



RECETAS
SALUDABLES
CON ACEITE
DE PALMA





RECETAS
SALUDABLES
CON ACEITE
DE PALMA

PRESENTACIÓN

Comer es una actividad social que moviliza todas las dimensiones del hombre. Por eso existe una fuerte relación entre alimentación e identidad, generada, entre otros aspectos, por la introducción de nuevos alimentos en la dieta, algunos de ellos llegaron de diferentes partes del mundo a través de los conquistadores, originando cambios alimentarios en la población y dando como resultado variedad gastronómica y diversidad de hábitos de consumo.

Las modificaciones en el ámbito alimentario, en especial en la oferta, afectaron la alimentación en términos de producción y consumo. En el país, esto ha sido una constante. Algunos cambios fueron temporales pero otros influyeron muy profundo y se aferraron generando nuevos modelos de cultura alimentaria. Además, incidieron en el sistema agroalimentario nacional diversificando lo autóctono. El aceite de palma es uno de esos alimentos que llegaron a nuestra región, el cual proviene del fruto de la palma africana o palma de aceite.

Desde épocas ancestrales, la palma de aceite ha sido una planta silvestre que se encontraba en la franja costera entre Senegal y Angola como un elemento más del paisaje. De acuerdo con las evidencias arqueológicas de África, el hombre consumió el aceite de palma por primera vez hace más de 5.000 años. Se cree que alrededor de los años 500 A.C., la población nativa de África se encargó de cultivar y cosechar el fruto de dicha especie y, a través de métodos artesanales, extrajeron su aceite para satisfacer necesidades básicas como la alimentación, materia prima para la fabricación de jabones y como combustible (prender hogueras). Tiempo después, también se empleó con fines cosméticos y religiosos (ungir cuerpos). Hasta los últimos tiempos el aceite de palma se utilizó en su estado no refinado.

Al tener el aceite como un elemento más para la alimentación y un medio de cocción diferente al agua y las hojas, se desarrolló el método de fritura, el cual se caracteriza por dar un aspecto dorado a los alimentos, y una consistencia crocante por fuera y suave por dentro que proporciona un sabor excepcional. Es por esto que las frituras, los salteados, los dorados y los sofritos son herencia de las prácticas culinarias innatas de África.

Una receta de cocina es un proceso en el cual diversos ingredientes combinados de la manera adecuada y bien cocinados, dan lugar a un plato sabroso y succulento. Este recetario ofrece alternativas sanas y variadas que incluyen las propiedades del aceite de palma y transporta hasta cada una de las cuatro zonas palmeras de Colombia.

El país cuenta con diversos climas y tierras fértiles que han dado lo mejor de sus frutos, entre ellos el de la palma de aceite y, sobre todo, por su gente trabajadora, amable y creativa, quienes logran plasmar en su cocina la alegría y versatilidad de su pueblo.

La gastronomía de un país es una de las mejores oportunidades de conocer su cultura, con ella, se pueden descubrir costumbres y tradiciones populares, los productos, la tecnología y el desarrollo, así como conocer el espíritu y el alma de su gente.

En Colombia contamos con productos especiales que sabemos trabajar como el plátano y la yuca, que tienen una base rica en nutrientes y sabor, además de ser parte esencial y característica de la cultura de la Zona Oriental, por ejemplo. Por otra parte, en la cocina de la Zona Central se destacan las variedades de papas, granos y cereales perfectamente combinados en ricas preparaciones llenas de sabor y de historia.

No podemos olvidar los productos de mar como camarones y pescados, ingredientes utilizados por los mejores chefs internacionales, que en zonas como la Suroccidental son fundamentales en su rica y variada cocina.

Este recetario plasma el ingenio culinario de los trabajadores de la Federación, quienes aportaron las ideas para la creación de cada uno de los platos que aquí se publican y que fueron adaptados y preparados por la chef Marcela Arango, reconocida como una de las 40 mejores del país. Así que los invitamos a disfrutar esta variedad de iniciativas y posibilidades, e incorporar el aceite de palma en su dieta.

¡BUEN APETITO!



MAR CARIBE



VENEZUELA

OCEANO PACÍFICO

BRASIL

ECUADOR

PERÚ

CONTENIDO

Recetas de las cuatro zonas palmeras de Colombia

ZONA NORTE

- 11 Arroz tropical
- 13 Ensalada de palmitos asados y tomates con vinagreta de tamarindo
- 15 Cañón de cerdo con pasta gratinada en salsa de pimentón
- 17 Tomates rellenos de carne árabe y huevo

ZONA ORIENTAL

- 21 Tortilla de espinaca y hongos con arroz, queso siete cueros y ají de aguacate
- 23 Arepas de arroz con boloñesa de carne de soya
- 25 Pasteles de yuca rellenos de pisillo de bagre con ají de carambolo
- 27 Morrillo con guiso ahumado

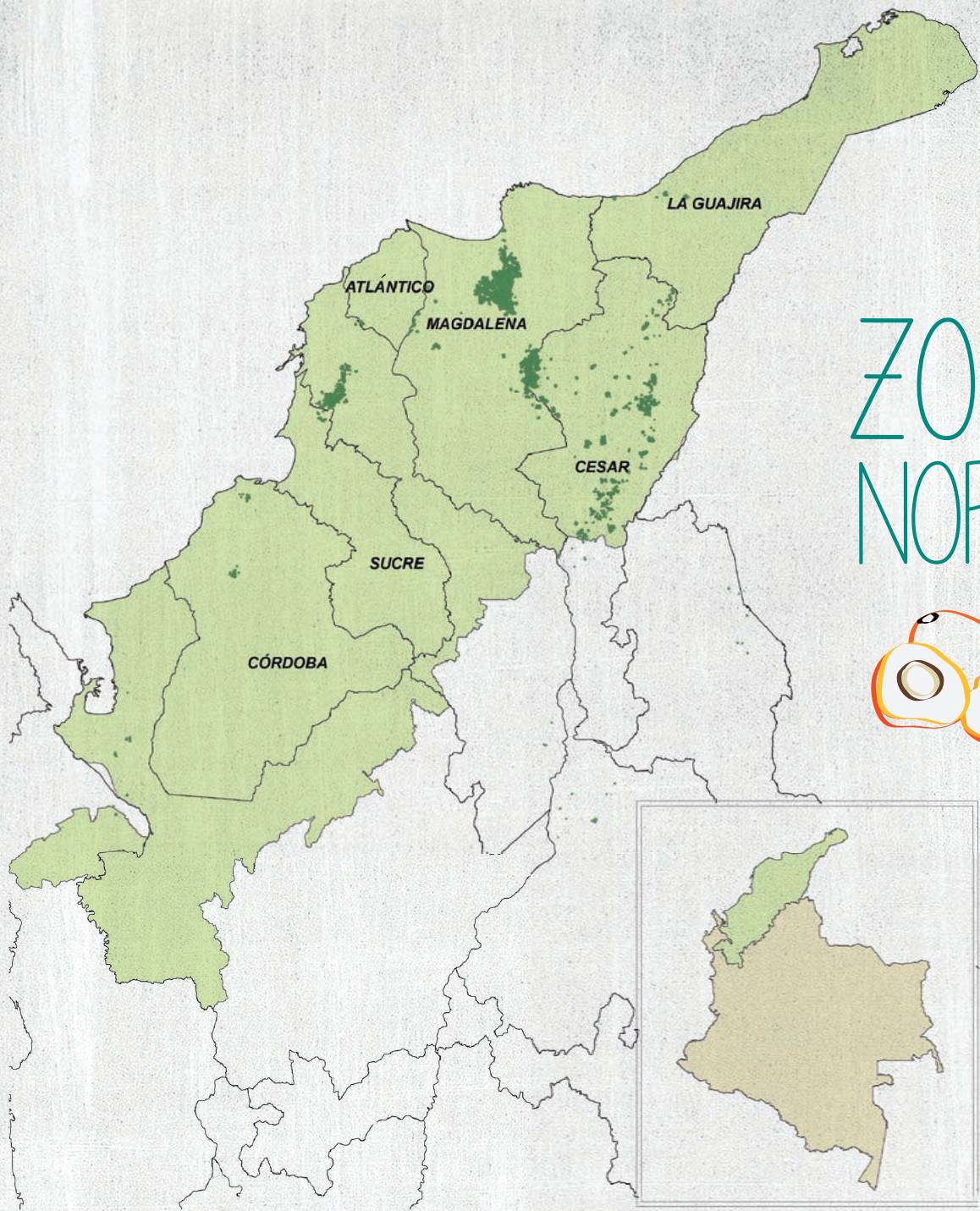
ZONA CENTRAL

- 31 Carne desmechada con conserva de pimentones sobre patacones rayados
- 33 Fiambre de pollo y vegetales con papas a la cremilla
- 35 Costillas de cerdo fritas con salsa de naranja
- 37 Sierra confitada con espárragos

ZONA SUROCCIDENTAL

- 41 Langostinos aborrajados en salsa de zapallo y coco
- 43 Torta de zanahoria y chontaduro con salsa de arazá
- 45 Torta de frutas con caramelo de copoazú
- 47 Encocado de camarón y calamar
- 49 Envueltos de plátano maduro con sofrito del Pacífico





ZONA NORTE





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 1.106 kcal

Proteína 38 g

Carbohidratos 81 g

Grasa 70 g

ARROZ TROPICAL

Porciones: 2 · Tiempo de preparación: 45 min · Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco · ¼ taza de mazorca en grano · ¼ taza de arveja verde
¼ taza de zanahoria en cuadritos · ¼ taza de habichuela en rodajas
2 pimentones (rojo y verde) en cubos · 1 cebolla cabezona picada · 1 rama de apio en cubos
½ libra de carne de cerdo · 2 chorizos premium · ½ libra de tocino de cerdo
1 cucharada de cilantro · 8 tomates cherry · 3 dientes de ajo picados · 1 taza de aceite de palma
6 cucharadas de aceite de palma · 1 cucharadita de bicarbonato · sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En una olla, caliente tres cucharadas de aceite de palma, sofría media cebolla cabezona y dos ajos. Agregue 1 ½ tazas de agua y ½ cucharada de sal. Cuando empiece a hervir, agregue el arroz bien lavado, la mazorca, la arveja, la zanahoria, el apio y la habichuela, deje hervir y cuando el agua se seque casi por completo, ponga el fuego en bajo, tape la olla y cocine de 15 a 20 minutos más.

Para el sofrito de cerdo, corte la carne en cubos, el chorizo en tajadas diagonales. En una sartén, agregue 3 cucharadas de aceite de palma y sofría el chorizo hasta que dore, añada el cerdo y dórelo; luego, agregue la cebolla, el ajo y los pimentones, vierta un chorrito de agua y cocine a fuego bajo por 10 minutos hasta que las verduras se ablanden y se incorporen todos los ingredientes, agregue sal y pimienta al gusto.

Para preparar los chicharrones, corte el tocino en trozos pequeños y póngalos en una olla con 2 tazas de agua, agregue sal y el bicarbonato y cocine durante 15 minutos, escúrralos. Caliente una taza de aceite de palma en una cacerola honda y sofría los chicharrones hasta que doren. Sirva el arroz tropical y ponga encima el sofrito de chorizo, termine con los chicharrones, decore con tomates cherry y cilantro.





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 266 kcal

Proteína 5 g

Carbohidratos 38 g

Grasa 10 g

ENSALADA DE PALMITOS ASADOS Y TOMATES CON VINAGRETA DE TAMARINDO

Porciones: 2 • Tiempo de preparación: 30 min • Grado de dificultad: bajo

INGREDIENTES

1/4 taza de pulpa de tamarindo • 1/4 taza de aceite de palma • 3 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de miel de abejas • 1 lechuga pequeña • 12 tomates cherry • 2 palmitos frescos
2 cucharadas de aceite de palma • 1 limón • 1 cebollín • sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En una olla, ponga a fuego lento la pulpa de tamarindo con agua hasta que la cubra y revuelva constantemente. Cuando empiece a hervir, agregue la miel y revuelva hasta que espese, retire del fuego. Pase la pulpa por un colador para separarla de la fibra y las semillas.

Agregue la salsa de soya a la pulpa de tamarindo y con la ayuda de un batidor, emulsione el aceite de palma en una chorrito delgado, hasta que la salsa esté uniforme y resérvela. Para la ensalada, marine los palmitos enteros con el aceite de palma, limón, sal y pimienta; áselos durante 10 minutos sobre una parrilla caliente, volteándolos constantemente. Lave las lechugas y los tomates, y disponga en el plato con los palmitos tajados en diagonal. Termine con la vinagreta de tamarindo y el cebollín.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 739 kcal

Proteína 46 g

Carbohidratos 47 g

Grasa 41 g

CAÑÓN DE CERDO CON PASTA GRATINADA EN SALSA DE PIMENTÓN

Porciones: 4 • Tiempo de preparación: 45 min • Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

600 g de solomillo de cerdo • 1 cerveza • 3 hojas de laurel • 6 ramas de tomillo • 1 limón
1 cebolla cabezona blanca picada • 3 dientes de ajo triturados
1 paquete de tajaditas de plátano verde • 3 cucharadas de aceite de palma

250 g de macarrones • 2 cebollas cabezonas blancas picadas • 1 taza de crema de leche
1/2 taza de queso parmesano rayado • 2 dientes de ajo triturados • 2 pimentones rojos picados
1 cucharadita de orégano • 1 rama de perejil crespo • 4 cucharadas de aceite de palma
sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Marine los solomillos con la cerveza, laurel, tomillo, limón, cebolla cabezona, ajo, sal y pimienta, y guárdelos en la nevera de un día para otro. Retire la carne de la marinada y séllela en una sartén caliente con aceite de palma. Introdúzcala en el horno con la marinada y hornee durante 10 minutos a 250 °C. Saque la carne del horno y déjela reposar por dos minutos, tájela y sirva.

Sofría el pimentón, el ajo y la cebolla con aceite de palma durante 10 minutos a fuego medio; agregue un poco de agua, el orégano y cocine hasta que el líquido se evapore. Ponga la preparación de vegetales en la licuadora, agregue la crema de leche, licue hasta que se forme la salsa y cuélela, agregue un poco de agua si está muy espesa. Salpimiente y mezcle con la pasta cocida al dente. Triture las tajaditas de plátano hasta volverlas polvo, mézclelas con el perejil picado y el queso parmesano. Ponga la pasta en el centro del plato, espolvoree la mezcla de queso y platanitos, disponga las tajadas de solomillo alrededor de la pasta.





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 608 kcal

Proteína 36 g

Carbohidratos 46 g

Grasa 31 g

TOMATES RELLENOS DE CARNE ÁRABE Y HUEVO

Porciones: 4 • Tiempo de preparación: 50 min • Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

