



Contenido

Presentación	5
Berenjenas Horneadas	9
Lomo de Cerdo Relleno	13
Lomo de Res con Tubérculos	17
Sobrebarriga al Horno	21
Alitas Rojas	25
Pollo al Romero	29
Envoltorio de Pavo	33
Arroz de la Abuela	37
Rack de Cordero al Horno	40
Tilapia con Vegetales	43
Brownies Nevados	48
María Luisa	50
Rosquillas Decoradas	52
Paté de Pollo	54
Galletas Navideñas	56
Churros Rellenos con Mora	58
Buñuelos Tradicionales	60

Presentación

Celebraciones en torno a la mesa

Las festividades de fin de año son una oportunidad para compartir en familia y con amigos, y cada motivo de reunión tiene un invitado especial: la comida. Así que, conociendo la importancia de la alimentación saludable y ese poder que tiene de congregar y unir a las personas, especialmente en esta temporada, hemos preparado esta edición extraordinaria de Navidad de la publicación *Recetas saludables con aceite de palma*.

Para la preparación de este recetario nos inspiramos en nuestra Colombia, un país con variedad de climas, tierras y gente que ha logrado extraer lo mejor de la madre tierra, con cosechas sorprendentes de oleaginosas como la palma de aceite, verduras, hortalizas, cereales, frutas y tubérculos, que unidos a la carne, el pescado y el pollo, crean delicias con gran sabor y sobre todo, muy colombianas.

Algunos de estos productos han llegado al país desde otros continentes como la palma de aceite, que fue traída de África, y debido a las condiciones propias del trópico se ha podido cultivar para convertirnos en el primer productor de aceite de palma de América y el cuarto del mundo.

No hay que olvidar que cocinar saludablemente conlleva a la selección de los alimentos adecuados para la preparación de nuestros platillos, utilizar métodos de cocción que nos permitan lograr la mejor nutrición sin renunciar a los sabores que nos gustan, y conocer las características de esos ingredientes indispensables, como el aceite de palma, para que podamos disfrutar de su versatilidad y beneficios nutricionales.

En este volumen usted conocerá recetas y secretos culinarios que le permitirán deleitar paladares exquisitos, preparaciones en las que el aceite de palma juega un rol muy importante al resaltar sabores de tubérculos, carnes, ensaladas y salsas.

Este aceite vegetal se conserva íntegramente y le aporta al organismo un alto contenido de vitaminas A y E, provechoso especialmente para la infancia y la tercera edad; así como ácidos grasos esenciales y otros productos naturales de gran importancia dietética; sin olvidar que es el más recomendado para frituras, así que nuestros tradicionales buñuelos estarán más doraditos y crocantes.

Finalmente, son indiscutibles los beneficios proporcionados por el fruto de la palma de aceite, tanto en el campo culinario como en el nutricional, sin mencionar las utilidades para el área terapéutica. Por ejemplo, este aceite vegetal reduce el colesterol, minimiza uno de los principales factores de riesgo en enfermedades coronarias, eleva el colesterol bueno para el organismo y actúa como protector contra el envejecimiento de las células, la arteriosclerosis y algunos tipos cáncer.

Así que los invitamos a preparar y disfrutar recetas para compartir durante estas celebraciones o lucirse en cualquier época del año mientras se alimentan saludablemente.

¡Felices fiestas y buen apetito!

Consejos para frituras perfectas

El aceite de palma se caracteriza por ser una excelente opción para las frituras por su resistencia oxidativa, soportando altas temperaturas sin degradarse. Además, no altera el sabor natural de los alimentos.

- Retire del aceite los pequeños trozos de comida que quedan después de preparar los alimentos.
- Para poder reutilizar el aceite es conveniente filtrarlo después de su uso, para esto se recomienda un colador de tela que brinda mejores resultados.
- Evalúe sensorialmente el aceite (olfato y gusto), compruebe que no haya mal olor o sabor.
- Al momento de calentar el aceite revise que este no produzca humo o que no forme espuma.
- El aceite usado con productos cárnicos se deteriora con mayor rapidez y le impregna sabor y color a los otros alimentos. Por este motivo, separe las frituras para las papas, plátanos y verduras, y otra para los productos cárnicos.
- Guarde el aceite en un recipiente y tápelo correctamente, la exposición al aire contribuye a la degradación del aceite.
- No se debe agregar sal a los alimentos antes de freírlos ni cerca de la freidora, ya que acorta la vida útil del aceite.
- Los productos apanados o enharinados deben sacudirse para eliminar cualquier exceso.
- Los alimentos muy congelados al momento de freírse producen exceso de salpicaduras, retire el hielo y séquelos bien.





Encurtidos para compartir

El encurtido es un método de conservación para prolongar la vida útil de los alimentos, por medio del cual los vegetales son conservados con una base de vinagre o aceite vegetal y se les puede añadir sal, azúcares, esencias y condimentos.

Tenga en cuenta que el aceite de palma rojo se puede utilizar para preparar sus encurtidos y así aprovechar todas sus propiedades nutricionales, como su alto contenido de ácido oleico y su poder cardioprotector, rico en Vitamina A para fortalecer el sistema inmune, alto contenido de Vitamina E y su gran poder antioxidante, ¿qué espera para incluirlo en su alimentación?

