



Mis recetas **Agroecológicas**



Con alimentos locales para las mujeres de
la Fundación Centro de Cultura Popular



CRÉDITOS

Recetas recopiladas en los Talleres con Alimentos Agroecológicos de Cosecha Colectiva con las mujeres de la Fundación Centro de Cultura Popular en el 2024, La Paz, Bolivia

Información nutricional - Anahí Cabero Ugalde

Recetas - Ana Zalles y Roxana Mendizabal

Edición - Joan Rechberger

Diseño y diagramación - Ángela Arias

Fotografía - Mauricio Panozo

Cosecha Colectiva - 2025

ÍNDICE

Ensaladas

Ensalada de kale con manzana caramelizada	6
Ensalada con vinagreta amazónica.....	8
Ensalada de vainitas y bolitas de requesón	10

Cremas

Crema de plátano verde	14
Crema de nabo con aceite de huacataya.....	16
Crema de zucchini y leche de coco	18

Platos fuertes

Anticuchos de hongos con papa helada.....	22
Ñoquis con salsa de quinua y zanahoria	24
Croquetas de papa y zucchini	26
Puré de nabo cremoso	28

Postres

Queque de remolacha y cocoa.....	32
Panqueques de oca con almíbar de hierbas.....	34
Postre de quinua con cedrón	36
Sorbete de té de zanahoria y especias	38
Galletas navideñas de cañahua y especias	40
Galleta de avena, plátano y asaí	42

Conservas

Encurtido de vainitas y zanahorias.....	46
Chucrut (Repollo verde fermentado).....	48
Encurtido picante	50
Mermelada de chilto con menta.....	52

Antojitos

Mini tartas de hojas de remolacha y queso	56
Papas rosti.....	58
Panqueques salados de brócoli	60
Patacones con queso.....	62
Pan al sartén con harina de arveja	64
Chips de remolacha con salsa de palta y yogur.....	66
Mayonesa de huevo cocido.....	68
Limonada con rambután y hierbabuena	70



Presentación



Este recetario nace del aprendizaje compartido en el ciclo de talleres de cocina realizado en 2024. La propuesta de “aprender haciendo” surgió del deseo de las mujeres que forman parte de la Fundación Centro de Cultura Popular (FCCP), quienes encontraron en la cocina un espacio de encuentro, aprendizaje y resistencia.

Los talleres de cocina con alimentos agroecológicos fueron diseñados como actividades educativas y participativas, combinando teoría y práctica para promover una alimentación saludable y regenerativa. Más allá de una disciplina o un conjunto de prácticas agrícolas, la agroecología es también un movimiento social con profundas raíces campesinas e indígenas. Su esencia radica en la búsqueda de justicia alimentaria y en la democratización del acceso a alimentos sanos, muchas veces limitados por factores geográficos, desigualdades económicas y dinámicas de mercado injustas.

Las recetas aquí reunidas invitan a la creatividad y al uso versátil de ingredientes locales, proponiendo opciones accesibles, sabrosas y nutritivas. En tiempos de crisis económica, cuando la alimentación no solo es una necesidad sino también un acto de resistencia, este recetario se convierte en un recurso valioso para fortalecer la justicia alimentaria y el bienestar de nuestras comunidades.



Ensaladas

Ensalada de kale con manzana caramelizada

5
PORCIONES

Por: Roxana Mendizabal

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 1 o 2 manzana cortadas en cubos
- 1 amarro de hojas de Kale sin tallo
- 1/2 cucharilla de miel
- 3/4 Taza de almendras o nueces rotas (opcional)
- 1 puñado de pasas de uva hidratadas (opcional)
- Sal y pimienta recién molida

Para la vinagreta:

- Jugo de 1 limón
- Ralladura de 1 limón
- 1 cuchara de mostaza
- 1/2 cuchara de miel
- 3 a 4 cucharas de aceite de oliva o el que prefieras
- 1 diente de ajo, rallado o finamente picado
- Sal y pimienta a gusto

Esta ensalada es una excelente fuente de calcio gracias al kale, que tu cuerpo puede aprovechar fácilmente. Las almendras aportan selenio, un mineral que ayuda a fortalecer el sistema inmune. Además, es rica en fibra, lo que beneficia la digestión y la salud del corazón.

Info Nutricional

Preparación

Para la ensalada:

1. Lava directamente bajo el chorro de agua las manzanas y el kale. Escurrelas bien. Seca y reserva en un bowl limpio.
2. En un pocillo con agua caliente, pon a hidratar las pasas de uva.
3. Por otro lado, pica las nueces o almendras. Reserva.
4. Corta las manzanas en cubos, puedes o no dejar la piel de la manzana. Reserva
5. En una sartén, agrega un chorrito de agua y cuando esté hirviendo, coloca las manzanas en cubos. Cocina un par de minutos y agrega la miel. Deja cocinar por otro par de minutos. Coloca esta preparación en un recipiente y reserva.
6. Pica las hojas de kale con tus manos. Agrega gotas de limón y masajea suavemente por unos minutos (esto quitará el amargor del kale).
7. Mezcla kale, manzanas y almendras picadas en un mismo bowl.
8. Escurre las pasas de uva y agrégalas a la mezcla anterior.
9. Por último, agrega la vinagreta de mostaza a tu bowl de ensalada, mezcla bien y sirve.

Para la vinagreta de mostaza y miel:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener la textura y sabor deseados.
2. Reserva la vinagreta hasta el momento de servir la ensalada.

Notas _____

Ensalada con vinagreta amazónica

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

Para la ensalada:

- 2 tazas de hojas verdes varias: espinaca, apio, acelga y lechuga
- 1/4 taza frutos secos a elección
- 1 pimiento porrón
- 1 naranja o mandarina

Para la vinagreta:

- 2 cucharas de aceite
- 1 cuchara de vinagre
- 1 cuchara de pulpa de asaí o copoazú
- Sal y pimienta

4

PORCIONES



Gracias a las verduras de hoja verde, esta ensalada aporta fibra y magnesio, nutrientes que fortalecen el sistema inmune y favorecen el funcionamiento de los músculos. La naranja o mandarina suman vitamina C, mientras que los frutos secos proporcionan grasas saludables y energía para el cuerpo.

