

EXPEDICIÓN GASTRONÓMICA

• RÍO ATRATO •



Fondo
Acción

INSTITUTO
GatoDuman

LAB.
INSTITUTO
GatoDuman

EXPEDICIÓN
GASTRONÓMICA
• RÍO ATRATO •

Programa Expedición Gastronómica, Río Atrato

Encendiendo los fuegos de las comunidades



El contenido de este libro es responsabilidad de Fondo Acción y del Instituto Gato Dumas

Bogotá, mayo 2022

© Instituto Gato Dumas Colombia
© Fondo Acción

Está prohibida la reproducción de esta publicación para la venta o para otros fines comerciales sin permiso escrito previo de quien detenta los derechos de autor.

Instituto Gato Dumas Colombia

María Carolina Parra González
Presidente Instituto Gato Dumas Colombia

Mónica Ríos Conde
Directora de innovación y desarrollo Instituto Gato Dumas Colombia

LAB Gato Dumas

Mayra Alejandra Bonilla
Amanda Lucía Hernández
María Luisa Corredor
Juan Pablo Caita
María Paula Valencia
Mónica Ríos Conde
Desarrollo de recetas y contenido

Mayra Alejandra Bonilla
Correctora de estilo

Amanda Lucía Hernández
Juan Pablo Caita
Diseño

María Luisa Corredor
Amanda Lucía Hernández
Mónica Ríos Conde
Matthew Senior
Fotografía

Juan Camilo Gómez
Daniel Benjumea
Sebastián Hernández
Colaboración en desarrollo de recetas

Gina Morón Araujo
Diseño Logotipo

Fondo Acción

Diego Moreno
Coordinador de línea de autonomías agroalimentarias Fondo Acción



Contenido

1

Ingredientes Atrateños

- Achín
- Mil pesos
- Popocho
- Achiote
- Viche
- Caña de azúcar
- Naidí
- Santa María de Anís
- Poleo
- Albahaca morada
- Cimarrón
- Orégano
- Oreganón
- Borojó

2

Recetas de Cocina

- Pasta de curry atrateño rojo
- Pasta de curry atrateño amarillo
- Aceite de achiote
- Pasta de ají verde
- Vinagre atrateño
- Salsa de tomate
- Pesto atrateño
- Mayonesa de achiote
- Achín con salsa brava
- Tortilla de achín
- Ñoquis de popocho
- Masa de pasta fresca de Achiote
- Arroz con poleo
- Vegetales salteados al limón
- Cerdo achiotado en hoja de plátano
- Pollo guisado en naidí
- Pescado aromatizado con Santa María de anís

3

Recetas de Panadería

- Pizza con longaniza chocoana
- Calzone relleno de pollo en salsa BBQ de borojó
- Focaccia de hierbas de azotea y aceite de achiote
- Baño de huevo
- Mojicones con coco y panela
- Roscones rellenos de dulce de borojó
- Almojábanas de maíz
- Achiras atrateñas (con achín)
- Envueltos asados de popocho y achín
- Arepas asadas de popocho y achín rellenas de queso

4

Recetas de Pastelería

- Mermelada de naidí y mora
- Dulce de borojó
- Pancakes de popocho maduro
- Borrachito al Viche
- Budín marmolado con achiote
- Muffins de queso costeño
- Mantecada de Viche
- Galletas rellenas con mermelada de naidí y moras





1

Ingredientes Atrateños



**EXPEDICIÓN
GASTRONÓMICA**
• RÍO ATRATO •

**Fondo
Acción**

INSTITUTO
Gato Dumar

LAB
INSTITUTO
Gato Dumar

Papa China (achín)



Nombres comunes:

Papa china, achín, Ocumo culin, Quiquisque, Pituca, Malanga, guagui, Malangay, Bore, Chonque, Taiboa, Chinese tayer, Taro, Dasheen, Chinese eddoe, Coco, Old cocoyam, Chou dachine, Madere, Tato, Dalo, Taro.

Nombre Científico:

Colocasia esculenta linn

Familia:

Araceae

Descripción:

Es una planta herbácea de la cual se pueden consumir tanto las hojas como su rizoma, siempre cocidos. Las técnicas de cocción más empleadas son: hervir, asar, al vapor, saltear, guisar y freír.

Es un rizoma en forma de bulbo de piel gruesa. Existen variedades blancas y moradas

Es alto en almidón (17-28%) y bajo en proteínas (1-2%) y grasas (0,1%).



¿Sabías qué?

Se podría convertir en una gran alternativa de fuente de carbohidratos sumándose al mercado de almidones como la yuca, el ñame, la papa y el maíz.

La planta es tóxica en estado crudo por la presencia de cristales de oxalato los cuales se pierden con la cocción.

Se confunde con la Xanthosoma sagittifolium que comúnmente se llama tannia, malanga, ocumo, mafafa, yautía, quequesque, entre otros.

Datos curiosos

En Japón se emplea como relleno de postres mezclándolo con azúcares e incluso como base en helados con tonalidad morada natural.

Es el ingrediente base del Poi, un plato básico de Hawaii. El cual se elabora aplastando la raíz cocida con agua hasta obtener un líquido viscoso que se come con las manos.

Es un producto rico en vitaminas A,C, E, B6 y ácido fólico, fibra dietética y carbohidratos.

Mejora la función del sistema digestivo, previene el cáncer, controla la diabetes, fortalece el sistema inmune y combate la anemia.

Mil pesos



Nombres comunes:

Milpeso, milpe, palma de leche, Ungurahua, Chapil, Colaboca, Mil pesos, Kunkuk, Seje, Majo

Nombre Científico:

Oenocarpus bataua

Familia:

Arecaceae

Descripción:

Se trata de una palma que crece en bosques húmedos pantanosos. De la palma se extienden racimos de frutos con forma ovoide, con muy poca pulpa y bastante duros.

Con los frutos se prepara la bebida conocida como "leche de milpesos" y también se obtiene aceite al tratarse de un fruto con alto contenido de grasa.



¿Sabías qué?

Cada racimo de esta planta pesa entre 2 y 32 kilogramos con 250 a 3800 frutos.

Se puede consumir el fruto fresco, se suele remojar en agua para luego soltar la pulpa y preparar bebidas y helados. Se consume en bebidas refrescantes, chicha y aceite, no solo consumen la fruta sino también el palmito.

Actualmente se extrae el aceite de seje o milpesos para ser comercializado, mantiene propiedades similares a las del aceite de oliva.

Datos curiosos

Se encuentra dentro de las plantas nativas del Chocó más prometedoras para la extracción de biodisel (Según EAFIT 2009)

Es una de las 120 de especies de palmas que se encuentran en Colombia como la de coco, chontaduro y corozo.

Es un producto rico en proteínas, lípidos, carbohidratos, minerales y vitaminas.

Popocho



Nombres comunes:

Pancho, cuatro filo, canaleado y cuadrado.

Nombre Científico:

Musa paradisiaca

Familia:

Musaceae

Descripción:

El popocho es una de las variedades de plátano más resistentes a la sequía. Tiene un aspecto más pequeño de lo normal, con un cuerpo casi recto y bastante grueso. Cuando llega a su estado maduro, la cáscara se vuelve amarilla y el interior adopta un color rosa claro.

Generalmente se cultiva en huertos locales con buena humedad, junto con otras frutas y verduras



¿Sabías qué?

Los plátanos llegaron a América del Sur con la llegada de los africanos. Es probable que la variedad Popocho se desarrollará en esta área y luego se convirtiera en una parte integral tanto de la dieta local como de la cultura, gracias a sus características químicas específicas y su necesidad de un clima húmedo para crecer.

Datos curiosos

Tiene propiedades diuréticas, su alto contenido en potasio hace que sea un alimento muy recomendable para mantener unos niveles adecuados de agua en el organismo. Favorece la eliminación de líquidos y es ideal en casos de hipertensión y gota.

Es astringente, para casos de diarrea, resulta un buen alimento por su contenido en taninos. Estos actúan en el intestino deteniendo la diarrea de manera suave.

Es recomendable en casos infantiles graves, ya que favorece a la recuperación de la flora intestinal y es bien tolerado por el organismo. Es Remineralizante, dado su alto contenido en minerales, sobre todo en potasio (electrolito fundamental para el sistema nervioso y el funcionamiento muscular).

Recomendado para deportistas que requieran acelerar su recuperación después de entrenar y mejorar su rendimiento.

Achiote



Nombres comunes:

Achiote, Annatto, Bija.

Nombre Científico:

Bixa orellana

Familia:

Bixaceae

Descripción:

Su sabor se puede describir como: picoso, algo complejo, dulce y da una sensación de ahumado, terroso y apimentado. Eso convierte al achiote en un ingrediente ideal para unir con diversos sabores.

Una buena combinación con el que se puede usar el achiote. Es el ajo, comino, naranja, pimienta y orégano.



¿Sabías qué?

Consumir 100 g de esta especie aporta 373 Kcal, 11.40 g de proteína, 7.50 g de grasa, 66.60 g de glúcidos y 29.70 g de fibra, también contiene vitaminas A, B y C, calcio, hierro y fósforo (hojas) flavonoides, carotenoides, fibra, proteína vegetal y taninos.

En Colombia es utilizado en muchas de las preparaciones de recetas tradicionales como arroces, pasteles, tamales, guisos, etc. También podemos encontrarlo en diferentes presentaciones como lo es en pasta, en polvo y preparado en aceite (aceite achotado).

Datos curiosos

El achiote, en el México prehispánico, se empleó poco en la cocina, pues era una planta sagrada relacionada con la sangre.

Se usa frecuentemente en la coloración de quesos como el Cheddar o el Mimolette y embutidos como el chalchichón.

Se conoce en la industria como colorante E160b

Viche



Nombres comunes:

Viche

Nombre Científico:

No Aplica

Familia:

NoAplica

Descripción:

Destilado proveniente de la caña de azúcar, es una bebida alcohólica artesanal típica del Pacífico colombiano. Las mujeres de la región (Valle, Chocó, Nariño y Cauca) llevan preparando esta bebida por siglos para curar enfermedades, mejorar la circulación y aumentar el vigor y la fertilidad, por eso también se les conoce por sus propiedades afrodisíacas.



¿Sabías qué?

Para su preparación se sustrae un líquido que sale de la caña. En este caso, y de ahí el nombre, la caña se corta cruda o viche, para darle un sabor diferente de otras bebidas que salen de la misma caña. Después, es pasada a destilar: es decir se calienta la mezcla para separar las distintas sustancias que componen una mezcla líquida mediante vaporización y condensación selectivas. Es ahí donde se le agregan diferentes ingredientes, dependiendo de la variedad de viche que se quiera preparar.

Datos curiosos

Se usa para curar o prevenir enfermedades, potenciar su sexualidad, tratar picaduras de serpientes venenosas o dotar de protección a sus miembros de cualquier mal de índole espiritual. (alumbramientos y funerales)

El 8 de noviembre del 2021, el Congreso de la República aprobó la **Ley del Viche**, con el objetivo de declarar al viche y sus derivados como producto artesanal, tradicional y declararla patrimonio colectivo de las comunidades negras afrocolombianas del Pacífico colombiano.

Caña de Azúcar



Nombres comunes:

Caña de Azúcar, Cañaduz o Caña

Nombre Científico:

Saccharum officinarum

Familia:

Poaceae (Gramíneas)

Descripción:

La caña de azúcar es un cultivo perenne que se produce en Nayarit y suministra sacarosa para azúcar blanco o moreno. El tallo de la caña de azúcar se considera un fruto agrícola, ya que en él se distribuye y se almacena azúcar, posee aproximadamente 75% de agua y está formada por nudos y entrenudos.



¿Sabías qué?

La caña de azúcar es una buena fuente de antioxidantes, fibra dietética, vitaminas y minerales; posee efecto profiláctico contra bacterias y virus, efecto protector contra la caries y es una excelente bebida deportiva.

*Lo que se conoce como caña de azúcar hace referencia en particular al tallo de la *Saccharum officinarum*, el cual es cilíndrico (5-6cm de diámetro), alargado (altura de 2-5m) y sin ramificaciones.*

Datos curiosos

Al fermentar el jugo de caña con microorganismos y dependiendo de la variedad, procesos y temperatura ambiental, obtenemos diferentes destilados, entre ellos, Ron, Cachaca, aguardiente, Whisky Mekong, y el Viche el cual se mezcla con diferentes ingredientes de la zona para darle versatilidad al producto, además de atribuirle diferentes propiedades curativas.

Naidí



Nombres comunes:

Naidí, Asaí, Murrapo,.

Nombre Científico:

Euterpe oleracea

Familia:

Arecaceae

Descripción:

Se trata de un fruto de pequeño tamaño, redondo y de color violeta, más o menos oscuro según su grado de maduración (puede llegar a casi negro). Por fuera, la baya del naidí es parecida a un arándano, pero de mayor tamaño. Tiene un sabor ligeramente amargo, que puede recordar un poco a la frambuesa. En la región pacífica se toma como fruta fresca, en forma de zumo y refresco o como ingrediente de helados y de diferentes platos.



¿Sabías qué?

El aceite de naidí es ampliamente utilizado tanto para cocinar como para uso cosmético. Como condimento se utiliza a menudo para ensaladas. En cosmética se emplea para la producción de champús para el cabello, jabones y cremas hidratantes para el cuerpo. Tiene una alta concentración de antioxidantes, 33 veces más que la uva.

Habitantes del Pacífico valoran su fruto por sus cualidades nutritivas y por ser fuente de ingresos para muchas familias que comercializan en mercados locales.

Datos curiosos

Crece en bosques húmedos de las tierras bajas, en zonas inundables cerca de las riberas de los ríos.

Es propia del Andén Pacífico, donde se conoce como palma murrayo o naidí y forma extensas asociaciones en las vegas inundables de los ríos, a menos de 100 m de altitud.

Santa María de anís



Nombres comunes:

Santa maría de anís, acuyo, jaco, hierba santa u hoja santa

Nombre Científico:

Piper auritum

Familia:

Piperaceae

Descripción:

Posee aroma anisado, se emplea como antiinflamatorio, analgésico y cicatrizante.

Es tradicional de la cocina mexicana, de Oaxaca para hacer tamales, infusiones, tacos, huevos, entre otros. Su aroma va muy bien con pescados, mariscos, quesos y frutas como la piña.



¿Sabías qué?

Es una planta originaria México

Pertenece a la misma familia de la pimienta

Su componente mayoritario es el safrol (71,8 %), un líquido que se utiliza como agente para dar sabor a fármacos, bebidas y comidas y para el que se han descrito muchos usos como por ejemplo: antioxidante, anti plaguicida, anti leishmaniasis (enfermedad parasitaria), efecto espasmolítico, anti dermatofítico (infecciones causadas por hongos en la piel).

Datos curiosos

Se utiliza como antiinflamatorio tópico

Es soluble en agua y en alcohol

Sus aceites esenciales cumplen funciones ecológicas, como las de atraer polinizadores y causar efectos alelopáticos que mantienen a los insectos alejados de los cultivos.

Poleo



Nombres comunes:

Menta de poleo o menta-poleo

Nombre Científico:

Mentha pulegium

Familia:

Lamiaceae

Descripción:

es una hierba que alcanza una altura de hasta 50 cm y crece en lugares soleados y húmedos, a muy poca profundidad; tiene un aroma muy intenso debido a que pertenece al género *Mentha*, al igual que la hierbabuena. Sus hojas son verdes oscuras, dentadas, y sus flores son rosadas. Es una plata aromática que crece de forma esporádica.



