SALUD

Recetas Saludables
Comunidad Embera



P.L.A. T.O.S PARA CALI

Plan Local de Alimentación Totalmente Saludable

SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

SALUD

Sancocho
Embera Saludable



Ingredientes (para 8 porciones)

1 pollo campesino o gallina
(retirar exceso de piel y grasa)
3 mazorcas tiernas partidas
4 plátanos verdes pelados y en trozos
4 yucas medianas peladas
3 papas criollas
2 cebollas largas picadas
2 dientes de ajo triturados
1 manojo pequeño de cilantro
1 rama de guascas (opcional según disponibilidad)
Sal moderada
Agua suficiente para cubrir los ingredientes

Preparación

En una olla grande, colocar el pollo lavado y cubrir con agua.
Llevar a ebullición y retirar la espuma.
Agregar la cebolla, el ajo y un puñado pequeño de cilantro.
Cocinar 20 minutos, añadir la yuca y el plátano verde,
cocinar hasta que empiecen a ablandarse.

Incorporar la mazorca y las papas criollas, cocinar a fuego medio hasta que todo esté blando, rectificar sal y agregar el resto del cilantro antes de apagar el fuego.

Recomendación saludable

Preferir el pollo sin piel para reducir grasa.
Añadir más verduras locales disponibles: ahuyama, arracacha, chayote o cebolla de rama. Acompañar con un pequeño plato de ají casero hecho solo con tomate, cebolla y limón.

SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

Sudado

Embera Saludable

Ingredientes (para 6 porciones)



- 1 kilo de pollo en presas o 1 kilo de pescado fresco (mojarra, bagre o tilapia)
- 3 tomates maduros picados
- 1 cebolla larga
- 1 pimentón picado
- 2 papas medianas en trozos
- 1 yuca pequeña en trozos
- 1 plátano maduro en rodajas (opcional)
- 1 cucharadita de cúrcuma o color natural
- Cilantro o guascas al gusto, Sal moderada
- 1 chorrito de aceite (solo 1 cucharada)
- Agua o caldo mínimo (1 taza)

Preparación

En una olla, calentar el aceite y sofreír cebolla, tomate y pimentón hasta hacer un guiso espeso, agregar la cúrcuma o color natural, añadir el pollo o el pescado y mezclar bien.

Incorporar las papas, la yuca y un chorrito de agua para que cocine al vapor con su propio jugo, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que los tubérculos estén blandos, gregar cilantro o guascas antes de servir.

Recomendación saludable

Usar muy poco aceite para cuidar el corazón. Si es pescado, preferir los de río frescos que tienen mejor perfil nutricional. Incluir una porción de vegetales frescos al servir (ensalada de tomate, pepino o limón con cebolla).

SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

Sancocho de Pescado

Saludable (versión costeña adaptada a Floralia)

Ingredientes (para 8 porciones)

- 1 kg de pescado fresco (mojarra, bagre o tilapia) en trozos
- 3 mazorcas tiernas partidas
- 3 plátanos verdes
- 3 papas pastusas
- 2 papas criollas
- 2 trozos de yuca
- 1 cebolla larga picada
- 2 tomates picados
- 1 cucharadita de cúrcuma o color natural
- 1 rama de cilantro
- Limón al gusto, Sal moderada
- Agua suficiente para cubrir



Preparación

En una olla grande, agregar agua con cebolla, tomate y cúrcuma; cocinar 10 minutos, añadir la mazorca, la yuca y el plátano verde; cocinar hasta que ablanden, incorporar las papas y cocinar por 10 minutos más, agregar el pescado cuidadosamente para que no se desmorone, cocinar a fuego bajo 10-12 minutos máximo, ajustar sal y añadir cilantro al final. Servir con limón para realzar sabor.

Recomendación saludable

Elegir pescados frescos o de río según disponibilidad en los mercados del barrio. El pescado hace el sancocho más liviano y aporta grasas saludables.

SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

Sudado

Vegetariano con Arvejas y Plátano Maduro

Ingredientes (para 6/7 porciones)

2 tazas de arveja verde (puede ser seca remojada o congelada)
1 plátano maduro grande en rodajas
2 papas medianas - 1 trozo de yuca
1 zanahoria en cubos - 3 tomates picados
1 cebolla cabezona o larga - 1 pimentón picado
1 cucharadita de cúrcuma o color natural
1 cucharada de aceite - 1–2 tazas de agua
Cilantro fresco y Sal moderada



Preparación

Sofreír en una cucharada de aceite la cebolla, tomate y pimentón hasta formar un guiso, agregar la cúrcuma y las arvejas. Mezclar, añadir papas, yuca y zanahoria.

Agregar una o dos tazas de agua para que cocine al vapor. Cuando esté casi blando, adicionar el plátano maduro. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que todo esté suave y jugoso, finalizar con cilantro fresco.

Recomendación saludable

Excelente opción para familias con poco acceso a carnes. Las arvejas aportan proteína vegetal, fibra y energía estable, el plátano maduro da un sabor dulce natural sin necesidad de azúcar.

SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

Sancocho Campesino

con Ahuyama (versión más económica y nutritiva)



Ingredientes (para 8 porciones)

1 kg de pollo sin piel o 700 g de hueso carnudo (más económico)
3 pedazos de ahuyama
2 trozos de yuca - 3 plátanos verdes
3 papas medianas - 2 mazorcas
1 zanahoria grande en rodajas
1 cebolla larga picada - 2 tomates picados
1 cucharadita de cúrcuma o colorcito natural
2 dientes de ajo - Cilantro o cimarrón (si hay)
Sal moderada y Agua suficiente

Preparación

En una olla grande, cocinar el pollo o los huesos carnosos en agua con cebolla, ajo y tomate, añadir la cúrcuma y la mazorca, incorporar yuca, plátano y zanahoria; cocinar hasta que ablanden, agregar papa y ahuyama para que espesen el caldo naturalmente, cocinar hasta que todo esté suave, ajustar sal y añadir cilantro al final.

Recomendación saludable

La ahuyama aporta vitamina A, ayuda al sistema inmune y da cremosidad sin grasas, usar hueso carnudo permite obtener sabor con menor costo y menos grasa.

SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

Sudado de Carne Molida con Vegetales (económico y rendidor)



Ingredientes (para 6/7 porciones)

500 g de carne molida magra
3 tomates picados - 1 zanahoria picada
1 cebolla cabezona o larga
1 pimentón picado - 2 papas medianas
1 trozo pequeño de yuca
1 plátano verde pequeño (opcional para dar textura)
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de cúrcuma o color natural
1 taza de agua - Sal moderada y Cilantro

Preparación

En una olla, sofreír la carne molida sin añadir aceite al principio; dejar que bote su propio jugo, cuando esté semi cocida, agregar 1 cucharada de aceite, tomate, pimentón y cebolla, añadir cúrcuma para color y sabor.

Incorporar papas, yuca y zanahoria, gregar 1 taza de agua y tapar para cocinar a fuego bajo, cuando las verduras estén suaves, añadir el plátano verde si se usa y finalizar con cilantro.

Recomendación saludable

Se usa carne magra y poca grasa, los vegetales aumentan la fibra, rinden el plato y ayudan a saciar sin exceso de calorías. Es una receta económica y puede acompañarse con arroz o ensalada.

SALUD NORTE
Red de Salud del Norte E.S.E.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI