



SABORES QUE JUEGAN Y NUTREN

RECETARIO

Contenido

Introducción	1
Recetas de la costa	2 - 5
Recetas de el oriente	6 - 9
Recetas de la sierra	10 - 13
Escribe tus recetas	14
Stickers	15 - 16
Agradecimiento	17





¿Qué es PAL?

PAL significa Paisajes de Aprendizaje Lúdicos.

Es un proyecto desarrollado por la Fundación de Apoyo al Desarrollo Sustentable del Ecuador FADSE, que busca que las infancias menores de 5 años crezcan sanas, fuertes y con muchas ganas de aprender.

¿Cómo lo hacemos?

A través de juegos, actividades y experiencias de aprendizaje, llevamos diversión y conocimiento a parques, plazas y otros espacios comunitarios. Así, mientras las niñas y los niños juegan, también aprenden y fortalecen su desarrollo integral.

Actualmente, el PAL está presente en 12 comunidades de las provincias de Santa Elena, Esmeraldas, Pastaza, Morona Santiago, Bolívar y Chimborazo, con un mismo propósito: que las infancias tengan una buena alimentación, se desarrollen plenamente y que las familias cuenten con herramientas para prevenir la desnutrición crónica infantil.



¿Qué es este recetario?

Este recetario es el resultado del esfuerzo y la colaboración de todas las personas que participaron en el proyecto PAL (Paisajes de Aprendizaje Lúdicos).

Surgió a partir de los talleres y caravanas de cocina que hemos realizado, espacios en los que compartimos conocimientos sobre alimentación saludable e higiene.

En sus páginas encontrarás recetas de tu comunidad y de otras, para que podamos seguir compartiendo sabores, tradiciones y maneras de cocinar mientras cuidamos nuestra salud.

La idea es sencilla: comer rico, comer sano y cuidar a la niñez mientras disfrutamos en familia.

Ejecutado por:

En alianza con:

Financiado por:

¡RECORDATORIO!

Siempre que sea posible, aprovecha la papa y la zanahoria con cáscara, ya que ahí se concentran muchas vitaminas, minerales y fibra.

Solo debes lavarlas y cepillarlas muy bien antes de cocinarlas.



SOPA DE LENTEJA

1 ½ tz de lentejas lavadas
½ cebolla picada
1 diente de ajo picado
2 papas medianas picadas en cubos
1 zanahoria picada en cubos
1 tz de repollo picado
Cilantro fresco
Sal, pimienta y comino al gusto

Hervir 1 ½ litro de agua con la cebolla picada y el diente de ajo, agregar las lentejas lavadas, el repollo picado y la zanahoria; esperar unos minutos y agregar las papas, cuando estén suaves condimentar con sal, pimienta y comino. Añadir el culantro picado y servir.

- Evita agregar leche o quesillos por su contenido de calcio. Esta preparación es rica en hierro, y cuando el calcio y el hierro están juntos, ninguno de los dos se absorbe.
- Esta es una receta muy completa, con proteínas, vitaminas, minerales y mucha fibra. Puedes comerla sola o acompañada.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



Notas

CREMA DE VERDURAS

2 choclos desgranado
2 tz de yuca picada
½ zapallo picado
1 zanahoria picada
2 tz de brócoli picado
1 tz de coliflor picada
½ cebolla
2 dientes de ajo
1 pimienta
1 tz de leche
Queso
Cilantro fresco

Hervir 1 ½ litro de agua con ½ cebolla, los ajos, el pimienta y la yuca. Una vez que hierva agregar todas las verduras lavadas, los choclos, el zapallo, el brócoli, la coliflor y la zanahoria; dejar hervir hasta que todas las verduras estén blandas y dejar enfriar. Licuar todo y poner nuevamente a hervir con la taza de leche y el queso. Condimentar con sal y pimienta. Añadir el culantro picado y servir.

- Esta es una receta completa; tiene vitaminas, minerales y mucha fibra. Puedes agregar también huevo duro picado para hacerla más completa.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



SOPA DE POLLO

5 presas de pollo
1 zanahoria picada
1 cebolla
1 tomate picado
1 diente de ajo
3 choclos cortados al medio
2 tz de yuca picada
Chillangua (cilantro)
Perejil fresco

Hervir 2 litros de agua con el pollo, la cebolla, el ajo y el tomate. Enfriar y licuar los vegetales hervidos; una vez licuado poner a hervir nuevamente con las presas de pollo, la yuca, los choclos y la zanahoria hasta que estén suaves; agregar chillangua y perejil, condimentar con sal y pimienta.

