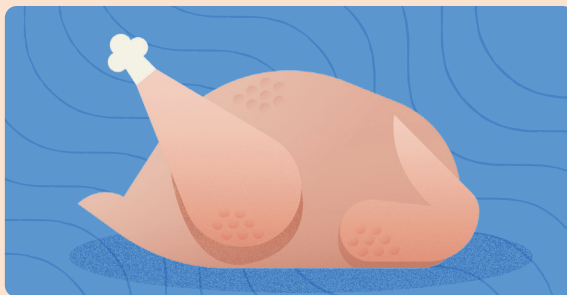
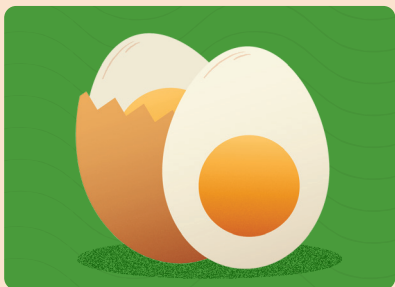


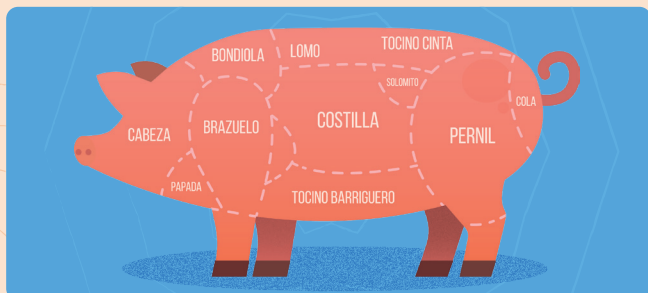
# RECETAS



PRODUCTOS  
*colombianos*  
QUE **CONSTRUYEN PAÍS**



# 100%



# COLOMBIANAS

**PRODUCTOS**  
*colombianos*  
**QUE CONSTRUYEN PAÍS**





**RECETAS 100%  
COLOMBIANAS**

# PRODUCTOS *colombianos* QUE **CONSTRUYEN** PAÍS

Es llevar a la mesa de los colombianos el esfuerzo de miles de familias, conectando más de **500 municipios** y más de **3,5 millones de hogares** que viven y trabajan del campo. Son recetas que nos llenan de orgullo y nos recuerdan que cocinar con lo nuestro es la mejor forma de construir país.



# ACEITE DE PALMA 100% COLOMBIANO

Naturalmente libre de grasas trans.



Es versátil.



Color natural gracias a los carotenos.



Resiste altas temperaturas.



Rico en vitamina E

E

Mantiene el sabor original de las comidas



- Garantiza el compromiso con el país.
- Proviene de cultivos responsables, que protegen el medio ambiente y generan más de **233 mil empleos**.
- Al elegirlo, apoyas a más **93 mil familias**, impulsas la sostenibilidad y llevas a tu mesa lo mejor del campo colombiano.

CON EL APOYO DEL FONDO  
DE FOMENTO PALMERO

# \* POLLO COLOMBIANO \*



Aporta **vitamina B, hierro y zinc**, que te ayudan a estar con más energía y defensas.



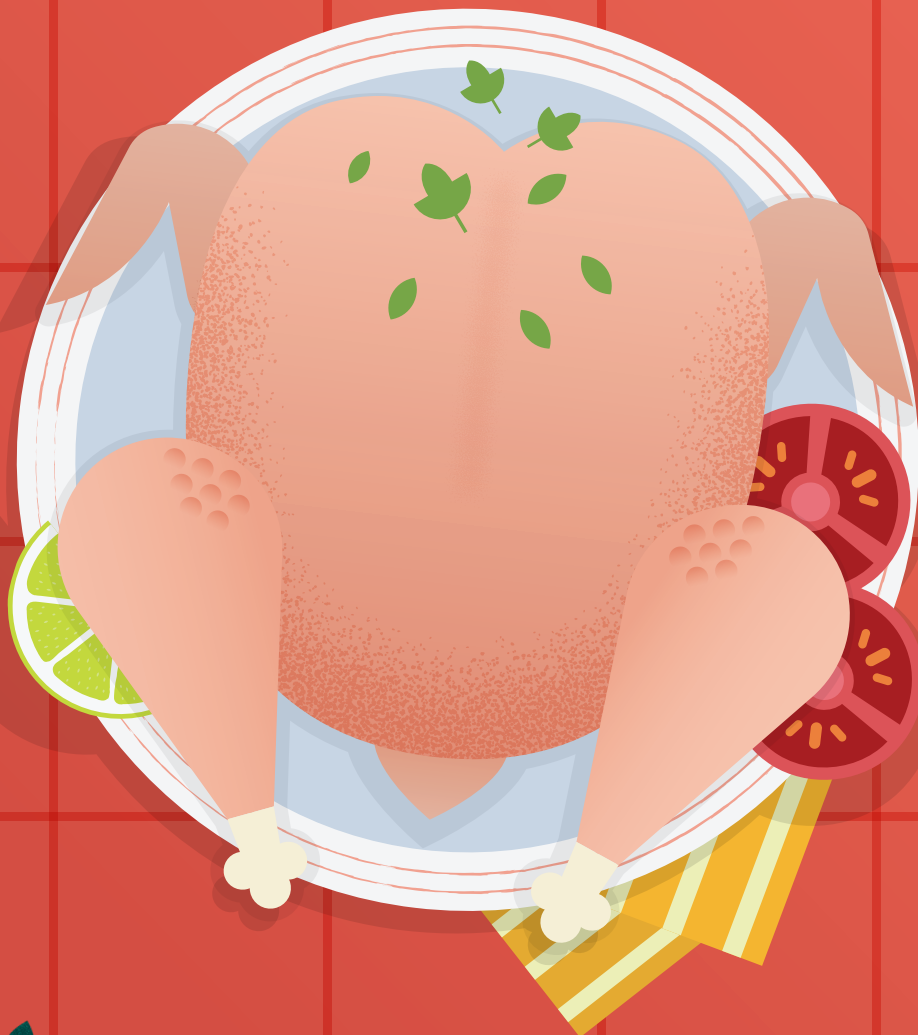
Contiene vitaminas y minerales.



El pollo es rico en proteína, ideal para los músculos, la piel y hasta el cabello.



Su grasa es saludable.



# HUEVO COLOMBIANO



## VALIOSOS NUTRIENTES:

Contiene hierro, calcio, fósforo, zinc, magnesio y vitaminas del complejo B.



## ES RICO EN PROTEÍNAS:

Dos huevos aportan 13 gramos de proteínas de alta calidad.



## GRASAS:

Está demostrado que el colesterol del huevo no es perjudicial para la salud. Las grasas del huevo ayudan a la absorción de **vitaminas A, D, E y K.**



## CUIDA TUS OJOS:

El huevo tiene alto contenido de vitamina A que ayuda a prevenir cataratas.



## MEJORA LA MEMORIA:

Contiene colina, un nutriente que ayuda al desarrollo cerebral.



## AYUDA A CONTROLAR EL PESO:

Las proteínas del huevo dan saciedad, lo que ayuda en el control del peso.



# ARROZ



Contribuye a prevenir la anemia.



Contribuye a la formación de células y tejidos.



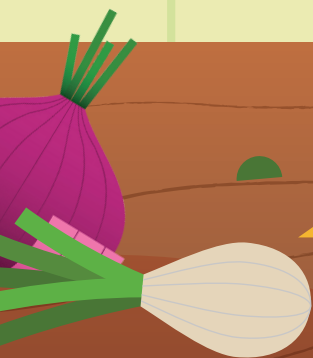
Ayuda al buen funcionamiento del organismo.



Mejora las defensas y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades.



Produce energía para realizar diversas actividades.



**FEDEARROZ**  
FEDERACIÓN NACIONAL DE ARROCEROS

# PANELA



## CONSERVA VITAMINAS DEL COMPLEJO B:

Contiene vitaminas **B1, B2, B6 y B12**, que contribuyen a la producción de energía, al sistema nervioso y al mantenimiento de piel y músculos.

## ALTO CONTENIDO DE MINERALES:



La panela es rica en calcio, hierro, magnesio, fósforo y potasio; minerales esenciales que apoyan funciones como la formación de huesos, la oxigenación de la sangre y el buen funcionamiento muscular.



## APORTE DE ENERGÍA NATURAL:

Al no ser refinada, conserva azúcares complejos como sacarosa, glucosa y fructosa, que brindan una fuente de energía de rápida absorción, ideal para niños, deportistas y trabajadores del campo.

## PRODUCTO 100% NATURAL Y SIN QUÍMICOS:



A diferencia del azúcar refinado, la panela no lleva aditivos ni pasa por procesos industriales agresivos, lo que la convierte en una alternativa más saludable.



# PAPA



Es rico en **potasio, magnesio, manganeso, hierro y zinc** fortaleciendo los músculos y huesos.



Ayuda a absorber el calcio.

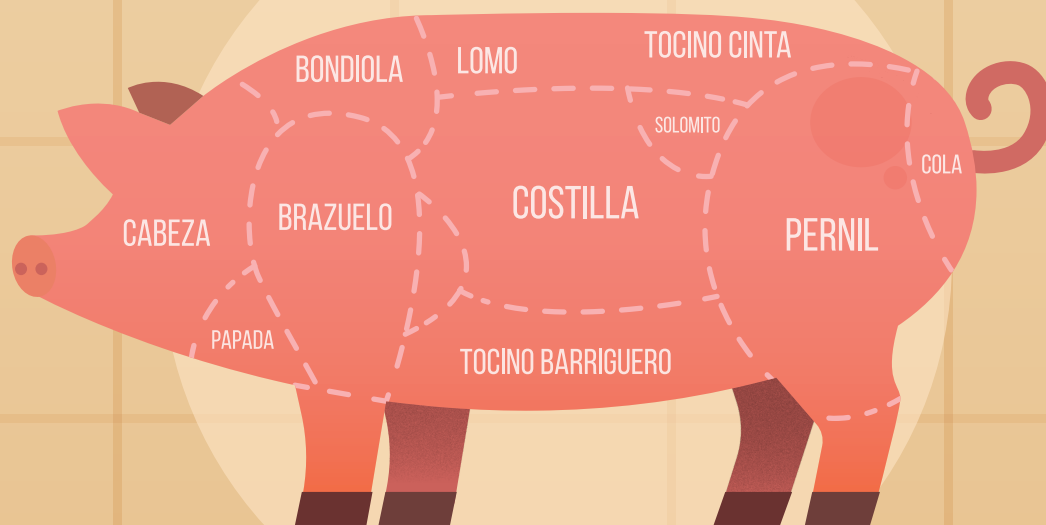


Ayuda a nivelar la glucosa de la sangre.



Tiene varias vitaminas del grupo B fundamentales para la salud del sistema nervioso y digestivo.

# CERDO COLOMBIANO



Come más carne de cerdo, pero que sea colombiana.



La carne de cerdo colombiana es nutritiva, versátil y resuelve en cualquier momento.



La carne de cerdo colombiana cuenta con más de 60 cortes.



Los cortes de la carne magra ayudan a cuidar la salud del corazón.

## VERSATILIDAD

Cada corte de carne de cerdo colombiana te permite resolver con muchas recetas, además es rápida de cocinar y supernutritiva, ya que aporta proteínas esenciales. Puedes incluirla en tus dietas bajas en grasa.

COME MÁS CARNE  
DE CERDO  
COLOMBIANA  
LA DE TODOS LOS DÍAS  
carnemascarnedecerdo.co



Asociación **porkcolombiana**  
FONDO NACIONAL DE LA PORCICULTURA





# TOSTADAS FRANCESAS CON HUEVO Y FILETE DE TRUCHA

## PASO A PASO



## INGREDIENTES

- 3 huevos (2 para pochar, 1 para la mezcla)
- 2 tajadas de pan de campo
- 1/2 taza de leche
- Sal
- 1 filete de trucha cocida o ahumada
- 2 cucharadas de Aceite de Palma 100% colombiano o margarina (para las tostadas)
- Pimienta al gusto
- Cilantro picado

### 1. PREPARA LAS TOSTADAS FRANCESAS:

Remoja las tajadas de pan y dóralas en sartén con Aceite de Palma 100% colombiano o margarina, y reserva.

### 2. HAZ UN HUEVO POCHADO EN VINIPEL:

Corta un cuadrado de vinipel (30×30 cm), engrásalo con unas gotas de Aceite de Palma 100% colombiano. Colócalo en una taza, rompe un huevo dentro, cierra formando un pequeño saco y amarra con hilo. Cocina en agua caliente por 3-5 minutos. Hasta que el huevo quede al punto deseado.

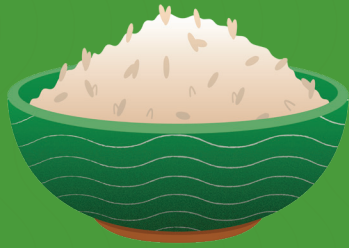
### 3. ARMA Y SIRVE EL PLATO:

Sobre cada tostada pon un trozo de trucha cocida y encima el huevo pochado. Salpimenta y decora con cilantro picado.



**¿SABÍAS QUE** puedes pochar huevos en papel vinipel sin riesgo de que se rompan? Solo asegúrate de cerrarlos bien como un saquito y cocinarlos en agua caliente **¡No hirviendo!**





# POSTRE DE ARROZ CON LECHE

## PASO A PASO

### 1. INFUSIONA EL ARROZ:

En una olla mediana, coloca el arroz, el agua, la rama de canela y la cáscara de limón. Cocina a fuego medio durante 10 a 15 minutos.

### 2. AÑADE CREMOSIDAD:

Incorpora la leche, el azúcar, la sal y la margarina. Mezcla bien con una cuchara de madera para que todo se integre.

### 3. COCINA A FUEGO LENTO:

Reduce el fuego y cocina durante unos 25 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. El arroz debe quedar tierno y la mezcla cremosa.

### 4. INCORPORA LAS PASAS Y DEJA REPOSAR:

Añade las pasas y mezcla suavemente. Luego, cocina un par de minutos más, retira del fuego y deja reposar unos minutos antes de servir.

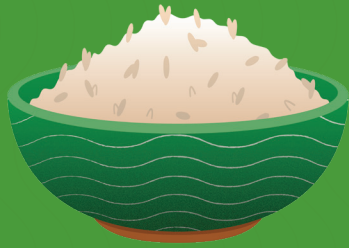
## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 rama de canela
- Cáscara de 1/2 limón (sin parte blanca)
- 4 tazas de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de margarina
- 1/3 taza de pasas de uva



**¿SABÍAS QUE** agregar una pizca de sal al arroz con leche realza el dulzor natural del postre y equilibra los sabores? Además, usar margarina le aporta una textura más cremosa y suave.





# ARROZ MELOSO CON PAPA Y VERDURAS

## PASO A PASO

### 1. HAZ EL SOFRITO:

En una olla con Aceite de Palma 100% colombiano caliente, sofríe el ajo, la cebolla, el tomate y una pizca de sal durante 2 minutos.

### 2. AGREGA LOS VEGETALES

Incorpora la papa, el zapallo, la zanahoria y el tomillo. Mezcla bien.

### 3. AÑADE ARROZ Y LÍQUIDO:

Vierte el arroz y el caldo vegetal. Remueve bien.

### 4. COCINA A FUEGO MEDIO:

Tapa parcialmente la olla y cocina 20 minutos. Si se seca, añade más agua caliente.

### 5. FINALIZA:

Cuando esté cremoso y el arroz blando, incorpora las uchuvas y el cilantro. Sirve caliente.

## INGREDIENTES

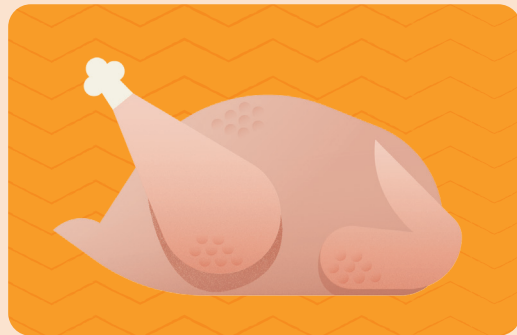
- 1 taza de arroz
- 2 papas criollas en cubos pequeños
- 1 cucharada de Aceite de Palma 100% colombiano
- 1 diente de ajo picado
- 1 ramita de cebolla larga
- 1/2 tomate chonto picado
- 1/2 cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- 200g de zapallo picado
- 1 zanahoria picada
- 1 cucharadita de tomillo (seco o fresco)
- 3 tazas de agua o caldo vegetal
- Uchuvas picadas
- 1 cucharada de cilantro fresco picado



**¿SABÍAS QUE** para lograr un arroz meloso perfecto, es importante no dejar que el líquido se evapore por completo durante la cocción? Si notas que se seca muy rápido, añade agua caliente poco a poco y revuelve suavemente para conservar la textura cremosa sin que se pegue al fondo.



CON EL APOYO DEL FONDO  
DE FOMENTO PALMERO



# CRISPETAS DE POLLO CON YUCA FRITA

## PASO A PASO



### 1. EMPANIZA EL POLLO:

Corta el pollo en cubos. Pásalos por harina, huevo batido y luego harina mezclada con queso parmesano.

### 2. FRÍE EL POLLO:

Pasa los cubos de pollo en Aceite de Palma 100% colombiano caliente hasta dorar. Escurre sobre papel absorbente.

### 3. FRÍE LA YUCA:

Usa el mismo aceite para freír la yuca congelada hasta que esté crujiente.

### 4. HAZ EL SOFRITO:

Tritura el ajo con sal en un poco de Aceite de Palma 100% colombiano. Añade el perejil y mezcla ese sofrito con la yuca frita.

## INGREDIENTES

- 4 contramuslos de pollo sin hueso
- 250g de harina de trigo
- 1 huevo
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 900ml de Aceite de Palma 100% colombiano
- 4 yucas congeladas precocidas
- 5 dientes de ajo picados
- Sal
- 1/2 atado de perejil picado



**¿SABÍAS QUE** si usas yuca congelada precocida, te ahorras tiempo y obtienes una textura crujiente al freírla directamente? Solo asegúrate de secarla bien antes de llevarla al aceite caliente.

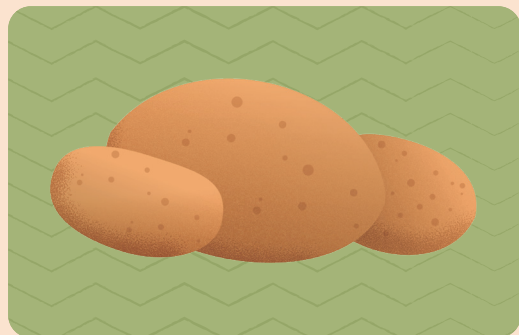


  
**fedepapa**<sup>®</sup>  
FEDERACIÓN COLOMBIANA  
DE PRODUCTORES DE PAPA

  
**FONDO NACIONAL DE  
FOMENTO DE LA PAPA**

  
ACEITE  
DE PALMA  
100%  
COLOMBIANO

CON EL APOYO DEL FONDO  
DE FOMENTO PALMERO



# MOLDE CREMOSO DE PAPAS EN CAPAS

## PASO A PASO



## INGREDIENTES

- 4 papas sabaneras peladas y en rodajas
- 1/2 taza de crema de leche
- 1 cucharada de achiote en polvo
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de Aceite de Palma 100% colombiano (para la mezcla cremosa)
- 2 cucharadas de margarina (para engrasar)
- 500g de filete de bagre cocido y desmenuzado
- 1/2 taza de salsa bechamel
- 1/2 taza de queso doble crema rallado o en trozos

### 1. PREPARA LAS PAPAS:

Corta las papas en rodajas delgadas y resérvalas sumergidas en agua.

### 2. HAZ LA MEZCLA CREMOSA:

En un bowl, combina la crema de leche, achiote, ajo, cilantro, sal y Aceite de Palma 100% colombiano. Mezcla bien.

### 3. ARMA EL MOLDE:

Engrasa una refractaria con margarina. Coloca capas en este orden: papa cruda, pescado, mezcla cremosa. Agrega otra capa de papa, salsa bechamel y queso.

### 4. HORNEA:

Lleva al horno precalentado a 180°C por 40-50 minutos, o hasta que las papas estén blandas y doradas. Usa un cuchillo para comprobar cocción.



**¿SABÍAS QUE** dejar las papas crudas en agua unos minutos antes de hornear ayuda a eliminar el almidón extra y evita que se peguen entre sí? Si, así lograrás un molde más cremoso pero bien definido.



CON EL APOYO DEL FONDO DE FOMENTO PALACERO

# COCADAS DE PANELA

## PASO A PASO

### 1. PREPARA LA BASE DE LA COCADA:

En una olla mezcla el coco rallado, la panela y la leche. Cocina a fuego medio, revolviendo constantemente con una cuchara de madera para evitar que se pegue.

### 2. INCORPORA EL ARROZ LICUADO:

Cuando la mezcla comience a hervir, incorpora el arroz licuado. Continúa revolviendo para integrar bien todos los ingredientes.

### 3. VERIFICA EL PUNTO DE COCCIÓN:

Sigue cocinando hasta que puedas formar una pequeña bola de masa firme con una pequeña porción de la mezcla al sumergirla en agua fría. Ese es el punto ideal.

### 4. AROMATIZA LA PREPARACIÓN:

Apaga el fuego y añade la ralladura de limón. Mezcla bien para distribuir el aroma cítrico en toda la mezcla.

### 5. FORMA LAS COCADAS:

Engrasa una bandeja con margarina. Con ayuda de una cuchara, forma montoncitos de la mezcla sobre la bandeja. Si deseas, decora cada uno con una pasa.

### 6. DEJA ENFRIAR COMPLETAMENTE:

Permite que las cocadas se enfríen a temperatura ambiente hasta que estén firmes. Luego están listas para servir.

## INGREDIENTES

- 1½ libras de panela triturada
- 1 coco rallado
- 1/2 litro de leche
- Un poco de arroz remojado (desde el día anterior), licuado con leche
- Ralladura de limón
- Margarina (para engrasar)



**¿SABÍAS QUE** para saber si la cocada está en su punto, puedes hacer la “prueba de la bolita”? Toma un poco de la mezcla y colócala en agua fría: si puedes formar una bolita, ¡ya está lista para enfriar!



CON EL APOYO DEL FONDO  
DE FOMENTO PALACRO

# CEVICHE DE POLLO

## PASO A PASO

### 1.FORMA LAS ALBÓNDIGAS:

Con el pollo molido, haz bolitas pequeñas.

### 2.FRÍE LAS ALBÓNDIGAS:

En una sartén con Aceite de Palma 100% colombiano caliente, fríelas hasta que estén doradas. Deja enfriar.

### 3.PREPARA EL CEVICHE:

En un bowl, mezcla las albóndigas con chorizo, jalapeño, cebolla, maíz, cilantro, perejil y zumo de limón. Sazona y agrega el aceite rojo de palma.

### 4.SIRVE:

Acompaña con aguacate y nachos. Ideal frío o a temperatura ambiente.

## INGREDIENTES

- 200g de pollo molido
- 2 cucharadas de Aceite de Palma 100% colombiano
- 2 chorizos de pollo picados y fritos
- 1 jalapeño en rodajas
- 1 cebolla morada en julianas
- Zumo de 3 limones
- 100g de maíz tierno
- Cilantro y perejil picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite rojo de palma
- 1 aguacate (para acompañar)
- Nachos (para acompañar)



**¿SABÍAS QUE** al dejar enfriar las albóndigas antes de mezclarlas con los ingredientes ácidos y frescos, evitas que se desarmen y ayudas a que absorban mejor el sabor del limón, las hierbas y el aceite de palma rojo? ¡Es el secreto para que queden jugosas pero firmes!



# HUEVOS AL SARTÉN CON HOGAO CRIOLLO

## PASO A PASO

### 1. PREPARA LA MASA:

Mezcla la harina de choclo con el agua y una pizca de sal. Amasa hasta obtener una masa suave. Si está seca, añade más agua y mezcla con la cuajada.

### 2. HAZ LA BASE CON HUEVOS:

Calienta una sartén con un poco de Aceite de Palma 100% colombiano. Coloca una porción de la masa y forma la arepa. Cocina por un lado, voltea y rompe un huevo encima, en el centro. Baja el fuego, tapa y cocina de 5 a 7 minutos hasta que el huevo esté en su punto.

### 3. PREPARA EL HOGAO:

En otra sartén con Aceite de Palma 100% colombiano, sofríe el tomate, la cebolla y el pimentón de 5 a 8 minutos. Agrega sal al gusto.

### 4. SIRVE:

Coloca el hogao caliente sobre la arepa con huevo y sirve.



**¿SABÍAS QUE** al cocinar el huevo directamente sobre la arepa y tapar la sartén, logras una cocción más uniforme sin necesidad de aceite extra? **Es una técnica ideal para mantener el centro jugoso.**

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 taza de harina de choclo precocida
- 1/2 taza de agua (ajustar si es necesario)
- Sal al gusto
- 20g de cuajada
- 2 cucharadas de Aceite de Palma 100% colombiano (divididas: para la arepa y para el hogao)
- 1 tomate picado
- 1 cebolla larga picada
- 1/4 de pimentón picado
- Cilantro picado



CON EL APOYO DEL FONDO DE FOMENTO PALMERO

# SOPA DE PATACÓN CON POLLO

## PASO A PASO

### 1. FRÍE LOS PATACONES:

Sumerge los plátanos en abundante Aceite de Palma 100% colombiano hasta que estén blandos. Retira, aplasta y vuelve a freír hasta que estén dorados y crujientes.

### 2. PREPARA EL HOGAO:

Sofríe cebolla, tomate, ajo, pimentón, achiote y comino en Aceite de Palma 100% colombiano hasta que estén bien cocidos.

### 3. GUI SAR EL POLLO:

Añade el pollo al hogao y cocina por 5 minutos.

### 4. AGREGAR VERDURAS Y CALDO:

Incorpora zanahoria, mazorca y dos patacones. Añade el agua y sal al gusto.

### 5. COCINA LA SOPA:

Cocina a fuego medio durante 35 minutos. Finaliza con cilantro antes de servir.



**¿SABÍAS QUE** freír los patacones con Aceite de Palma 100% colombiano dos veces ayudarán a que resistan la cocción y no se deshagan?

## INGREDIENTES

### Para la sopa:

- 2 piernas de pollo
- 2 plátanos verdes
- 8 tazas de agua
- 2 pizcas de comino
- Sal al gusto

### Para el hogao:

- 2 tallos de cebolla larga
- 1 tomate chonto maduro
- 1 diente de ajo
- 1/2 pimentón
- 2 cucharadas de achiote
- 1 mazorca en trozos
- 1 zanahoria en cubos
- 1 manojo de cilantro picado
- 900ml Aceite de Palma 100% colombiano





# AREPA DE HUEVO

## PASO A PASO

### 1. HAZ LA MASA:

Mezcla la harina, el agua y la sal en un tazón. Amasa hasta que la mezcla esté suave. Forma dos arepas planas.

### 2. DORA LAS AREPAS:

Fríe las arepas en Aceite de Palma 100% colombiano caliente, 3 minutos por cada lado. Retira y deja enfriar un poco.

