

RECETARIO

PALMERITO



COMPARTE CON **LOS NIÑOS** RECETAS HECHAS CON
ACEITE DE PALMA 100% COLOMBIANO.





RECETAS DE SAL



PATACONES DE SALENTO



INGRE- DIENTES

- 2 plátanos verdes
- 4 tazas de aceite de palma
- 200g de carne de res molida
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo picado
- 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. Pon a calentar el aceite de palma a fuego medio-alto en una sartén grande y profunda.
2. Pela los plátanos y sofríelos en el aceite durante aproximadamente 15 minutos procurando que este no alcance temperaturas muy altas.
3. Retira los plátanos del aceite, ponlos sobre una tela húmeda y cúbrelos con una lámina de plástico grande.
4. Necesitarás 1 plátano por persona. Comienza aplastando un plátano con la ayuda de una piedra o mazo de cocina y luego pasa un rodillo para que quede más uniforme.
5. Lleva el patacón de nuevo al aceite para que se termine de dorar, retira del aceite y deja reposar sobre toallas de papel.
6. En una sartén mediana, agrega las dos cucharadas de aceite de palma rojo. Cuando esté caliente añade la carne molida y condimenta con sal, tomillo y comino. Cuando la carne esté dorada retira del fuego y reserva.
7. Sirve el patacón con un poco de hogao, carne molida y queso costeño por encima.



ROLLITOS DE POLLO APANADOS



INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel.
- 1 plátano maduro.
- 1 cucharada de margarina.
- 2 tajadas de queso doble crema.
- 2 tajadas de jamón.
- 1 huevo batido.
- ½ taza de harina de trigo.
- 1 taza de miga de pan.
- Aceite de palma para freír.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Partiendo de agua fría pon a cocinar el plátano maduro cortado en 4 troncos hasta que la cáscara se desprenda y los troncos estén blandos. Retira del fuego, escurre el agua, quita la cáscara del todo y aplasta con un tenedor para hacer el puré. Agrega sal al gusto, la cucharada de margarina, revuelve y reserva.
2. Divide la pechuga de pollo en dos formando las supremas, ábrelas por su lado más ancho como formando un libro con ellas, aplánalas con la ayuda de un plástico y martillo de cocina con cuidado de no romperlas y reserva.
3. Agrega sal y pimienta al gusto a las supremas de pollo; y pon sobre cada una de ellas una tajada de jamón, una de queso y puré de plátano.
4. Forma un rollito con cada pechuga y asegura con palillos.
5. Pasa cada rollito por la harina de trigo, luego por el huevo batido y por la miga de pan.
6. Lleva a fritura profunda en aceite de palma caliente hasta que estén dorados por dentro y la carne esté blanca. Retira del aceite y sirve acompañado de ensalada.





RECETAS DULCES



MINIWAFFLES DE PANDEBONO



INGRE- DIENTES

(Para 12 porciones)

125g de harina de maíz.
250g de queso campesino.
30 gramos de almidón de yuca.
1 cucharadita de polvo de hornear.
1 huevo.
2 cucharadas de margarina.
1 cucharada de azúcar.
1 pizca de sal.

Para el pollo:

1 pechuga de pollo deshuesada.
1 taza de harina de trigo.
1 huevo.
1 taza de hojuelas de cereal de maíz trituradas.
Sal y pimienta al gusto.
Miel de abejas para acompañar.
Aceite de palma para freír.

PREPARACIÓN

1. Prepara la mezcla para los waffles de pandebono:

Tritura el queso campesino y mézclalo con el almidón de yuca.

2. Agrega la harina de maíz junto con el polvo de hornear y la pizca de sal, luego agrégala a la mezcla del queso.

3. Añade la margarina, el azúcar y el huevo a la mezcla anterior y revuelve bien.

4. Calienta una wafflera y pon pequeñas cantidades de la mezcla (**1 cucharadita**) para formar los miniwaffles. Deja que se cocinen y retira.

5. Pasa los cubos de pechuga de pollo por harina de trigo, luego por el huevo batido y por las hojuelas de cereal trituradas.

6. Lleva a fritura profunda en aceite de palma bien caliente hasta que doren por fuera y la carne esté blanca por dentro. Retira y ponlos sobre papel absorbente.

7. Arma los miniwaffles poniendo sobre cada uno un trozo de pollo frito y sirve con miel.



TORTA DE AHUYAMA Y COCO



INGRE- DIENTES

250g 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.** Precalienta el horno a 180 C. Engrasa con el aceite de palma un molde de aproximadamente 21 cms de diámetro.
- 2.** Mezcla la margarina junto con el azúcar hasta que la mezcla adquiera una apariencia pálida y cremosa.
- 3.** Agrega las yemas, la crema de leche, la vainilla, la nuez moscada, la canela y añade poco a poco la harina, junto con el polvo de hornear.
- 4.** Cuando los ingredientes se hayan incorporado bien, agrega el coco rallado y mezcla.
- 5.** Vierte la mezcla en el molde y lleva al horno durante 45 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.
- 6.** Sirve con un poco de yogur griego por encima y nueces picadas.