¿Sabías qué?

El poleo es utilizado como adelgazante, ya que ayuda a la digestión y es antiespasmódico, también como planta medicinal y analgésico natural, cicatrizante y antídoto para dolores de estómago, para aliviar mordeduras de serpiente y para “reanimar” a la gente luego de un desmayo y para combatir la tos.

Datos curiosos

El uso medicinal del poleo data del Imperio Romano, cuando el “puledium” era cultivado, entre otras hierbas y condimentos.

El aceite de poleo se utiliza para la producción de antipulgas para perros y gatos.

Albahaca Morada



Nombres comunes:

albahaca morada, tulsi, albahaca putita

Nombre Científico:

Ocimum basilicum purpurascens

Familia:

Lamiaceae

Descripción:

la albahaca morada o tulsi es una planta que se ha usado tradicionalmente tanto como ingrediente culinario, como a modo de planta medicinal. Actualmente se cultiva en prácticamente todo el mundo, aunque se trata de una especie originaria de la India.

Además de sus propiedades organolépticas, es muy utilizada para dar color a muchos platos, no sólo de la cocina italiana sino en innumerables platos a nivel global



¿Sabías qué?

De igual forma que ocurre con la albahaca común, esta planta necesita estar protegida del viento y el frío, y es que aunque soporta temperaturas frescas algo mejor que su pariente, la albahaca morada es indudablemente una planta de clima suave. Su temperatura ideal está entre los 15 y los 25 °C,

Necesita ubicación que de toda la luz posible, incluso de forma directa, durante entre 6 y 8 horas al día. Mientras se cumplan estas condiciones de temperatura, luz y resguardo del viento, es posible cultivar la albahaca morada tanto en interior como en exterior

Datos curiosos

*Como **planta medicinal**, a la albahaca morada se le atribuyen un gran número de propiedades y beneficios, entre los que destacan los siguientes:*

Potente antioxidante.

Ayuda contra los problemas respiratorios bronquiales.

Antibacteriana.

Antifúngica.

Tiene propiedades relajantes y antiestrés.

Es también antiinflamatoria.

Protege el sistema cardiovascular.

Cimarrón



Nombres comunes:

Cilantro, cilantro cimarrón, cilantro habanero, cilantrón, chillangua, culantro coyote, recao, alcapate, sachaculanthro

Nombre Científico:

Eryngium foetidum

Familia:

Apiaceae

Descripción:

*Es una hierba que llega a alcanzar de 3–30 cm de largo y 1–5 cm de ancho; comestible tropical perenne y de la familia Apiaceae. Es nativa de América tropical donde crece de forma silvestre, pero se cultiva en todo el mundo tropical. Es utilizada como condimento por su olor y sabor característico, muy semejante al *Coriandrum sativum* o cilantro europeo pero más fuerte y de hojas significativamente más duras.*



¿Sabías qué?

Se reproduce por medio de semillas, que pueden tardar de 7 - 15 días para su germinación. También se propaga de manera asexual a través de la siembra de tallos o por la siembra de los hijuelos que se desarrollan en las inflorescencias

Si se quiere evitar que se pierda la planta después de la fructificación, se deberá mutilar la espiga floral y podar las hojas enfermas y viejas.

Datos curiosos

Para aliviar el asma la hoja se ingiere batida con miel. Además, se le utiliza contra inflamaciones y dolor de rodillas.

Su principal uso medicinal es resolver varios problemas del aparato digestivo, como diarrea, disentería, meteorismo y como estimulante del apetito. Se emplean las hojas en cocción, administrada de manera oral, o por medio de lavados rectales.

También se le conoce como Cimarrón, culantro, alcapate o recaó

Orégano



Nombres comunes:

orégano

Nombre Científico:

Origanum vulgare

Familia:

Lamiaceae

Descripción:

El orégano, cuyo nombre científico es *Origanum vulgare*, es una planta aromática muy utilizada para sazonar los alimentos, especialmente las pastas, pizzas, ensaladas, pescados, carnes y salsas, debido a que le da un toque ligeramente picante y aromático a las comidas.

Las partes utilizadas del orégano son sus hojas, las cuales pueden ser usadas tanto frescas como deshidratadas para condimentar los alimentos.



¿Sabías qué?

El orégano se caracteriza porque posee propiedades antioxidantes, antimicrobianas, antiinflamatorias y anticancerígenas, motivo por el cual ayuda a combatir hongos, virus y bacterias, previene el surgimiento de ciertas enfermedades crónicas y favorece la pérdida de peso

El orégano es un buen antiespasmódico y aumenta la producción de jugos gastrointestinales, favoreciendo la digestión, siendo muy bueno para mejorar las dispepsias, flatulencias, espasmos o cólicos intestinales.

Datos curiosos

El vapor de orégano ayuda a disolver las secreciones pulmonares y a mejorar las enfermedades respiratorias, como la bronquitis y la sinusitis.

El orégano es rico en antioxidantes como el carvacrol y el timol, los cuales ayudan a neutralizar los radicales libres que se forman en exceso en el organismo, reduciendo el daño celular y evitando el crecimiento de células cancerígenas, previniendo y disminuyendo el desarrollo de diferentes tipos de cáncer, como de ovarios, próstata y la leucemia.

Oreganón



Nombres comunes:

oreganón, orégano cubano, orégano francés, tomillo español, menta mexicana, orégano brujo, orégano orejón, orégano poleo

Nombre Científico:

Plectranthus amboinicus

Familia:

Lamiaceae.

Descripción:

Es una hierba que a pesar de su nombre, es nativa de las regiones adyacentes al océano Índico, así como el este de África. Esta especie pertenece a la misma familia de la menta y se cree que podría haber sido comercializada como planta medicinal por viajeros en India. En la actualidad es empleada igualmente como especia.



¿Sabías qué?

Es originario de África y ha sido empleado para sazonar diversos platos; su intenso sabor y aroma es parecido al del orégano común pero mucho más pronunciado.

Puede ser usado como condimento o como planta medicinal, ya que es muy útil para curar fiebres altas, y desintoxicar el hígado.

También cuenta con propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas, además de aliviar la picazón, eliminar el estreñimiento ayudar en la circulación y la otitis

Datos curiosos

La medicina tradicional le ha atribuido al oreganón diversas propiedades y lo ha usado, por ejemplo, para aliviar los ataques de epilepsia, insomnio, como desinfectante, antimicótico y estimulante muscular.

Borojó



Nombres comunes:

Borojó, parvi grande o purui grande

Nombre Científico:

Borojoa patinoi Cuatrec

Familia:

Rubiaceae

Descripción:

Es un fruto de la familia de las rubiáceas, producido por un árbol de talla pequeña a mediana, alcanza una altura de máximo 4 metros, y que crece en las zonas tropicales. Entre otros frutos que hacen parte de la familia de las rubiáceas se encuentra el café, la Genipa y la Alibertia. El borojó es un fruto de color verde, que cuando madura, se vuelve color marrón-rojizo, cuando su pulpa es parduzca, muy ácida y densa.



¿Sabías qué?

En Colombia, este fruto fue visto por primera vez en el departamento de Chocó en 1941, cuando fue descubierto y denominado como una especie frutal indígena.

Maduro, el borojó puede tener hasta 600 semillas. Uno de sus mayores beneficios, es que es una fruta 80% aprovechable, siendo los únicos residuos sus semillas y su piel.

Datos curiosos

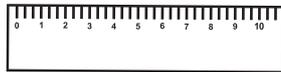
Su nombre común proviene del dialecto de las comunidades indígenas embera o citará, ubicadas en la zona oriental de Panamá y en la cuenca superior del río San Juan, y significa Fruta cabeza o árbol de cabezas colgantes.