### 3. RELLENA CON EL HUEVO:

Con cuidado, haz un corte lateral en cada arepa e introduce un huevo crudo.

### 4. TERMINA LA COCCIÓN EN ACEITE:

Fríe nuevamente en Aceite de Palma 100% colombiano caliente por 3 a 4 minutos, hasta que el huevo esté cocido por dentro.

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 900ml Aceite de Palma de 100% colombiano



**¿SABÍAS QUE** para que el huevo no se mueva, la arepa debe reposar unos minutos después de la primera fritura? Esto permite que se enfríe y se corte con más precisión para rellenarla sin que se quiebre.





# RISOTTO CREMOSO DE HUEVO Y CHAMPIÑÓN

## PASO A PASO



## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz arbóreo
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 4 tazas de caldo de pollo caliente
- 1 cucharada de Aceite de Palma 100% colombiano
- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 200g de champiñones en rodajas
- 2 huevos
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado

### 1.SOFRIÉ LA BASE:

En una sartén, derrite la margarina con el Aceite de Palma 100% colombiano. Añade la cebolla y el ajo. Cocina hasta que estén blandos.

### 2.COCINA LOS CHAMPIÑONES:

Incorpora los champiñones y cocina hasta que suelten su jugo y se doren un poco.

### 3.TUESTA EL ARROZ:

Agrega el arroz arbóreo y revuelve hasta que los granos estén translúcidos.

### 4.AÑADE EL VINO:

Vierte el vino blanco y revuelve hasta que se evapore completamente.

### 5.AGREGA EL CALDO Y REMUEVE

Incorpora el caldo caliente poco a poco, una taza a la vez, revolviendo constantemente. Cocina hasta que el arroz esté al dente (unos 18-20 min).

### 6.COCINA LOS HUEVOS AL GUSTO

En una sartén aparte, cocina los huevos al gusto (pueden ser revueltos o pochados).

### 7.MEZCLA LOS INGREDIENTES

#### FINALES:

Añade los huevos y el queso parmesano al arroz. Mezcla bien. Ajusta con sal, pimienta y perejil fresco.



**¿SABÍAS QUE** agregar el caldo caliente una taza a la vez mientras revuelves constantemente, es clave para que el arroz arbóreo libere el almidón que da la textura cremosa del risotto? Así tendrás esta receta en el punto.



# TAMALES DE PAPA EN HOJA DE PLÁTANO

## PASO A PASO

### 1. PREPARA LA MASA:

Cocina las papas en agua hasta que estén blandas. Aplástalas hasta hacer un puré y mezcla con la margarina, el caldo y sal al gusto.

### 2. HAZ EL GUISO:

En una sartén con Aceite de Palma 100% colombiano caliente, sofríe el tomate, la cebolla, el ajo, la zanahoria y las arvejas. Cocina hasta que el guiso esté bien sazonado y jugoso.

### 3. ARMA LOS TAMALES:

Sobre una hoja de plátano, pon una porción de masa (aproximadamente 1/2 taza), luego una cucharada de guiso, un trozo de chicharrón y un cuarto de huevo. Cierra la hoja, enrolla y amarra con hilo.

### 4. COCINA AL VAPOR:

Lleva los tamales a una olla con rejilla o soporte para vapor. Cocina tapado durante 1 hora, asegurándote de que el agua no toque los tamales.



**¿SABÍAS QUE** si pasas las hojas de plátano por el fuego o las sumerges en agua caliente, se vuelven más flexibles y fáciles de doblar sin romperse? Así evitarás que los tamales se desarmen al cocinarlos.

## INGREDIENTES

### Para la sopa:

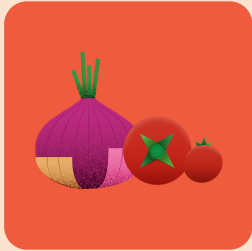
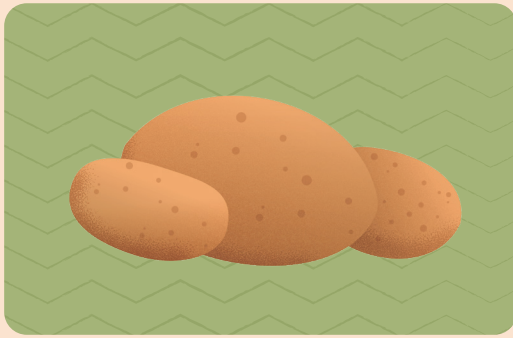
- 500g de papa pastusa, pelada
- 500g de papa criolla, pelada
- 80g de margarina
- 1/2 taza de caldo de verduras
- Sal al gusto

### Para el guiso:

- 2 cucharadas de Aceite de Palma 100% colombiano
- 2 tomates picados
- 3 cebollas largas picadas
- 1 diente de ajo picado
- 1 zanahoria en bastones
- 100g de arvejas precocidas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 pizcas de comino

### Para armar:

- Hojas de plátano (para envolver)
- 150g de chicharrón cocido
- 3 huevos duros en cuartos
- Hilo de cocina (para amarrar)





CON EL APOYO DEL FONDO  
DE FOMENTO PALMERO

# ROLLOS DE PLÁTANO RELLENOS DE POLLO

## PASO A PASO

### 1. COCINA EL POLLO:

En una olla, hierva la pechuga con sal. Luego desmenúzala.

### 2. HAZ EL GUISO:

Sofríe tomate, cebolla, alcaparras y comino en Aceite de Palma 100% colombiano hasta que todo esté bien cocido. Añade el pollo y mezcla.

### 3. FRÍE LAS TAJADAS:

Pela los plátanos, córtalos en tajadas largas y fríelas en Aceite de Palma 100% colombiano caliente hasta que estén doradas.

### 4. ARMA LOS ROLLOS:

Rellena cada tajada con el guiso del pollo, enrolla y espolvorea queso costeño. Decora con cilantro.



**¿SABÍAS QUE** para que las tajadas queden perfectas y no se rompan, debes freírlas cuando el plátano esté bien maduro y el aceite esté caliente? Así doran sin absorber grasa de más.

## INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de Aceite de Palma 100% colombiano
- 1 tomate picado
- 1 cebolla larga picada
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 pizca de comino
- 2 plátanos maduros
- 1/2 litro de Aceite de Palma 100% colombiano (para freír)
- 1/2 taza de queso costeño molido
- Cilantro picado (opcional)



CON EL APOYO DEL FONDO DE FOMENTO PANELERO



# TORREJAS DE PLÁTANO CON MELAO DE PANELA

## PASO A PASO



### 1.HAZ EL PURÉ:

Cocina el plátano y la papa hasta que estén blandos. Escurre bien y tritúralos juntos hasta formar un puré homogéneo.

### 2.INCORPORAR EL SABOR:

Mezcla el puré con la panela y la margarina agregando una pizca de sal.

### 3.FORMA LAS TORREJAS

Moldea porciones del puré en forma de torrejias (discos). Decora con pasas y maní por encima.

## INGREDIENTES

- 8 cucharadas de panela pulverizada
- 2 plátanos bien maduros
- 1/2 libra de papa criolla
- 4 cubos de margarina
- Sal al gusto
- Pasas y maní para decorar



**¿SABÍAS QUE** cuánto más maduros estén los plátanos, más dulces y aromáticos serán tus torrejias? Puedes dejarlos madurar hasta que la cáscara esté casi oscura para obtener un sabor más intenso.



  
fedepapa®  
FEDERACIÓN COLOMBIANA  
DE PRODUCTORES DE PAPA

  
FONDO NACIONAL DE  
FOMENTO DE LA PAPA

  
ACEITE  
DE PALMA  
100%  
COLOMBIANO  
CON EL APOYO DEL FONDO  
DE FOMENTO PALMISTO

# PAPA RELLENA CON PURÉ DE AHUYAMA

## PASO A PASO

### 1. COCINA Y HAZ EL PURÉ:

Hierve las papas con cáscara y la ahuyama en agua con sal hasta que estén blandas. En un tazón, tritura la ahuyama y mezcla con la margarina hasta obtener un puré suave.

### 2. PREPARA EL GUISO:

Sofríe el tomate, la cebolla y el ajo en Aceite de Palma 100% colombiano. Sazona con sal y pimienta. Cocina hasta que esté espeso.

### 3. RELLENA LAS PAPAS:

Corta una “tapa” en cada papa, retira con cuidado parte del centro, y rellena con puré de ahuyama, guiso y queso Paipa.

### 4. GRATINA:

Lleva las papas rellenas a una sartén tapada o al horno precalentado, y gratina durante 5 a 10 minutos, hasta que el queso se derrita.

## INGREDIENTES

- 4 papas grandes
- 500g de ahuyama
- Sal (para cocción)
- 2 cucharadas de margarina

### Para el guiso:

- 1 cucharada de Aceite de Palma 100% colombiano
- 1 tomate picado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

### Para el guiso:

- 1 cucharada de Aceite de Palma 100% colombiano
- 1 tomate picado
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta a

### Para el relleno y gratinado:

- 1 taza de queso Paipa



**¿SABÍAS QUE** el queso Paipa, además de fundirse con facilidad, tiene un sabor ligeramente ahumado que combina perfecto con el dulzor de la ahuyama? ¡Es un relleno ideal para lograr contraste en cada bocado!



COME MÁS CARNE  
DE CERDO  
COLOMBIANA  
LA DE TODOS LOS DÍAS  
[comemascarnedecerdo.co](http://comemascarnedecerdo.co)



Asociación  
**porkcolombiana**  
FORO NACIONAL DE LA INNOVACIÓN



CON EL APOYO DEL FONDO  
DE FOMENTO PALMERO



# ALBÓNDIGAS DE CERDO CON ESPAGUETI.

## PASO A PASO

### 1.MEZCLA LA CARNE:

En un bowl mezcla la carne molida de cerdo con sal y pimienta al gusto. Forma las albóndigas del tamaño deseado y resérvalas.

### 2.HAZ LA SALSA:

Pica finamente el tomate, la cebolla cabezona y el ajo. Sofríe en un poco de Aceite de Palma 100% colombiano hasta que estén dorados. Añade un poco de caldo vegetal, licúa la mezcla y reserva.

### 3.DORA LAS ALBÓNDIGAS:

En una sartén caliente añade Aceite de Palma 100% colombiano, dora las albóndigas por todos los lados. Una vez estén bien selladas, incorpora la salsa, baja el fuego y ajusta la sazón con sal, pimienta y un toque de azúcar. Cocina durante 10 minutos a fuego medio-bajo.

### 4.COCINA LA PASTA:

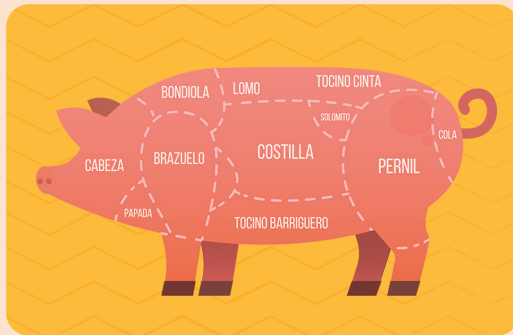
Cocina la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Escúrrela y mezcla con margarina, queso parmesano y albahaca fresca.

### 5.ARMA Y SIRVE EL PLATO:

Sirve la pasta en un plato, coloca las albóndigas encima y espolvorea con más queso parmesano al gusto.



**¿SABÍAS QUE** dorar las albóndigas antes de cocinarlas en la salsa no solo realza su sabor, sino que también ayuda a sellar los jugos y mantenerlas más tiernas por dentro?



## INGREDIENTES

- 600g de carne molida de cerdo
- 400g de espagueti
- 100g de queso parmesano
- 10 tomates chontos
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de pasta de tomate
- 1 cebolla cabezona
- Margarina
- Sal
- Pimienta
- Aceite de Palma 100% colombiano
- Albahaca
- Queso parmesano



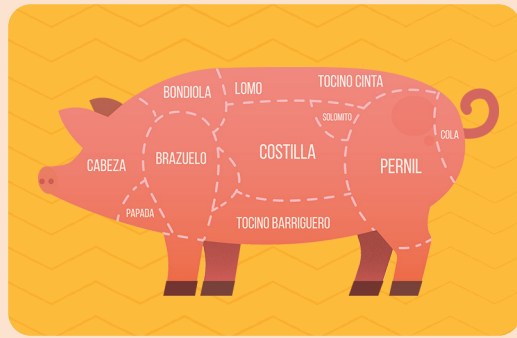
COME MÁS CARNE  
DE CERDO  
COLOMBIANA  
LA DE TODOS LOS DÍAS  
[comemascarnedecerdo.co](http://comemascarnedecerdo.co)



Asociación **porkcolombia**  
FONDO NACIONAL DE LA PORCULCULTURA



CON EL APOYO DEL FONDO  
DE FOMENTO PALMERO



# LENTEJAS CON CARNE DE CERDO

## PASO A PASO



## INGREDIENTES

- 500g de brazo de cerdo
- 2 chorizos de cerdo
- 2 tazas de lentejas
- 1 pimentón
- Cebolla larga
- 1 diente de ajo
- 3 tomates chontos
- 900ml de caldo de carne de cerdo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta
- Aceite de palma rojo

### 1.CORTA EL CERDO:

Corta el brazo de cerdo en fajitas y salpiméntalas al gusto.

### 2.DORA EL CERDO:

En una cazuela grande, calienta un chorrito de aceite de palma rojo a fuego alto. Cuando esté bien caliente, añade el cerdo y sella por 2 minutos de cada lado, hasta que esté dorado. Reserva en la cazuela.

### 3.AGREGA CHORIZO:

Agrega el chorizo picado y reduce el fuego a medio. Revuelve bien y ajusta el Aceite de Palma 100% colombiano si es necesario.

### 4.AGREGA VEGETALES:

Añade el pimentón, el tomate, la cebolla y el ajo, todo finamente picado. Salpimenta nuevamente y cocina durante 5 minutos, mezclando ocasionalmente.

### 5.AGREGA EL CALDO:

Incorpora el caldo de carne caliente, las lentejas previamente lavadas y una hoja de laurel. Revuelve todo y cocina a fuego medio-bajo hasta que las lentejas estén suaves.

### 6.ARMA Y SIRVE:

Rectifica sal y pimienta al final, y sirve caliente.



**¿SABÍAS QUE** si remojas las lentejas por al menos 30 minutos antes de cocinarlas, se ablandan más rápido y quedan más suaves?

# RECETAS 100% COLOMBIANAS

Llegaste al final del recetario, esperamos que tus preparaciones hayan quedado deliciosas.

¡Queremos ver cómo te quedaron estas recetas!  
Te invitamos a subir *stories* con tus platos y etiquetarnos en nuestras redes sociales.

**@fenavicol @pollocolombiano @somoshuevocolombiano**  
**@fedepalmaorg @lapalmaesvida @porkcolombia**  
**@comemascarnedecerdo @fedepapanacional**  
**@fedepanelacol @fedearrozgremio**

# PUBLICACIÓN DE FEDEPALMA CON EL APOYO DEL FONDO DE FOMENTO PALMERO

Nicolás Pérez Marulanda  
Presidente Ejecutivo de Fedepalma

Andrés Felipe García Azuero  
Director de Sostenibilidad y Acceso a Mercados

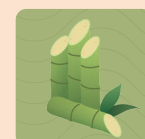
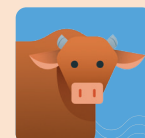
Adriana María Navarro Escobar  
Gerente de Mercadeo Estratégico

**McCANN Worldgroup Colombia** - Diseño y Conceptualización  
Ana Pinzón - Chef y Food Styling  
Andre Klotz - Fotografía

Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite  
Fedepalma  
Calle 98 No. 70 - 91 Piso 14 Centro Empresarial Pontevedra  
PBX: (57-601) 313 8600  
[www.fedepalma.org](http://www.fedepalma.org)  
[www.lapalmaesvida.com](http://www.lapalmaesvida.com)  
Agosto del 2025, Bogotá, Colombia.

## COLABORADORES

Federación Nacional de Avicultores de Colombia  
Federación Nacional de Productores de Panela  
Federación Nacional de Arroceros  
Federación Colombiana de Productores de Papa  
Asociación Colombiana de Porcicultores - Porkcolombia



# EL PODER DE LO *Colectivo*



**PRODUCTOS  
colombianos**  
QUE CONSTRUYEN PAÍS