

# Recetario

PAN REBELDE

2019

Grupo de investigación NoViolencia, Paz  
y Desarrollo Humano  
Semillero Resistencia Alimentaria

## Melocitos de arracacha

### Ingredientes

- *Maní pulverizado*
- *Avena pulverizada*
- *Arracacha*
- *Clavos de canela*
- *Cardamomo*

**Preparación:** Contienen maní pulverizado, avena pulverizada. Dulce de arracacha aromatizado con clavos de canela y cardamomo. Se hace una miel espesa y luego se licua en frío para que no quede pegajoso, se mezcla hasta que se da el punto

## Papas rellenas

### Ingredientes

- *Zanahoria*
- *Cebolla redonda*
- *Pimentón*
- *Papas*
- *Tomillo*
- *Orégano*
- *Miel de abejas*
- *Queso criollo*
- *Sal*

**Preparación:** Contienen maní pulverizado, avena pulverizada. Dulce de arracacha aromatizado con clavos de canela y cardamomo. Se hace una miel espesa y luego se licua en frío para que no quede pegajoso, se mezcla hasta que se da el punto

## Papas criollas roja

- Papa
- Suero de leche
- Sal
- Berenjena
- 1 libra de cada tipo de papa
- Perejil
- Cebolla

**Preparación:** Se prepara la papa con suero de la leche de la vaca recién ordeñada. Se cocina, se lava, se escurre el agua, se pone la leche, hasta que aparezca la nata y finalmente se sirve y se agrega sal. Para la salsa acompañante se mezcla la berenjena, libra de cada tipo papa, perejil y cebolla.

## Arepas de plátano con cebollín

- 1 racimo plátanos verde
- Cebollín
- Mantequilla
- Harina de maíz

**Preparación:** Se pelan los plátanos, se pican, se dejan secar, se muelen y se hacen harina. Se agrega cebollín, mantequilla, y un poco harina de maíz y se frita.

## Arepas de chocolo

- *Chocolo*
- *Huevo*
- *Sal*
- *Azúcar*
- *Aceite*

### Ingredientes

**Preparación:** Se desgrana el chocolo y se muele lo que más se pueda se le echa huevo, sal, azúcar y un poquito de aceite ( una libra de chocolo por dos huevos) una cucharada rasa de azúcar por la libra de chocolo , si esta muy blandito la licuo pero no se le echa nada de agua ni nada en un teflón bien caliente se coloca la mezcla a fuego lento para que no quede cruda y tampoco se vaya quemar, se le da el punto dorado

## Rollitos de plátano

- *Queso*
- *Plátano Maduro*

### Ingredientes

**Preparación:** Se fritan los plátanos, después se aplanan con una tabla, se raya el queso y se le pone encima a los patacones, consiguiente a eso se enrollan con un palillo y se ponen a la plancha.

## Arepa con Guiso

- Arepa
- Cebolla larga
- Tomate
- Pimentón
- Pimentón
- Ajo
- Aceite de chipotle
- Sal

**Preparación:** Una vez picadas la verduras se les agrega ajo y sal y se sofríen en el aceite de chipotle

## Papas con chimichurri

- Papa criolla
- Cilantro
- Hojas de cebolla larga
- Ajo
- 1 cucharada de mayonesa
- Zumo de limón

**Preparación:** Se pone a cocinar la papa con mantequilla. Para hacer el chimichurri se licua el cilantro, las hojas de la cebolla larga y el zumo de limón combinados con el ajo y la mayonesa.

## Empanadas de plátano verde

- *Plátano*
- *Verde*
- *Agua*
- *Huevos*
- *Acelga*
- *Calabacín*

### Ingredientes

- *Sukini*
- *Apio*
- *Cebolla*
- *Tomate*
- *Maggie casero*

**Preparación:** Se pone a cocinar en agua el plátano verde aliñado, una vez hierve se muele y se amasa dándole la forma de empanadas. Se rellena con huevos tibios, acelga, calabacín, sukini, apio, cebolla, tomate y maggie hecho en casa, todo picado, y se sofrien.

## Cidras rellenas

- *Espinaca*
- *Orellanas*
- *Pimentón*
- *Cebolla*

### Ingredientes

**Preparación:** Se parten las cidras a la mitad y se ponen a cocinar por 15 minutos, se le quita el relleno y se mezcla con las orellanas, la espinaca, el pimentón y la cebolla, se pone a freír y se le agrega queso. Luego se meten al horno y se decoran con queso crema.

## Crema de chontaduro con ahuyama y pringamoza

### Ingredientes

- 30 chontaduros
- 1/2 de ahuyama
- 2 papas
- Hojas de pringamoza

**Preparación:** Se pone a cocinar la ahuyama con la papa y el chontaduro se pone a sofreír con aceite de oliva con cebolla para caramelizar, se licua todo (la ahuyama, la papa y el chontaduro y la pringamoza) y se coloca hervir.

