



CON EL APOYO DEL:
FONDO DE FOMENTO PALMERO



Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite - Fedepalma.
Centro Empresarial Pontevedra
PBX: (57-1) 313 8600 Calle 98 No. 70 - 91 Piso 14
www.lapalmaesvida.com



La palma es vida



RECETAS
SALUDABLES
CON ACEITE
DE PALMA
100% COLOMBIANO



CONTENIDO

| | |
|---|----|
| ● PRESENTACIÓN | 2 |
| ● ENSALADA DE CARNE CON VINAGRETA DE JENGIBRE..... | 6 |
| ● TARTA DE HOJALDRE Y CEBOLLITAS OCAÑERAS..... | 8 |
| ● SOPA DE PESCADO CON PLATANITOS MADUROS..... | 10 |
| ● ESPONJOSOS DE GUAYABA, BANANO Y CREMA..... | 12 |
| ● CHEESECAKE DE MERENGÓN SIN HORNO..... | 14 |
| ● POLLO EN SALSA DE UCHUVAS Y AJÍ DULCE COLOMBIANO..... | 16 |
| ● ARROZ ATOLLADO..... | 18 |
| ● PASTEL DE YUCA..... | 20 |
| ● MARRANITAS VALLECAUCANAS..... | 22 |
| ● ROLLITOS DE QUESO CREMA CON SALSA DE LULO | 24 |
| ● TORTA DE AHUYAMA Y COCO ESPECIADA..... | 26 |
| ● FIDEOS EXPRESS CON LECHE DE COCO Y CAMARONES..... | 28 |
| ● PATACONES DE SALENTO..... | 30 |
| ● BROWNIES DE CHOCOLATE BLANCO..... | 32 |
| ● CERDO TAILANDÉS SOBRE CAMA DE ARROZ | 34 |
| ● HOJALDRAS CON CARAMELO DE PANELA Y NARANJA..... | 36 |
| ● LOMO DE CERDO CON MOSTAZA Y PANELA..... | 38 |

PRESENTACIÓN

Momentos y platos llenos de vida.

Alexandra Mondragón S. ND. MSc. Cenipalma. Proyecto Especial Salud y Nutrición Humana

La importancia de la gastronomía en el mundo radica en que nos habla de la cultura de cada uno de los pueblos a los que pertenece; y es que la gastronomía, además de proporcionarnos sabores deliciosos y platos únicos, puede hablarnos de forma indirecta sobre costumbres y estilos de vida, como lo son las celebraciones especiales a las cuales está dedicado este recetario y que hace que las personas se reúnan y compartan alrededor de un plato especial preparado con aceite de palma colombiano, lleno de nutrición, salud y bienestar.

Los aceites y grasas han sido empleados por el hombre desde hace miles de años, inicialmente para ungir y luego como ingrediente de gran variedad de alimentos y preparaciones culinarias, impartiendo características sensoriales y nutricionales particulares. Dentro de los aceites vegetales, el de palma es el de mayor consumo en Colombia y en el mundo, gracias a su versatilidad, su afinidad para mezclarse con otras materias primas y su aporte nutricional.

La palma de aceite es única, de su fruto se obtienen dos tipos de aceites, el aceite de palma y el aceite de palmiste, cada uno con características diferentes.

El aceite de palma es el más producido a nivel mundial, su consumo y comercialización ha venido incrementándose durante los últimos 20 años al igual que su aporte para el suministro de alimentos, además, este se ha posicionado como uno de los principales productos en la industria mundial de aceites y grasas. El aceite de palma es un aceite versátil, lo cual diversifica sus usos y aplicaciones en la industria alimentaria y representa una materia prima muy confiable con múltiples beneficios nutricionales.

1

El aceite de palma extraído del mesocarpio del fruto de la palma de aceite: se caracteriza por provenir de cultivos que no son genéticamente modificados (No GMO) y por ser el aceite de mayor producción a nivel mundial.

2

El aceite de palma es un aceite balanceado, se caracteriza por presentar una igual proporción de ácidos grasos saturados, principalmente ácido palmítico (44% aprox.) y ácidos grasos insaturados, entre los que predomina el ácido oleico (40% aprox.).

3

El aceite de palma es reconocido a nivel mundial: como un aceite seguro por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO.

4

Aceite de palma y sus fracciones: dada su composición, el aceite de palma puede ser fácilmente fraccionado en oleína (65-70%) y estearina (30-35%); la primera caracterizada por ser líquida a temperatura ambiente y utilizada en la elaboración de aceites y la segunda caracterizada por su consistencia sólida, ideal para ser utilizada en la elaboración de margarinas y esparcibles.

