



Recetas

A TÚ MEDIDA

HECHAS CON ACEITE DE PALMA

100% COLOMBIANO





PUBLICACIÓN DE FEDEPALMA CON EL APOYO DEL FONDO DE FOMENTO PALMERO

Nicolás Pérez Marulanda
Presidente Ejecutivo de Fedepalma

Jaime González Triana
Director de la Unidad de Gestión Comercial Estratégica

Claudia Angarita Gómez
Directora Centro Colombiano de Nutrición Integral
(CECNI)

Adriana María Navarro Escobar
Líder de Mercadeo Estratégico de la Unidad de Gestión
Comercial Estratégica

Juliana Franco Acevedo
Jefe de Comunicaciones

McCANN Erickson - Diseño y conceptualización
Ana Pinzón - Chef y Food Styling
André Klotz - Fotografía

Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite
Fedepalma
Calle 98 No. 70 - 91 Piso 14
PBX: (57-601) 313 8600
www.fedepalma.org
www.lapalmaesvida.com
Bogotá, Colombia.



Recetas

A TU MEDIDA

HECHAS CON ACEITE DE PALMA
100% COLOMBIANO

Alista tu botella de Aceite de Palma 100% Colombiano
de 900 ml, tus cucharas medidoras y...

¡Empecemos a cocinar!



Recetas^o

A TU MEDIDA

HECHAS CON ACEITE DE PALMA

100% COLOMBIANO

Te vamos a demostrar que una botella de Aceite de Palma 100% Colombiano de 900 ml te alcanza **para 100 porciones, aproximadamente 12 recetas.**

En esta edición encontrarás preparaciones **muy sencillas, y otras un poco más elaboradas.**

Te enseñaremos de manera divertida y efectiva cómo **aprovechar al máximo tu aceite de cocina.**

¡Comencemos!



Todos hemos escuchado sobre las **cucharas
medidoras, y nosotros te las regalamos**
para que se conviertan en tu utensilio favorito
al hacer todas las recetas que tenemos aquí.

Úsalas y aprovecha al máximo tu Aceite
de Palma 100% Colombiano.

Lo sencillo y lo práctico



¡EMPECEMOS A COCINAR!

No somos una marca de aceite de cocina,
¡somos un sello que está en más de 30
marcas de aceite!

¡Búscalas en el supermercado!



Así
de llena
está nuestra
botella de
Aceite de Palma
100% Colombiano

Coliflor a los tres quesos

TIEMPO
DE PREPARACIÓN:

45
minutos

4
porciones



INGRE- DIENTES

- 1 coliflor cortada en arbolitos y escaldada **(pasada por agua hirviendo)**
- ¼ de taza de cebolla cabezona en julianas
- 1 cucharada de Aceite de Palma 100% Colombiano
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de leche
- ½ taza de queso gruyere
- ¼ de taza de queso mozzarella
- 1 taza de queso cheddar



TIP MAESTRO



PASO 4:

Llévala al horno a 180 °C hasta que el queso se gratine.



PASO 3:

Pon la coliflor en una refractaria, agrega la salsa que hiciste en el paso anterior y cubre la preparación con los quesos sobrantes.

PASO 1:

Calienta el Aceite de Palma 100% Colombiano en una sartén y pon a dorar la cebolla.

PREPARACIÓN

PASO 2:

En una olla a fuego lento, calienta la leche, agrega $\frac{1}{3}$ de taza de cada queso rallado y la cebolla dorada.

Revuelve hasta que los quesos se derritan y, sin dejar de revolver, incorpora la harina. **Déjalo hervir hasta que espese.**



Focaccia



INGREDIENTES

TIEMPO
DE PREPARACIÓN:

25 minutos | **4** porciones

- 4 cucharadas de Aceite de Palma 100% Colombiano
- 4 panes árabes cuadrados
- 4 ramas de romero
- 12 aceitunas negras cortadas en cuartos
- 8 rodajas de berenjena en conserva
- 4 rodajas de cebolla morada
- 8 tomates cherry cortados en mitades



TIP MAESTRO

X4
CUCHA-
RADAS**PASO 1:**

Con la ayuda de una brocha, cubre la parte interna de un molde con Aceite de Palma 100% Colombiano y ubica los panes uno al lado del otro.

PASO 2:

Corta la superficie del pan en forma de cuadrícula, distribuye los vegetales y el romero sobre este, aplánalos con un tenedor y rocíales el Aceite de Palma 100% Colombiano.