Berenjenas Horneadas



Ingredientes

Para el plato fuerte

- **4** berenjenas
- **1** tallo de puerro
- **4** salchichas vegetarianas
- **2** brevas
- **½** taza de aceite de palma rojo
- **125 g** de tofu
- **125 g** de ciruelas pasas
- **125 g** de tomates secos
- **150 g** de queso mozzarella en bolitas
- **150 g** de ciruelas frescas
-
- Pimienta rosada
- Salsa de mostaza lista
- Sal
- Hojas de albahaca para decorar

Para el acompañamiento

- **2** libras de papas sabaneras
- **1** litro de aceite de palma



Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

366 Calorías
17 g Proteína
38 g Carbohidratos
11 g Grasa

4 Porciones



Corte el tofu en cubos pequeños, hidrate los tomates secos con $\frac{1}{2}$ taza de aceite de palma rojo y aliste los demás ingredientes.



Retire las puntas de las berenjenas, córtelas por la mitad a lo largo, retire parte de la pulpa y póngalas sobre un escurridor o bandeja. Esparza encima sal de grano fino para desamargarlas.

Luego, póngalas en agua a temperatura ambiente, que las cubra, durante una hora, escúrralas y lávelas nuevamente.



Caliente dos cucharadas de aceite rojo en una sartén a fuego medio y sofría los cubitos de tofu hasta que se doren. Agregue un poco de sal (puede ser saborizada con finas hierbas).



Corte las salchichas en rodajas, los tomates secos y las ciruelas en cubitos. Ponga las berenjenas desamargadas en una refractaria con un poco de aceite de palma. Agregue un chorrito de aceite al interior de cada berenjena y rellénelas con los demás ingredientes preparados.



Corte las brevas en rebanadas delgadas y ponga algunas sobre el relleno de las berenjenas con las bolitas de queso mozzarella.

Agregue un poco de aceite de palma encima y hornee a 180°C durante 15 minutos o hasta que el queso se derrita y dore.



6

Al terminar el tiempo de cocción, corte unas ciruelas frescas y maduras en cascos, póngalas en encima de las berenjenas y sirva con papas fritas. Decore con las hojas de albahaca fresca y acompañe con mostaza lista.



Papas fritas crujientes

Es ideal usar una freidora con cesta para que las papas se puedan retirar fácilmente; no obstante, se puede usar la estufa y sartén tradicionales y retirarlas con una espátula, preferiblemente de alambre. Para obtener papas crujientes un método que no falla es el de la doble fritura; con esta técnica se deben freír hasta que comiencen a dorar y en ese momento retirarlas del aceite, dejarlas escurrir por un minuto y volverlas a introducir en el aceite caliente hasta que doren bien.

La berengena es procedente de India donde ha sido cultivada por más de 4.000 años. Esta hortaliza se caracteriza por su gran poder antioxidante que evita la degeneración celular, al igual que su alto contenido de potasio, hierro y fósforo, ayudando al organismo a su adecuado funcionamiento. Existen cientos de opciones para su preparación: horneada, salteada, frita, como parte de lasañas de vegetales, entre otras.



Lomo de Cerdo Relleno



Ingredientes

Para el plato fuerte

- 4** libras de lomo de cerdo
- 1** libra de carne de res molida
- 1** manzana roja cortada en cubos
- ½** taza de miga de pan
- 1** huevo
- 1** hoja de laurel y **1** rama de tomillo
- 1** cebolla cabezona picada
- 1** tomate maduro mediano picado
- 1** cucharada de aceite de palma rojo
- Sal y pimienta

Para el acompañamiento

- 1** cebolla cabezona roja grande
- 1** cucharada de caramelo o panela líquida
- 2** libras de papas sabaneras peladas y rebanadas
- 1** cucharada de hojuelas de ajo
- 125 g** de margarina
- Sal

Para la marinada

- ½** taza de aceite de palma
- ½** taza de salsa teriyaky
- 1** cebolla larga
- 1** manzana roja madura
- El jugo de **½** limón
- 1** cucharadita de paprika ahumada
- 1** cucharadita de jengibre rallado
- 1** cucharadita de cinco especias chinas
- Pimienta y sal al gusto

Para decoración

- Mermelada de uchuva
- Agraz
- Manzana horneada

Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

959 Calorías
64 g Proteína
43 g Carbohidratos
59 g Grasa

8 Porciones



Mezcle todos los ingredientes de la marinada en un tazón, retire la mitad e introduzca el lomo de cerdo entero en él, bañe la superficie de la carne con la marinada restante, deje reposar durante dos horas.



Caliente el aceite de palma rojo y sofría la cebolla y el tomate a fuego medio para que se ablanden; agregue la carne molida, el laurel y el tomillo; añada sal y pimienta al gusto, y revuelva constantemente hasta que se cocine. Reserve.



En un tazón, mezcle la carne molida, la miga de pan y el huevo. Revuelva hasta integrar todos los ingredientes y deje reposar durante cinco minutos.



Agregue la manzana y revuelva para combinar bien. Compruebe el sazón y ajuste la sal, si es necesario.



Retire el lomo de la marinada; con el cuchillo, haga cortes de 5 mm en diagonal sobre la parte grasa y luego, en la otra dirección, para crear la cuadrícula que se observa en la foto.



6

Abra el lomo por uno de los lados largos y hasta un centímetro del otro lado, tenga especial cuidado en no atravesar la carne totalmente. Luego, haga otro corte a la inversa. Siga el mismo procedimiento con el otro lado.



7

Esparza un poco de sal sobre la carne abierta y distribuya el relleno reservado sobre esta, a partir de tres centímetros del borde, y dejando sin cubrir el mismo espacio en el extremo. Enrolle la carne conservando el relleno dentro.



8

Para evitar que el relleno se salga, es necesario amarrar el rollo con un cordel de algodón o de culinaria. Luego, envuélvalo con dos capas de papel de aluminio.



9

Precalente el horno a 200 °C y hornee el rollo durante 30 minutos; baje la temperatura a 180 °C y hornee durante una hora más. Retire y deje reposar.



10

Haga cortes con la punta del cuchillo desde el centro de la cebolla roja y hacia los lados para darle forma de flor, póngala en el centro de una sartén y vierta encima el caramelo o la panela líquida.



11

Disponga las rebanadas de papa alrededor de la cebolla. Derrita la margarina en una sartén y sofría las hojuelas de ajo con un poco de sal. También puede usar ajo fresco picado. Vierta la margarina sobre las papas y hornee a 180 °C durante 30 minutos.

Lomo de Res con Tubérculos



Ingredientes

Para el plato fuerte

- 1 lomo de res de **5** libras
- 2 libras de papas dulces
- 2 libras de batatas
- 1 libra de arracachas
- 2 libras de papa pastusa pequeña
- ½ libra de chuguas
- 3 alcachofas pequeñas
- Pimienta
- Sal

Para la marinada

- 2 tazas de aceite de palma rojo
- 1 cabeza de ajo
- 1 taza de salsa para carnes
- ½ cucharadita de comino
- Ramas de tomillo
- Hojas de laurel
- Pimienta verde
- Sal gruesa

Para la salsa de vino tinto

- 1 ⅓ tazas de vino tinto de buena calidad
- ½ taza de caldo de carne o pollo
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2 cucharadas de margarina
- Pimienta
- Sal



Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

1.121 Calorías
61 g Proteína
63 g Carbohidratos
69 g Grasa

10 Porciones



Mezcle todos los ingredientes de la marinada y resérvela. Limpie y seque el lomo de res con papel absorbente, esparza la sal gruesa de manera que cubra toda la carne, póngalo en un tazón y vierta encima la marinada; déjelo reposar durante dos horas a temperatura ambiente.



Saque el lomo de la marinada, envuélvalo en papel de aluminio y llévelo al horno precalentado a 220 °C durante 20 minutos. Lave bien las papas y las chuguas; retire las puntas de las papas dulces y corte las pequeñas en rebanadas gruesas; pele las batatas y las arracachas, y córtelas por la mitad a lo largo; cocínelos con agua y sal durante 10 minutos. Cubra una bandeja con parte del aceite de la marinada y disponga los tubérculos en el contorno dejando el espacio en el centro para el lomo.



Retire el papel de aluminio. Ponga el lomo en el centro de la bandeja, agregue las alcachofas pequeñas, vierta tres cucharadas del aceite de la marinada sobre los tubérculos y los jugos de cocción de la carne sobre esta. Lleve al horno con calor superior a 300 °C, durante 10 minutos más, este tiempo depende del término que prefiera la carne.



Salsa de vino tinto

Esta salsa se prepara en cinco minutos y es perfecta para acompañar la carne de res. Disuelva dos cucharadas de fécula de maíz en $\frac{1}{3}$ de taza de vino tinto; derrita dos cucharadas de margarina en una sartén, agregue 1 taza de vino y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar, cocine a fuego medio hasta que hierva. Agregue la fécula de maíz y revuelva hasta que espese, añada media taza de caldo de carne o de pollo, si la mezcla está muy espesa y para agregar sabor. Sazone con sal y pimienta al gusto.

La mezcla de harina y grasa, en este caso margarina, es conocida tradicionalmente como roux, se usa principalmente como base de una gran cantidad de salsas. Se recomienda cocinar la margarina con la harina no menos de un minuto para evitar un gusto a harina cruda.



Sobrebarriga al Horno



Ingredientes

Para el plato fuerte

- 4** libras de sobrebarriga delgada
- 1** libra de carne molida
- 1** cucharada de aceite de palma
- 1** pimentón verde, uno rojo y uno amarillo cortados en julianas
- 1** zanahoria grande cortada en julianas
- 1** cebolla cabezona pequeña cortada en cubos
- 1** diente de ajo machacado
- 200 g** de espárragos

Para el acompañamiento

- 3** mazorcas tiernas
- 1** cucharadita de chile molido
- 2** cucharadas de margarina
- 1** rábano
- 1** lata de piñas encurtidas
- 1** cucharada de aceite de palma
- 125 g** de tomates cherry
- 125 g** de champiñones enteros
- Sal

Para la marinada

- 1** puerro
- 5** dientes de ajo
- 1** cucharadita de pimienta negra
- 1** cucharadita de color o achiote
- 1/2** cucharadita de comino
- 1** cucharada de sal
- Ramas de tomillo
- Hojas de laurel

Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

985 Calorías
68 g Proteína
50 g Carbohidratos
57 g Grasa

8 Porciones



Pele los ajos y macháquelos, corte el puerro en rebanadas delgadas y resérvelos. Lave y seque la carne con papel absorbente, extiéndala sobre una superficie de trabajo, agregue una capa de sal y una de cada una de las especias, el puerro, el ajo y las hierbas. Voltee la carne y siga el mismo procedimiento, resérvela en un tazón durante cuatro horas y en el refrigerador.



Prepare la carne para el relleno: caliente una cucharada de aceite de palma y sofría la cebolla cabezona y el diente de ajo machacado. Agregue la carne molida y cocine durante 10 a 15 minutos de manera que se evapore la mayor cantidad de sus jugos.



Saque la sobrecostilla de la marinada, séquela y extiéndala sobre una superficie de trabajo. Recorte los lados en forma rectangular, si es necesario, puede completar los faltantes con recortes de la misma carne. Extienda una capa de carne molida a partir de los primeros tres centímetros; luego, disponga una franja de pimentón, una de espárragos y otra de pimentón hasta tres centímetros antes del borde. Enrolle la carne desde el borde inferior cuidando que el relleno permanezca en su lugar.



Envuelva el rollo con varias capas de plástico de cocina, asegurando bien los extremos; luego, cúbralo con papel de aluminio para evitar que el agua de cocción penetre.



Ponga a hervir una olla grande con suficiente agua que cubra el rollo, cuando esté hirviendo, introduzca el rollo, tape la olla y déjelo cocinar durante tres horas. Otra opción es cortar el rollo por la mitad, reforzar las envolturas y cocinar en la olla a presión durante 1 hora. Al cabo de ese tiempo, sacar inmediatamente del agua y dejar reposar durante 40 minutos. Luego, llevarlo al horno a 300 °C para que dore y la grasa natural de la carne se tueste.



Corte las mazorcas en trozos de dos a tres centímetros. En una olla caliente agua con la margarina, la sal y el chile, agregue las mazorcas y deje cocinar durante 10 minutos.



Pele los champiñones y corte el rábano en rebanadas delgadas. Arme las brochetas en el siguiente orden: mazorca, tomate, rábano y champiñón. Caliente la parrilla, esparza el aceite de palma y dore las brochetas y las rebanadas de piña.



La margarina está elaborada esencialmente de aceite de palma y es excelente para agregar textura y sabor a las salsas.

Alitas Rojas



Ingredientes

Para el plato fuerte

- 6 libras de muslos de alas de pollo
- 1 litro de aceite de palma

Para el acompañamiento

- 2 libras de papas pequeñas
- 1 cebolla cabezona blanca mediana
- 2 cucharadas de aceite de palma rojo
- 5 tallos de apio
- 2 libras de zanahoria
- Finas hierbas en polvo
- Romero
- Sal y pimienta

Para la marinada

- 1 taza de salsa de soya
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de color o achiote en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharadita de pimienta verde en pepa
- 3 clavos de olor
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 tallo de puerro



Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

613 Calorías
53 g Proteína
26 g Carbohidratos
33 g Grasa

12 Porciones



Corte la cebolla y el puerro en rebanadas gruesas, póngalas en un tazón y mezcle con el resto de los ingredientes de la marinada; agregue las alas y revuelva bien. Deje reposar durante 30 minutos a 1 hora.



Vierta el litro de aceite en la freidora y caliente a 175 °C. Saque las alas de la marinada y séquelas con papel absorbente. Distribúyalas en la canasta procurando no sobreponerlas demasiado.



Introduzca la canastilla en el aceite de palma caliente (la freidora indica el momento en el que el aceite alcanza la temperatura necesaria), fríalas durante 10 a 15 minutos.



Al completar el tiempo, retire la canastilla del aceite y deje que las alas se escurran. Para verificar la cocción, haga un corte en una de las alas a ras del hueso y compruebe que no salga sangre.



Lave y corte las papas con cáscara por la mitad. Póngalas en una olla con suficiente agua que las cubra, agregue sal y la cebolla cabezona cortada en dos. Deje cocinar a fuego medio durante 20 minutos.



6

Saque las papas del agua y dispóngalas en una bandeja para hornear. Vierta encima el aceite de palma rojo, sal, pimienta, finas hierbas y romero. Lleve al horno a 220 °C durante 20 minutos o hasta que doren.



7

Lave las verduras, retire las fibras de los tallos de apio y córtelas de 15 cm de largo aproximadamente.



8

Para ir acorde con el ambiente navideño, haga conos con bolsas de papel y servilletas decoradas, úselos para servir las papas y los vegetales justo antes de pasar a la mesa.



Si bien en esta receta se sugiere el uso de la freidora, las alas pueden ser preparadas en una sartén y en la estufa convencional. En ese caso necesitará la misma cantidad de aceite pues el éxito de esta preparación radica en que se realice fritura por inmersión, para que las alas no absorban demasiado aceite. Caliente el aceite a temperatura media – media alta.

Pollo al Romero



Ingredientes

- 1 pollo de 2 ½-3 libras
- 2 tazas de aceite de palma rojo
- 1 cucharada de aceite de palma amarillo
- 1 cabeza de ajos
- 1 taza de miga de pan
- 1 cebolla cabezona pequeña picada
- 2 tomates maduros picados
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 naranja cortada en rebanadas
- 6 huevos
- 1 ½ libras de carne molida
- 125 g de queso parmesano
- 125 g de nueces de nogal
- 150 g de aceitunas rellenas con pimentón
- 50 g de margarina
- Tomillo
- Laurel
- Sal gruesa y pimienta



Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

1.176 Calorías
91 g Proteína
14 g Carbohidratos
84 g Grasa

8 Porciones



Sofría la cebolla, el tomate y el diente de ajo, agregue la carne molida y cocínela con sal y pimienta. Cocine cuatro huevos y pélelos. Aliste el resto de ingredientes.



Lave y seque el pollo. Para deshuesarlo, introduzca un cuchillo delgado por la abertura del cuello, entre la piel y a ras del hueso siguiendo el contorno mientras desprende la carne. Disloque las alas y los perniles. Saque el costillar y la rabadilla en una sola pieza.



Con hilo para costura y una aguja, cierre la abertura del cuello juntando la piel de ambos lados, asegure en el extremo.



Ponga la carne molida en un tazón grande, agregue las nueces de nogal enteras y revuelva para combinar bien.



Agregue el queso parmesano, la miga de pan y dos huevos, revuelva bien para integrar todos los ingredientes.



6

Continúe con las aceitunas rellenas enteras. Compruebe la sal y, si desea, agregue un poco de pimienta recién molida.



7

Introduzca el relleno en el interior del pollo intercalando con los huevos cocinados. Si desea puede agregar trozos de pechuga crudos, pegados a la piel, para hacer más consistente el relleno.



8

Al terminar de introducir el relleno, cierre el orificio con aguja e hilo asegurando los extremos para evitar que el relleno y los líquidos de cocción se salgan.



9

Ponga el pollo en una bandeja para hornear previamente engrasada con margarina o aceite de palma. Cúbralo con aceite de palma rojo, hojas de tomillo, laurel y una capa ligera de sal gruesa.



10

Esparza el aceite de manera que cubra la totalidad de la piel del pollo, agregue rebanadas de naranja a la bandeja y la cabeza de ajos cortada en dos partes. Hornee durante una hora y 15 minutos a 175 °C.

Ensalada de repollo y remolacha

Corte medio repollo morado en rebanadas finas. Cocine dos remolachas medianas durante 15 minutos o hasta que estén blandas pero firmes, córtelas en cubos medianos. Parta dos naranjas en cascos y retire la piel blanca que los cubre para dejar la pulpa. Revuelva todos los ingredientes en una ensaladera y vierta encima jugo de naranja, un chorrito de aceite de palma y un poco de sal.

Envoltorio de Pavo



Ingredientes

Para el plato fuerte

1 pechuga de pavo de 2 libras

1 libra de carne de ternera

1 cebolla cabezona picada

1 cucharada de aceite de palma

$\frac{1}{3}$ de comino molido

200 g de tocineta

70 g de almendras

70 g de uvas pasas hidratadas

Sal

Para el acompañamiento

Espinaca baby

Germinado de chíá

Fresas maduras

Queso parmesano rallado

Queso mozzarella en bolitas

Cruotons a las finas hierbas

Para la marinada

$\frac{1}{2}$ taza de aceite de palma rojo

$\frac{1}{3}$ de taza de vinagre de manzana

Ramas de tomillo

Pimienta rosada

Tomates secos en aceite rojo

Dientes de ajo

Sal gruesa



Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

603 Calorías
47 g Proteína
16 g Carbohidratos
39 g Grasa

8 Porciones



Corte la pechuga de pavo en una lonja grande de 1 cm de grosor y esparza sal gruesa por ambos lados. Ponga la carne en un tazón, mezcle todos los ingredientes de la marinada y viértalos encima. Deje reposar durante cuatro horas en el refrigerador.



Corte dos piezas grandes de papel de aluminio y dispóngalas en la superficie de trabajo en forma de cruz. Estire las lonjas de tocineta en el centro del papel y, encima, extienda la pechuga de pavo.



Para el relleno: en una olla, caliente el aceite de palma, sofría la cebolla hasta que ablande, agregue la carne de ternera y el comino, y cocínela durante 15 minutos. Bájela del fuego, agregue las almendras y las uvas pasas. Forme una capa de relleno de un centímetro de grosor en el centro de la carne.



Enrolle la carne desde el extremo más corto cuidando que el relleno no se salga. Cubre muy bien, agregue más papel de aluminio si fuera necesario.



Precalente el horno a 180 °C. Introduzca el rollo y hornee durante 40 minutos, retire el papel de aluminio conservando la base para retener los líquidos de cocción. Hornee durante 10-15 minutos con fuego superior para que le tocineta se tueste y pierda la grasa.



Aliste todos los ingredientes para la ensalada: limpie bien las hojas de espinaca y las fresas.



En recipientes de cristal, sirva las porciones de ensalada así: una capa de espinacas, seguido de las fresas, los germinados de chíá, el queso mozzarella, los croutons y el queso parmesano.



Pase las porciones de ensalada a la mesa acompañadas de aceite de palma, para aderezar.



La fresa tiene grandes propiedades nutritivas: alto contenido de vitamina C, fibra y bajo índice glicémico.

Arroz de la Abuela



Ingredientes

- 1 libra de arroz de grano grueso
- 3 cucharadas de aceite rojo
- 1 cebolla cabezona mediana
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 2 tazas de aceite de palma
- 1 libra de habichuela
- 1 libra de papas criollas pequeñas
- 1 pechuga de pollo grande
- 1 libra de pierna de cerdo
- 1 ½ libras de costillas de cerdo cortadas en trozos pequeños
- 200 g de jamón de cerdo
- 125 g de arveja verde
- 125 g de zanahoria
- Laurel y tomillo
- Sal y pimienta
- Ajonjolí y cebollín para decorar



Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

692 Calorías
44 g Proteína
66 g Carbohidratos
28 g Grasa

8 Porciones



Aliste las carnes: cocine en agua con sal, laurel y tomillo el cerdo y la pechuga por separado, durante 20 minutos. Retire las costillas y sofríalas con aceite de palma hasta que doren. Corte las demás carnes en cubos.



Hierva agua con sal y cocine las arvejas durante 10 minutos o hasta que ablanden. Aparte, cocine las habichuelas cortadas en trozos pequeños y las zanahorias en cubos, por cinco minutos. Fría las papas criollas pequeñas y resérvelas.



Ponga el aceite de palma rojo en la olla arrocera o en una olla tradicional sobre la estufa, caliéntelo y sofría la cebolla cabezona blanca finamente picada. Agregue dos tazas de agua, sal al gusto y el arroz lavado.



Cocine el arroz hasta que la olla arrocera indique que está listo o, en la estufa, hasta que el agua seque y déjelo de 10 a 15 minutos más. El arroz estará suelto y amarillo por efecto del aceite de palma rojo.



Mezcle todos los ingredientes cocinados en una sartén y lleve a fuego medio durante unos cinco minutos para que se integren los sabores, revolviendo constantemente.

Rack de Cordero al Horno



Ingredientes

Para el plato fuerte

2 ½ libras de costillar de cordero

1 naranja madura

1 zanahoria

Para la marinada

1 taza de aceite de palma rojo

½ taza de salsa de soya

½ taza de salsa para carnes

1 cucharadita de paprika

1 puerro mediano

1 cucharada de hojuelas de ajo

1 cucharada de pimienta rosada en pepa

Ramas de romero

Hojas de laurel

Sal

Para el acompañamiento

125 g de tocineta

100 g de cebollas rojas encurtidas

100 g de judías

125 g de nueces de nogal

1 libra de coles de Bruselas

1 cucharada de azúcar

2 cucharadas de aceite de palma

1 diente de ajo



Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

631 Calorías
49 g Proteína
12 g Carbohidratos
43 g Grasa

6 Porciones



Ponga la carne en un tazón y esparza encima un poco de sal. Corte el puerro en rebanadas gruesas y agréguelas junto con el resto de ingredientes de la marinada, cubra con plástico de cocina y deje reposar de un día para otro en el refrigerador.



Saque el cordero de la marinada, envuélvalo con suficiente papel de aluminio, llévalo al horno precalentado a 180/200 °C y cocine durante 50 minutos. Retire del horno inmediatamente.



Ponga el rack con sus jugos de cocción en la bandeja de hornear con rebanadas de naranja y la zanahoria cortada por la mitad. Lleve al horno a 250 °C, con calor arriba, para dorar la parte grasa de la carne.



Caliente la parrilla, cocine las tiras de tocineta hasta que se tuesten y suelten toda la grasa. En una olla con agua, ponga la cucharada de azúcar y caliente hasta que hierva, agregue las coles de Bruselas, déjelas cocinar cinco minutos para blanquearlas y retírelas.



Ponga las coles de Bruselas en la parrilla en la que sofrío la tocineta, agregue las judías y el diente de ajo picado y cocine hasta que se doren, revolviendo constantemente. Agregue la tocineta y las nueces antes de llevar a la mesa.

Tilapia con Vegetales



Ingredientes

Para el plato fuerte

- 4 filetes de tilapia de 150 g cada uno
- 1 libra de habichuelas delgadas
- 1 libra de zanahorias delgadas
- 1 libra de tomates cherry
- 1 cabeza de ajos

Para la marinada

- 1 taza de aceite de palma rojo
- 1 taza de agua
- 1 taza de vino blanco
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de paprika
- 1 ajo
- Hojas de orégano
- Hojas de laurel
- Sal

Para el acompañamiento

- 2 plátanos verdes
- 1 litro de aceite de palma
- 1 lechuga crespa morada
- 1 lechuga crespa verde
- 1 kiwi maduro
- 1 fruta estrella o carambolo
- Láminas de queso parmesano
- Aceite de palma
- Sal



Preparación



Información nutricional del plato con acompañamiento

600 Calorías
39 g Proteína
66 g Carbohidratos
20 g Grasa

4 Porciones



Machaque los ajos, las hojas de laurel, de orégano y sal. Vierta esta mezcla en una refractaria y agregue los demás ingredientes de la marinada. Añada los filetes de tilapia y deje reposar durante dos horas en el refrigerador.



Lave las zanahorias y las habichuelas, y retireles las puntas. Extienda un trozo de papel de aluminio de aproximadamente 35 cm, esparza aceite de palma con una brocha y distribuya encima una capa de habichuelas, una de zanahorias y un filete de pescado.



Corte los tomates cherry por la mitad y forme una capa encima del filete de tilapia, agregue un poco de sal.



Doble los lados cortos del papel sobre el pescado; luego, los otros lados en varios dobleces para asegurar y evitar que los jugos de cocción se salgan.



Precalente el horno a 200 °C y hornee los paquetes de pescado con la cabeza de ajo cortada por la mitad. Retire del horno inmediatamente después de terminar el tiempo de horneado.



Canastillas de patacón

Para las canastillas de patacón, cocine los plátanos con cáscara en agua caliente durante 10 minutos, retírelos y déjelos enfriar. Cubra una tabla para picar con plástico para alimentos, ponga el plátano encima, cúbralo con más plástico y aplánelo con un rodillo. Ubique la lámina de plátano sobre un tazón de plástico en forma de estrella, y otro encima; presione ligeramente para que el plátano adquiriera la misma forma. Caliente $\frac{1}{2}$ litro de aceite de palma rojo o amarillo a temperatura media-alta y frite las canastillas de patacón hasta que se tornen crocantes.

Combine todos los ingredientes para la ensalada y sírvala en las canastillas de patacón.

El aceite de palma rojo es de alto valor nutritivo siendo el único aceite natural que aporta todo un paquete de antioxidantes y fitonutrientes como tocotrienoles y tocoferoles (Vit E) mezcla de carotenos con alto nivel de caroteno alfa (provitamina A) y coenzima Q10.

El aceite de palma amarillo, por su parte, es utilizado de forma pura o mezclas de aceites vegetales. Por su composición de ácidos grasos, es un aceite estable a altas temperaturas.



*Delicias para
compartir*



Brownies Nevados



Preparación



Prepare una bandeja de hornear rectangular engrasada con margarina y cubierta con papel parafinado. Derrita 90 g de margarina en una cacerola y agregue 200 g de chocolate para fundir. Reserve. Separe las yemas y las claras de tres huevos y monte las claras a punto de nieve. Aparte, bata las yemas con ocho cucharadas de azúcar, agregue la mezcla de chocolate y margarina, revuelva mientras agrega 80 g de harina de trigo. Adicione las claras montadas, revolviendo con movimientos amplios. Vierta la mezcla en el molde y hornee a 180 °C, durante 20-25 minutos. Una vez fríos, córtelos y cúbralos con azúcar pulverizado.

María Luisa



Preparación



Precalente el horno a 180 °C. Engrase con margarina dos moldes poco profundos y espolvoréelos con un poco de harina. Mezcle 1 ½ tazas de harina de trigo con polvo para hornear (ya viene mezclada), media taza de jugo de naranja recién exprimido, 1 ½ tazas de azúcar, seis huevos y 1 taza de margarina a temperatura ambiente, revuelva a velocidad baja durante dos minutos; aumente la velocidad a medio y mezcle durante dos minutos más.

Divida la mezcla en los dos moldes preparados y hornee durante 30 – 35 minutos, hasta que doren. Déjelas enfriar y retírelas del molde al cabo de una hora aproximadamente. Divida una de las tortas por la mitad. Póngala sobre la fuente de servir, cúbrala con una capa de crema de leche batida con azúcar, ponga encima la otra parte de la torta, cubra esta con una capa de arequipe, la otra torta, una capa de crema y otra de arequipe, decore con fresas.

Rosquillas Decoradas



Preparación



Disuelva dos cucharadas de levadura en 230 ml de leche tibia, agregue $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Ponga cuatro tazas de harina, $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, revuelva y póngala sobre una superficie de trabajo. Forme un hueco en el centro de la harina, vierta un huevo y 40 g de margarina, revuelva y una vez mezclados, agregue la levadura, siga amasando y agregue más harina, si es necesario, para lograr una masa suave y no pegajosa. Cubra un tazón con una capa delgada de aceite de palma y ponga encima la masa, báñela con más aceite, para evitar que forme costra. Cúbrala con plástico para cocina y reserve en un lugar cálido de 1 a 2 horas para que crezca.

Al cabo de ese tiempo, póngala sobre la superficie de trabajo cubierta ligeramente con harina. Aplánela a 1 cm de grosor, corte las rosquillas con un molde redondo o el borde de un vaso y uno más pequeño en el centro. Póngalas en una bandeja cubierta con papel parafinado, cúbralas con una toalla limpia y déjelas reposar durante media hora para que crezcan más.

Caliente 1 litro de aceite de palma y fría las rosquillas durante 40 segundos por cada lado. Cuando estén aún calientes, decórelas con azúcar pulverizado, chocolate fundido, chispitas de dulce o canela en polvo.

Paté de Pollo



Preparación



En una sartén caliente 100 g de margarina con $\frac{1}{2}$ taza de aceite de palma rojo, agregue 400 gramos de pechuga de pollo cortada en trozos medianos y saltéelos; a la mitad de la cocción, adicione una cebolla cabezona blanca cortada en cubos pequeños con romero en polvo, sal y pimienta al gusto. Cuando la carne esté bien cocida, añada media taza de vino blanco y cocine hasta que se haya reducido a la mitad. Deje enfriar. Pase la preparación por la licuadora o la procesadora de alimentos hasta que se forme una crema suave y fácil de esparcir.

Galletas Navideñas



Preparación



Mezcle 200 g de margarina a temperatura ambiente con 120 g de azúcar, revuelva hasta que se integren, los granos de azúcar se disuelvan y formen una mezcla suave. Tamice sobre esta preparación 280 g de harina de trigo y amase con una cucharadita de esencia de vainilla. Forme una bola con la masa, cúbrala con plástico para cocina y refrigere durante 1 hora.

Saque la masa del refrigerador, extiéndala con un rodillo hasta lograr de 5 a 7 mm de grosor y corte las galletas con moldes de motivos navideños. Póngalas en una bandeja y hornéelas a 180 °C durante 10 a 12 minutos, retírelas inmediatamente del horno y déjelas enfriar. Decórelas con fondant que puede comprar listo.

Churros Rellenos con Mora



Preparación



Caliente dos tazas (440 ml) de agua con una cucharadita de sal. En un tazón ponga 300 g de harina de trigo y vierta encima toda el agua una vez empiece a hervir, revuelva con una cuchara de madera hasta lograr una masa con consistencia pegajosa y gruesa. Caliente $\frac{1}{2}$ litro de aceite de palma. Ponga la masa dentro de una churrera manual o una manga pastelera, fría los churros y póngalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa. Abra un hueco en el centro de cada churro con un palo para brocheta y rellénelo con mermelada de mora con la ayuda de una manga pastelera. En seguida, esparza con azúcar pulverizado.

Buñuelos Tradicionales



Preparación



En un tazón mezcle 120 g de fécula de maíz, 60 g de almidón de yuca, 2 cucharadas de azúcar, 5 g de polvo para hornear, una pizca de sal y 200 g de queso costeño rallado. Agregue dos huevos medianos o uno grande y 1 cucharadita de margarina. Revuelva suavemente, sin apretar, hasta integrar todos los ingredientes. Caliente 1 litro de aceite de palma a temperatura media, forme los buñuelos redondos y fríalos hasta que crezcan y formen la costra tostada.



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

Alexandre Patrick Cooman, 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

María Andrea Baena Santa, Analista del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana

Yolanda Moreno Muñoz, Coordinación Editorial

Esteban Mantilla, Coordinación Editorial

Tatiana Pretelt De La Espriella, Jefe de Comunicaciones de Fedepalma

Atelier S2dio, Estilismo y Asesoría Gastronómica

Fernando Valderrama Sánchez, Fotografía

Ginna Torres Producciones, Producción fotográfica

Ximena Diaz Ortiz, Diseño y Diagramación

Javegraf, Impresión

ISBN: 978-958-8616-91-9

Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite, Fedepalma

Calle 98 No. 70 - 91 - www.fedepalma.org

Noviembre de 2017, Bogotá D.C., 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	
Riquísimo	Semilla	Río de oro	Margarinas:
Aceite Z	Frescampo	Sarita	Gourmet
Megaceite	Cheff	Soysabor	Campi
Oleosabor	Frytol	Topacio	Dagusto
Optimun	Frits	Aceite Noli: aceite rojo	La fina
El mago	Max	Alegría	Rama
Camposol	La Garza	Purísimo	Cheff
Vivi	Oleoflor	Del Llano	Gustosita

Esta publicación es propiedad del Centro de Investigación en Palma de Aceite, Cenipalma, por tanto, ninguna parte del material ni su contenido, ni ninguna copia del mismo puede ser alterada en forma alguna, transmitida, copiada o distribuida a terceros sin el consentimiento expreso de Cenipalma. Al realizar la presente publicación, Cenipalma ha confiado en la 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/presentación información sujeta a confidencialidad ni 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.

*Federación Nacional de Cultivadores
de Palma de Aceite, Fedepalma*

Síguenos en:



www.fedepalma.org