5

El aceite de palma es naturalmente libre de grasas trans: por su composición de ácidos grasos saturados e insaturados y su consistencia semisólida, el aceite de palma no requiere hidrogenación para ser utilizado en la elaboración de productos de panadería, margarinas, galletas y productos congelados; evitando así la formación de grasas trans, reconocidas por aumentar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y por sus efectos nocivos para la salud.

6

El aceite de palma al igual que todos los aceites de origen vegetal, es naturalmente libre de colesterol.

7

El aceite de palma es una excelente opción para freír: debido a su composición de ácidos grasos y a su contenido de antioxidantes, el aceite de palma es altamente resistente a procesos de oxidación y polimerización, por lo cual puede ser sometido a altas temperaturas sin producir residuos pegajosos y sin degradarse rápidamente; convirtiéndose así en la mejor opción para ser utilizado en la industria y en el hogar.

8

El aceite de palma rojo es rico en carotenoides : El aceite de palma contiene 15 veces más carotenoides que las zanahorias; estos compuestos se caracterizan por ser antioxidantes y por actuar como pro-vitamina A en el cuerpo, vitamina indispensable para un adecuado desarrollo visual y del sistema inmune. Se ha demostrado que el aceite de palma rojo es una excelente opción para combatir la deficiencia de vitamina A en niños, madres gestantes y adultos.

9

El aceite de palma es fuente importante de tocotrienoles: es una de las principales fuentes naturales de tocotrienoles, un tipo de vitamina E, reconocido por ser antioxidante, antiinflamatorio y neuroprotector.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 288 Kcal

Proteína 29.9 g

Carbohidratos 3.6 g

Grasa 17.2 g

PARA CELEBRAR EL COMIENZO DEL AÑO

ENSALADA DE CARNE CON VINAGRETA DE JENGIBRE

Porciones 4 / Tiempo de preparación 15 minutos / Grado de dificultad fácil / Tiempo total 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra de chatas de res
- 1 cucharada de aceite de palma
- 3 tazas de hojas de lechuga mixtas
- ½ taza de tomates cherry cortados a la mitad
- ½ cebolla cabezona morada cortada en pluma
- ½ pepino cohombro cortado en rodajas delgadas
- ½ taza de hojas de cilantro
- ½ taza de hojas de menta
- 2 cucharadas de maní picado sin sal para decorar
- Sal marina y pimienta al gusto

Para el aderezo

- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de palma rojo

PREPARACIÓN

1. En un recipiente mediano mezcle todos los ingredientes del aderezo y reserve.
2. Tome el corte de chata entero, frótelo con el aceite de palma, condimente con sal marina y pimienta al gusto y séllelo en una sartén bien caliente por todos sus lados y deje cocinar hasta el término de su preferencia.
3. Retire la carne de la sartén, déjela reposar durante 10 minutos y corte en finas láminas.
4. Arme la ensalada mezclando la variedad de lechugas, las hojas de cilantro, las hojas de menta, los tomates cherry y la cebolla morada.
5. Agregue las láminas de carne y vierta el aderezo.
6. Para terminar, agregue maní picado y sirva.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 192 kcal

Proteína 5.5 g

Carbohidratos 21.6 g

Grasa 9.3 g

TARTA DE HOJALDRE Y CEBOLLITAS OCAÑERAS

Porciones 9 / Tiempo de preparación 30 minutos / Grado de dificultad fácil / Tiempo total 1 hora

INGREDIENTES

- 250 g de pasta de hojaldre
- 2 cucharadas de aceite de palma
- 2 tazas de cebollitas ocañeras cortadas en julianas gruesas
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 4 cucharadas de queso costeño rallado
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado

PREPARACIÓN

1. Caramelice las cebollas: caliente el aceite de palma en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y cocine durante unos 5 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Agregue el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta.
2. Reduzca el fuego y cocine hasta que las cebollas estén caramelizadas. Agregue un poco de agua si nota que las cebollas se han secado mucho.
3. Desenrolle la pasta de hojaldre y póngala en una bandeja para horno sobre papel parafinado.
4. Con la punta de un cuchillo afilado, realice un corte por todo el borde de la pasta de hojaldre dejando alrededor de un centímetro de distancia, como formando un marco y pinche con un tenedor dentro del borde marcado.
5. Extienda las cebollas caramelizadas dentro del borde marcado, espolvoree con el tomillo y el queso costeño y lleve al horno durante 20-25 minutos hasta que la masa se haya inflado y quede crocante.
6. Retire del horno y corte en las porciones deseadas.

PARA FESTEJAR UN ASCENSO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 973.2 Kcal

Proteína 88.3 g

Carbohidratos 37.6 g

Grasa 52.18 g

SOPA DE PESCADO CON PLATANITOS MADUROS

Porciones 4 / Tiempo de preparación 20 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 50 minutos

INGREDIENTES

- 8 lonjas de tocino cortadas en cuadrados
- 1 plátano maduro picado en cubos
- 4 filetes de pescado blanco
- 2 cucharadas de aceite de palma
- 1 tallo de apio finamente picado
- 1 tallo de puerro finamente picado
- ½ cebolla cabezona finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 4 papas pastusas pequeñas peladas y cortadas en cubos
- 3 tazas de caldo de vegetales
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de tomillo picado
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de leche
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite de palma rojo
- 2 cucharadas de cebollín fresco picado para decorar

PREPARACIÓN

1. En una sartén sin aceite ponga a dorar los cuadrados de tocineta y los cubos de plátano maduro hasta que tomen color. Retire, deje reposar sobre papel absorbente y reserve.
2. Ponga a calentar el aceite de palma en una olla grande a fuego alto y saltee el apio, el puerro y la cebolla hasta que estén tiernos. Agregue el ajo y la hoja de laurel y deje cocinar durante 1 minuto más.
3. Agregue las papas, el caldo, la sal, la pimienta y el tomillo y deje cocinar hasta que hierva. Baje el fuego a medio y cocine hasta que las papas estén blandas.
4. Aparte en un recipiente pequeño, combine la harina con 1 taza de leche hasta que se disuelva bien y agregue esta mezcla al caldo sin dejar de revolver hasta que la sopa comience a espesar.
5. Añada el pescado en trozos, la mitad de la tocineta dorada y del plátano maduro y cocine durante 5 minutos más a fuego lento.
6. Sirva caliente con la tocineta y el plátano restante. Para terminar, agregue cebollín y un chorrito de aceite de palma rojo por encima.

PARA LA SEMANA SANTA





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 622 Kcal

Proteína 9.7 g

Carbohidratos 61.4 g

Grasa 37.5 g

ESPONJOSOS DE GUAYABA, BANANO Y CREMA

Porciones 4 / Tiempo de preparación 45 minutos / Grado de dificultad fácil / Tiempo total 1 hora

INGREDIENTES

- 4 guayabas maduras
- 2 bananos
- 1 ½ tazas de crema de leche
- 2 cucharadas de margarina derretida
- 2 cucharadas de aceite de palma para engrasar
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 3 huevos
- ¼ de taza de azúcar más 2 cucharadas
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar pulverizada para espolvorear

PREPARACIÓN

1. Pele las guayabas y córtelas en cubos. Pele los bananos y córtelos en rodajas.
2. Mezcle la crema de leche y la margarina y agregue la esencia de vainilla.
3. Agregue los huevos, la harina tamizada, la sal y el azúcar.
4. Vierta la mezcla de crema de leche y margarina en la mezcla de harina. Bata con un tenedor hasta que obtenga una mezcla suave y deje reposar.
5. Engrase con un poco de aceite de palma cuatro sartenes de hierro fundido o que pueda meter al horno. (También puede usar una refractaria grande para hornear y luego dividir en las 4 porciones).
6. Agregue las guayabas y los bananos a las sartenes y vierta la mezcla sobre ellos de manera que las frutas queden cubiertas.
7. Hornee durante 35 minutos hasta que se inflen y los bordes estén dorados.
8. Espolvoree con un poco de azúcar pulverizada y sirva caliente.

CHEESECAKE DE MERENGÓN SIN HORNO

Porciones 8-10 / Tiempo de preparación 20 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 2 horas 30 minutos

INGREDIENTES

250 g de margarina sin sal derretida y un poco más para engrasar
250 g de galletas de leche trituradas
2 cucharadas de azúcar
500 g de queso crema
1 ½ taza de pulpa de guanábana
1 ¼ taza de leche condensada
½ taza de jugo de limón
1 cucharadita de extracto de vainilla
3 sobres (21 g aprox) de gelatina en polvo hidratada
4 claras de huevo
½ taza de azúcar pulverizada
½ taza de fresas partidas a la mitad
½ taza de arándanos
Hojas de hierbabuena para decorar
1 cucharada de aceite de palma para engrasar el molde

PREPARACIÓN

1. Engrase un molde para cheesecake con un poco de aceite de palma.
2. Mezcle las galletas trituradas y la mantequilla derretida y ponga la mezcla en el molde presionando firmemente para formar la base.
3. Lleve 10 minutos al congelador.
4. Bata el queso crema con la ayuda de una batidora o de una espátula hasta que esté suave. Agregue la leche condensada poco a poco, la pulpa de guanábana, el azúcar y la gelatina deshidratada.
5. Vierta el relleno sobre la base de galletas, aplane la superficie con una espátula y lleve a la nevera durante dos horas.
6. Para decorar, bata las claras de huevo junto con la azúcar pulverizada a punto de nieve, cubra el cheesecake formando picos con las claras y con la ayuda de un soplete queme un poco las claras para darle un lindo acabado. También puede dejarlas sin dorar.
7. Decore con las fresas, los arándanos y las hojas de hierbabuena.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 750.9 Kcal

Proteína 16.1 g

Carbohidratos 90.4 g

Grasa 39.16 g

POLLO EN SALSA DE UCHUVAS Y AJÍ DULCE COLOMBIANO

Porciones 4 / Tiempo de preparación 10 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 35 minutos

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo sin piel y deshuesadas
- 1 taza de uchuvas partidas a la mitad
- ¾ de taza de crema de leche
- 1 cucharadita de ají dulce finamente picado sin semillas y sin vena
- 2 cucharadas de aceite de palma
- ½ cebolla cabezona en pluma
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de azúcar morena
- Perejil picado para decorar
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Frote las pechugas con la sal marina y la pimienta al gusto y póngalas a dorar en una sartén mediana con el aceite de palma caliente hasta que tomen color por todos sus lados.
2. Retire las pechugas y en la misma sartén ponga a dorar la cebolla cabezona en pluma, el ajo, el ají dulce y el comino.
3. Cuando tomen color agregue la crema de leche, el azúcar y las uchuvas.
4. Agregue de nuevo las pechugas, tape y deje cocinar durante 15 minutos o hasta que la carne en su interior esté completamente blanca.
5. Sirva con la salsa y algunas uchuvas frescas por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 831 kcal

Proteína 78.02 g

Carbohidratos 22.8 g

Grasa 47.6 g



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 893 Kcal

Proteína 47.3 g

Carbohidratos 67.3 g

Grasa 47.1 g

ARROZ ATOLLADO

*Porciones 4 / Tiempo de preparación 30 min / Grado de dificultad medio /
Tiempo total 1 hora y 30 minutos*

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de palma
- 1 cucharada de cilantro picado
- ½ cucharadita de orégano picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 ¼ tazas de arroz
- 5 tazas de agua
- 2 huevos duros partidos a la mitad
- 8 papas criollas medianas peladas y picadas en cubos
- 1 libra de costilla de cerdo
- 400 g de carne de cerdo picada en cubos
- 2 longanizas cortadas en trozos
- 1 cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de color en polvo
- 4 cucharadas de hogao
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla o caldero grande con agua, ponga a cocinar las costillas y la carne de cerdo por 20 minutos y retírelas del agua. Reserve el caldo.
2. En una sartén mediana con aceite de palma, dore la longaniza, las costillas y la carne cocida. Retire y agregue todas las carnes al caldo donde se cocinaron junto con la mitad del hogao, la sal, la pimienta, el cilantro, el orégano, el comino, el color y el arroz.
3. Deje cocinar a fuego medio y sin tapar durante 20 minutos.
4. Cuando el grano del arroz abra, agregue las papas, revuelva y deje cocinar hasta que la papa esté blanda.
5. Sirva con un poco de hogao (que podrá preparar con cebolla larga, tomate y aceite de palma rojo), perejil y la mitad de un huevo duro.

PARA EL DÍA DEL PADRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 833 Kcal

Proteína 27.7 g

Carbohidratos 97.85 g

Grasa 36.8 g

PASTEL DE YUCA

Porciones 4 / Tiempo de preparación 20 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de yuca pelada cortada en troncos medianos
- ½ libra de carne de res molida
- 2 huevos duros
- ½ cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite de palma rojo
- 2 cucharadas de aceite de palma
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ taza de tomate picado en cubos pequeños
- ½ taza de cebolla larga finamente picada
- Aceite de palma suficiente para freír

PREPARACIÓN

1. Ponga a cocinar los troncos de yuca en una olla grande con suficiente agua y una cucharadita de sal.
2. Mientras tanto, prepare el relleno. En una sartén mediana ponga a calentar las dos cucharadas de aceite de palma. Cuando esté caliente, agregue la cebolla larga, el tomate y el ajo y condimente con el comino, la sal y la pimienta.
3. Agregue la carne molida y deje dorar. Una vez la carne haya tomado color, añada los huevos duros y desmenúcelos en la mezcla. Retire del fuego y reserve.
4. Cuando la yuca esté blanda pero no demasiado, retírela de la olla y espere a que esté tibia. Aplástela con una prensa o un tenedor agregando una cucharada de aceite de palma rojo hasta obtener un puré.
5. Frote sus manos con un poco de aceite para manejar la masa con mayor facilidad, póngala sobre el mesón de la cocina previamente enharinado y amase un poco.
6. Divida la masa en 10 porciones. Tome una de ellas, aplánela con las manos y ponga una cucharada del relleno en el centro. Cierre todos los extremos haciendo presión con los dedos y luego ruédela un poco entre las manos hasta formar un pequeño cilindro.
7. Sofría los pasteles en aceite de palma caliente hasta que estén dorados. Retírelos del aceite y póngalos sobre papel absorbente.
8. Sirva caliente acompañados de un ají casero.

MARRANITAS VALLECAUCANAS

Porciones 8 / Tiempo de preparación 10 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 30 minutos

INGREDIENTES

2 plátanos verdes o pintones
½ libra de tocino cortado en trocitos
2 tazas de aceite de palma
Sal

PREPARACIÓN

1. Dore el tocino en una sartén sin aceite hasta que los trocitos estén tostados. Retírelos de la sartén, espolvoree con un poco de sal y reserve.
2. Ponga a calentar el aceite de palma en una sartén honda mediana.
3. Pele los plátanos, córtelos en 4 y dórelos en el aceite bien caliente.
4. Retírelos del aceite y llévelos a un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
5. Aplane los troncos de plátano, agregue un poco de aceite de palma amarillo, sal al gusto y mezcle bien formando una masa.
6. Tome un pedazo de papel film, ponga un poco de la masa de plátano, aplánela con sus manos húmedas y ponga en el centro un poco de tocino.
7. Cierre los bordes del papel film, forme una esfera con la masa de plátano y llévela de nuevo al aceite caliente hasta que tomen color y sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 564 Kcal

Proteína 5.45 g

Carbohidratos 9.4 g

Grasa 56.1 g

PARA VER LOS PARTIDOS





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 503 Kcal

Proteína 8.8 g

Carbohidratos 34.5 g

Grasa 36.7 g

ROLLITOS DE QUESO CREMA CON SALSA DE LULO

Porciones 12 / Tiempo de preparación 15 minutos / Grado de dificultad fácil / Tiempo total 35 minutos

INGREDIENTES

1 ½ taza de queso crema
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 pizca de sal

La ralladura de la cáscara de 1 limón
12 láminas para egg rolls
4 tazas de aceite de palma
Azúcar para espolvorear

Para la salsa

La pulpa de 4 lulos
½ taza de azúcar
2 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña a fuego medio, combine la pulpa de lulo, el agua y el azúcar y cocine hasta que comience a espesar. Retire del fuego y deje enfriar.
2. Aparte, en un recipiente grande, combine el queso crema con el azúcar, la esencia de vainilla, la ralladura de limón, la pizca de sal y bata los ingredientes con la ayuda de un batidor de mano.
3. Ponga una lámina para egg rolls sobre el mesón y ubíquela como si fuera un rombo. Agregue una línea de aproximadamente 3 cucharadas de la mezcla de queso crema en el centro de la lámina sin llegar a los bordes. Pliegue la mitad inferior y doble bien los lados. Ruede suavemente el rollito y luego selle doble con un poco de agua.
4. En una sartén grande a fuego medio, caliente el aceite hasta que empiece a burbujear. Agregue los rollitos y sofría hasta que doren, 1 minuto por cada lado.
5. Déjelos reposar en un plato sobre una toalla de papel, deje enfriar un poco, espolvoree con azúcar y sirva acompañados de la salsa de lulo.

PARA COMPARTIR CON AMIGOS

TORTA DE AHUYAMA Y COCO ESPECIADA

Porciones 8 / Tiempo de preparación 20 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 60 minutos

INGREDIENTES

250 g de margarina sin sal derretida
2 tazas de azúcar morena
6 yemas de huevo
2 ½ de harina de trigo
1 cucharadita de polvo de hornear
1 taza de crema de leche
2 tazas de puré de ahuyama
¾ de taza de coco rallado deshidratado
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de nuez moscada rallada
½ taza de nueces picadas
1 taza de yogur griego para decorar
1 cucharada de aceite de palma para engrasar el molde

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180 °C. Engrase con el aceite de palma un molde de aproximadamente 21 cm de diámetro.
2. Mezcle la margarina junto con el azúcar hasta que la mezcla adquiera una apariencia pálida y cremosa.
3. Agregue las yemas, la crema de leche, la vainilla, la nuez moscada, la canela y añada poco a poco la harina, junto con el polvo de hornear.
4. Cuando los ingredientes se hayan incorporado bien, agregue el coco rallado y mezcla.
5. Vierta la mezcla en el molde y lleve al horno durante 45 minutos o hasta que al introducir un palillo, este salga limpio.
6. Sirva con un poco de yogur griego por encima y nueces picadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 955 Kcal

Proteína 16.1 g

Carbohidratos 104.3 g

Grasa 52.7 g



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 746.22 kcal

Proteína 39.8 g

Carbohidratos 67.6g

Grasa 35.18 g

FIDEOS EXPRESS CON LECHE DE COCO Y CAMARONES

Porciones 6 / Tiempo de preparación 20 minutos / Grado de dificultad fácil / Tiempo total 40 minutos

INGREDIENTES

- 3 tazas de caldo vegetal
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 4 cucharadas de aceite de palma rojo
- 2 tazas de fideos
- 1 pimentón rojo picado en cuadritos pequeños
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de p prika
- 1 taza de arvejas frescas
- 1 libra de camar n desvenado
- 2 limones cortados en cuartos
- 1 cucharada de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, agregue el caldo de vegetales, la leche de coco, la pasta de tomate, la p prika, la sal y la pimienta blanca. Lleve a fuego medio-bajo y mezcle hasta que todos los ingredientes se incorporen bien. Deje cocinar durante 5 minutos y retire del fuego.
2. En una sartén grande o paellera mediana, caliente 3 cucharadas de aceite de palma rojo y agregue los fideos. Cocine de 3 a 5 minutos o hasta que est n dorados, sin dejar de revolver. Agregue el pimentón rojo, 1 diente de ajo picado y deje cocinar durante 3 minutos más.
3. Agregue la mezcla de caldo y las arvejas. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que los fideos absorban el líquido y est n tiernos.
4. Aparte, agregue una cucharada de aceite de palma a una sartén mediana, deje calentar y ponga a dorar los camarones durante 3 minutos con el ajo picado restante y espolvoree con un poco de sal.
5. Agregue los camarones a los fideos y sirva con un casco de limón.

PARA EL DÍA DE AMOR Y AMISTAD



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 691.6 Kcal

Proteína 38.15 g

Carbohidratos 40.6 g

Grasa 43.3 g

PATACONES DE SALENTO

Porciones 2 / Tiempo de preparación 10 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 40 minutos

INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes
- 4 tazas de aceite de palma
- 200 g de carne de res molida
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo picado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de hogao
- ½ taza de queso costeño rallado
- 2 cucharadas de aceite de palma rojo

PREPARACIÓN

1. Ponga a calentar el aceite de palma a fuego medio-alto en una sartén grande y profunda.
2. Pele los plátanos y sofríalos en el aceite durante aproximadamente 15 minutos procurando que este no alcance temperaturas muy altas.
3. Retire los plátanos del aceite, póngalos sobre una tela húmeda y cúbralos con una lámina de plástico grande.
4. Necesitará 1 plátano por persona. Comience aplastando un plátano con la ayuda de una piedra o maso de cocina y luego pase un rodillo para que quede más uniforme.
5. Lleve el patacón de nuevo al aceite para que se termine de dorar, retire del aceite y deje reposar sobre toallas de papel.
6. En una sartén mediana, agregue las dos cucharadas de aceite de palma rojo. Cuando esté caliente añada la carne molida y condimente con sal, tomillo y comino. Cuando la carne esté dorada retire del fuego y reserve.
7. Sirva el patacón con un poco de hogao, carne molida y queso costeño por encima.

PARA CELEBRAR EN FAMILIA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 352.7 Kcal

Proteína 5.9 g

Carbohidratos 44.7 g

Grasa 16.7 g

BROWNIES DE CHOCOLATE BLANCO

Porciones 9 / Tiempo de preparación 20 minutos / Grado de dificultad fácil / Tiempo total 1 hora

INGREDIENTES

125 g de chocolate blanco finamente picado
½ taza de margarina cortada en trozos
¾ taza de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 huevo
½ cucharadita de sal
1 taza de harina de trigo
Dulces de Halloween para decorar
50 g de chocolate de leche derretido para decorar
50 g de chocolate blanco derretido para decorar
Colorante vegetal color naranja

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180 °C y forre un molde cuadrado de 20x20 cm con papel parafinado.
2. En un recipiente grande apto para microondas, derrita el chocolate blanco y la margarina juntos en intervalos de 15 segundos (mezcle bien entre cada intervalo hasta que el chocolate se derrita y se integre con la margarina).
3. Agregue el azúcar y la esencia de vainilla y mezcle bien.
4. Agregue el huevo y revuelva.
5. Mezcle la harina con la sal y añádala poco a poco a la mezcla revolviendo hasta que esté completamente incorporada.
6. Extienda la mezcla en el molde y horne durante 40 minutos o hasta que al insertar un palillo este salga limpio.
7. Deje enfriar. Mientras tanto agregue unas gotas de colorante naranja al chocolate blanco derretido para decorar y mezcle.
8. Corte los brownies en cuadrados (9) y decore con el chocolate de leche, el chocolate naranja y agregue algunos dulces en la superficie.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 461 Kcal

Proteína 21.8 g

Carbohidratos 17.8 g

Grasa 33.7 g

CERDO TAILANDÉS SOBRE CAMA DE ARROZ

Porciones 4 / Tiempo de preparación 10 minutos / Grado de dificultad fácil / Tiempo total 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 libra de carne de cerdo molida
- 4 cebollitas ocañeras finamente picadas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- ½ pimentón rojo picado en cuadritos pequeños
- 2 cucharadas de albahaca fresca cortada en julianas
- 2 cucharadas de panela en polvo
- 2 cucharadas de aceite de palma

PREPARACIÓN

1. Combine la salsa de soya, el agua y la panela en un recipiente pequeño y mezcle bien hasta disolver.
2. Aparte, en un wok o sartén antiadherente, caliente el aceite de palma rojo, agregue el ajo, la cebolla, el pimentón y el jengibre y saltee durante 1 minuto.
3. Agregue la carne de cerdo al wok y cocine hasta que se eliminen todos los grumos y la carne haya cambiado de color y empiece a dorarse.
4. Agregue la salsa al wok y la mitad de la albahaca. Revuelva bien para asegurarse de que la albahaca esté completamente mezclada con la carne.
5. Retire del fuego, agregue la albahaca restante y sirva sobre arroz blanco cocido.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 448 Kcal

Proteína 3.19 g

Carbohidratos 25.74 g

Grasa 37 g

HOJALDRAS CON CAMELO DE PANELA Y NARANJA

Porciones 12 / Tiempo de preparación 15 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 35 minutos

INGREDIENTES

½ libra de harina de trigo y un poco más para el amasado

1 huevo

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de azúcar

½ vaso de jugo de naranja

1 cucharada de margarina

4 tazas de aceite de palma

Para el caramelo

½ taza de panela rallada o en polvo

4 cucharadas de agua

4 cucharadas de crema de leche

La ralladura de la cáscara de ½ naranja

PREPARACIÓN

1. Primero se prepara el caramelo. En una olla mediana agregue la panela rallada o en polvo junto con el agua y la ralladura de cáscara de naranja y lleve a fuego medio alto hasta que se forme un melado. Retire y cuando esté tibio, añada la crema de leche, mezcle y reserve.
2. Para hacer las hojaldras, mezcle en un recipiente grande la harina de trigo junto con la sal y el azúcar.
3. Agregue el huevo, la mantequilla, el jugo de naranja y mezcle bien.
4. Lleve la masa a una superficie enharinada y amase con las manos hasta que se incorporen bien todos los ingredientes. Si nota que la masa está muy húmeda o pegajosa, espolvoree más harina sobre ella.
5. Lleve la masa a un recipiente, cubra con papel de cocina y déjela reposar durante 20 minutos.
6. En una sartén grande y profunda ponga a calentar el aceite de palma y lleve a fuego alto.
7. Mientras el aceite se calienta, lleve de nuevo la masa a una superficie enharinada y con la ayuda de un rodillo estírela hasta que esté bien delgada y corte rectángulos del tamaño deseado.
8. Haga un pequeño corte en el centro de cada rectángulo para que la hojaldra no se sople y sumérjala en el aceite caliente de manera que se dore por ambos lados.
9. Retire del aceite y póngala sobre papel absorbente.
10. Sirva formando una torre y báñelas con el caramelo de panela y naranja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 327 Kcal

Proteína 18.5 g

Carbohidratos 22.8 g

Grasa 18.05 g

LOMO DE CERDO CON MOSTAZA Y PANELA

Porciones 8 / Tiempo de preparación 15 minutos / Grado de dificultad media / Tiempo total 1 hora 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 lomo de cerdo de 3 libras
- 3 zanahorias cortadas en bastones
- 3 manzanas verdes peladas, sin corazón y cortadas en rodajas gruesas
- 3 cucharadas de aceite de palma rojo
- 1 cucharada de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de tomillo picado
- 4 cucharadas de mostaza
- ½ taza de panela en polvo o rallada y dos cucharas extra

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 200 °C.
2. Frote el lomo de cerdo con el aceite de palma rojo y condimente con la sal marina, la pimienta y el tomillo picado.
3. Lleve el lomo a una bandeja para horno procurando que la parte grasa quede hacia arriba, cubra con una capa de mostaza y luego forme otra capa con la ½ taza de panela en polvo ejerciendo presión.
4. Ponga alrededor del lomo las zanahorias y manzanas picadas, lleve la bandeja al horno y hornee durante 30 minutos.
5. Retire del horno, espolvoree las dos cucharadas de panela restante a las zanahorias y manzanas y lleve al horno durante 20 minutos más.
6. Retire del horno y deje reposar 10 minutos antes de cortar en rodajas.
7. Sirva acompañado de las zanahorias y manzanas.

PARA DISFRUTAR EN NAVIDAD

Publicación de Fedepalma

con el apoyo del Fondo de Fomento Palmero

Jens Mesa Dishington,

Presidenté Ejecutivo de Fedepalma

Jaime González Triana,

Director (E) de la Unidad de Gestión
Comercial Estratégica

Alexandra Idalia Mondragón Serna,

Líder del Proyecto Especial de Salud y Nutrición
Humana de Cenipalma

María Andrea Baena Santa,

Analista del Proyecto Especial de Salud y Nutrición
Humana de Cenipalma

Adriana María Navarro,

Líder de mercadeo estratégico de la Unidad de Gestión
Comercial Estratégica

Tatiana Pretelt De La Espriella,

Jefe de Comunicaciones de Fedepalma

MullenLowe SSP3, Diseño y conceptualización

Catalina Alba, Chef

Diana Sandoval, Fotografía

Mariana Osorio, Food Styling

ISBN: 978-958-5492-03-5

Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite – Fedepalma
Calle 98 No. 70 - 91 Piso 14
Centro Empresarial Pontevedra
www.fedepalma.org
Septiembre de 2018, Bogotá, Colombia

A continuación se presentan algunas de las marcas comerciales que contienen el nutritivo, saludable y delicioso aceite de palma:

| | | | |
|-----------|-----------|--------------------------|--------------------|
| Oleocali | Bucaro | Oleollano | Palmalí |
| Ricapalma | Ricaceite | Oleopalma | Margarinas: |
| Riquísimo | Semilla | Río de oro | Gourmet |
| Aceite Z | Frescampo | Sarita | Campi |
| Megaceite | Cheff | Sóysabor | Dagusto |
| Oleosabor | Frytol | Topacio | La fina |
| Optimun | Frits | Aceite Noli: aceite rojo | Rama |
| El mago | Max | Alegría | Cheff |
| Camposol | La Garza | Purísimo | Gustosita |
| Vivi | Oleoflor | Del Llano | |

Esta publicación es propiedad de Fedepalma, por tanto, ninguna parte del material ni su contenido, ni ninguna copia del mismo, puede ser alterada en alguna forma transmitida, copiada o distribuida a terceros sin el consentimiento expreso de Fedepalma. Al realizar la presente publicación, Fedepalma ha confiado en información proveniente de fuentes públicas o fuentes debidamente publicadas. Contiene recomendaciones o sugerencias que profesionalmente resultan adecuadas e idóneas con base en el estado actual de la técnica, los estudios científicos, así como las investigaciones propias adelantadas. A menos que esté expresamente indicado, no se ha utilizado en esta publicación información sujeta a confidencialidad de información privilegiada o aquella que pueda significar incumplimiento a la legislación sobre derechos de autor. La información contenida en esta publicación es de carácter estrictamente referencial y así debe ser tomada y está ajustada a las normas nacionales de competencia, Código de Ética y Buen Gobierno de la Federación, respetando en todo momento la libre participación de las empresas en el mercado, el bienestar de los consumidores y la eficiencia económica.