



Fabretto



Recetario



Este RECETARIO es elaborado en el marco del proyecto **Nutriendo el Futuro en Nicaragua**.

El proyecto Nutriendo el Futuro es una iniciativa regional de Responsabilidad Social Empresarial, de Cargill de Nicaragua S.A, incide en 26 comunidades ubicadas en seis municipios del país, que muestran altos índices de pobreza, inseguridad alimentaria y desnutrición infantil. El proyecto está dirigido al abordaje de los problemas que son causa de pobreza, relacionada a la vulnerabilidad alimentaria y nutricional.

Esta iniciativa es ejecutada por CARE Internacional, sólo en el caso particular de Nicaragua, en su II FASE, es implementada de manera directa por Fundación Fabretto.

Las recetas presentadas en el presente documento fueron propuestas elaboradas por el equipo de nutricionistas del proyecto Nutriendo el Futuro en Nicaragua. Cada una de las recetas fue validadas en las comunidades donde está presente esta iniciativa de RSE y adaptada para cumplir con ciertos estándares como: innovación, valor nutricional y costo accesible.

Staff del proyecto:

Gabriela Ortiz - Promotora Comunitaria en SAN
Denise Ríos - Promotora Comunitaria de SAN
Valeska Trejos - Promotora Comunitaria de SAN
Cristhian Rivera - Promotora Comunitaria de SAN

Rigoberto Berríos - Coordinador Técnico de País
Jacob Duarte - Oficial de Cadenas Agroalimentarias
Beatriz Soto E. - Oficial de Comunicación y Divulgación

RECOMENDACIONES:

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

Clave 1 Mantenga la Limpieza:

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.

1. Si el sacrificio de animales en los hogares es una práctica habitual en su hogar, la siguiente información es muy importante.

- Mantenga la zona limpia y separada de las zonas donde se preparan los alimentos.
- Cámbiese de ropa, lávese las manos y limpie el equipo tras el sacrificio.
- No sacrifique animales enfermos.
- Manténgase al corriente de las enfermedades presentes en su zona, como la gripe aviar. Los riesgos para la salud humana derivados de estas enfermedades pueden requerir medidas de protección adicionales, como el uso de equipos de protección personal. Póngase en contacto con la autoridad gubernamental local para obtener más información al respecto.
- Retire las heces de la vivienda y manténgalas apartadas de las zonas de cultivo, preparación y conservación de alimentos.
- Lávese las manos para prevenir la contaminación con heces.
- Mantenga los animales domésticos y demás tipos de animales apartados de las zonas de cultivo, preparación y conservación de alimentos (por ejemplo, mascotas, aves de corral o animales criados en el hogar).

2. Debería lavarse las manos:

- antes de manipular alimentos y con frecuencia durante su preparación;
- antes de comer y después de ir al baño;

-
- después de manipular carnes rojas o de ave crudas;
 - después de cambiar el pañal a un bebé;
 - después de sonarse la nariz;
 - después de tocar basura;
 - después de manipular sustancias químicas (incluidas las utilizadas para limpiar);
 - después de jugar con mascotas;
 - después de fumar.

Para lavarse las manos debería:

- mojarse las manos con agua limpia;
- enjabonarse las manos durante al menos 20 segundos;
- enjuagarse las manos con agua limpia;
- secarse las manos completamente con una toalla seca y limpia.

Clave 2: Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe las carnes rojas, las carnes de aves y el pescado crudos de los demás alimentos.
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.

Cómo mantener separados los alimentos crudos y los cocinados

- Al hacer la compra, mantenga separados la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos.
- En el refrigerador, guarde la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos debajo de los alimentos cocinados o listos para el consumo. Así evitamos la contaminación cruzada.
- Guarde los alimentos en recipientes con tapas para evitar el contacto entre los crudos y los cocinados.
- Lave los platos que hayan estado en contacto con alimentos crudos. Utilice un plato limpio para los alimentos cocinados.

Clave 3: Cocine Completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de un termómetro.
- Recaliente completamente los alimentos cocinados.

¿Cómo cocinar completamente los alimentos?

- Cocine la carne de ave hasta que los jugos sean claros y el interior deje de estar rosado.
- Cocine los huevos y el pescado hasta que estén completamente calientes.
- Lleve a ebullición los alimentos con gran cantidad de líquido como las sopas o los guisos y continúe hirviéndolos durante al menos 1 minuto.

Clave 4: Mantenga los Alimentos a temperaturas seguras.

- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos.
- Mantenga la comida muy caliente antes de servir.
- No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Cómo mantener los alimentos a temperaturas seguras?

- Enfríe y guarde rápidamente las sobras.
- Prepare los alimentos en pequeñas cantidades para reducir las sobras.
- Las sobras no deberían guardarse en el refrigerador durante más de 3 días y no se deberían recalentar más de una vez.
- Descongele los alimentos en el refrigerador o en otro lugar fresco.

Clave 5: Use agua y materias primas seguras

- Use agua segura o trátela para que lo sea.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
- No utilice alimentos vencidos.

¿Qué es agua segura?

El agua sin tratar de ríos y canales contiene parásitos y patógenos que pueden causar diarrea, fiebre tifoidea o disentería. ¡El agua sin tratar de ríos y canales no es segura! El agua de lluvia recogida en depósitos limpios es segura siempre que los depósitos estén protegidos de la contaminación de pájaros u otros animales. Es necesario utilizar agua segura para:

- Lavar la fruta, la verdura y las hortalizas;
- Añadir a los alimentos;
- Preparar bebidas;
- Hacer hielo;
- Limpiar los utensilios de cocina y los cubiertos; y
- Lavarse las manos.

¿Cómo seleccionar materias primas y seguras?

- seleccione alimentos sanos y frescos;
- evite los alimentos estropeados o podridos;
- elija alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada o la carne irradiada;
- lave la fruta, la verdura y las hortalizas con agua salubre, especialmente si se van a comer crudas;
- no utilice alimentos caducados;
- tire las latas aplastadas, hinchadas u oxidadas; y
- elija alimentos listos para el consumo, cocinados o perecederos que estén conservados de forma adecuada (ya sea en caliente o en frío. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2007)

¡RECUERDA!

- Come muchas frutas y verduras de todos los colores. Entre más comas, mejor.
- Haz ejercicio todos los días.
- Toma de 6 a 8 vasos con agua al día.
- Limita el uso de mucha azúcar y sal en las comidas.
- Al menos bebe un vaso de leche o sus derivados al día.
- Algunas proteínas de calidad son: gallo-pinto y semillas como el marañón.
- Trata de desayunar siempre.
- Cereales como el pinolillo, cebada o avena son un buen desayuno.

Recetas

Vegetales y Legumbres



PASTA DE POLLO



RINDE PARA
10 Personas



10 Personas C\$65
Por persona C\$6.50

Ingredientes

- 1 lb de pechuga de pollo
- 1 cebolla pequeña
- 1 chiltoma mediana
- 1 rama de apio
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de yogurt simple
- 1 onza de mantequilla
- Sal al gusto

Preparación

- Poner a cocer el pollo con ¼ de cebolla, ¼ de chiltoma, 1 diente de ajo.
- Licuar el pollo con el apio, el resto de cebolla, chiltoma y ajo, con el yogurt y un poco de agua.
- Sofreír el licuado con la mantequilla. Agregarle sal y pimienta al gusto.
- Preparar sándwich con la pasta de pollo agregándole tomate, pepino y lechuga.

Información Nutricional de la Receta Por porción

Nutriente	Gramos
Energía	13.23
Proteínas	5.41
Grasa	2.15
Carbohidratos	0
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	32.22
Fósforo	106.91
Hierro	1.58
Tiamina	0.04
Riboflavina	0.13
Niacina	2.91
Vitamina C	7.12
Potasio	157.69
Sodio	180.7
Zinc	1.68
Vitamina B6	0.22
Vitamina B12	0.25

TORTAS DE ESPINACA



RINDE PARA
6 - 10 Personas



PRECIO 10 Personas C\$103.25
Por persona C\$10.325

Ingredientes

- 15 hojas espinaca grande.
- 8 unidades de huevo.
- 1 cebolla mediana, chiltoma, ajo y sal al gusto.
- 1/4 lt de aceite.
- 3 tomate, limón y cilantro (para chimol).

Preparación

Se lava la espinaca y se pone en la licuadora con los huevos, cebolla, chiltoma, ajo y sal y se pone a licuar hasta obtener una mezcla homogénea.

Se prueba el sabor luego se pone una sartén a calentar con aceite y se van echando las tortitas.

Información Nutricional de la Receta Por porción

Nutriente	Gramos
Energía	301.76
Proteínas	7.01
Grasa	28.95
Carbohidratos	5.61
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	95.05
Fósforo	842.88
Hierro	8.45
Tiamina	0.1
Riboflavina	0.31
Niacina	0.74
Vitamina C	34.92
Potasio	803.07
Sodio	517.66
Zinc	0.8
Vitamina B6	0.22
Vitamina B12	0.41

REFRESCO DE ESPINACA CON LIMÓN



RINDE PARA
10 Personas



PRECIO 10 Personas C\$102.50
Por persona C\$10.20

Ingredientes

- 20 hojas espinaca.
- 15 limones.
- 1/2 lib azúcar.

Preparación

Se lavan las hojas de espinaca, se ponen a licuar con agua y luego se agrega el limón y azúcar al gusto.

Información Nutricional de la Receta Por porción	
Nutriente	Gramos
Energía	127.04
Proteínas	3.12
Grasa	0.39
Carbohidratos	31.95
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	104.86
Fósforo	53.27
Hierro	2.75
Tiamina	0.1
Riboflavina	0.19
Niacina	0.78
Vitamina C	59.05
Potasio	641.7
Sodio	79.67
Zinc	0.56
Vitamina B6	0.22
Vitamina B12	0

REFRESCO DE AYOTE CON NARANJA



RINDE PARA
6 - 10 Personas



10 Personas C\$82
Por persona C\$8.2

Ingredientes

- 1 ayote grande (maduro).
- 8 naranjas medianas.
- Azúcar al gusto.

Preparación

Se lava el ayote y se pone a cocer, luego a licuar y se agrega el jugo de las naranjas y azúcar al gusto.

Información Nutricional de la Receta Por porción	
Nutriente	Gramos
Energía	223.97
Proteínas	2.53
Grasa	0.81
Carbohidratos	56.11
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	103.89
Fósforo	81.82
Hierro	1.83
Tiamina	0.19
Riboflavina	0.17
Niacina	1.6
Vitamina C	88.68
Potasio	1020
Sodio	3
Zinc	0.96
Vitamina B6	0.18
Vitamina B12	0

REFRESCO DE CHAYOTE CON NARANJA



RINDE PARA
10 Personas



10 Personas C\$146
Por persona C\$14.6

Ingredientes

- 3 unidades de chayote grande.
- 2 docenas de naranja.
- Azúcar.

Preparación

Se lava y pela el chayote crudo, se corta en trocitos, se pone a licuar y posterior se agrega el jugo de naranja y azúcar al gusto.

Información Nutricional de la Receta Por porción	
Nutriente	Gramos
Energía	306.29
Proteínas	9.81
Grasa	2.22
Carbohidratos	68.1
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	426.23
Fósforo	140.5
Hierro	4.4
Tiamina	0.46
Riboflavina	0.64
Niacina	2.28
Vitamina C	369.66
Potasio	0
Sodio	0
Zinc	0
Vitamina B6	0
Vitamina B12	0

BERENJENA EMPANIZADA



RINDE PARA
10 Personas



10 Personas C\$46
Por persona C\$4.6

Ingredientes

- Berenjena mediana, sal, vinagre, harina.
- 1 taza de leche.
- 2 huevos.
- 2 dientes de ajo, 1/2 cebolla.

Preparación

- Cortar las berenjenas en palitos como de papa, remojar los palitos de berenjena en agua con sal y vinagre por 30 minutos.
- Preparar la cubierta para freír: batir 2 yemas de huevo en la licuadora, cuando ya esté a punto de nieve agregar a la licuadora una taza de leche, 2 dientes de ajo, ½ cebolla picada, sal al gusto y licuar. A esa mezcla incorporar harina y revolver.
- Lavar los palitos de berenjena con agua limpia.
- Secar los palitos de berenjena con un trapo hasta que quede lo menos posible de agua.
- Pasar los palitos de berenjena por la mezcla y dejar reposar 10 min.
- Luego pasar por harina seca los palitos que sacamos de la mezcla.
- Precalentar el aceite y poner a freír los palitos de berenjena. Cuando estén dorados sacarlos y luego a disfrutar.

Información Nutricional de la Receta Por porción	
Nutriente	Gramos
Energía	306.29
Proteínas	9.81
Grasa	2.22
Carbohidratos	68.1
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	426.23
Fósforo	140.5
Hierro	4.4
Tiamina	0.46
Riboflavina	0.64
Niacina	2.28
Vitamina C	369.66
Potasio	0
Sodio	0
Zinc	0
Vitamina B6	0
Vitamina B12	0

RELLENOS DE FRIJOL DE VAINA



RINDE PARA
10 Personas



10 Personas C\$137
Por persona C\$13.7

Ingredientes

- 1 libra de vainitas de frijoles (ejotes)
- 1 libra de quesillo o queso mozzarella
- 2 chiltomas
- 1 cebolla
- 6 tomates finamente picados (para añadir al queso)
- 3 huevos
- 2 cucharadas de harina (todo uso)

Preparación

- Cocer las vainitas de frijol en agua (la vainita cambia su color cuando está cocida de un verde claro a un verde oscuro) y luego escurrir.
- Preparar el queso con chiltoma, cebolla y tomate picaditos y mezclar bien. En la palma de la mano poner una hilera con varias vainitas.
- Poner encima de las vainitas una bola de queso. Para que se fijen bien debe moldearlos con ambas manos procurando que las vainitas queden incrustadas en el queso.
- Batir 3 claras a punto de nieve, agregar las 3 yemas y seguir batiendo, finalmente agregar la harina todo uso.
- Poner una sartén al fuego con el aceite, esperar que este bien caliente. Sumergir uno a uno los rellenos de vainitas en el huevo y poner en la sartén a que doren. (puede bañar con una espátula las orillas del relleno con el aceite del sartén, para que cuando le de vuelta el huevo no se desprenda)
- Sacarlos y ponerlos en papel toalla para quitar el exceso de grasa.

Salsa para acompañar

- Licuar los tomates, cebolla, chiltoma y culantro.
- Cocinar la salsa en una olla honda unos minutos y luego servir con los rellenos.

RELLENOS DE FRIJOLES DE VAINA

Información Nutricional de la Receta Por porción	
Nutriente	Gramos
Energía	220.55
Proteínas	6.87
Grasa	17.49
Carbohidratos	10.68
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	67.7
Fósforo	112.04
Hierro	1.84
Tiamina	0.12
Riboflavina	0
Niacina	1.03
Vitamina C	32.22
Potasio	346.25
Sodio	160.08
Zinc	0.64
Vitamina B6	0.16
Vitamina B12	0.17

Recetas

Soya



LECHE DE SOYA



RINDE PARA
10 Personas



10 Personas C\$21
Por persona C\$2.1

Ingredientes

- libra de soya remojada toda la noche.
- 4 litros de agua.
- Vainilla al gusto.
- Canela y clavo de olor.

Preparación

- Lavar la soya y sacarle la cascarilla.
- Licuar la soya.
- Colar la soya con un trapo.
- Al líquido agregarle la canela y clavo de olor y cocer hasta que hierva.

La medida estándar es: por 1 lb de soya 4 lts de leche. Luego que hemos sacado la leche nos queda la payana, que será utilizado para las siguientes recetas.

Información Nutricional de la Receta Por porción	
Nutriente	Gramos
Energía	197.04
Proteínas	16.7
Grasa	9.38
Carbohidratos	15.67
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	215.1
Fósforo	87
Hierro	6.24
Tiamina	0.1
Riboflavina	0.12
Niacina	0.43
Vitamina C	11.6
Potasio	339.9
Sodio	27.1
Zinc	0.79
Vitamina B6	0.12
Vitamina B12	0

CHORIZO DE SOYA



RINDE PARA
6 - 10 Personas



PRECIO 10 Personas C\$24
Por persona C\$2.4

Ingredientes

- Payana de 1,1/2 lb de soya.
- Achote.
- 5 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 cda de aceite.
- 2 chiltomas grandes.
- Sal al gusto.

Preparación

- Sofreír la cebolla y chiltoma.
- Preparar la payana con achote, ajo y sal al gusto.
- Verter en el aceite.
- Esperar a que esté cocido.

Información Nutricional de la Receta Por porción	
Nutriente	Gramos
Energía	31.44
Proteínas	0.28
Grasa	2.87
Carbohidratos	1.49
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	3.5
Fósforo	6.38
Hierro	0.12
Tiamina	0.01
Riboflavina	0.01
Niacina	0.09
Vitamina C	11.25
Potasio	37.81
Sodio	1.19
Zinc	0.03
Vitamina B6	0.04
Vitamina B12	0

LENGUA FINGIDA DE SOYA



RINDE PARA
6 - 10 Personas



10 Personas C\$47.50
Por persona C\$4.75

Ingredientes

- Payana de 1 lb de soya.
- Cebolla al gusto.
- Chiltoma al gusto, tomate al gusto.
- 1 lb de masa de maíz.
- Una pizca de sal.
- ½ lt de aceite.

Preparación

- A la payana de soya agregar la misma cantidad de masa de maíz (bien sequita) y revolver bien.
- Agregar tomate, cebolla, chiltoma picados en cuadritos y por último una pizca de sal y revolver nuevamente.
- Luego, en una bolsa plástica de 1 lb o 2 lbs agregar la mezcla de masa y aplastar levemente.
- Poner a hervir las bolsas que se rellenó y dejar cocer hasta completar la cocción.
- Una vez que se haya cocido completamente se saca de la olla y se rompe la bolsa para que se enfríe la mezcla.
- Ya fría se pone dura y se parte en forma de lengua.
- Por último se pone cada lengua freír en aceite previamente calentado. Una vez que doren y se vean crujientes se sacan del sartén

Información Nutricional de la Receta Por porción	
Nutriente	Gramos
Energía	444.75
Proteínas	2.2
Grasa	41.03
Carbohidratos	18.67
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	43.07
Fósforo	5.04
Hierro	0.87
Tiamina	0.08
Riboflavina	0.02
Niacina	0.44
Vitamina C	11.16
Potasio	32.52
Sodio	0.99
Zinc	0.02
Vitamina B6	0.03
Vitamina B12	0

TORTITAS DE SOYA



RINDE PARA
10 Personas



10 Personas C\$70.5
Por persona C\$7.05

Ingredientes

- Payana de 1 lb de soya.
- Achote al gusto.
- 4 cabezas de ajo.
- 2 chiltomas chiquitas.
- 1 ltr aceite.
- sal al gusto.
- 1/2 lb masa de maíz o MASECA.

Preparación

- Preparar la payana de soya con sal, achote, ajo y cebolla.
- Incorporar la masa de maíz y amasar hasta que toda la mezcla sea homogénea.
- Luego hacer bolitas de la preparación y aplastar.
- Precalentar el aceite, una vez caliente echar las tortitas a freír.
- Cuando ya estén doradas sacarlas y a disfrutar.

Información Nutricional de la Receta Por porción

Nutriente	Gramos
Energía	465.65
Proteínas	1.89
Grasa	45.99
Carbohidratos	13.45
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	26.61
Fósforo	21.4
Hierro	0.62
Tiamina	0.07
Riboflavina	0.02
Niacina	0.32
Vitamina C	11.82
Potasio	97.16
Sodio	3.05
Zinc	0.15
Vitamina B6	0.02
Vitamina B12	0

COSA DE HORNO DE SOYA



RINDE PARA
10 Personas



10 Personas C\$42
Por persona C\$4.20

Ingredientes

- 1 lb de payana de soya.
- ½ libra de queso.
- 1 bolsita de crema.
- Azúcar al gusto.
- 2 bolsas de canela en rajas.

Preparación

- Remojar la soya por 12 horas.
- Lavar muy bien hasta sacar la pelusa.
- Moler la soya y separar la leche de soya y la masa.
- Cocer la leche de soya con canela.
- Preparar la masa con queso rallado, canela, crema, azúcar al gusto y agregar la leche cocida.
- Posterior se echa la masa a un sartén y se recubre con papel de aluminio,
- Meter al horno por 40 min.

Información Nutricional de la Receta Por porción

Nutriente	Gramos
Energía	231.61
Proteínas	5.18
Grasa	2.69
Carbohidratos	48.87
Vitaminas y Minerales	Mg
Calcio	203.499
Fósforo	86.6
Hierro	1.5245
Tiamina	0.019
Riboflavina	0.14
Niacina	0.08
Vitamina C	0.92
Potasio	27.84
Sodio	5.26
Zinc	0.08
Vitamina B6	0.01
Vitamina B12	0.01

