



COLOMBIA

UN PAIS DE

Sabores

COLOMBIA

UN PAIS DE
Sabores

Esta es una idea original de AMG Consultores. Prohibida su reproducción impresa o digital de manera total o parcial sin previa autorización.



DIRECCIÓN GENERAL:

Angela María Gómez Escobar

Gerente General AMG Consultores

RECETAS:

Nicoleth Velásquez Guerra

Nutricionista Dietista

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Héctor de la Hoz Barrera

Profesional en diseño gráfico

A quienes con mucho amor cultivan la tierra y a todas esas personas que han mantenido la tradición gastronómica de nuestra querida Colombia.

El arte de aprender a comer está basado en reconciliarnos con el alimento, volver a la esencia, al consumo de lo que nos da la tierra, de la preparación en casa, de encender los fogones y volvernos a unir alrededor de una mesa para disfrutar del alimento y todos esos estímulos sensoriales que nos brinda.





La comida es una de las cosas que nos genera más conexión emocional con las costumbres, la familia y con esos momentos en que nos hemos reunido alrededor de una mesa para compartir y celebrar. Nuestra gastronomía colombiana nos llena de orgullo y de placer, cada plato es **un legado valioso que guardamos en nuestros corazones y que compartimos con quienes amamos.**

AMG consultores es una familia que crece y que llega a más lugares del territorio nacional, por eso en esta cuarta edición de nuestro recetario anual de la **Cultura de Aprender a Comer**, queremos hacer un sentido homenaje a esas regiones que con los brazos abiertos nos han recibido.

La versión de las recetas que encontrarás en esta edición mantienen su esencia raizal y es una propuesta para **reconciliarnos con el alimento, al tiempo que aprendemos de manera consciente la forma adecuada de prepararlo y consumirlo.**

Hoy queremos invitarte a que prepares estas recetas, y que a cada una de ellas le agregues ese ingrediente mágico y especial que cultivas en tu corazón: **AMOR, úsalo en abundancia en todas tus preparaciones.**

ANGELA MARÍA GÓMEZ

Gerente General AMG Consultores



BUENAS COSTUMBRES

*Consejos para antes de preparar
los alimentos*

- Planifica tu alimentación
- Desinfecta las frutas y verduras antes guardarlas, consumirlas y/o cocinarlas
- Lávate las manos con agua y jabón
- Limpia y ordena tu área de trabajo
- Prefiere siempre tabla para picar en vidrio
- Mantén tu nevera limpia y organizada. Guarda los alimentos de una manera correcta para su conservación, duración y fácil disposición.



MEDIDAS DE SEGURIDAD

Recomendaciones para evitar accidentes en la cocina

- Nunca guardes los cuchillos con la punta hacia arriba ni hacia afuera
- Vigila siempre lo que cocinas
- Recoge tu cabello y evita utilizar ropa demasiado holgada
- Procura utilizar los fogones más distantes
- Utiliza protector para las manos siempre que agarres algo caliente
- No dejes cerca de la llama elementos que puedan quemarse
- Mantente atento mientras cocinas
- Utiliza las herramientas y utensilios adecuados para cada preparación o proceso.



TAMAL

Valluno



DIFICULTAD
●●●●○



TIEMPO
2 horas



PORCIONES
10

INGREDIENTES:

700 gr de masa de maíz casera
3 libras de carne de cerdo (lomo de cerdo opcional)
20 presas de pollo (generalmente muslo o contramuslo)
3 libras de cebolla larga
1 cabeza de ajo
1 pimentón

1 libra arveja
1 libra de zanahoria
2 libras de guatila
Aceite de oliva
Hojas de plátano
Orégano, tomillo, sal y cúrcuma al gusto

TIPS DE NICO

- Emplee masa de maíz natural para disminuir el aporte energético
- Reemplaza la papa por guatila, esta contiene 90% de agua
- El aceite de oliva aporta al tamal omegas, lo cual disminuye los índices de ansiedad
- Acompañelo con una bebida de agua de limón para mejorar su proceso de digestión, evite el arroz y en caso de consumo controle la porción. Evite su consumo en la noche.

PREPARACIÓN:

En un recipiente porcione al gusto la carne y el pollo. Aliñe con laurel, tomillo, cúrcuma y deje reposar por un mínimo de 2 horas.

Para el guiso:

Licúe la cebolla larga, el pimentón y el ajo con un poco de aceite de oliva para obtener una mejor textura y sabor. Lleve a un sartén anti-adherente la mezcla obtenida, agregue orégano, tomillo y sal al gusto. Cocine hasta integrar y deje reposar.

En una olla agregue dos litros y medio de agua, agregue sal al gusto y las especias naturales de su preferencia. Desborone y agregue la masa de maíz. Lleve al fuego y revuelva constantemente hasta lograr una contextura "melcochuda". Evite que se pegue en el fondo de el recipiente.

Lave, pele y pique en rodajas delgadas la guatila y la zanahoria.

Para la armada:

Aliste 2 hojas de plátano previamente lavadas, agregue un cucharón sopero de masa, coloque el pollo y la carne de cerdo, incorpore un poco de arvejas, esparza un poco de guiso y finalice con 3 rodajas de zanahoria y 2 de guatila. Envuelva cuidadosamente y amarre en cruz. Lleve a fuego medio durante 3 horas y media.



ENSALADA

Roja


DIFICULTAD
● ○ ○ ○ ○


TIEMPO
15 min


PORCIONES
4

INGREDIENTES:

500 gr de remolacha
300 gr de zanahoria
Cilantro finamente picado
1 cebolla cabezona roja grande
1 tomate rojo
4 huevos cocidos
1/2 aguacate
Limón, sal, pimienta y aceite de oliva al gusto

PREPARACIÓN:

Lave , pele y pique en cubos crudos pequeños la remolacha, zanahoria, el tomate y la cebolla

Pique los huevos cocidos en cubos

Procese el aguacate con el jugo de un limón, agregue una cucharada de aceite de oliva, el cilantro, un poco de sal y pimienta

Mezcle todos los ingredientes hasta integrar

Llevar por unos minutos a la nevera y servir

TIPS DE NICO

- Nunca cocines la zanahoria y remolacha, ya que este proceso incrementa los índices glucémicos de los dos alimentos
- La remolacha te ayuda a controlar tu presión arterial
- Reemplace la mayonesa tradicional por mayonesa de aguacate que le aporta saciedad, Su alto contenido en grasa monoinsaturada, permite la reducción de colesterol malo
- Esta ensalada acompañada de tu proteína preferida y arroz es una opción balanceada de almuerzo.

Lulada



DIFICULTAD



TIEMPO

20 minutos



PORCIONES

4

INGREDIENTES

500 gramos de lulo

8 limones

Medio litro de agua

hojas de estevia o frutos del monje al gusto

Hielo picado

2 hojas de naranjo

PREPARACIÓN

En una sartén vierta un poquito de agua y agregue las hojas de estevia y las hojas de naranjo.

Saque la pulpa de los lulos y corte en cubos evitando la parte blanquecina para evitar amargar la bebida. Vierta en la licuadora y procese por pulsaciones para que quede espeso y con trozos.

En una jarra agregue el agua de estevia y naranjo colada, vierta los lulos procesados y el medio litro de agua. Revuelva hasta integrar y agregue hielo al final.



TIPS DE NICO

- El lulo es rico en vitamina A, B y C, hierro, fósforo, calcio, potasio, fibra, azúcares no procesados y muchos otros minerales que nos permite el buen funcionamiento de nuestros órganos. Reemplazar el azúcar o panela que se emplea de manera tradicional por estevia nos permite consumir una preparación sin componentes inflamatorios y menor aporte energético.
- Al ser una bebida que no se cuele, permite que la fibra disminuya el índice glucémico frente a un jugo.
- Una lulada puede ser acompañamiento en un desayuno o merienda en día caluroso



DIFICULTAD



TIEMPO

1 hora



PORCIONES

10

ARROZ CON

Leche

INGREDIENTES:

1 taza de arroz integral cocido
1 taza de leche de coco natural
1/2 taza de leche de arroz
1 taza de leche de almendras
½ taza de puré de dátiles y ciruelas
pasas
3 astillas de canela
Estevia

PREPARACIÓN:

Pon a cocinar el arroz con las tres leches a fuego medio bajo hasta que reduzca. Tarda entre 30 y 40 minutos.

Crea una pasta con los dátiles y ciruelas pasas, adiciónalas las astillas de canela. Mezcla con la cocción del arroz y deja en el fuego por 5 minutos más.

Prueba el resultado y añade endulzante de ser necesario. Deja enfriar y disfruta.

TIPS DE NICO

- Realizar el reemplazo por las leches seleccionadas y azúcares por los dátiles y ciruelas pasas, evitará se incrementen proceso inflamatorios en tu organismo.
- Seleccionar arroz integral mejora la relación con la insulina por su aporte de fibra en este delicioso postre.
- En temporada navideña es una opción de bienestar para disfrutar en una merienda o las novenas familiares.



Mute



DIFICULTAD
●●●○○



TIEMPO
1 hora
30 min



PORCIONES
6

INGREDIENTES:

12 tazas de agua
1 mano de res pelada y partida
1½ libra de costilla de res
1 libra de carne de cerdo
1½ libra de callos
1 ½ libra de maíz amarillo pelado y cocido
½ libra de maíz blanco pelado y cocido
2 tallos de cebolla larga
1 libra de ahuyama pelada y picada

1 berenjena
½ libra de frijol verde
½ libra de garbanzos (remojados)
2 ramas de guasca
2 cucharadas de perejil finamente picado
2 tazas de hogao
1 libra de Guatila
Pizca de bicarbonato
Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN:

Cocine las costillas, la carne de cerdo y la cebolla en 12 tazas de agua por 1 hora, sáquelas y descarte la cebolla. Pique en trozos pequeños la carne de cerdo y reserve con las costillas.

En una olla a presión coloque el callo picado en cuadros medianos y la mano de res, agregue agua hasta cubrir y una pizca de bicarbonato. Lleve al fuego por 45 minutos. Deje reposar y pique en trozos la mano. Reservar.

Mezcle los caldos de las costillas y la mano de res, cocine en ellos los dos tipos de maíz y los garbanzos por 20 minutos, luego agregue

los frijoles, sal, guatila, pimienta y deje cocinar por 20 minutos más.

Por último, añada la berenjena y la ahuyama, tape y deje conservar a fuego lento por 25 minutos.

Mezcle las carnes, el callo y la mano de res al caldo, agregue las guascas y deje cocinando a fuego lento por 10 minutos más, deje reposar y retire la grasa visible.

Sirva y agregue una cucharada generosa de hogao caliente y rocíe un poco de perejil.

TIPS DE NICO

- Es clave retirar las grasas visibles para disminuir los aportes energéticos y consumos de grasas saturadas que incrementan riesgos cardiovasculares.
- Consumir solo como opción de almuerzo máximo una vez al mes acompañado de una ensalada fresca que te aporta fibra y nos ayudar a realizar arrastre de grasas.
- Reemplazando la papa por guatila disminuye el exceso de carbohidratos y mejorar la acción a la insulina

BOCACHICO EN *Cabruto*



DIFICULTAD
●●●○○



TIEMPO
1 hora
20 min



PORCIONES
2

INGREDIENTES

2 bocachicos
1 libra de ají topito
1 libra de pimentón rojo
2 zanahorias grandes
1 libra de cebolla en rama
1 libra de ajo
1 libra de cebolla de cabeza
Sal al gusto
Cúrcuma
Hojas de bijao

PREPARACIÓN

Encienda el asador o parrilla. La receta más tradicional es en carbón, pero pueden usarse parrillas eléctricas en caso de tenerlas o su horno tradicional.

Tome los dos bocachicos, ábralos de manera transversal, saque todas las vísceras y lave muy bien antes de rellenarlo

Proceda a preparar el relleno. Ralle las zanahorias y el ajo. Pique muy bien la cebolla, el ají topito, pimentón y cebolla en rama. Agregue sal, pimienta, cúrcuma al gusto y mezcle.

Rellene al máximo de su capacidad el pescado con la mezcla de verduras.

Envuelva los pescados rellenos en las hojas de bijao y amarre de tal manera que no se salga el relleno. Aquí es ideal utilizar una cuerda fuertes para que no se desprendan al momento de asarse.

Una vez que la parrilla esté lista, se procede a dejar los bocachicos por al menos 1 hora. La idea es que se cocine muy bien por dentro, ya que está envuelto en hojas.

TIPS DE NICO

- Es una preparación que puede elaborar para todo tipo de proteína, ya que las preparaciones con vegetales intensifican los sabores, es una preparación ideal para pacientes renales, debido a que al emplear vegetales y hojas de bijao conserva y realza el sabor natural que proporciona el sodio natural sin necesidad de agregar sal logrando de esta manera un gran sabor y proteger el riñón.
- Es una excelente opción de almuerzo y cena ligera. Si su elección es el almuerzo acompañe con yuca, papa, ñame o plátano cocido y una ensalada de aguacate con cebolla y tomate; en el caso de la cena prefiera acompañar el cabrito con ensalada fresca.

EMPANADAS

Vallunas



DIFICULTAD
●●○○○



TIEMPO
1 hora y
20 min



PORCIONES
12

INGREDIENTES:

- 1 lb de morrillo cocido y desmechado
- Caldo de morrillo
- 1 lb masa de maíz casera
- 3 tallos de cebolla larga
- 2 tomates medianos sin semillas, picados
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ de cebolla blanca
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de Cúrcuma
- Sal, pimienta y especias al gusto.

PREPARACIÓN:

Mezcle la masa de maíz con la cúrcuma, el aceite de oliva y sal. Si lo requiere, agregue un poco de agua tibia hasta lograr una mezcla suave y manejable. Cúbrala con plástico y déjela reposar por 10 minutos.

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue las cebollas y el ajo y cocina por 2 minutos. Agrega el tomate y cocine por 7-8 minutos o hasta que el tomate esté blando; sazona con especias de tu preferencia. Agregue un poco de caldo del morrillo, mezcle hasta integrar y agregue la carne desmechada. Revuelva y deje cocinar un poco más.

Arma las empanadas muy delgadas con el relleno, roséales un poco de aceite de oliva y lleva a la airfryer por 20 minutos a 180 C o hasta dorar.

TIPS DE NICO

- Reduce el aporte energético evitando añadir papa al relleno de las empanadas
- La masa de maíz contiene más fibra que las harinas procesadas, la fibra mejora el índice glucémico y minimiza la absorción de grasas
- El uso de airfryer disminuye hasta 5 veces el aporte energético de las empanadas
- Las empanadas vallunas son una opción de desayuno balanceado o meriendas de bienestar para los más pequeños de la casa no excedas su consumo si te gusta repetir hazlas de tamaño pequeño.

BUÑUELOS DE Frijol



INGREDIENTES:

250 gr. de frijol cabecita negra
100 gr. de arroz
1 huevo*
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal
Pizca de pimienta
1 cda bicarbonato
Sal, pimienta y especias al gusto.

* Reemplace el huevo por 1 cda de aceite de oliva si es vegetariano

PREPARACIÓN:

Coloque los frijoles y el arroz en un recipiente, agregue agua caliente hasta cubrir, agregue 1 cucharadita de bicarbonato y deje en remojo por 12 horas.

Quite la cascara de los frijoles y tritúrelos junto con el arroz hasta lograr una masa blanca. Adicione el huevo (o el aceite de oliva) para que la masa tenga una mejor consistencia, sal, pimienta y mezclamos los ingredientes con una batidora.

Con la masa ya lista llega la hora de poner una sartén al fuego con un poco de aceite para calentarlos. Cuando el aceite está caliente le añadimos una cucharada de la mezcla y nos aseguramos que se fría por todos lados.

Para remover el exceso de aceite podemos poner los buñuelos en papel toalla.

TIPS DE NICO

- Disfruta del placer de un frito y su crocancia empleando aceite de oliva, de aguacate o de ajonjolí; estos aceites podemos emplearlos para freír alimentos sin afectar la estabilidad de sus moléculas. Esta grasa es principalmente de tipo insaturada
- Las leguminosas tienen un aminoácido limitante, por eso complementamos con el arroz aportando éste aminoácido, conformando una proteína completa de origen vegetal.

ARROZ

Trifásico



DIFICULTAD



TIEMPO

1 hora



PORCIONES

6

INGREDIENTES:

1 1/2 tazas de arroz integral
250 g de pechuga de pollo
250 g de carne de res
250 g de carne de cerdo
1 zanahoria
1 pimentón rojo

1 pimentón verde
1 pimentón amarillo
1 cebolla morada
2 dientes de ajo
1 libra arveja verde
1 berenjena pequeña

4 ajíes totipo
Cúrcuma
Aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

En una cacerola colocamos dos cucharadas de aceite de oliva y cuando caliente agregamos el arroz. Revuelva constantemente y luego de dos minutos agregue 4 tazas de agua. Cocinamos a fuego medio destapado por 10 minutos. Luego tapamos, bajamos el fuego y cocinamos 10 minutos más. Cuando esté listo reservamos.

Retire la grasa visible de las carnes y cortaremos en cubos no muy grandes. Las verduras las cortaremos en julianas finas, menos el ajo y la berenjena que cortaremos en cubos

Cuando todo esté preparado calentamos una sartén grande, agregamos 2 cucharadas de aceite de oliva y comenzamos a sofreír la cebolla y el ajo. Pasados unos minutos agregamos el pollo, doramos y agregamos la carne y por último el cerdo hasta dorar. Retiramos del fuego y reservamos.

Saltee las verduras, inicie con la zanahoria que es la más dura, luego los pimientos y los demás ingredientes, incluyendo el tomate para hacer un guiso ligero. Salpimentamos e incorporamos de nuevo las carnes mezclando todo muy bien, agregamos el arroz ya cocido, mezclamos y dejamos cocinar por un par de minutos más.

TIPS DE NICO

- Esta preparación es la manera ideal de comer arroz ya que es menor su índice glucémico, por la fibra que le aporta los vegetales y la proteína.
- Es una opción ideal para llevar de almuerzo al trabajo como plato único donde encuentras los tres grupos de alimentos principales: verduras, proteínas y carbohidratos.

Aborrajados



DIFICULTAD



TIEMPO

35 minutos



PORCIONES

3

INGREDIENTES:

Un plátano maduro
80 gramos de Queso blanco (mozzarella)
1 huevo
2 cucharadas soperas de harina de maíz
Medio taza de leche
Aceite de oliva
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Pele el plátano maduro en porciones medianas y llévalo al airflyer hasta dorar. Aplanamos el plátano y le ponemos tiras de queso blanco encima. Cerramos el plátano envolviendo el plátano hasta formar un rollo.

En un recipiente mezcle el huevo, la leche, la harina y la sal. bata hasta que la mezcla quede homogénea. Sumerja el «rollo» en la mezcla hasta que quede totalmente cubierto.

Lleve el «rollo» a la airfryer por 20 minutos a 180°C. Si deseas también puedes prepara en el sartén, colocando una capa delgada de aceite de oliva al rollo y dorando en la sartén con aceite a temperatura media hasta que adquiera una tonalidad dorada.

TIPS DE NICO

- Para disminuir el aporte energético debemos evitar el proceso de fritura ya que por ser un plátano maduro es alto en azúcares y agua, medios de elevada absorción de grasa. Utiliza el horno o tu airfryer para lograr el dorado y textura que tanto te gusta
- Los aborrajados son una deliciosa opción de consumo al desayuno, como opción de merienda para tus hijos o para compartir en los cumpleaños. No superes el consumo de dos unidades.

Tutifruiti



DIFICULTAD



TIEMPO

30 minutos



PORCIONES

12

PREPARACIÓN:

1 piña picada
3 bananos o guineos maduros grandes
1/2 melón
1/2 patilla
1 taza de zumo de limón
Hielo al gusto

PREPARACIÓN

Pique todas la fruta en trozos muy pequeños. Agréguelas en un tazón y macere un poco. Entre más banano más dulce y lo ideal es tomarse el tiempo de que no queden trozos grandes de la patilla (sandía).

Después de mover un poco la fruta para que suelten los jugos, agregamos la taza de zumo de limón, hielo en cubitos y listo.



TIPS DE NICO

- Sustituya el jugo de naranja por el zumo de limón, ya que su índice glucémico es menor. El limón restaura el pH gástrico, disminuye procesos inflamatorios y fortalece el sistema inmunológico.
- No adicione gases ya que estas aunque sean sin azúcar cuentan con componentes tóxicos que pueden alterar la salud de tus huesos y mucosas gástricas entre otras muchas más.
- No consumas más de un vaso.

SANCOCHO DE *Gallina*



DIFICULTAD



TIEMPO

1 hora 20 min



PORCIONES

6

INGREDIENTES:

- 1 Pollo o gallina entera
- 1/2 libra de ñame
- 2 plátanos verdes picados
- 1 taza de ahuyama en cubos
- 1 cebolla y un tomate picados finamente
- 1 cucharada sopera de azafrán o cúrcuma
- 1 puñado de Perejil
- 1 manojo de Cilantro
- Sal al gusto
- 1 aguacate

PREPARACIÓN:

Coloque a hervir el agua con el pollo o la gallina.

Agregue el plátano, el ñame y la ahuyama. Cuando esté el pollo blando, agregue los demás ingredientes y deje cocinar por unos 20 minutos más.

Sirva y acompañe de aguacate.

TIPS DE NICO

- El sancocho depende de nuestra región es un plato típico que se caracteriza por una elevada porción de tubérculos y plátanos; por ello elige el ñame que tiene el menor índice glucémico, la ahuyama que te ayuda a espesar pero que no contiene los elevados contenidos de almidones de papa y yuca y prefiere plátano verde que contiene más fibra menos fructosa.
- No consuma con arroz ya que sería un carbohidrato adicional, prefiera acompañar con aguacate o una ensalada fresca que le ayudará a sentir saciedad y mejorar la relación de la insulina, consúmalo con una porción generosa de proteína.
- Es un plato típico para compartir en familia una vez al mes por su alto aporte energético.



COLOMBIA
UN PAIS DE
Sabores