Preparación

Para la ensalada:

1. Lava y desinfecta todas las hojas verdes, luego trocea con la mano o con un cuchillo y mezclalas.
2. Monta en el plato una cama con las hojas verdes, agrega gajos de naranja o mandarina sin piel, pon tiras de pimiento morrón sin piel y frutos secos tostados.

Para la vinagreta:

1. Mezcla todos los ingredientes y bátelos bien hasta obtener una salsa uniforme.
2. Rocía la vinagreta sobre la ensalada justo antes de comer.

Notas

Ensalada de vainitas y bolitas de requesón

4

PORCIONES

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 1/2 libra de vainitas
- Zumo de medio limón
- 1 cuchara de vinagre
- 4 cucharas de aceite
- 1 cebolla morada
- 2 tomates
- 1/2 taza de requesón
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de aceitunas
- Hierbas aromáticas a gusto
- Semillas a gusto
- Sal y pimienta

Esta ensalada es rica en fibra, lo que ayuda a mejorar la digestión y a reducir el colesterol. El requesón aporta calcio y, al ser un queso fresco, tiene bajo contenido de sodio y grasa, beneficiando la salud del corazón.

Info Nutricional

Preparación

1. Prepara el requesón sazonándolo a gusto y si está muy húmedo puedes presionarlo con un cedazo de repasador limpio.
2. Forma bolitas con las manos y las deja reposar en aceite y hierbas aromáticas. Esto se puede hacer con anticipación.
3. Lava las vainitas y retira las puntas, las cortas en 3 y las llevas a hervir unos minutos hasta que se cocinen pero no pierdan su color verde.
4. Inmediatamente están en el punto que queremos llévalas a agua con hielo para cortar la cocción.
5. Seca las vainitas con papel de cocina a un repasador limpio.
6. Pica la cebolla en pluma, los tomates en cuartos y reserva.
7. Arma la ensalada mezclando las vainitas, los tomates y la cebolla.
8. Decora con las aceitunas, las bolitas de requesón, semillas a gusto y vinagreta clásica y listo para disfrutar.

Notas _____



Cremas

Crema de plátano verde

Por: Roxana Mendizabal

5

PORCIONES

INGREDIENTES

Para la crema de plátano:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pizca de cúrcuma en polvo (puedes usar palillo amarillo)
- 1 cucharilla de pimentón rojo en polvo
- 1 cucharilla de comino en polvo
- Sal y pimienta
- 1 plátano verde cortado en cuadrados (Plátano macho o de freír, pero verde)
- 1/2 plátano verde rallado finamente
- 1 papa roja grande, pelada y cortada en cubos
- 100 grs de arvejas
- 1 Lt de caldo de verduras (para preparar este caldo utiliza tus restos de cebollas, zanahoria, apio, ramitas y tallos de perejil, etc., o también puedes usar sólo agua)
- 2 ramas de cilantro: Pica únicamente los tallos y reserva las hojas para decorar
- 1 cucharadita de vinagre o chorro de jugo de limón

Acompañantes para la sopa:

Chips de plátano:

- 1/2 plátano verde cortado en rodajas finitas
- Aceite vegetal para freír
- Sal

Para colocar encima de la crema sopa:

- 1/2 palta en rodajas o cuadraditos
- Zumo de 1 limón
- Cilantro picado

En esta sopa, el plátano verde es el ingrediente principal. Es muy bueno para la salud, ya que ayuda a cuidar la flora intestinal. Las verduras que lleva son ricas en antioxidantes y fibra, que ayudan a proteger las células y a reducir el colesterol.

Preparación

Para la sopa:

1. En una olla, calienta el aceite y cocina la cebolla y el ajo picados hasta que la cebolla sea transparente, durante 3-5 min aprox.
2. Agrega el comino, la pimienta y la sal, cocina por 2 min. hasta que los condimentos suelten sus aromas.
3. Agrega el 1/2 plátano verde rallado, revuelve un poco y agrega el caldo de verduras o agua y el vinagre de manzana, tapa y cocina a fuego medio alto hasta que hierva.
4. Baja el fuego y deja que se cocine lentamente durante 10 min hasta que el plátano esté cocido. Apaga tu fuego.
5. Luego, licúa la sopa hasta que quede como una crema suave. Puedes usar la licuadora o una batidora de mano (mixer).
6. Vuelca esta crema nuevamente a la olla y agrega: Papa cortada en cubos, pedazos del plátano verde picado en cuadrados, arvejas y los tallos del cilantro picados (reserva las hojas para decorar).
7. Cocina hasta que hierva, luego baja el fuego y cocina hasta que los pedazos de plátano verde, las papas en cubos y las arvejas estén cocidas (20-25 min. aprox). Prueba y si es necesario, agrega más sazón.

Para los Chips de Plátano:

1. Mientras se cocina la sopa, prepara los chips de plátano: Corta en rodajas finas el 1/2 plátano que queda disponible (forma de moneda).
2. En una sartén profunda, calienta el aceite vegetal.
3. Fríe las rodajas de plátano durante 3-5 minutos o hasta que estén dorados.
4. Coloca los plátanos fritos sobre toallas de papel para escurrir el exceso de aceite.
5. Agrega sal y un chorrito de limón por encima.
6. Sirve la crema de plátano verde colocando encima cubos de palta, hojas de cilantro picado, rodaja de plátano frito y un chorrito de limón.

Notas

Crema de nabo con aceite de huacataya

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 8 nabos grandes
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 3 tallos de Apio
- 2 zanahorias pequeñas
- 1/4 coliflor
- 1/2 litro de leche
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite vegetal
- 1 puñado de huacataya

4

PORCIONES



Esta crema es rica en calcio gracias al nabo, la coliflor y la leche. Además, las verduras que lleva aportan fibra, que es muy buena para la salud digestiva. Es una excelente y deliciosa opción para incluir una variedad de verduras en tu alimentación.

