulpa de carne de cerdo 75g, cebolla larga 0,2g, sal 1,3g, pimienta 0,6g, comino 0,6g, ajo 1,1g, arveja amarilla seca 20g, arroz blanco 30g, zumo de naranja agria 7,5g.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|----------|
| Energía | 224 Kcal |
| Humedad | 53,8 g |
| Proteína | 21,8 g |
| Lípidos | 12,0 g |
| Carbohidratos por diferencia | 7,3 g |
| Cenizas | 2,2 g |
| Fibra dietaria | 2,9 g |

MINERALES

| | |
|---------|----------|
| Calcio | 20 mg |
| Hierro | 1,6 mg |
| Sodio | 452,0 mg |
| Zinc | 1,8 mg |
| Potasio | 252 mg |

VITAMINAS

| | |
|-------------|---------|
| Vitamina A | 86 ER |
| Tiamina | 0,25 mg |
| Riboflavina | 0,07 mg |
| Niacina | 0,1 mg |
| Vitamina C | 0,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|-------|
| Colesterol | 39 mg |
| Saturados | 2,0 g |
| Monoinsaturados | 5,0 g |
| Poliinsaturados | 4,9 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Tamal Tolimense



Preparación

Remojar el maíz con tres días de anticipación, cambiando el agua a diario. Escurrir bien, moler, sazonar con la sal, el comino y la pimienta, y reservar. Cocinar el arroz y la arveja por separado, y reservar. Sofreír la cebolla, el ajo, el pimentón y el achiote en la manteca de cerdo. Mezclar con el arroz, la arveja y el maíz molido, hasta obtener una masa. Dejar reposar una hora. Cocinar el tocino, la costilla de cerdo y el pollo en agua y cebolla larga, durante 20 minutos a fuego medio en olla con tapa, hasta que las carnes ablanden. Colar y reservar. Cocinar el huevo en agua y cuando se encuentre duro, retirar y subdividir en cascos. Decorticar y subdividir la papa y la zanahoria en rodajas. Para armar cada tamal, engrasar una hoja de plátano con aceite. Agregar un poco de masa y colocar encima un trozo de cada carne, dos rodajas de papa y una de zanahoria, un casco de huevo, y cubrir con otra capa de masa. Recoger las puntas y bordes de la hoja, formar el tamal y amarrar con una pita. Repetir el procedimiento hasta utilizar todos los ingredientes. Cocinar los tamales en una olla grande, sobre una cama de tallos de hojas de plátano, durante 2 horas y media, vigilando el nivel del agua de cocción. Servir caliente cada tamal.

Opciones de servido

El tamal se puede servir frío o caliente, en cualquier momento del día.

Opciones acompañamientos*

La preparación se puede consumir solamente acompañada de una bebida fría o caliente (como chocolate), de acuerdo a la hora de consumo. También se puede acompañar de arepa de maíz blanco pre-cocida fría, pan blanco, bizcochos de cuajada, y opcionalmente, insulso (envuelto de maíz endulzado con panela).

Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Para la masa: maíz blanco trillado 12,5g, arroz blanco 6,3g, arveja amarilla seca 25g, sal 0,5g, comino 0,3g, pimienta 0,3g, cebolla larga 16,8g, ajo 0,3g, pimentón sin semillas 33,6g, achiote 0,3g, manteca de cerdo 4,4g.

Para el relleno: tocino de cerdo 25g, costilla de cerdo 25g, pollo 25g, cebolla larga 4,2g, papa común 25g, zanahoria 12,5g, huevo de gallina 10g, aceite 8g.



Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|----------|
| Energía | 108 Kcal |
| Humedad | 72,6 g |
| Proteína | 5,7 g |
| Lípidos | 3,8 g |
| Carbohidratos por diferencia | 12,7 g |
| Cenizas | 1,2 g |
| Fibra dietaria | 4,0 g |

MINERALES

| | |
|---------|----------|
| Calcio | 65 mg |
| Hierro | 0,5 mg |
| Sodio | 265,0 mg |
| Zinc | 0,6 mg |
| Potasio | 131 mg |

VITAMINAS

| | |
|-------------|---------|
| Vitamina A | 119 ER |
| Tiamina | 0,13 mg |
| Riboflavina | 0,00 mg |
| Niacina | 0,1 mg |
| Vitamina C | 0,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|-------|
| Colesterol | 26 mg |
| Saturados | 0,8 g |
| Monoinsaturados | 1,3 g |
| Poliinsaturados | 1,6 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Viudo de Bocachico



Preparación

Tajear el pescado y adobar con el ajo, la sal y la pimienta. Colocar en una olla grande el agua, el pescado, el plátano sin cáscara, la yuca, la papa pelada, la mazorca y la ahuyama sin cáscara. Agregar la cebolla, el tomate, el ajo y el cilantro. Cocinar a fuego medio durante 45 minutos, hasta que todos los ingredientes ablanden. Preparar un guiso con la cebolla, el tomate sin cáscara, el pimentón, la sal y el aceite, y reservar. Servir los ingredientes cocinados y cubrir con el guiso.

Opciones de servido

En la región, la preparación tradicionalmente se sirve sobre hojas de plátano.

En la región también se suele consumir viudo de capaz, que se prepara de forma similar al viudo de bocachico.

Opciones acompañamientos*

La preparación se sirve caliente, en una bandeja grande, acompañada de consomé de pescado, arroz blanco y opcionalmente, aguacate.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Para el plato principal: agua 1040,8g, bocachico entero 549g, plátano hartón verde 161,4g, yuca 145,7g, papa común, sin cáscara 87,4g, mazorca 45,4g, ahuyama 51,9g, cebolla larga 34g, tomate 76g, ajo 23,1g, cilantro 6g.

Para el adobo del pescado: ajo 11,4g, sal 1,1g, pimienta 0,6g.

Para el guiso de servir: cebolla larga 43,7g, tomate 108,2g, pimentón 91,6g, sal 2,4g, aceite 17g.

| Aporte Nutricional | | | |
|---|----------|------------------|---------|
| En 100g (peso neto) de preparación | | | |
| ANÁLISIS PROXIMAL | | | |
| Energía | | 117 | Kcal |
| Humedad | | 73,5 | g |
| Proteína | | 13,2 | g |
| Lípidos | | 4,1 | g |
| Carbohidratos por diferencia | | 6,7 | g |
| Cenizas | | 1,4 | g |
| Fibra dietaria | | 1,1 | g |
| MINERALES | | VITAMINAS | |
| Calcio | 53 mg | Vitamina A | 14 ER |
| Hierro | 0,5 mg | Tiamina | 0,10 mg |
| Sodio | 283,0 mg | Riboflavina | 0,02 mg |
| Zinc | 0,6 mg | Niacina | 0,0 mg |
| Potasio | 203 mg | Vitamina C | 0,0 mg |
| ÁCIDOS GRASOS | | | |
| Colesterol | | 8 | mg |
| Saturados | | 1,2 | g |
| Monoinsaturados | | 0,8 | g |
| Poliinsaturados | | 2,2 | g |
| Trans | | 0,0 | g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Arroz Atollado



Preparación

Preparar una base para cocinar el arroz. Para esta base se puede utilizar 1 ala de pollo que se pone a cocinar en agua suficiente y sal, hasta que se deshaga, colar. A este caldo base se agrega un atado pequeño de las hierbas (perejil, cimarrón, cebolla larga) muy bien amarrado para luego retirar. Agregar al caldo base el arroz y las presas de pollo, y la carne de res en trozos medianos, revolver bien en el fondo para que no se pegue. Después de un rato, agregar la papa mambera cortada en rodajas (3 rodajas gruesas por una papa mediana). Revolver constantemente evitando que se pegue el arroz y que no se desbaraten las presas ni la papa, agregar longaniza (previamente cocida y freída) y la salchicha en rodajas. Cocinar hasta que el arroz este blando y floreado y bastante húmedo (calduco o sopudo). Cuando ya se va a bajar se pica perejil y se agrega al arroz. Prepare un hogao colocando en un sartén aceite, la cebolla larga picada y el ajo triturado, cocinar lentamente; cuando la cebolla este translúcida agregar el tomate, sal y condimentos al gusto, conservar a fuego bajo por unos minutos más y agregar caliente al arroz, con movimiento envolventes para que mezcle bien. Servir caliente. La preparación debe quedar de consistencia entre un risotto y una sopa de arroz. Siempre lleva un guiso de tomate y cebolla para darle color.

Opciones de servido

Se sirve caliente, preferiblemente en plato ligeramente hondo o en bandeja que permita colocar sus acompañamientos.

Opciones acompañamientos*

Se sirve con tostadas de plátano o patacón y ají pique con aguacate. También se puede decorar con huevo cocido en cascos.

Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

1 ala de pollo 60g, arroz blanco 65g de. 3 tazas de agua, ramillete pequeño de especias, 1 presa de pollo adobada desde el día anterior con ajo (contramuslo o pierna pernil) 140g, carne 60g, 1 papa mambera grande 130g, longaniza 50g, salchicha 40g. perejil, cebolla larga, tomate 30g, ajo 2g, aceite 4g.



Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| Energía | 109 Kcal |
|------------------------------|----------|
| Humedad | 74,9 g |
| Proteína | 10,1 g |
| Lípidos | 4,3 g |
| Carbohidratos por diferencia | 7,5 g |
| Cenizas | 1,5 g |
| Fibra dietaria | 1,7 g |
| MINERALES | |
| Calcio | 20 mg |
| Hierro | 0,7 mg |
| Sodio | 480,0 mg |
| Zinc | 0,7 mg |
| Potasio | 210 mg |
| VITAMINAS | |
| Vitamina A | 26 ER |
| Tiamina | 0,10 mg |
| Riboflavina | 0,01 mg |
| Niacina | 0,0 mg |
| Vitamina C | 0,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|-------|
| Colesterol | 0 mg |
| Saturados | 0,8 g |
| Monoinsaturados | 1,1 g |
| Poliinsaturados | 2,4 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Sancocho Valluno de Gallina



Preparación

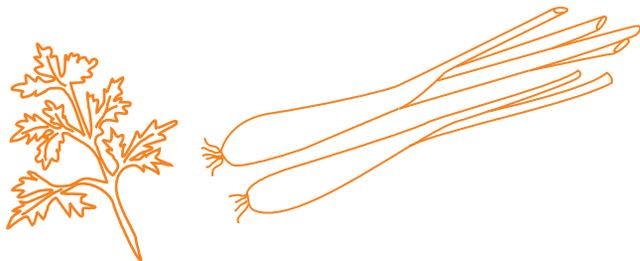
Colocar en una olla a presión la gallina y agua con sal al gusto. Amarrar el tomillo, orégano, cimarrón y se coloca en ramillete. Cuando ya esté blanda la gallina agregar el plátano, la yuca en trozos y el ajo rallado o triturado. Continuar la cocción por 30 minutos aproximadamente para que todos los ingredientes alcancen la consistencia tierna y el sancocho espese ligeramente. Se adiciona la papa y yuca rallada y se deja hervir por 15 minutos más. Ajustar sabor si es el caso. Se sirve caliente. Se pica finamente cilantro para agregar durante el servido. Aparte se prepara un guiso de tomate, cebolla larga, pimienta y aceite para agregar sobre la preparación durante el servido.

Opciones de servido

El sancocho de gallina se puede acompañar con una ensalada. La gallina es el principal ingrediente del sancocho, sin embargo comúnmente en el servido se coloca en un plato aparte con los acompañantes; en otros casos se sirve dentro del sancocho. Acompañar con un guiso.

Opciones acompañamientos*

Arroz blanco, tostones y aguacate en cuadros o tajadas.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Agua 600 ml, pollo (pechuga o pierna pernil de gallina) 450g, condimentos (cominos, pimienta) cilantro, cimarrón, cebolla larga (ramillete), yuca 100g, (en trozos) y 30g (rallada), plátano verde, 120g (en trozos) y 30g (rallada) tomate 35g, cebolla larga 12g, ajo 2g, aceite 3g.



Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

| ANÁLISIS PROXIMAL | | | |
|------------------------------|----------|-------------|----------|
| Energía | | | 113 Kcal |
| Humedad | | | 74,0 g |
| Proteína | | | 16,4 g |
| Lípidos | | | 4,0 g |
| Carbohidratos por diferencia | | | 2,9 g |
| Cenizas | | | 1,4 g |
| Fibra dietaria | | | 1,3 g |
| MINERALES | | VITAMINAS | |
| Calcio | 29 mg | Vitamina A | 47 ER |
| Hierro | 0,8 mg | Tiamina | 0,00 mg |
| Sodio | 347,0 mg | Riboflavina | 0,01 mg |
| Zinc | 0,6 mg | Niacina | 0,0 mg |
| Potasio | 352 mg | Vitamina C | 1,0 mg |
| ÁCIDOS GRASOS | | | |
| Colesterol | | | 1 mg |
| Saturados | | | 0,4 g |
| Monoinsaturados | | | 1,1 g |
| Poliinsaturados | | | 2,6 g |
| Trans | | | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.



Características de la Región Caribe

La Costa Atlántica abarca los departamentos de Atlántico, Bolívar, Cesar, Córdoba, La Guajira, Magdalena, San Andrés, Providencia y Santa Catalina, y Sucre. Es una región conformada por costas y llanuras, en cuyo centro desembocan cuatro grandes ríos colombianos, Magdalena, Cauca, San Jorge y Cesar. La región Caribe deriva su sustento de la ganadería y la agricultura, el carbón y los hidrocarburos; la pesca artesanal ha sido tradicional y solo en las últimas tres décadas ha prosperado la industria pesquera; las fuentes hídricas brindan gran riqueza ictiológica, diversidad de especies de cacería y algunos zocriaderos. Su base alimentaria se constituye por arroz, yuca, ñame, maíz, plátano, malanga, batata, ahuyama, coco, pescado, carne de vacuno y de cabra, queso, aguacate, mango, corozo, piña, papaya y níspero. La cultura gastronómica varía de un departamento a otro, y también al interior de un mismo departamento; sus productos e influencias reflejan una aleación de costumbres internacionales y autóctonas.

Se resaltan como manifestaciones culinarias populares el friche de cabra y chivo asado y guisado de La Guajira, guisado de iguana, arroz con camarones, posta de carne, carne mechada, butifarra, sopa de camarones, mote de ñame, de queso, de frijol, hicotea guisada, hallacas, cabeza de gato y rabo de mico, entre otros. La cocina tradicional de esta región demuestra la marcada influencia de árabes, sirios, libaneses, palestinos y jordanos, en preparaciones como el quibbe en todas sus formas, el tabule, su repostería, dátiles, nueces y albaricoques; también incorporaron la berenjena, los pepinillos, la parra, el uso extendido del ajo y la cebolla, la cuajada, las almendras, las ciruelas y las empanadillas de fino hojaldre rellenas con espinaca. También la cultura africana hizo su aporte, al popularizar el uso de coco, ajonjolí, papaya, piña, aguacate, arroz seco y yuca; carimañola, nombre de un popular matahambre, es una palabra africana que se incrustó en el idioma coloquial de la región para denominar comidas, como muchas otras. Para el caso de San Andrés y Providencia el arroz, el pescado y los mariscos conforman su base alimentaria, destacándose preparaciones culinarias como el Rondón, cerdo horneado, sopa de cangrejo y caracol guisado, entre otras.



Majagua - Bolívar. Foto propiedad ICBF

| Nombre de la Preparación | Región | Sub-región | Tipo de Preparación |
|--------------------------|--------|-------------|---------------------|
| Friche de chivo | Caribe | Continental | Carnes |
| Mote de queso | Caribe | Continental | Sopas |
| Rondón | Caribe | Insular | Sopas |

Friche de Chivo



Preparación

Subdividir la carne de chivo en trozos pequeños. Cocinar en el agua a fuego bajo durante una hora y 45 minutos, hasta que se reduzca la cantidad de agua. Adicionar el aceite, mezclar y cocinar a fuego bajo durante 15 minutos más. Servir caliente.

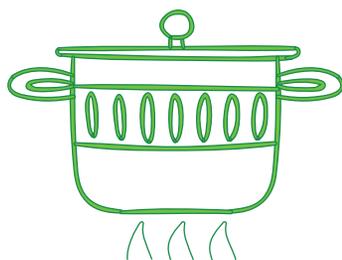
Opciones de servido

Actualmente también se suele servir con arepa de maíz blanco con queso asada y yuca cocida.

En la región, para las celebraciones especiales, se suele sacrificar un chivo y preparar en friche, asado o guisado, para compartir con toda la familia.

Opciones acompañamientos*

Tradicionalmente la preparación se sirve acompañada solo de bollo limpio.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Carne de chivo, pierna 625,0g, agua 30g, aceite 1,0g

| Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación | | | |
|--|----------|-------------|----------|
| ANÁLISIS PROXIMAL | | | |
| Energía | | | 238 Kcal |
| Humedad | | | 52,9 g |
| Proteína | | | 29,7 g |
| Lípidos | | | 12,9 g |
| Carbohidratos por diferencia | | | 0,8 g |
| Cenizas | | | 2,9 g |
| Fibra dietaria | | | 0,8 g |
| MINERALES | | VITAMINAS | |
| Calcio | 63 mg | Vitamina A | 24 ER |
| Hierro | 1,5 mg | Tiamina | 0,00 mg |
| Sodio | 355,0 mg | Riboflavina | 0,00 mg |
| Zinc | 2,5 mg | Niacina | 0,1 mg |
| Potasio | 315 mg | Vitamina C | 1,0 mg |
| ÁCIDOS GRASOS | | | |
| Colesterol | | | 7 mg |
| Saturados | | | 3,3 g |
| Monoinsaturados | | | 3,6 g |
| Poliinsaturados | | | 5,8 g |
| Trans | | | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Mote de Queso



Preparación

Sofreír la cebolla cabezona, el ajo, el tomate y la sal en el aceite, hasta obtener un guiso. Decorticar y subdividir el ñame en trozos medianos. Subdividir el queso en trozos grandes. Cocinar el ñame en el agua a fuego medio, durante 45 minutos, hasta que quede casi deshecho. Agregar el queso y el guiso. Cocinar a fuego medio durante 10 minutos. Servir caliente.

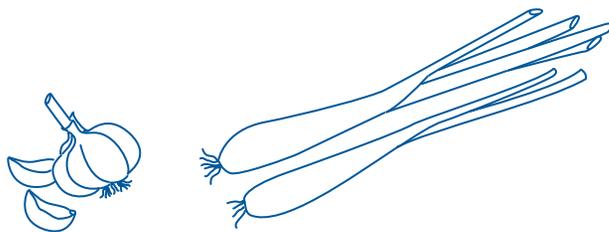
Opciones de servido

La preparación se puede servir sola, o con guiso por encima, preparado de la misma manera que el guiso mezclado en la sopa.

En la región, los ingredientes de una sopa diferentes al pescado o a las carnes, son llamados bastimento o pan.

Opciones acompañamientos*

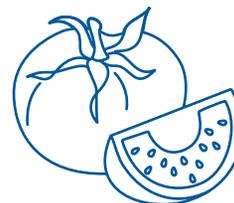
La preparación puede consumirse sola, o se puede acompañar de arroz con coco o arroz blanco, plátano hartón maduro frito en tajadas y opcionalmente, ensalada de aguacate.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Agua 250g, ñame criollo 125g, queso costeño 125g, cebolla cabezona 25g, ajo 10,5g, tomate 24g, aceite 4,2g, sal 0,5g.



Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|---------|
| Energía | 89 Kcal |
| Humedad | 79,0 g |
| Proteína | 5,4 g |
| Lípidos | 3,9 g |
| Carbohidratos por diferencia | 8,0 g |
| Cenizas | 1,5 g |
| Fibra dietaria | 2,2 g |

MINERALES

| | |
|---------|----------|
| Calcio | 79 mg |
| Hierro | 0,3 mg |
| Sodio | 246,0 mg |
| Zinc | 0,5 mg |
| Potasio | 220 mg |

VITAMINAS

| | |
|-------------|---------|
| Vitamina A | 17 ER |
| Tiamina | 0,05 mg |
| Riboflavina | 0,00 mg |
| Niacina | 0,1 mg |
| Vitamina C | 1,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|-------|
| Colesterol | 9 mg |
| Saturados | 1,9 g |
| Monoinsaturados | 0,8 g |
| Poliinsaturados | 1,2 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Rondón

A close-up photograph of a plate of Rondón, a traditional Caribbean dish. The dish consists of several ingredients: large, tender chunks of meat, likely pork, with visible bones; a whole, round, yellow potato; a large, rectangular slice of plantain; and smaller pieces of plantain. The food is served on a white ceramic plate with a blue floral pattern. The word "Rondón" is written in a stylized, orange, cursive font with a white outline in the upper left corner.

Preparación

Colocar al fuego la leche de coco y dejar hervir por 10 minutos. Pelar y adicionar el plátano cortado en mitades, luego cortar cada mitad a lo largo en 2, la yuca, el ñame y la fruta de pan (todo esto conocido como bastimento) y la cola de cerdo (Pigtail) subdivididos en trozos medianos. Cuando se ablanden todos los ingredientes agregar el pescado en trozos, la cebolla cabezona, ajo, sal y pimienta. Finalmente se cubre la preparación con las hojas de albahaca y los dumplings (bolitas de harina de trigo, bicarbonato y sal que se amasan con agua). Se tapa muy bien y se deja conservar por un rato.

Opciones de servido

Se sirve en una bandeja o plato hondo. Puede prepararse con conchas o también con carne de res fresca o salada, costilla de cerdo o pollo. Como bastimento también se puede incluir guatila.

Opciones acompañamientos*

El acompañamiento más común es con arroz blanco.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

300ml de leche de coco, 120g de plátano hartón verde, 120g de yuca, 120g de ñame, 85g pan de fruta (pelada y cortada), 90g de cola de cerdo, 300 g de pescado, hojas de albahaca, 20g de rodajas de cebolla cabezona, 2g de ajo macerados (1 diente), 4-5 bolas pequeñas de masa de harina de trigo (dumplings, sal y pimienta al gusto)



Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

| ANÁLISIS PROXIMAL | | | |
|------------------------------|----------|-------------|----------|
| Energía | | | 126 Kcal |
| Humedad | | | 68,0 g |
| Proteína | | | 8,2 g |
| Lípidos | | | 2,1 g |
| Carbohidratos por diferencia | | | 18,5 g |
| Cenizas | | | 1,5 g |
| Fibra dietaria | | | 1,7 g |
| MINERALES | | VITAMINAS | |
| Calcio | 59 mg | Vitamina A | 9 ER |
| Hierro | 0,9 mg | Tiamina | 0,00 mg |
| Sodio | 302,0 mg | Riboflavina | 0,03 mg |
| Zinc | 0,5 mg | Niacina | 0,0 mg |
| Potasio | 220 mg | Vitamina C | 0 mg |
| ÁCIDOS GRASOS | | | |
| Colesterol | | | 20 mg |
| Saturados | | | 1,1 g |
| Monoinsaturados | | | 0,5 g |
| Poliinsaturados | | | 0,4 g |
| Trans | | | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.



Características de la Región Orinoquía



Cubre aproximadamente un tercio del territorio nacional; aunque su producción agropecuaria es notoria, respecto al área regional es modesta y tiene una baja densidad poblacional. En la Orinoquía, cerca del piedemonte y de los ríos Arauca y Meta, se levanta la Sierra de La Macarena, cuya riqueza de fauna y flora es excepcional; por otra parte, en la franja que bordea el río Orinoco se encuentran imponentes masas rocosas. Como componentes de su base alimentaria se resalta la yuca, el arroz y el plátano, carne de vacunos y de animales de la sabana, especialmente de chigüiro, y frutos como el mango, la piña, algunos cítricos y el marañón. Los llaneros han sabido adaptar sus hábitos alimentarios a su forzado nomadismo, creando platos tan originales como la gallineta embarrada hecha en su jugo, sin ollas ni enseres que cargar en su equipaje. Así mismo, se resalta la cachama por sus elevadas posibilidades culinarias, y acostumbran consumir carne asada, envolviendo las carnes magras con las carnes gordas para proporcionar sabor y evitar que los tejidos magros se contraigan y se endurezcan; la carne se acerca al fuego, pero no se asa directamente a él, produciendo una preparación de carne jugosa. Algunas de sus preparaciones culinarias populares son: la mamona, pisillo de carne de monte o de pescado, cachama a la brasa y hallaca criolla.

| Nombre de la Preparación | Región | Sub-región | Tipo de Preparación |
|--------------------------|-----------|-------------|---------------------|
| Pisillo de chigüiro | Orinoquía | No presenta | Carnes |



Pisillo de Chigüiro



Preparación

Colocar a remojar en agua la carne de chigüiro durante un día con el fin de hidratar y eliminar parte de la sal. Se escurre y pasa por agua caliente (pringar) dos a tres veces. Cocinar la carne hasta que ablande, dejar enfriar y moler o deshilar. Preparar el guiso para lo cual se procede a sofreír la cebolla cabezona, el cilantro, el cilantron, ajo, pimentón y color. Mezclar muy bien la carne molida o deshilachada con el guiso y dejar conservar a fuego bajo hasta que quede la preparación seca, o si prefiere puede continuar el calentamiento hasta que adquiera un aspecto ligeramente dorado.