Al borojó se le atribuyen propiedades energizantes y curativas; algunos nativos e indígenas lo usan para el tratamiento de afecciones respiratorias, cicatrizar heridas, controlar la hipertensión, mejorar la visión, controlar el azúcar en la sangre, y combatir la anemia; entre otros.

Recetario del Río Atrato



**EXPEDICIÓN
GASTRONÓMICA**
• RÍO ATRATO •



Abreviaturas utilizadas en las recetas

c/n cantidad necesaria

g gramo

ml mililitro

l litro

u unidad



**EXPEDICIÓN
GASTRONÓMICA**
• RÍO ATRATO •

2

Recetas de Cocina

MAYONESA DE ACHIOTE

PASTA DE CURRY ATRATEÑO ROJA

RENDIMIENTO:
300 gramos total

INGREDIENTES

Achiote en polvo (25 g)
Oreganón (10 g)
Pimienta negra (2 g)
Pimienta de olor (5 g)
Cilantro cimarrón (20 g)
Poleo (10 g)
Albahaca Morada (10 g)
Vinagre atrateño (50 g)
Sal (5 g)
Aceite neutro (180 g)
Frasco de vidrio
de 12 onzas (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. En una sartén caliente, activar las pimentas junto con el achiote y reservar.
2. En la misma sartén, colocar las hierbas de azotea, con el fuego apagado.
3. Con ayuda de un molino, mortero o procesador, moler todo junto con el aceite, el vinagre y la sal. Una vez tenga textura de pasta, envasar y reservar.



PASTA DE CURRY ATRATEÑO AMARILLA

RENDIMIENTO:
350 gramos total

INGREDIENTES

Raíz de cúrcuma (20 u - 100 g)
Comino (2 g)
Pimienta negra (1 g)
Pimienta de olor (3 g)
Cilantro cimarrón (20 g)
Albahaca morada (8 g)
Albahaca verde (8 g)
Poleo (7 g)
Vinagre (7 g)
Sal (5 g)
Orégano (14 g)
Aceite neutro (200 g)
Aceite achiotado (20 g)

Frasco de vidrio de 1/2 litro (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. Pelar las raíces de cúrcuma con una cuchara, y luego saltearlas hasta dorar
2. Desglasar con el vinagre.
3. Procesar o machacar las las hierbas de azotea, sal, pimientas negra, pimienta de olor, comino y aceite
4. Agregar la cúrcuma y procesar o machacar todo hasta obtener una pasta.



ACEITE DE ACHIOTE

RENDIMIENTO:
600 gramos total

INGREDIENTES

Semillas de achiote (50 g)
Aceite de girasol (500 g)
Sal (5 g)
Botella de vidrio 1/2 litro (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el aceite hasta que llegue a 70°C y agregar las semillas de achiote, y dejar aproximadamente 8 minutos para infundir el aceite.
2. Una vez el aceite burbujee, y adquiera un color rojizo, retirar del fuego y reservar.
3. Una vez frío, pasar por un colador y envasar.



PASTA DE AJÍ VERDE

RENDIMIENTO:
250 gramos total

INGREDIENTES

Ají de la huerta (10 g)
Santa María de anís (70 g)
Dientes de ajo (10 g)
Pimentón (70 g)
Viche (10 ml)
Miel de caña (30 ml)
Aceite de coco (50 g)
Frasco vidrio (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. En caso de tener licuadora, poner todos los ingredientes en el vaso y licuar, sino machaque con un mortero todos los ingredientes hasta que se forme una pasta.
2. Almacenar en un frasco de vidrio.



VINAGRE ATRATEÑO

RENDIMIENTO:
1000 ml total del líquido

INGREDIENTES

Vinagre blanco (300 ml)
Agua potable (1500 ml)
Dientes de ajo (50 g)
Cebolla larga (50 g)
Pimentón (70 g)
Poleo (20 g)
Oreganón (50 g)
Albahaca (30 g)
Cilantro Cimarrón (50 g)
Sal (5 g)
Frasco de vidrio de 2 litros (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. Poner todos los ingredientes en una olla.
2. Calentar hasta que rompa hervor y apagar.
3. Dejar enfriar
4. Empacar en un frasco limpio y dejar en un lugar oscuro y fresco.

*Tip de aprovechamiento: ir depositando los sobrantes de cebolla, ajo u otras hortalizas y hierbas dentro del frasco y en la medida que se vaya gastando, adicionar más vinagre blanco mezclado con agua en proporción 1:1



SALSA DE TOMATE NATURAL

RENDIMIENTO:
2 porciones

INGREDIENTES

Tomates maduros (500 g)
Ajo - dientes (15 g - 3 u)
Aceite de achiote (10 g)
Sal (c/n)
Pimienta (c/n)
Albahaca fresca (15 g)
Miel de caña (20 g)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar muy bien los tomates y ponerlos en una bandeja con los dientes de ajo enteros y aceite
2. Llevar al horno a 180-200°C hasta que queden con la piel quemada. También se pueden quemar en una olla.
3. Una vez cocinados y con la piel quemada, licuar o machacar todo y disponerlo en una olla.
4. Adicionar las ramas de albahaca, miel, sal y pimienta. Tapar y dejar a fuego bajo tapado por 20-30 minutos
5. Dejar enfriar para refrigerar o congelar o consumir de inmediato.



PESTO ATRATEÑO

RENDIMIENTO:

1 porción

INGREDIENTES

Albahaca morada (10 g)
Albahaca verde (10 g)
Cilantro cimarrón (10 g)
Poleo (10 g)
Orégano (10 g)
Oreganón (5 g)
Aceite deachiote (70 g)
Sal (c/n)
Pimienta (c/n)
Ajo - dientes (2 u - 10 g)
Coco rallado (10 g)
Queso costeño rallado (10 g)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar y secar las hierbas, solo para escurrir el agua y deshojarlas.
2. Licuar o machacar las hierbas con el aceite deachiote, sal, ajo, queso, coco.
3. Reservar tapado herméticamente o utilizar de inmediato.



MAYONESA DE ACHIOTE

RENDIMIENTO:

2 porciones

150 g total

INGREDIENTES

Yema de huevo (1 u - 50 g)

Limón - jugo (20 g)

Mostaza (5 g)

Sal (c/n)

Pimienta (c/n)

Aceite de achiote (50 g)

Agua (c/n)

PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente amplio disponer la yema de huevo
2. Agregar el jugo de limón, mostaza, sal y pimienta
3. Batir enérgicamente e ir adicionando poco a poco el aceite de achiote hasta que espese.
4. Si queda demasiado espeso poner un poco de agua.

*Se puede realizar la mayonesa también con la yema de huevo cocida y aprovechar el huevo entero en la preparación.

Para esto: cocinar el huevo en abundante agua caliente por 5 minutos. Retirar la yema que aún debe estar líquida y realizar la mayonesa con ésta.

Cocinar la clara por completo, rallarla o picarla para agregarla a la salsa brava.



ACHÍN CON SALSA BRAVA

RENDIMIENTO:
2 porciones

INGREDIENTES

Achín (400 g)
Agua (1 l)
Sal (2 g)
Mayonesa de Achiote (150 g)
Pasta de ají verde (30 g)
Pasta de curry atrateño
rojo (30 g)
Hierbas de azotea (10 g)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar, pelar y cortar en trozos regulares el achín.
2. Remojar el achín en agua
3. Hervir el agua y adicionar sal
4. Cocinar el achín en el agua hasta que esté bien cocido y reservar.
5. Mezclar la mayonesa con el ají, la pasta de curry atrateño y hierbas picadas
6. Servir sobre el achín cocido
7. Terminar con hierbas de azotea espolvoreadas por encima

*Nota: El achín también se pueden freír en abundante aceite para dar un toque crocante.



