Información requerida para la construcción del recetario institucional para la reducción del desperdicio de alimentos.

Nombre de la Subdirección Técnica	**SUBDIRECCION PARA LA DISCAPACIDAD**	
Nombre del servicio	**CENTRO INTEGRARTE ATENCION INTERNA GRUPO 11**	
Nombre de la preparación	**TORREJAS DE REMOLACHA**	
Ingredientes		
Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
QUINOA	40 GRAMOS	½ TAZA
AVENA EN HOJUELAS	60 GRAMOS	½ TAZA
REMOLACHA	260 GRAMOS	3 UNIDADES MEDIANAS
SEMILLAS DE CALABAZA	20 GR	1 MANOTADA
ESENCIA DE VAINILLA	4 CC	1 CUCHARA
UVAS PASAS	40 GR	¼ DE POCILLO
ACEITE	8 CC	1 CUCHARA
Tiempo de preparación 40 MINUTOS		
Procedimiento		

1. Lavar la remolacha y poner a cocer en 1 litro de agua en olla exprés por 12 minutos.
2. Remojar avena y quinua en 1 litro de agua por 15 minutos
3. Coloque en la licuadora la quinoa, avena previamente remojada, remolacha cocida, adiciona esencia de vainilla y aceite hasta obtener una consistencia pastosa y homogénea (manejable)
4. Coloque en bandeja cubierta de papel aluminio extiéndala de tal forma que quede una capa delgada aproximadamente de ½ centímetro de grosor.
5. Adicione las uvas pasas y semillas por encima de la masa de tal forma que decore la preparación.
6. Lleve al horno a 180º por 15 minutos aproximadamente.
7. Retire del horno y obtendrá unas torrejas crujientes saludables, alta en fibra, baja en carbohidratos.




Número de porciones que rinde la receta	10 PORCIONES
Tamaño de porción	
Cantidad (gramos /Ml o cc)	30- 40 GRAMOS
Medida casera la porción servida	1 TORREJA
Realice una descripción de cómo esta receta contribuye a la prevención del desperdicio de alimentos	
La receta torrejas de remolacha es realizada con la cascara de la remolacha, evitando esta perdida, adicional a ello se rescatan las semillas de calabaza logrando una reducción en los desperdicios.	
Nombre completo de la persona que propone la receta	Juliana León Rodríguez- Diego Alejandro Acevedo
Cargo	Nutricionista tecnólogo de Alimentos
Profesión	Nutricionista Dietista técnico en gastronomía
Número de celular	3213677809- 3186518764

Información requerida para la construcción del recetario institucional para la reducción del desperdicio de alimentos.

Nombre de la Subdirección Técnica	**SUBDIRECCION PARA LA DISCAPACIDAD**	
Nombre del servicio	**CENTRO INTEGRARTE ATENCION INTERNA GRUPO 11**	
Nombre de la preparación	**TOSTONES DE AHUYAMA**	
Ingredientes		
Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
MANTEQUILLA	30 GR	1 CUCHARADA
SEMILLLA DE AHUYAMA	300 GR	1 POCILLO
SAL	2 GR	1 PISCA
Tiempo de preparación 20 MINUTOS		
Procedimiento		
1. Lavar la ahuyama con abúndate agua. 2. Dejar secar en un escurridor. 3. Colocar en un sartén a fuego lento buscando un efecto dorado, saltear durante 3 minutos hasta obtener un color adecuado. 4. Incorporar los 30 gramos de mantequilla para realzar el color y generar brillo. 5. Retirar del fuego, adicionar la sal. 		
Número de porciones que rinde la receta	10 PORCIONES	
Tamaño de porción		
Cantidad (gramos /Ml o cc)	30 GRAMOS	
Medida casera la porción servida	2 CUCHARADAS	
Realice una descripción de cómo esta receta contribuye a la prevención del desperdicio de alimentos		
La receta tostones de ahuyama es realizada con la semilla de ahuyama, evitando está perdida, logrando una reducción en los desperdicios.		

Nombre completo de la persona que propone la receta	Juliana León Rodríguez- Diego Alejandro Acevedo
Cargo	Nutricionista tecnólogo de Alimentos
Profesión	Nutricionista Dietista técnico en gastronomía
Número de celular	3213677809- 3186518764

Información requerida para la construcción del recetario institucional para la reducción del desperdicio de alimentos.

Nombre de la Subdirección Técnica	**SUBDIRECCION PARA LA DISCAPACIDAD**	
Nombre del servicio	**CENTRO INTEGRARTE ATENCION INTERNA GRUPO 11**	
Nombre de la preparación	**ESPUMOSO DE GUAYABA**	
Ingredientes		
Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
GUAYABA	350 GR	5 GUAYABAS
AZUCAR	95 GR	5 CUCHARAS
CLARA DE HUEVO	90 GR	3 UND
CANELA	10 GR	2 ASTILLAS
Tiempo de preparación 50 MINUTOS		

Procedimiento

1. Lavar la guayaba con abúndate agua y desinfectarla
2. Picar en cuadros la guayaba con cascara.
3. Agregar la guayaba en una olla con 1 litro de agua y canela a fuego medio, dejar cocinar por 30 minutos.
4. Agregar a la licuadora hasta obtener una mezcla bien compacta.
5. Cernir la mezcla.
6. Ubicar la mezcla en la misma olla, incorporamos los 95 gramos de azúcar, colocamos nuevamente a fuego medio revolviendo constantemente hasta lograr que el espesor reduzca.
7. Aparte batimos las claras a punto de nieve
8. Añadir el almíbar de guayaba poco a poco a las claras de huevo, mezclamos con ayuda de un batidor hasta obtener punto de nieve.
9. Servimos y decoramos



Número de porciones que rinde la receta	10 PORCIONES

Tamaño de porción	
Cantidad (gramos /Ml o cc)	25 GRAMOS
Medida casera la porción servida	2 CUCHARADAS
Realice una descripción de cómo esta receta contribuye a la prevención del desperdicio de alimentos	
La receta de espumoso de guayaba se realiza aprovechando la cascara de guayaba evitando está perdida, logrando una reducción en los desperdicios.	
Nombre completo de la persona que propone la receta	Juliana León Rodríguez- Diego Alejandro Acevedo
Cargo	Nutricionista tecnólogo de Alimentos
Profesión	Nutricionista Dietista técnico en gastronomía
Número de celular	3213677809- 3186518764

Información requerida para la construcción del recetario institucional para la reducción del desperdicio de alimentos.

Nombre de la Subdirección Técnica	**SUBDIRECCION PARA LA DISCAPACIDAD**	
Nombre del servicio	**CENTRO INTEGRARTE ATENCION INTERNA GRUPO 11**	
Nombre de la preparación	**CHICHARRONES DE YUCA**	
Ingredientes		
Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
CASCARA DE YUCA	350 GR	1 PLATO
SAL	8 GRAMOS	1 CUCHARITA COLMADA
ACEITE	½ LITRO	1 POCILLO
Tiempo de preparación 40 MINUTOS		

Procedimiento

1. Lavar la yuca muy bien y retirar la cascara completamente.
2. Separar la cascara del tubérculo
3. Retirar con cuchillo cuidadosamente la parte café de la cascara, reservamos el tubérculo.
4. Picar en cuadro medianos las cascaras
5. En una olla colocar 1 litro de agua a fuego alto, cuando este a punto de ebullición incorporar la cascara picada y la sal, dejamos por 15 minutos.
6. Retiramos del fuego y dejamos secar en un escurridor
7. Agregamos a un sarten el aceite colocamos a fuego medio hasta alcanzar unos 180 grados de temperatura, agregamos los cuadros de cascara de yuca hasta obtener un color dorado.
8. Retirar del fuego, dejar escurrir y adicionar la sal.
9. Servimos y decoramos



Número de porciones que rinde la receta	10 PORCIONES
Tamaño de porción	

Cantidad (gramos /Ml o cc)	35 GRAMOS
Medida casera la porción servida	½ TAZA
Realice una descripción de cómo esta receta contribuye a la prevención del desperdicio de alimentos	
La receta de chicharrones de yuca se realiza aprovechando la cascara de la yuca evitando está perdida, logrando una reducción en los desperdicios.	
Nombre completo de la persona que propone la receta	Juliana León Rodríguez- Diego Alejandro Acevedo
Cargo	Nutricionista tecnólogo de Alimentos
Profesión	Nutricionista Dietista técnico en gastronomía
Número de celular	3213677809- 3186518764

Información requerida para la construcción del recetario institucional para la reducción del desperdicio de alimentos.

Nombre de la Subdirección Técnica	**SUBDIRECCION PARA LA DISCAPACIDAD**	
Nombre del servicio	**CENTRO INTEGRARTE ATENCION INTERNA GRUPO 11**	
Nombre de la preparación	**ZASONADORES NATURALES**	
Ingredientes		
Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
PIMENTON	500 GR	4 UNIDADES
AJO	500 GR	2 ATADOS
CEBOLLA	500 GR	3 UNIDADES
Tiempo de preparación 180 MINUTOS		
Procedimiento		

1. Se realiza la selección de la cosecha de la granja
2. Lavar muy bien los productos
3. Picar en julianas y colocamos en una bandeja
4. Colocar al horno a temperatura de 300 grados por 40 minutos
5. Una vez los alimentos ya estén deshidratados y dorados se deben dejar reposar por 15 minutos hasta que esté bien fríos.
6. Colocar los alimentos deshidratados en el molino para obtener una textura polvorienta.
7. Agregar especias frescas como la albaca, cilantro y romero, mezclar.



Número de porciones que rinde la receta	50 PORCIONES
Tamaño de porción	
Cantidad (gramos /Ml o cc)	2 GRAMOS
Medida casera la porción servida	¼ CUCHARADITA
Realice una descripción de cómo esta receta contribuye a la prevención del desperdicio de alimentos	
La receta de ajo, cebolla y pimentón se realiza aprovechando el producto al máximo evitando está perdida, logrando una reducción en los desperdicios.	

Nombre completo de la persona que propone la receta	Juliana León Rodríguez- Diego Alejandro Acevedo
Cargo	Nutricionista tecnólogo de Alimentos
Profesión	Nutricionista Dietista técnico en gastronomía
Número de celular	3213677809- 3186518764