Opciones de servido

La preparación más común del pisillo se elabora con carne de chigüiro seca. También puede prepararse con carne de chigüiro fresca.

Opciones acompañamientos*

La preparación se sirve con arroz blanco y yuca cocida o tajada de plátano hartón o de plátano topocho maduro. También puede acompañarse con patacones de plátano verde y ensalada.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Carne de chigüiro seco: 250g. Ajo triturado 15g (1 diente), cebolla larga picada 15g (1 cda), cebolla cabezona 20g (2 cdas), pimentón 25g (2 cdas), cilantron y cilantro al gusto. Aceite: 10g.

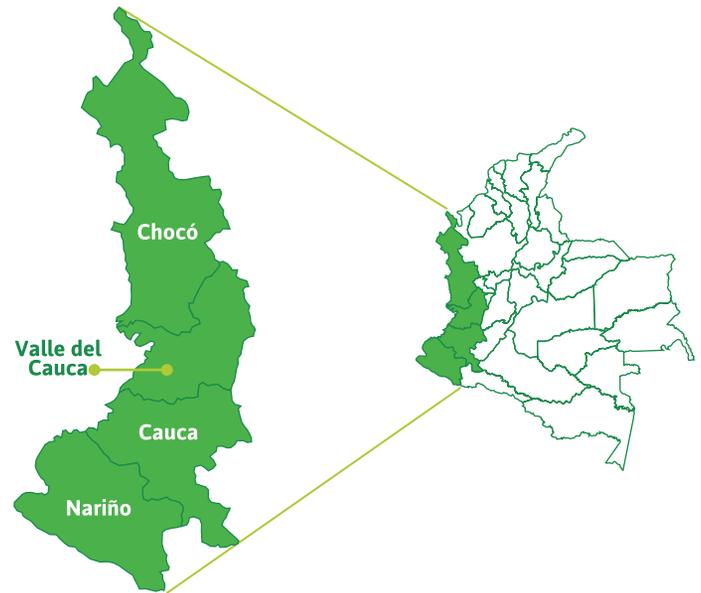
| Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación | | | |
|--|---------|-------------|----------|
| ANÁLISIS PROXIMAL | | | |
| Energía | | | 211 Kcal |
| Humedad | | | 54,6 g |
| Proteína | | | 26,0 g |
| Lípidos | | | 9,3 g |
| Carbohidratos por diferencia | | | 5,8 g |
| Cenizas | | | 3,2 g |
| Fibra dietaria | | | 1,1 g |
| MINERALES | | VITAMINAS | |
| Calcio | 36 mg | Vitamina A | 45 ER |
| Hierro | 2,7 mg | Tiamina | 0,00 mg |
| Sodio | 1070 mg | Riboflavina | 0,00 mg |
| Zinc | 4,7 mg | Niacina | 0,0 mg |
| Potasio | 132 mg | Vitamina C | 1,0 mg |
| ÁCIDOS GRASOS | | | |
| Coolesterol | | | 77 mg |
| Saturados | | | 1,8 g |
| Monoinsaturados | | | 2,9 g |
| Poliinsaturados | | | 4,6 g |
| Trans | | | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.



Características de la Región Pacífica

La Costa Pacífica colombiana comprende cerca de 1300 Km de longitud y su área aproximadamente es de 100000 Km², de los cuales, 77% están cubiertos permanentemente de selva. Incluye gran variedad de ecosistemas como manglares y bosques inundables, serranías marinas, valles de los ríos y formaciones de las montañas andinas. Las tradiciones culinarias hacen parte de la identidad de las comunidades afrocolombianas, y su cosmovisión está relacionada con los sistemas agrícolas tradicionales, basados en el cultivo de productos como plátano, banano, maíz, arroz, coco, cacao, chontaduro, caña de azúcar, papachina, borjón, hierbas aromáticas y zapallo, así como en la recolección de productos del bosque, la caza y la pesca artesanal. El Chocó se destaca por ser la región más rica del país en pescados de río y de mar, debido a su amplia red fluvial; en sus costas, ensenadas y bahías proliferan pescados y mariscos; también posee frutas exóticas como borjón y almirajón. Los habitantes de Chocó suelen incluir en sus desayunos plátano frito en patacones o rodajas, queso costeño, pan, arepa o masas de maíz o harina de trigo fritas, café con leche, agua de panela, jugo de lulo, borjón o maracuyá, pescado frito o seco, bocachico sudado, dentón ahumado y huevos pericos o fritos; en las nueves se acostumbra consumir una fruta (piña, papaya o chontaduro), o una masa frita con una bebida fría. Para el almuerzo cuentan con alternativas como: sancocho de pescado, costilla o polo ahumado, acompañado de arroz, plátano frito o asado y jugo de fruta; “tapao” de pescado o sudado de carne de res o pollo acompañado de sopa de queso con fideos o verduras, ensalada de cebolla y tomate, yuca o plátano cocido o frito, o fríjoles o lentejas guisadas con queso. Se encuentra en sus manifestaciones culinarias populares sancocho de pescado, pastel de arroz, arroz clavado, guisado de piangüa, sopa de queso, encocado de jaiba, y longaniza chocoana, entre otras.



Nuquí - Chocó. Foto propiedad ICBF

| Nombre de la Preparación | Región | Sub-región | Tipo de Preparación |
|--------------------------|----------|------------|----------------------|
| Arroz clavado | Pacífica | Norte | Arroces |
| Sancocho de bagre | Pacífica | Sur | Sopas |
| Sudao de piangüa | Pacífica | Sur | Preparaciones Mixtas |

Arroz Clavado



Preparación

Subdividir el queso en trozos grandes y sumergir en agua fría durante 10 minutos, para retirar el exceso de sal. Sofreír la cebolla, el ajo, los fideos y la sal en el aceite, durante 2 minutos. Agregar el arroz y sofreír durante un minuto más, sin dejar de revolver. Adicionar el agua y cocinar a fuego alto durante 10 minutos. Incorporar el queso, mezclar y cocinar a fuego medio durante 3 minutos más. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos. Mezclar y servir caliente.

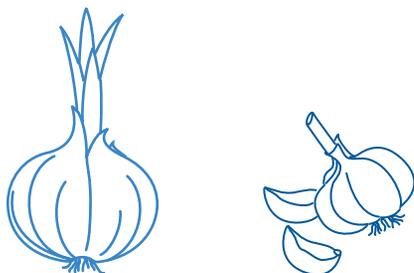
Opciones de servido

La preparación se puede servir como plato único o como complemento de un plato a base de pescado.

Opciones acompañamientos*

Generalmente, la preparación se sirve acompañada de plátano hartón verde frito en patacón.

En la región se tiene la creencia de que, al momento de agregar el arroz a la olla hay que reírse, para que el arroz crezca adecuadamente durante la cocción.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Arroz blanco 110,1g, fideos 20g, aceite 5g, queso costeño 79,6g, agua 203g, cebolla cabezona 12,4g, ajo 2,9g, sal 1,1g.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

| ANÁLISIS PROXIMAL | | | |
|------------------------------|----------|-------------|----------|
| Energía | | | 179 Kcal |
| Humedad | | | 59,9 g |
| Proteína | | | 6,4 g |
| Lípidos | | | 5,5 g |
| Carbohidratos por diferencia | | | 25,9 g |
| Cenizas | | | 1,8 g |
| Fibra dietaria | | | 0,5 g |
| MINERALES | | VITAMINAS | |
| Calcio | 84 mg | Vitamina A | 21 ER |
| Hierro | 0,4 mg | Tiamina | 0,20 mg |
| Sodio | 553,0 mg | Riboflavina | 0,00 mg |
| Zinc | 0,9 mg | Niacina | 0,0 mg |
| Potasio | 52 mg | Vitamina C | 0,0 mg |
| ÁCIDOS GRASOS | | | |
| Coolesterol | | | 15 mg |
| Saturados | | | 1,8 g |
| Monoinsaturados | | | 1,6 g |
| Poliinsaturados | | | 2,1 g |
| Trans | | | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Sancocho de Bagre



Preparación

Soasar el bagre durante 10 minutos. Subdividir la papa en rodajas gruesas y el queso en trozos. Cocinar el bagre en el agua a fuego alto, y dejar hervir por 10 minutos. Sofreír las cebollas, el tomate, el pepino cohombro, el pimentón, el ajo y la sal en el aceite, durante 10 minutos. Agregar el guiso, la bija y la papa al bagre en cocción, tapar y cocinar a fuego medio durante 10 minutos. Incorporar el zumo de limón, la albahaca y el cilantro cimarrón, y cocinar a fuego medio durante 5 minutos más. Agregar el queso, mezclar y cocinar a fuego medio durante 5 minutos. Servir caliente.

Opciones de servido

La preparación puede servirse como plato único o como la entrada de un plato de bagre frito, cocido o a la plancha.

Opciones acompañamientos*

La preparación puede ser acompañada de plátano hartón verde frito en patacón y arroz de coco.

En la región, se prefiere consumir esta preparación con poca cantidad de caldo, por lo cual es mejor conocida como sudao de bagre.



Ingredientes

PARA 1 PORCIÓN

Cebolla larga 18,5g, tomate 38,4g, cebolla cabezona roja 36g, pepino cohombro 23,5g, pimentón 17,5g, bagre sin cabeza 247,7g, ajo 9,5g, bija 2,1g, papa común 69g, aceite 8,9g, queso costeño 45,5g, zumo de limón 3g, albahaca 2g, cilantro cimarrón 2,3g, agua 117g, sal 0,5g.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|----------|
| Energía | 125 Kcal |
| Humedad | 73,3 g |
| Proteína | 16,9 g |
| Lípidos | 6,3 g |
| Carbohidratos por diferencia | 0,1 g |
| Cenizas | 1,9 g |
| Fibra dietaria | 1,5 g |

| MINERALES | | VITAMINAS | |
|-----------|----------|-------------|---------|
| Calcio | 78 mg | Vitamina A | 57 ER |
| Hierro | 0,7 mg | Tiamina | 0,00 mg |
| Sodio | 482,0 mg | Riboflavina | 0,00 mg |
| Zinc | 0,7 mg | Niacina | 0,0 mg |
| Potasio | 322 mg | Vitamina C | 0,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|-------|
| Colesterol | 68 mg |
| Saturados | 2,6 g |
| Monoinsaturados | 1,1 g |
| Poliinsaturados | 2,6 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.

Sudao de Piangüa



Preparación

Cocinar la piangüa limpia en olla a presión durante 50 minutos, hasta que esté blanda. Subdividir en trozos pequeños y reservar el agua de cocción. Sofreír las cebollas, el ajo y el pimentón en el aceite durante 10 minutos. Incorporar 3 onzas del agua de cocción de piangüa y cocinar a fuego alto durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Para preparar la primera leche de coco, mezclar el agua y el coco rallado sobre un colador, y dejar reposar el líquido resultante durante 10 minutos, sin desechar el residuo de coco. Retirar con una cuchara la capa superficial de la primera leche de coco (crema), correspondiente aproximadamente a la mitad del líquido obtenido, y reservar. Para preparar la segunda leche de coco, mezclar el agua y el residuo de coco sobre un colador, reservar el líquido resultante y desechar el residuo de coco. Adicionar la albahaca, el cilantro cimarrón y la segunda leche de coco, mezclar y cocinar a fuego alto durante 5 minutos. Incorporar la piangüa y la bija, y cocinar a fuego alto durante 10 minutos más. Agregar el poleo, la crema y el resto de la primera leche de coco, mezclar y retirar del fuego. Servir caliente.

Opciones de servido

La preparación se puede servir como plato único o como guiso para preparar empanadas de piangüa.

Opciones acompañamientos*

Generalmente, la preparación se sirve acompañada de plátano hartón verde frito en patacón. También se puede acompañar de arroz con coco u otro arroz.



Ingredientes

PARA 2-3 PORCIONES

Para el plato principal: piangüa 183,5g, agua 101,4g, cebolla larga 38,7g, ajo 9g, pimentón 21g, cebolla cabezona roja 51g, albahaca 4,3g, cilantro cimarrón 8,5g, tomate 52,7g, bija 6,7g, poleo 1,5g, aceite 9,4g.

Para la leche de coco: coco rallado 196,5g, agua para la primera leche 253g, agua para la segunda leche 251g.

Aporte Nutricional En 100g (peso neto) de preparación

ANÁLISIS PROXIMAL

| | |
|------------------------------|----------|
| Energía | 175 Kcal |
| Humedad | 65,9 g |
| Proteína | 18,4 g |
| Lípidos | 10,6 g |
| Carbohidratos por diferencia | 1,6 g |
| Cenizas | 2,4 g |
| Fibra dietaria | 1,1 g |

MINERALES

| | |
|---------|----------|
| Calcio | 42 mg |
| Hierro | 8,4 mg |
| Sodio | 658,0 mg |
| Zinc | 1,2 mg |
| Potasio | 283 mg |

VITAMINAS

| | |
|-------------|---------|
| Vitamina A | 37 ER |
| Tiamina | 0,00 mg |
| Riboflavina | 0,10 mg |
| Niacina | 0,0 mg |
| Vitamina C | 0,0 mg |

ÁCIDOS GRASOS

| | |
|-----------------|-------|
| Colesterol | 52 mg |
| Saturados | 9,0 g |
| Monoinsaturados | 0,5 g |
| Poliinsaturados | 1,1 g |
| Trans | 0,0 g |

* Las opciones de acompañamiento no están incluidas en el aporte nutricional.



Bibliografía

- Casa Editorial El Tiempo. (2008). *Así sabe el Caribe*. Bogotá, Colombia: Casa Editorial El Tiempo.
- Casa Editorial El Tiempo. (2008). *Así saben Antioquia y el Eje Cafetero*. Bogotá, Colombia: Casa Editorial El Tiempo.
- Casa Editorial El Tiempo. (2008). *Así saben Huila y Tolima*. Bogotá, Colombia: Casa Editorial El Tiempo.
- Casa Editorial El Tiempo. (2008). *Así saben los Santanderes*. Bogotá, Colombia: Casa Editorial El Tiempo.
- Hoyos L. (2008). *Alimentos Autóctonos y Recetas Amazónicas*. Bogotá, Colombia: Naturaleza y Vida.
- Ministerio de Cultura – Fundación ACUA. (2015). *La Tierra de la Abundancia – Las cocinas tradicionales indígenas del sur del Departamento de Amazonas*. Bogotá, Colombia: Amado Impresores.
- Ministerio de Cultura – Fundación ACUA. (2015). *Saberes & Sabores Del Pacífico Colombiano, Guapi – Quibdó*. Bogotá, Colombia: Amado Impresores.
- Ministerio de Cultura, Dirección de Patrimonio. (2013). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Cultura. (2013). *Gran libro de la cocina colombiana*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Cultura.
- Ministerio de Cultura. (2013). *Manual introductorio Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Cultura.



LÍNEA DE
PROTECCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACION

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

"Estamos cambiando el mundo"

En contrato con:



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA



**BIENESTAR
FAMILIAR**



**TODOS POR UN
NUEVO PAÍS**

PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN