

FUNDACIÓN  
**BENGOA**  
Alimentación & Nutrición

RIF: J-30729211-3

[fundacionbengoa.org](http://fundacionbengoa.org)

Fundacion Bengoa @fundacionbengoa

FARMACIA  
**SAAS**

Juntos  
contra la  
malnutrición

Rif.: J-07000750-8

[farmaciasaas.com](http://farmaciasaas.com)

Farmacia SAAS @Farmacia\_SAAS farmaciasaas



FUNDACIÓN  
**BENGOA**  
Alimentación & Nutrición

FARMACIA  
**SAAS**



## Bibliografía

- Lovera JR. Geografía cultural regional alimentaria de Venezuela. Colección Geo-Venezuela, Tomo 8. Fundación Empresas Polar. Caracas, Venezuela, 2009.
- Fundación Cavendes, Instituto Nacional de Nutrición Recetas Tradicionales de Venezuela. Ediciones Cavendes, Caracas 1996.
- Osório Canales R. Memorias del fogón: 80 platos caseros venezolanos. Alfadil Ediciones, 2005
- Recetas de la abuela en tiempos de crisis: El Funche (<http://elestimulo.com/bienmesabe/>)
- <https://venezuelafusion.blogspot.com/>
- Lovera JR. Historia de la Alimentación en Venezuela. Monte Ávila Editores. Caracas 1988.
- Suárez MM. La empanada criolla en la historia y la tradición. Ediciones IVIC. Caracas 2010.
- Fundación Bengoa: Recetarios.

Usa tu **creatividad** para **preparar tus recetas**, no te detengas si te falta algún ingrediente.





La gastronomía venezolana es la fusión de varias culturas con personalidad marcada por la mezcla de sabores y variedad de alimentos. La cocina venezolana se caracteriza por el uso del maíz, la yuca, el plátano, el ají, los granos, los tubérculos, la caña de azúcar, las carnes y las aves que constituyen la base de múltiples y variadas preparaciones con sabores que forman parte de nuestra identidad cultural.

En cada hogar de Venezuela, sea de la región Capital, Centro, Oriente, Los Llanos, Andes, Guayana, Occidente o la región Zuliana, siempre encontraremos un plato ideado por una abuela encantadora, un sofrito que las identifica, cada una le coloca su esencia, formando recuerdos en la familia, que aportan valor de tradición para el núcleo familiar. Las recetas de las abuelas contribuyen a enriquecer la alimentación de las familias. ¿Qué familia no guarda con celo la receta de la abuela?

**Farmacia SAAS** y la **Fundación Bengoa**, en su empeño para que los venezolanos sean cada vez más sanos, a través de la campaña **“Juntos contra la Malnutrición”** realzan la importancia nutricional de las recetas de nuestras abuelas, esto ayudará a encontrar algunas preparaciones nutritivas y de bajo costo, que sirvan para fortalecer la alimentación de las familias en momentos donde la creatividad y el ingenio son indispensables para contribuir con el equilibrio, variedad y sabor de nuestra alimentación.

La edición décimo quinta de la guía de orientación nutricional expone la selección de esas recetas de las abuelas, para brindar propuestas llenas de color, sabor y nutrición mediante la incorporación de platos tradicionales con gusto venezolano, que complementan el valor nutricional para alcanzar dietas más saludables.

Reconocer el papel de las abuelas, tiene sentido, por su protagonismo en la preservación de nuestra cocina, así como por su activa participación en la transmisión de las preparaciones por generaciones. Sin importar el lugar en el que te encuentres, siempre contarás con el exquisito y criollo sabor de las recetas de la abuela y consumir los mismos alimentos para fortalecer ese vínculo tan intenso que se guarda en el corazón.





## Recomendaciones

- Prepara las recetas con los alimentos de temporada.
- Aumenta las calorías de la receta al agregar aceite vegetal a la preparación.
- Incorpora, siempre que la receta lo permita, tubérculos, como: yuca, ocumo, ocumo chino, ñame, papas, debido a que aumentan el valor nutritivo y las calorías.
- Reduce los desperdicios de alimentos, utiliza las hojas y las conchas para preparar recetas y meriendas.
- Combina siempre granos con tubérculos, vegetales y hortalizas.
- La sardina, no debe faltar, contiene ácidos grasos esenciales para el cerebro.
- Recuerda elaborar tu lista de mercado con el menú de la semana y solo compra lo que vas a necesitar.
- Incorpora, una vez a la semana, vísceras y morcilla, ya que ayudan a combatir la anemia.
- Aprovecha las frutas de estación, que son más económicas, para preparar el menú.
- Incorpora en las comidas del día vegetales y frutas, así obtendrás vitaminas y minerales para el buen funcionamiento de tu organismo.
- Recuerda que una alimentación saludable requiere de una ración adecuada a la edad y una combinación de alimentos que aumente su calidad y variedad.
- Aprovecha mejorar la calidad nutricional de las recetas de la abuela, incorporando algunos de los alimentos sugeridos.
- Recuerda la importancia de la higiene al manipular los alimentos, utiliza agua hervida en las preparaciones, lava adecuadamente las hortalizas y frutas. De esta manera evitarás enfermedades.

# Índice

Introducción.....	1
<b>Región Capital.....</b>	<b>6</b>
Bollos pelones.....	7
Buñuelos de yuca.....	8
Jalea de mango.....	9
<b>Región Central.....</b>	<b>10</b>
Crema de lentejas y batatas asadas.....	11
Papas rellenas con morcilla.....	12
Majarete de coco.....	13
<b>Región Oriental.....</b>	<b>14</b>
Pisillo oriental.....	15
Funche de pollo.....	16
Frijolitos con auyama y batata.....	17
<b>Región Guayana.....</b>	<b>18</b>
Pelao de gallina.....	19
Ñoquis de batata.....	20
Fresco de auyama.....	21
<b>Región Los Andes.....</b>	<b>22</b>
Pisca andina.....	23
Berenjenas rellenas.....	24
Albóndigas de lentejas.....	25
<b>Región Los Llanos.....</b>	<b>26</b>
Palo a pique.....	27
Sopa de auyama con zanahoria.....	28
Natilla de la abuela.....	29
<b>Región Occidental.....</b>	<b>30</b>
Arepitas dulces.....	31
Croquetas de auyama.....	32
Sopa con garbanzos y espinacas.....	33
<b>Región Zuliana.....</b>	<b>34</b>
Plátanos rellenos de carne molida.....	35
Sopa de rabo.....	36
Ensalada de plátano verde.....	37
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>39</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>41</b>

# ENSALADA DE PLÁTANO VERDE



Rendimiento: 4 raciones de 120 g

## INGREDIENTES

- 1 plátano verde (400 g)
- 1 cebolla (60 g)
- 1 pimentón (20 g)
- 4 ajíes dulces (20 g)
- 1 ramita de apio España (10 g)
- 3 cucharadas de aceite (45 cc)
- 2 cucharadas de vinagre (10 cc)
- Sal al gusto (2 g)



## PREPARACIÓN

- Pele y sancoche el plátano, cuando esté blando apague y deje reposar.
- Al enfriar el plátano proceda a rallarlo. Pique en cuadros pequeños el resto de los ingredientes y proceda a agregárselo al plátano. Prepare una vinagreta con: aceite, vinagre y la sal y viértala sobre la mezcla anterior.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1036,60	7,05	46,47	147,92	158,50
Ración mediana	259,15	1,76	11,62	36,98	39,62

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Agrega queso y colócala en una tortilla. Colocándole carotas blancas aumentaríamos su valor de proteínas.

# SOPA DE RABO



**Rendimiento: 8 raciones de 240 g o 1 plato**

## INGREDIENTES

1 kg de rabo cortado en pedazos  
120 g cebolla cortada en rebanadas  
8 g de ajos machacados  
240 g de tomates de perita maduros rallados  
16 g de ajíes rojos o un pimentón cortado  
400 g papas cortadas en cubos

300 g de zanahorias cortadas en rodajas  
200 g ocumo cortado (opcional)  
3 litros agua  
3-4 ramas celery  
3 hojas laurel  
4 cdtas. de aceite  
Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

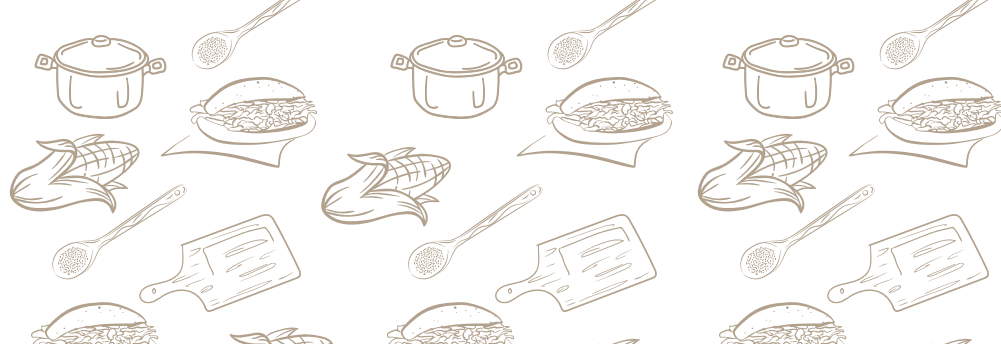
- En la olla que van a utilizar para preparar la sopa se colocan 2 cdtas. de aceite y se doran los pedazos de rabo por todos lados. Se le agrega el agua y se lleva a ebullición.
- En una sartén, con el resto del aceite, se sofríe la cebolla, ajíes y ajos hasta que la cebolla se vea tierna. Se le añade el tomate hasta que merme un poco. Una vez listo el sofrito, se vierte en la olla donde se está cocinando el rabo.
- Se sigue cocinando hasta que la carne esté tierna. Luego se le agregan las verduras cortaditas, el celery cortado y las hojas de laurel, se continúa la cocción hasta que las papas, zanahorias y el ocumo estén blandos. Se sazona con sal y pimienta al gusto.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

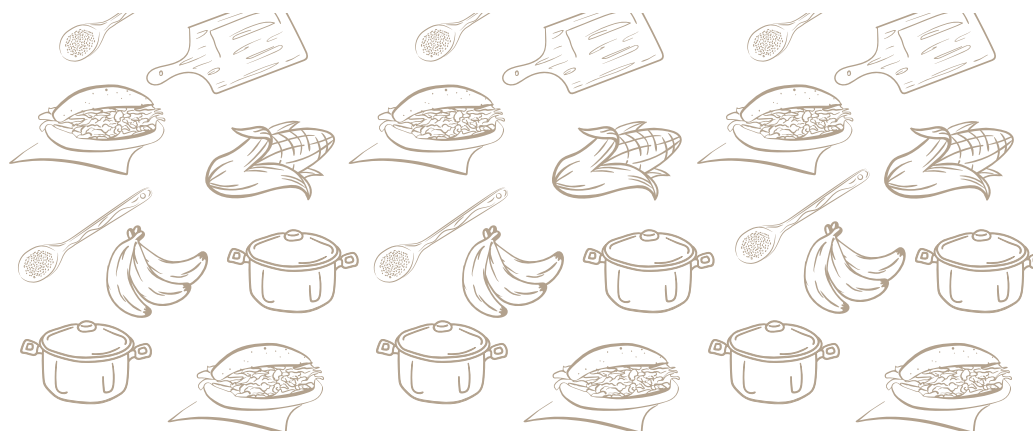
	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	969	21	3	212	221
Ración mediana	162	4	1	42	44

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Utilizar calabacín en lugar de zanahoria y agregar acelgas, para aumentar el ácido fólico y la fibra. También se puede añadir bolitas de masa de maíz para aumentar las calorías.



La tradición desde  
*cada rincón del país*



# Región *Capital*

En la región capital las costumbres de la cocina de entonces trascendieron y actualmente nos representan. La mezcla de lo dulce con lo salado y la incorporación de productos provenientes de otras tierras, proporcionan rasgos a las comidas de hoy, como por ejemplo: la hallaca. Todos estos platos, proveen gran aporte nutritivo, que utilizan el típico sofrito venezolano, pero que, reúnen también, sabores varios, dándole características especiales a cada receta de nuestra gastronomía.

Algunos platos característicos de esta región son: el asado negro, los bollos pelones, las polvorosas de pollo, la torta bejarana, el negro en camisa, pabellón, pan de jamón, bienmesabe, jalea de mango verde, buñuelos de yuca, entre otros.



## PLÁTANOS RELLENOS DE CARNE MOLIDA

**Rendimiento: 8 raciones de 280 g o 1/2 unidad rellena**



### INGREDIENTES

4 plátanos maduros (800 g)  
2 cucharadas de mantequilla derretida (30 g)  
4 rebanadas de queso mozzarella (opcional) (100 g)  
Cilantro fresco (8 g)

### RELLENO

1/2 kilo de carne molida (500 g)  
1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)  
1/2 taza de cebolla finamente picada (80 g)  
3 dientes de ajo finamente picados (8 g)  
1 cucharada de comino molido (10 g)  
1 cucharadita de adobo (5 g)  
1 taza de salsa de tomate (220 g)  
1/2 taza de caldo de carne (120 ml)  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180 °C. Pelar los plátanos y colocarlos en una bandeja para hornear. Frotarlos con mantequilla. Llevar los plátanos al horno y dejar que se cocinen por 15 minutos; luego, voltear y volver a introducirlos en el horno por otros 10 minutos.
- En una olla mediana, calentar el aceite a fuego medio. Luego añadir la cebolla picada y cocinar hasta que esté blanda. Posteriormente, agregar el ajo picado y cocinar hasta que estén dorados.
- En un tazón colocar la carne, el comino, el adobo, la sal y la pimienta y mezclar con las manos para integrar los sabores de cada especia. Luego agregar la carne molida con el caldo y la salsa de tomate en la olla y dejar cocinar por veinte minutos.
- Retirar los plátanos del horno y abrirlos a lo largo y rellenarlos con la carne ya lista.

### VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	2674,02	149,028	82,516	337,344	361,944
Ración mediana	334,25	18,62	10,31	42,16	45,24

### COMPLEMENTO DE LA RECETA

La carne molida se puede sustituir por otro proteico, por pollo, o por morcilla. Agregando una ensalada rallada obtendríamos un plato muy nutritivo.



# Región *Zuliana*

Ubicada en el extremo occidental del país, esta región concentra el 12% de nuestra población. Sus habitantes, se concentran en Maracaibo, capital del Estado. Tiene presencia en esta zona la etnia indígena guajira que mantiene características culturales asociadas a la actividad ganadera, la cual se encuentra entre sus primordiales actividades económicas. Entre las principales preparaciones se encuentran: Chivo en coco, mojito de pescado, funche, queso de año, huevos chimbos, mote.

En esta zona, por lo general, se puede observar a menudo el consumo de ciertas carnes como la de conejo, chivo y cabra. Se puede destacar su elevada producción de quesos y la alta influencia europea e indígena en los platos autóctonos de esta región.

Se encuentra gran variedad de ciertas comidas que la denominamos o la conocemos como “comidas rápidas” creadas propiamente en el Zulia entre las que se pueden mencionar: la arepa conocida como “tumbarrancho”, pasteles hechos de trigo frito y patacón.



## BOLLOS PELONES



**Rendimiento: 5 raciones de 150 g o 1 unidad**

### INGREDIENTES PARA EL GUISO:

250 g de carne molida  
2 cucharadas de aceite de maíz  
1/2 taza de cebolla picadita  
1 diente de ajo triturado  
1/4 taza de pimentón rojo picadito  
1/2 taza de tomate sin piel ni semillas picadito  
6 aceitunas verdes picaditas  
2 cucharaditas de alcaparras  
2 cucharadas de pasas negras  
4 cucharadas de vino dulce de cocina  
1/4 taza de consomé  
1 cucharadita de sal  
1 pizca de pimienta

### PARA LA SALSA:

2 tazas de cebolla picadita  
2 dientes de ajo  
5 tazas de tomate picadito  
2 cucharadas de mantequilla  
Sal y pimienta

### INGREDIENTES PARA LA MASA:

2 tazas de cebolla picadita  
2 dientes de ajo  
5 tazas de tomate picadito  
2 cucharadas de mantequilla  
Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- Para el relleno: Calienta el aceite de maíz en una sartén y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Añade el ajo y pimentón picadito y cocina durante 5 minutos. Incorpora la carne molida y cocina durante 5 minutos más. Agrega el tomate picadito y luego las aceitunas, las alcaparras, las pasas, el vino y el consomé. Ajusta la sal y la pimienta. Deja cocinar durante 10 minutos o hasta que seque un poco. Retíralo del fuego.
- Prepara la salsa: Licúa la cebolla, el ajo y el tomate. Calienta la mantequilla en una sartén y lleva esta salsa a la olla. Cocina hasta que espese ligeramente. Ajusta la sal y la pimienta.
- Prepara la masa: Mezcla el agua tibia con la sal y agrega las tazas de harina de maíz. Déjala reposar un poco y luego amasa hasta obtener una masa suave. Por último, añade las yemas de huevo.
- Una vez preparados los elementos; vierte agua en una olla y llévala a un hervor. Baja el fuego y coloca los bollos pelones dentro del agua caliente, sin hervir. Cocínelos durante 10 minutos. Estarán listos cuando los bollos pelones floten. Sácalos del agua, transfíerelos al caldero y cúbrelos con la salsa. Cocínelos un poco más.

### VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHO D	CHO T
Preparación total	2134,4	90,42	83,73	244,97	264,47
Ración mediana	426,88	18,084	16,746	48,994	52,894

### COMPLEMENTO DE LA RECETA

Puré de plátanos para sustituir la harina de maíz. Diferentes rellenos: pollo, cazón, lentejas guisadas, cambiando así el plato.

# BUÑUELOS DE YUCA



Rendimiento: 5 raciones de 120 g

## INGREDIENTES

500 g de yuca, pelada, cocida y desvenada  
1 taza de queso blanco duro para freír, cortado en trozos  
1 huevo  
1 cucharada de harina de trigo  
1 pizca de sal  
Aceite para freír

## MELAO DE PAPELÓN

2 tazas de papelón (panela), rayado  
½ taza de agua  
4 clavos de olor

## PREPARACIÓN

- En un procesador de alimentos coloca la yuca, el queso, el huevo, la harina y la sal. Procesa hasta que todo esté bien incorporado y tengas una masa homogénea.
- En una olla honda, agrega el aceite a fuego medio y deja calentar hasta que alcance una temperatura de 350°F.
- Humedece las manos con un poco de aceite y forma bolitas de igual tamaño con la masa de yuca.
- Fríe los buñuelos de 4 en 4 hasta que estén dorados. Retira cuidadosamente y coloca sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite.
- Sirve calientes bañados con melado de papelón.
- Para hacer el melado, coloca todos los ingredientes en una olla pequeña a fuego medio alto y cocina unos 8-10 minutos hasta que el melado tenga un color dorado y hasta que las gotas caigan lentamente de una cuchara de madera. Cuela y reserva.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	2496,7	39,15	98,17	365,2	375,98
Ración mediana	499,34	7,83	19,634	73,04	75,196

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Uso de otros tubérculos, ocumo, apio, batata, también plátano, para sustituir la yuca.

# SOPA CON GARBANZOS Y ESPINACAS



Rendimiento: 5 raciones de 240 g o 1 plato

## INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite  
6 tomates grandes en trozos  
4-6 dientes de ajo pelados y picados en trozos grandes  
1/2 pimentón rojo asado, opcional  
1 cucharadita de sal  
4-6 tazas de agua o caldo de verduras  
3 tazas de garbanzos cocidos  
4 puños de espinacas (lo que se pueda agarrar con la mano)

## PREPARACIÓN

- En una olla con tapa, poner el aceite a calentar brevemente. Añadir los ajos y el tomate. Dejar un rato hasta que empiecen a dorarse.
- Agregar el agua, empezar con cuatro tazas, la sal, el pimentón. Dejar por unos 15 minutos o hasta que suelte el primer hervor.
- Licuar todo lo que está dentro de la olla. Una vez procesado, agregar los garbanzos, las espinacas y, por último, sazonar con sal y pimienta. Chequear si hace falta más líquido. Vaciar la sopa nuevamente en la olla y dejar cocinar unos 5 minutos más.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1300,10	62,11	55,77	136,66	183,69
Ración mediana	260,02	12,42	11,15	27,33	36,74

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Al combinar con pasta corta o con arroz, mejoraremos la calidad proteica aportada por el plato, ya que se complementarán los aminoácidos aportados.

# CROQUETAS DE AUYAMA



**Rendimiento: 6 raciones**  
**Ración: 110 g o dos unidades**

## INGREDIENTES

550 gramos de auyama troceada  
1 cebolla tierna (80 g)  
2 dientes de ajo (4 g)  
150 gramos de queso rallado  
1 huevo (40 g)

Pan rallado  
Pimienta negra  
Nuez moscada  
Sal  
Aceite

## PREPARACIÓN

- Cocine auyama troceada hasta que ablande y reserve.
- Mientras la auyama se ablanda, pique la cebolla y los ajos muy finitos y sofría en una sartén con un chorrillo de aceite. Cuando el ajo y la cebolla estén dorados, añada la auyama cocida, una pizca de sal, un poco de pimienta negra molida y una pizca de nuez moscada.
- Con la ayuda de una cuchara empiece a revolver la auyama, e integre todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea. A la mezcla anterior añada el queso rallado y revuelva nuevamente hasta tener una masa con una consistencia espesa.
- Extienda la masa en una bandeja y tape con papel envoplast. Deje reposar hasta que se haya enfriado. Cuando esté la masa fría, con ayuda de otra cuchara, haga bolitas y reboce en huevo batido y pan rallado. Ponga a calentar aceite en una sartén.
- Fría las croquetas hasta que estén doradas; retire en un plato con papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1234,38	51,78	89,05	56,66	65,49
Ración mediana	205,73	8,63	14,8	9,44	10,91

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Agregándole zanahoria o calabacín aumentaremos el valor de betacarotenos (pro vitamina A) y compuesto bioactivos antioxidantes.

# JALEA DE MANGO



**Rendimiento: 12 raciones de 20 g o 1 cucharada**

## INGREDIENTES

600 g de pulpa (5 mangos verdes)  
600 g de azúcar

## PREPARACIÓN

- Cocine los mangos en su concha, pélelos cuando estén blandos, sáqueles la pulpa y pásela por un colador.
- Ponga la pulpa colada en una olla junto con el azúcar y cocine a fuego lento.
- Mueva continuamente.
- Deje hervir hasta que espese y se desprege de la olla.



## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	2760	3,6	0,6	684,6	696,6
Ración mediana	230	0,3	0,05	57,05	58,05

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

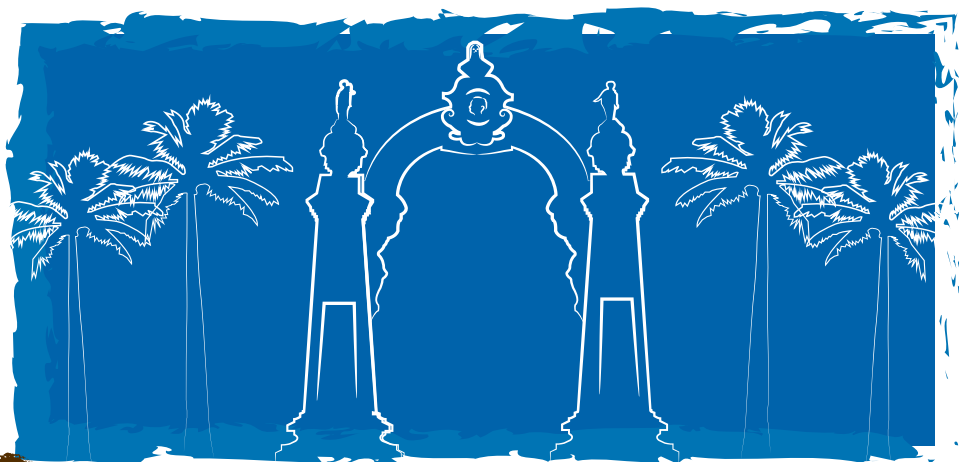
Pan tostado, Panquecas, Queso blanco, para combinar con la jalea.

# Región *Central*

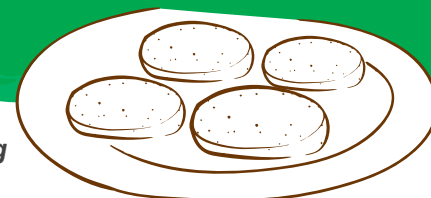
En esta región convergen la industria alimentaria y restaurantes asociados a la gastronomía internacional. Concentra el 39% de la población del país, por lo cual, algunos de sus platos típicos se imponen como platos nacionales.

Entre las principales preparaciones se encuentran: hallacas, cachapas de hoja, panelas de San Joaquín, dulce de higos en almíbar, dulces con coco, dulce de durazno en conserva, entre muchos otros.

En esta zona, donde hay mayor diversidad alimentaria, debido a su ubicación geográfica se consume normalmente pescados guisados o también asados, pollo, ensaladas, arroz, carne, pastas, etc; siendo altamente influenciado por la gastronomía internacional de países como Italia, Portugal, España, entre otras influencias de Europa.



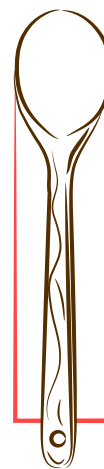
## AREPITAS DULCES



**Rendimiento: 5 raciones de 100 g o 2 unidades**

### INGREDIENTES

240 g harina de maíz  
50 g de queso blanco rallado  
5 g de anís dulce (1 cucharadita)  
30 g de azúcar o papelón (2 cucharadas)  
120 cc aceite para freír (1/2 taza)



### PREPARACIÓN

- Prepare una masa con la harina de maíz.
- Mezcle la masa con el anís, el queso y el papelón o el azúcar y amase nuevamente.
- Haga arepitas lo más delgadas posible y fríalas en aceite bien caliente.
- Déjelas dorar por ambos lados.
- Escúrralas en papel absorbente.

### VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1550,50	30,63	58,50	222,70	228,80
Ración mediana	310,10	6,13	11,70	44,54	45,76

### COMPLEMENTO DE LA RECETA

Margarina, Natilla.

# Región Occidental

Este territorio se dedica a las actividades agrícolas y pecuarias, destacando la cría de caprinos. Su población representa el 12% del país, distribuida principalmente entre: Coro, Barquisimeto, El Tocuyo y San Felipe.

En la región occidental, observamos la influencia de las culturas antillanas, así por ejemplo: las abuelas corianas preparan selzer de cochino, plátanos como parte de diferentes recetas y las arepas peladas, con toque de cenizas, los bollitos dulces con papelón y anís y el, sin igual, dulce de leche de cabra, por mencionar algunas de las preparaciones de las tan queridas abuelas.



## CREMA DE LENTEJAS Y BATATAS ASADAS



**Rendimiento:** 4 raciones de 250 g o 1 plato

### INGREDIENTES

230 gr de lentejas cocidas  
120 gr de batatas asadas  
100 gr de nata  
100 ml de caldo (carne o verduras)

Jengibre fresco al gusto  
Cúrcuma al gusto  
Pimentón picante al gusto  
Comino al gusto  
Aceite

### PREPARACIÓN

- Para asar las batatas. Limpiarlas bien y secarlas. Pincharlas con un tenedor para que el vapor salga fácilmente al hornearlas.
- Precalentar el horno a 180 °C (356 °F).
- Recubrir una bandeja para horno con papel aluminio. Colocar las batatas y llevarlas al horno por aproximadamente una hora. Sabrá que están listas cuando estén blandas. Retirar del horno y dejar reposar.
- Una vez frías, abrir las batatas y extraer la pulpa con ayuda de una cucharilla y reservar.
- Para la crema. Añadir las lentejas cocidas en una licuadora o procesadora de alimentos. Añadir la batata, el caldo, la nata, las especias y el aceite de oliva al gusto.
- Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Rectificar textura con más caldo de ser necesario.
- Servir la crema de lentejas y batatas asadas y decorar con hojas de cilantro.

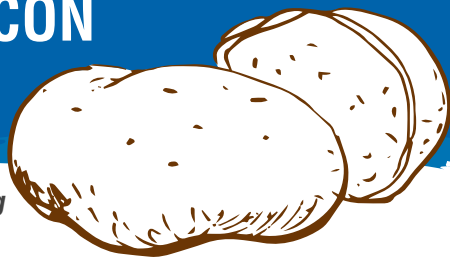
### VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1388	64,5	64,85	136,65	199,1
Ración mediana	277,6	12,9	12,97	27,33	39,82

### COMPLEMENTO DE LA RECETA

Otras leguminosas pueden ser usadas. Pueden agregarse hojas verdes, espinacas, acelgas, aumentando el contenido de ácido fólico de la preparación.

# PAPAS RELLENAS CON MORCILLA



**Rendimiento: 4 raciones de 200 g o 1 unidad**

## INGREDIENTES

Para las papas

- 1 morcilla
- 1 zanahoria
- 4 papas grandes
- 1 ajoporro
- 1 cebolla
- 1 huevo

- 30 gramos de pan rallado
- 30 gramos de queso blanco

## SALSA DE AJO

- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- ½ taza de aceite.
- Jugo de medio limón
- Sal

## PREPARACIÓN

- Lavar bien las papas y cocinarlas en agua con sal hasta que se ablanden. Dejarlas enfriar y cortarlas a la mitad. Quitar parte del contenido dejando un hueco, hasta que queden como canoas. Con lo que se sacó, hacer un puré.
- Picar en pequeños cubos la zanahoria, la cebolla y el ajoporro.
- Quitar la piel de la morcilla y, en una sartén, sofreír desmenuzando el contenido.
- Agregar los vegetales y mezclar. Cocinar por 5 minutos a fuego medio y dejar enfriar.
- Precalentar el horno a 180 °C (356 °F).
- Para preparar la salsa, licuar el diente de ajo, la sal, el aceite, el jugo de limón y el huevo. Una vez que se obtenga una mezcla cremosa, reservar.
- Mezclar la morcilla y los vegetales con el puré, el pan rallado y el huevo. Rellenar con cuidado las papas y terminar con una capa de queso blanco.
- Hornear a 180 °C durante 15 minutos o hasta dorar.
- Servir bañado con la salsa de ajo.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	2364	56	166	162	176
Ración mediana	542	14	36	40	44

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Plátano para sustituir las papas. Pueden agregarse espinacas al relleno, aumentando folatos y también fibra.

# NATILLA DE LA ABUELA



**Rendimiento: 10 raciones de 120 g o 1/2 taza**

## INGREDIENTES

- 1 litro de leche (entera)
- ½ taza azúcar
- 3 yemas de huevo (o 60 gr)
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- Cáscara de un limón

## PREPARACIÓN

- Colocar la leche en una olla, pero dejar un poquito a un lado, y agregar la azúcar y la cáscara de limón. En otro envase colocar el resto de la leche, la fécula y las yemas; mezclar bien hasta integrar.
- Llevar a hervor la leche, a fuego medio, y en lo que rompa el hervor se agrega la mezcla de leche con yemas y fécula. Sin parar de revolver, para que no se formen grumos. Cocinar hasta que llegue a punto "nape", que es cuando al cubrir la parte de atrás de la cuchara y hacer un caminito con el dedo, la mezcla no se corra... es decir, que esté lo suficientemente espesa pero, no tanto, como para que quede dura luego.
- Una vez esté en el punto, pasar por un colador para que no se quede la cáscara en la mezcla y para evitar que hayan quedado grumos por ahí.
- Dejar enfriar antes de llevar a la nevera. Espolvorear un poco de canela antes de servir.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1776,4	44,9	53,04	280,96	280,96
Ración mediana	177,64	4,49	5,304	28,096	28,096

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Combinándola con unas galletas tipo maría o una torta tipo ponqué, aportaría entre 10 y 15% del requerimiento diario de un escolar.

# SOPA DE AUYAMA CON ZANAHORIA



**Rendimiento: 4 raciones de 250 g o 1 plato**

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite.
- 1 auyama grande, pelada y cortada en cubitos
- 3 zanahorias picadas en cubitos
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 2 a 3 tazas de caldo de pollo (sin sal si es posible)
- 1/2 cucharada de canela
- 1/8 cucharadita de salvia
- 1/8 cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 200° y forrar una bandeja para hornear con papel aluminio o papel de pergamino.
- Colocar la auyama, las zanahorias y la cebolla sobre la bandeja para hornear, luego, rociar con el aceite y espolvorear con sal. A continuación, asar durante unos 30-45 minutos hasta que estén blandos, remover y dejar enfriar. Quizá deba remover primero del horno la cebolla y la zanahoria y dejar algo más de tiempo la auyama.
- Añadir las verduras asadas, el caldo, la canela, la salvia, la nuez moscada y un poco de pimienta en la licuadora. Por último, procesar durante 3-4 minutos. El resultado debe ser una consistencia suave. Servir y si lo desea puede agregar un poco de canela en la parte superior. ¡Disfrute!

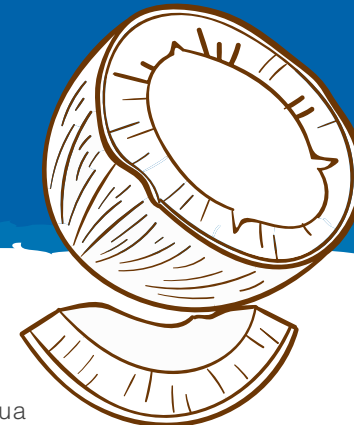
## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	526	13	18	78	96
Ración mediana	105	3	4	16	19

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Agregarle queso blanco o 1 huevo sería ideal para aumentar su valor proteico. También podemos agregar margarina y leche transformándola en una crema.

# MAJARETE DE COCO



**Rendimiento: 5 raciones de 120 g o 1 taza**

## INGREDIENTES

- 250 g Harina de maíz
- 1 coco
- 2 tazas de leche entera
- 1 lata de leche condensada
- 2 tazas de agua
- 1 papelón rallado
- Canela en polvo
- 1 pizca de sal

## PREPARACIÓN

- Empezamos por obtener la leche de coco. Para ello pela el coco, pica la carne blanca en trozos pequeños y lleva a la licuadora junto con una taza de agua tibia.
- Tritura a máxima potencia, luego pasa a un colador y vuelve a licuar con la otra taza de agua pero, esta vez, agua fría. Debes obtener 2 tazas de leche de coco.
- Mezcla una taza de leche de coco con una taza de leche entera y la harina de maíz, Deja que se disuelva bien hasta conseguir una mezcla lo más homogénea posible.
- Coloca la mezcla de harina de maíz y leche en una olla de fondo grueso y calienta a fuego bajo con una pizca de sal y la rama de canela.
- Cuando hierva, añade el papelón rallado, toda la leche de coco restante y toda la leche condensada. Mantén la cocción a fuego bajo por 15 minutos, removiendo constantemente hasta conseguir una preparación bien espesa.
- Cuando la mezcla este en su punto, vierte en un molde y deja enfriar a temperatura ambiente, luego de que este frío conserva en la nevera por 3 horas para que termine de enfriar y se cuaje.
- Luego de sacar de la nevera sirve y espolvorea con canela y disfruta.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	4378	80	209	543	599
Ración mediana	438	16	42	109	120

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

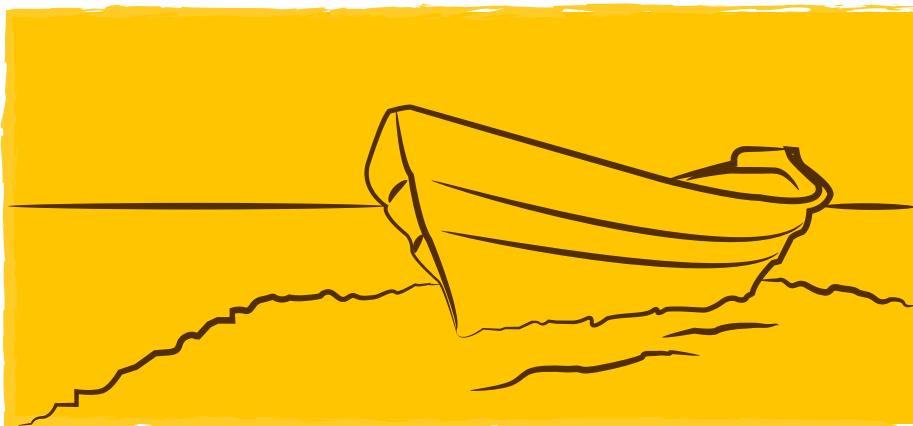
Representa para un escolar el 25% de su requerimiento diario, cuando lo combinamos con 1 vaso de papelón con limón.

# Región *Oriental*

En el oriente del país se concentra el 8% de la población venezolana. Es tradicionalmente pesquero y en menor proporción agropecuario. Esta región tiene importante cultura gastronómica cuyo núcleo se encuentra en el estado Sucre, influenciado tanto por las Antillas Francesas como por Trinidad y Tobago debido a la vecindad que comparten. Barcelona y Puerto La Cruz (estado Anzoátegui) son las ciudades con mayor densidad poblacional. Por lo tanto, esta región presenta variedad de platos típicos que tienen como base la carne porcina y los productos del mar.

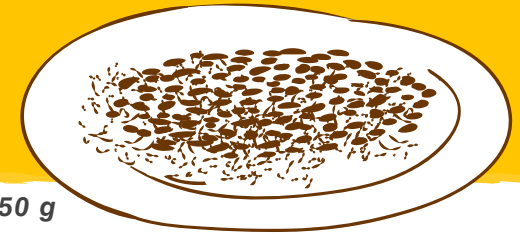
Entre las principales preparaciones se encuentran: Sancochos de pescado, el corbullón, el tarcarí, empanadas rellenas con guiso de cazón, sopa de quimbombó, calalú, cachapas, consomé de chipichipi, crema de guacuco, pastel de chucho, gofio cumanés, naiboa.

Los guisos de las abuelas usan más pescados ya sean éstos de río o de mar. También se usan langosta y mariscos. Entre los tubérculos más usados, están la yuca, el ñame, la papa y el ocumo chino. En la zona sur-Ilanera el consumo de carne de res prevalece, al igual que la producción variada de quesos tales como: mozzarella criolla, guayanés, trenza y de mano.



## PALO A PIQUE

(Receta de María A. Brito)



**Rendimiento: 6 raciones de 250 g o 1 plato**

### INGREDIENTES

250 gramos de frijoles pintados (bayos o rojos, yo utilice frijol pinto), secos  
¼ cebolla grande picadita  
3 ramas de cebollín picadas, sin puntas ni raíz  
1 diente de ajo triturado  
1/3 pimentón verde picadito  
3 ajíes dulces sin semilla picaditos, o 1 y ½ cucharaditas de ají dulce deshidratado  
1 tomate perita grande sin piel ni semillas, triturado

1 trocito de papelón al gusto  
50 gramos de tocino en trocitos  
250 gramos de carne gruesa picada en trozos delgados y bien adobada (ajo, pimentón, perejil, sal), dejar reposar toda la noche en la nevera para que agarre sabor. Si se tiene cecina, 200 gramos de la misma lavada y picada serán suficientes.  
3 cucharadas de aceite o manteca  
Sal al gusto  
Un toque de comino  
5 tazas de agua

### PREPARACIÓN

- Los frijoles se ponen a remojar la noche anterior. Al día siguiente se bota el agua, se enjuagan y se ponen en una olla con el agua que los cubra, se lleva a un hervor, se cocinan por 5 minutos, se elimina el agua y se enjuagan.
- Se montan los granos al fuego con unas 5 tazas de agua. Si es necesario durante la cocción, se puede agregar un poco más.
- En una sartén grande se pone a calentar el aceite, se agregan primero la cebolla, cebollín y ajo cocinando hasta que estén blanditos, luego el tocino y pimentón, dejando dorar un poco, el ají dulce, tomate y la carne y se cocinan por unos 5 a 10 minutos.
- Se agrega el sofrito con carne a la cocción de los granos, junto con el trozo de papelón y el toque de comino, se baja a fuego medio-bajo y se tapa. Cocinarlo por 45 minutos, y luego se agrega la sal. Se cocina tapado hasta que todo esté blandito, se deja secar un poco para que no quede muy asopado, removiendo de vez en cuando con cuchara de madera para que no se pegue.

### VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	3372,66	155,93	88,54	487,70	560,30
Ración mediana	562,11	25,99	14,76	81,28	93,38

### COMPLEMENTO DE LA RECETA

Excelente al combinarlo con una ensalada mixta con aguacate.



# Región <sup>Los</sup> Llanos

En los Llanos, las abuelas suelen preparar diferentes tipos de carnes siendo la más común la de res, generalmente hechas en parrillas, las famosas carnes en vara, el pisillo de chigüire, palo a pique, la palometa frita, el queso llanero, el queso de mano, entre muchas otras. La gastronomía de los Llanos es realmente deliciosa. Las hortalizas son rechazadas en la alimentación del llanero. Entre los ingredientes emblemáticos de la regionalidad llanera se pueden mencionar: la carne de res, el chigüire, la palometa, el morocoto, la cachama, el maíz, la yuca, el plátano y el aguacate.

Los Llanos venezolanos concentran aproximadamente el 10% de la población del país, la cual se distribuye principalmente entre Calabozo, Valle de la Pascua, Acarigua, Guanare, San Fernando de Apure y Barinas. Dadas sus condiciones geográficas, caracterizadas por extensas llanuras, contienen la mayor parte del rebaño vacuno nacional derivando en el desarrollo de actividades como la cría de ganado y la industria quesera.



## PISILLO ORIENTAL



**Rendimiento: 6 raciones de 130 g o 1/2 taza**

### INGREDIENTES

Necesitará 1 Kg. de Cazón fresco  
1 cabeza de ajo machacado  
6 ajíes dulces  
1 cebolla grande  
1 cebollín  
sal, pimienta, aceite y vinagre

### PREPARACIÓN

- Se sancocha el pescado con sal y vinagre, aparte se cortan los ajíes, la cebolla y el cebollín y se hace un sofrito con ellos, este sofrito se le agrega al Cazón y se añade una taza de agua, se tapa y se deja sudar a fuego medio y se deja espesar la salsa, se sirve con arroz blanco.



### VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1424,74	258,24	32,67	26,33	31,37
Ración mediana	215,87	39,13	4,95	3,99	4,75

### COMPLEMENTO DE LA RECETA

Se pueden agregar calabacín en trocitos, también espinacas para aumentar la fibra en la preparación y consumir con funche.

# FUNCHE CON POLLO



Rendimiento: 5 raciones de 120 g

## INGREDIENTES

200 grs de harina de maíz  
1 cda. de onoto o cúrcuma para dar color a la harina  
1 cda. de Aceite  
2 tazas de caldo de pollo o agua

Una pechuga de pollo  
Pimentón  
Cebolla  
Ajo  
Ajoporro  
Sal

## PREPARACIÓN

- Pica todos los aliños finamente.
- En un caldero poner a sofreír las cebollas. Al estar un poco traslucida se incorporan los demás ingredientes, por último el pollo previamente sancochado y desmechado.
- Al estar listo el sofrito agrega el caldo o el agua. Se deja hervir y cuando todo ablande se baja el fuego y añade poco a poco la harina sin dejar de revolver.
- Incorpora harina hasta formar una masa gruesa. El punto ideal es el de textura como si fueses a hacer croquetas, que despegue del caldero.
- Coloca un chorrito de aceite en un recipiente y agrega la preparación y compáctalo con una cuchara.
- Deja que se enfríe, desmolda y córtalo en porciones individuales.

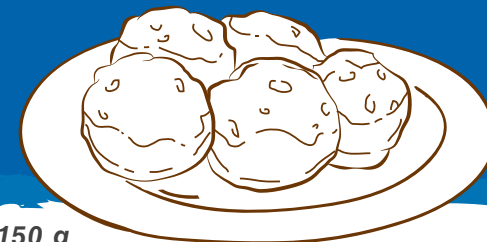
## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1275	66	20	205	213
Ración mediana	212	13	4	41	43

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Para hacer la receta más nutritiva, puedes agregar acelgas, espinacas, berenjenas o calabacín.

# ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS



Rendimiento: 4 raciones de 150 g o 2 unidades

## INGREDIENTES

300 gramos de lentejas (puedes usar lentejas ya cocidas)  
100 gramos de arroz  
80 gramos de harina  
1 cebolla mediana  
2 ajos  
Sal de mar y pimienta molida al gusto  
1 cucharadita de orégano  
Aceite de oliva virgen extra

2 hojas de laurel  
Unas hojas de perejil o de cilantro fresco picado

## PARA LA SALSA

1 zanahoria  
1 ajo porro  
1 pimiento rojo  
500 ml de caldo de verduras  
3 tomates rallados

## PREPARACIÓN

- Remojar las lentejas en agua durante 8 horas.
  - Poner a cocinar el arroz y, en otra olla, las lentejas con el laurel.
  - Mientras se sofríe la cebolla cortada en juliana y los ajos cortados en láminas en un chorro de aceite. Añadir el orégano y el perejil o el cilantro.
  - Cuando las lentejas estén blandas, escurrir bien y poner en un bol. Aplastarlas con un aplasta papas o un tenedor. Añadir sal y pimienta, el arroz bien escurrido, la harina y el sofrito. Mezclar todos los ingredientes durante un par de minutos.
  - Hacer bolitas del tamaño que se desee con la masa, freirlas en una sartén con un poco de aceite a fuego medio. Dorarlas bien.
- Mientras se van friendo las albóndigas, se puede ir preparando la salsa:**
- Cortar el ajo porro, la zanahoria y el pimiento rojo muy finos y echarlos en la sartén a fuego medio con un chorro de aceite. Dejar que se cocinen 5 minutos y añadir los tomates rallados.
  - En otros 4 ó 5 minutos añadir el caldo de verduras. Remover bien para que todos los ingredientes se integren y dejar cocinar unos 2 ó 3 minutos sin tapar para que vaya reduciendo.
  - Por último, añadir las albóndigas a la olla de la salsa y seguir cocinando por otros 10 minutos sin tapar. Servir y disfrutar las deliciosas y nutritivas albóndigas de lentejas y arroz en salsa.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1898	100,25	36,74	284,45	372,73
Ración mediana	474,50	25,06	9,19	71,11	93,18

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Colocando 1 huevo a la mezcla aumentamos el valor proteico y la combinación mejorará la absorción de los nutrientes (hierro) presente en las lentejas.

# BERENJENAS RELLENAS



**Rendimiento: 4 raciones de 230 g o 1/2 unidad**

## INGREDIENTES

2 berenjenas grandes  
2 pimientos verdes  
3 de tomates  
1 cebolla  
1/4 kg de carne molida  
queso rallado (120 g)  
sal  
azúcar  
aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- En una fuente de horno untada con aceite, ponemos las berenjenas partidas por la mitad, a lo largo, y las metemos a gratinar (con unos cortes en la pulpa), 1/2 hora a fuego medio.
- Las sacamos, quitamos la pulpa y reservamos. Aparte, en una sartén con poco aceite, freír la cebolla picada en trozos pequeños, cuando esté transparente añadimos el pimiento (también en trozos pequeños) y la carne molida.
- Cuando esté frito, agregamos el tomate rallado, sal y 2 cucharaditas de azúcar. Dejamos cocinar, añadimos la pulpa de las berenjenas (que tendremos desmigadas) y salteamos un poco a fuego lento.
- Rellenamos las pieles de las berenjenas con esta mezcla, espolvoreamos con queso rallado y gratinamos hasta que estén doradas.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

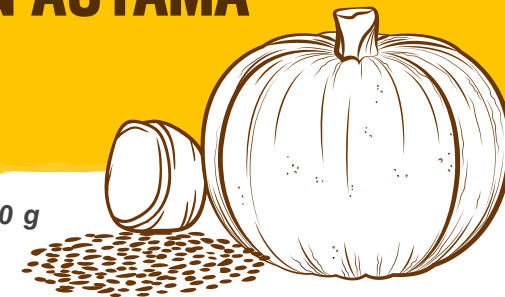
	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1238,86	85,904	63,158	81,252	105,662
Ración mediana	309,72	21,48	15,79	20,31	26,42

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Puede complementarse el guiso con 1 huevo batido y también con arroz cocido.

# FRIJOLITOS CON AUYAMA Y BATATA

(Receta de Evelia de Landaeta)



**Rendimiento: 6 raciones de 250 g o 1 plato**

## INGREDIENTES

¼ kg frijoles blancos  
150 g huesitos ahumados  
½ kg de auyama pelada y cortada en cubos  
2 batatas medianas peladas y cortadas en cubos  
1 plátano maduro o pintón  
1 cebolla picadita

1 rama de cebollín  
1 rama de cilantro  
2 dientes de ajo picados  
2 ajíes dulces  
2 cdas. de aceite de onoto  
2 cdas. de azúcar o melaza de papelón  
1 pizca de orégano  
1 cda. de pimienta  
Sal al gusto.

## PREPARACIÓN

- Remojar los frijoles durante la noche anterior en suficiente agua para cubrirlos y desechar el agua.
- En una olla colocar los frijoles escurridos y los huesitos ahumados, agregar suficiente agua y cocinarlos hasta que ablanden. Agregar la batata y el plátano, cocinar 10 minutos, agregar la auyama y seguir cocinando hasta que ablande la batata.
- Aparte calentar el aceite onotado y sofreír la cebolla, el cebollín, los ajos y los ajíes, agregando la pizca de orégano y la sal.
- Agregar el sofrito a la preparación anterior, cocinar hasta que el caldo espese.
- Condimentar con sal, cilantro y azúcar. Servir caliente.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	2148,08	225,67	66,35	161,18	186,46
Ración mediana	268,51	28,21	8,29	20,15	23,31

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Puede agregar acelgas y/o zanahorias para aumentar el contenido de vitaminas.

# Región *Guayana*

Conforme a lo explicado en el libro: Historia de la Alimentación en Venezuela, José R. Lovera atribuye a esta región la producción y el consumo de cierto pan asociado a la yuca, el cual no es otro que el bien conocido: Casabe venezolano, altamente consumido en el país. Acompañado éste por el mañoco, el carapacho de cabezón, el carapacho de tortuga y el pisillo, entre otros.

Guayana es la región menos poblada de Venezuela y curiosamente abarca 50% del territorio nacional. Los sitios de mayor concentración poblacional son: Tucupita, Ciudad Guayana, Ciudad Bolívar, Caicara, Puerto Ayacucho y San Fernando de Atabapo.

En esta región habitan diferentes etnias indígenas: waraos, pemones, yekuanas, makiritares, piaroas y yanomamis. Podemos señalar entre los ingredientes emblemáticos de la cocina regional: la yuca, el merey, la palma moriche, pescados de río como: el lau-lau, la sapoara, el morocoto y la cachama; entre los animales terrestres, el danto, el morrocoy y el mono, y entre los insectos, los bachacos y el suri o gusano moriche.

Entre los platos típicos destacan el sancocho de sapoara, sapoara rellena, el aguaito (pelao de gallina), palo a pique, la cachapa y el bollito de maíz tierno. En cuanto al dulce, destaca el turrón de merey, mazapán, dulce de leche, merey pasa.



## PISCA ANDINA



**Rendimiento: 4 raciones de 250 g o 1 plato**

### INGREDIENTES

Cuatro papas grandes cortadas en trozos  
Un litro de caldo de pollo  
Una rama de cebollín muy bien picado  
Tres dientes de ajo (machados)  
Cilantro picado al gusto  
Leche (1 taza)  
Sal y pimienta al gusto  
Dos cucharadas de mantequilla  
Cubos de queso blanco (120 g)  
Un huevo

### PREPARACIÓN

- En un caldo de pollo se colocan las papas cortadas, además de eso, se coloca los aliños que son: el pimentón, la cebolla, el cebollín, cilantro y ajo, dicho aliños se sofríen con mantequilla antes de agregarlos a la sopa. Cuando ya las papas estén blandas se le agrega la leche, cuando esté hirviendo se le agregan los huevos con cuidado y, finalmente, estará listo para servir.



### VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1108,54	46,736	63,276	87,768	94,168
Ración mediana	277,135	11,684	15,819	21,942	23,542

### COMPLEMENTO DE LA RECETA

Pueden ser agregados céleri o espinacas, para incrementar las vitaminas y la fibras.

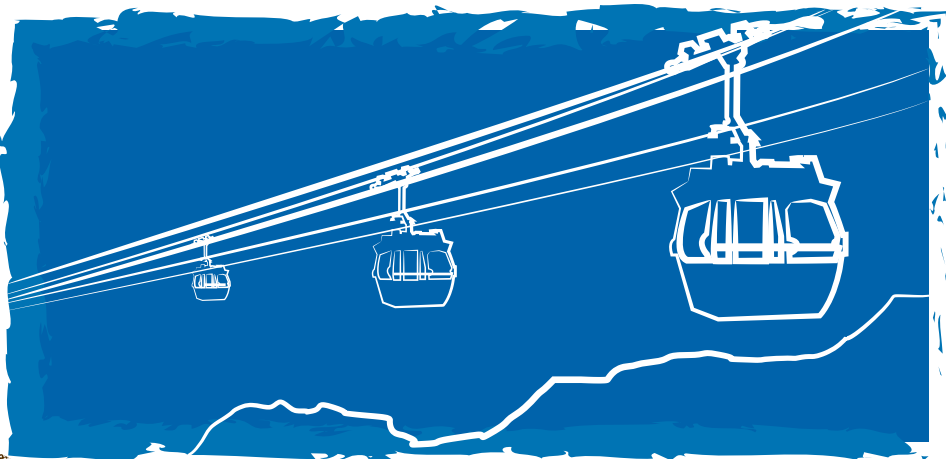
# Región <sup>Los</sup> Andes

En los Andes la cocina de la abuela está estrechamente relacionada con la utilización de alimentos como: tubérculos, papas, batata, variedad de carnes como la de oveja, el pollo, la res y el pescado, específicamente, la trucha cultivada.

Las leguminosas como: las caraotas, los frijoles, las arvejas y los quinchonchos son bien preparados con sazón especial. No está demás mencionar que ellas preparan muchos vegetales frescos o también marinados. Ellas, preparan comúnmente berenjenas, entre otros acompañantes que se usan en la comida venezolana. La región andina está relacionada desde el punto de vista culinario, con el uso del trigo, el consumo de cerdo y las arvejas.

Los Andes, son zona montañosa que concentra aproximadamente el 10% de la población del país. Sus habitantes están concentrados principalmente en: San Cristóbal, San Antonio, Mérida, El Vigía, Trujillo y Valera.

Entre las principales preparaciones se encuentran: la pisca, la arepa, la chicha andina y empanadas rellenas con guiso de cerdo, el lechón de Táriba, el pernil de cerdo, los dulces abrillantados, los buñuelos, las almojábanas, las mantecadas, las acemitas, el agua de panela o aguamiel.



## PELAO DE GALLINA



**Rendimiento: 16 raciones de 200 gr o 1 plato**

### INGREDIENTES

800 gr de gallina  
40 gr de papelón  
400 gr de cebolla  
2 dientes de ajo  
6 cdas de cebollín picado  
600 gr de tomate  
160 gr de ají dulce

30 gr de alcaparras  
½ cda de comino  
400 ml de aceite onotado  
3 tz de arroz cocido  
½ cda de pimienta negra molida  
3 cdas de sal  
1 lt de agua

### PREPARACIÓN

- Desprese, y corte la gallina en trozos medianos y limpiar bien. Caliente en un caldero grande 1 taza de aceite, caliente agregue las 3 cucharadas de papelón rallado hasta que se logre una especie de caramelo, dore las presas por cada lado y reserve. En el mismo caldero agregue el aceite restante deje calentar y agregue el ají dulce, cebolla, cebollín, ajos y tomate. Revuelva muy bien por unos 10 minutos, agregue las presas y un litro de agua con dos cucharadas de sal, la pimienta y el comino, se revuelve constantemente se lleva al hervor y se cocina por 10 minutos más, se tapa y se cocina por 1 hora y 45 minutos a fuego bajo, luego se agrega el arroz, 1 ½ taza de agua caliente y las alcaparras, verifique la sal y cocine a fuego lento por 30 minutos más, revuelva unas cuantas veces.

### VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	7182,7	254,3	418,9	601,8	626,2
Ración mediana	552,5	19,6	32,2	46,3	48,2

### COMPLEMENTO DE LA RECETA

Es una preparación muy calórica, debido a que se realiza frita. Se pueden agregar al guiso hortalizas como: espinacas, calabacín, zanahorias, aumentando la cantidad de vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes en la preparación.

# ÑOQUIS DE BATATA



**Rendimiento: 6 raciones de 160 gr o 1 taza**

## INGREDIENTES

500 gramos de batata pelada y sancochada  
170 g de harina de trigo  
20 g de margarina  
Sal y Nuez moscada al gusto

## PARA LA SALSA

550 g de tomates muy maduros  
50 ml de caldo de verduras  
1 cucharadita de aceite  
1 cucharadita de orégano fresco  
Sal y pimienta

## PREPARACIÓN

- Cocinar la batata picada y entera al horno a fuego lento (150°C) por 45 min o hasta ablandar. Pasar la batata por un pasapuré hasta obtener un puré homogéneo. Habilite un mesón de trabajo limpio, donde coloque la harina junto con la sal en forma de corona. Ponga el puré de batata en el centro e incorpore por medio de un amasado suave los ingredientes hasta formar una masa lisa. Deje reposar la masa durante 10 minutos. Cortar porciones de 2 o 3 centímetros cada una. Marcar los ñoquis con un tenedor y espolvorear con harina suficiente para que no se peguen. Cocinar en abundante agua hirviendo con sal. Una vez cocidos suben a la superficie y se retiran delicadamente con una espumadera y se colocan en una bandeja.
- Para preparar la salsa, pele y corte finamente en cubos pequeños los tomates. En un sartén cocine a fuego medio los tomates con el caldo de verduras y aceite hasta reducir y alcanzar la consistencia de puré. Condimentar con el orégano, sal y pimienta. Servir los ñoquis acompañados por la salsa de tomate.

## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	1505	37,17	37,99	253,33	284,79
Ración mediana	250,83	6,20	6,33	42,22	47,47

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

El agregado de huevo a la masa, además de dar mas cohesión a la misma, aumenta el valor proteico. También el agregado de queso blanco rallado aumentaría este valor. La salsa se puede complementar con calabacín o con berenjenas, aumentando la fibra en el plato.

# FRESCO DE AUYAMA



**Rendimiento: 6 raciones de 240 ml o 1 vaso**

## INGREDIENTES

Auyama en trozos 2 tazas (240 g)  
Agua 4 tazas  
Leche líquida 4 tazas (960 ml)  
Canela molida 1 cucharadita  
Azúcar 6 cucharadas

## PREPARACIÓN

- Monte al fuego la auyama, en la cantidad de agua indicada hasta que ablande. Deje enfriar y luego retire la concha de la auyama. Licue la auyama con la leche con el azúcar y sirva con hielo.



## VALOR NUTRITIVO POR PREPARACIÓN TOTAL Y POR RACIÓN:

	Calorías	Proteína	Grasas	CHOD	CHO T
Preparación total	730	23	19	118	123
Ración mediana	122	4	3	20	21

## COMPLEMENTO DE LA RECETA

Combinando esta bebida con unas tortitas de arroz podemos cubrir un 15% del requerimiento diario, excelente para la merienda de los niños.