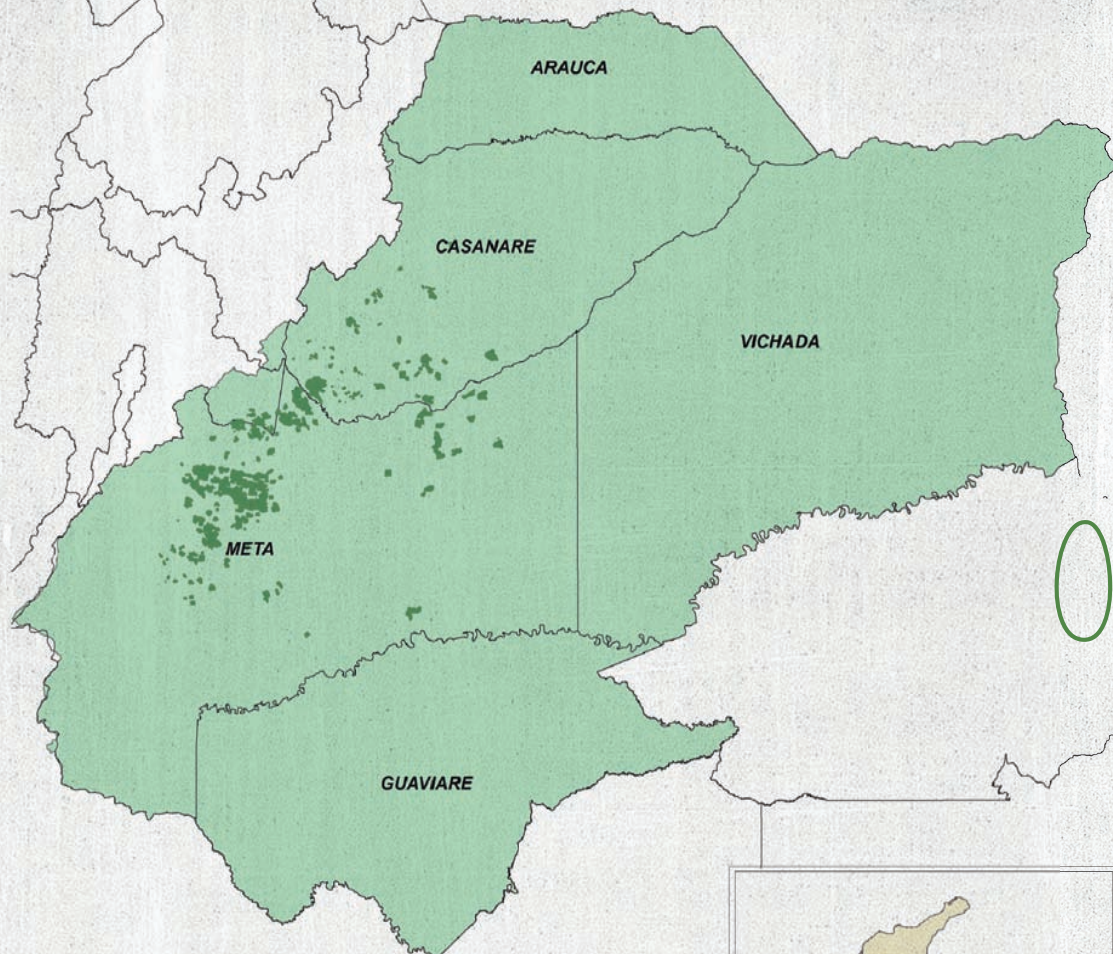
4 cucharadas de aceite de palma • 4 tomates grandes • 1 libra de carne molida
1 cebolla cabezona picada • 3 dientes de ajo picados finamente • 1 cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de pimienta dulce molida • ½ cucharadita de comino
¼ taza de hojas de hierbabuena • ¼ taza de ramas de perejil • ¼ taza de hojas de albahaca
¼ taza de aceite de palma • ¼ taza de almendras tostadas • 4 huevos
1 ½ libra de papa sabanera • 1 litro de aceite de palma • sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Corte la tapa de los tomates y retire la pulpa cortando circularmente con un cuchillo y sacando con una cuchara teniendo cuidado de no romper la piel. Pique el contenido de los tomates y reserve. Sofría la cebolla y el ajo con aceite de palma hasta que la cebolla quede translúcida, agregue la pulpa de tomate y termine de cocinar. Mezcle con la carne, canela, comino, pimienta dulce y sofría hasta que la carne esté cocinada. Corrija el sabor con sal y pimienta.

Rellene los tomates hasta $\frac{3}{4}$ partes y resérvelos. En una licuadora, mezcle las hierbas, almendras, aceite de palma, sal, pimienta y licue muy bien. Agregue un poco de esta salsa a cada tomate, vierta un huevo en el espacio que queda dentro de los tomates, póngalos sobre una bandeja y hornéelos a 220 °C durante 8 minutos o hasta que el huevo esté cocido. Sirva sobre rebanadas de papas fritas.





ZONA ORIENTAL





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 358 kcal

Proteína 32 g

Carbohidratos 14 g

Grasa 19 g

TORTILLA DE ESPINACA Y HONGOS CON ARROZ, QUESO SIETE CUEROS Y AJÍ DE AGUACATE

Porciones: 2 • Tiempo de preparación: 15 min • Grado de dificultad: fácil

INGREDIENTES

2 claras de huevo • 1 huevo • 10 hojas de espinaca lavadas y picadas
6 champiñones en láminas • 1 diente ajo picado • ¼ taza de arroz blanco cocido
3 cucharadas de aceite de palma • 80 g de queso siete cueros • 1 aguacate hass pequeño
1 limón • 2 cucharadas de cilantro picado • 2 cucharadas de cebolla larga picada • ají al gusto

PREPARACIÓN

AJÍ DE AGUACATE: mezcle la cebolla larga, el ají y el cilantro con el aguacate hecho puré, agregue el jugo del limón y un chorrito de aceite de palma, sazone con sal y pimienta.

TORTILLA DE ESPINACA: caliente una cucharada de aceite de palma y saltee el ajo, la espinaca y los champiñones; mezcle las verduras con el arroz blanco. Bata las claras y el huevo, salpimiente y agregue el relleno de arroz y vegetales, mezcle muy bien. Caliente el aceite de palma restante en una sartén, vierta la mezcla, baje el fuego y cocine hasta que el huevo esté dorado. Voltee la tortilla en un plato y regrésela a la sartén para que el otro lado también dore. Sirva acompañada con ají de aguacate y queso siete cueros en hilos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 558 kcal

Proteína 43 g

Carbohidratos 58 g

Grasa 17 g

AREPAS DE ARROZ CON BOLONESA DE CARNE DE SOYA

Porciones: 4 · Tiempo de preparación: 40 min · Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

1 taza de arroz · 4 cucharadas de aceite de palma · ½ taza de queso salado o costeño
1 taza de carne de soya · 4 cucharadas de aceite de palma · 3 tomates rayados
5 tomates picados en cubitos · 1 tallo de cebolla larga · 3 hojas de laurel
3 dientes de ajo picado · 4 ramas de tomillo · 1 cucharadita de orégano
½ zanahoria picada en cubitos · sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

AREPAS en una olla para cocinar el arroz vierta 2 cucharadas de aceite de palma y 2 tazas de agua caliente, agregue el arroz lavado, deje hervir y cuando el agua se seque casi por completo, baje el fuego a mínimo y tape la olla. Cocine durante 15-20 minutos. Saque el arroz caliente de la olla y mézclelo con el queso costeño rallado y 2 cucharadas de aceite de palma. Amase hasta lograr una masa uniforme y se mezclen todos los ingredientes. Cuando la masa esté fría, arme arepas del tamaño deseado y áselas en una sartén.

BOLONESA hidrate la carne de soya en agua caliente por 10 minutos, lave con agua fría hasta que el agua salga limpia y reserve. Sofría en aceite de palma la cebolla con la zanahoria y el ajo durante 5 minutos. Agregue los dos tipos de tomates y cocine 10 minutos más. Adicione la carne de soya, sal, pimienta, orégano, tomillo, laurel y tres tazas de agua, cocine a fuego medio hasta que el agua reduzca. Sirva en un recipiente y disponga las arepas alrededor.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 665 kcal

Proteína 13 g

Carbohidratos 81 g

Grasa 32 g

PASTELES DE YUCA RELLENOS DE PISILLO DE BAGRE CON AJÍ DE CARAMBOLO

Porciones: 12 • Tiempo de preparación: 90 min • Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

1 lb de bagre • 1 cebolla cabezona pequeña • 3 cebollas largas • 1 pimentón
3 cucharadas de aceite de palma • $\frac{1}{4}$ cucharadita de achiote • 1 lb de yuca • $\frac{1}{2}$ lb de arracacha
1 cucharadas de almidón de yuca • 12 huevos de codorniz • 1 litro de aceite de palma para freír
4 carambolos • 2 cucharadas de cilantro • 2 cucharadas de aceite de palma
2 cucharadas de cebolla larga picada • 2 cucharadas de vinagre blanco • sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

MASA: en una olla a fuego medio ponga la yuca, la arracacha y los dientes de ajo con agua que los cubra, cocine hasta que la arracacha y la yuca estén blandas; retire del fuego y escurra. Muela la yuca y la arracacha con ayuda de un molino mientras estén calientes. Ponga la masa resultante en un mesón y adicione el almidón de yuca, mezcle muy bien para obtener un color uniforme. Extienda la masa con un rodillo hasta que tenga alrededor de $\frac{1}{2}$ centímetro de grosor. Corte círculos de 10 cm de diámetro y rellénelos.

RELLENO: cocine el bagre en agua y desmenúcelo. Guarde un poco del caldo de cocción para hidratar el relleno, si es necesario. Cocine los huevos de codorniz, pélelos y resérvelos. Pique el pimentón, las cebollas, el ajo y sofría a fuego medio por 10 minutos, adicione el achiote y luego el bagre. Sazone con sal y pimienta. Con el relleno, forme una bola del tamaño de la palma de la mano cerrada, haga un hueco en el centro con un dedo e inserte el huevo, cierre la bola y moldee en forma ovalada, cubra con la masa reservada y cierre muy bien, sin dejar fisuras. Enfríe en la nevera durante media hora y fría los pasteles en el aceite de palma caliente.

AJÍ: corte el carambolo en cuartos y retírele las semillas, píquelo en cuadritos. Pique finamente la cebolla y el cilantro; mezcle con el carambolo, el aceite, el vinagre y la sal, pimienta y ají al gusto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 687 kcal

Proteína 37 g

Carbohidratos 53 g

Grasa 36 g

MORRILLO CON GUIISO AHUMADO

Porciones: 4 • Tiempo de preparación: 60 min • Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

1 ½ lb de morrillo o morro • 1 cebolla cabezona • 3 tomates chontos maduros
1 tallo de cebolla larga • 2 dientes de ajo • ¼ cucharadita de achiote
3 cucharadas de aceite de palma • 1 lb de pasta cabello de ángel
1 brócoli pequeño • 1 zanahoria pequeña en cubitos • 2 tallos de apio en tiras
6 cucharadas de aceite de palma • 1 pan francés pequeño
• sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

MORRILLO queme la piel de las cebollas y de los tomates en el fogón de gas hasta que quede negra, déjelos enfriar. Pique las cebollas y el ajo en cuadritos, sofría en aceite de palma por 5 minutos revolviendo constantemente. Agregue el achiote y mezcle a fuego medio por otros dos minutos, añada el tomate licuado y cocine durante 4 minutos. Corte el morrillo en cubos y añádalos al sofrito de cebollas y tomate en una olla a presión, después del primer pito (liberada de presión) cocine 35 minutos más; retire la tapa y cocine hasta que la salsa se reduzca en 40 %.

PASTA dore la pasta con aceite de palma, agregue sal, pimienta y agua hirviendo hasta que la cubra. Deje secar el agua y cambie a fuego bajo, cocine durante otros 3 minutos y reserve.

MIX DE VEGETALES dore el pan un poco en el horno o en una sartén y rállalo para sacar la miga. Cocine la zanahoria en agua hirviendo con sal durante 4 minutos, escúrrala y reserve el agua de cocción. Separe el brócoli en arbolitos y cocínelos en agua hirviendo por un minuto, lávelos con agua fría, cuélelos de nuevo y resérvelos. Al momento de servir, saltee los vegetales en una sartén con aceite de palma caliente, termine con la pasta cocida y miga de pan.





ZONA CENTRAL





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 435 kcal

Proteína 29 g

Carbohidratos 29 g

Grasa 23 g

CARNE DESMECHADA CON CONSERVA DE PIMENTONES SOBRE PATACONES RAYADOS

Porciones: 4 • Tiempo de preparación: 60 min • Grado de dificultad: fácil

INGREDIENTES

2 lb de sobrebarriga • 6 ajíes dulces • 6 dientes de ajo • 2 tallos de cebolla larga
3 cucharadas de pasta de tomate • 2 hojas de laurel • 2 ramas de tomillo • sal y pimienta al gusto
2 plátanos verdes • 1 taza de suero costeño • 1 litro de aceite de palma
1 pizca de pimienta dulce • salsa picante al gusto • 1 pimentón en julianas
1 rama de orégano • 6 hojas de albahaca

PREPARACIÓN

CARNE DESMECHADA: pique finamente la cebolla, el ajo y el ají dulce, sofría con aceite de palma durante 5 minutos; agregue pasta de tomate y cocine por otros dos minutos revolviendo constantemente. En una olla de presión, ponga la sobrebarriga con el sofrito, tomillo, laurel, sal, pimienta, una taza y media de agua y la sobrebarriga. Cocine la carne durante 45 minutos y desmenúcela, reduzca el caldo hasta lograr el espesor deseado.

PATACONES: ralle el plátano verde, salpimiéntelo y arme croquetas delgadas, frías en aceite de palma caliente y acompáñelas con suero.

PIMENTONES: póngalos en una sartén con el orégano, la albahaca y aceite de palma hasta que los cubra completamente; cocine a fuego bajo durante 30 minutos. Déjelos enfriar y guárdelos en frascos de vidrio bien tapados.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 624 kcal

Proteína 23 g

Carbohidratos 61 g

Grasa 32 g

FIAMBRE DE POLLO Y VEGETALES CON PAPAS A LA CREMILLA

Porciones: 4 • Tiempo de preparación: 60 min • Grado de dificultad: media

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo • 3 ramas de apio • 1 brócoli pequeño • 1 zanahoria • 12 champiñones
4 cucharadas de mantequilla • $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino • 1 cebolla roja
4 papas sabaneras pequeñas • 2 hojas de plátano • 1 cabuya • $\frac{1}{2}$ taza de crema de leche
 $\frac{1}{4}$ taza de queso crema • 1 cucharadita de vinagre • 2 cucharadas de cilantro
2 cucharadas de aceite de palma • sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

FIAMBRE limpie las hojas de plátano y páselas sobre el fuego para que sean más manejables, la idea es cocinar todo dentro de la misma hoja de plátano. Comience con una base de papas peladas y cortadas en rodajas con sal, pimienta y mantequilla. Encima, ponga una mezcla del apio picado finamente, la cebolla roja cortada en plumas, la zanahoria en rodajas delgadas, los brócolis en arbolitos y los champiñones en cuartos, mantequilla y comino. Salpimiente y selle las pechugas de pollo en una sartén con aceite de palma caliente, cuando hayan tomado color, ponga encima de los vegetales, cierre, ate con la cabuya y hornee a 180 grados por 30 minutos.

SALSA licue la crema de leche, el queso crema, el vinagre, el cilantro, sal y pimienta durante unos pocos segundos; vierta la salsa sobre el fiambre y sirva.





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 785 kcal

Proteína 25 g

Carbohidratos 39 g

Grasa 58 g

COSTILLAS DE CERDO FRITAS CON SALSA DE NARANJA

Porciones: 4 • Tiempo de preparación: 60 min • Grado de dificultad: media

INGREDIENTES

2 ½ lb de costilla de cerdo • 12 naranjas • 5 dientes de ajo triturados • 4 ramas de tomillo
½ taza de salsa soya • 1 litro de aceite de palma • 1 taza de azúcar

1 lb de papa criolla • ¼ taza de mayonesa • ¼ taza de crema de leche
2 cucharadas de perejil picado • 3 cucharadas de cebollín picado • 1 cucharada de poleo picado
1 litro de aceite de palma • sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

COSTILLAS mezcle el jugo de las naranjas con el ajo, el tomillo, la salsa de soya, el aceite de palma y el azúcar, agregue la costilla y déjela marinar durante la noche. Ponga todo en una olla y cocine durante 15 minutos. Retire las costillas y fríalas. Reduzca la marinada hasta obtener una salsa más espesa.

ACOMPAÑAMIENTOS cocine y fría las papas criollas. Para la salsa, ponga los demás ingredientes en la licuadora con un poco de agua, si es necesario, y licue. Sirva las salsas en recipientes separados.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 435 kcal

Proteína 25 g

Carbohidratos 38 g

Grasa 20 g

SIERRA CONFITADA CON ESPÁRRAGOS

Porciones: 4 • Tiempo de preparación: 60 min • Grado de dificultad: alta

INGREDIENTES

4 tomates secos • 2 lb de filete de sierra • ½ cucharadita de pimienta dulce
6 dientes de ajo • 5 ramas de tomillo • 2 tallos de cebolla larga • 1 litro de aceite de palma
2 bananos verdes • 1 cebolla roja • 5 hojas de cilantro cimarrón • 6 tomates chontos
12 espárragos • 2 limones mandarina • sal y pimienta al gusto • 1 cucharada de azúcar
¼ taza de brotes de alfalfa

PREPARACIÓN

SIERRA CONFITADA ponga la sierra con todos los ingredientes en una olla, cúbrala con aceite de palma y cocine a fuego muy bajo durante 45 minutos, retirándola del fuego si el aceite se calienta demasiado.

BANANO FRITO corte los bananos en rodajas delgadas y fríalos en aceite de palma caliente hasta que queden crocantes.

TOMATES SECOS precaliente el horno a 90 °C. Corte los tomates en rodajas delgadas, póngalos en una bandeja para horno y báñelos con un poco de aceite de palma, sal, azúcar y orégano; hornéelos durante 4 horas hasta que adquieran una consistencia seca. Lícuelos con un poco de pimienta hasta obtener una salsa espesa. Si desea preparar una conserva, ponga los tomates en un frasco de vidrio, introduzca hojas de orégano y llénelo con aceite de palma, lo suficiente para cubrirlos. Esto los hidrata lo suficiente y los conserva por un buen tiempo.

ENSALADA limpie los espárragos y cocínelos por 45 segundos en agua hirviendo con sal, sáquelos y páselos por agua helada para cortar la cocción. Córtelos y mézclelos con el resto de la ensalada. Corte la cebolla roja en plumas y combínela con el cilantro picado, el limón mandarina, sal, azúcar y pimienta.





ZONA SUROCCIDENTAL





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 580 kcal

Proteína 26 g

Carbohidratos 65 g

Grasa 24 g

LANGOSTINOS ABORRAJADOS EN SALSA DE ZAPALLO Y COCO

Porciones: 4 • Tiempo de preparación: 40 min • Grado de dificultad: fácil

INGREDIENTES

20 langostinos pelados • 1 limón • 1 ½ tazas de harina de trigo • ¼ cucharadita de bicarbonato
½ taza de vino blanco • 1 huevo • 2 ramas tomillo • 4 dientes de ajo • 3 hojas de laurel
1 litro de aceite de palma • ½ taza de leche de coco • ½ taza de zapallo cocinado y en puré
1 cebolla cabezona blanca pequeña • 2 cucharadas de aceite de palma
12 hojas de albahaca morada • 1 manzana verde • 1 mango verde • 1 cebolla roja • 1 ají rojo
½ cucharadita de jengibre picado fino • 2 limones • 2 cucharadas de cilantro
1 cucharada de aceite de palma • sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

LANGOSTINOS marínelos con limón, tomillo, laurel, ajo picado, sal y pimienta durante una hora. Prepare una masa de aborrajado mezclando la harina con sal, pimienta y el bicarbonato; luego, agregue un huevo batido y el vino bien frío. Añada dos hielos para bajar un poco más la temperatura. Pase un palillo grande por el centro de los langostinos para que queden rectos cuando se cocinen. Páselos por la harina para cubrirlos, luego por la masa aborrajado y fríalos en aceite de palma caliente.

SALSA DE ZAPALLO Y COCO pique la cebolla en cuadritos, sofríala con aceite de palma, agregue la leche de coco y el zapallo, cocine durante 10 minutos; licue y corrija los sabores con sal y pimienta.

ENSALADA corte en julianas la manzana, el mango, la cebolla roja y el ají rojo; agregue el jugo de los limones, jengibre, cilantro picado, aceite de palma, sal y pimienta.





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 796 kcal

Proteína 20 g

Carbohidratos 96 g

Grasa 37 g

TORTA DE ZANAHORIA Y CHONTADURO CON SALSA DE ARAZÁ

Porciones: 4-6 · Tiempo de preparación: 60 min · Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

½ taza de aceite de palma · 2 huevos · 1 taza de zanahoria rayada
1 taza de puré de chontaduro · 1 taza de harina de trigo · 1 taza de azúcar moreno
¼ cucharadita de bicarbonato · ½ cucharadita de polvo de hornear · 1 pizca de sal
½ cucharadita de canela · ½ taza de pulpa de arazá · 1 taza de azúcar pulverizado
2 tazas de queso crema · ¼ taza de marañones tostados

PREPARACIÓN

Cocine el chontaduro en una olla a presión con agua que lo cubra al doble durante 40 minutos, cuando estén tibios, pélelos y con un tenedor, presiónelos para hacer un puré. En un recipiente hondo, ponga los ingredientes secos tamizados (harina, polvo de hornear, bicarbonato, sal y azúcar), forme un hoyo en la mitad y agregue los huevos y el aceite de palma, la zanahoria rayada, el puré de chontaduro y la canela; mezcle bien los ingredientes y vierta la masa en un molde previamente engrasado y enharinado.

Lleve al horno previamente precalentado a 190 °C y hornee durante 30 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, este salga limpio. Para la crema de arazá, mezcle el queso crema muy frío con el azúcar pulverizado tamizado y la pulpa de arazá, deje enfriar por 1 hora en la nevera. Cuando la torta esté fría, desmóldela y decórela con el queso crema de arazá y los marañones.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 578 kcal

Proteína 12 g

Carbohidratos 59 g

Grasa 33 g

TORTA DE FRUTAS CON CARAMELO DE COPOAZÚ

Porciones: 4-6 · Tiempo de preparación: 60 min · Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de palma · 4 huevos · 2 manzanas · ½ taza de leche
1 ½ tazas de harina de trigo con polvo de hornear · 1 taza de azúcar moreno
½ taza pulpa de copoazú · ¼ taza crema de leche · 1 taza de azúcar
2 cucharadas de mantequilla

PREPARACIÓN

Separe las claras de los huevos, en un recipiente hondo y con la ayuda de una batidora, bata las yemas con el azúcar a velocidad media hasta obtener una crema espesa, incorpore el aceite de palma y la leche. Revuelva por un minuto y agregue la harina previamente tamizada.

Aparte, bata las claras a punto de nieve e incorpórelas a la masa con una espátula y movimientos envolventes. Vierta la masa en un molde previamente engrasado con aceite de palma y enharinado. Corte las manzanas en medialunas, báñelas con unas gotas de limón para evitar que se tornen oscuras, y ubíquelas sobre la torta. Cocine en un horno precalentado a 190 °C por 35 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, este salga limpio.

Para el caramelo de copoazú, en una olla a fuego medio-alto ponga el azúcar y cocine hasta que se forme un caramelo claro, agregue la mantequilla y revuelva continuamente; luego, la crema de leche y, por último, la pulpa de copoazú tibia; revuelva hasta obtener una salsa de caramelo espesa. Cuando la torta esté fría, desmolde y cubra con el caramelo de copoazú.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 411 kcal

Proteína 24 g

Carbohidratos 25 g

Grasa 24 g

ENCOCADO DE CAMARÓN Y CALAMAR

Porciones: 4-6 · Tiempo de preparación: 60 min · Grado de dificultad: medio

INGREDIENTES

1 lb de camarones · 1 lb de calamares · 4 cebollas largas · 1 cebolla roja · 1 pimentón rojo
1 plátano maduro · 5 dientes de ajo · 1 taza de leche de coco · $\frac{1}{4}$ taza de albahaca morada
 $\frac{1}{4}$ taza de cilantro cimarrón · $\frac{1}{2}$ cucharadita de achiote en polvo
4 cucharaditas de aceite de palma · sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Pique las cebollas, el ajo y el pimentón en cuadros pequeños y sofríalos en aceite de palma durante 5 minutos revolviendo constantemente. Agregue el achiote y mezcle a fuego medio por otros dos minutos.

Agregue la leche de coco, el plátano maduro y reduzca a la mitad. Adicione las hierbas picadas, los calamares cortados en anillos, los camarones enteros y cocinar durante 3 minutos. Sazone con sal y pimienta.





INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías 366 kcal

Proteína 15 g

Carbohidratos 34 g

Grasa 19 g

ENVUELTOS DE PLÁTANO MADURO CON SOFRITO DEL PACÍFICO

Porciones: 8 • Tiempo de preparación: 40 min • Grado de dificultad: fácil

INGREDIENTES

1 lb de plátano maduro • $\frac{1}{2}$ lb de queso salado o costeño • 3 cucharadas de panela en polvo
2 cucharadas de aceite de palma • 6 hojas de plátano • 8 ajíes dulces • 5 tallos de cebolla larga
4 dientes de ajo • 1 cucharadita de achiote en polvo • 2 cucharadas de chirará o cilantro cimarrón
1 cucharada de orégano • $\frac{1}{2}$ cucharadita de poleo • 2 cucharadas de chillangua o albahaca morada
4 cucharadas de aceite de palma

PREPARACIÓN

Ralle el queso y el plátano maduro y mezcle con la panela en polvo, sal y 3 cucharadas de aceite de palma. Lave las hojas de plátano y páselas rápidamente por el fuego para hacerlas más flexibles. Corte cuadros de las hojas de 20 cm aproximadamente y, sobre ellos, disponga 2 o 3 cucharadas de la masa, doble las hojas para unir y cerrar y, nuevamente, doble los extremos; asegure con una tira larga de la hoja haciendo un nudo. Cocine los envueltos en las brasas por 20 minutos o en una bandeja, lleve al horno a 240 °C. Acompañe con el sofrito.

Para el sofrito, limpie los ajíes retirando las semillas y las venas blancas; corte en cubos pequeños junto con la cebolla y el ajo. En una sartén a fuego medio, caliente el aceite de palma y agregue la cebolla, los ajíes y el ajo, cocine durante 10 minutos revolviendo constantemente hasta que los vegetales estén blandos y cristalizados; agregue el achiote en polvo, las hierbas picadas y $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Cocine a fuego bajo por 15 minutos más revolviendo hasta que los vegetales se incorporen y se caramelicen.

AGRADECIMIENTOS

Para la Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite es gratificante dar a conocer este material que nace de la inspiración gastronómica de personas que trabajan en nuestro sector, y que quisieron compartir sus conocimientos y experiencias culinarias con el aceite de palma, razón por la cual hacemos un reconocimiento a: Elzbieta Bochno, Rocío Sarmiento, Martha Helena Arango de Villegas, Julián Cifuentes, María Moreno, Lisanyer García, Carolina Morales, Jonathan Ruiz, Gerardo Montenegro, Diana Parra, Osmar Barrera, Ximena Mahecha, María Angélica Otero, Willy Arroyo, María Helena Orozco, Liliana Angarita y Victoria Melo, quienes participaron en el concurso interno de recetas realizado en 2015 por el Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana de la Federación. Agradecemos sus aportes para difundir las propiedades, tanto nutricionales como culinarias, del aceite de palma y fomentar su consumo.

ALEXANDRA MONDRAGÓN SERNA

Líder Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma

A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN ALGUNAS DE LAS MARCAS COMERCIALES QUE CONTIENEN EL NUTRITIVO, SALUDABLE Y DELICIOSO ACEITE DE PALMA.

Aceite Oleocali	Aceite Oleosabor	Aceite Bucaro	Aceite Alegría	Margarina Campi
Aceite Ricapalma	Aceite Optimun	Aceite Ricaceite	Aceite Purísimo	Margarina Dagusto
Aceite Riquísimo	Aceite El mago	Aceite Semilla	Aceite Del Llano	Margarina La fina
Aceite Z	Aceite Camposol	Aceite Frescampo	Aceite Palmalí	Margarina Rama
Aceite Megaceite	Aceite Vivi	Aceite Cheff	Margarina Gourmet	Margarina Cheff

RECETAS SALUDABLES CON ACEITE DE PALMA

Publicación de la Corporación Centro de Investigación en Palma de Aceite, Cenipalma
Cofinanciada por Fedepalma - Fondo de Fomento Palmero

Jens Mesa Dishington, Presidente Ejecutivo de Fedepalma

José Ignacio Sanz Scovino, Director General de Cenipalma

Mauricio Posso Vacca, Director de la Unidad de Gestión Comercial Estratégica

Alexandra Idalia Mondragón Serna, Líder del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma

Catalina Pinilla Betancourt, Analista del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana

Yolanda Moreno Muñoz, Coordinación Editorial

Esteban Mantilla, Coordinación Editorial

Tatiana Pretelt De La Espriella, Oficina de Comunicaciones de Fedepalma

Chef Marcela Arango - Ocaculinaria, Asesoría Gastronómica

Fernando Valderrama Sánchez, Fotografía

Ginna Torres Producciones, Producción fotográfica

Ximena Diaz Ortiz, Diseño y Diagramación

Javegraf, Impresión

ISBN: 978-958-8360-53-9

Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite, Fedepalma
Carrera 10A No. 69A-44 - PBX: (57-1) 313 8600 - www.fedepalma.org
Septiembre de 2015, Bogotá D.C., Colombia





Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite, Fedepalma

Carrera 10A No. 69A-44 - PBX: (57-1) 313 8600

www.fedepalma.org