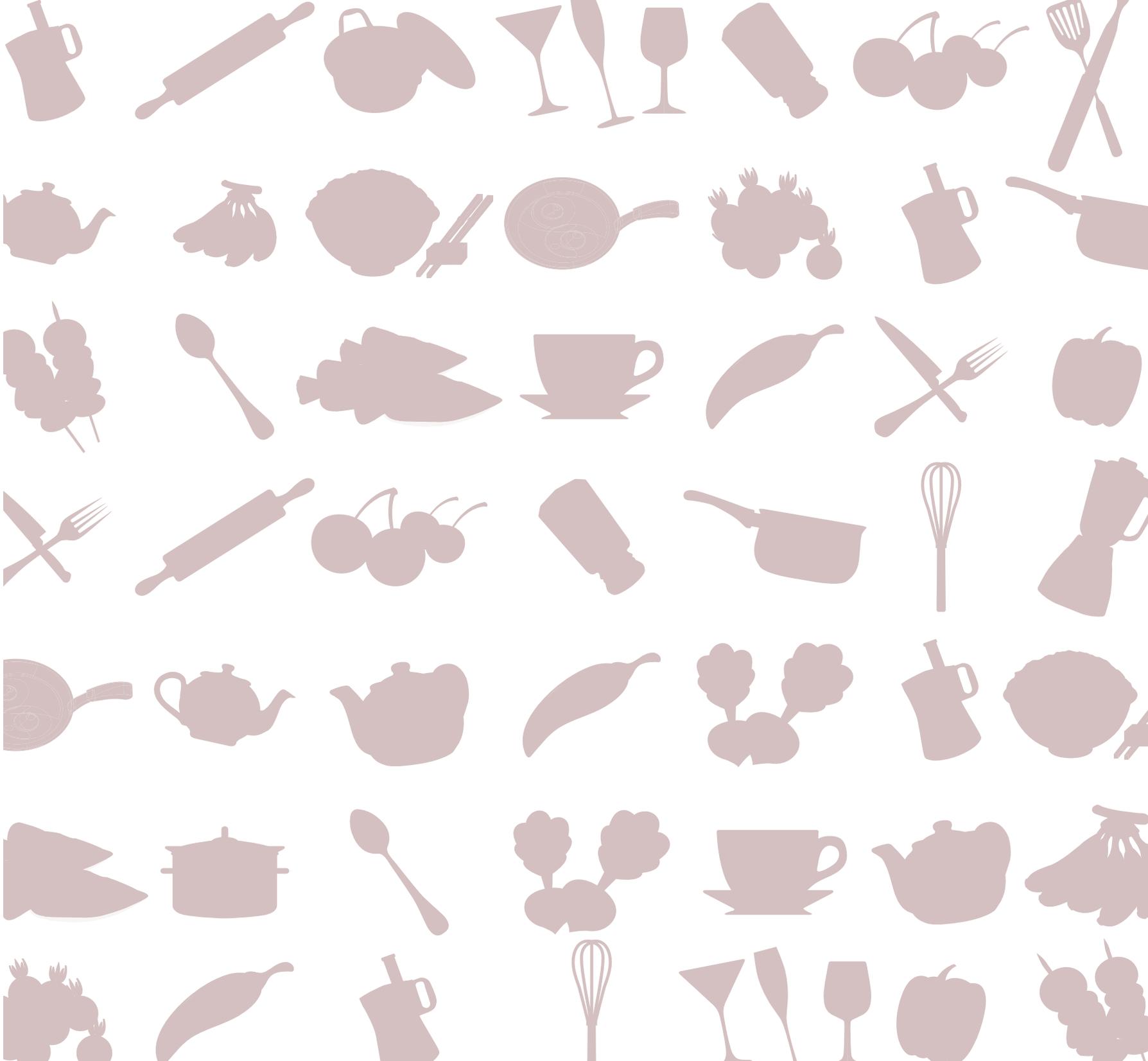


Recetas saludables con aceite de palma



Federación Nacional de Cultivadores de Palma de Aceite
www.fedepalma.org









Recetas saludables con aceite de palma



Presentación

Alimentarse bien es uno de los caminos más fiables para proteger y mejorar la salud. La nutrición tiene un papel fundamental en nuestra vida, incluso desde antes del nacimiento. En diferentes momentos del día seleccionamos y consumimos alimentos que pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal.

De esta manera la alimentación puede definirse como el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que forman parte de nuestra dieta y son necesarias para la nutrición. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que, una vez consumido, aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Así que la nutrición, en este sentido, es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos, y que tienen que cumplir estos objetivos:

1. Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades.
2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos y reducir el riesgo de algunas enfermedades.

Dentro de los alimentos consumidos a diario se encuentran los aceites vegetales de uso doméstico, específicamente aquellos usados para cocción, frituras y como aderezo de ensaladas. Como consecuencia del aumento de enfermedades crónicas a nivel mundial y el afán del hombre moderno por hacer parte de la Ola Verde, hoy en día prefiere aceites más saludables, libres de componentes que generen efectos negativos en su salud, como las grasas trans, por ejemplo. Por esto, sus preferencias se inclinan por aceites vegetales y sin sabor, con cualidades nutricionales que le permitan llevar una vida sana (por lo cual se afianza la tendencia a evitar productos que contengan aceites parcialmente hidrogenados por ser fuente de grasas trans); esta franja en el mercado

nacional aún no es lo suficientemente amplia, con el agravante de que la población, en general, se encuentra desinformada sobre las cualidades que debe tener el aceite de cocina deseable.

Por lo anterior, es importante conocer las propiedades de la oleína de palma, ya que tiene un balance natural entre ácidos grasos saturados e insaturados y es fuente natural de antioxidantes como carotenos y tocotrienoles. Los primeros se constituyen en un apoyo fundamental para la lucha contra la deficiencia de vitamina A; mientras que los tocotrienoles han mostrado un efecto reductor del colesterol plasmático, perfilándose como componentes bioactivos con efectos cardioprotectores. Adicionalmente, existen estudios de los beneficios de los tocoferoles, tocotrienoles, provitamina A y betacarotenos en la prevención del cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Con el objetivo de ofrecer alternativas sanas que incluyan tales propiedades, Fedepalma y Cenipalma, presentan esta publicación que contiene una deliciosa selección de recetas, para disfrutar durante los diferentes momentos de alimentación diaria, en cuyos ingredientes se encuentra el aceite de palma.

Disfrute esta variedad de iniciativas y posibilidades e incorpore a su dieta el aceite de palma como un alimento que aporta las necesidades nutricionales del grupo de las grasas, esenciales para mantener una salud óptima. Este recetario también le ofrece la oportunidad de variar los sabores y presentación de sus comidas mientras garantiza una alimentación equilibrada y suficiente para usted y su familia.

¡Buen apetito!

Contenido

Entradas

- 12 Papas colombianas rellenas
- 14 Papa criolla especial
- 16 Causa limeña

Carnes

- 20 Sobrebarriga al horno
- 22 Filete de mero con queso crema
- 24 Pollo negro
- 26 Medallones de res en salsa de almendras
- 28 Mojarra apanada

Arroces

- 32 Arroz almendrado
- 34 Arroz tailandés
- 36 Arroz florentino
- 38 Arroz al curry con maíz tierno
- 40 Arroz con ajonjolí

Ensaladas

- 44 Ensalada oriental
- 46 Ensalada encurtida

Postres

- 50 Torta de chocolate
- 52 Torta de yogur

Desayunos

- 56 Huevos rancheros
- 58 Tortilla tipo española
- 60 Tostadas francesas
- 62 Omelette de jamón y queso

Bocados

- 66 Empanadas de hojaldre
- 66 Deditos de queso
- 68 Arepas caseras
- 70 Pastel gloria

Salsas y aderezos

- 74 Mayonesas de colores
- 76 Salsa de ají
- 76 Salsa de guacamole
- 77 Salsa barbacoa
- 77 Salsa de hogao

Aceites

- 80 Aceite rojo de albahaca
- 80 Aceite de laurel y tomillo
- 80 Aceite de jengibre y canela
- 81 Consejos
- 82 Otros aceites



Entradas

El aceite de palma es
el más consumido
en el mundo





Papas colombianas rellenas

Ingredientes

- 2 libras de papas medianas
- 200 g de tomate
- 100 cc de aceite de palma refinado
- 25 cc de aceite de palma amarillo
(para el hogao)
- 50 g de margarina
- 225 g de tocineta
- 100 g de queso crema
- 250 g de queso mozzarella
- 250 g de cebolla larga
- 200 g de cebolla cabezona roja
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta

Preparación

Precalienta el horno a 150°C/320°F. Lava las papas conservando la piel intacta. Hierva agua con sal y cocínalas durante 15 minutos, deben quedar duras y con la piel firme. Con un sacabocados, haz una cavidad en la parte superior de cada una y sofríelas en el aceite de palma refinado. Mientras tanto, prepara el hogao: calienta el aceite de palma refinado (amarillo) con la margarina, agrega los tomates, los ajos y las cebollas picados y sofríe hasta que la cebolla se cristalice; sazona con sal y pimienta.

Para preparar el relleno, mezcla en un tazón la pulpa que retiraste de las papas, la tocineta, previamente sofrita y picada, el queso mozzarella, el queso crema y el hogao. Rellena los orificios de las papas con esta mezcla.

Cubre una refractaria con margarina, pon las papas con el relleno hacia arriba y hornea durante 10 minutos o hasta que el queso se derrita y dore.



Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo total

50 minutos

Porciones

10

Grado de dificultad

fácil







Papa criolla especial

Ingredientes

- 3 libras de papas criollas grandes
- 200 cc de aceite de palma refinado
- 125 cc aceite de palma rojo (para decoración)
- ½ taza de cebolla cabezona picada
- 3 huevos cocinados picados
- ½ taza de queso blanco rallado
- 1 lata pequeña de crema de leche
- 1/2 cubo de caldo de gallina
- 1 tarro mediano de queso crema
- ¼ de libra de espinacas
- 1 diente de ajo
- Margarina, sal y pimienta

Preparación

Lava las papas sin retirar la piel y sofríelas en suficiente aceite de palma refinado hasta que queden precocidas. Sácalas del aceite y déjalas enfriar. Haz un corte en forma de cruz en la parte superior de las papas y retira un poco de pulpa de cada una. Disuelve el caldo de gallina en medio pocillo de agua caliente.

Precalienta el horno a 150°C/320°F. Prepara el relleno con la pulpa que retiraste de las papas, la crema de leche, la cebolla picada, los huevos, el queso blanco, el caldo de gallina disuelto, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y rellena cada papa con el puré. Engrasa un molde con margarina y pon encima las papas rellenas, cúbrealas con queso parmesano y hornéalas durante 15 minutos o hasta que doren.

