Nombre de la preparación: Arepa de maiz asada — Fecha: 14/5/2026

Lugar: CDI SANTO ANGEL — N° Porciones: 1

Tiempo de alistamiento: 5 MIN — Tiempo de cocción: 15 MIN — Tiempo total: 20 MIN

La receta incluye un alimento autóctono: Sí ___ No __X_ ¿Cuál? (_____) — Nivel:BAJO

Ingredientes	Peso neto o volumen crudo	Medida casera en crudo
Harina de maiz	20 gr	1 Tz de 1/4
Agua	5ML	1 cuchara medidora de 5 ml
sal	1 gr	1/8 de cuchara medidora

Procedimiento

1.Alistar los ingredientes a utlizar, los cuales corresponden a harina de maíz 20 agua y sal.
2.Proceder a realizar la masa en la cual se integran en un tazón los 20 gr + 5 ml de agua + sal.
3.Revolver hasta obtener una masa homogénea alrededor de 2 minutos y armar la forma de la arepa que no quede muy gruesa ni muy delgada
4.Colocar en un sartén previamente caliente a fuego bajo las arepas y dejar asar durante 5 minutos por cada lado, una vez estén doradas, retirar y dejar enfriar
5. Servir a una temperatura no mayor a 60°C

Recomendaciones:

Dejar enfiar la preparación en la T° recomendada con el fin de obtener el peso servido final, puesto que conforme va enfriando va perdiendo peso.

Foto:



Temperatura de servido: 50°C

Peso o volumen de la porción servida para niñas y niños:37-41gr

Peso o volumen de la porción servida para adultos: NA

Medida casera de la preparación servida

Niñas y niños: 1 unidad — Rango de edad: 1 a 2 años

Adultos: NA — Rango de edad:NA

Concepto	Nombre y Apellido	Cargo - Dependencia	Firma
VoBo Elaboró	Jineth Marcela Burbano	Nutricionista EAS	Marcela Burbano P.
VoBo Elaboró	Anggie Nathaly Delgado	Nutricionista EAS	
VoBo Revisó			
VoBo Aprobó			

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Nombre de la preparación: Arepa de maiz asada — Fecha: 14/5/2026

Lugar: CDI SANTO ANGEL — N° Porciones: 1

Tiempo de alistamiento: 5 MIN — Tiempo de cocción: 15 MIN — Tiempo total: 20 MIN

La receta incluye un alimento autóctono: Sí ___ No __X_ ¿Cuál? (_____) — Nivel:BAJO

Ingredientes	Peso neto o volumen crudo	Medida casera en crudo
Harina de maiz	25 gr	1 Tz de 1/4
Agua	10ML	2 cuchara medidora de 5 ml
sal	1 gr	1/8 de cuchara medidora

Procedimiento

1.Alistar los ingredientes a utlizar, los cuales corresponden a harina de maíz, agua y sal.
2.Proceder a realizar la masa en la cual se integran en un tazón los 25 gr + 10 ml de agua + sal.
3.Revolver hasta obtener una masa homogénea alrededor de 2 minutos y armar la forma de la arepa que no quede muy gruesa ni muy delgada
4.Colocar en un sartén previamente caliente a fuego bajo las arepas y dejar asar durante 5 minutos por cada lado, una vez estén doradas, retirar y dejar enfriar
5. Servir a una temperatura no mayor a 60°C

Recomendaciones:

Dejar enfiar la preparación en la T° recomendada con el fin de obtener el peso servido final, puesto que conforme va enfriando va perdiendo peso.

Foto:



Temperatura de servido: 50°C

Peso o volumen de la porción servida para niñas y niños:46-50gr

Peso o volumen de la porción servida para adultos: NA

Medida casera de la preparación servida

Niñas y niños: 1 unidad — Rango de edad: 3 a 5 años

Adultos: NA — Rango de edad:NA

Concepto	Nombre y Apellido	Cargo - Dependencia	Firma
VoBo Elaboró	Jineth Marcela Burbano	Nutricionista EAS	Marcela Burbano P.
VoBo Elaboró	Anggie Nathaly Delgado	Nutricionista EAS	
VoBo Revisó			
VoBo Aprobó			

Nombre de la preparación: Arepuela — Fecha: 14/5/2026
Lugar: CDI SANTO ANGEL — N° Porciones: 1
Tiempo de alistamiento: 5 MIN — Tiempo de cocción: 15 MIN — Tiempo total: 20 MIN
La receta incluye un alimento autóctono: Sí ___ No __X_ ¿Cuál? (_____) — Nivel:BAJO

Ingredientes	Peso neto o volumen crudo	Medida casera en crudo
Harina de trigo	20 gr	1 Tz de 1/4
Agua	5ML	1 cuchara medidora de 5 ml
sal	1 gr	1/8 de cuchara medidora
Aceite	3ml	1/4 cuchara medidora

Procedimiento

1.Se alistan los ingredientes los cuales corresponden a harina de trigo 20 gr, agua, sal y aceite.
2.Se procede a realizar la masa en la cual se integran en un tazón los 20 gr + 1 cucharadas de agua de 5ml + sal
3.Revolver hasta obtener una masa homogénea alrededor de 2 minutos y armar la forma tipo arepa que no quede muy gruesa ni muy delgada
4.En un sartén agregar 3 ml de aceite, dejar que caliente por unos 2 minutos y colocar fuego medio, agregar las arepuelas y dejar freír durante 3 minutos por cada lado, una vez estén doradas dejar enfriar y servir a una temperatura no mayor a 60°C

Recomendaciones:

Dejar enfiar la preparación en la T° recomendada con el fin de obtener el peso servido final, puesto que conforme va enfriando va perdiendo peso.

Foto:



Temperatura de servido: 50°C

Medida casera de la preparación servida

Peso o volumen de la porción servida para niñas y niños:25-29gr

Niñas y niños: 1 unidad — Rango de edad: 1 a 2 años

Peso o volumen de la porción servida para adultos: NA

Adultos: NA — Rango de edad:NA

Concepto	Nombre y Apellido	Cargo - Dependencia	Firma
VoBo Elaboró	Jineth Marcela Burbano	Nutricionista EAS	Marcela Burbano P.
VoBo Elaboró	Anggie Nathaly Delgado	Nutricionista EAS	
VoBo Revisó			
VoBo Aprobó			

Nombre de la preparación: Arepuela — Fecha: 14/5/2026
Lugar: CDI SANTO ANGEL — N° Porciones: 1
Tiempo de alistamiento: 5 MIN — Tiempo de cocción: 15 MIN — Tiempo total: 20 MIN
La receta incluye un alimento autóctono: Sí ___ No __X_ ¿Cuál? (_____) — Nivel:BAJO

Ingredientes	Peso neto o volumen crudo	Medida casera en crudo
Harina de maiz	25 gr	1 Tz de 1/4
Agua	10ML	2 cuchara medidora de 5 ml
sal	1 gr	1/8 de cuchara medidora
Aeite	5 ml	1 /4 de cuchara medidora

Procedimiento

1.Se alistan los ingredientes los cuales corresponden a harina de trigo 25 gr, agua, sal y aceite.
2.Se procede a realizar la masa en la cual se integran en un tazón los 20 gr + 2 cucharadas de agua de 5ml + sal
3.Revolver hasta obtener una masa homogénea alrededor de 2 minutos y armar la forma tipo arepa que no quede muy gruesa ni muy delgada
4.En un sartén agregar 5 ml de aceite, dejar que caliente por unos 2 minutos y colocar fuego medio, agregar las arepuelas y dejar freír durante 3 minutos por cada lado, una vez estén doradas dejar enfriar y servir a una temperatura no mayor a 60°C

Recomendaciones:

Dejar enfiar la preparación en la T° recomendada con el fin de obtener el peso servido final, puesto que conforme va enfriando va perdiendo peso.

Foto:



Temperatura de servido: 50°C

Medida casera de la preparación servida

Peso o volumen de la porción servida para niñas y niños:32-36gr

Niñas y niños: 1 unidad — Rango de edad: 3 a 5 años

Peso o volumen de la porción servida para adultos: NA

Adultos: NA — Rango de edad:NA

Concepto	Nombre y Apellido	Cargo - Dependencia	Firma
VoBo Elaboró	Jineth Marcela Burbano	Nutricionista EAS	Marcela Burbano P.
VoBo Elaboró	Anggie Nathaly Delgado	Nutricionista EAS	
VoBo Revisó			
VoBo Aprobó			

Nombre de la preparación: Arepas chorreadas — Fecha: 14/5/2026

Lugar: CDI SANTO ANGEL — N° Porciones: 1

Tiempo de alistamiento: 5 MIN — Tiempo de cocción: 15 MIN — Tiempo total: 20 MIN

La receta incluye un alimento autóctono: Sí ___ No __X_ ¿Cuál? (_____) — Nivel:BAJO

Ingredientes	Peso neto o volumen crudo	Medida casera en crudo
Harina de trigo	20 gr	1 Tz de 1/4
Agua	5ML	1 cuchara medidora de 5 ml
sal	1 gr	1/8 de cuchara medidora
Aceite	3ml	1/4 cuchara medidora
Huevo	60gr	1 unidad

Procedimiento

1.Se alistan los ingredientes los cuales corresponden a harina de trigo 20gr según los grupos de edad, agua, sal, aceite y huevo, cabe aclarar que no se agrega 1 huevo por participante, dependiendo de la cantidad a preparar se agregan 2 a 4 unidades para mejorar consistencia.

2.Se procede a realizar la masa en la cual se integran en un tazón los 20 gr + 4 cucharadas de agua

3.Revolver hasta obtener una masa homogénea alrededor de 2 minutos la cual debe quedar no muy liquida y no muy espesa

4.En un sartén agregar 3 ml de aceite, dejar que caliente por unos 2 minutos y colocar fuego medio, agregar las mezcla y dejar freír durante 3 minutos por cada lado, una vez estén doradas dejar enfriar y servir a una temperatura no mayor a 60°C

Recomendaciones:

Dejar enfiar la preparación en la T° recomendada con el fin de obtener el peso servido final, puesto que conforme va enfriando va perdiendo peso.

Foto:



Temperatura de servido: 50°C

Medida casera de la preparación servida

Peso o volumen de la porción servida para niñas y niños:36-40gr

Niñas y niños: 1 unidad — Rango de edad: 1 a 2 años

Peso o volumen de la porción servida para adultos: NA

Adultos: NA — Rango de edad:NA

Concepto	Nombre y Apellido	Cargo - Dependencia	Firma
VoBo Elaboró	Jineth Marcela Burbano	Nutricionista EAS	Marcela Burbano P.
VoBo Elaboró	Anggie Nathaly Delgado	Nutricionista EAS	
VoBo Revisó			
VoBo Aprobó			

Nombre de la preparación: Arepas chorreadas — Fecha: 14/5/2026

Lugar: CDI SANTO ANGEL — N° Porciones: 1

Tiempo de alistamiento: 5 MIN — Tiempo de cocción: 15 MIN — Tiempo total: 20 MIN

La receta incluye un alimento autóctono: Sí ___ No __X_ ¿Cuál? (_____) — Nivel:BAJO

Ingredientes	Peso neto o volumen crudo	Medida casera en crudo
Harina de trigo	25 gr	1 Tz de 1/4
Agua	5ML	1 cuchara medidora de 5 ml
sal	1 gr	1/8 de cuchara medidora
Aceite	5ml	1/4 cuchara medidora
Huevo	60gr	1 unidad

Procedimiento

1.Se alistan los ingredientes los cuales corresponden a harina de trigo 25gr según los grupos de edad, agua, sal, aceite y huevo, cabe aclarar que no se agrega 1 huevo por participante, dependiendo de la cantidad a preparar se agregan 2 a 4 unidades para mejorar consistencia.

2.Se procede a realizar la masa en la cual se integran en un tazón los 25 gr + 4 cucharadas de agua

3.Revolver hasta obtener una masa homogénea alrededor de 2 minutos la cual debe quedar no muy liquida y no muy espesa

4.En un sartén agregar 5 ml de aceite, dejar que caliente por unos 2 minutos y colocar fuego medio, agregar las mezcla y dejar freír durante 3 minutos por cada lado, una vez estén doradas dejar enfriar y servir a una temperatura no mayor a 60°C

Recomendaciones:

Dejar enfiar la preparación en la T° recomendada con el fin de obtener el peso servido final, puesto que conforme va enfriando va perdiendo peso.

Foto:



Temperatura de servido: 50°C

Peso o volumen de la porción servida para niñas y niños:58-62gr

Peso o volumen de la porción servida para adultos: NA

Medida casera de la preparación servida

Niñas y niños: 1 unidad — Rango de edad: 3 a 5 años

Adultos: NA — Rango de edad:NA

Concepto	Nombre y Apellido	Cargo - Dependencia	Firma
VoBo Elaboró	Jineth Marcela Burbano	Nutricionista EAS	Marcela Burbano P.
VoBo Elaboró	Anggie Nathaly Delgado	Nutricionista EAS	
VoBo Revisó			
VoBo Aprobó			

Nombre de la preparación: Avena con leche — Fecha: 14/5/2026

Lugar: CDI SANTO ANGEL — N° Porciones: 1

Tiempo de alistamiento: 2 MIN — Tiempo de cocción: 7 MIN — Tiempo total: 10 MIN

La receta incluye un alimento autóctono: Sí ___ No __X_ ¿Cuál? (_____) — Nivel:BAJO

Ingredientes	Peso neto o volumen crudo	Medida casera en crudo
Avena en hojuelas	10gr	1 Tz de 1/4
Leche liquida	100ml	Jarra dosificadora

Procedimiento

1.Alistar los ingredientes los cuales corresponden a avena en hojuelas 10 gr + 100 ml de leche liquida.
2.Cocer la avena en 50 ml de agua por aproximadamente 7 min hasta que espese.
3.Agregar a la licuadora la avena previamente cocida y agregar la cantidad de leche.
4.Se licua y se sirve de acuerdo al gramaje establecido.

Recomendaciones:

Foto:



Temperatura de servido: Temperatura ambiente 20°C-25°C

Peso o volumen de la porción servida para niñas y niños:150 ml

Peso o volumen de la porción servida para adultos: NA

Medida casera de la preparación servida

Niñas y niños: 1 unidad — Rango de edad: 1 a 2 años

Adultos: NA — Rango de edad:NA

Concepto	Nombre y Apellido	Cargo - Dependencia	Firma
VoBo Elaboró	Jineth Marcela Burbano	Nutricionista EAS	Marcela Burbano P.
VoBo Elaboró	Anggie Nathaly Delgado	Nutricionista EAS	
VoBo Revisó			
VoBo Aprobó			

Nombre de la preparación: Avena con leche — Fecha: 14/5/2026

Lugar: CDI SANTO ANGEL — N° Porciones: 1

Tiempo de alistamiento: 2 MIN — Tiempo de cocción: 7 MIN — Tiempo total: 10 MIN

La receta incluye un alimento autóctono: Sí ___ No __X_ ¿Cuál? (_____) — Nivel:BAJO

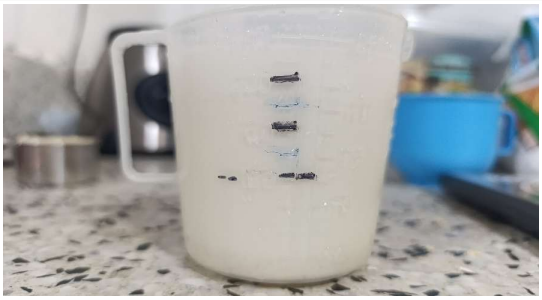
Ingredientes	Peso neto o volumen crudo	Medida casera en crudo
Avena en hojuelas	10gr	1 Tz de 1/4
Leche liquida	150ml	Jarra dosificadora

Procedimiento

1.Alistar los ingredientes los cuales corresponden a avena en hojuelas 10 gr + 150 ml de leche liquida.
2.Cocer la avena en 50 ml de agua por aproximadamente 7 min hasta que espese.
3.Agregar a la licuadora la avena previamente cocida y agregar la cantidad de leche.
4.Se licua y se sirve de acuerdo al gramaje establecido.

Recomendaciones:

Foto:



Temperatura de servido: Temperatura ambiente 20°C-25°C

Peso o volumen de la porción servida para niñas y niños:200 ml

Peso o volumen de la porción servida para adultos: NA

Medida casera de la preparación servida

Niñas y niños: 1 unidad — Rango de edad: 3 a 5 años

Adultos: NA — Rango de edad:NA

Concepto	Nombre y Apellido	Cargo - Dependencia	Firma
VoBo Elaboró	Jineth Marcela Burbano	Nutricionista EAS	Marcela Burbano P.
VoBo Elaboró	Anggie Nathaly Delgado	Nutricionista EAS	
VoBo Revisó			
VoBo Aprobó			