Preparación

1. Lava bien toda la verdura.
2. Pica la cebolla en cubos, limpia el tallo de apio y córtalo en trozos pequeños, pela la zanahoria y el nabo y pícalos en dados, y por último trocea la coliflor.
3. Pon una cuchara de aceite en una olla al fuego. Cuando esté caliente, agrega la cebolla y los dientes de ajo pelados. Añade después el apio, el coliflor, la zanahoria y el nabo y saltea todo durante 3 minutos.
4. Cubre con agua las verduras, sazona con sal y pimienta y lleva a hervir hasta que todos los ingredientes estén blandos.
5. Luego, licua la sopa hasta obtener una crema sin grumos, lleva nuevamente al fuego, agrega la leche y deja hervir 5 minutos más o hasta obtener la textura deseada. Prueba, agrega más sazón si es necesario y añade una pizca de nuez moscada rallada.
6. Por otro lado, licua 1/4 taza de aceite con un puñado de huacataya y pasa por un colador fino.
7. Sirve la sopa caliente decorando con aceite de huacataya.

Notas _____

Crema de zucchini y leche de coco

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES:

- 1 zucchini mediano (carote)
- 2 cebollas
- 2 a 3 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 vaso de leche de coco
- 2 vasos de agua
- Sal y pimienta
- Semillas de calabaza (opcional)

3

PORCIONES

La crema de verduras es una opción deliciosa y fácil para comer más verduras de manera diferente. Al mezclar varios ingredientes, se logran sabores ricos y agradables. Esta crema, además de ser sabrosa, tiene mucha fibra, que ayuda a la digestión, previene el estreñimiento y contribuye a reducir el colesterol.

Además, la zanahoria, con su color naranja, contiene betacarotenos, que protegen la piel y ayudan a mantener una buena visión.

Info Nutricional

Preparación

1. Pela y trocea la cebolla y la zanahoria.
2. Lava bien el zucchini y también pícalo.
3. Pela el ajo y resérvalo.
4. En una olla de fondo grueso pon el aceite a calentar y allí agrega las cebollas, el ajo, las zanahorias y el zucchini.
5. Rehoga unos minutos y agrega la leche de coco y agua.
6. Sazona la preparación con sal y pimienta y deja cocer hasta que todos los ingredientes estén suaves.
7. Lleva todo a licuar agregando de a poco el caldo. Prueba y agrega más sazón si es necesario.
8. Sirve la crema decorando con las semillas de calabaza o con cubitos de pan tostado.

Notas _____



Platos fuertes

Anticuchos de hongos con papa helada

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES:

Para los anticuchos:

- 1 Paquete de hongos callampa
- 3 cucharas de salsa soya
- 2 cucharas de vinagre
- Comino en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite
- Sal
- 6 papas heladas

Para la llajwa de maní:

- 1/2 taza de maní pelado
- 5 cucharas ají amarillo licuado
- Sal

5
PORCIONES



Los anticuchos de hongos son una opción deliciosa y saludable. La salsa de maní aporta proteínas saludables y sostenibles, los hongos brindan fibra y potasio, y la papa proporciona carbohidratos que dan energía al cuerpo. Además, esta receta no contiene gluten, por lo que es ideal para quienes son intolerantes y no pueden consumirlo.

Preparación

1. Remoja los hongos en agua caliente por 20 min para que se hidraten bien.
2. Luego de ese tiempo escurre el agua e incorpora la salsa soya, el vinagre y los condimentos a gusto. Deja reposar en esta mezcla, si es posible toda la noche.
3. Aparte, cuece las papas heladas y reservarlas.
4. Escurre los hongos y guarda el líquido.
5. Pincha los hongos en palitos de brocheta y los cocínalos en parrilla, sartén o plancha muy caliente.
6. Puedes ir pincelando los hongos con el líquido en que se marinaron.
7. Calienta las papas en la misma sartén tostándolas un poco.

Para el ají:

1. Tuesta el maní sin aceite hasta que estén dorados luego licua con el ají amarillo y agua hasta obtener una mezcla suave.
2. Lleva a cocer a fuego bajo unos 20 a 30 min.

Sirve los anticuchos de hongos con la papa helada y bañalos con la llajwa de maní.

Notas _____

Ñoquis con salsa de quinua y zanahoria

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

Para los ñoquis:

- 1 libra de papa
- 1 huevo
- 100 gr de harina
- Sal

Para la salsa:

- 1 taza de quinua cocida
- 4 zanahorias cocidas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo grande
- Sal y pimienta

3
PORCIONES



Los ñoquis con salsa de quinua son una opción deliciosa, nutritiva y económica. Esta preparación aporta proteínas saludables y sostenibles gracias a la quinua. Los ñoquis proporcionan carbohidratos que brindan energía al cuerpo, mientras que la salsa de zanahoria, por su color naranja, contiene betacarotenos, una provitamina A que ayuda a cuidar la piel y a mantener una buena visión.

Preparación

1. Cuece la papa hasta que esté suave, luego pélela, aplastala y mezclala con huevo. Incorpora la harina y mezcla muy bien hasta formar una masa compacta.
2. Luego, forma una tira larga con la masa, y córtala en trozos pequeños, reservamos.
3. Para la salsa, lleva a cocer en una olla las zanahorias hasta que estén blandas, aparte rehoga la cebolla con el ajo.
4. Licua el rehogado¹, con la zanahoria y parte del líquido de la cocción.
5. Agrega la quinua cocida a lo que licuaste previamente, prueba la mezcla y agrega sazón si es necesario, luego reserva.
6. Para cocer los ñoquis, colócalos en agua hirviendo, dejándolos cocer unos minutos hasta que floten.
7. Sirve los ñoquis con la salsa y queso fresco rallado por encima.