Para preparar la base, pasa las espinacas por agua caliente, escúrrelas, pícalas finamente y revuélvelas con el queso crema. Sirve las papas sobre una cama de esta mezcla y espolvoréales semillas de ajonjolí negras y un chorrito de aceite de palma rojo.



Tiempo de preparación
20 minutos

Tiempo total
45 minutos

Porciones
10

Grado de dificultad
fácil

Por Diana Parra Gómez
Secretaría Unidad de Planeación
y Desarrollo Sectorial







Causa limeña

Ingredientes

2 kilos de papas criollas
120 g de mayonesa
100 cc de aceite de palma refinado
Aceite de palma rojo
1 aguacate picado
125 g de atún
2 huevos cocinados picados
1 pimentón rojo
1 pimentón verde
1 Pimentón amarillo
125 g de lechuga lisa
125 g de lechuga crespa
1 limón, sal
Molde circular

Preparación

Cocina las papas criollas en una olla con agua hirviendo y sal, durante 15 minutos o hasta que estén blandas. Escúrrelas, déjalas enfriar, retíralas la cáscara y tritúralas con un pisapapa; agrega la mayonesa y revuelve hasta lograr una masa suave.

Vierte una capa ligera de aceite de palma rojo sobre el plato de servir y pon encima el molde o anillo, introduce una porción de puré de papa criolla y aplánala, luego una capa de aguacate (o guacamole), otra de puré, una de huevo duro y otra de puré. Retira el molde y finaliza con el atún.

Prepara los nidos con las lechugas y los pimentones picados, agrega unas gotas de aceite de palma rojo y jugo de limón.



Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo total

50 minutos

Porciones

10

Grado de dificultad

fácil





Carnes

El aceite de palma es
cardioprotector
por su contenido de ácidos grasos
insaturados, especialmente el oleico





Sobrebarriga al horno

Ingredientes

1.400 g de sobrebarriga
250 cc de salsa de soya
250 cc de mostaza
125 cc de aceite de palma refinado
2 dientes de ajo
Hojas de laurel y tomillo
Sal y pimienta

Preparación

Cocina la carne en la olla a presión durante 35 minutos con una cucharada de aceite de palma, el ajo, las hierbas, sal y pimienta. Al finalizar el tiempo de cocción o cuando esté blanda, córtala en cuatro porciones.

Precalienta el horno a 350°C. Cubre la carne con salsa de soya, la mostaza y el aceite de palma restante, déjala marinar durante 10 minutos. Hornéala hasta que adquiera una textura crujiente y dorada. Acompaña la sobrebarriga con verduras hervidas y papas al vapor.



Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo total

60 minutos

Porciones

4

Grado de dificultad

fácil

Por Rocío Sarmiento Vargas
Secretaria de Unidad de
Gestión Comercial y Estratégica







Filete de mero con queso crema

Ingredientes

4 filetes de mero
250 cc de mostaza
200 cc de aceite de palma refinado
1 taza de leche
330 g de queso crema
150 cc de jugo de limón
125 g de semillas de sésamo
225 g de plátano verde
Sal y pimienta

Preparación

Marina los filetes de pescado con el jugo de limón, la mostaza, sal y pimienta. Calienta el aceite de palma refinado en una plancha a temperatura media alta y sella los filetes durante cinco minutos por cada lado, retíralos del fuego y cúbrelos con papel de aluminio.

Calienta una sartén a fuego medio, agrega la leche, el queso crema, las semillas de sésamo y revuelve hasta que están bien incorporados, añade una pizca de sal y pimienta; regresa los filetes de mero a la sartén y cócinalos durante 2 minutos.

Calienta el aceite de palma refinado en una sartén grande. Corta el plátano verde en rebanadas largas y fríelas en el aceite bien caliente. Sirve el mero bañado en salsa, con vegetales y los tostiones de plátano.



Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo total

25 minutos

Porciones

4

Grado de dificultad

fácil







Pollo negro

Ingredientes

3 libras de pechuga
320 cc de salsa soya
400 g de cebolla cabezona roja
1 cucharada de mostaza
380 g de pimentones rojos
220 g semillas de ajonjolí
1 cucharada de harina de trigo
50 cc de aceite de palma rojo
4 copas de vino blanco

Preparación

Corta la carne de las pechugas en julianas gruesas y resérvalas. Calienta el aceite de palma rojo en una cacerola y saltea la cebolla finamente picada hasta que se cristalice. Agrega las julianas de pechuga y déjalas dorar.

Vierte sobre el pollo la salsa de soya y deja que se caliente; espolvorea encima la harina de trigo y revuelve para evitar que se formen grumos. Agrega poco a poco el vino blanco y revuelve; continua con la mostaza y los pimentones cortados en trozos grandes y cocina durante 5 minutos.

Sirve el pollo con la salsa de cocción y espolvoréalo con las semillas de ajonjolí. Acompáñalo con una ensalada fresca de lechuga, zanahoria y tiras de mango biche.



Tiempo de preparación
20 minutos

Tiempo total
40 minutos

Porciones
6

Grado de dificultad
fácil

Elsa Yolanda Díaz Gómez
Secretaría Auditoría de
los Fondos Parafiscales







Medallones de res en salsa de almendras

Ingredientes

2 kilos de lomo de res
320 cc de salsa soya
1 cucharada de mostaza
350 g de almendras tostadas
350 g de queso crema
450 g de crema de leche
2 cucharadas de harina de trigo
350 cc de leche
350 cc de aceite de palma alto oleico
4 copas de vino tinto
Sal y pimienta

Preparación

Corta el lomo en medallones y marínalos con salsa de soya, la pimienta, la mostaza y el vino tinto, durante 15 minutos. Calienta el aceite de palma en una cacerola y sella los medallones por ambos lados.

En otro recipiente, mezcla la leche, el queso, la crema de leche y caliéntalos; agrega la harina de trigo poco a poco, sin dejar de revolver, y los jugos del salteado de la carne. Sirve los medallones bañados con la salsa y cúbrelos con las almendras tostadas. Completa el plato con arroz blanco y vegetales al vapor.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

35 minutos

Porciones

6

Grado de dificultad

fácil







Mojarra apanada

Ingredientes

6 mojarra de 1 libra
1 libra de limones
250 cc de mostaza
250 g de harina de trigo
350 cc de aceite de palma refinado
½ taza de jugo de limón
2 dientes de ajo
Vegetales mixtos:
brócoli, remolacha y zuchinis
6 cucharadas de aceite de palma rojo
Sal y pimienta

Preparación

Pon las mojarra previamente lavadas y sin escamas en una cacerola grande, agrega un pocillo de aceite, la mostaza, los dientes de ajo machacados, el jugo de limón, sal, pimienta y déjalas marinar durante media hora.

Calienta el resto del aceite en una sartén grande y profunda. Saca una mojarra de la marinada, escúrrela, cúbreala con harina y ponla rápidamente en el aceite caliente hasta que se dore por ambos lados. Haz el mismo procedimiento con cada mojarra. Acompaña este plato con tostones de plátano verde o patacones con hogao y una guarnición de brócoli blanqueado, remolacha y zuchinis bañados con aceite de palma rojo.



Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo total

90 minutos

Porciones

6

Grado de dificultad

medio

Por: Martha Patricia Jaimes







Arroces

El aceite de palma es una
**f fuente natural de
carotenos y vitamina E,**
con propiedades antioxidantes





Arroz almendrado

Ingredientes

120 g de cebolla larga
1 libra de arroz
3 tazas de agua
1 pocillo de vino blanco
120 cc de aceite de palma refinado
75 cc de aceite de palma rojo
300 g de almendras
2 dientes de ajo
Vegetales mixtos:
apio, pimentón, cilantro y perejil
Sal

Preparación

En una olla, calienta el aceite de palma refinado y sofríe la parte blanca de la cebolla larga finamente picada con los dientes de ajo triturados. Cuando la cebolla esté transparente y antes de que se dore, agrega el agua con sal al gusto y déjala hervir.

Mientras tanto, lava muy bien el arroz e incorpóralo a la mezcla, revuelve con una cuchara y cuando haya secado un poco, agrega el vino blanco y unas cuantas almendras sin tostar. Tapa la olla y déjalo cocinar durante 20 minutos a fuego bajo o hasta que los granos abran.

En una sartén seca, pon las almendras a fuego bajo hasta que se tuesten. Luego, pica los vegetales finamente, aderézalos con el aceite de palma rojo y un poco de sal. Mezcla las almendras tostadas al momento de servir.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

35 minutos

Porciones

5

Grado de dificultad

fácil







Arroz tailandés

Ingredientes

80 g de cebolla larga
100 g de cebolla cabezona roja
1 libra de arroz
50 cc de aceite de palma rojo
200 cc de salsa de soya
4 tazas de agua
200 g de pimentones rojos,
verdes y amarillos
100 g de zanahoria
150 g de apio
80 g de raíces chinas
2 dientes de ajo
Sal

Preparación

Calienta el aceite de palma rojo en un wok o una cacerola y sofríe las cebollas, los ajos y el apio finamente picados. Corta los pimentones en julianas y agrégalos a la preparación, revuelve con cuidado. Añade tres cuartas partes de la salsa de soya y el agua.

Cuando estén hirviendo, agrega el arroz bien lavado; mezcla con una cuchara para que no se apelmace y cuando se esté secando, agrega el resto de la salsa de soya. Tapa la olla y déjalo cocinar durante 20 minutos a fuego bajo o hasta que los granos abran. Comprueba la sazón y, si es necesario, agrega sal.

Sirve las porciones y decora con julianas de apio, zanahoria, pimentones y raíces chinas.



Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo total

50 minutos

Porciones

5

Grado de dificultad

fácil







Arroz florentino

Ingredientes

80 g de cebolla larga
1 libra de arroz
4 tazas de agua
100 cc de aceite de palma refinado
100 g de pimentón rojo
100 g de apio
50 g de cebollín
2 dientes de ajos
Cilantro
Perejil
Sal

Preparación

Pica la cebolla y los dientes de ajo y sofríelos en una cacerola con el aceite de palma refinado. Luego agrega el agua y cocina a fuego alto hasta que hierva.

Añade el arroz previamente lavado y mézclalo, de vez en cuando, con una cuchara. Tapa la olla, pon el fuego en bajo y déjalo cocinar durante 20 minutos o hasta que los granos abran.

Prepara un picadillo con el apio y el pimentón y pásalos por agua caliente; pica el cilantro y el perejil finamente, y agrega los vegetales al arroz justo antes de servirlo.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

45 minutos

Porciones

5

Grado de dificultad

fácil





Arroz al curry con maíz tierno

Ingredientes

100 g de cebolla larga
1 libra de arroz
4 tazas de agua
75 cc de aceite de palma rojo
90 g de polvo curry
200 g de maíz tierno
45 g de semillas de ajonjolí
2 dientes de ajo
Sal

Preparación

Saltea cebolla larga picada en el aceite de palma rojo, agrega el polvo curry, sal y los dientes de ajo machacados, revuelve para incorporar los ingredientes y evitar que se peguen. Luego agrega el agua, el maíz tierno y deja hervir.

Agrega el arroz previamente lavado, revuélvelo con una cuchara y déjalo secar; reduce el fuego a bajo y cocina durante 20 minutos. Al momento de servir, agrega las semillas de ajonjolí.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

45 minutos

Porciones

5

Grado de dificultad

fácil





Arroz con ajonjolí

Ingredientes

100 g de cebolla larga
1 libra de arroz
4 tazas de agua
100 cc de aceite de palma refinado
120 g de ajonjolí tostado
2 dientes de ajo
Sal

Preparación

Pica la parte blanca de la cebolla y saltéala en el aceite de palma a fuego alto, cuando haya cristalizado, agrega el agua, sal al gusto, los ajos machacados y la mitad de las semillas de ajonjolí; deja que hierva.

Agrega el arroz y deja cocinar hasta que el agua se seque, revolviendo de vez en cuando para que los granos se separen. Tapa la olla y baja el fuego hasta que el arroz esté cocinado. Sirve las porciones y cúbreelas con las semillas restantes.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

30 minutos

Porciones

5

Grado de dificultad

fácil





Ensaladas

El aceite de palma es
libre de grasas trans





Ensalada oriental

Ingredientes

Brócoli
1 zucchini amarillo
1 zucchini verde
2 remolachas
1 cebolla morada
1 cucharada de aceite de palma rojo
1 cucharada de azúcar morena
1 aguacate
Sal

Preparación

Para preparar las remolachas caramelizadas, córtalas en julianas y mézclalas con la cebolla cortada en rodajas finas, el aceite, el azúcar y 1 cucharadita de sal. Pon los ingredientes en una refractaria y hornéalos a 350°F (176°C) durante 1 hora, remuévelos cada 15 minutos para lograr una cocción pareja.

En una olla, hierva agua con sal y blanquee los ramilletes de brócoli durante 1 minuto, escúrrelos. Corta los zuchinis en rebanadas delgadas y, con un sacabocados, forma bolitas de pulpa de aguacate.

Sirve la ensalada sobre una cama aceite de palma rojo y esparce unas cuantas semillas de ajonjolí.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

20 minutos

Porciones

4

Grado de dificultad

fácil







Ensalada encurtida

Ingredientes

- 4 pepinillos
- 4 zanahorias pequeñas
- 2 remolachas
- 4 hongos shiitake
- 4 tomates baby
- 1 lechuga
- 5 cucharadas de aceite de palma refinado
aromatizado con tomillo y laurel
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar
- 3 cucharadas de sal
- Pimienta negra en grano

Preparación

Lava muy bien los vegetales y ponlos en una cacerola con agua que los cubra y la sal, déjalos en remojo durante toda la noche. Al día siguiente, lávalos con agua fría. En una olla, hierve las dos tazas de agua, con las de vinagre, el azúcar y granos de pimienta negra. Luego de 5 minutos de hervor, agrega los vegetales y cocínalos durante cinco minutos. Escúrrelos y déjalos enfriar.

Sobre una cama de lechuga, acomoda un pepinillo y una zanahoria rebanados, una tajada de remolacha, un hongo shiitake y un tomate cherry, finaliza con un chorrito de aceite aromatizado.



Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo total

24 minutos

Porciones

4

Grado de dificultad

fácil







Postres

El aceite de palma es una buena
fFuente de energía,
aporta 9 Kcal/g





Torta de chocolate

Ingredientes

PARA LA MASA

200 g de harina de trigo
250 g de margarina
250 g de azúcar
6 huevos
50 g de cocoa
1 sobre de levadura

PARA LA COBERTURA

200g de azúcar pulverizado
250g de margarina
50 g de cocoa

Preparación

Precalienta el horno a 175°C (340°F). En un tazón, con la batidora manual o eléctrica, mezcla la margarina con el azúcar hasta lograr una crema homogénea. Agrega la harina, la cocoa y los huevos, uno a uno, mientras mezclas. Disuelve la levadura en medio pocillo de agua tibia, déjala reposar y añádela a la mezcla.

Cubre la base y las paredes de un molde cuadrado con margarina, espolvoréalo con un poco de harina de trigo y vierte la mezcla. Hornea durante 25-30 minutos.

COBERTURA

Pon la margarina en un tazón y a fuego bajo hasta que se derrita. En otro recipiente, mezcla cocoa con el azúcar, haz un hueco en el centro y vierte en él la margarina líquida. Con un batidor manual, mezcla todos los ingredientes hasta lograr una pasta manejable. Una vez la torta haya enfriado, forma una capa superior de cobertura y decora con fresas en almíbar y hojas de menta.



Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo total

55 minutos

Porciones

10

Grado de dificultad

medio







Torta de yogur

Ingredientes

1 taza de yogur de cualquier sabor
3 tazas de harina
1 taza de aceite de palma refinado
3 huevos
1 cucharada de polvo para hornear
1 taza de azúcar
Cáscara de limón rallada
Margarina

Preparación

Precalienta el horno a 175°C (340°F). En un tazón, mezcla la harina con el aceite de palma refinado usando un batidor manual o eléctrico, agrega, uno a uno, los huevos sin dejar de revolver. Luego, añade los demás ingredientes y revuelve hasta obtener una preparación cremosa.

Cubre el molde con una capa ligera de margarina y un poco de harina espolvoreada, vierte la mezcla y hornea durante 45 minutos. Una vez la torta haya enfriado, desmóldala, córtala en rebanadas y esparce una capa de mermelada o dulce de frutas entre ellas.



Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo total

60 minutos

Porciones

16

Grado de dificultad

medio

Por Ángela Sofía Silva Ramírez
Especialista Auditoría Plantas





Desayunos

El aceite de palma
es protector contra cáncer
y enfermedades crónicas por su
contenido de tocotrienoles





Huevos rancheros

Ingredientes

4 huevos
3 salchichas rancheras
1 cucharada de aceite de palma refinado
1 diente de ajo
Sal y pimienta
1 lata de maíz tierno

Preparación

Escurre el maíz y caliéntalo en una sartén a fuego bajo. Mientras tanto, pica el ajo finamente y sofríelo con el aceite de palma en otra cacerola; rebana una salchicha con cortes en diagonal y agrégala al aceite, revuelve hasta que dore.

Aparte, revuelve los huevos con un batidor manual y agrégalos al aceite, cocínalos al gusto, ya sean secos o húmedos. Complementa el desayuno con la otra salchicha asada, maíz tierno, fruta, pan y jugo de naranja.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

15 minutos

Porciones

2

Grado de dificultad

fácil







Tortilla tipo española

Ingredientes

4 huevos
2 papas
1 cebolla cabezona pequeña
2 cucharadas de aceite de palma refinado
1 tomate pequeño
Melón
Duraznos en almíbar
Sal y pimienta

Preparación

Pela las papas y cocínalas en agua con sal sin que se ablanden demasiado, sácalas del agua y déjalas enfriar. Calienta el aceite en una cacerola y sofríe la cebolla y el tomate picados. Revuelve los huevos con sal y pimienta al gusto y agrégalos al aceite, cocínalos hasta que cuajen.

Rebana las papas aún tibias. En un molde o anillo, pon una capa de huevos revueltos, una de rebanadas de papa, otra de huevos y de esta forma hasta llegar a la altura deseada.

Complementa el desayuno con tostadas francesas, las frutas y jugo de fresa.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

20 minutos

Porciones

2

Grado de dificultad

fácil







Tostadas francesas

Ingredientes

2 cucharadas de fécula de maíz
1 huevo
½ taza de leche
100 cc de aceite de palma refinado
Pan de molde
½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación

En un tazón, pon la fécula de maíz con el huevo, la leche y revuelve con un batidor manual, agrega la esencia de vainilla. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a temperatura baja, corta las rebanadas de pan en diagonal para formar triángulos.

Pasa un triángulo de pan por la mezcla, escúrrelo y sofríelo en el aceite hasta que dore, voltéalo para completar la cocción. Pon las tostadas sobre hojas de papel absorbente antes de servir las, puedes acompañarlas con miel de maple, mermelada, caramelo o azúcar en polvo.



Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo total

30 minutos

Porciones

6

Grado de dificultad

fácil







Omelette de jamón y queso

Ingredientes

4 huevos
2 rebanadas de jamón
2 rebanadas de queso mozzarella
2 cucharadas de aceite de palma refinado
Sal y pimienta

Preparación

Pica el jamón y el queso en trozos pequeños. Revuelve los huevos con sal y pimienta al gusto. En una sartén antiadherente mediana, calienta 1 cucharada de aceite de palma, agrega la mitad de la mezcla de huevos, deja secar un poco y añade la mitad del picadillo de jamón y queso, desde el centro de la tortilla y hacia un borde.

Luego, voltea sobre el relleno la otra parte de la tortilla para taparlo, voltéala un par de veces más para sellar los bordes. Prepara la otra porción con los ingredientes restantes. Acompaña el omelette con una canasta de pan, mermelada, mantequilla, frutas y una bebida caliente.



Tiempo de preparación

10 minutos

Tiempo total

15 minutos

Porciones

2

Grado de dificultad

fácil







Bocados

El aceite de palma es
**el más recomendado para
el uso en frituras**
por su resistencia a altas
temperaturas





Empanadas de hojaldre

Ingredientes

Masa de maíz peto
Pechuga de pollo cocida y desmechada
¼ de cebolla cabezona picada
250 cc de aceite de palma refinado
Tomillo en polvo

Preparación

En un tazón, revuelve la carne de pollo con un chorrito de aceite de palma refinado y el tomillo. Extiende la masa hasta lograr el grosor deseado, pon una cucharada de relleno en el centro, cúbrelo con masa y, con un molde, forma la empanada. Calienta el aceite a fuego medio y fríe las empanadas hasta que doren y se tornen crocantes.



Deditos de queso

Ingredientes

3 tazas de harina de trigo
1 pizca de sal
1 pizca de azúcar
125 g de margarina
300 cc de aceite de palma refinado
½ libra de queso mozzarella

Preparación

Mezcla la harina, la sal, el azúcar y el aceite con la margarina. Agrega agua fría o helada, de a pocos, y amasa hasta lograr una textura manejable que no se pegue en los dedos. Extiende la masa con un rodillo sobre una superficie de trabajo, hasta que quede de 3 mm de grosor. Corta el queso en forma de deditos y cúbrelos con cuadrados de masa previamente cortados. Calienta el aceite en una cacerola y sofríelos.



Tiempo de preparación
20 minutos

Tiempo total
35 minutos

Porciones
10

Grado de dificultad
medio







Arepas caseras

Ingredientes

- 1 kilo de maíz tierno desgranado
- 1 taza de queso crema
- 4 cucharadas de aceite de palma refinado
- ½ libra de queso campesino rallado
- 3 cucharaditas de sal
- ¾ de taza de azúcar

Preparación

Procesa los granos de maíz en una licuadora hasta que quede una masa gruesa. Mezcla en un recipiente grande la masa con la sal, el azúcar y el queso crema hasta obtener una consistencia espesa.

Calienta una plancha o sartén a fuego medio y engrásalo con un papel absorbente humedecido con aceite. Haz una bola del tamaño de la palma de tu mano, ábrele un hueco en el centro y rellénala con una cucharada de queso campesino, amasa y dale la forma redonda aplanada. Asa las arepas por ambas caras, hasta que doren.



Tiempo de preparación

15 minutos

Tiempo total

30 minutos

Porciones

6

Grado de dificultad

fácil







Pastel gloria

Ingredientes

1 libra de masa de hojaldre
4 cucharadas de margarina
1 cucharada de aceite de palma refinado
1 libra de bocadillo o jalea de guayaba
1 libra de arequipe
1 huevo batido
Azúcar

Preparación

Precalienta el horno a 200°C (400°F). Extiende la masa de hojaldre sobre una superficie enharinada, aplánala con el rodillo hasta que quede de 25 mm de grosor. Con un cortador o un molde, corta círculos de 10 cm de diámetro. Derrite la margarina y mézclala con el aceite; con una brocha, barniza los redondeles de masa y en el centro de cada uno, pon una cucharada de arequipe y una rebanada delgada de bocadillo.

Tápalos con los otros redondeles, con la parte engrasada contra el relleno. Presiona los bordes para cerrar bien. Barniza la superficie de cada pastel con huevo batido y espolvorea con azúcar. Pon los pasteles sobre una lata engrasada y hornéalos durante 30 minutos o hasta que la masa esté cocinada y dorada.



Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo total

45 minutos

Porciones

10

Grado de dificultad

fácil







Salsas

El aceite de palma es
muy versátil
por sus múltiples usos en la
industria alimenticia





Mayonesas de colores

Ingredientes

500 cc de aceite de palma refinado
2 huevos
El jugo de 1 limón mediano
Sal y pimienta

Preparación

MAYONESA ROSADA

Pon los huevos en una cacerola grande y bátelos con la batidora, empieza a añadir el aceite, poco a poco, sin dejar de batir a velocidad baja y con movimientos envolventes hasta que espese. Agrega un poco de sal, pimienta y el zumo de limón para darle algo de acidez.

MAYONESA ROSADA

Revuelve la mayonesa blanca con salsa de tomate.

MAYONESA AMARILLA

Reemplaza 100 cc de los 500cc del aceite de palma refinado en la preparación de la mayonesa blanca, por aceite de palma rojo. Luego, añade una cucharadita de mostaza y 2 cucharadas de miel.



Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo total

60 minutos

Porciones

4

Grado de dificultad

fácil





Salsas y aderezos



Salsa de ají

En un procesador, revuelve pasta de ají con tomates maduros sin piel y sin semillas, cebolla cabezona y aceite de palma rojo al gusto.



Salsa de guacamole

Machaca la pulpa de aguacate, pica finamente cebolla cabezona blanca y pásala por agua caliente para desangrarla, agrega cilantro picado. Revuelve todos los ingredientes con una cuchara de palo a medida que le agregas aceite de palma refinado, sal, pimienta, ají y jugo de limón al gusto.

Salsa barbacoa

Haz una combinación de salsa de tomate, mostaza y salsa de soya en partes iguales; y un chorrito de aceite de palma rojo hasta lograr un sabor agridulce.



Salsa de hogao

Pica finamente cebolla cabezona roja y cebolla larga, sofríelas en aceite de palma rojo, agrega tomate picado y cocina revolviendo constantemente con una cuchara de palo para que los ingredientes se incorporen; luego, adiciona sal, pimienta y comino en polvo.





Aceites

El aceite de palma es naturalmente
libre de colesterol



Aceite rojo de albahaca

En un litro de aceite de palma rojo, deja marinar una cabeza de ajos y ramas de albahaca previamente lavadas y secas. Para acompañar paellas y otras preparaciones con arroz.



Aceite de laurel y tomillo

A un litro de aceite de palma refinado añade un manojo de ramas de laurel y tomillo, déjalo reposar por un tiempo no inferior a dos días para que las hierbas desprendan su sabor y aroma. Para acompañar carnes rojas.



Aceite de jengibre y canela

A la botella con 1 litro de aceite de palma agrega una raíz mediana de jengibre contada en láminas y 1 astilla de canela. Deja marinar durante dos días como mínimo. Para acompañar pescados y mariscos.





Consejos

- ✘ El aceite de palma refinado es perfecto para aromatizar, de su calidad depende el resultado de tus recetas. Si lo que deseas es un sabor más intenso y rico en vitamina E, usa aceite de palma rojo y sirve en porciones pequeñas.
- ✘ Cuida de no mezclar demasiados ingredientes que enmascaren los sabores primarios del plato.
- ✘ No es recomendable calentar el aceite para aromatizarlo, ya que es muy probable que supere la temperatura adecuada.
- ✘ Las hierbas frescas y las especias (romero, tomillo, albahaca, orégano, cebollino, cilantro, pimienta, clavo y cardamomo), son los principales ingredientes a utilizar a la hora de aromatizar un buen aceite.

Otros aceites



ACEITE DE ROMERO

✓ Para carnes rojas

Agrega al aceite de palma refinado, unas ramitas de romero fresco, un ajo y granos de pimienta negra.

ACEITE DE HIERBAS Y PIMIENTAS

✓ Como dip para panes

Introduce en la botella con aceite de palma refinado, una cucharada de pimientas en grano (negra, blanca, verde y rosada), una ramita de romero y una hoja de laurel.

ACEITE DE VEGETALES

✓ Para acompañar pastas

Agrega a 1 litro de aceite de palma refinado, cuatro tiras de tomate seco, una rodaja de berenjena, tres rodajas de calabacín, una tira de pimienta roja y una rama de orégano.

ACEITE DE ESPÁRRAGOS Y AJOS

✓ Para aderezar ensaladas

Mezcla un litro de aceite con dos espárragos verdes, cinco ajos pelados y asados, la corteza de un limón, una rama de albahaca fresca y dos hojas de salvia.

ACEITE AL MIRTO

✓ Para acompañar cerdo y cordero

Introduce en una botella con un litro de aceite de palma refinado, cuatro ramitas de mirto. Sírvelo caliente.

ACEITE A LA MENTA

✓ **Para complementar pastas y pizzas**

Deja reposar el aceite con una ramita de menta fresca, un tallo pequeño de cebolla larga y granos de pimienta negra y verde, durante una semana; fíltralo antes de servir.

ACEITE AL PIMENTÓN

✓ **Para acompañar arroces y pollo**

A medio litro de aceite de palma refinado agrega un pocillo de aceite de palma rojo y cinco pimentones rojos troceados, deja reposar durante 45 días y fíltralo al momento de servir.

ACEITE AL AJO

✓ **Para sazonar pan y parrilladas**

Introduce en la botella de aceite de palma refinado una cabeza de ajos frescos tostados.

ACEITE AL LIMÓN O A LA NARANJA

✓ **Ideal para ensaladas y pescado**

Corta la fruta en rodajas, extiéndelas en un plato y espolvoréalas un poco de sal marina. Deja reposar durante una hora, recoge el jugo que han liberado e introdúcelo en la botella en la que vas a preparar la maceración, con las rodajas de fruta y rellena con aceite de palma refinado. La maceración debe durar 40 días.

ACEITE PICANTE

✓ **Para ensaladas pescados y pizzas**

Agrega a la botella con aceite de palma refinado dos dientes de ajo pelados y cinco chiles rojos y verdes con un corte vertical, de manera que las semillas queden visibles.

Agradecimientos

Este recetario tiene el objetivo de ser un medio de difusión de las propiedades, tanto nutricionales como culinarias, del aceite de palma y está diseñado para aquellas personas que quieran deleitarse con sus sabores y versatilidad.

Es para nosotros gratificante dar a conocer este material, ya que varias de las recetas que se encuentran aquí fueron suministradas por personas que trabajan en este sector y que quisieron compartir sus conocimientos y experiencias culinarias con el aceite de palma. Esta es la oportunidad para hacer un reconocimiento a Diana Parra, Rocío Sarmiento, Martha Helena Arango de Villegas, Ángela Sofía Silva Ramírez, Martha Patricia Jaimes S., Soffy De La Espriella Cardenas y Elsa Yolanda Díaz Gómez, por su participación en el concurso interno, sobre recetas en cuyos ingredientes se incluyera el aceite de palma, realizado en el 2011, por el Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana de Fedepalma. Hoy, cuando el material está terminado, agradecemos su contribución e interés el cual se ve plasmado en esta publicación.



Recetas saludables con aceite de palma

Publicación de la Corporación Centro de Investigación
en Palma de Aceite (Cenipalma)

Cofinanciada por Fedepalma - Fondo de Fomento Palmero

Presidente Ejecutivo
Jens Mesa Dishington

Director de la Unidad de Gestión Comercial Estratégica
Carlos Enrique Osorio Flórez

Líder del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana
Alexandra Idalia Mondragón Serna

Asistente del Proyecto Especial de Salud y Nutrición Humana
Mónica Tatiana Acuña Castro

Coordinadora Editorial
Yolanda Moreno Muñoz

Oficina de Comunicaciones
Claudia Muñoz-Rocha

Asesoría Gastronómica
Jorge Díaz - Arte y Gourmet Eventos

Fotografía
Fernando Valderrama Sánchez

Producción Fotográfica
Ginna Torres Producciones

Diseño y Diagramación
Área 51 Publicidad y Comunicaciones S.A.S.

Impresión
Javegraf

ISBN: 978-958-8360-39-3

Fedepalma
Carrera 10A No. 69A-44
PBX: (57-1) 313 8600
Fax: (57-1) 211 3508
www.fedepalma.org

Bogotá, D.C., Colombia
Septiembre de 2012