TORTILLA DE ACHÍN CON SANTA MARÍA DE ANÍS

RENDIMIENTO:

1 u - 4 porciones

INGREDIENTES

Achín (500 g)
Aceite para freír (500 ml)
Huevos (6 u)
Sal (c/n)
Pimienta (c/n)
Santa María de Anís (15 g)
Cebolla blanca (150 g)
Longaniza (100 g)
Aceite de achiote (50 g)

PROCEDIMIENTO

1. Lavar, pelar y cortar en trozos regulares el achín.
2. Lavar el achín para retirar sustancia pegajosa y llevar a hervir hasta que esté suave.
3. Escurrir y **freír** en abundante aceite hasta que esté cocido.
4. Cortar en **chiffonade** las hojas de santa maría de anís, picar la longaniza y la cebolla blanca en **emincé**
5. En una sartén caliente, adicionar aceite de achiote y saltear la cebolla, la longaniza y la santa maría de anís y reservar.
6. En un recipiente amplio, mezclar los huevos con sal, pimienta y los vegetales salteados.
7. Disponer toda la mezcla en una sartén profunda, a fuego bajo para cocinar la tortilla por la primera cara.
8. Dar vuelta a la tortilla para cocinar por el otro lado.
9. Retirar y servir en un plato.



ÑOQUIS DE POPOCHO

RENDIMIENTO:
2 porciones

INGREDIENTES

Puré de Popocho (250 g)

Sal (4 g)

Yema (1 u)

Harina de Trigo (50 g)

EXTRA

Queso costeño (30 g)

Albahaca morada fresca (5 g)

PROCEDIMIENTO

1. Hacer un puré con el popocho ya cocido.
2. Agregar la sal y la yema.
3. Incorporar la harina de trigo y formar una masa.
4. Espolvorear la mesada de trabajo con un poco de harina extra.
5. Formar tubos con la masa y luego cortar en pequeños bocados y pasarlas por el rallador o por tenedor para marcar las líneas.
6. Hervir la pasta en abundante agua con sal apenas hasta que floten.
7. Servir con la salsa al gusto y queso

*Nota: funciona muy bien con popocho maduro o verde.



MASA DE PASTA FRESCA DE ACHIOTE

RENDIMIENTO:
2 porciones

INGREDIENTES

Harina de trigo (250 g)
Aceite de achiote (2 g)
Pasta de achiote (25 g)
Sal (2 g)
Agua (50 g)

Harina extra (100 g)

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Amasar por 1 minuto
3. Tapar la masa muy bien y dejar reposar por mínimo 30 minutos.
4. Estirar la masa con ayuda de harina para que no se pegue, debe quedar fina y cortar para formar los fideos. Esto se puede hacer con rodillo o con máquina de pasta.
5. Hervir en abundante agua los fideos por 3 minutos o hasta que floten
6. Adicionar salsa y servir de inmediato.

*Los fideos crudos se pueden dejar secando al sol para conservar por más tiempo.



ARROZ CON POLEO

RENDIMIENTO:
2 porciones

INGREDIENTES

Arroz (100 g)
Agua (200 g)
Sal (al gusto)
Aceite (5 g)
Poleo (10 g)

PROCEDIMIENTO

1. Disponer el arroz, agua, sal, aceite y poleo picado o entero en un caldero y cocinar a fuego alto hasta que se evapore el agua y forme ojos.
2. Tapar y cocinar a fuego mínimo por 15 minutos
3. Apagar el fuego y dejar tapado por 5-10 minutos antes de servir.



VEGETALES SALTEADOS AL LIMÓN

RENDIMIENTO:

1 porción

INGREDIENTES

Cebolla (30 g)
Habichuelines (10 g)
Zanahoria (30 g)
Ajo (1 diente)
Aceite de achiote (20 g)

Limón mandarino (1 u)
Sal (c/n)
Pimienta (c/n)
Cilantro (5 g)

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la cebolla en plumas, la zanahoria en juliana, los habichuelines en tres partes y el ajo finamente.
2. Calentar una sartén y adicionar aceite
3. Agregar la cebolla, un poco de sal y saltear por un par de segundos
4. Adicionar la zanahoria y saltear por un par de segundos
5. Adicionar los habichuelines y el ajo y saltear por un par de segundos
6. Por último agregar jugo de limón, cilantro, sal y pimienta.



CERDO ACHIOTADO EN HOJA DE PLÁTANO

RENDIMIENTO:

1 porción

INGREDIENTES

Bondiola de cerdo (200 g)
Cebolla blanca (50 g)
Naranja (zumo) (2 u)
Limón mandarino (1 u)
Pasta de curry
atrateño roja (50 g)
Vinagre atrateño (10 g)
Oreganón (5 g)
Comino semillas (1 g)
Sal (5 g)
Hojas de plátano (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. En un recipiente añadir el zumo de naranja, zumo de limón, comino, oreganón, vinagre blanco y pasta de achiote.
2. Integrar todo hasta tener un marinado uniforme
3. Disponer el cerdo cortado en cubos y sazonado dentro de la marinada y reservar por mínimo 30 minutos.
4. Cortar las cebollas en emincé o pluma.
5. Colocar el cerdo marinado en las hojas de plátano, junto con las cebollas. Hacer un cierre o especie de paquete con la hoja de plátano.
6. Cocinar en horno, a las brasas o al vapor por 40 a 50 minutos.



POLLO GUISADO EN NAIDÍ

RENDIMIENTO:

1 porción

INGREDIENTES

Pata mulso de pollo (180 g)

Papa china (50 g)

Cebolla morada (30 g)

Zanahoria (30 g)

Tomate (100 g)

Ajo (10 g)

Jugo de naidí (20 g)

Cilantro cimarrón (5 g)

Poleo (5 g)

Albahaca (5 g)

Sal (c/n)

Pimienta (c/n)

Aceite de achiote (25 g)

Caldo de pollo (100 g)

Leche de mil pesos (25 g)

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el pollo en cubos parejos
2. Cortar la papa china en **parmentier** (cubos de 1cm + 1 cm)
3. Picar la cebolla en **doble cincelado**
4. Cortar la zanahoria en **macedonia** (cubos de 4mm x 4mm)
5. Rallar el tomate
6. Picar el ajo finamente
7. Cortar los champiñones en **cuartos**
8. Picar finamente el cilantro, el poleo y la albahaca.
9. Poner a calentar una sartén, agregar aceite y cuando esté bien caliente poner el pollo y dorar.
10. Agregar la cebolla y un poco de sal. **Saltear**
11. Agregar la zanahoria y **saltear**.
12. Agregar el ajo y la papa china, **saltear**
13. Agregar el tomate y saltear.
14. Agregar el caldo de pollo, el jugo de naidí y la leche de mil pesos hasta cubrir por completo el pollo.
15. Tapar y dejar **guisar** por 15 minutos.
16. Por último, antes de servir agregar las hierbas de azotea y mezclar.
17. Servir caliente.



PESCADO AROMATIZADO CON SANTA MARÍA DE ANÍS

RENDIMIENTO:

1 porción

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco (150 g)
Pasta de curry
atrateño amarilla (10 g)
Cebolla roja (20 g)
Longaniza chochoana (50 g)
Aceite de achiote (20 g)
Hoja de Santa María de Anís (1 u)
Hoja de plátano (1 u)
Sal (c/n)
Pimienta (c/n)
Limón Mandarin (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la cebolla en doble cincelado
2. Picar la longaniza
3. En una olla saltear la cebolla en un poco de aceite de achiote y añadir la longaniza, saltear y dejar enfriar.
4. Limpiar el filete de pescado, revisar que no tenga espinas y retirar la piel
5. Dividir el filete en 2 partes iguales.
6. Mezclar el jugo de limón con la pasta de curry y un poco de sal y pimienta.
7. Untar el pescado con la mezcla anterior
8. Desvenar las hojas de Santa María de Anís
9. Disponer una hoja de plátano de base, encima disponer una de santa maría de anís.
10. Sobre las hojas poner una parte del pescado, una cucharada de cebolla con longaniza y encima la otra parte del pescado.
11. Envolver el pescado con las hojas.
12. Cocinar al vapor por 15 minutos y servir caliente.





**EXPEDICIÓN
GASTRONÓMICA**
• RÍO ATRATO •

3

Recetas de Panadería

ROSCÓN RELLENO DE DULCE DE BOROJÓ

MASA DE PIZZA, FOCACCIA Y CALZONI

RENDIMIENTO:
1650 g total

INGREDIENTES

Harina de trigo (1000 g)
Sal (30 g)
Levadura instantánea (16 g)
Aceite de achiote (100 g)
Agua (600 g)

PROCEDIMIENTO

1. Formar una corona con toda la harina, en la mesa limpia o en un recipiente amplio
2. Agregar en la parte externa de la corona la sal.
3. En el centro de la corona disponer la levadura con la mitad del agua, mezclar un poco de harina y por último agregar el aceite
4. Unir todos los ingredientes y dejar reposar tapada la masa por 10 minutos.
5. Una vez haya reposado la masa, iniciar con el amasado hasta lograr una masa uniforme.
6. Tapar y dejar descansar por 10 minutos más.

Cantidad de masa para cada producto

Para la pizza: 300 g
Para la Focaccia: 750 g
Para el Calzoni: 300 g



PIZZA CON LONGANIZA CHOCOANA

RENDIMIENTO:

2 u

INGREDIENTES

Masa de pizza (600 g)
Salsa de tomates
ahumados (250 g)
Queso doble crema (200 g)
Tomate chonto maduro (2 u)
Cebolla (1 u)
Ajo (2 dientes)
Longaniza de cerdo (100 g)
Aceite de achiote (20 g)
Albahaca morada (5 g)
Albahaca verde (5 g)

PROCEDIMIENTO

1. Pesar 300 g de masa para cada pizza y bollarla
2. Dejar fermentar cada bollo sobre una bandeja con un poco de harina y tapar hasta que dupliquen su tamaño.
3. Cortar el tomate en cubos con piel y semillas, la cebolla en plumas, el ajo finamente y la longaniza en rodajas
4. Saltear las hortalizas y la longaniza con aceite de achiote en una olla.
5. Rallar el queso
6. Una vez fermentadas las masas, estirarlas con las manos y con harina.
7. Sobre cada masa de pizza esparcir 125 g de salsa de tomate, 100 g de queso rallado y encima la mitad del salteado de cebolla, tomate y ajo.
8. Hornear la pizza o cocinarla en una sartén a fuego bajo, también se puede hacer en una parrilla.
9. Al final, antes de servir poner hojas de albahaca fresca.



FOCACCIA DE HIERBAS DE AZOTEA Y ACEITE DE ACHIOTE

RENDIMIENTO:

1 u

INGREDIENTES

Masa de pizza (750 g)

Hierbas de azotea (30 g)

Aceite de achiote (50 g)

Molde 40 x 30 cm (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. Picar las hierbas y mezclarlas con la masa.
2. En un molde u olla poner la mitad del aceite de achiote y encima la masa.
3. Dejar fermentar hasta que haya duplicado su tamaño.
4. Extender la masa presionándola con los dedos para que ocupe todo el espacio del molde.
5. Dejar fermentar hasta que vuelva a duplicar su tamaño.
6. Con los dedos hacer huecos o “huellas” y agregar el resto del aceite de achiote.
7. Hornear a 170°C o hasta que esté dorada.
8. Retirar del molde, dejar entibiar y cortar.



CALZONE RELLENO DE POLLO EN SALSA BBQ DE BOROJÓ

RENDIMIENTO:

1 u

INGREDIENTES

Masa de pizza (300 g)

Pollo con salsa BBQ de borojó (340 g)

Queso doblecrema (50 g)

PROCEDIMIENTO

1. Bollar la masa y dejar fermentar sobre una bandeja con un poco de harina y tapar. Dejar fermentar hasta que duplique su tamaño.
2. Estirar la masa con las manos y con harina para formar un círculo.
3. Rellenar con el pollo
4. Cerrar el Calzoni como si fuera una empanada.
5. Hacer un repulgue para cerrar.
6. Hornear hasta que esté ligeramente dorado.



SALSA BBQ DE BOROJÓ

RENDIMIENTO:
360 g total

INGREDIENTES

Cebolla (20 g)
Tomate maduro (100 g)
Aceite de achiote (30 g)
Pulpa de borojó maduro (150 g)
Naranja - jugo (150 g)
Vinagre (10 g)
Salsa de tomate (50 g)
Panela (60 g)
Sal (5 g)
Cilantro Cimarrón (2 hojas)
Pimienta (3 g)
Agua (100 g)

PROCEDIMIENTO

1. Retirar las semillas al borojó pasando la pulpa por un colador y pesar para obtener 100 g
2. Quemar la cebolla y el tomate en el fuego directo. Picar o licuar.
3. Saltear la mezcla anterior con un poco de aceite de achiote
4. Agregar la pulpa de borojó, el jugo de naranja, vinagre, salsa de tomate, panela, sal y las hojas de cimarrón limpias y picadas .
5. Dejar cocinar hasta que espese ligeramente. Agregar agua de ser necesario.



POLLO EN SALSA BBQ DE BOROJÓ

RENDIMIENTO:

340 g total

INGREDIENTES

Pechuga de pollo (250g)

Aceite de achiote (30g)

Ajo (2 g - 1 diente)

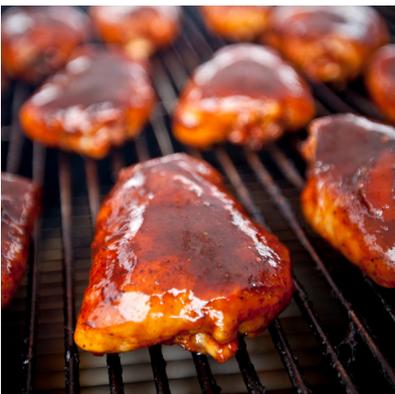
Sal (c/n)

Pimienta (c/n)

Salsa BBQ de borojó (170 g)

PROCEDIMIENTO

1. Hervir agua con sal y ajo.
2. Una vez caliente, agregar la pechuga de pollo y cocinar.
3. Desmechar la pechuga y mezclarla con la salsa BBQ de borojó.



BAÑO DE HUEVO

RENDIMIENTO:
70 g total

INGREDIENTES

Huevo (1 u - 50 g)
Leche (20 g)

PROCEDIMIENTO

Mezclar el huevo con la leche y utilizar para pincelar los panes antes de hornear.



MOJICONES CON COCO Y PANELA

RENDIMIENTO:
**9 u de 60 g de
masa (c/u)**

INGREDIENTES

MASA

Harina de Trigo (250 g)
Coco rallado (25 g)
Leche en Polvo (5 g)
Sal (7 g)
Levadura Instantánea (5 g)
Panela rallada (80 g)
Huevos (25 g - 1/2 u)
Agua (Aprox) (190 g)

Mantequilla fría (35 g)

EXTRA

Panela rallada (15 g)
Coco rallado seco (5 g)
Baño de huevo (20 g)

PROCEDIMIENTO

1. Rallar el el coco
2. Formar una corona con la harina de trigo.
3. Colocar la sal en la parte externa de la corona.
4. En el interior de la corona, agregar la levadura y disolver con un poco de agua, integrar un poco de harina sin romper la corona.
5. Luego, agregarla panela, la leche en polvo, el coco rallado, huevo y la cantidad necesaria de agua.
6. Mezclar todo hasta lograr una masa homogénea con un buen punto de humedad.
7. Amasar, agregar la mantequilla fría y cortada en cubos, se debe incorporar rompiendo la masa y volviendo a amasar
8. Dejar reposar.
9. Mezclar la panela con el coco
10. Pesar 9 porciones de masa de 60 g.
11. Bollar
12. Estibar los bollos juntos en un molde.
13. Dejar de fermentar hasta que tripliquen su tamaño.
14. Una vez haya fermentado, pincelar con baño de huevo, espolvorear con la mezcla de coco y panela por encima.
15. Hornear a 180°C hasta que estén ligeramente dorados.



ROSCONES RELLENOS DE DULCE DE BOROJÓ

RENDIMIENTO:
**5 u de 90 g de
masa (c/u)**

INGREDIENTES

MASA

Harina de Trigo (250 g)
Leche en Polvo (5 g)
Sal (7 g)
Levadura Instantánea (5 g)
Paneta rallada (40 g)
Huevos (1/2 u - 25 g)
Agua (Aprox) (110 g)

Mantequilla fría (35 g)

EXTRA

Dulce de borojó (100 g)
Paneta rallada (20 g)
Baño de huevo (20 g)

PROCEDIMIENTO

1. Formar una corona con la harina de trigo.
2. Colocar la sal en la parte externa de la corona.
3. En el interior de la corona, agregar la levadura y disolver con un poco de agua, integrar un poco de harina sin romper la corona.
4. Luego, agregar la paneta, la leche en polvo, huevos y la cantidad necesaria de agua.
5. Mezclar todo hasta lograr una masa homogénea con un buen punto de humedad.
6. Amasar, agregar la mantequilla fría y cortada en cubos, se debe incorporar rompiendo la masa y volviendo a amasar
7. Dejar reposar.
8. Pesar porciones de masa de 90 g.
9. Bollar y dejar reposar
10. Estirar la masa en rectángulos, rellenar con 20 g de dulce de borojó y enrollar.
11. Formar anillos y pincelar con mezcla de huevo y leche. Espolvorear paneta rallada
12. Hornear a 180°C hasta que estén ligeramente dorados.



ALMOJÁBANAS DE MAÍZ

RENDIMIENTO:
15 a 18 u de 50 g

INGREDIENTES

Queso Costeño (250 g)
Harina de maíz cruda (250 g)
Maicena (80 g)
Polvo para Hornear (10 g)
Manteca de Cerdo (75 g)
Huevo (3 u -150 g)
Azúcar (12 g)
Leche (100 g)

PROCEDIMIENTO

1. Rallar el queso costeño y amasarlo hasta formar una pasta homogénea, agregar el azúcar, almidón de maíz, polvo para hornear, harina de maíz y el huevo con la manteca de cerdo.
2. Amasar hasta que se forme una masa correctamente homogénea y lisa. Rectificar la humedad con la leche necesaria. Dejar reposar.
3. Pesar unidades de 50 g y luego hacer bollitos con las manos. Aplanarlos y marcar el dedo en el centro.
4. Disponer en placas sin engrasar para no deformar las figuras.
5. Precalentar el horno a 200°C y luego llevar la bandeja con las figuras.
6. Hornear hasta dorar por 15 minutos aproximadamente.



ACHIRAS ATRATEÑAS (CON ACHÍN O PAPA CHINA)

RENDIMIENTO:

120 u

INGREDIENTES

Queso Campesino (250 g)
Harina de papa china (125 g)
Yema de Huevo (1 u- 20 g)
Mantequilla Fundida (25 g)
Azúcar (5 g)
Sal (2 g)
Polvo de Hornear (1 g)
Agua (110 g)

PROCEDIMIENTO

1. Rallar el queso campesino.
2. Integrar el queso campesino y la harina de papa china
3. Agregar la yema de huevo, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.
4. Agregar la mantequilla fundida.
5. Mezclar hasta generar una masa homogénea que este suave y compacta.
6. Hacer tiras de masa y luego cortar en pequeñas porciones para armar las achiras.
7. Llevar al horno precalentado a 200°C por 10 minutos y luego bajar la temperatura a 150°C para dejar secar por completo, por dentro no deben quedar húmedas.



ENVUELTOS ASADOS DE ACHÍN Y POPOCHO MADURO

RENDIMIENTO:
7 u - 60-65 g c/u)

INGREDIENTES

Popocho (250 g)
Achín (200 g)
Agua (1 litro)
Sal (5 g)

Sal (c/n)
Queso costeño (140 g)
Hoja de plátano (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. Cortar las puntas del popocho y realizar un corte a lo largo de la cáscara.
2. Cocinar el popocho en abundante agua caliente con sal hasta que esté blando. Pasar por el molino (se deben obtener 150 g de puré)
3. Cortar el achín en trozos parejos, lavar en agua hasta que ya no esté resbaloso.
4. Cocinar el achín en abundante agua caliente con sal hasta que esté blanda. Pasar por el molino (se deben obtener 170 g de puré)
5. Amasar los dos purés con el queso rallado y sal al gusto.
6. Envolver porciones de masa en hojas de plátano
7. Asar cada envuelto por cada lado hasta dorar la masa y que el queso se haya derretido.



AREPAS ASADAS DE POPOCHO Y ACHÍN CON QUESO

RENDIMIENTO:

3 u - 100-110 g c/u)

INGREDIENTES

Popocho (250 g)

Achín (200 g)

Agua (1 litro)

Sal (5 g)

Sal (c/n)

Queso costeño (140 g)

Hoja de plátano (1 u)

PROCEDIMIENTO

1. Cortar las puntas del popocho y realizar un corte a lo largo de la cáscara.
2. Cocinar el popocho en abundante agua caliente con sal hasta que esté blando. Pasar por el molino (se deben obtener 150 g de puré)
3. Cortar el achín en trozos parejos, lavar en agua hasta que ya no esté resbaloso.
4. Cocinar el achín en abundante agua caliente con sal hasta que esté blanda. Pasar por el molino (se deben obtener 170 g de puré)
5. Amasar los dos purés con 50 g de queso rallado y sal.
6. Rallar el queso
7. Armar las arepas rellenándolas con queso costeño (cada una con 30 g de queso)
8. Asar sobre hojas de plátano hasta que estén ligeramente doradas con cada lado.





**EXPEDICIÓN
GASTRONÓMICA**
• RÍO ATRATO •

4

Recetas de Pastelería

BORRACHITO AL VICHE

MERMELADA DE NAIDÍ Y MORA

RENDIMIENTO:
1030 g total

INGREDIENTES

Pulpa de Naidí (800 g)
Moras enteras (400 g)
Panela molida (200 g)
Miel de caña (200 g)
Limón - jugo (1 u - 15 g)

PROCEDIMIENTO

1. En una olla mezclar el jugo de naidí junto las moras limpias, la panela y la miel.
2. Cocinar a fuego moderado, revolviendo constantemente hasta que se forme una mezcla espesa.
3. Agregar el jugo de limón y revolver muy bien.
4. Retirar del fuego, poner en frascos de vidrio esterilizados.
5. Cerrar, colocar boca abajo los frascos, y dejar enfriar.



DULCE DE BOROJÓ

RENDIMIENTO:
280 g total

INGREDIENTES

Pulpa de borojó (220 g)
Agua (200 ml)
Miel de caña (30 g)
Popocho maduro (120 g)
Cocada casera (70 g)

PROCEDIMIENTO

1. Pasar la pulpa de borojó por un colador para retirar las semillas y obtener 220 g
2. Licuar la pulpa de borojó, el popocho maduro, la miel, la cocada y el agua.
3. Poner la mezcla en una olla
4. Cocinar hasta que espese y enfriar



BORRACHITO AL VICHE

RENDIMIENTO:

**300 g de masa, 1
molde, 10
porciones**

INGREDIENTES

MASA

Harina de Trigo (150 g)

Agua (65 g)

Huevos (1 u - 50 g)

Sal (3 g)

Levadura Fresca (10 g)

Azúcar (4 g)

Aceite de coco (45 g)

Viche (30 g)

ALMÍBAR DE VICHE Y LIMÓN

Agua (300 g)

Azúcar (150 g)

Limón – Ralladura y jugo (1 u)

Viche (75 g)

EXTRA

Dulce de Borojó (100 g)

Leche (200 g)

Banano maduro (300 g)

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar la harina de trigo, el agua, los huevos, la levadura, la sal y el azúcar en un recipiente amplio.
 2. Una vez la masa tenga cuerpo agregar el aceite de coco e integrar muy bien.
 3. Colocar la masa en los moldes, engrasados y enharinados, hasta la mitad, y dejar fermentar de 25 – 30 minutos.
 4. Una vez la masa llegue a la superficie del molde, cocinar a 180°C hasta que estén ligeramente dorados.
 5. Dejar enfriar bien, tajarse con un cuchillo de sierra y reservar.
-
1. Poner en una olla el agua, el azúcar, la vainilla y la ralladura hasta que hierva.
 2. Retirar del fuego y agregar el viche y el jugo de limón.
 3. Colocar las tajadas de pan, dentro del almíbar hasta que estén húmedos.
-
1. Cortar el banano en rojadas finas
 2. Mezclar el dulce de borojó con la leche.
 3. Servir cada porción de borrachito con la crema de borojó y las rodajas de popocho maduro o banano fresco.

BUDÍN MARMOLADO CON ACHIOTE Y CACAO

RENDIMIENTO:

**1 molde - 12
porciones**

INGREDIENTES

Aceite de achiote (240 g)
Azúcar (300 g)
Huevos (6 u - 300 g)
Harina de Trigo (300 g)
Polvo para hornear (4 g)
Cacao en polvo (30 g)

Extra

Aceite o mantequilla (20 g)
Achiote en polvo (5 g)
Papel parafinado

PROCEDIMIENTO

1. Engrasar el molde de budín, poner una hoja de papel parafinado en el fondo del molde, volver a engrasar y cubrirlo con achiote en polvo y precalentar el horno a 170°C
2. En un recipiente amplio batir los huevos con el azúcar, agregar el aceite y mezclar.
3. Con un colador tamizar la harina y el polvo de hornear sobre la mezcla anterior, e incorporar al batido de forma suave, sin generar demasiado trabajo.
4. Dividir la mezcla en dos y agregar a una de ellas el cacao tamizado.
5. Llevar las dos mezclas al molde de manera intercalada para lograr un efecto marmolado.
6. Hornear a 170°C durante 60 minutos aproximadamente.
7. Retirar del horno y dejar enfriar muy bien para demoldarlo.
8. Cortar las porciones con un cuchillo de sierra.



PANCAKES DE POPOCHO MADURO

RENDIMIENTO:
6-8 unidades

INGREDIENTES

Harina de Trigo (200 g)
Azúcar (20 g)
Polvo de hornear (2 g)
Bicarbonato de sodio (1 g)
Sal (2 g)
Leche (200 g)
Popocho maduro (100 g)
agua (50 g)
Jugo de limón (2 g)
Huevo (1 u - 50 g)
Aceite de coco (50 g)

Extra

Mermelada de Naidí
y moras (100 g)
Miel de caña (50 g)

PROCEDIMIENTO

1. Pisar el popocho con un tenedor hasta hacerlo puré.
2. Agregar al puré el agua, jugo de limón, huevo y aceite de coco.
3. En un recipiente amplio colar la harina con el polvo de hornear, bicarbonato y mezclar. Agregar el azúcar.
4. Unir las dos mezclas con un batidor de alambre hasta que esté uniforme.
5. Calentar una sartén, y agregar un poco de aceite.
6. Con un cucharón, tomar una porción de la masa y extenderla sobre la sartén con movimientos circulares, según el tamaño deseado.
7. Una vez dorado, girar el pancake
8. Servir con la mermelada y la miel



MUFFINS DE QUESO COSTEÑO

RENDIMIENTO:

10 u de 90-95 g c/u

INGREDIENTES

Harina de Trigo (200 g)

Polvo de hornear (4 g)

Aceite (80 g)

Queso Crema (140 g)

Queso costeño (150 g)

Huevos (4 u - 200 g)

Sal (5 g)

Pimienta (3 g)

Leche (180 g)

Extra

Moldes (10 u)

Aceite o mantequilla (20 g)

PROCEDIMIENTO

1. Engrasar los moldes con mantequilla derretida o aceite y precalentar el horno a 175°C
2. Mezclar en un recipiente amplio los huevos junto con la sal, el queso crema y el queso costeño rallado.
3. Agregar el aceite
4. Agregar la harina de trigo y el polvo de hornear con la ayuda de un colador
5. Agregar la leche y la pimienta
6. Llenar los moldes hasta $\frac{3}{4}$ partes de su volumen total.
7. Hornear a 175°C durante 15 minutos.
8. Dejar enfriar muy bien antes y desmoldar.



MANTECADA DE VICHE

RENDIMIENTO:

**1 molde - 12
porciones**

INGREDIENTES

Mantequilla (250 g)
Azúcar (180 g)
Huevos (250 g)
Harina de Trigo (175 g)
Harina de Maíz Amarilla (75 g)
Polvo de Hornear (5 g)
Agua (75 g)
Viche (70 g)

Extra

Aceite o mantequilla (20 g)
Papel parafinado

PROCEDIMIENTO

1. Engrasar el molde, poner una hoja de papel parafinado en el fondo del molde, volver a engrasar y precalentar el horno a 170°C
2. Batir la mantequilla que debe estar pomada (blanda) junto con el azúcar hasta lograr una crema.
3. Agregar los huevos, de a poco para lograr una correcta mezcla.
4. Colar las harinas de trigo junto con el polvo de hornear y adicionar la harina de maíz.
5. Adicionar las harinas a la mezcla y revolver bien.
6. Llevar toda la mezcla al molde y hornear a 70°C por aproximadamente 40 minutos.
7. Una vez salga del horno, rociar por encima con viche y dejar enfriar.
8. Desmoldar y cortar las porciones con un cuchillo.



GALLETAS RELLENAS CON MERMELADA DE NAIDÍ Y MORAS

RENDIMIENTO:
14 u de 35 g c/u

INGREDIENTES

Harina de trigo (280 g)

Margarina (80 g)

Aceite de coco (20 g)

Huevo (50 g - 1 u)

Sal (1 g)

Miel (80 g)

Mermelada de Naidí
y moras (70 g)

Extra

Aceite o mantequilla (20 g)

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 170°C
2. Mezclar la harina y la sal
3. En un recipiente amplio amasar la margarina con el aceite de coco
4. Añadir poco a poco el huevo batido e ir amasando
5. Adicionar la mezcla de secos y mezclar con presionando hasta formar una masa uniforme.
6. Formar bolitas con la masa de 35 g y disponerlas sobre una bandeja engrasada
7. Hacer un orificio superficial en el centro de las bolitas con el dedo para generar un espacio para el relleno. Rellenar con 5 g de mermelada cada galleta
8. Hornear a 170°C por aproximadamente 20 minutos.
9. Retirar del horno y dejar enfriar muy bien.





**EXPEDICIÓN
GASTRONÓMICA**
• RÍO ATRATO •



BUDÍN MARMOLADO DE ACHIOTE Y CACAO



EXPEDICIÓN GASTRONÓMICA

• RÍO ATRATO •