NUGGETS DE MANZANA



INGRE- DIENTES

1 ½ tazas de manzanas verdes sin piel y picadas en cubos pequeños.

1 ¼ taza de harina.

¼ de taza de azúcar.

¼ cucharadita de sal.

1 ½ cucharadita de polvo para hornear.

⅓ taza de leche.

1 huevo.

2 cucharaditas de canela en polvo.

Aceite de palma para freír.

Azúcar pulverizada para espolvorear.

PREPARACIÓN

1. Mezcla la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.
2. Aparte, en un recipiente pequeño, bate la leche, el huevo, y la canela en polvo, añade la mezcla a los ingredientes secos y mezcla hasta que se incorporen.
3. Agrega los trozos de manzana a la mezcla y revuelve un poco.
4. Calienta el aceite de palma en una sartén honda.
5. Toma 1 cucharada colmada de la masa asegurándote de que haya manzanas en cada cuchara, agrégala al aceite y sofríe hasta que esté dorada (entre 2 y 3 minutos). Repite hasta terminar la mezcla, retira del aceite y reserva.
6. Sirve los nuggets aún calientes con azúcar pulverizado espolvoreado sobre ellos.



GALLETÓN DE COCO



INGREDIENTES

- 1 taza de coco deshidratado.
- 80g de queso crema a temperatura ambiente.
- 3 cucharadas de margarina a temperatura ambiente y algo extra para engrasar.
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar morena.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1 taza de harina de trigo.
- 2 cucharadas de coco fresco en cubitos.
- Helado para acompañar.
- Virutas de coco para decorar (opcional).

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180C y engrasa con un poco de margarina una sartén o refractaria de 16cm de diámetro.
2. Con la ayuda de una batidora o una espátula, mezcla el queso crema con la margarina hasta obtener una mezcla suave, agrega el azúcar y mezcla de nuevo.
3. Añade la vainilla, la sal y el bicarbonato de sodio y continúa mezclando hasta que quede suave, raspando los lados del recipiente según sea necesario.
4. Agrega la harina poco a poco sin dejar de mezclar hasta que se combine bien. Por último añade el coco y mezcla hasta que esté distribuido en la masa.
5. Pon la masa en la sartén, cubre con los cubos de coco y hornea de 10 a 12 minutos, o hasta que la galleta esté dorada pero se sienta un poco blanda al tacto.
6. Sirve con virutas de coco doradas en la superficie y acompaña con una bola de helado.





Sabías que en Colombia
hay 18 marcas que
contienen aceite de palma
100% colombiano.



EL MAGO RIO DE ORO

OPTIMUN

**Rica
Palma**

Z

Palmalí
100% ACEITE ALTO OLEICO DE PALMA

ACEITE VEGETAL PURO
Del Llano

nOLÍ 

ORIENTAL

Búcaro

**Frita
Frita**

OLIOMAPI
aceite vegetal de palma

Oleosabor

Oleoflor
Aceite vegetal de palma

Olifry

**La
Muñeca**

Oleopalma

Oleo Llano



TE RETO A ENCONTRAR LAS MARCAS ANTERIORES EN ESTA SOPA DE LETRAS.

R	I	O	D	E	O	R	O	S	T	O	M	L	D	L
I	O	L	I	O	M	A	P	I	O	L	B	A	E	A
C	R	O	Q	V	P	I	R	O	R	I	E	M	L	M
A	T	Y	U	B	A	O	O	M	I	F	T	O	L	U
P	C	A	Y	O	L	E	B	N	E	R	E	L	A	Ñ
A	V	T	O	F	M	N	A	H	N	Y	O	E	N	E
L	E	M	O	A	A	A	S	A	T	N	S	O	O	C
M	T	E	N	Z	L	T	O	E	A	A	T	P	U	A
A	L	E	U	K	I	A	E	L	L	S	I	A	A	P
O	U	Y	M	A	T	Ñ	L	Q	E	L	P	L	T	O
Q	A	R	I	W	N	O	O	T	U	S	A	M	C	R
A	L	U	T	E	E	L	N	A	E	A	O	A	T	A
D	Q	A	P	L	Y	P	E	L	M	A	G	O	U	C
N	O	N	O	L	I	E	M	R	A	I	D	E	N	U
Z	M	A	D	F	R	I	T	A	F	R	I	T	A	B

COMPORTE CON EL #RECETARIOPALMERITO TU SOPA DE LETRAS RESUELTA.





ACEITE
DE PALMA
— 100% —
COLOMBIANO

CONOCE LOS BENEFICIOS DEL ACEITE DE PALMA 100%
COLOMBIANO EN WWW.LAPALMAESVIDA.COM