- Esta es una receta completa; tiene proteínas, vitaminas, minerales y mucha fibra. Puedes acompañarla con una porción de arroz.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



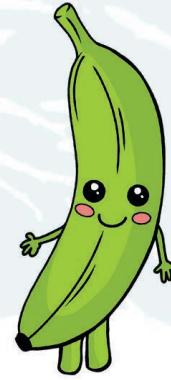
HAMBURGUESAS DE LENTEJA Y VERDURAS

1 ½ taza de lentejas cocidas
1 zanahoria pequeña rallada
½ taza de col finamente picado
1 papa mediana cocida y aplastada
1 diente de ajo picado
1 huevo (opcional, para unir)
Sal y comino al gusto
Aceite para dorar

Cocinar las lentejas hasta que estén blandas y escurrir. Aparte, en un recipiente, mezclar lentejas, zanahoria, col, papa y ajo. Triturar ligeramente para obtener una masa, mezclando con la lenteja (puedes usar tenedor o manos). Formar pequeñas hamburguesas. Dorar en sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas por ambos lados.

- Puedes acompañarla con un pan pequeño o con arroz y ensalada.
- Evita agregar queso por su contenido de calcio. Esta preparación es rica en hierro, y cuando el calcio y el hierro están juntos, ninguno de los dos se absorbe.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**





Notas

COLADA DE AVENA

1 ½ tz de avena
2 maracuyás
1 rama de canela
Clavo de olor
Pimienta de olor

Licuar la avena con 1 ½ litros de agua y el maracuyá, pasar a una olla y hervir con la canela, el clavo y la pimienta de olor. Una vez que haya hervido y espesado sacar los clavos, la canela y la pimienta.

- Acompañala con tortilla de queso o huevo para hacer una comida más completa.
- No cernir la colada para aprovechar mejor los nutrientes y la fibra.
- Se puede sustituir el maracuyá por naranjilla, guayaba o cáscaras de piña.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir azúcar.**

TORTILLA DE VERDE

Verdes
Queso rallado o en cubitos para rellenar
Sal
1 cucharada de aceite

Pelar el verde bajo agua, cortarlo y hervir. Una vez esté bien cocido molerlo o majarlo hasta que quede una pasta, añadir sal. Hacer bolitas y rellenar con queso, aplastarlo levemente para formar la tortilla y colocarlas en un sartén muy caliente con poca cantidad de aceite.

- Esta receta es ideal para acompañarla con un vaso de leche para el desayuno, o con alguna carne para el almuerzo o la merienda.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**





ENSALADA DE FRUTAS

Guineos
Papaya
Uva
Melón
Naranja
Sandía

Lavar toda la fruta muy bien antes de picarla, una vez picada reservar. Mientras tanto licuar la sandía con el jugo de naranja. Integramos el jugo con todas las frutas. Servir fría.

- Es una gran alternativa de postre para después del almuerzo.
- En esta preparación NO es necesario añadir azúcar para nadie, ya que se puede aprovechar el dulzor propio de la fruta.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir azúcar.**



HELADO CASERO DE AVENA Y MARACUYÁ

1 taza de avena
2 maracuyás maduros
2 cucharadas de azúcar o miel (solo para mayores de 2 años)
1 taza de leche o agua

Licuar la avena con leche o agua y la pulpa de maracuyá, endulzar al gusto. Colocar en moldes de helado o en vasitos con palito. Después de congelar por mínimo 4 horas, desmoldar y disfrutar.

- Es una gran alternativa de postre para después del almuerzo.
- Las infancias menores de 2 años no deben consumir azúcar.
- **La miel no debe darse NUNCA a las infancias menores de 2 años debido al riesgo de toxinas.**





ARROZ CON POLLO

2 tz de arroz
5 presas de pollo
2 zanahorias picada
1 cebolla colorada picada
½ tz de arveja tierna
1 pimiento picado
1 diente de ajo machacado
Hoja de yuca
Sal

Cocinar el pollo integrando la mitad de la cebolla, el ajo, el pimiento y la zanahoria picada. Aparte cocinar el arroz con la otra mitad de la cebolla y las arvejas, cuando esté a medio hervor se agrega la hoja de yuca licuada.

Una vez cocinado el arroz, se mezcla con el pollo y las verduras hasta que todo esté integrado. Se agrega sal para servir.

- Esta es una receta completa; tiene proteínas, vitaminas, minerales y mucha fibra.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



SANCOCHO DE CARACHAMA

1 kg de carachamas
2 zanahorias
2 tz de yuca picada
Hojas de yuca
1 plátano
1 cebolla picada
1 ajo machacado

Hervir las carachamas en 2 litros de agua con las cebollas picadas y el ajo, al primer hervor agregar las zanahorias, la yuca, las hojas de yuca, y el plátano.

Una vez cocidos los vegetales, agregar sal para servir.

- Esta es una receta completa; tiene proteína y mucha fibra. Se puede acompañar con cebolla encurtida y tomate para agregar más vitaminas a tu plato.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**

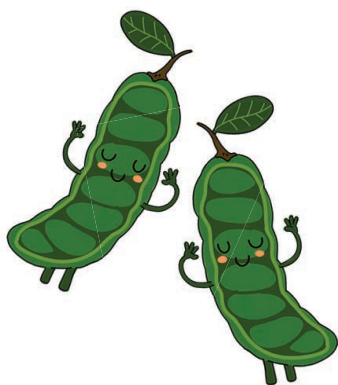
Notas



¡RECORDATORIO!

Siempre que sea posible, aprovecha la papa y la zanahoria con cáscara, ya que ahí se concentran muchas vitaminas, minerales y fibra.

Solo debes lavarlas y cepillarlas muy bien antes de cocinarlas.



CALDO DE RES Y VERDURAS

1 lb de carne de res
2 tz de yuca picada
1 tz de papa
2 zanahorias picadas
1 tz de arveja tierna
1 cebolla picada
1 diente de ajo machacado
Perejil fresco
Sal

Hervir la carne de res con la cebolla y el ajo, una vez suave agregar la yuca, las papas y las arvejas. Esperar unos minutos y agregar la zanahoria picada hasta que esté suave. Cuando todo esté cocido, retirar del fuego y agregar perejil y sal para servir.

- Esta es una receta completa; tiene proteínas, vitaminas, minerales y mucha fibra.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



BOLAS DE ARROZ CON POLLO Y HOJA DE YUCA

2 tazas de arroz cocinado
½ pechuga de pollo cocida y desmenuzada
1 hoja de yuca, cocida cortada en pedacitos.
1 zanahoria rallada
Sal

Pan rallado para empanizar (opcional)
Mezclar el arroz con el pollo y la hoja de yuca previamente cocinados y cortados en pedazos pequeños, incorporar la zanahoria rallada hasta que quede una masa, ir formando bolas pequeñas y si desea pasar por pan rallado para empanizar las bolas. Dorar en sartén con poco aceite hasta que se vean crujientes.

- Esta receta se puede acompañar con ensalada de tomate y pepino.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



¡RECORDATORIO!

Siempre que sea posible, aprovecha la papa y la zanahoria con cáscara, ya que ahí se concentran muchas vitaminas, minerales y fibra.

Solo debes lavarlas y cepillarlas muy bien antes de cocinarlas.



SOPA DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS

5 presas de pollo
½ tz de arroz
½ tz de arveja tierna
1 tz de habas tiernas
1 zanahoria picada
1 brócoli pequeño picado
2 tomates picados
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picado
Cúrcuma
Palmitos
Cilantro fresco
Orégano

Hervir 2 litros de agua con el pollo, la cebolla y el ajo, desmenuzar el pollo una vez cocido. En el caldo de pollo cocinar los palmitos y reservar. Por otro lado, cocinar las habas, las arvejas, los brócolis, las zanahorias y el arroz. Cuando todos los ingredientes estén suaves, unir todos en el caldo de pollo con los palmitos, agregar el tomate picado con la cúrcuma y condimentar orégano, cilantro, sal y pimienta.

- Esta es una receta completa; tiene proteínas, vitaminas, minerales y mucha fibra.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



Notas

COLADA DE CHONTA

1 tz de harina de chonta
2 naranjillas
1 tz de leche
Azúcar

Hervir ½ litro de agua con 2 naranjillas, una vez estén cocidas, licuar y cernir esta preparación, reservar. Por otro lado, disolver la harina de chonta con ½ litro de agua fría, cuando esté bien disuelta y sin grumos añadimos esta preparación a la olla la naranjilla hirviendo. Revolver bien y agregar leche. Endulzar y servir. Se puede añadir más agua de ser necesario.

- Se puede sustituir las naranjillas por maracuyá, guayaba o cáscaras de piña.
- Acompáñala con tortilla de queso o huevo para hacer una comida más completa.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir azúcar.**



CALDO DE POLLO

5 presas de pollo
3 tz de yuca picada
Palmito
Cebollín
2 dientes de ajo machacado
Cilantro fresco

Hervir 2 litros de agua con el pollo y el ajo. Cuando esté a media cocción agregar la yuca picada con el palmito, cuando estén bien cocidos agregar el cebollín y el cilantro. Condimentar con sal y pimienta.

- Esta es una receta completa, tiene proteína y mucha fibra. Puedes acompañarla con una porción de ensalada para agregar más vitaminas a la preparación.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



Notas

SOPA ARCOÍRIS CON PALMITO

5 presas de pollo
1 taza de brócoli
1 zanahoria picada
½ taza de habas
½ taza de arvejas
1 taza de arroz
1 taza de palmito picado
Cúrcuma y cilantro fresco

Cocinar el pollo con ajo y sal, al terminar la cocción desmenuzarlo y reservar. En el caldo, cocinar habas, arvejas, brócoli, zanahoria y arroz, añadir cúrcuma y palmito. Antes de servir incorporar el pollo y el cilantro.

- Esta es una receta completa; tiene proteínas, vitaminas, minerales y mucha fibra.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**





EMPANADAS DE QUESO

1 lb de harina flor
200 g de mantequilla
2 huevos
Pizca de bicarbonato
Agua necesaria
Queso para rellenar

Preparar la masa mezclando la harina con el bicarbonato, agregar la mantequilla, los huevos y el agua fría poco a poco hasta formar una masa compacta. Dejar reposar media hora, amasar y extender sobre una mesa enharinada. Formar discos del porte de la palma de la mano y rellenar con queso y repulgar. Meterlas al horno hasta que se hinchen.

- Es una receta ideal para acompañarla con colada con leche o fruta.
- Se puede agregar al relleno cebolla, choclo, espinaca o cualquier verdura para hacerla completa y llena de vitaminas.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir azúcar.**

Notas

EMPANADAS DE PLÁTANO

1 tz de harina flor
1 tz de avena
2 plátanos maduros cocidos y majados
200 g de mantequilla
2 huevos
Pizca de bicarbonato
Agua necesaria
1 pechuga de pollo
1 diente de ajo machacado
½ cebolla blanca

Por un lado, cocer el pollo con el ajo y la cebolla, una vez bien cocido desmenuzar y reservar para usarlo como relleno.

Por otro lado, preparamos la masa mezclando la harina con el plátano y el bicarbonato, agregamos la mantequilla derretida, los huevos y agregamos el agua fría necesaria poco a poco hasta formar una masa compacta. Dejar reposar media hora, amasar y extender sobre una mesa enharinada. Formar discos del porte de la palma de la mano y rellenar con el pollo desmechado y repulgar. Meterlas al horno hasta que se doren un poco.

- Siempre será mejor hacerlas al horno para que sean más saludables y aptas para todas las personas en casa.
- Es una receta ideal para acompañarla con colada con leche o fruta.
- Se puede agregar al relleno cebolla, choclo, espinaca o cualquier verdura para hacerla completa y llena de vitaminas.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



¡RECORDATORIO!

Siempre que sea posible, aprovecha la papa y la zanahoria con cáscara, ya que ahí se concentran muchas vitaminas, minerales y fibra.

Solo debes lavarlas y cepillarlas muy bien antes de cocinarlas.



PAPAS CON HUEVO

- 1 lb de papas
- 1 huevo por cada persona
- 1 cebolla
- 1 tz de arvejas tiernas
- 3 tomates riñón picados

Lavar las papas, picarlas en rodajas, lavarlas nuevamente y cocerlas. En otra olla cocer las arvejas y separar.

En un sartén sofreír las cebollas con el tomate picado; agregar las papas, las arvejas y revolver todo junto.

Hacer un huevo frito (uno por persona), y servir encima de las papas.

- Esta es una receta completa; tiene proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Ideal para un almuerzo o merienda.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**

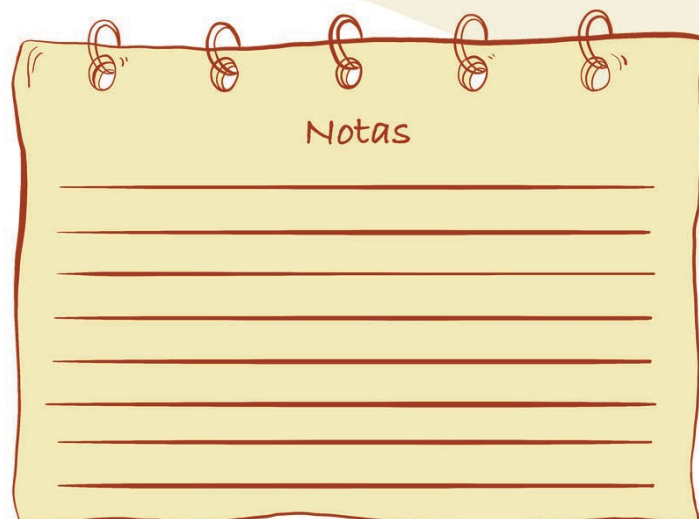


EMPANADAS MIXTAS EN SARTÉN

- 1 taza de harina
- 1 taza de avena
- 2 plátanos maduros cocidos y majados
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla o aceite
- Queso rallado y espinaca picada para el relleno
- Un pequeño chorro de agua para ajustar la masa
- Sal

En un recipiente, mezclar la harina, la avena y el plátano majado, añadir el huevo y la mantequilla o aceite, mezclar bien. Agregar 1 chorro pequeño de agua hasta que la masa esté suave y manejable, dividir en bolas pequeñas, aplanar cada una y rellenar con queso y espinaca. Doblar y cerrar presionando los bordes con un tenedor. Calentar un sartén con muy poco aceite y cocinar las empanadas a fuego medio, volteándolas para que se doren por ambos lados. Servir tibias.

- Esta receta se puede comer sola o acompañada.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**





¡RECORDATORIO!

Siempre que sea posible, aprovecha la papa y la zanahoria con cáscara, ya que ahí se concentran muchas vitaminas, minerales y fibra.

Solo debes lavarlas y cepillarlas muy bien antes de cocinarlas.

PURÉ DE PAPA CON CHANCHO

1 lb de papa
1 zanahoria rallada
½ coliflor
1 diente de ajo machacado
Carne de chanco

Lavar las papas, pelarlas, picarlas en pequeños cubos y cocinarlas con ajo. Cuando esté a media cocción agregar las cabezas de la coliflor hasta que estén bien cocidas y suaves. Cuando todo esté bien cocido, aplastar las papas y la coliflor hasta que esté una mezcla cremosa. Condimentar con pimienta y agregar la zanahoria rallada; reservar.

Por otro lado, asar la carne de chanco hasta que esté bien cocida y servirla sobre el puré de papa y vegetales.

- Esta es una receta completa; tiene proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Ideal para un almuerzo o merienda.
- No lavar la carne antes de cocinar. Ninguna carne debe lavarse; solo debemos asegurarnos de que esté bien cocida.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



SOPA DE HABA

1 ½ tz de habas tiernas lavadas
½ cebolla picada
1 diente de ajo picado
2 papas medianas picadas en cubitos
½ col blanca pequeña picada
Cilantro fresco
Sal, pimienta y comino al gusto

Cocinar las habas hasta que estén blandas, escurrir y reservar.

Aparte hervir 1 ½ litro de agua con la cebolla picada y el diente de ajo, agregar las habas ya cocidas y las papas, cuando estén suaves añadir el repollo picado y condimentar con sal, pimienta y comino. Añadir el cilantro picado y servir.

- Evita agregar leche o quesillos por su contenido de calcio. Esta preparación es rica en hierro, y cuando el calcio y el hierro están juntos, ninguno de los dos se absorbe.
- Esta es una receta muy completa; tiene proteínas, vitaminas, minerales y mucha fibra. Puedes comerla sola o acompañada.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**





TORTILLA DE CHOCLO

5 choclos tiernos
 ½ taza de agua
 1 huevo
 Queso rallado

Desgranar los choclos y licuarlos con la mínima cantidad de agua. Cernir para quitar el exceso de líquido. Mezclar el choclo licuado con el huevo y el queso rallado. Con una cuchara colocar en un sartén muy caliente la mezcla, esperar que dore por un lado y dar la vuelta.

- Es una receta ideal para acompañarla con colada con leche o fruta.
- Se puede agregar al relleno cebolla, espinaca o zanahoria para hacerla completa y llena de vitaminas.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



PURÉ MULTICOLOR CON CHANCHO

2 papas medianas
 1 zanahoria
 ½ taza de coliflor
 150 g de carne de cerdo cocida y desmenuzada
 Sal y pimienta

Cocinar las papas, la zanahoria y la coliflor, aplastar todo junto hasta formar un puré. Saltear la carne de cerdo hasta dorar. Servir la carne sobre el puré.

- Esta es una receta muy completa; tiene proteínas, vitaminas, minerales y mucha fibra. Puedes comerla sola o acompañada.
- **Las infancias menores de 2 años no deben consumir sal.**



Espacio para tus nuevas recetas

Aquí puedes escribir tus propias recetas, usando los ingredientes y formas de preparación que hemos practicado en los talleres.

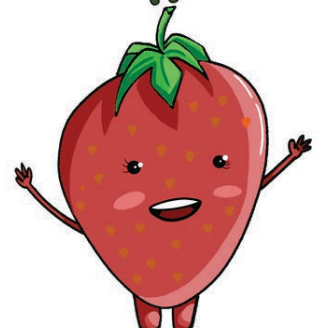
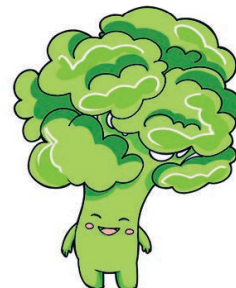
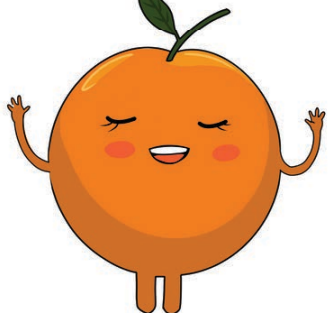
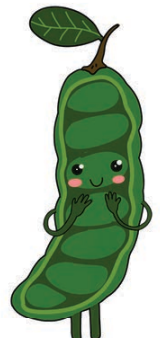
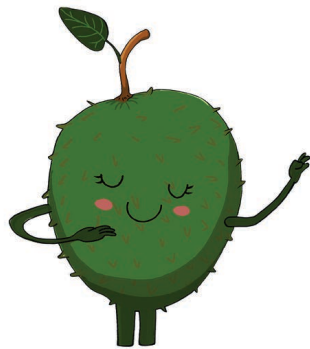
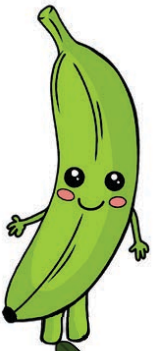
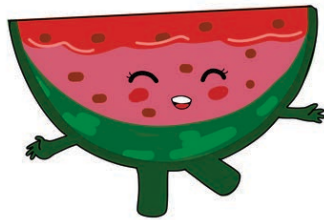
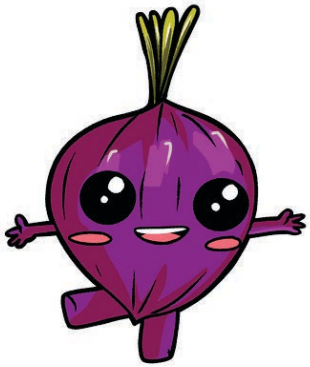
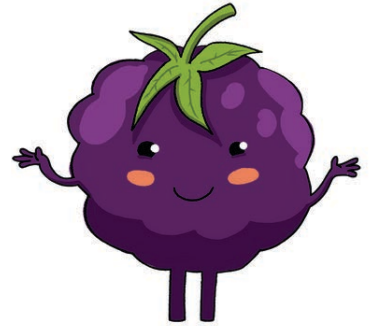
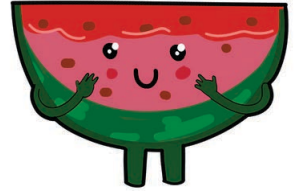
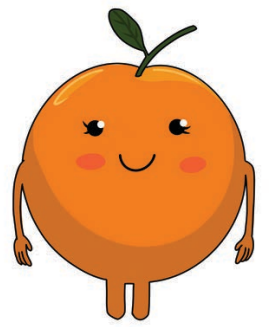
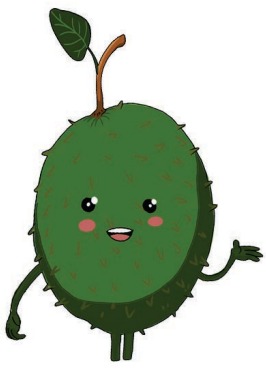


Two large green circles with dashed borders, each containing ten horizontal dotted lines for writing recipes.

Two large green circles with dashed borders, each containing ten horizontal dotted lines for writing recipes.

Recuerda anotar bien las medidas y cantidades de cada ingrediente, así como los pasos para prepararlo.

¡Así podrás compartir tus ideas con tu familia y tu comunidad!





Con cariño y gratitud

A cada comunidad que nos abrió sus puertas y su corazón: gracias. Gracias por recibirnos, por compartir sus saberes y por aprender junto a nosotros.

Cada taller, cada risa y cada plato preparado fue un recordatorio de que cocinar también es una forma de cuidar.

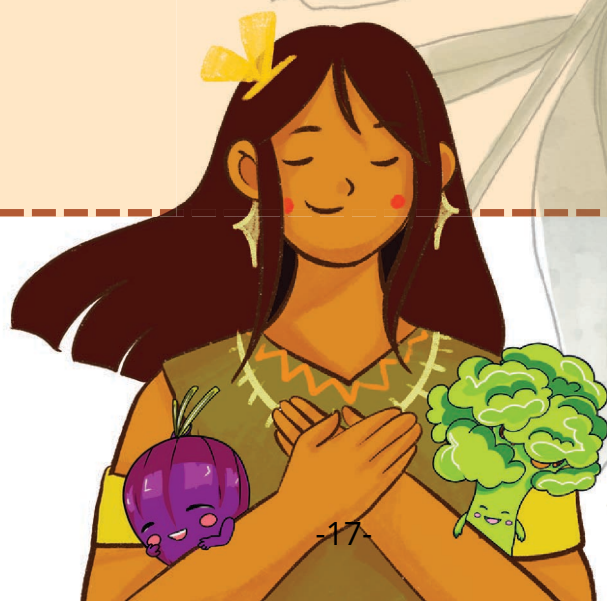
Aprendimos que la higiene comienza por uno mismo: lavarnos las manos, limpiar bien los alimentos y mantener ordenado el lugar donde cocinamos.

Descubrimos que un plato saludable no solo es nutritivo, sino también variado, colorido y lleno de cariño.

Este recetario no es solo una colección de recetas; es un pedacito de cada comunidad, un recuerdo de todo lo que podemos lograr cuando trabajamos unidos.

Que siga siendo una inspiración para cocinar con amor, compartir en familia y cuidar la salud de las niñas y los niños más pequeños.

Este recetario forma parte del proyecto Paisajes de Aprendizaje Lúdicos (PAL), desarrollado por la Fundación de Apoyo al Desarrollo Sustentable del Ecuador FADSE, con el compromiso de promover una alimentación saludable, el aprendizaje en comunidad y el bienestar de la niñez.



Paisajes de
Aprendizaje
Lúdicos



Ejecutado por:



En alianza con:



Financiado por:

