

# RECETARIO, ARCOÍRIS

Ingredientes de la hidroponía familiar





# RECETARIO, ARCOÍRIS

Ingredientes de la Hidroponía familiar

## ¿Qué comeremos mañana?

La comida nos conecta. Las recetas deliciosas y nutritivas que escogemos son un ingrediente clave para una buena salud, nuestro medio ambiente y el futuro de nuestros productores locales en Honduras.

Sin embargo, los cambios en la dieta y el estilo de vida en los últimos años han afectado nuestra cultura alimentaria tradicional y la salud de millones de personas. La “comida rápida” y los “snacks” poco saludables con alto contenido de azúcar, sal y grasa son muy comunes a pesar de no ofrecer nutrientes.

Una forma de frenar esta marea es reconectarnos con la comida.

Bajo el slogan “¿Qué comeremos mañana?”, la organización internacional Rikolto promueve sistemas alimentarios más sostenibles e inclusivos, fomentando la producción sustentable de alimentos, la comercialización justa entre organizaciones de productores y los mercados, así como el abastecimiento de alimentos sanos a los consumidores rurales y urbanos.

En este marco, Rikolto implementa la subvención “Tecnología y diálogo de saberes para fomentar la seguridad alimentaria y nutricional en honduras”, que se desprende del Proyecto EUROSAN-Occidente, financiado por la Unión Europea y el Gobierno de Honduras a través de la UTSAN.

Durante 14 meses la iniciativa apuntó a fortalecer los sistemas agro-productivos sostenibles con tecnologías para la hidropónia familiar, intercambios de saberes y nutrición saludable, que mitiguen los problemas que afectan a la seguridad alimentaria y nutricional de Honduras. A continuación, les presentamos las recetas verduras y frutas inspiradas en el trabajo de las familias innovadoras protagonistas de la acción.

**Edición:** Julio 2020 | **Redacción:** Elsa Victoria López | **Revisión técnica y edición:** Patricia Arce y Selene Casanova | **Fotografías:** Jeremías Argueta, Selene Casanova y Elsa Victoria López | **Diseño y diagramación:**

*La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de Rikolto y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.*

# LECHUGA

ESTARECETA LO QUE MÁS  
APORTA SON VITAMINAS  
Y POTASIO DE LAS  
VERDURAS



## ➤ ENSALADA DE VERDURAS

RECETA PARA  
4 PERSONAS

**Tiempo de  
preparación:**  
15 minutos

**Utensilios:**  
un plato hondo, taza,  
rallador, cuchillo,  
tenedor, cucharita,  
tabla de picar

### Ingredientes

- 1 lechuga escarola
- 1/2 pepino
- 2 tomates pera pequeños
- 1 chile dulce pequeño
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1 limón pequeño
- Pimienta
- Sal

### Como se prepara

1. Lavar bien las verduras con agua clorada, la lechuga la debe lavar hoja por hoja
2. Partir el pepino en cuadritos, los tomates en rodajas, el chile dulce en tiras y la cebolla en tiras también
3. Rallar la zanahoria
4. Colocar las hojas de lechuga alrededor del plato plano
5. Colocar después las rodajas de tomate encima de la lechuga
6. Luego colocar encima los cuadritos de pepino, el chile y la cebolla
7. Por último agregar la zanahoria rallada encima de las demás verduras
8. Exprimir el jugo de limón en una taza y echar pimienta y la sal al gusto. Revolver con una cucharita y echar este jugo sobre la ensalada.

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES ÁCIDO FÓLICO  
Y VITAMINA A DE LA  
LECHUGA



## ➤ SOPA ESPESA DE LECHUGA

RECETA PARA  
2 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
30 minutos

**Utensilios:**  
fridera, tabla de  
picar, cuchara,  
taza, cuchillo, plato  
hondo, olla pequeña.

### Ingredientes

- 1 taza de hojas de lechuga cortada de manera transversal
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla en trozos
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de verduras
- Medio mazo de culantro
- Sal al gusto

### Como se prepara

1. Poner el aceite o manteca en una fridera y añadirle la cebolla y el ajo bien picado
2. Se remueve unos minutos de modo que se vuelvan transparentes
3. Luego se le agrega el caldo de verduras preparado anteriormente y se deja que hierva
4. Agregar la lechuga cortada a lo largo y las hojas de apio y de culantro
5. Se continúa moviendo para que no se ahúme o queme.
6. Añadir la sal y pimienta y se deja reposar unos minutos ya con el fuego apagado
7. Cuando casi está tibia se bate con una paleta de madera hasta que espese y se deshaga la lechuga.

# ESPINACA

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES POTASIO Y  
VITAMINA A DE LAS  
ESPINACAS



## ➤ SOPA DE ESPINACAS Y OTRAS VERDURAS.

RECETA PARA  
4 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
40 minutos

**Utensilios:**  
olla mediana, tabla  
de picar, cuchillo,  
cucharón, tenedor,  
plato hondo, taza.

### Ingredientes

- 1 taza de espinacas picadas
- Media zanahoria pequeña
- 1 papa pequeña
- 1 pedazo pequeño de patate o güisquil
- 1 tomate pequeño
- 1/2 chile dulce
- 2 huevos
- 3 tazas de agua
- Media cucharadita de aceite, opcional
- Una pizca de achiote
- 1 diente de ajo bien picadito
- Varias ramitas de culantro de castilla
- Sal, pimienta y albahaca o hierba buena

### Como se prepara

1. Lavar las verduras con agua clorada
2. Picar o cortar en trocitos muy pequeños las verduras
3. Poner el agua a calentar en la olla
4. Al estar caliente echarle las verduras en trocitos
5. Ponerle la sal, la pimienta o hierba buena
6. Dejar cocinando las verduras, moviéndolas de vez en cuando
7. Batir los huevos
8. Echarle los huevos y revolver bien.

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES ÁCIDO FÓLICO  
Y VITAMINA A DE LA  
LECHUGA



## ➤ ESPINACAS CON HUEVO

RECETA PARA  
3 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
10 minutos

**Utensilios:**  
fridera olla pequeña,  
tabla de picar,  
cuchillo, plato  
hondo, tenedor,  
cuchara, paleta  
o cucharón para  
revolver.

### Ingredientes

- 1 taza de hojas de espinaca picadas (Pueden ser crudas o cocidas)
- 2 huevos
- ½ cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite o manteca
- Sal al gusto

### Como se prepara

1. Limpiar y lavar bien las hojas con agua clorada
2. Dejarlas escurrir y picarlas finamente, también picar la cebolla
3. Batir los huevos en un plato hondo y agregar la sal
4. Poner a calentar el aceite
5. Agregar las hojas picadas y la cebolla al huevo batido y ponerlo a freír
6. Revolver con cucharón o paleta de madera, hasta que esté bien cocinado

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES ENERGÍA DEL  
ARROZ, POTASIO Y  
VITAMINA A DE LA  
ESPINACA



## ➤ ESPINACAS CON ARROZ

RECETA PARA  
4 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
media hora

**Utensilios:**  
fridera, cuchara,  
taza, tabla de picar,  
cuchillo

### Ingredientes

- 1/2 taza de arroz
- 1/2 taza de espinacas bien picadas
- 1 cucharada de manteca o aceite
- 1 1/2 taza de agua
- Sal al gusto

### Como se prepara

1. Lavar bien las hojas de espinaca con agua clorada
2. Limpiar bien el arroz y lavarlo solo con agua para no perder las vitaminas
3. Poner a calentar la manteca o aceite en la fridera y sofreír en arroz
4. Agregar el agua y revolver un poco
5. Agregar la espinaca picada y dejar que se cocine el arroz



ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES ENERGÍA DE LA  
AVENA Y VITAMINA A DE LA  
ESPINACA



## ➤ GALLETAS DE AVENA CON ESPINACAS Y ZANAHORIA

RECETA PARA  
3 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
40 minutos

**Utensilios:**  
plato hondo, una  
taza, una fridera, una  
tapadera que quede  
a la fridera, un  
tenedor, un rallador  
y cuchara

### Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de agua tibia
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 Media taza de espinacas ya picadas
- 1 huevo
- Una pizca de aceite o manteca para untar en la fridera
- Sal, pimienta
- Una pizca de soda

### Como se prepara

1. Echar la taza de avena en el plato hondo
2. Agregarle la media taza de agua tibia y revolver
3. Agregarle la zanahoria rallada y las espinacas bien picadas
4. Agregarle el huevo
5. Si la mezcla queda rala y dificulta hacer las galletas, agregar un poquito de harina de maíz o de trigo
6. Agregar una pizca de soda
7. Hacer las galletas a mano redondeando bien la mezcla de los ingredientes
8. Poner a calentar la fridera y agregarle la pizca de aceite para que no se peguen las galletas
9. Echar las galletas a la fridera y taparla
10. Vigilar que no se quemen y al estar doradas, por un lado, dar la vuelta al otro lado
11. Al estar bien cocidas las puede servir con un poco de ensalada de lechuga y tomate

# ACELGA

ESTA RECETA LO QUE MÁS APORTA ES VITAMINA A DE LA ACELGA; PROTEÍNA DEL HUEVO Y ENERGÍA DEL ACEITE.



## ➤ BOLITAS DE ACELGA

RECETA PARA  
3 PERSONAS

### Tiempo

aproximado:  
20 minutos

### Utensilios:

plato hondo, freidora, cuchillo, cucharón, tenedor, tabla de picar, manta limpia o dos servilletas de papel.

### Ingredientes

- 4 hojas de acelga cocidas
- 5 cucharadas de harina de maíz para tortillas
- 2 huevos
- 1/2 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite o manteca
- Sal y pimienta al gusto

### Como se prepara

1. Picar finamente las acelgas cocidas y la cebolla y agregarlas al plato hondo
2. Batir los 2 huevos y mezclarlos con la acelga
3. Echar las 5 cucharadas de harina de maíz, la pimienta y la sal y revolver bien
4. Poner a calentar el aceite a fuego medio
5. Hacer bolitas y cuando el aceite esté caliente echarlas
6. Darles vuelta para que se cocinen bien y se doren
7. Al estar cocidas, dejarlas escurrir en servilletas de papel o manta limpia

**NOTA:** puede hacer estas bolitas con cualquier hoja comestible

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES VITAMINA A POR  
LA ACELGA; Y PROTEÍNA  
POR EL HUEVO.



## ➤ TORTA DE ACELGA CON HUEVOS Y VERDURAS

RECETA PARA 4  
NIÑOS O DOS  
ADULTOS

**Tiempo  
aproximado**  
10 minutos

**Utensilios:**  
cuchillo, tenedor,  
cucharón, cuchara,  
plato plano, plato  
hondo, tabla de  
picar, o freidora  
mediana.

### Ingredientes

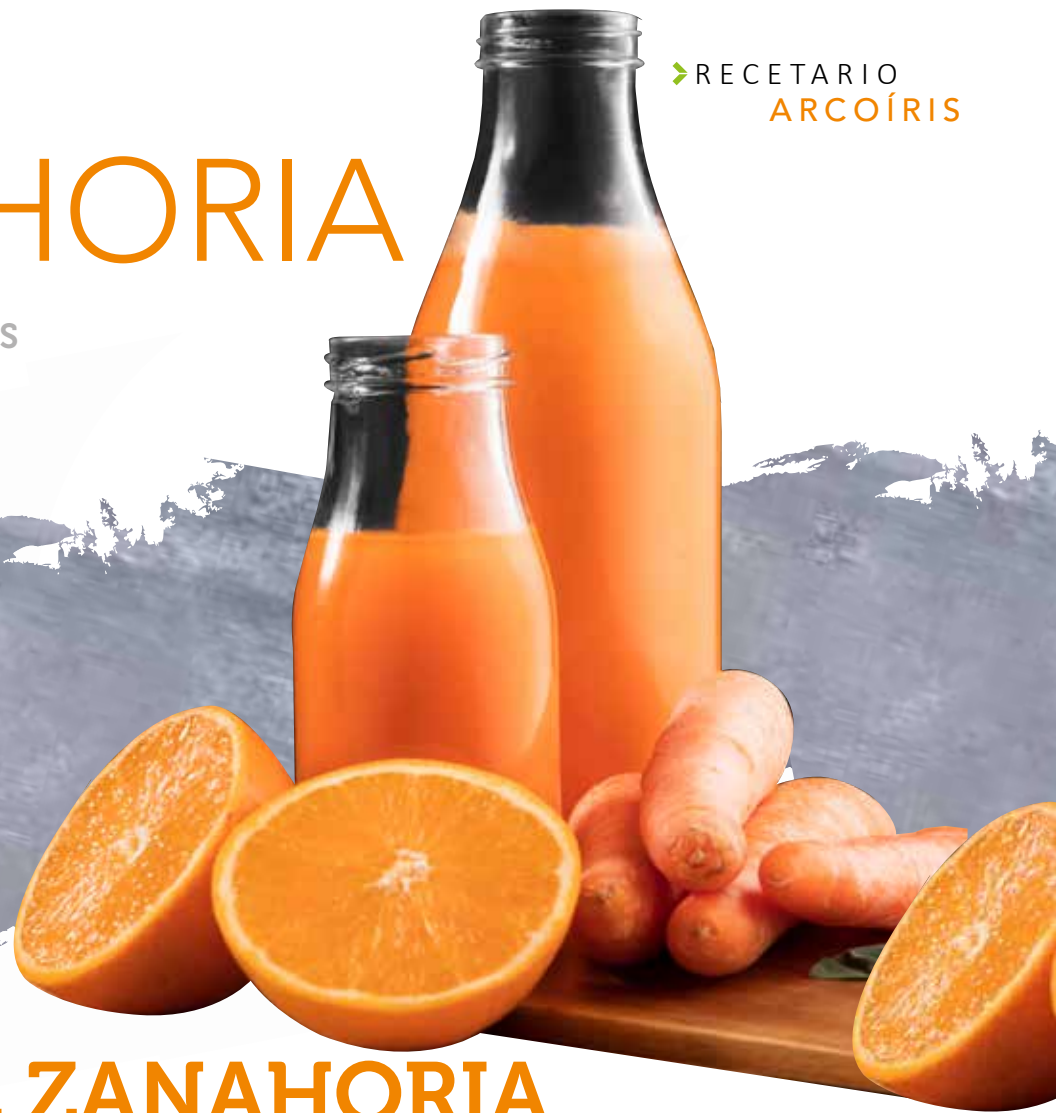
- 2 hojas de acelga sin el tallo blanco
- 1/2 tomate pequeño
- La cuarta parte de un chile dulce
- 2 huevos
- Culantro de castilla
- La cuarta parte de una cebolla pequeña
- Media cucharada de aceite

### Como se prepara

1. Lavar bien todas las verduras con agua clorada
2. Picar bien el tomate, el chile, la cebolla y el culantro
3. Picar finamente las dos hojas de la acelga
4. Poner la freidora al fuego con la cucharada de aceite
5. Echar al aceite el tomate, chile, cebolla y culantro haciendo un sofrito
6. Batir bien los huevos en el plato hondo y agregar la acelga picada.
7. Echar los huevos y la acelga a la freidora formando una torta
8. Dejar que la torta se cocine por un lado y luego darle vuelta (se le da vuelta con el plato plano para que no se deshaga)
9. Al estar cocinada por ambos lados se saca de la freidora y se sirve.

# ZANAHORIA

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES POTASIO Y  
VITAMINA A DE LAS  
ESPINACAS



## JUGO DE ZANAHORIA CON NARANJA

RECETA PARA 5 Ó  
6 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
15 minutos

**Utensilios:**  
cuchillo, cucharón,  
vaso, rallador, tabla  
de picar, licuadora y  
pichel

### Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 2 naranjas
- 4 vasos de agua
- Azúcar ca o hierba buena

### Como se prepara

1. Lavar bien la zanahoria y las naranjas con agua colorada
2. Limpiar la zanahoria con un trapo bien limpio y cortar en trocitos
3. Pelar las naranjas y exprimir el jugo en un vaso
4. Rayar las zanahorias y molerlas o licuarlas
5. Echar el jugo de naranja y revolver bien
6. Agregar azúcar al gusto

ESTA RECETA LO QUE  
MÁS APORTA ES VITAMINA  
A DE LA ZANAHORIA Y  
ENERGÍA DEL ARROZ



## ➤ ARROZ CON ZANAHORIAS Y FRIJOLITOS VERDES

RECETA PARA 4  
Ó 5 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
20 minutos

**Utensilios:**  
cuchillo, rallador,  
tabla de picar,  
cucharita, frigera

### Ingredientes

- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/4 taza de frijolitos verdes
- 1 taza de arroz
- 1 cucharadita de aceite
- Sal al gusto
- 1 1/2 tazas de agua

### Como se prepara

1. Lavar bien la zanahoria y los frijolitos verdes con agua clorada
2. Picar los frijolitos verdes
3. Rallar la zanahoria
4. Limpiar y lavar el arroz
5. Poner a calentar el aceite en la frigera
6. Agregar el arroz junto con los frijolitos y la zanahoria rallada.
7. Sofreír un poco en el aceite y agregarle el agua y la sal al gusto
8. Tape el arroz y cocínelo a fuego regular hasta que se seque y esté suave.

# CHILE DULCE

ESTA RECETA  
LO QUE MÁS APORTA  
ES POTASIO DEL  
CHILE DULCE



## ➤ CHILE DULCE CON FRIJOLES

RECETA PARA 2  
PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
20 minutos

**Utensilios:**

cuchillo, freidora,  
cuchara, tabla  
de picar y paleta  
o cucharón para  
mover.

**Ingredientes**

- 1 chile dulce grande
- 1/2 taza de frijoles cocidos enteros
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 cucharada de manteca o aceite
- Una pizca de sal y pimienta

**Como se prepara**

1. Se lava bien el chile y la cebolla con agua clorada
2. Se corta el chile en trocitos
3. Se pica bien la cebolla
4. Se pone a calentar el aceite en una freidora
5. Agregar los frijoles, el chile en trocitos, la cebolla, la sal y la pimienta
6. Se mezclan con una cuchara de madera o cucharón y se deja que se vayan guisando
7. Al estar bien guisados y el chile esté suave y cocido se bajan del fuego

**NOTA:** puede hacer estas bolitas con cualquier hoja comestible

# TOMATE

ESTA RECETA LO  
QUE MÁS APORTA ES  
POTASIO DEL TOMATE  
Y ENERGÍA DEL  
ACEITE



## ➤ SOFRITO CASERO

**Tiempo  
aproximado:**  
30 minutos

**Utensilios:**  
olla pequeña, taza  
grande, tabla de  
picar, cuchillo,  
cuchara, cucharón  
de madera para  
remover el sofrito.

### Ingredientes

- Una taza de agua
- 3 tomates medianos bien maduros
- Media cebolla mediana
- 2 cucharadas de aceite
- Una rodaja de chile verde
- Especias, culantro y sal

### Como se prepara

1. Cortar finamente los tomates
2. Picar finamente la cebolla y el culantro
3. Sofreír los tomates, la cebolla, el culantro en una olla
4. Echar el agua, lo mismo que la pimienta y sal al gusto.
5. Revolver continuamente para que no se queme (puede utilizar más agua si gusta, dependiente del espesor que prefiere del sofrito)
6. Utilizar el sofrito encima de huevos estrellados, de tortillas con queso o de otras preparaciones que gusten.

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES POTASIO DEL  
TOMATE Y PROTEÍNA  
DEL QUESILLO



## ➤ TORTILLAS CON TOMATE Y QUESILLO

RECETA PARA 3  
PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
5 minutos

**Necesita:**  
un comal, un  
cuchillo, un plato  
seco y una tabla de  
picar

### Ingredientes

- 1 tomate pera mediano
- 1 pedazo de chile dulce
- Una rodaja de cebolla
- 6 tortillas
- 3 rodajas de queso

### Como se prepara

1. Partir el tomate en rodajas bien delgadas
2. Cortar el chile y la cebolla en tiritas
3. Poner a calentar el comal
4. Colocar en 3 tortillas una rodaja de queso y encima el tomate, las tiritas de cebolla y de chile.
5. Colocar las otras 3 tortillas encima de cada una y poner al comal, calentándolas hasta que el queso se derrita, el tomate, chile y cebolla se cocinen un poco
6. Se da vuelta por ambos lados hasta que se calienten bien y se sirven.



ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES POTASIO DEL  
TOMATE Y ENERGÍA  
DEL AZÚCAR



## ➤ REFRESCO DE TOMATE

RECETA PARA 7  
PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
10 minutos

**Utensilios:**  
licuadora o molino,  
vaso,  
cucharón, pichel,  
cuchillo

### Ingredientes

- 4 tomates pera
- 6 a 7 vasos de agua
- Azúcar al gusto
- Unas gotas de limón
- culantro y sal

### Como se prepara

1. Lavar bien los tomates con agua clorada
2. Cortarlos en trozos y molerlos
3. Al estar molidos, echarlos en el pichel para el refresco
4. Agregar el agua y revolver bien
5. Agregar el azúcar a su gusto, lo mismo que las gotas de limón
6. Puede tomarse al tiempo o ponerlo a refrigerar.

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES ENERGÍA DE LOS  
FRIJOLES Y DEL ACEITE,  
Y VITAMINAS DE  
LAS VERDURAS



## ➤ SOPA DE FRIJOLES CON TOMATE, CHILE VERDE Y OTRAS VERDURAS

RECETA PARA 8  
PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
una hora

**Utensilios:**  
olla grande, cuchillo,  
cucharón, cuchara,  
tabla de picar

### Ingredientes

- Dos tazas de frijoles cocidos
- 2 huevos (si quiere agregarle)
- 1 zanahoria pequeña
- 1 pataste pequeño
- 1/2 libra de yuca
- 2 guineos verdes
- 3 papas pequeñas
- 1 cebolla pequeña (para sofrito)
- 1 chile verde grande (para sofrito)
- 2 tomates grandes (para sofrito)
- 2 dientes de ajo (para sofrito)
- 4 cucharadas de aceite (para sofrito)
- 1/2 mazo de culantro de castilla
- Sal y especias al gusto
- Una pizca de especias
- 4 tazas de agua

### Como se prepara

1. Lavar y cortar las verduras en trozos pequeños. En el caso de la yuca, papa, pataste y el banano pelarlos antes y luego cortarlos
2. Preparar un sofrito con la cebolla, chiles, tomates, ajos y culantro y el aceite. Agregar este sofrito a la sopa
3. Luego agregar las verduras en trozos a la olla de frijoles y cocinar hasta que estén suaves.
4. Batir los huevos y agregarlos a la sopa.
5. Cocinar por 3 minutos más y servir

# HABICHUELA/EJOTES

ESTA RECETA LO QUE  
MÁS APORTA ES ENERGÍA  
DEL ACEITE Y ARROZ Y  
PROTEÍNA DEL  
HUEVO



## ➤ TORTITAS DE HABICHUELAS (EJOTES) Y ARROZ

RECETA PARA  
3 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
15 minutos

**Utensilios:**  
tabla de picar,  
cuchillo, frigidera,  
cuchara pequeña,  
taza pequeña,  
cucharón, plato  
hondo

### Ingredientes

- 2 cucharones de arroz previamente cocido
- 1/2 taza de habichuelas previamente cocidas
- 2 huevos
- Media cebolla pequeña
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite

### Como se prepara

1. Se pican bien finas las habichuelas
2. Se pica cebolla bien fina
3. Se mezclan bien el arroz cocido con las habichuelas cocidas y la cebolla picada
4. Se agregan los huevos batidos y se revuelven bien con el arroz y las habichuelas
5. Luego se le agrega un poquito de sal y pimienta al gusto
6. Se deshace todo bien y se forman las tortitas pequeñas
7. Se ponen a calentar las dos cucharadas de aceite
8. Al estar caliente el aceite, se van echando las tortitas
9. Se les da vuelta a las tortitas por ambos lados
10. Al estar cocinadas se sacan y se ponen en un plato

# AYOTE

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES POTASIO Y  
VITAMINA A DEL AYOTE;  
TAMBIÉN ENERGÍA



## ➤ ARROZ GUISADO CON AYOTE SAZÓN

RECETA PARA 5  
PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
media hora

**Utensilios:**  
fridera, tabla para  
picar, cuchillo, paila,  
cuchara, cucharón,  
paleta de madera.

### Ingredientes

- 1/2 rodaja pequeña de ayote sazón
- 1/2 libra de arroz
- 1/2 chile dulce
- Una cuarta parte de una cebolla (si le gusta en el arroz)
- Ramitas de culantro de castilla
- Una cucharada de manteca o aceite
- Sal al gusto
- Agua

### Como se prepara

1. Lavar el arroz, solo a que salga la primera agua
2. Cortar en trocitos bien finitos el ayote
3. Picar también la cebolla, chile y culantro
4. Poner a calentar el aceite o manteca
5. Sofreír la cebolla, chile y culantro
6. Echar el arroz en la fridera y tostarlo sin que se queme
7. Agregarle el ayote en trocitos, la sal y el agua hasta que se cubra el arroz
8. Tape el arroz y cocínelo a fuego regular hasta que se seque y esté suave.

ESTA RECETA  
LO QUE MÁS APORTA  
ES POTASIO  
DEL AYOTE.



## ➤ SOPA DE AYOTE

RECETA PARA  
2 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado:**  
20 minutos

**Utensilios:**  
olla pequeña, tabla  
para picar, olla  
pequeña, cuchillo,  
plato hondo, taza,  
cucharón o paleta  
de madera.

### Ingredientes

- 1 rodaja de ayote ya cocido
- 1 taza de leche
- 1/2 cebolla mediana
- 2 ajos bien picados y machucados
- Una rama de apio
- Una cucharada de harina
- Una cucharadita de aceite
- Sal y pimienta

### Como se prepara

1. Hacer un puré con el ayote cocido
2. Poner la olla al fuego y echarle la cucharadita de aceite o manteca
3. Freír la cebolla, ajo y apio
4. Agregar la harina y mezclar bien todo hasta que se disuelva bien
5. Agregar la leche y revuelva
6. Agregar el puré de ayote, la pimienta y la sal
7. Deje cocinarlo a fuego lento por unos 5 minutos hasta que hierva bien.

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES POTASIO  
DEL AYOTE Y  
GRASA DE LA  
MANTEQUILLA.



## ➤ PURÉ DE AYOTE (© DE CAMOTE ANARANJADO)

ESPECIAL PARA  
NIÑOS QUE  
EMPIEZAN A  
COMER.

Receta para 6  
niños pequeños o 4  
adultos

### Utensilios:

plato hondo, taza,  
tenedor, cuchara o  
paleta para mover  
los ingredientes.

### Ingredientes

- 1/2 libra de ayote bien sazón
- 1/2 Media taza de leche caliente
- 2 cucharadas de mantequilla espesa
- Sal al gusto

### Como se prepara

1. Poner a cocer el ayote con poca agua
2. Al estar cocido, deshacerlo en un plato hondo cuando aún está caliente
3. Al estar bien deshecho agregar la mantequilla y la leche caliente
4. Agregarle sal al gusto y revolver

# PEPINO

ESTA RECETA LO QUE MÁS APORTA ES POTASIO DEL PEPINO Y ENERGÍA DE LA MANTEQUILLA Y TORTILLAS.



## ➤ TOSTADAS CON CREMA DE PEPINO

RECETA PARA  
3 PERSONAS

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos

**Utensilios:**  
cuchillo, cuchara, tenedor, platito hondo, tabla de picar.

### Ingredientes

- 1 pepino pequeño
- 3 cucharadas de mantequilla espesa
- 6 tortillas tostadas o 6 rebanadas de pan
- 1/2 cebolla pequeña
- Sal y pimienta al gusto

### Como se prepara

1. Lavar bien el pepino y la cebolla con agua clorada
2. Picar bien el pepino o molerlo. El pepino se usa sin pelar
3. Echar el pepino en un platito hondo y agregar las 3 cucharadas de mantequilla
4. Revolver bien el pepino y la mantequilla hasta que se vaya formando una crema espesa
5. Picar bien fina la cebolla y echarla al platito con la crema
6. A la crema echarle un poquito de sal y pimienta al gusto (la mantequilla ya tiene sal).
7. Untar la crema en las tortillas o rebanadas de pan para comerlo como merienda. Esto debe consumirse en el momento, pues si pasa el tiempo la crema se pone rala.

# PATASTE

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES VITAMINA A  
DE LAS PUNTAS Y  
ENERGÍA DE LA  
MANTEQUILLA



## ➤ PUNTAS DE GUÍAS DE PATASTE SUDADAS

RECETA PARA  
3 PERSONAS

**Tiempo de  
preparación:**  
20 minutos

**Utensilios:**  
olla pequeña, tabla  
para picar, cuchillo,  
cuchara, plato  
hondo, freidera.

### Ingredientes

- 2 tazas de puntas de las guías de pataste tiernas.
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña
- Sal y pimienta al gusto

### Como se prepara

1. Lavar bien con agua clorada las puntas de las guías del pataste.
2. Picarlas y ponerlas a cocinar en poca agua, que den solamente un hervor.
3. Bajarlas del fuego, escurrirlas bien.
4. Picar finamente la cebolla.
5. Poner las puntas de pataste y la cebolla en una freidera, agregar la mantequilla y dejarlas sudar a fuego lento a que absorban el sabor de la mantequilla.



# GUAYABA

ESTA RECETA LO QUE MÁS APORTA  
ES VITAMINA C DE LA GUAYABA  
Y ENERGÍA DEL AZÚCAR



## ➤ REFRESCO DE GUAYABA CON MELÓN

RECETA PARA  
8 PERSONAS

**Tiempo de  
preparación:**  
15 minutos

**Utensilios que  
necesita:**

tabla de picar,  
molino o licuadora,  
un vaso, un  
cuchillo, colador,  
cuchara, cucharón,  
pichel.

### Ingredientes

- 10 guayabas maduras
- Una rodaja mediana de melón
- 6 vasos de agua hervida o clorada
- Azúcar al gusto
- Unas gotitas de limón

### Como se prepara

1. Lavar bien las guayabas y quitarle las puntas.
2. Partirlas por la mitad y sacarles las semillas.
3. Moler la pulpa o carne, ya sea en piedra de moler, molino o licuarla.
4. Colar la guayaba ya molida en un colador de tela metálica o de manta agregándole la mitad del agua hervida.
5. Agregar el resto del agua y revolver.
6. Agregar el azúcar, según el gusto que desee y revolver bien.

# BANANO

ESTARECETA LO QUE MÁS  
APORTA SON VITAMINAS  
Y POTASIO DE LAS  
VERDURAS



## ➤ PANQUEQUES CON BANANO

RECETA PARA  
4 PERSONAS

**Tiempo de  
preparación:**  
media hora

**Utensilios:**  
fridera, cucharón,  
tenedor, cucharita,  
taza, platos hondos.

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de harina
- 1 banano
- 1/2 cucharadita de soda
- 1/2 Media cucharada de aceite
- 1 huevo
- 1 taza de leche o de agua
- Un puntito de azúcar (no es necesario)
- Servilletas de papel o un trapo de cocina bien limpio

### Como se prepara

1. Deshacer el banano con un tenedor en un plato hondo
2. Batir el huevo junto con la leche en el otro plato
3. Al estar bien batido, agregar la harina poco a poco e ir mezclando de tal manera que no se formen grumos
4. Al estar bien batido, agregar la soda y mezclarla bien
5. Agregar el banano deshecho en esta mezcla y batir bien
6. Untar la fridera con aceite utilizando una servilleta de papel o el trapo
7. Poner la fridera a calentar
8. Al estar caliente agregar un cucharón de la mezcla
9. Dar vuelta por los dos lados

# MANGO

ESTA RECETA LO QUE MÁS  
APORTA ES VITAMINA C  
DE LA GUAYABA Y  
ENERGÍA DEL AZÚCAR



## ➤ REFRESCO DE MANGO MADURO

RECETA PARA 8  
PERSONAS

**Tiempo de  
preparación:**  
10 minutos

**Utensilios:**  
rallador o  
licuadora, pichel,  
cuchillo, tabla de  
picar, cucharón,  
vasos.

### Ingredientes

- Un mango grande maduro o 5 pequeños
- Azúcar al gusto
- 6 vasos de agua hervida o clorada

### Como se prepara

1. Lavar el o los mangos con agua clorada
2. Pelarlos y partarlos en trozos pequeños
3. Poner en la licuadora con el agua y el azúcar
4. Si usa rallador, debe rallarlos y después echarlos en el pichel con el agua y azúcar
5. Revolver bien
6. Servir ya sea al tiempo o frío

# DURAZNO

ESTA RECETA LO QUE  
MÁS APORTA  
ES ENERGÍA



## ➤ DURAZNOS EN DULCE DE RAPADURA O DE PANELA

RECETA PARA  
5 PERSONAS

**Tiempo  
aproximado**  
40 minutos

**Necesita:**

olla mediana,  
cuchillo, tabla  
de picar, cuchara  
grande, plato hondo  
y platitos pequeños.

### Ingredientes

- 15 duraznos sazones
- Un cuarto de dulce de rapadura
- Dos rajitas de canela
- Dos tazas de agua

### Como se prepara

1. Lavar bien los duraznos con agua clorada
2. Los duraznos se utilizan enteros y sin pelar, solo se les quita la punta y la parte del tallo que aún tengan
3. Se pone al fuego el agua, la panela y la canela
4. Al deshacerse el dulce, se agregan los duraznos
5. Se dejan a que hierban y absorban la miel (no se mueven porque se deshacen)
6. Al estar cocinados se bajan del fuego y se deja que enfríen.
7. Puede servirlos calientes o fríos.

# ¿Qué es un menú saludable?

El Menú es una lista de preparaciones de alimentos que conforman una comida, como el desayuno, el almuerzo, las meriendas, o la cena. Es el conjunto de alimentos que se preparan para servir en un lugar donde se vende comida preparada o que se sirven en el hogar<sup>1</sup>. Un ejemplo de un menú de desayuno puede ser: huevos revueltos, frijoles guisados, queso, tortilla y te de zacate limón, manzanilla o café de maíz.

Al elaborar un menú debe cuidarse lo siguiente:

- Que sean equilibrados en el sentido de que los alimentos sean saludables y aporten sustancias nutritivas que necesita el organismo.
- Que se adapten a los gustos de los miembros de la familia

- Incluir en el menú los diferentes tiempos de comida, incluyendo las meriendas y las bebidas necesarias
- Utilizar los alimentos de la temporada y no dejar que se pierdan
- Emplear de preferencia los alimentos que se cultivan en la zona
- Combinar diversos alimentos en un plato para que sean más atractivos a la vista y paladar

A continuación de muestran algunos ejemplos de comidas completas que se pueden preparar durante una semana, no solo de verduras o frutas, sino con prioridad éstas, pero incluyendo también los otros platos necesarios en cada tiempo de comida.

<sup>1</sup>) Cómo planear un menú semanal en casa. <https://locaacademiafamiliar.com/>

EJEMPLO DE MENÚ PARA UNA SEMANA

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b> Huevo revuelto con hojas de acelga Frijoles guisados Tortilla de maíz Refresco de papaya	<b>Desayuno</b> Huevo estrellado Frijoles parados Tortilla Aguacate Queso	<b>Desayuno</b> Tortitas de avena con leche con espinaca y zanahoria Papaya u otra fruta Té de manzanilla o café	<b>Desayuno</b> Tortillas con queso y tomate Frijoles enteros Banano Vaso de refresco de papaya	<b>Desayuno</b> Huevos con hojas de espinaca Cuijada Frijoles Tortillas	<b>Desayuno</b> Tortilla con queso al comal y con sofrito casero Jugo de fruta.	<b>Desayuno</b> Torta de hojas de remolacha Frijoles fritos pastate. Tortilla
<b>Merienda</b> Una ensalada de frutas (de las que tenga)	<b>Merienda</b> Un banano o una naranja	<b>Merienda</b> Catrachas con crema de pepino	<b>Merienda</b> Dulce de guayaba	<b>Merienda</b> Rodaja de papaya, de melón o sandía	<b>Merienda</b> Puré de camote. Leche con vainilla	<b>Merienda</b> Ensalada de fruta
<b>Almuerzo</b> Sopa de res con verduras Arroz guisado Tortilla Limonada	<b>Almuerzo</b> Arroz con ayote Ensalada de tomate y pepino Tortilla Refresco de pepino	<b>Almuerzo</b> Tortitas de acelga Queso rallado Frijolitos verdes sudados Tortilla Fruta de temporada en trozos	<b>Almuerzo</b> Sopa de frijoles con verduras Ensalada de repollo con tomate Fresco de naranja	<b>Almuerzo</b> Ensalada de verduras Arroz con acelga Tortillas de maíz Fresco de pepino	<b>Almuerzo</b> Crema de frijoles Queso rallado Tortilla. Trociitos de aguacate Fresco de CBS	<b>Almuerzo</b> Arroz con zanahoria rallada Sopa de pollo con verduras Tortilla Refresco de tomate
<b>Cena</b> Tortillas con queso Sofrito casero Refresco de limón	<b>Cena</b> Casamiento Ensalada de tomate Queso Tortillas Té de manzanilla	<b>Cena</b> Huevo con frijolitos verdes Frijoles fritos Tortillas Café con leche	<b>Cena</b> Arroz con frijoles Tortilla Huevo cocido Té de zacate limón	<b>Cena</b> Huevo revuelto con acelga Frijoles parados Queso Tortillas Café	<b>Cena</b> Plátano frito Frijoles con arroz Queso rallado Mantequilla Tortillas Refresco de frutas	<b>Cena</b> Hojas de mostaza sudadas Arroz Frijoles parados Queso Tortillas Té de manzanilla

## ¿Qué contienen nuestros alimentos?<sup>2</sup>

### Alimentos que contienen más proteína

- 🐿 **Carnes de todo tipo:** res, pollo, cerdo, conejo, cabro, jolote, pato.
- 🐿 **Pescados y mariscos:** Pescado de mar, de río o cultivado en estanques, cangrejos, camarones, ostras, sardinas, atún,
- 🐿 **Huevos:** de gallina, pato, jolote.
- 🐿 **Lácteos:** leche, queso cuajada, quesillo, requesón
- 🐿 **Granos:** frijoles, avena, trigo, soya, gandul, garbanzos, arvejas
- 🐿 **Otros:** semilla de ayote, cacahuete o maní, almendras, nueces

### Alimentos que brindan más energía

- 🐿 **Granos:** Maíz y otros alimentos derivados maíz (tortillas, rosquillas, pan, tamales, atoles, alborotos, palomitas), maicillo, avena, arroz, trigo y los alimentos que se hacen del trigo.
- 🐿 **Raíces y tubérculos:** yuca, malanga, camote, ñame.
- 🐿 **Grasas:** mantequilla, manteca, aceite
- 🐿 **Azúcares y miel:** azúcar blanca o morena, dulce de panela/rapadura, jaleas, miel, confites, bombones
- 🐿 **Otros:** cacao, coco, aguacate, ajonjolí.

### Alimentos para mantener la salud del organismo

- 🐿 **Verduras:** Acelga, espinaca, tomate, habichuela, zanahoria, tomate, pepino, repollo, lechuga, rábano, remolacha, ayote, patate o güisquil, brócoli, chile, coliflor, apio, culantro y otras más que se usan según las costumbres.
- 🐿 **Frutas:** Naranja, aguacate, melón, banano/guineo, durazno, mango, papaya, anona, guanábana, mamey, zapote, marañón, mora, fresa, sandía, naranja, mandarina, jocote, nance, tamarindo, banano, manzana, nance, piña, aguacate, uva, pera, melocotón, jocote y otras más.
- 🐿 **Otros:** Agua y sal yodada

<sup>2</sup>) Fortaleciendo Capacidades en Alimentación y Nutrición para Promoción de la Salud. FAO Honduras (Currículo de capacitación)

<sup>3</sup>) INCAP/OPS. Tablas de composición de alimentos de Centroamérica. Segunda edición, tercera reimpresión. Febrero 2012

## ¿Qué función tienen las verduras en nuestro cuerpo?

### Zanahoria

Es de las verduras más alta en vitamina A y potasio. Contiene también cierta cantidad de calcio y fósforo.



**El potasio ayuda al sistema nervioso, a evitar los efectos de la presión arterial alta, a eliminar líquidos**

### Hojas de rábano y de remolacha.

Las hojas de rábano poseen gran cantidad de calcio, vitamina A, vitamina C y potasio.



**La vitamina C ayuda a prevenir varias enfermedades respiratorias y a cicatrizar heridas.**

### Espinaca.

Las hojas de rábano poseen gran cantidad de calcio, vitamina A, vitamina C y potasio.



**El calcio forma parte de los dientes y huesos. También es necesario en la coagulación de la sangre.**

### Ayote o calabaza

El ayote sazón tiene mucho potasio y vitamina A. De la planta se aprovechan también las hojas, flores y semillas<sup>5</sup>.

### Frijol tierno o ejotes

Su mayor valor es en potasio en buena cantidad. También aporta fibra.

### Acelga

Tiene un sabor muy agradable. Contiene la vitamina A, vitamina C, ácido fólico y algunos minerales como potasio y magnesio. Aporta poca energía, pero nos brinda fibra, la que necesitamos para una buena digestión.

- **La vitamina A es importante para el buen funcionamiento de la vista, para el cabello y la piel.**
- **También es necesaria para el crecimiento de los niños.**

### Chile dulce

Brinda potasio y un poco de vitamina C. Cuando está maduro o rojo tiene también vitaminas A, C.

### Tomate.

El tomate es alto en potasio. Tiene también cierta cantidad de vitamina A, vitamina C y de fósforo.



**El fósforo es un mineral que tiene como principal función ayudar en la formación de huesos y dientes.**

### Frijol tierno o ejotes

Su mayor valor es en potasio en buena cantidad. También aporta fibra.



**La fibra tiene funciones como mejorar la digestión y mantenernos con menos hambre.**

### Lechuga escarola

Es más nutritiva que la lechuga común. Tiene ácido fólico, vitamina A y potasio. Aporta tiene vitamina C y fibra.



**El ácido fólico previene malformaciones del sistema nervioso del feto. Las embarazadas deben tomarlo y consumir estos alimentos.**

### Pepino, patate o guisquil.

Pepino, patate o guisquil. El pepino contiene mucha agua, potasio y un poco de ácido fólico. El patate o guisquil contiene casi lo mismo.

4 INCAP/OPS. Tablas de composición de alimentos de Centroamérica. Segunda edición, tercera reimpresión. Febrero 2012

5) FAO. Nuestra Huerta Escolar. Manual de Nutrición y Horticultura. 3er. Ed. Revisada.



## ¿Qué función tienen las verduras en nuestro cuerpo?

### Frutas

### Sustancias nutritivas<sup>1</sup>

🔍 **Banano, plátano y butuco.** Estos alimentos dan energía y también contienen potasio. El plátano maduro da más energía y fósforo.

La energía se necesita en todo momento (caminar, correr, moverse, respirar, crecer y mantenerse sano).

🔍 **Guayaba.** Es una de las frutas que tiene más vitamina C. Contiene más que los cítricos.

La vitamina C previene enfermedades respiratorias y ayuda a cicatrizar heridas.

🔍 **Frutas cítricas.** Entre estas: el limón, la naranja dulce y agria, mandarina, toronja y otros. Tienen un sabor ácido debido al ácido cítrico. Son altas en vitamina C y potasio

El potasio ayuda al funcionamiento del sistema nervioso y mantener bien la presión arterial porque elimina líquidos del organismo.

🔍 **Mango.** El mango maduro da energía, vitamina A y vitamina C. Verde tiene solo vitamina C.

La vitamina A ayuda a la vista, cabello y piel. Ayuda al crecimiento de los niños.

🔍 **Piña.** Su contenido en vitamina A es alto. También tiene potasio y magnesio. Ayuda a mejorar la digestión.

Magnesio. Ayuda al funcionamiento de músculos y nervios; a mantener constantes los latidos del corazón.

🔍 **Papaya.** Contiene vitaminas A y C. Un aspecto importante de la papaya es que como es dulce y suave se recomienda para los niños el empezar a darles alimentos.

## Para que funcionen, la higiene es primero<sup>1</sup>



Después  
de venir  
de la calle



Antes  
de comer



Después  
de usar gas,  
leña, cloro,  
veneno o  
detergentes.



Después  
de sonarse  
la nariz;



Antes de  
tocar los  
alimentos y  
durante su  
preparación.



Después  
de barrer,  
tocar  
basura  
y limpiar;



Después  
de cambiar  
el pañal a  
un bebé



Después de  
preparar las  
carnes rojas,  
de aves o  
pescado.



Después  
de ir al  
baño

6) Datos de composición de alimentos. Obtención, gestión y utilización. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Roma 2003

7) INCAP/OPS. Tablas de composición de alimentos de Centroamérica. Segunda edición, tercera reimpresión. Febrero 2012

8) Higiene de los Alimentos. Rotafolio FAO/ACDI

## Al preparar los alimentos

1

Eliminar la suciedad y restos de comida de la cocina, barrer bien el lugar.

2

Sacudir y barrer bien, incluyendo las paredes.

3

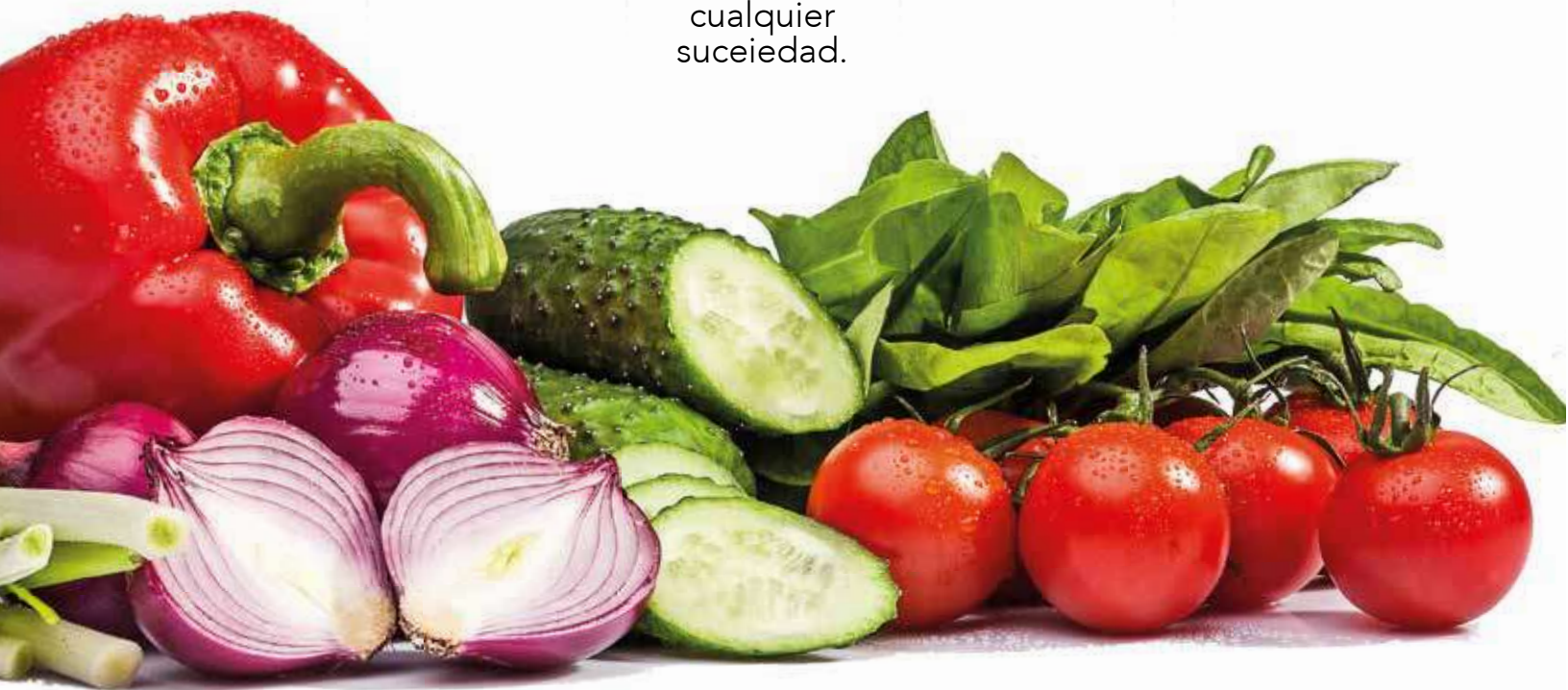
La superficie donde se van a preparar los alimentos, debe lavarse con agua y con jabón para quitar cualquier suciedad.

4

Después hay que desinfectar esta superficie (mesa, tablon) con agua clorada.

5

Secar bien la mesa o tablon con un trapo limpio.



## Bibliografía

1. Alimentación saludable. FAO Chile, 2004
2. Fortaleciendo Capacidades en Alimentación y Nutrición para Promoción de la Salud (Currículo de capacitación)
3. INCAP/OPS. Tablas de composición de alimentos de Centroamérica. Segunda edición, tercera reimpresión. Febrero 2012.
4. Datos de composición de alimentos. Obtención, gestión y utilización. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Roma 20FAO.
5. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. OMS 2007.
6. Elsa. López, D. Chinchilla, G. Mejía. Recetas a base de alimentos fuentes de vitamina A.
7. FAO. Nuestra Huerta Escolar. Manual de Nutrición y Horticultura. 3er. Ed. Revisada.
8. Recetas con Alimentos Sembrados en nuestros Patios. Ministerio de Salud, Costa Rica ( sin fecha)



UNIÓN EUROPEA



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DE HONDURAS



SECRETARÍA DE COORDINACIÓN  
GENERAL DE GOBIERNO



SCGG-UNIDAD TÉCNICA DE SEGURIDAD  
ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL  
UTSAN

**EUROSAN**  
OCCIDENTE

**rikolto**  
VECO



**Bélgica**  
socio para el desarrollo