## Humus de garbanzos

### Ingredientes

- Garbanzos
- Adobo
- Albahaca
- Cilantro
- Romero
- Ají
- Aceite de Oliva
- Sal

**Preparación:** Los garbanzos se ponen desde el día anterior, se ponen a hervir, a pitar y se le echa el adobo (orégano, tomillo, laurel, cilantro, perejil, y demás especias) se licua y queda como una crema, se le echa cilantro, albahaca, Romero, ají, aceite de oliva y un poco de sal.

## Crema de ahuyama

### Ingredientes

- Ahuyama
- Papa criolla
- Quinua

**Preparación:** Se cocinan los ingredientes, se licuan y se vuelve a cocinar

## Ensalada de Cidra con Mango

- Cidra
- Mango
- Aceite de Oliva
- Vinagre
- Sal

**Preparación:** La cidra se raya estilo espagueti, se corta el mango en cuadritos y la vinagreta que se hace con aceite de oliva, vinagre y una pizca de sal.

## Ingredientes

## Arcoiris Calarcá

- Berenjena
- Zanahoria
- Apio
- Cebolla
- Cidra
- Salsa de soya
- Especias
- Calabacín
- Aceite de oliva

## Ingredientes

**Preparación:** Las verduras como Berenjena, zanahoria, apio, cebolla cabezona, guatila (cidra) y calabacín amarillo y verde, se pican en julianas finitas y se sofríe en aceite de oliva. Y al final, se le echa salsa de soya y especias como orégano, tomillo, laurel.

## Frijoles Blancos

### Ingredientes

- Frijoles
- Jengibre
- Ajonjolí
- Cebolla
- Manzana
- Ajo
- Pimienta
- Canela en polvo

**Preparación:** Se deja que los frijoles queden crocantes, no dejarlos tan blandos, luego saltearlos con jengibre, ajonjolí, cebolla, manzana y ajo. Sal, pimienta y canela en polvo.

## Tortas de lentejas

### Ingredientes

- Lentejas
- Linaza
- Quinua
- Ajo
- Cebolla
- Pimenton

**Preparación:** Las lentejas se muelen, se les agrega ajo, cebolla y pimentón, se le adiciona la harina de quinua todo en agua tibia y en lugar de ponerle huevos se le agrega la linaza, las tortas pueden ser sofritas o a la plancha.

## Arroz de verduras

### Ingredientes

- Arroz
- Alverja
- Coliflor

**Preparación:** 3 tazas de arroz por 6 de agua, una cucharada de sal, aceite y se le añade a la preparación alverja y coliflor. También se le puede agregar otras verduras.

## Amada ahuyama

### Ingredientes

- Ahuyama
- Papa criolla
- Cebolla blanca
- Cebolla junca
- Ajo
- Sal
- Huevos
- Harina de maíz

**Preparación:** Se pone a hervir la ahuyama con papa criolla, se hace un puré y se le pone cebolla blanca y cebolla junca y se agrega huevo (opcional) y harina de maíz, se condimenta con sal, cebolla y ajo y se hace la tortilla.

## Arroz a la pringamoza

### Ingredientes

- Pringamoza
- Verduras
- Arroz

**Preparación:** La pringamoza se pone a cocinar y se raya finamente (también se puede machacar) se le agrega el zumo de esa pringamoza al agua del arroz. El arroz a la pringamoza también puede hacerse con verduras, se hacen aparte y se le agrega.

## Mistura multicolor de frijoles

### Ingredientes

- Diferentes tipo de frijol
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Comino
- Curcuma
- Sal

**Preparación:** Se pone a hervir la ahuyama con papa criolla, se hace un puré y se le pone cebolla blanca y cebolla junca y se agrega huevo (opcional) y harina de maíz, se condimenta con sal, cebolla y ajo y se hace la tortilla.

## Tarta de cidra

### Ingredientes

- Harina de trigo
- Harina de avena
- Huevos
- Cidra
- Sal
- Maracuya
- Fécula de maíz Albaca

**Preparación:** Se hace una masa con harina de trigo y harina de avena y un huevo y sal. Se estira, se puede hacer en el horno o sofríta. Aparte se quita la cascara de la cidra, se pone en remojo y se cocina hasta que este blanda, luego con algunas maracuyás se licuan y se cuela y otras se dejan con las pepas, para decorar. Se puede completar con fécula de maíz, y hacer la parte de arriba de la tarta con leche licuada con albaca morada y verde.

## Carne de Plátano Verde

### Ingredientes

- Plátanos
- Cilantro
- Cebolla
- Remolacha

**Preparación:** 12 plátanos, se pican y se ponen a cocinar en término medio. Se sacan y se dejan enfriar, se muelen y se agrega cilantro, cebolla y remolacha. Queda como una masa y se pone a fritar.

## Canelones de berenjena

### Ingredientes

- Especias
- Pimienta
- Sal
- Mantequilla
- Champiñones
- Cebolla de huevo
- Espinaca
- Sagú
- Leche
- Queso Parmesano

**Preparación:** se corta la berenjena en láminas y se untan con especias, se mezcla aceite con un poco de mantequilla, orégano, laurel, tomillo, pimienta y sal, luego y se meten al horno entre 7 a 10 minutos. Para el relleno, se sofríe champiñones, cebolla de huevo, pimentón y espinaca y se rellenan, se hacen en rollos y se le agrega una salsa bechamel a base de sagú, con miel moscada, pimienta, tomillo y laurel en agua, leche y queso parmesano por encima para gratinar.

## Tortilla de repollo con cidra

### Ingredientes

- Huevo
- Tomate
- Cebolla
- Cidra
- Albahaca
- Romero
- Repollo

**Preparación:** Se preparan huevos revueltos con cebolla, tomate y repollo. Aparte se sofríe la cidra, albahaca, romero y cebolla cabezona, una vez listo se mezcla con el huevo y al final se pone al horno.

## Torta de victoria con migas arepa

### Ingredientes

- Migas de arepa
- Leche
- Victoria
- Cebolla
- 2 Huevos
- Pimentón
- Jengibre
- Ajo
- Nuez moscada
- Pimienta
- Mantequilla
- Sal
- 200 gr Harina de trigo
- 200 gr Bicarbonato de sodio
- Queso parmesano

**Preparación:** Remojar las migas de arepa en leche durante la noche. Se pela la victoria y se parte en tronquitos, se saca las semillas, se ponen en un sartén con cebolla rayada, cebolla huevo, pimentón, jengibre, ajo, nuez moscada, y pimienta; se cocina al vapor, se escurre, se lleva a otro recipiente, y se mezclan las migas con mantequilla y sal, 2 huevos 200 gr harina trigo 200 gr bicarbonato, y se pone al horno. Cuando esté listo por encima se le pone una capa de arepa y queso parmesano.

## Torta de espinaca con acelga y Orellana

### Ingredientes

- 100 gr acelga picada
- 1 caña cebolla larga gruesa
- 200 gr de Orellana
- 300 gr harina de trigo
- 2 huevos

**Preparación:** Se revuelven todos los ingredientes y se pone a asar a fuego bajo.

## Tortilla española

### Ingredientes

- Bore
- Cidra
- Cebolla
- Cilantro
- Huevos
- Perejil
- Sal
- Pimienta

**Preparación:** Se pican cada uno de los ingredientes junto con algún tipo de cebolla, pimentón, y se ponen a freír en aceite a fuego alto. Aparte se baten los huevos con cilantro, perejil y sal. Cuando ya este todo cocinado, se ponen los huevos se quita el aceite y se vuelve a cocinar todo ya a fuego bajo. Se da la vuelta hasta tener la consistencia deseada.

## Raviolis

### Ingredientes

- *libra de harina*
- *4 huevos*
- *sal*
- *aceite*
- *cebolla de huevo*
- *espinaca*
- *champiñones*
- *queso*
- *tomate cherry*

**Preparación:** Para la masa, una libra de harina, 4 huevos, una pizca de sal y una cucharada de aceite. Se amasa y se hace una bolita y se mete a la nevera a reposar por media hora, se saca y se extiende con rodillo para que quede bien delgada. Para el relleno, sofreír cebolla de huevo, espinaca, champiñones, y queso. A cada masa se le pone un poco de relleno y luego se cubre con más masa y con un tenedor se aprisiona para que quede bien. Para la salsa, se hace con los tallos de la espinaca, se licua con tomate cherry, cebolla y champiñones.

## Torta de yacón con ajonjolí y amaranto

### Ingredientes

- Yacón
- Harina de trigo
- Aceite
- Azúcar
- 2 huevos
- Ajonjolí
- Amaranto

**Preparación:** El yacón se deja con cáscara, y así mismo se pica. Se bate la harina con aceite, azúcar, 2 huevos, se revuelve todo y al final se le echa el ajonjolí y amaranto.

## Cocido boyacense

### Ingredientes

- Papa sabanera
- Alverja
- Habas
- Mazorca
- Cubios
- Chuwuas
- Guisantes
- Cebolla
- Ibas
- Tomate

**Preparación:** Cada uno se cocina aparte después se integran a un guiso de cebolla y tomate.

## Tortilla de verduras

- Media cebolla morada
- Media cebolla de huevo
- Diente de ajo
- Acelga
- Sal
- Huevos
- Harina de trigo
- Especias
- Pimentón
- Zanahoria

**Preparación:** Se pican y se ponen a saltear los vegetales con un poquito de aceite de oliva, se agrega acelga y espinaca, se añade sal y se saltea por un rato. En un recipiente aparte se baten los huevos, se agrega un poquito de harina de trigo, a esa mezcla se le añaden todos los productos salteados y se revuelven se le agrega un poco de pimienta, tomillo, laurel y se cocina en un sartén.

## Puré de cidra

### Ingredientes

- Una cidra
- Media cebolla de huevo
- Queso mozzarella o doble crema
- Mantequilla
- Avena en hojuelas

**Preparación:** La cidra se pica en cuadritos se echa en una olla con agua, se pone a cocinar durante 10 minutos, cuando la cidra esté blanda se le saca el agua y se tritura. A parte se corta media cebolla de huevo en julianas, se raya queso mozzarella o doble crema y en un recipiente se mezcla todo. En un molde se echa mantequilla con avena en hojuelas, se echa la mezcla, se mete al horno durante 20 minutos y para terminar, se gratina.

## Tortilla cuyabra

- 7 papas
- Cebolla
- Cilantro

### Ingredientes

- Huevos
- Espinaca

**Preparación:** Se cocinan las papas con cebolla y cilantro en el sartén. Aparte se baten los huevos cuando la papa esta blanda se trituran y se agrega el huevo y la espinaca, se voltea hasta lograr la consistencia deseada.

## Spaguetti a la primavera

- Spaguettis
- Agua
- Sal
- Ajo
- Cebolla de Huevo
- Zanahoria
- Calabacín
- Perejil Crespo

### Ingredientes

**Preparación:** Se quiebran los espaguetis, se pone a hervir el agua, se le agrega sal y ajo, y se agrega el spaguetti. En un sartén aparte se pica cebolla de huevo, zanahoria, calabacín, y se pone a sofreir, se licua perejil crespo aparte y se le agrega a las verduras, luego esto se mezcla con la pasta.

## Arroz trivegetal

- Arroz
- Habichuela
- Moringa
- Apio
- Tomate Cebolla Esp  
ecias (Ajo, cúrcuma  
y curri)

### Ingredientes

- Huevos
- Espinaca

**Preparación:** Se cocinan las papas con cebolla y cilantro en el sartén. Aparte se baten los huevos cuando la papa esta blanda se trituran y se agrega el huevo y la espinaca, se voltea hasta lograr la consistencia deseada.

## Frijoles con cidra

- Frijoles
- 2 Cidras
- 3 plátanos
- Guiso

### Ingredientes

**Preparación:** Remojar los frijoles. Picar las 2 sidras pequeñas junto con los 3 plátanos en troncos grandes. Se pone todo en la olla a presión. Se hace un guiso aparte y se le agrega al resto de la preparación.

## Arroz con coco

### Ingredientes

- Arroz
- Coco
- Agua

**Preparación:** Se extrae la sustancia del coco, se cocina, y luego se le adiciona el agua y el arroz hasta que se cocine.

## Ingredientes

### Envueltos de maíz

- Maíz
- Panela
- Sal
- Bocadoillo
- Queso

**Preparación:** Se pone a hervir el maíz un día para otro, al otro día se coloca el maíz a cocinar el maíz aproximadamente una hora, se muele y se le adiciona panela rayada y una pizca de sal y se empieza a darle forma al envuelto. En la mitad se le agrega un pedazo de bocadoillo y queso, y se ponen a cocinar a baño María.

## Ingredientes

### Arequipe de frijol

- $\frac{1}{2}$  de frijoles verdes
- 4 litros de leche
- 1 panela
- 3 astillas de canela
- Mantequilla
- Sal

**Preparación:** Se remojan y se pitan los frijoles verdes, se licuan con leche y se bate.  $\frac{1}{2}$  libra de frijol, 4 litros de leche, 1 panela y 3 astillas de canela, 2 cucharadas de mantequilla y una pizca de sal, se pone al fuego hasta que da el punto.

## Dulce de papaya verde

### Ingredientes

- *Papaya*
- *Leche*
- *Clavos de canela*
- *Panela*
- *Azúcar*

**Preparación:** Primeramente se pone a deslechar la papaya, se pela y se saca en tiras largas. Se pone al sol a secar y luego con leche y clavos de canela se cocina, también con panela y azúcar. Hasta contener la textura que este calado y dejarlo por 3 horas.

## Torta de cidra

### Ingredientes

- *Cidra*
- *Panela*
- *1 Libra de harina*
- *4 huevos*

**Preparación:** Se pela la cidra y se cocina con un poco de panela, luego se hace como un puré y se le agrega 1 libra de harina y cuatro huevos, se pone a hornear a fuego lento 1 hora.

## Torta de banano con bocadillo

### Ingredientes

- Harina de avena
- Mantequilla
- 15 bananos
- Bocadillo

**Preparación:** Para la harina de avena, se muele la avena, se tritura 15 bananos y se revuelve con bocadillo. Se pone a sofreír con mantequilla.

## Dulce de papaya verde

### Ingredientes

- Papaya verde
- Panela

**Preparación:** Se cala la papaya verde con panela derretida.

## Galletas de chocolate y queso

### Ingredientes

- Harina
- Mantequilla
- Huevos
- Azúcar
- Chocolate
- Queso
- Pimienta
- Sal rosada del himalaya
- Panela

**Preparación:** Harina, mantequilla, huevos y azúcar y en su interior trozos de chocolate de cacao y quesillo, adobadas con pimienta, sal rosada del Himalaya y panela orgánica en polvo. Se meten al horno.

## Cucas

### Ingredientes

- Panela
- 3 libras de harina de trigo
- Limón
- Bicarbonato
- Mantequilla

**Preparación:** 1 atado de panela con 3 pocillos de agua, se pone a hervir y se deja reposar de un día para otro, luego se mezcla 3 libras de harina de trigo y se mezcla cascara de limón rayado, bicarbonato y mantequilla. Se arman las cucas y se ponen al horno.

## Dulce de cidra con nuez de Brasil

### Ingredientes

- Panela
- 650 gr de cidra
- 250 gr de nuez de Brasil

**Preparación:** Se quita la cascara de la cidra y se remoja antes para que suelte babaza. Luego se raya, se cocina a fuego bajo y en el mismo jugo se hace el dulce. Cuando ya ablanda la cidra se le agrega 250 gr de nuez triturada.

## Torta banano sin azúcar

### Ingredientes

- 8 bananos
- 3 huevos
- 5 bocadillos beleños
- 100 gr queso cuajada
- 400 gr harina de trigo

**Preparación:** Se quita la cascara de los bananos y se amasa, se le agregan los huevos, bocadillos beleños y queso picado, junto con la harina trigo, todo esto se pone en un molde engrasado y se lleva al horno.

## Postre maracuyá

### Ingredientes

- 1lt crema leche
- 1lt leche condensada,
- 500 ml jugo maracuyá.
- Gelatina sin sabor

**Preparación:** Se licúan todos los ingredientes y se agregan 2 cucharadas gelatina sin sabor, se mezclan se sirven en recipientes y se ponen en la nevera.

## Mermelada ahuyama con piña

### Ingredientes

- 1 ahuyama mediana
- 1 piña
- 1 panela

**Preparación:** Se pela ahuyama y se pone a cocinar al vapor, luego se pela la piña las cascaras se ponen a cocinar en 1 lt agua. cuando todo este frío se licua la auyama con los trozos de piña, se echa la panela y se revuelve hasta que de la consistencia de mermelada.

## Torta de yacón con ajonjolí y amaranto

### Ingredientes

- Yacón
- Harina de trigo
- Aceite
- Azúcar
- 2 huevos
- Ajonjolí
- Amaranto

**Preparación:** El yacón se deja con cáscara, y así mismo se pica. Se bate la harina con aceite, azúcar, 2 huevos, se revuelve todo y al final se le echa el ajonjolí y amaranto.

## Chicharrón de queso cuajada

### Ingredientes

- Panela
- Queso cuajada

**Preparación:** Se ralla la panela, le agrega agua hasta que quede babosa, adiciona el queso cuajada en cuadritos, y se mezcla hasta que quede caramelizado.

## Pie de queso con dulce guayaba

### Ingredientes

- 1 taza galletas trituradas
- 1/2 taza mantequilla
- Queso crema
- Crema de leche
- Gelatina sin sabor
- Dulce de guayaba

**Preparación:** Se pone un capa inferior de galletas, luego queso crema con crema de leche y gelatina sin sabor se deja cuajar 1 hora, luego dulce guayaba con gelatina sin sabor y se deja cuajar también.

## Dulce de guayaba

### Ingredientes

- 3 kg de guayabas
- Panela

**Preparación:** Se pelan y maceran las guayabas hasta que quede solo líquido, se le agrega panela y se cocina por 2 horas a fuego lento.

## Torta de plátano

### Ingredientes

- 4-5 plátanos maduros
- 1 huevo
- Chocolate
- Aceite
- Agua

**Preparación:** El plátano maduro se licua con un huevo, se pone a derretir el chocolate aparte, se le agrega harina y  $\frac{1}{4}$  de agua, se revuelve todo, se agrega 2-3 cucharadas de aceite, se mezcla, y se pone al horno.

## Pancakes de banano y avena

### Ingredientes

- dos tazas y media de avena
- dos tazas de leche
- Avena
- splenda
- canelados
- huevos
- cinco bananos

**Preparación:** utilice dos tazas y media de avena , dos tazas de leche, cinco bananos un poquito de splenda para no utilizar azúcar, un poquito de canela y dos huevos , metí todo en la licuadora para procesar y que la avena quedara bien licuada y ya los hice en un sartén normal

## Mermelada de piña

### Ingredientes

- una piña entera
- panela
- agua
- Splenda

**Preparación:** Licue con un poquito de agua para que pudiera mover en la licuadora, panela y un poquito de splenda puse todo a cocinar hasta que ya pasado un rato se verifica que este lista probando la consistencia en el sartén.

### Ingredientes

## Postre de ahuyama

- media ahuyama
- Clavos y canela
- pane
- crema de leche
- leche
- gelatina sin sabor

**Preparación:** media ahuyama se pela y se pica se pone a cocinar con clavos , canela , y un poquito de panela , la idea es que quede muy dulce por que es el unico dulce que le echaremos al postre , aparte de bate la crema de leche y leche en la misma cantidad, se le agrega a esta mezcla ya la ahuyama fría después de haberla cocinado , se hecha a licuar todo junto y se pone con la gelatina sin sabor todo a enfriar en la nevera.

## Arroz con leche

### Ingredientes

- 5 litros de leche
- 1 libra de arroz
- 1 atado de panela

**Preparación:** Se pone a hervir la leche con panela, se le agrega la libra de arroz y cuando esté un poco blando se echa la canela.

## Cidra calada

### Ingredientes

- Cidra
- Agua
- Panela
- Canela

**Preparación:** Se pela la cidra, se rebana y se pone cocinar con agua y canela, se deja calar con panela

## Postre de chulupa

### Ingredientes

- 750 gramos de pulpa de chulupa
- 1 litro de leche
- Nata de leche
- Crema de leche

**Preparación:** Se combina la pulpa de la chulupa con nata de leche para disminuir el uso de crema de leche y se licua con la leche líquida, gelatina sin sabor y leche condensada. Para decorar el postre se cala una pequeña proporción de chulupa con panela.

## Dulce de banano con arazá

### Ingredientes

- *Banano*
- *Guayaba*
- *Arazá*
- *Panela*
- *Coco*

**Preparación:** Se cocina el banano con arazá disminuyendo la panela a la mitad, se le agrega coco para endulzar.

## Buñuelos de bore

### Ingredientes

- *Bore*
- *Harina de maíz*
- *Masa de maíz*
- *Queso campesino*

**Preparación:** El bore se pela, se deja dos días en agua, se cocina y se licua, después se le agrega la harina de maíz, la masa de maíz para que queden blanditos y el queso campesino, por último se fritan.

## Ingredientes

### Torta a base de banano con chocolate y dulce de guayaba

- 25 bananos
- 1 huevo
- Pizca de bicarbonato de sodio
- Grasa mantequilla
- Harina de plátano
- Harina de maíz
- Harina de trigo
- Chocolate
- Dulce de guayaba

**Preparación:** Se aplastan y se muelen los bananos, se le agrega 1 huevo, un poco de bicarbonato de sodio, se le agrega la grasa sobrante de mantequilla, se mezcla todo. Agrega harina de plátano, harina de maíz y harina de trigo, se mezcla y se pone en un molde y al horno alrededor de 1 hora hasta que la torta quede con la cubierta brillante.

## Mermelada de ciruelas con mango y papaya

### Ingredientes

- 1/2 papaya mediana
- 30 ciruelas pequeñas
- Mango

**Preparación:** Se mezclan todos los ingredientes y posteriormente se licuan hasta que quede la consistencia ideal.

## Natilla tradicional navideña con fécula de maíz

### Ingredientes

- 1 libra fécula
- 3 litros de leche 250 ml
- leche condensada  $\frac{1}{2}$
- coco pelado y rayado
- $\frac{1}{4}$  panela

**Preparación:** Se adiciona la fécula en la leche, se pone al fuego y se mezcla, luego se le adiciona la panela. Se revuelve todo hasta que de consistencia y alcance su ebullición (cuando tenga burbujas) e inmediatamente se retira del fuego y se sirve en los recipientes.

## Natilla con plátano verde.

### Ingredientes

- Canela
- Quínoa
- Polen
- Maní
- Miel de abejas
- 2 kg de plátano verde
- 1 lt de leche
- 1/2 panela.
- Canela

**Preparación:** Se pone a cocinar el plátano media hora luego se muele. Se pone a calentar la leche con la canela y la panela y luego se mezcla con el plátano y se revuelve hasta que quede espeso. Mientras se cocina, con la cáscara de plátano se hace un sorbete con quínoa, polen, maní, miel de abejas, y se licuan en leche.

## Yogurt Griego

### Ingredientes

- 4 Litros de leche
- Dulce de guayaba

**Preparación:** La leche de vaca se combina con el dulce de guayaba.

## Colada de Plátano

### Ingredientes

- Plátano
- Clavos de canela
- Leche deslactosada

**Preparación:** para tener la harina de plátano, el plátano se porciona en tajadas y se deshidrata en el sol para poder molerlo, se le agrega clavos de canela. La colada está hecha en leche deslactosada.

## Malteada de yuca

### Ingredientes

- Plátano
- Clavos de canela
- Leche deslactosada

**Preparación:** Se cocina la yuca con canela hasta que queda blanda, luego con leche de vaca se licua y se endulza al gusto con panela, azúcar o esencia.

## Refresco veranera

- Flor veranera roja Jamaica
- Clavos y canela
- Panela
- Agua
- Limón
- Bretaña

### Ingredientes

**Preparación:** Se ponen a hervir la flor veranera junto con la Jamaica y los clavos y canela, luego se le agrega panela, limón, y antes de servir una Bretaña.

## Champus de lulo Chocuano

- Lulo chocuano
- Agua
- Arroz
- Lulo chocuano
- Clavos y canela
- Nuez moscada
- Azúcar

### Ingredientes

**Preparación:** El lulo se trajo directamente desde el chocó, cultivado por los indígenas Embera. El lulo chocuano tiene un sabor distinto a los demás lulos, es más grande. Se pone a cocinar el lulo en agua y arroz (o maíz blanco), para que quede espeso, clavos de canela y le raye un poco de -nuez moscada- se hierve y se deja enfriar y se licua con azúcar al gusto. El champú se puede dejar fermentar.

## Malteada de Cidra

- Cidra
- canelay clavos
- leche
- *avena en hojuelas*
- *azúcar*
- *sal*

### Ingredientes

**Preparación:** se cogen varias sidras al gusto se pelan , se les quita la parte interna del corazón se pican y me mojan un poquito por que ellas tienen mancha, se ponen a cocinar durante 10 a 15 minutos con canela en astilla y clavos cuando ya está hervida se retiran las canelas y los clavos se le anexa leche y la misma agua que queda de la cocinada , también un poquito de avena en hojuelas se pone a licuar todo y se le echa azúcar al gusto un poquito de sal y se sirve.

## Yogourt de panela

- 4 litros de leche
- *panela*
- 200 gramos yogurt

### Ingredientes

**Preparación:** Poner a hervir leche con panela, cuando la panela se derrita, cuando llegue a 80 grados se corta y se pasa a un recipiente con agua fría, cuando esté a 38 grados se le agrega un yogurt (Tapioca o griego) que le aporta los microbios a la preparación para que se fermente, luego se cubre con una tela y se deja reposar durante 12 horas.

## Sumo de naranja con chia

### Ingredientes

- *Naranjas*
- *Chía*
- *Panela*

**Preparación:** Se pone a remojar la chía la noche anterior, se bota el agua y se vuelve a remojar, se mezcla con el jugo de naranja y se endulza con panela.

## Limonada de mango

### Ingredientes

- *8 limones*
- *Panela rayada*
- *4 mangos*

**Preparación:** Se pica el mango en trozos , se le agrga el sumo de limon junto al agua y un poco de panela rayada a la licuadora y se pone a licuar.

## Avena de guineo

- 5 guineos
- Panela
- Clavos y canela
- Leche
- Avena en hojuelas

### Ingredientes

**Preparación:** Se cocina el guineo sin cascara con panela, canela y clavos hasta que ablande, se licua con la leche y la avena en hojuelas previamente cocida y se vuelve a cocinar alrededor de media hora.

## Sorbete de Cidra

- Cidra
- Leche
- Clavos y Canela
- Avena

### Ingredientes

**Preparación:** Se pela la cidra, se le quita el corazón, se pone a cocinar entre 5 y 10 minutos con canela y clavos, por último se licua con la leche y con la avena.

## Ingredientes

### Chicha bore con aracacha

- *Panela*
- *Arracacha*
- *Bore*
- *Canela*

**Preparación:** Se pone a cocinar el bore, y la arracacha con canela. Luego se licua, se le agrega panela orgánica y se pone a fermentar.

## Ingredientes

### Infusión caliente de guayaba araza, curuba y jengibre

- *1 kilo Guayaba  
Arazá*
- *1 lb Curuba*
- *Panela Pimienta*
- *Jengibre*

**Preparación:** Se pone a hervir agua con la guayaba arazá, y la curuba, luego de haber hervido se le agrega panela, pimienta y jengibre.

## Ingredientes

### Smoothie de vitamina C

- 2 kiwis
- 2 kilos de fresa
- 2 kilos de mandarina

**Preparación:** Se ponen todos los ingredientes a licuar.

## Cebolla Caramelizada

### Ingredientes

- Cebolla
- aceite de oliva
- Cucharada de azúcar

**Preparación:** Sofreír la cebolla en aceite de oliva con sal, cuando esté cristalina se le adiciona una cucharadita de azúcar, se deja actuar por 10 minutos, después se le agrega un chorro de vinagre y se revuelve constantemente hasta que se evaporen los líquidos.

## Guiso de cidra

### Ingredientes

- Cebolla
- Tomate
- Cidra
- Zanahoria
- Huevos
- Ajo

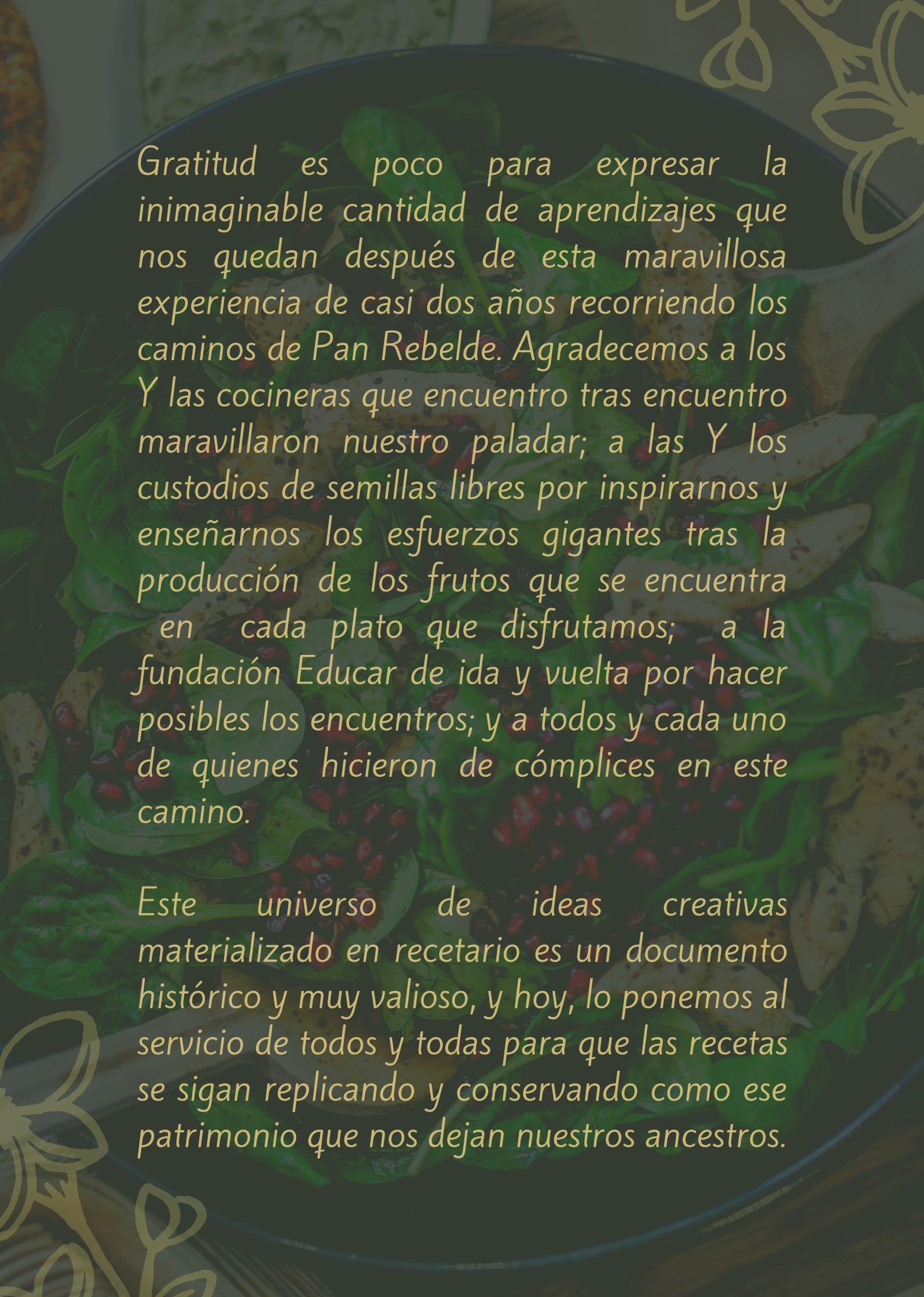
**Preparación:** Cocinar la cidra con zanahoria y agregarle la cebolla, el tomate y el ajo previamente sofreídos en aceite de oliva junto con huevos

## Chimichurri de Cidra

### Ingredientes

- Cebolla
- Cilantro
- Perejil
- Cidra
- Vinagre
- aceite de oliva
- Agua

**Preparación:** Se preparan todos los ingredientes y se ponen a cocinar.



Gratitud es poco para expresar la inimaginable cantidad de aprendizajes que nos quedan después de esta maravillosa experiencia de casi dos años recorriendo los caminos de Pan Rebelde. Agradecemos a los Y las cocineras que encuentro tras encuentro maravillaron nuestro paladar; a las Y los custodios de semillas libres por inspirarnos y enseñarnos los esfuerzos gigantes tras la producción de los frutos que se encuentra en cada plato que disfrutamos; a la fundación Educar de ida y vuelta por hacer posibles los encuentros; y a todos y cada uno de quienes hicieron de cómplices en este camino.

Este universo de ideas creativas materializado en recetario es un documento histórico y muy valioso, y hoy, lo ponemos al servicio de todos y todas para que las recetas se sigan replicando y conservando como ese patrimonio que nos dejan nuestros ancestros.





# Pan Rebelde

Realizado por :

Las estudiantes del programa Trabajo Social de la universidad del Quindio Alejandra Cano Gutierrez, Laura Valentina Gomez Lopez, Ylahiah Ospina Kaissal y Maria Paulina Vasquez Rivera.

adscritas al Grupo de investigación NoViolencia, Paz y Desarrollo Humano en el Semillero Resistencia Alimentaria.