PASO 3:

Llévalos al horno a 200 °C por 15 minutos o hasta que se vean dorados.



Sopa de Puerro



TIEMPO DE PREPARACIÓN:

1

hora

4

porciones

INGREDIENTES PARA LA SOPA

- 1 cebolla cabezona
- 2 puerros medianos
- 1 atado de espinacas
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de Aceite de Palma 100% Colombiano
- 4 tazas de caldo de pollo con sal

INGREDIENTES PARA LA TAPA

- 4 tajadas de pan baguette
- ½ taza de jamón serrano en julianas
- ⅓ de taza de queso parmesano rallado
- ⅓ de taza de queso mozzarella rallado
- ½ taza de queso gruyere rallado



TIP MAESTRO

PASO 5:

Llévalas al horno a 200 °C hasta que el queso se derrita y se dore.

PASO 4:

Sirve en cazuelas, cubre la sopa con una tajada de pan, pon encima el jamón serrano y los quesos.

PASO 3:

Añade la espinaca y el caldo, cocina hasta que hierva.

PASO 2:

En una sartén con el Aceite de Palma 100% Colombiano, sofríe la cebolla y el puerro hasta que se ablanden; **agrega la harina, la pimienta y mezcla.**

PASO 1:

Corta la cebolla cabezona en plumas, **el puerro en rodajas** y las espinacas en tiras. Reserva.

PREPARACIÓN



Snacks para sorprender



¡GUAU, MIRA! ¿TU BOTELLA VA IGUAL?

Entra a www.lapalmaesvida.com y
conoce las marcas de aceite colombiano
que tienen nuestro sello.



Barras de gránola

**TIEMPO
DE PREPARACIÓN:**

1

hora

12

unidades

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1/8 de taza de nibs de cacao
- 1/3 de taza de almendras
- 1/3 de taza de coco rallado

- 1/8 de taza de ajonjolí
- 1 rama de tomillo **(solo las hojas)**
- 1/3 de taza de arándanos deshidratados
- 1 cucharada de Aceite de Palma 100% Colombiano





TIP MAESTRO

PREPARACIÓN

PASO 1:

En una sartén a fuego bajo, **pon a tostar la avena** y reserva en un tazón.

PASO 2:

En la misma sartén con **aceite a fuego bajo** tuesta los nibs de cacao, las almendras, el coco, el ajonjolí, las hojas de tomillo y los arándanos.

PASO 4:

Distribuye la preparación uniformemente en una bandeja y **refrigera durante 1 hora**. Cuando esté consistente, corta en rectángulos.

PASO 3:

En otra sartén calienta la miel con la vainilla hasta que hiervan, e incorpora esta mezcla a la preparación anterior.



Puré de garbanzo y pimentón

**TIEMPO
DE PREPARACIÓN:**

20 minutos | **2** porciones



- 440 gramos de **garbanzos enlatados**
- $\frac{1}{3}$ de taza de Aceite de Palma 100% Colombiano
- 2 cebollas cabezonas cortadas en plumas
- $\frac{1}{4}$ de taza

de pimentón en conserva

- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ de taza de tahini
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de los garbanzos enlatados
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de **comino**
- Zumo de 1 limón
- **Paprika** al gusto

**INGRE-
DIENTES**



TIP MAESTRO

PREPARACIÓN

PASO 1:

Vierte el Aceite de Palma 100% Colombiano en una sartén, sofríe la cebolla y el ajo hasta que queden bien **cocidos y reserva.**

PASO 2:

Agrega todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta **obtener una pasta homogénea.**

PASO 3:

Sirve la preparación en un tazón y en la superficie **agrega aceite y paprika al gusto.**



INGREDIENTES

- 250 gramos de frijoles blancos remojados
- ½ taza de hojas de cilantro
- ¼ de taza de hojas de hierbabuena
- 3 ajos
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de sal
- 6 cucharadas de Aceite de Palma 100% Colombiano
- Miga de pan al gusto
- Yogur griego



Arepas de frijoles blancos



**TIEMPO
DE PREPARACIÓN:**

45
minutos

20
arepas



PASO 5:

Sirve y acompaña con yogur griego.



TIP MAESTRO



PASO 4:

Colócalas en el recipiente apto para horno y hornéalas a 180 °C hasta que se doren.

PASO 3:

Una vez listas las arepas, cúbre las totalmente con miga de pan.

PASO 1:

En un procesador o licuadora agrega todos los ingredientes hasta obtener una masa suave.

PASO 2:

Forma arepas con la masa y asegúrate de que queden gruesas para obtener una mejor cocción.



Postres para compartir



ASÍ VAMOS ¿CÓMO VAS TÚ?

Cuando vayas al supermercado,
busca siempre nuestro sello
en tu aceite de cocina.



Ya
vamos $\frac{1}{4}$
de botella
de aceite
utilizado

Brownies de chocolate blanco



INGREDIENTES

TIEMPO
DE PREPARACIÓN:

1

hora

12

brownies

- 2 huevos
- 1 taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ taza de margarina de Palma 100% Colombiana derretida

- ½ taza de **chocolate blanco derretido**
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 taza de harina
- ⅓ de taza de nueces cortadas gruesas
- ⅓ de taza de **mora liofilizada**



TIP MAESTRO

PREPARACIÓN

PASO 1:

En un tazón, incorpora los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla.

PASO 2:

Mezcla la preparación con la margarina y el chocolate blanco.

PASO 4:

En un recipiente para horno ya engrasado y enharinado, agrega la mezcla y llévala al horno precalentado a **170 °C** por **25 minutos**, aproximadamente.

PASO 3:

Integra bien la harina y el polvo para hornear, después agrega las nueces y las moras.



Cremã de chocolate 'blanço'

**TIEMPO
DE PREPARACIÓN:**

45 minutos | **2** porciones



INGRE- DIENTES

- ½ carambolo cortado en rebanadas delgadas
- ½ carambolo cortado en cubos pequeños
- ½ cucharadita de cardamomo molido
- ½ taza de crema de leche
- 2 cucharadas de azúcar blanca
- ½ taza de chocolate blanco derretido
- 1 cucharada de margarina de Palma 100% Colombiana



TIP MAESTRO

PASO 4:

Sirve en copas, decora con una estrella de carambolo y cardamomo.

PASO 3:

Bate la mezcla anterior hasta formar picos. Incorpora el carambolo picado.

PASO 2:

En un tazón, mezcla la crema caliente con el chocolate y la margarina hasta unificar. Lleva al refrigerador por 15 minutos.

PASO 1:

En una olla a fuego medio agrega la crema de leche, **3 estrellas de carambolo**, el cardamomo y el azúcar. Déjalo hervir para luego pasarlo por un colador.



PREPARACIÓN



Cheesecake con base de torta de pan



INGREDIENTES PARA LA BASE

MOLDE DESMONTABLE DE 20 CM

- 150 gramos o 2 tazas de pan blanco en cubos pequeños
- $\frac{3}{4}$ de taza de leche
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla
- $\frac{1}{8}$ de taza de margarina de Palma 100% Colombiana derretida
- 2 huevos

INGREDIENTES CHEESECAKE

- 1 taza de queso crema
- 1 taza de crema de leche
- 1 taza de leche condensada
- Zumo de 2 limones
- 1 cucharada de gelatina sin sabor hidratada en 2 cucharadas de agua



INGREDIENTES PARA LA SALSA

- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de frutos rojos

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

90 minutos | 8 porciones



TIP MAESTRO



PASO 5:

En una olla agrega el azúcar y los frutos rojos, y cocina a fuego medio hasta que la salsa espese, resérvala y déjala enfriar.

PASO 4:

Calienta la gelatina y agrégala a la preparación anterior sin dejar de revolver. Mezcla hasta que se incorpore por completo.

PASO 3:

Incorpora todos los ingredientes para el cheesecake, menos la gelatina.

PASO 6:

En el molde, sobre la torta de pan, añade la mezcla del cheesecake. **Refrigera durante 1 hora.**

PASO 7:

Vierte la salsa sobre el cheesecake y sirve a gusto.



PREPARACIÓN

PASO 1:

Mezcla en un tazón todos los ingredientes de la base hasta que el pan se hidrate.

PASO 2:

Agrega la mezcla en un molde previamente engrasado y llévalo al horno precalentado a **180 °C por 15 minutos** aproximadamente.



Fritos colombianos



¡LO HEMOS LOGRADO!

Nuestro sello está en más de 30 marcas de aceite de cocina, ideales para hacer frituras porque **resisten altas temperaturas**.



Esto es lo que nos queda para hacer los fritos

'Carimañolas'



INGREDIENTES

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

1

hora

8

carimañolas

- ½ libra de carne de res molida
- ½ taza de cebolla cabezona en cubos pequeños
- ½ taza de pimentón en cubos pequeños
- 1 taza de tomate rallado
- 3 cucharadas de Aceite de Palma 100% Colombiano
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de color
- 4 tazas de masa de yuca
- Para freír, Aceite de Palma 100% Colombiano
(cantidad necesaria)



PASO 4:

Lleva las bolitas a freír en abundante Aceite de Palma 100% Colombiano hasta que queden doradas.

PASO 3:

Elabora bolitas con **2 cucharadas de masa de yuca**. Abre un hueco con los dedos para rellenar con la mezcla de la carne molida y envuelve hasta cerrarlo.

PASO 2:

En la misma sartén con aceite, pon a dorar la cebolla junto al pimentón. Añade tomate, comino, color y sal. Deja reducir, agrega la carne molida para incorporar los sabores y reserva.

PASO 1:

En una sartén con aceite, sofríe la carne molida y resérvala en un tazón



TIP MAESTRO



Croquetas de Chicharrón

**TIEMPO
DE PREPARACIÓN:**

1

hora

16

croquetas



INGRE- DIENTES

- 1 plátano maduro cocido hecho masa
- ½ libra de panceta de cerdo en cubos
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Sal al gusto
- Para freír, Aceite de Palma 100% Colombiano **(cantidad necesaria)**

PREPARACIÓN



TIP MAESTRO



PASO 1:

Frota el bicarbonato en la piel de la panceta.



PASO 2:

Fríe el chicharrón en abundante aceite hasta que esté dorado. Retíralo y agrega sal al gusto.

PASO 3:

Elabora bolitas con 2 cucharadas de masa de plátano. Abre un hueco con los dedos para rellenar con el chicharrón y envuelve hasta cerrarlo.

PASO 4:

Fríe las bolitas en abundante aceite hasta que queden doradas.



Aborrajados,



TIEMPO
DE PREPARACIÓN:

1

hora

8

aborrajados



- 1 plátano maduro
- 200 gramos de bocadillo
- 200 gramos de queso mozzarella
- Para freír, Aceite de Palma 100% Colombiano
(cantidad necesaria)



TIP MAESTRO

PASO 4:

Fríe las bolitas en abundante aceite **hasta que queden doradas.**

PASO 3:

Haz bolitas con **2 cucharadas de masa de plátano**. Abre un hueco con los dedos y rellénalo con el queso y el bocadillo. Amasa y da forma hasta cerrarlo.

PASO 2:

Corta el queso y el bocadillo en forma de bastones.

PASO 1:

En una olla con agua hirviendo, cocina el plátano cortado en 4 porciones por 5 minutos. **Retira y aplana hasta obtener una masa.**



TABLA NUTRICIONAL

Lo sencillo y lo práctico

*Estos valores corresponden
a una porción de la receta

COLIFLOR A LOS TRES QUESOS

Calorías	446 kcal
Proteínas	25 g
Carbohidratos	20 g
Grasas totales	27 g
Grasas saturadas	16 g
Grasas monoinsaturadas	8 g
Grasas poliinsaturadas	1 g

FOCACCIA

Calorías	257 kcal
Proteínas	3 g
Carbohidratos	21 g
Grasas totales	17 g
Grasas saturadas	7 g
Grasas monoinsaturadas	6 g
Grasas poliinsaturadas	2 g

SOPA DE PUERRO

Calorías	465 kcal
Proteínas	30 g
Carbohidratos	16 g
Grasas totales	31 g
Grasas saturadas	15 g
Grasas monoinsaturadas	7 g
Grasas poliinsaturadas	2 g



TABLA NUTRICIONAL

Snacks para sorprender

*Estos valores corresponden a una porción de la receta

BARRAS DE GRANOLA

Calorías	183 kcal
Proteínas	5 g
Carbohidratos	17 g
Grasas totales	11 g
Grasas saturadas	5 g
Grasas monoinsaturadas	3 g
Grasas poliinsaturadas	1 g

PURÉ DE GARBANZO Y PIMENTÓN

Calorías	263 kcal
Proteínas	6 g
Carbohidratos	20 g
Grasas totales	18 g
Grasas saturadas	7 g
Grasas monoinsaturadas	6 g
Grasas poliinsaturadas	3 g

AREPAS DE FRÍJOLES BLANCOS

Calorías	74 kcal
Proteínas	3 g
Carbohidratos	4 g
Grasas totales	5 g
Grasas saturadas	2 g
Grasas monoinsaturadas	2 g
Grasas poliinsaturadas	0 g



TABLA NUTRICIONAL

Postres para compartir

*Estos valores corresponden a una porción de la receta

BROWNIES DE CHOCOLATE BLANCO

Calorías	349 kcal
Proteínas	5 g
Carbohidratos	43 g
Grasas totales	17 g
Grasas saturadas	6 g
Grasas monoinsaturadas	6 g
Grasas poliinsaturadas	0 g

CREMA DE CHOCOLATE BLANCO

Calorías	330 kcal
Proteínas	3 g
Carbohidratos	28 g
Grasas totales	23 g
Grasas saturadas	13 g
Grasas monoinsaturadas	7 g
Grasas poliinsaturadas	1 g

CHEESECAKE CON BASE DE TORTA DE PAN

Calorías	405 kcal
Proteínas	12 g
Carbohidratos	34 g
Grasas totales	24 g
Grasas saturadas	14 g
Grasas monoinsaturadas	7 g
Grasas poliinsaturadas	1 g



TABLA NUTRICIONAL

Fritos colombianos

*Estos valores corresponden a una porción de la receta

CROQUETAS DE CHICHARRÓN

Calorías	315 kcal
Proteínas	15 g
Carbohidratos	11 g
Grasas totales	23 g
Grasas saturadas	9 g
Grasas monoinsaturadas	9 g
Grasas poliinsaturadas	3 g

ABORRAJADOS

Calorías	348 kcal
Proteínas	5 g
Carbohidratos	50 g
Grasas totales	14 g
Grasas saturadas	7 g
Grasas monoinsaturadas	5 g
Grasas poliinsaturadas	1 g

CARIMAÑOLAS

Calorías	508 kcal
Proteínas	9 g
Carbohidratos	63 g
Grasas totales	23 g
Grasas saturadas	11 g
Grasas monoinsaturadas	9 g
Grasas poliinsaturadas	2 g





#PALMASPOR ELPLANETA

Un movimiento que hace ECO

ESTAMOS COMPROMETIDOS CON AYUDAR AL MEDIO AMBIENTE,
POR ESO **TE VAMOS A ENSEÑAR A RECICLAR EL ACEITE DE COCINA
QUE USASTE PARA TUS RECETAS.**

Solo sigue **estos 3 pasos:**

1.

Déjalo enfriar
de 2 a 3 horas.



2.

Envásalo
en una botella plástica.



3.

Llévalo al punto
limpio más cercano.



Conoce
los puntos
aquí

Cuando reciclas tu aceite de cocina usado
le estás dando vida a:

VELAS



JABONES



BIODIÉSEL



Conoce más de esta iniciativa
en **@LaPalmaEsVida**



Beneficios, funcionales

- Resiste altas temperaturas, por eso es ideal para las frituras.
- Mantiene el sabor original de las comidas.
- Es un aceite natural de origen vegetal.
- Es un ingrediente versátil, ya que lo puedes encontrar en las margarina postres, panes y chocolates.



Bondades, nutricionales

- Es un aceite naturalmente libre de grasas trans.
 - Es fuente de vitamina A, la cual ayuda al desarrollo visual y refuerza el sistema inmune, además, contiene vitamina E que tiene propiedades antiinflamatorias, neuroprotectoras y antioxidantes.
 - Es un aceite libre de químicos, ya que su extracción es natural.
- Contiene alto porcentaje de ácido oleico (**omega**) reconocido por sus propiedades cardioprotectoras.



Recetas

A TU MEDIDA

HECHAS CON ACEITE DE PALMA
100% COLOMBIANO

Llegaste al final del recetario, **esperamos que tus preparaciones hayan quedado deliciosas.**

¡Queremos ver cómo te quedaron estas recetas!
Te invitamos a subir stories con tus platos
y etiquetarnos en **@LaPalmaEsVida**



Síguenos en **@LaPalmaEsVida**



Conoce más en:
www.lapalmaesvida.com





@LaPalmaEsVida



CON EL APOYO DEL FONDO DE FOMENTO PALMERO