1 Rehogar: Sofreír un alimento a fuego bajo para que se impregne de la grasa y los ingredientes con que se condimenta.

Notas _____

Croquetas de papa y zucchini

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES:

- 1/2 libra de papa
- 1 zucchini grande (carote)
- Queso rallado
- 1 huevo
- Pan molido
- Curry en polvo
- Sal y pimienta
- Aceite (lo necesario)

3

PORCIONES



Esta preparación es una opción deliciosa para incluir más verduras en la alimentación. Las croquetas son ricas en fibra, lo que favorece la digestión y un buen tránsito intestinal. Además, gracias a la leche y el huevo, aportan proteínas y vitamina D, nutrientes esenciales para fortalecer el cuerpo, mantener los huesos saludables y reforzar el sistema inmunológico.

Preparación

1. Hierva las papas con piel hasta que estén cocidas. Pela y vuelvelas puré.
2. Ralla el zucchini y ponlo en un repasador limpio, presiona para eliminar todo el líquido y mézclalo con la papa.
3. Agrega queso rallado, el pan molido, el huevo, el curry, sal, pimienta y mezcla hasta formar una pasta homogénea.
4. Arma porciones de pasta y forma bolitas luego, pasa sobre un poco de pan molido y aplasta.
5. Coloca las croquetas en una bandeja para horno aceitada y pinta con más aceite por encima.
6. Cocina en horno a 200°C hasta que se vean doradas, dadas vuelta y déjalas cocer unos 5 min más.

Notas _____

Puré de nabo cremoso

4

PORCIONES

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES:

- 4 nabos medianos
- 1 a 2 papas rojas
- 1 cuchara de mantequilla
- Leche (lo necesario)
- Queso rallado a gusto
- Sal y pimienta
- Nuez moscada



La crema de nabo es una opción deliciosa, económica y nutritiva para incluir más verduras en la alimentación. Aporta calcio, fibra y vitamina D, nutrientes esenciales que ayudan al funcionamiento de las células, fortalecen los huesos y favorecen la salud digestiva.

Preparación

1. Pela los nabos y las papas, córtalos en cubos y llévalos a cocer en agua con sal hasta que ambos estén suaves.
2. Retira el agua y con un aplastapapa o tenedor hazlos puré.
3. Agrega mantequilla, una pizca de nuez moscada rallada y pimienta blanda, mezcla.
4. Agrega el queso rallado, mezcla una vez más y recién después del queso agrega sal para cuidar que no quede muy salado.
5. Sirve como guarnición de la preparación que te guste.

Notas



Postres

Queque de remolacha y cocoa

Por: Ana Zalles

8

PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 remolachas grandes cocidas
- 2 huevos
- 1 y 1/2 taza de harina
- 3 Cucharas de cocoa en polvo (sin azúcar)
- 3/4 Taza azúcar morena
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- 1/4 taza aceite
- Agua o leche vegetal si se requiere

Este queque es una deliciosa manera de incorporar verduras a la alimentación. La remolacha, con su dulzura natural, combina perfectamente con el cacao y otras preparaciones dulces. Incluir verduras y frutas en la pastelería no sólo mejora el sabor, sino que también aumenta el valor nutricional al aportar más fibra. Además, este queque es una fuente de energía, gracias a su contenido de carbohidratos y aceite, ideal para mantener el cuerpo activo.

Preparación

1. Licua la remolacha cocida (debe estar fría) con el huevo y el aceite.
2. Vacía esta mezcla en un bowl y agrega el azúcar morena mezclando hasta integrar completamente.
3. Agrega de a poco los ingredientes secos tamizándolos².
4. Si la mezcla está muy seca, añade un poco de agua o leche vegetal.
5. Mezcla bien y vacía la mezcla en un molde engrasado y enharinado.
6. Hornea unos 40 min a 180° C (horno medio), para verificar la cocción puedes introducir un palillo en el centro y si ves que sale limpio ya está cocido.
7. Sirve frío.

2 Tamizar: técnica que consiste en pasar los ingredientes por un colador para que estén más sueltos y permite tener mezclas más uniformes

Notas _____

Panqueques de oca con almíbar de hierbas

10
PORCIONES

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

Para los panqueques:

- ✓ 1 taza de oca cocida
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 tazas de harina
- ✓ 3 cucharas aceite
- ✓ Leche vegetal, lo necesario
- ✓ 1 plátano maduro
- ✓ 1 cucharilla de polvo de hornear
- ✓ Canela (opcional)

Para el almíbar:

- ✓ 1/2 taza de azúcar morena
- ✓ 1/4 taza agua caliente
- ✓ Toronjil o hierba luisa

Estos panqueques son una alternativa innovadora para incluir oca en la alimentación. Gracias a la combinación de oca y plátano, aportan más fibra y potasio que un panqueque tradicional, beneficiando la digestión y la función muscular. Además, el huevo contribuye con proteínas esenciales para el cuerpo. Para quienes tienen resistencia a la insulina o diabetes, se recomienda disfrutarlos sin almíbar para evitar picos de azúcar en la sangre.

Info Nutricional

Preparación

1. Lava la hierba de la que se hará el almíbar y la llevas a infusionar en el agua caliente por 10 min.
2. Agrega el azúcar a la infusión y ponla a hervir hasta obtener un punto de almíbar ligero. Cuando esté listo déjalo enfriar y reserva.
3. Cuece las ocas en agua y una vez suaves aplastalas para tener un puré.
4. Mezcla el puré frío con el plátano aplastado, los huevos, el aceite y de a poco los ingredientes secos.
5. Intercala con la leche vegetal hasta obtener una mezcla cremosa y tersa.
6. Cocina la mezcla en sartén caliente levemente engrasado, agrega un cucharón de la mezcla y déjala cocer a fuego medio bajo. A los 3 min o cuando la superficie del panqueque se llene de burbujas dale la vuelta y deja cocer 1 min más.
7. Sirve con fruta picada y el almíbar de hierbas por encima.

Notas _____

Postre de quinua con cedrón

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 1 taza de quinua
- Cedrón
- Azúcar morena o chancaca
- Fruta fresca y ralladura de chocolate para decorar
- Leche vegetal (opcional)

5

PORCIONES



Los postres también pueden ser saludables, como en el caso de esta preparación. Es un postre proteico y rico en fibra, que favorece el crecimiento y una correcta digestión. Además, su alto contenido de hierro ayuda a prevenir la anemia ferropénica, contribuyendo a mantener una buena salud.

Info Nutricional

Preparación

1. Lava bien la quinua y llévala a cocer con agua y cedrón hasta que reviente, deja que evapore casi por completo y endulza a gusto.
2. Sirve en vasos con fruta picada por arriba y ralladura de chocolate semi amargo.

* Se puede preparar con anticipación y conservar refrigerado por 3 días.

** Puede hacerse más ligera agregando leche vegetal antes de servir.

Notas _____

Sorbete de té de zanahoria y especias

Por: Ana Zalles

2
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1/2 litro de agua
- 2 cucharadas de té de zanahoria
- Azúcar a gusto
- Hielo
- Sal
- Especias a gusto (por ejemplo: canela, clavo de olor, cardamomo, nuez moscada, pimienta blanca y/o anís)

Este sorbete es una opción más saludable en comparación con los helados tradicionales, ya que contiene menos azúcar. Además, está elaborado con té de zanahoria y no incluye condimentos artificiales como saborizantes, conservantes ni texturizantes, que suelen tener efectos perjudiciales para la salud. Es una opción refrescante y nutritiva para disfrutar.

Info Nutricional

Preparación

1. Lleva al fuego una olla de fondo grueso. Cuando esté caliente y sin agregar nada tuesta las especias con cuidado, mezclando para que no se quemen.
2. Tras dos minutos tostando, agrega el té de zanahoria y el agua y deja hervir por 5 min, endulzando a gusto.
3. Pasado ese tiempo deja enfriar.
4. Aparte prepara un bowl u olla grande con hielos, le agregas 5 cucharas de sal a los hielos y le colocas dentro un bowl más pequeño.
5. Sobre este segundo bowl más pequeño vacía el té y comienza a girar el bowl sobre la cama de hielo y sal.
6. Mientras lo haces, notarás que se va escarchando el borde, debes ir recogiendo la escarcha con una cuchara para dejarla en el centro del bowl.
7. Después de unos minutos de repetir estas acciones, notarás que todo el té tiene esa consistencia escarchada. En ese momento puedes servir.
8. Decora con hojas de menta.

Notas _____

Galletas navideñas de cañahua y especias

24
UNIDADES

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 3 cucharas de azúcar morena
- 1/4 taza de agua
- 1/2 cucharada de canela
- 1/4 cucharada de jengibre
- 2 pizcas de clavo de olor en polvo
- 1 cucharada de miel (puede sustituirse por chancaca)
- 1 cucharada de mantequilla (puede sustituirse por aceite de coco o manteca vegetal)
- 1/4 taza de pito de cañahua
- 3/4 taza de harina + 1/2 taza extra
- 1 cucharilla de polvo para hornear

Las galletas de cañahua son una opción deliciosa para revalorizar los granos andinos, conocidos por su alto valor nutricional. Gracias a la cañahua, estas galletas aumentan su contenido de proteínas, hierro y fibra, lo que las convierte en una opción más saludable. Además, al ser caseras, ofrecen una alternativa a las galletas ultra procesadas, con menos azúcar, permitiendo disfrutar de un dulce más nutritivo y saludable.

Preparación

1. En una olla calienta el agua con el azúcar, las especias y la miel hasta que hierva y se integre todo. Saca del fuego e integra la mantequilla o su sustituto. Deja que entibien para continuar.
2. Mientras tanto pon los $\frac{3}{4}$ de taza de harina en un bowl junto con el polvo de hornear y el pito de cañahua (reserva la media taza de harina para más adelante).
3. Incorpora la mezcla de azúcar y mantequilla sobre la harina y mezcla con una cuchara hasta integrar, si la mezcla queda muy líquida agrega la harina reservada de a poco. La textura que buscamos es la de una plastilina suave que no se pega al bowl.
4. Pon la masa en un tupper y llévala al refrigerador por 3 horas o al congelador por 15 min. Saca del refrigerador y estírala, debe estar fría para que sea más fácil de manejar, también para mejores resultados puedes hacerlo entre dos hojas de papel de mantequilla.
5. Cuando tengas una masa de medio centímetro de grosor la cortas en la forma de galleta que prefieras.
6. Hornea a 170°C por 8 a 10 min.
7. Deja enfriar y decora con chocolate semiamargo derretido con $\frac{1}{4}$ cucharilla de aceite de coco y flores secas de lavanda.

Notas _____

Galleta de avena, plátano y asaí

10

UNIDADES

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 cuchara de chía
- 3 cucharas de pulpa de asaí
- 1 taza de avena en hojuelas (puede ser un poco más, según la humedad de la mezcla)
- Opcional: pasas, arándanos, almendra rallada

Estas galletas son una opción sana y sabrosa para la alimentación. Aportan fibra, que favorece el tránsito intestinal y la salud digestiva, además de selenio, un mineral que contribuye a la salud de la tiroides y refuerza el sistema inmunológico. Una opción deliciosa y nutritiva para cuidar tu salud.

Info Nutricional

Preparación

1. Aplasta el plátano hasta hacer puré, agrega la chía y pulpa de asaí e integra con el plátano.
2. Agrega de a poco la avena hasta obtener una mezcla pastosa.
3. Agrega los ingredientes opcionales que quieras (la almendra debe ir rallada si se dará a niños pequeños). Dejar reposar 10 minutos.
4. Forma bolitas con las manos o con dos cucharas y ponlas en una fuente sobre papel de horno.
5. Aplasta las bolitas con el tenedor y lleva a hornear por 180° C por 10 minutos, pasado ese tiempo da la vuelta cada galleta y hornea 5 minutos más.
6. Deja enfriar y disfruta.

Puedes guardarla en el refrigerador por 3 días.

Notas _____



Conservas

Encurtido de vainitas y zanahorias

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 1 puñado de vainitas
- 2 zanahorias
- 1/2 taza vinagre
- 1/2 taza agua
- 1 rama de romero
- Laurel
- 1 cucharilla Azúcar
- Sal
- Pimienta en grano
- 1 frasco para conserva grande

1
FRASCO



Los encurtidos son una excelente opción de conservación que ayuda a prolongar la vida útil de los alimentos. Gracias a su sabor característico, hacen que las comidas sean más sabrosas. Además, los encurtidos aportan fibra y prebióticos, que benefician la microbiota intestinal, mejorando la salud digestiva y teniendo un impacto positivo en el bienestar general.

Preparación

1. Lava el frasco de vidrio y llévalo a hervir en agua para esterilizar. Debe hervir por 20 min mínimamente.
2. Retíralo del agua con cuidado y reserva boca abajo sobre un repasador limpio.
3. Aparte, calienta el vinagre con el agua, el azúcar y los condimentos a gusto.
4. Corta ambas puntas de los tallos de las vainitas, pela las zanahorias y córtalas en bastones.
5. Blanquea³ las verduras en agua hirviendo, dejándolas hervir por 3 a 5 min.
6. Retira del agua e inmediatamente corta la cocción metiéndolas en agua fría.
7. Con mucho cuidado acomoda las verduras en el frasco y cúbre las con la mezcla de vinagre caliente.
8. Cierra el frasco y déjalo enfriar boca abajo.
9. Deja encurtir las verduras al menos una semana antes de consumirlas.

3 Blanquear: Técnica de cocción que consiste en sumergir alimentos en agua hirviendo durante un corto tiempo y luego enfriarlos.

Notas _____

Chucrut

(Repollo verde fermentado)

Por: Roxana Mendizabal

INGREDIENTES

- 1 Repollo verde o morado de 1 kg
- 1 Manzana
- Sal (20 gr aprox)
- 1 frasco para conserva grande

1

FRASCO

Los alimentos fermentados son una excelente opción para prolongar la vida de los alimentos, además de ofrecer muchos beneficios para la salud. El repollo, aparte de ser rico en fibra, es un alimento de origen vegetal lleno de calcio, potasio, vitamina C y vitamina K, que ayudan a cuidar los huesos, los músculos y los tejidos. Esta preparación es especialmente beneficiosa para la microbiota intestinal, lo que contribuye a un bienestar general tanto físico como emocional.

Info Nutricional

Preparación

1. Lava el frasco de vidrio y llévalo a hervir en agua para esterilizar. Debe hervir por 20 min mínimamente.
2. Limpia muy bien el repollo. Luego retira las primeras hojas, límpialas y resérvalas.
3. Corta el repollo en 4 partes, retira el corazón más duro y guárdalo.
4. Pica finamente todo el repollo y colócalo en un bowl, agrega la sal y masajea hasta que suelte bastante líquido.
5. Agrega la manzana picada al repollo masajeado. Mezcla y masajea un poco más.
6. Coloca la mezcla de manzana y repollo junto con el jugo en un frasco, presionando firmemente para eliminar burbujas y asegurar que toda la mezcla quede sumergida en su jugo.
7. Coloca las hojas del repollo que reservaste como tapa para cubrir y presionar el chucrut hacia la base, llevando todo el chucrut hacia el fondo del frasco dejando todo sumergido incluyendo las tapas de hojas. Usa de peso los corazones del repollo. También puedes usar un vasito de vidrio.
8. Limpia el borde del frasco y coloca la tapa sin apretarla y deja fermentar a temperatura ambiente por 2 semanas en lugar seco y oscuro. El tiempo de fermentación puede variar según las condiciones climáticas. La temperatura ideal de fermentación para el chucrut es entre 18°C y 24 °C.
9. Revisa diariamente y presiona si es necesario para mantener el chucrut sumergido. Una vez que pasen los 14 días, cierra bien la tapa y conserva en el refrigerador por meses. Es importante que sepas que puedes empezar a consumirlo a partir del 3er o 5to día, pero asegúrate de usar una cuchara o tenedor de metal limpio y seco para sacar el chucrut.

Notas _____

Encurtido picante

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 3 a 4 rábanos
- 2 a 3 zanahorias
- 1/2 taza de vinagre
- 1/2 taza de agua
- 3 a 5 ajíes verdes
- 1 betarraga (opcional)
- 1 rama de romero
- Laurel
- Ajo
- 1 cucharilla de azúcar
- Sal
- Pimienta en grano
- 1 frasco para conserva grande

1

FRASCO

Los encurtidos son una excelente opción de conservación que ayuda a prolongar la vida útil de los alimentos. Gracias a su sabor característico, hacen que las comidas sean más sabrosas. Además, los encurtidos aportan fibra y prebióticos, que benefician la microbiota intestinal, mejorando la salud digestiva y teniendo un impacto positivo en el bienestar general.

Info Nutricional

Preparación

1. Lava el frasco de vidrio y llévalo a hervir en agua para esterilizar. Debe hervir por 20 min mínimamente.
2. Aparte calienta el vinagre con el agua, el azúcar y los condimentos a gusto.
3. Corta las zanahorias, los rábanos y los ajíes en rodajas. (opcional: podemos poner rodajas de betarraga para darle color al encurtido). *Si se quiere se puede hacer con otras verduras como pepinillo, cebollas escabecheras, vainitas, etc.
4. Con mucho cuidado acomoda las verduras en el frasco y cúbreles con la mezcla de vinagre caliente. Cierra el frasco y déjalo enfriar boca abajo.
5. Deja encurtir las verduras al menos una semana antes de consumirlas.

Notas _____

Mermelada de chilto con menta

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- ✓ Chilto (a gusto)
- ✓ Azúcar
- ✓ Medio amarro de menta
- ✓ Zumo y ralladura de limón

* La cantidad de frascos dependerán de la cantidad de mermelada a preparar.

Las mermeladas son una excelente opción de conservación que permite prolongar la vida útil de los alimentos. El chilto, una fruta local de La Paz, es una excelente opción, especialmente durante su temporada, cuando resulta bastante económica. Se recomienda aprovechar esta temporada comprando extra de chilto para preparar mermelada y acompañar diversas comidas. Aunque su preparación principal incluye fruta y azúcar, se puede combinar perfectamente con panes enriquecidos con harina de quinua, panqueques de oca y otras frutas. A diferencia de las mermeladas industriales, las mermeladas caseras tienen el beneficio de no contener gelatina, texturizantes ni saborizantes artificiales, lo que las hace una opción mucho más natural y saludable.

Preparación

1. Saca las hojas de los chiltos y lávalos. Pícalos finamente y pesalos.
2. Después, vacía en una olla de fondo grueso y lleva al fuego con llama media.
3. Aparte pesa azúcar (el peso del azúcar debe ser igual al de la pulpa de chilto).
4. Agrega con cuidado el azúcar en la olla donde está la fruta que ya debe estar comenzando a hervir.
5. Mezcla bien hasta disolver y deja que tome punto de mermelada.
6. Al sacar del fuego agrega hojas de menta previamente lavadas y deja enfriar.

Notas _____



Antojitos

Mini tartas de hojas de remolacha y queso

6

PORCIONES

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 1 taza de harina
- 1 cucharilla de chía
- 2 cucharas soperas de aceite
- 1/3 taza de agua (aprox.)

Para el relleno:

- Hojas y tallos de 5 remolachas
- 1 cebolla
- 1 puñado de espinaca
- 3 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1/4 queso fresco
- Sal
- Pimienta

Las tartas de hojas de remolacha son una excelente opción para aprovechar al máximo los alimentos, evitando desperdicios. Estas hojas son ricas en vitamina K, un nutriente esencial para la coagulación de la sangre, el fortalecimiento de los huesos y tejidos y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Además, gracias a las verduras y las semillas de chía, esta preparación aporta fibra, favoreciendo la digestión y el tránsito intestinal.

Info Nutricional

Preparación

1. Prepara la masa mezclando la harina con la chía, el aceite y el agua e integrando con una cuchara hasta obtener una masa que no se pegue en el bowl.
2. Puedes poner un poco de sal a la masa al momento de prepararla o añadir algún condimento a gusto.
3. Cuando la masa está bien integrada forma un bollo, cúbrelo con un repasador y deja que repose 30 min.
4. Lava bien toda la verdura.
5. Pica la cebolla en cubos, el ajo muy fino, retira las hojas y tallos de las remolachas (las remolachas se usarán en otra preparación).
6. Pica las hojas y tallos de la remolacha finamente. También pica las hojas de espinaca y ralla el queso.
7. Mezcla los ingredientes del relleno en un bowl y agrégale el huevo batido. Condimenta a gusto.
8. Lamina la masa hasta que mida 5 mm y cubre moldes de cupcakes o tartas pequeñas previamente engrasados.
9. Lleva el molde al horno unos 5 min, retira y coloca el relleno de hojas de remolacha.
10. Vuelve a meter en el horno hasta que esté cocido.

Notas _____

Papas rosti

Por: Roxana Mendizabal

INGREDIENTES

- 1 papa mediana lavada y rallada con su cáscara
- 1/2 cebolla, cortada en pluma
- 1 huevo
- Cilantro, orégano o perejil al gusto
- Sal y pimienta al gusto

4

PORCIONES



Esta preparación es rica en proteínas y carbohidratos, brindan energía y ayudan a la estructura y funcionamiento del organismo.

Preparación

1. Pela y ralla la papa, enjuágala dentro de un bowl con agua potable para eliminar el almidón, coloca las papas ralladas en un repasador, escurre y extrae todo el líquido. Reserva.
2. Bate el huevo en un bowl, añade la papa rallada y escurrida y el resto de ingredientes. Mezcla bien.
3. Calienta un sartén a fuego medio con aceite vegetal. Coloca la mezcla de papas y presiona para formar una capa compacta y delgada para que quede crujiente.
4. Cocina 5-7 min por lado hasta que estén doradas y crujientes.
5. Sirve caliente con la proteína de tu preferencia y verduras.

Notas _____

Panqueques salados de brócoli

Por: Roxana Mendizabal

INGREDIENTES

- 1 brócoli
- 1 zanahoria
- 1 amarro de cebollín
- 2 ajos picados
- sal y pimienta negra
- 1 cuchara de aceite de oliva o de girasol
- Nuez moscada recién molida (opcional)
- Cantidad necesaria de aceite para freír
- 200 gr de harina de trigo integral
- 1 huevo
- Cantidad necesaria de leche (aprox. 1 taza)
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- Otros condimentos que gustes: orégano, comino, tomillo, etc. (opcional)

5

PORCIONES



Las tortillas de verduras son una excelente manera de incorporar más vegetales a la alimentación. Además, aportan proteínas y antioxidantes como el betacaroteno, que ayuda a proteger las células del cuerpo.

Preparación

1. Pica finamente todo el cebollín (parte verde y blanca). Reserva.
2. En un bowl coloca agua helada. Reservalo, lo usarás para cortar la cocción del brócoli y zanahoria.
3. En una olla profunda, agrega agua y pon a hervir. Una vez que el agua se encuentre burbujeando, agrega el brócoli y la zanahoria. Cocina hasta que estén al dente. El brócoli te tomará unos 3 min y la zanahoria, 4 a 5 min.*Una vez hayas retirado las verduras del agua caliente, deberás cortar la cocción colocándolas en un bowl con agua helada.* Luego las escurres bien y llevas a licuadora o mixer con dos cucharaditas de agua para ayudar a triturar los alimentos. También puedes picarlas finamente o rallarlas.
4. En un bowl limpio, coloca la mezcla de verduras procesadas (o picadas), y añade el huevo, pizca de nuez moscada, sal y pimienta negra al gusto. Reserva.
5. Añade la harina de trigo tamizada a la mezcla de verduras, huevo y condimentos hasta que se integren bien.
6. Agrega el aceite de oliva, mezcla.
7. Añade poco a poco la leche a la mezcla, asegúrate que no quede muy líquida
8. Lleva el bowl con la mezcla a la heladera para que repose por al menos 10 min.
9. Luego, ve volcando la mezcla de panqueque en tu sartén caliente, en cuestión de minutos verás que en la parte superior de las tortitas irán apareciendo burbujas y la masa irá secándose y tomando forma, en ése momento y con mucho cuidado dales la vuelta para que se cocinen por ambos lados. No los pierdas de vista.
10. Sirve los panqueques calientes con más verduras en tus desayunos o como guarnición en platos principales.

Notas _____

Patacones con queso

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 1 Plátano verde
- Queso criollo
- Aceite vegetal

4

PATACONES



El plátano verde es un excelente prebiótico que favorece la salud intestinal. Además, el queso aporta calcio, esencial para el cuidado de los huesos.

Preparación

1. Pela el plátano verde y pica en rodajas de aproximadamente 3 cm de ancho (trata que todas queden de tamaño similar para que se cocinen al mismo tiempo).
2. Pon a calentar aceite en una olla profunda y fríe los plátanos hasta que estén un poco dorados.
3. Retira los plátanos del aceite y mientras están calientes aplastalos con un objeto plano y pesado como un plato o una tabla.
4. Llévalos al horno a fuego medio por 8 min, mientras tanto, ralla el queso y agrega por encima. Llévane nuevamente al horno hasta gratinar⁴.
5. Puedes disfrutarlo solos o como acompañamiento de otras preparaciones.

4 Gratinar: hacer que un alimento se tueste por encima en el horno.

Notas _____

Pan al sartén con harina de arveja

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de trigo
- 1/3 taza de harina de arveja
- Agua tibia (lo necesario)
- 3 cucharadas de aceite
- Orégano fresco
- Sal

10

UNIDADES



Esta preparación es una gran opción para disfrutar de un pan más saludable. La harina de las arvejas aporta proteínas y fibra, favoreciendo la nutrición y la digestión.

Preparación

1. En un bowl, integra las harinas por un lado junto con la sal. Por otro lado, mezcla el agua con el aceite.
2. De a poco ve agregando el agua a la mezcla de harina y mezcla con una cuchara hasta obtener una masa suave que no se pegue en los bordes del bowl. En ese punto agrega el orégano y mezcla un poco para que se reparta uniformemente.
3. Tapa la mezcla con papel film o una bolsa y déjala reposar 20 min.
4. Pasado este tiempo forma bollos de tamaño similar y estíralos con uslero o con las manos.
5. Cocina los panes en una sartén caliente a fuego medio por 3 a 4 min de un lado y 1 a 2 min del otro lado.
6. Al retirar se mantenlos cubiertos con un repasador y sirve inmediatamente.

Notas _____

Chips de remolacha con salsa de palta y yogur

2

PORCIONES

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

Para los Chips:

- 2 remolachas
- 1 cuchara de aceite
- Sal

Para la salsa:

- 2 cucharas de yogurt natural
- 1 palta pequeña
- 1/2 limón
- Menta italiana (opcional)

Esta preparación es rica en fibra, lo que favorece la salud intestinal y cardiovascular. El color de la remolacha se debe a la betalaína, un antioxidante que protege las células. El yogur griego es una opción más saludable de lácteo, ya que no contiene conservantes, azúcar ni saborizantes. Además, la palta es una excelente fuente de grasas saludables, brindando energía y cuidando el corazón.

Info Nutricional

Preparación

1. Corta láminas finas de remolacha y ponlas sobre una placa de horno.
2. Pincela con aceite y espolvorea la sal.
3. Lleva a horno medio hasta que estén comenzando a dorarse.
4. Mientras se hornean aplasta la palta, agrega el limón, el yogurt, la sal y la menta picada fina.
5. Retira los chips del horno y sirve con la salsa de palta.

Notas

Mayonesa de huevo cocido

Por: Roxana Mendizabal

INGREDIENTES

- 2 huevos grandes
- Sal y pimienta a gusto
- 50 ml de aceite aprox
- 1 diente de ajo
- Jugo de 1 limón

5

PORCIONES



La mayonesa de huevo cocido es una opción más saludable, ya que reduce el riesgo de contaminación por salmonella. Esta salsa aporta proteínas y grasas, proporcionando una buena fuente de energía para el cuerpo.

Preparación

1. Coloca los huevos en una olla cubiertos con agua fría y cocina durante 10 min, contando el tiempo a partir del momento en que el agua comienza a hervir. Pasados los 10 min, retira los huevos del agua y deja enfriar. Una vez fríos, pelar.
2. Coloca los huevos cocidos y pelados en la jarra de la licuadora o en el vaso del mixer, junto con la sal, el zumo del limón, el aceite y el diente de ajo
3. Tritura hasta lograr la consistencia de mayonesa deseada.

Notas _____

Limonada con rambután y hierbabuena

Por: Ana Zalles

INGREDIENTES

- 3 limones sutiles
- 5 a 10 rambutanes
- 1 puñado de hojas de hierbabuena
- Agua
- Azúcar a gusto

1

LITRO

Esta bebida, gracias a la presencia de rambután, limón y un toque de azúcar, es una excelente opción para rehidratarse. El rambután aporta potasio y magnesio, que ayudan a mantener el equilibrio de electrolitos en el cuerpo, mientras que el limón proporciona vitamina C. El azúcar, en moderación, ofrece la glucosa necesaria para recuperar energía. Es una opción refrescante y nutritiva para mantenerte hidratado y reponer minerales esenciales.

Info Nutricional

Preparación

1. Lava y exprime los limones, reserva el jugo.
2. Aparte parte los rambutanes y con cuidado y ayuda de un cuchillo retira la pulpa separandola de las pepas.
3. Lleva al vaso de licuadora la pulpa de rambután, el zumo de limón, un puñado de hojas de hierbabuena y agua hasta completar un litro.
4. Licua 30 segundos y pasa por un colador, endulza al gusto y disfruta.

Notas _____





Este recetario es una iniciativa de:



COSECHA

colectiva

-de Les Ningunes-

¡Acompáñanos!

www.cosechacolectiva.org.bo

  @cosechacolectivabo

 +591 655 55 156

La Paz - Bolivia

Con el apoyo de:



En alianza con:

