2da
Edición

MÁS QUE COMIDA ES VIDA

Regiones naturales
del **Ecuador**

Casa de la Diabetes

• Índice

Tabla de Contenido
Agradecimientos y reconocimientos **3**
Introducción **4**
Instrucciones de uso del recetario **5**
Medidas Caseras Utilizadas **6**
Grupos de alimentos y sus funciones **7**
Recomendaciones diarias por grupo de alimento **8**
Glosario técnico **9**
Glosario nutricional **9**
Glosario culinario **10**
Elaboraciones y guarniciones recomendadas **11**
Aceites Saborizados **11**
Ensaladas recomendadas **13**
Región Costa **17**
Bolón de verde asado 18
Tigrillo con huevo revuelto 19
Tortilla de yuca con queso bajo en grasa 20
Patacones al horno con queso fresco 21
Tortilla de maíz con carne magra y fréjol 22
Tortilla de verde con queso bajo en grasa 24
Tamal costeño de pollo 25
Empanada de verde al horno con pollo 26
Pan de yuca 27
Ceviche de camarón con chifles horneados 28
Cazuela de verde 30
Arroz con camarón 32
Sango de verde con tilapia al vapor 34
Menestra de fréjol con corvina al horno 36
Tonga de pollo con arroz 38
Caldo de bolas de verde 40
Encocado de pescado 42
Bollo de pescado 44
Arroz marinero 46
Encebollado con yuca asada 48
Arroz moro de lenteja con carne asada magra 51
Maduro asado con queso 53
Bistec de carne magra con arroz integral 54
Cazuela de pescado con maní 56
Región Sierra **58**
Mote pillo 59
Seco de carne magra con arroz 61
Caldo de gallina criolla 63
Tortilla de choclo con queso bajo en grasa 64
Sancocho 65

Bocaditos de oca con queso 67
Tamal casero de papa y cerdo 69
Seco de pollo con arroz 71
Chigüiles 73
Chuzo de carne magra 75
Empanada de morocho y pollo al horno 77
Lengua guisada con vegetales 79
Quesadilla de amaranto 82
Sopa de quinoa 84
Humita 86
Hornado con mote 88
Pollo asado con papas horneadas y vegetales 90
Tortilla de mashua con huevo y queso fresco 92
Timbal de maduro con oca 94
Churrasco de carne magra y arroz 96
Tigrillo con queso 98
Región Oriente **100**
Maito de pescado amazónico y yuca 101
Bastones de camote al horno y salsa de maní 103
Sopa de palmito 105
Tamal de yuca y carne 107
Caldo de cachama con yuca 109
Maito de pollo con champiñones y vegetales 111
Ceviche volquetero 113
Sopa Uchumanka 115
Tamal de plátano con palmito 117
Sopa de plátano con carne magra 119
Ceviche de palmito y chochos 121
Tortilla de yuca 123
Ayampaco de pollo y yucas horneadas 125
Ensalada de chontacuro 127
Puré de yuca con carne asada 129
Ayampaco de pescado con palmito 131
Tamal de plátano con pescado 133
Muchín de yuca horneado 135
Ensalada de guineo verde con huevo 137
Pescado en salsa de maní y arroz 139
Cierre **142**
Referencias **143**

• Agradecimientos y reconocimientos

La elaboración de este recetario ha sido posible gracias al esfuerzo, compromiso y dedicación del equipo multidisciplinario de la Casa de la Diabetes, que comparte la visión de promover hábitos alimentarios saludables, sostenibles y culturalmente pertinentes, en beneficio de las personas y familias que viven con diabetes, obesidad y otras condiciones relacionadas con la nutrición.

La Fundación Los Fresnos – Casa de la Diabetes, como institución autora y coordinadora principal de este proyecto, expresa su más profundo agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible su desarrollo.

Reconocemos de manera especial a la Universidad de Cuenca, en la persona de María Cecilia Vintimilla Alvarez y Micaela Riofrío, por su soporte académico, respaldo institucional y valioso aporte técnico y científico durante el proceso de elaboración y validación del contenido.

Nuestro más sincero agradecimiento también a los profesionales de las áreas de nutrición, salud y gastronomía, quienes participaron activamente en la creación, revisión y ajuste de cada receta, garantizando la rigurosidad científica, el equilibrio nutricional y la aplicabilidad práctica de este material.

Este trabajo refleja el compromiso permanente de la Casa de la Diabetes con la educación, la salud y la mejora de la calidad de vida de nuestra comunidad.

• Introducción

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, las dislipidemias y la obesidad, representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en Ecuador (MSP, 2022). Según la OMS, factores modificables como la alimentación, el sedentarismo y los estilos de vida poco saludables son responsables del 74% de las muertes a nivel mundial (OMS, 2023).

Mantener una alimentación saludable, equilibrada y socioculturalmente pertinente constituye una estrategia esencial para la prevención y el control de estas enfermedades (FAO & OMS, 2019). Bajo esta perspectiva, el presente recetario se concibe como una herramienta práctica y confiable para la prevención y el cuidado de la salud, con recetas inspiradas en preparaciones tradicionales de la Costa, Sierra y Oriente, adaptadas para promover hábitos alimentarios sostenibles sin perder sabor, identidad ni disfrute.

Su propósito es recuperar y revalorizar alimentos ancestrales, proporcionar recetas con información nutricional de fácil interpretación, adaptar las preparaciones a las necesidades de personas con ECNT de acuerdo con guías científicas actualizadas, fomentar el respeto por la cultura gastronómica y la disponibilidad local de alimentos, y facilitar la planificación de comidas equilibradas que contribuyan al bienestar y a la mejora de la calidad de vida.

• Instrucciones del uso del recetario

Este recetario fue diseñado para ser una guía práctica y flexible. Está organizado en tres regiones del Ecuador (Costa, Sierra y Oriente), dentro de cada región, se encontrará recetas agrupadas por tiempos de comida: desayunos, almuerzos, meriendas y refrigerios.

Cada receta incluye los siguientes elementos:

a. ***Título:*** *Nombre de la preparación.*
b. ***Dato Cultural:*** *Contexto sociocultural o curiosidades sobre el origen, ingredientes o costumbres asociadas a cada receta.*
c. ***Ingredientes:*** *Presentados en cantidades prácticas y accesibles.*
d. ***Preparación:*** *El proceso explicado con claridad para facilitar su ejecución, incluso para personas sin experiencias en cocina.*
e. ***Integración Final:*** *Sugerencias de cómo presentar el plato.*
f. ***Nota nutricional:*** *Recomendaciones para completar el plato en contextos nutricionales.*
g. ***Aporte nutricional:*** *Íconos que representan los grupos de alimentos y su aporte en cada preparación.*
h. ***Tiempo de comida recomendado:*** *Orientación sobre en qué momento del día consumirla, según su balance nutricional.*

• Medidas Caseras Utilizadas

Se han utilizado medidas caseras estandarizadas y utensilios de uso común, para facilitar la preparación de las recetas en casa. A continuación, se presentan las equivalencias aproximadas:

Medida Casera	Equivalencia Aproximada
1 taza	**250 ml o 150 gr** de sólidos
½ taza	**125 ml o 75 gr** de sólidos
⅓ taza	**80 ml o 50 gr** de sólidos
¼ taza	**60 ml o 40 gr** de sólidos
1 cucharada (cda)	**15 ml/gr**
1 cucharadita (cdta)	**5 ml/gr**
1 filete de carne/pescado	**90-120 gr** (tamaño de la palma de la mano)
1 porción de queso fresco	**1 porción de queso fresco 30 gr** (2 cucharadas o una caja de fósforo)
1 huevo	**60 gr** sin cáscara
1 plátano verde	**200 gr** crudo
1 pizca	**0,5 gr**

- **Grupos de alimentos y sus funciones**

A continuación, se presentan los principales grupos de alimentos utilizados:

Grupo de alimentos	Función principal
Cereales y tubérculos	Fuente de carbohidratos complejos y energía.
Lácteos	Aporte de calcio, proteínas de alto valor biológico y vitamina D.
Productos de origen animal	Fuente de proteínas, hierro, zinc y vitamina B12.
Grasas saludables	Contribuyen al funcionamiento hormonal y absorción de vitaminas.
Verduras y hortalizas	Ricas en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales.
Frutas	Aporte de fibra, vitamina C, antioxidantes y agua.
Leguminosas	Fuente vegetal de proteína, hierro, fibra y carbohidratos.

• Recomendaciones diarias por grupo de alimento

Estas recomendaciones están basadas en guías de la OMS, FAO, ADA y Guías Alimentarias del Ecuador, ajustadas a necesidades promedio para personas con ECNT, es importante recordar que una "porción" se refiere a una unidad estándar del grupo.

Grupo de alimentos	Recomendación diaria
Cereales y tubérculos	6–11 porciones
Lácteos	2–3 porciones
Productos de origen animal	3–5 porciones
Grasas saludables	3–5 porciones
Verduras y hortalizas	3–5 porciones
Frutas	3–4 porciones
Leguminosas	1–2 porciones

- **Glosario técnico**

  - *Glosario nutricional*

a. Carbohidratos complejos: Tipo de carbohidrato que se encuentra en cereales integrales, leguminosas, y tubérculos. Se digiere lentamente y proporciona energía sostenida.
b. Grasas saludables: Lípidos insaturados que provienen principalmente de alimentos como el aguacate, frutos secos, semillas, aceites vegetales y pescados. Ayudan a regular funciones hormonales y Índice glucémico: Medida de la rapidez con la que un alimento eleva el nivel de glucosa en sangre. Los alimentos con índice glucémico bajo se recomiendan para personas con diabetes.
c. Fibra dietética: Componente vegetal no digerible que favorece la salud digestiva, el control del colesterol y el manejo de la glucemia.
d. Proteína de alto valor biológico: Aquella que contiene todos los aminoácidos esenciales. Se encuentra en alimentos como el huevo, la leche, la carne y el pescado.
e. Antioxidantes: Compuestos presentes en frutas y verduras que ayudan a neutralizar los radicales libres y prevenir el daño celular.
f. Porción estándar: Unidad de medida utilizada para cuantificar alimentos de forma uniforme, como ½ taza de arroz cocido o 1 fruta mediana.

◦ *Glosario culinario*

a. Sofreír: Cocinar alimentos, generalmente vegetales, en una pequeña cantidad de aceite o agua para liberar sus aromas.
b. Majar: Aplastar un alimento cocido (como plátano o yuca) hasta obtener una textura pastosa.
c. Desmechar: Cortar carne cocida en tiras finas, generalmente con la ayuda de un tenedor.
d. Refrito: Mezcla cocida de cebolla, ajo, pimiento y otras especias usadas como base para dar sabor.
e. Al vapor: Método de cocción que utiliza el vapor del agua hirviendo para cocinar alimentos sin contacto directo con el líquido.
f. Blanquear: Cocinar brevemente un alimento en agua hirviendo y luego enfriarlo en agua helada, usado para verduras.
g. Curar cebolla: Técnica que consiste en remojar la cebolla en agua con sal o limón para suavizar su sabor.
h. Infusionar: Proceso mediante el cual se introduce un ingrediente (como hierbas, frutas o especias) en un líquido (como agua, leche, aceite o alcohol), generalmente caliente, para que libere su sabor, aroma o propiedades en dicho líquido.
i. Ensalada fresca: Mezcla de vegetales crudos aliñados justo antes de servir.
j. Integración final: Etapa donde se ensamblan y combinan los elementos ya preparados para formar el plato completo.

• Elaboraciones y guarniciones recomendadas

Previo a la presentación de las recetas principales, se indican preparaciones para complementar los platos, pensadas para mejorar el sabor sin exceso de sodio o grasas saturadas, y enriquecer culturalmente las recetas. Estas elaboraciones pueden acompañar la mayoría de los platos del recetario y formar parte de una alimentación saludable.

- **Aceites Saborizados**

Se presentan recetas de aceites saborizados artesanales, los cuales están inspirados en ingredientes tradicionales ecuatorianos, estos permiten dar sabor sin necesidad de exceso de sal. Son una excelente opción para realzar las recetas.

- **Sugerencias para cada aceite saborizado:**

a. Usar aceites con sabor neutro y perfil saludable: preferiblemente oliva o girasol.
b. Guardar los aceites en frascos de vidrio herméticos y limpios, en un lugar fresco o refrigerados máximos 5-7 días.
c. No reutilizar ingredientes que estuvieron en contacto con aceite caliente por más de una vez.

• Aceite de culantro criollo

Ingredientes	Cantidad	Procedimiento
Aceite vegetal	½ taza	1. Licuar el aceite con el culantro y ajo. 2. Colar si se desea más fino. 3. Guardar refrigerado.
Hojas frescas de culantro	1 cucharada	
Diente de ajo	1 unidad	

• Aceite con achiote

Ingredientes	Cantidad	Procedimiento
Aceite vegetal	½ taza	1. Calentar el aceite a fuego bajo por 10 minutos.
Semillas de achiote	1 cucharada	2. Agregar las semillas de achiote junto al ajo y apagar el fuego.
Diente de ajo	1 unidad	3. Infusionar 10 min.
		4. Colar y enfriar.

• Aceite de ají y hierbas andinas

Ingredientes	Cantidad	Procedimiento
Aceite vegetal	½ taza	1. Machacar el ají.
Ají seco (o ají fresco)	1 cucharada	2. Infusionar todos los ingredientes a fuego bajo durante 10 min.
Paico o cedrón	1 rama	3. Colar.

• Aceite de cebolla paiteña y laurel

Ingredientes	Cantidad	Procedimiento
Aceite vegetal	½ taza	1. Calentar el aceite a fuego bajo por 10 minutos.
Cebolla morada (paiteña)	½ taza	2. Agregar la cebolla paiteña y laurel.
Laurel	1 hoja	3. Infusionar 10 min.
		4. Colar y enfriar.

• Aceite de hierba luisa y limón

Ingredientes	Cantidad	Procedimiento
Aceite vegetal	½ taza	1. Calentar el aceite a fuego bajo por 10 minutos.
Hierba Luisa	1 rama	2. Agregar la cáscara de limón y hierba luisa. Infusionar 10 min.
Cáscara de limón	Cáscara de ½ limón	3. Colar y enfriar.

• Ensaladas recomendadas

A continuación, se exponen diferentes opciones de ensaladas recomendadas, útiles para acompañar a las recetas y mejorar su aporte nutricional.

• Ensalada de tomate y pepino

Ingredientes	Cantidad
Tomate riñón	1 unidad
Pepino	½ unidad
Cebolla pauteña	¼ unidad
Aceite de ají y hierbas andinas	1 cdta
Jugo de limón	1 cda
Sal y pimienta	Pizca

Procedimiento

1. Cortar el tomate y el pepino en rodajas.
2. Cortar la cebolla en pluma y déjala curtir en el jugo de limón por 10 minutos.
3. Mezclar todo y añadir el aceite y la sal y pimienta al final.

• Ensalada de chocho con tomate

Ingredientes	Cantidad
Chocho cocido	½ taza
Tomate riñón	1 unidad
Cebolla pauteña	2 cdas
Aceite de culantro	1 cdta
Jugo de limón	1 cda
Sal y pimienta	Pizca

Procedimiento

1. Lavar los chochos.
2. Cortar el tomate en cuadros pequeños.
3. Cortar la cebolla en pluma y déjala curtir en el jugo de limón por 10 minutos.
4. Mezclar todo y añadir el aceite y la sal y pimienta al final.

• Ensalada andina con quinoa

Ingredientes	Cantidad
Cebolla paiteña	½ unidad
Quinoa	¼ taza
Pimiento rojo	¼ unidad
Cebolla blanca	2 cdas
Pepino	½ unidad
Aceite de culantro	1 cdta
Jugo de limón	1 cda
Sal y pimienta	Pizca

Procedimiento

1. Hervir agua con la cebolla paiteña, y cocinar la quinoa por 20 minutos.
2. Colar y dejar enfriar por 15 minutos.
3. Cortar el pimiento y pepino en cuadros pequeños.
4. Cortar la cebolla en pluma y déjala curtir en el jugo de limón por 10 minutos.
5. Mezclar todo y añadir el aceite y la sal y pimienta al final.

• Ensalada de fresca de pepino, aguacate y tomate Cherry

Ingredientes	Cantidad
Pepino	½ unidad
Tomate cherry	6 unidades
Aguacate	¼ unidad
Cebolla paiteña	2 cdas
Culantro fresco	½ cda
Jugo de limón	1 cda
Aceite de cebolla	1 cdta
Sal y pimienta	Pizca

Procedimiento

1. Lavar el pepino, el tomate Cherry, la cebolla y el cilantro.
2. Retirar las semillas del pepino y cortar en rodajas finas.
3. Cortar los tomates cherry a la mitad.
4. Pelar y cortar la palta en cubos pequeños.
5. En un bol, mezclar pepino, tomate, palta, cebolla y cilantro.
6. Aliñar con jugo de limón, aceite de cebolla, sal y pimienta.
7. Mezclar suavemente y servir inmediatamente para conservar la frescura.

• Ensalada de camote asado con espinaca

Ingredientes	Cantidad
Camote	½ unidad
Espinaca fresca	¼ taza
Vinagre de manzana	¼ unidad
Semillas de zapallo	2 cdas
Aceite de cebolla	½ unidad
Sal y pimienta	1 cdta

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 185° C, hornear el camote por 45 minutos.
2. Cortar en cuadros pequeños y dejar enfriar por 15 minutos.
3. Cortar las hojas de espinaca en tiras finas.
4. Calentar un sartén sin aceite, colocar las semillas de zapallo y tostar por 5 minutos y esperar que se enfríe por 5 minutos más.
5. Mezclar todo y añadir el vinagre y el aceite con la sal y pimienta al final.

• Curtido Serrano

Ingredientes	Cantidad
Col Blanca	½ taza
Zanahoria	¼ taza
Cebolla Paiteña	2 cdas
Jugo de limón	2 cdas
Orégano seco	½ cdta
Sal y pimienta	Pizca

Procedimiento

1. Lavar la col y zanahoria y rallarlas en finas tiras.
2. Cortar la cebolla en pluma y curtirla en el jugo del limón por 10 minutos.
3. Mezclar todo y añadir el orégano con la sal y pimienta al final.

• Ensalada de yuca y palmito

Ingredientes	Cantidad
Yuca	¼ unidad
Palmito	¼ taza
Pimiento rojo	2 cdas
Cebollín	1 cda
Jugo de limón	2 cdas
Aceite de ají y hierbas andinas	½ cdta
Sal y pimienta	Pizca

Procedimiento

1. Lavar, pelar y cocinar la yuca por 25 minutos.
2. Cortar el palmito en rodajas.
3. Cortas el pimiento rojo en cuadros pequeños y el cebollín en tiras finas.
4. Mezclar todo, añadir el aceite y limón con la sal y pimienta al final.

Región Costa

La región Costa se caracteriza por **su biodiversidad tropical,** su amplia **oferta agrícola y si inmensa riqueza culinaria.** Debido a su clima cálido, se cultivan diversos productos como **el plátano verde, el arroz, la yuca, el maní, y una gran variedad de frutas, hierbas y mariscos que forman como base de una gastronomía ligada a sus raíces montuvias, afroecuatorianas y urbanas**. Las recetas de esta región son reconocidas por **sus sabores intensos, texturas contrastantes,** y su arraigo en la cotidianidad familiar.

Bolón de Verde

El bolón es uno de los desayunos más populares de la Costa ecuatoriana, consumido tradicionalmente en zonas rurales y urbanas con café negro. **Su versión original es frita, pero asarlo permite conservar su esencia de una manera saludable.**

Ingredientes

¾ de Plátano verde
1 cdta de Aceite saborizado de achiote
1 cdta de Cebolla blanca picada
½ diente de Ajo picado
½ cdta de Comino
2 cdas de Queso fresco rallado
Pizca de Sal

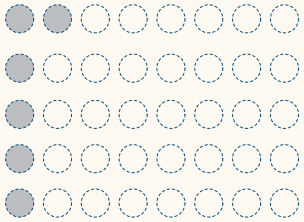
Preparación

1. Lavar, hacer un corte superficial a lo largo del plátano y hornear entero a 180°C por 25 min. Pelar y aplastar caliente.
2. Calentar en un sartén a fuego medio por 1 minuto.
3. Sofreír en el aceite saborizado.
4. Añadir al refrito hasta dorar ligeramente.
5. Agregar al refrito.
6. Mezclar con el plátano y el refrito.
7. Ajustar al gusto.
8. Formar el bolón mientras la mezcla esté caliente para mejor textura

Para complementar el aporte nutricional, se recomienda acompañar con **1 huevo cocido y 1 porción de fruta.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Grasas
Fruta
Lácteos
Productos de origen animal

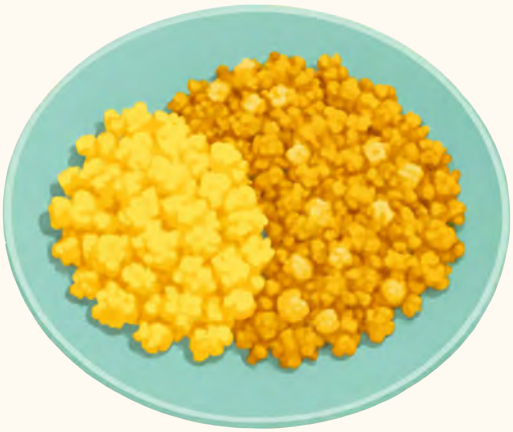


Tigrillo con huevo revuelto

El tigrillo tiene origen en la provincia de El Oro. Su nombre hace alusión al aspecto "moteado" que toma al mezclar verde, huevo y queso.
Tradicionalmente se acompaña con café pasado y ají.

Ingredientes

¾ unidad mediana Plátano verde
1 cdta de Aceite de achiote
1 cda de Cebolla paiteña
½ diente de Ajo picado
Pizca de Comino
2 cdas de Queso fresco
Pizca de Sal
1 Huevo



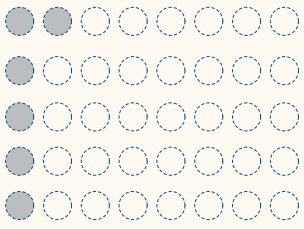
Preparación

1. Pelar, cortar y hervir el plátano con pizca de sal hasta que esté blando. Aplastar caliente para formar el patacón.
2. Calentar el aceite en un sartén, sofreír la cebolla y ajo a fuego bajo, hasta que esté translúcida.
3. Agregar el comino al refrito.
4. Rallar el queso y mezclar con el plátano y refrito.
5. Batir el huevo en un bowl y añadir a la mezcla del plátano hasta que esté cremoso.
6. Ajustar la sal.

Para complementar el aporte nutricional, se recomienda acompañar con **1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o café sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Productos de origen animal
Verduras y hortalizas
Grasas saludables



Tortilla de yuca con queso

La yuca es un alimento básico decomunidades montubias y afrodescendientes de la Costa y Amazonía. **Esta tortilla, suave por dentro y crocante por fuera, también se prepara en fogón, horno manabita o piedra caliente.**

Ingredientes

¾ taza picada Yuca cruda
1 cdta Aceite saborizado de ajo
1 cda de Cebollín
½ diente de Ajo picado
Pizca de Comino
2 cdas de Queso fresco rallado
1 Huevo
Pizca de Sal

Preparación

1. Pelar, cortar y hervir la yuca con pizca de sal por 25 minutos o hasta que esté blanda.
2. Majarla aún caliente hasta obtener un puré homogéneo.
3. Cortar el cebollín y ajo en cuadros pequeños. Añadir el queso rallado con el cebollín y ajo. Mezclar bien.
4. Formar pequeñas tortillas de 1 cm de grosor.
5. Calentar una sartén antiadherente y pincelarla con aceite de cada lado.
6. Dorar las tortillas por ambos lados hasta que estén crocantes por fuera y suaves por dentro.

Para complementar el aporte nutricional, se recomienda acompañar con **1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o café sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Patacones al horno con queso fresco

Los patacones son símbolo de la cocina costeña y afroecuatoriana. **Su forma de preparación varía según la región, en Esmeraldas se sirve con encocado, en Guayas con queso o carne con fréjol y en Manabí con sal prieta y queso chonero.** Evitar la fritura permite disfrutar de los patacones sin exceso de grasa.

Ingredientes

½ unidad mediana Plátano verde
2 cdas Queso fresco
1 cdta de Aceite de cebolla y laurel
Pizca de Ajo en polvo
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Pelar y cortar el plátano en rodajas gruesas.
3. Hornear las rodajas por 15 minutos, luego sacar del horno y aplastarlas con una taza para formar el patacón.
4. Volver a hornear por 10 minutos o hasta dorar.
5. Sacar del horno, pincelarlas con el aceite de cada lado y espolvorear con el ajo y sal.
6. Colocar el queso encima de cada patacón y hornear por 2 minutos más o hasta que el queso se derrita.

Para complementar el aporte nutricional, se recomienda acompañar con **1 porción de fruta y 1 taza de infusión sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Fruta

Tortilla de maíz con carne magra y fréjol

La tortilla de maíz es una preparación antigua, de raíces indígenas, ampliamente usada en la Sierra y la Costa. **Esta versión recupera el maíz como base cultural y nutricional, integrando proteína magra y vegetales.**

• Preparación de la tortilla

Ingredientes

½ taza Harina de maíz precocida
⅓ taza de Agua Tibia
¼ cdta de Sal

Preparación

1. Mezclar la harina de maíz con agua y sal hasta formar una masa suave. Formar tortillas delgadas de 10 cm aprox.
2. Cocinar las tortillas en sartén antiadherente y sin aceite, por ambos lados hasta dorar.

• Preparación del relleno

Ingredientes

1 cda de Cebolla blanca
2 cdas de Pimiento rojo
Pizca de Comino
1 cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal
4 cdas de Carne molida magra
2-3 cdas de Fréjol cocido

Preparación

1. Hervir el fréjol sin colocar sal, en una olla parcialmente cubierta, durante una hora o hasta que estén blandos.
2. Cortar la cebolla y el pimiento rojo en cuadros pequeños.
3. Calentar el aceite y sofreír la cebolla con pimiento.
4. Añadir la carne y cocinar hasta que esté bien cocida.

• Preparación del relleno

Preparación

5. Agregar el fréjol y mezclar, dejar que se cocine por 10 minutos.
6. Condimentar.
7. Servir las tortillas calientes, acompañadas con la carne sobre ellas o al lado.

Para complementar el aporte nutricional, se recomienda acompañar con **1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o café sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Leguminosas
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Tortilla de verde con queso

Esta tortilla se elabora especialmente en Manabí y Esmeraldas. La versión original incluye queso manaba o quesillo, **pero puede adaptarse con quesos bajos en grasa sin perder su textura cremosa.**

Ingredientes

¾ unidad mediana Plátano verde
2 cdas Queso bajo en grasa
1 cdta Aceite de ajo y orégano
Pizca de Sal

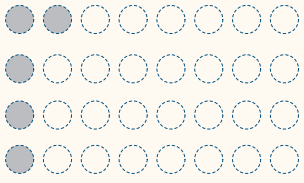
Preparación

1. Pelar, cortar y hervir el plátano con pizca de sal hasta que esté blando.
2. Majar el plátano hasta formar una masa o puré homogéneo.
3. Añadir la sal, formar tortillas pequeñas de 10 cm aproximadamente.
4. Rallar el queso y rellenar cada tortilla.
5. Calentar el aceite en un sartén. Dorar en ambos lados la tortilla hasta que esté dorada.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Fruta



Tamal costeño de pollo

A diferencia del tamal serrano, **el tamal costeño suele envolverse en hojas de plátano y tiene una masa más suave a base de arroz o verde.** Es típico en celebraciones familiares y festividades.

Ingredientes

2 cdas Harina de maíz
3 cdas Caldo de pollo
1 cdta de Aceite de achiote
1 cdas de Cebolla blanca picada
½ diente Ajo picado
1 cdas de Pimiento picado
½ palma de la mano de Filete de pollo
1 rama de Culantro
1 cdta de Sal
1 cdta de Comino
1 hoja de Laurel
1 unidad pequeña de Hoja de plátano

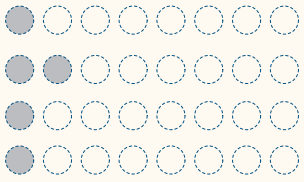
Preparación

1. Picar la cebolla, pimiento y ajo en cuadros pequeños, calentar el aceite en un sartén.
2. Dorar los vegetales hasta que estén translucidos y separar.
3. Cocinar el filete del pollo con el culantro, sal, comino y laurel. Separar el filete y colar el caldo.
4. Mezclar la harina de maíz con el caldo de pollo y el refrito hasta formar una masa suave.
5. Colocar una porción de masa en la hoja de plátano, agregar el refrito con el pollo y cerrar.
6. Cocinar al vapor durante 30 minutos.
7. Servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o café sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Empanada de verde al horno con pollo

El uso del verde como masa para empanadas es tradicional de zonas rurales de la Costa. **Esta receta evita la fritura, manteniendo la textura crocante a través del horneado.**

Ingredientes

¾ unidad mediana de Plátano verde
1 filete pequeño de Pechuga de pollo cocida
1 cdta de Aceite de ajo y orégano
½ diente Ajo picado
Pizca de Comino
Pizca de Sal
1 cda de Cebolla paiteña picada

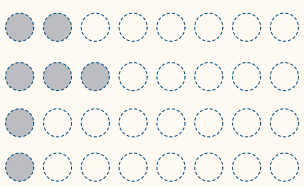
Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar, cortar y hervir el plátano con pizca de sal hasta que esté blando.
3. Majar el plátano hasta formar una masa o puré homogéneo. Añadir la sal y el comino.
4. Cortar la cebolla y el ajo en cuadros pequeños, dorar en el aceite hasta que estén translúcidos.
5. Cocer el pollo en agua hirviendo por 25 minutos y desmenuzar en tiras delgadas.
6. Formar tortillas de 10 cm aproximadamente y rellenar con el refrito y el pollo.
7. Cerrarlas por la mitad y hacer doblez de empanadas.
8. Hornear por 20 minutos.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o café sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Pan de yuca

El pan de yuca tiene raíces en la tradición manabita, donde se lo conoce como "pan de almidón". **Su consumo se ha extendido a todo el país, especialmente en desayunos y meriendas.**

Ingredientes

4 cdas de Almidón de yuca
2 cdas de Queso fresco rallado
1 unidad de Huevo
1 cdta de Aceite saborizado o vegetal a elección
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar la sal con el almidón en un bowl.
3. Añadir el huevo, queso y aceite y mezclar hasta formar una masa homogénea.
4. Formar bolitas pequeñas.
5. Hornear por 20 minutos.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con ½ taza de yogurt natural y 1 porción de fruta.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Frutas

Ceviche de camarón con chifles

El ceviche de camarón es uno de los platos insignia de la Costa. Su frescura y acidez lo hacen ideal para el clima cálido. **El chifle, aunque tradicionalmente frito, puede hornearse para una versión saludable.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

- **Preparación del ceviche**

Ingredientes

6 unidades de Camarón
¼ unidad de Tomate riñón picado
2 cdas de Cebolla paiteña
2 cdas de Jugo de limón
2 cdas de Jugo de naranja natural
1 cda de Cilantro fresco picado
1 cdta de Aceite de culantro
Pizca de Pimienta
Pizca de Sal

Preparación

1. Hervir 1 litro de agua en una olla pequeña.
2. Añadir los camarones y cocinarlos por 2–3 minutos, hasta que se tornen rosados.
3. Retirar del agua y enfriar inmediatamente con agua fría o hielo para cortar la cocción.
4. Picar la cebolla en pluma. Colocar la cebolla en un tazón. Agrega sal baja en sodio y el jugo de 1 limón.
5. Dejar reposar por 10 minutos, luego enjuagar con agua fría para suavizar su sabor.
6. Cortar el tomate riñón en cuadros pequeños. Y el culantro en tiras finas.
7. En un recipiente, mezclar los camarones cocidos, la cebolla curtida, el tomate, el culantro, el jugo de naranja y el jugo de limón restante.
8. Añadir el aceite y mezclar bien. Deja reposar en refrigeración por 10 minutos.

• Preparación de los chifles

Ingredientes

½ unidad de Plátano verde crudo
1 cdta de Aceite de ajo y orégano
Pizca de Orégano seco (opcional)
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar el plátano y cortar en rodajas muy finas.
3. Colocar en una bandeja sobre papel cera.
4. Rociar con unas gotas de aceite y pincelar.
5. Hornear por 20 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo, hasta que estén crocantes.
6. Servir junto al ceviche.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Cazuela de verde

Este platillo típico manabita se hornea tradicionalmente en tiestos de barro. **Lleva verde y mariscos en una base de maní,** símbolo del uso ancestral de este fruto en la cocina ecuatoriana.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

- **Preparación del ceviche**

Ingredientes

½ unidad de Plátano verde crudo
1 cda de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
¼ unidad de Tomate picado
1 cda de Pimiento picado
1 cda de Maní molido sin sal
¼ taza de Leche descremada
½ unidad pequeña de Filete de pescado crudo
1 cdta de Aceite de achiote
1 cda de Culantro picado
1 unidad de Limón
Pizca de Sal y comino

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar, cortar y hervir el plátano con pizca de sal hasta que esté blando.
3. Majar el plátano hasta formar una masa o puré homogéneo. Añadir la sal y el comino.
4. Cortar la cebolla, el tomate, pimiento y el ajo en cuadros pequeños, dorar en el aceite hasta que estén translúcidos.
5. Licuar el maní con la leche.
6. Añadir el licuado de maní y leche, al sartén con el refrito y cocinar por 12 minutos o hasta que espese.
7. Limpiar y cortar el pescado en cuadros pequeños.
8. Agregar al sartén con la mezcla previa el verde majado. Mezclar hasta que esté homogéneo.
9. Colocar en un molde individual apto para horno, la mezcla previa y el pescado.
10. Hornear por 15 minutos hasta que se forme una costra ligera en la superficie, y servir con culantro y limón.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Arroz con camarón

El arroz con camarón es uno de los platos más representativos de la cocina costeña festiva. Suelen prepararse en reuniones familiares o festividades, **acompañado de jugo natural o cerveza artesanal.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.
- **Preparación del arroz con camarón**

Ingredientes

6 unidades de Camarón
½ taza de Arroz crudo
1 cda de Cebolla picada
½ diente de Ajo picado
1 cda de Pimiento picado
¼ unidad de Tomate picado
1 cda de Cilantro fresco picado
1 cdta de Pimienta
Pizca de Sal

Preparación

1. Lavar el arroz con agua fría.
2. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal baja en sodio.
3. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno.
4. En una olla pequeña con agua hirviendo, agregar los camarones y cocinarlos por 2–3 minutos hasta que se pongan rosados.
5. Retirar y enfriar con agua fría.
6. En una sartén, calentar el aceite y sofreír la cebolla, ajo y pimiento con aceite de achiote por 3 minutos.
7. Añadir los camarones cocidos y mezclar por 1 minuto.
8. Agregar el arroz integral cocido al refrito con camarones y mezclar todo bien.
9. Añadir culantro para servir.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Sango de verde con tilapia al vapor

El sango es un guiso espeso típico del Litoral que se elabora con plátano rallado. **Tradicionalmente lleva cangrejo o pescado y se sirve como una comida principal en zonas pesqueras.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

- **Preparación del ceviche**

Ingredientes

1 filete de tilapia crudo
½ unidad de Plátano verde crudo
1 cda de Maní molido sin sal
1 cdta de Aceite de achiote
1 cda de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
¼ unidad de Tomate picado
1 cda de Pimiento picado
¾ taza de Agua Caliente
1 cda de Culantro picado
Pizca de Comino, sal y pimienta

Preparación

1. Pelar y rallar el plátano.
2. Cortar el tomate, cebolla y pimiento en cuadros pequeños.
3. En una olla pequeña, calentar el aceite y sofreír a cebolla, el ajo y el achiote durante 3 minutos.
4. Agregar el plátano rallado a la olla con el refrito y mezclar. Incorporar poco a poco el agua caliente, removiendo constantemente para evitar grumos.
5. Cocinar a fuego medio por 10–15 minutos hasta que espese y el plátano esté cocido. Agrega sal baja en sodio y comino.
6. Mientras tanto, cocinar la tilapia al vapor durante 10 minutos, usando una vaporera o un colador metálico sobre agua hirviendo.
7. Servir el sango caliente con el filete de tilapia encima. Decorar con culantro fresco.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Menestra de fréjol con corvina al horno

Las menestras son platos cotidianos en hogares ecuatorianos. **La combinación de fréjol con arroz y proteína es una de las más completas y económicas del país.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

- **Preparación de la menestra de fréjol**

Ingredientes

¼ taza de Arroz crudo
½ taza de Fréjol
2 cdas de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
¼ unidad de Tomate picado
1 cda de Pimiento picado
1 cda de Culantro picado
1 cdta de Aceite de achiote
1 unidad (100 gr) de Filete de Corvina
2 cda de Jugo de limón
Pizca de Sal y comino

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar el arroz con agua fría.
3. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal baja en sodio.
4. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno y reservar.
5. Hervir el fréjol sin colocar sal, en una olla parcialmente cubierta, durante una hora o hasta que estén blandos. Colar y reservar.
6. Cortar la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento rojo en cuadros pequeños.
7. Calentar el aceite y sofreír los vegetales.
8. Agregar el fréjol cocido y agua (2–3 cucharadas). Cocinar por 5 minutos hasta formar una menestra espesa.

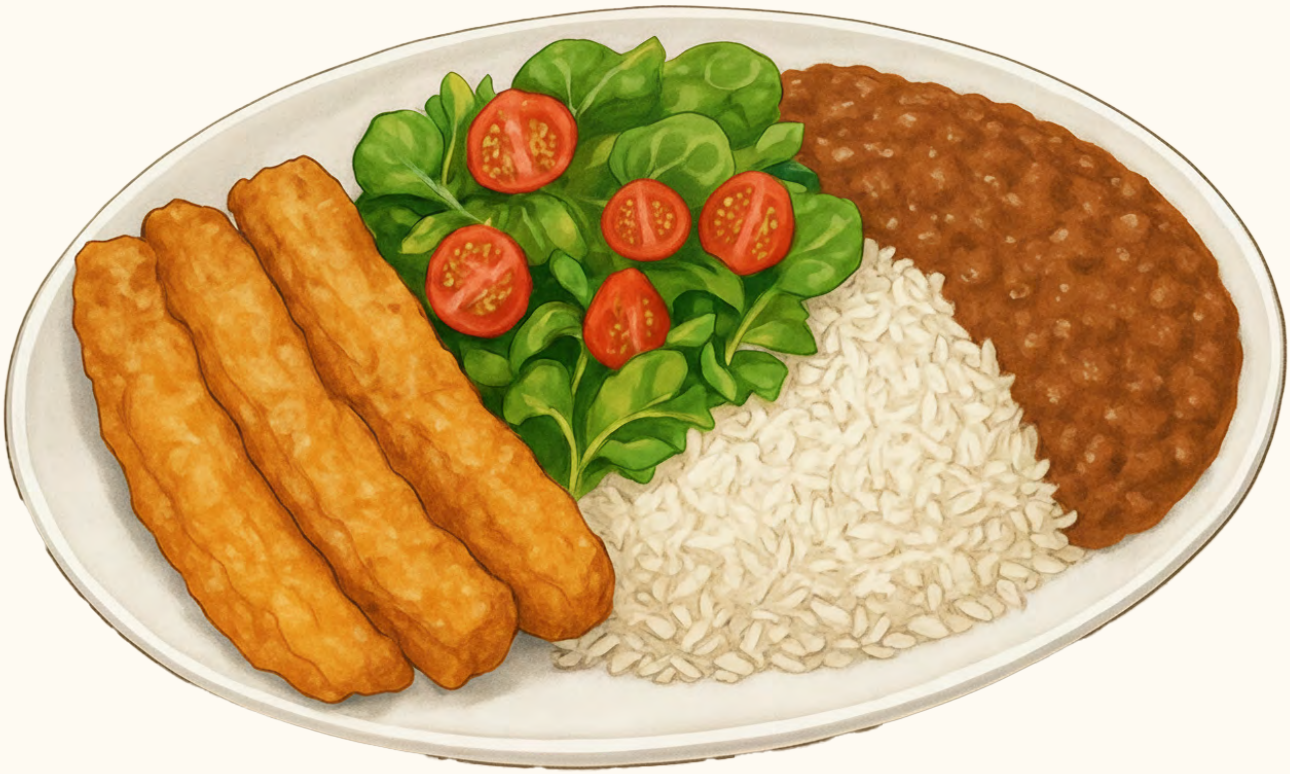
Preparación

9. Colocar la corvina en una fuente, sazonar con ajo, comino, sal y limón. Hornear por 12–15 minutos.
10. Servir la menestra caliente, el arroz con el filete de pescado al lado y ensalada fresca.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Leguminosas
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Tonga de pollo con arroz

La tonga es un platillo tradicional de Manabí, **envuelto en hojas de plátano y cocinado al vapor.** Se lleva como "vianda" a viajes largos, pues conserva el calor por horas.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

• Preparación del relleno de pollo

Ingredientes

1 filete de Pechuga de pollo cruda
2 cdas de Cebolla paiteña
½ diente de Ajo picado
¼ unidad de Tomate riñón
1 cda de Pimiento rojo
1 cda de Culantro picado
1 cdta de Aceite de achiote
1 cda de Pimiento picado
Pizca de Sal y comino

Preparación

1. Calentar una olla con agua y pizca de sal, una vez que el agua esté hirviendo, colocar la pechuga de pollo y cocinar por 25 minutos. Separar y desmenuzar en tiras finas.
2. Cortar la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento rojo en cuadros pequeños.
3. Calentar el aceite y sofreír los vegetales con sal y comino, hasta que estén translúcidos.
4. Añadir el pollo cocinado al refrito, mezclar bien. Reservar.

• Preparación del arroz

Ingredientes

¼ taza de Arroz crudo
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar el arroz con agua fría.
3. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
4. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno y reservar.

• Armado de la tonga

Ingredientes

½ unidad de Plátano maduro

1 unidad pequeña de Hoja de plátano

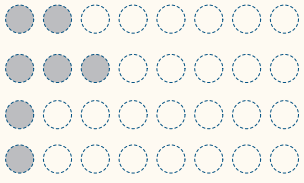
Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar y cortar el maduro en rodajas largas
3. Hornear el maduro por 15 minutos o hasta que las rodajas estén doradas.
4. Mientras tanto, para ablandar, colocar la hoja de plátano al vapor durante 3 minutos, usando una vaporera o un colador metálico sobre agua hirviendo.
5. Sobre la hoja de plátano colocar el arroz, el refrito de pollo y las rodajas de plátano. Envolver cuidadosamente.
6. Cocinar al vapor por 15 minutos usando una vaporera, un sartén con 1/3 de taza de agua y tapado o un colador metálico sobre agua hirviendo.

Para complementar el aporte nutricional, s**e recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Caldo de bolas de verde

Este caldo es popular en toda la Costa. **Las bolas rellenas de carne o queso son símbolo de generosidad y abundancia en la mesa.** Su versión con vegetales realza su valor nutricional.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

• Preparación del caldo

Ingredientes

¼ taza de Yuca cruda
¼ unidad de Puerro
½ diente de Ajo
3 cdas de Cebolla Blanca
2 cdas de Zanahoria picada
1 cda de Pimiento picado
1 cda de Aceite de achiote
1 cda de Culantro
Pizca de Sal y comino
3 tazas de Agua
3 unidades de Hueso de res

Preparación

1. Cortar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento rojo en cuadros pequeños.
2. En una olla, calentar el aceite y sofreír los vegetales con sal y comino, hasta que estén translúcidos.
3. Lavar, pelar y cortar la yuca en cuadrados medianos/pequeños.
4. Añadir el agua a la olla con el refrito, luego el puerro y el hueso de res, colocar una tapa y dejar cocinar por 20 minutos.
5. Colocar la yuca al fondo y cocinar por 25 minutos.
6. Ajustar el sabor, retirar el puerro y los huesos de res. Reservar el caldo.

• Preparación de las bolas de verde con carne

Ingredientes

1 cdta de Aceite de achiote
½ diente de Ajo

Preparación

1. Cortar la cebolla, el ajo y el pimiento rojo en cuadrados pequeños.

Ingredientes

1 cda de Pimiento rojo
1 cda de Cebolla paiteña
Pizca de Sal y comino
4 cdas de Carne de res molida
1 cda de Maní molido sin sal
½ unidad de Plátano verde crudo

Preparación

2. En un sartén, calentar el aceite y sofreír los vegetales con sal y comino, hasta que estén translúcidos. Añadir la carne molida y cocinar por 3 minutos. Apagar y reservar.
3. Lavar, pelar y rallar el plátano. Y mezclar con la pasta de maní molido hasta formar una masa homogénea.
4. Formar bolas medianas con la masa de verde y rellenar con la mezcla de carne.
5. Cocinar en el caldo hirviendo durante 15 minutos o hasta que floten.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Encocado de pescado

El encocado, con raíces afro esmeraldeñas, **es un guiso con leche de coco y condimentos naturales.** Se sirve con arroz blanco y plátano maduro o yuca cocida.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

• Preparación del encocado

Ingredientes

1 filete de Pescado
1 cda de Jugo de limón
Pizca de Sal y comino
1 cdta de Aceite de culantro
2 cdas de Cebolla picada
½ diente de Ajo picado
¼ unidad de Tomate picado
¼ cda de Pimiento picado
¼ taza de Leche de coco
1 cda de Culantro picado

Preparación

1. Limpiar el filete y sazonar con sal, comino y jugo de limón. Reservar.
2. Cortar la cebolla, el ajo y el pimiento rojo en cuadrados pequeños.
3. En un sartén, calentar el aceite y sofreír los vegetales con sal y comino, hasta que estén translúcidos.
4. Colocar el filete de pescado en el sartén con el refrito y dorar ligeramente de ambos lados.
5. Añadir la leche de coco al refrito y pescado. Tapar y cocinar por 10 minutos. Apagar y reservar.
6. Cortar culantro en tiras pequeñas y añadir.

• Preparación del arroz

Ingredientes

¼ taza de Arroz crudo
Pizca de Sal

Preparación

1. Lavar el arroz con agua fría.
2. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.

Preparación

3. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno y reservar.
4. Servir junto el encocado.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Bollo de pescado

Los bollos son una técnica ancestral que utiliza hojas de plátano para envolver alimentos. Se preparan especialmente en Manabí y Guayas, a menudo para celebraciones o días de campo.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

• Preparación del bollo

Ingredientes

1 unidad de Filete de pescado crudo
¾ unidad de Plátano verde crudo
2 cdas de Cebolla picada
¼ unidad de Tomate picado
½ diente de Ajo picado
1 cda de Pimiento picado
1 cda de Maní molido sin sal
1 cda de Culantro picado
1 cdta de Aceite de achiote
1 unidad de Hoja de plátano
Pizca de Sal y comino

Preparación

1. Limpiar el filete, y sazonar con sal, comino y jugo de limón. Reservar.
2. Cortar la cebolla, el ajo y el pimiento rojo en cuadrados pequeños.
3. En un sartén, calentar el aceite y sofreír los vegetales con sal y comino, hasta que estén translúcidos.
4. Agregar el maní molido al refrito con el agua.
5. Añadir el pescado y cocinar por 5 minutos. Una vez cocinado, desmenuzar y reservar junto el refrito.
6. Lavar, pelar y rallar el plátano verde. Reservar.
7. Mezclar el verde rallado, con el refrito y el pescado cuidadosamente. Reservar.
8. Mientras tanto, para ablandar, colocar la hoja de plátano al vapor durante 3 minutos, usando una vaporera o un colador metálico sobre agua hirviendo.

Preparación

9. Sobre la hoja de plátano coloca la mezcla de plátano y envolver cuidadosamente.
10. Cocinar al vapor por 30 minutos usando una vaporera, un sartén con 1/3 de taza de agua y tapado o un colador metálico sobre agua hirviendo.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Arroz marinero

Esta receta mezcla diversos mariscos con arroz y especias locales. Es típica de zonas pesqueras como Manta y Puerto López, donde los productos del mar son base económica y cultural.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.
- **Preparación del arroz marinero**

Ingredientes

1 taza de Agua
½ taza de Arroz crudo
4 unidades de Camarones medianos crudos
2 cdas de Pulpo cocido picado
2 cdas de Calamar crudo picado
2 cdas de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
¼ unidad de Pimiento picado
1 cda de Culantro picado
Pizca de Comino
1 cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal

Preparación

1. Lavar el arroz con agua fría.
2. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
3. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno y reservar.
4. Lavar y pelar los camarones. Cocinar en agua hirviendo con sal por 3 minutos.
5. Cocinar el pulpo previamente por 25–30 minutos en agua con sal. Cortar en cuadrados pequeños y reservar.
6. Cocinar los calamares en agua hirviendo por 2 minutos. Reservar.
7. Cortar la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento rojo en cuadrados pequeños.
8. En un sartén, calentar el aceite y sofreír los vegetales con sal y comino, hasta que estén translúcidos.

Preparación

9. Añadir los mariscos cocidos al refrito, incorporar el arroz cocido y cocinar 3 minutos más para integrar sabores.
10. Servir con culantro.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Encebollado con yuca asada

El encebollado es considerado plato nacional del Ecuador. Se consume tradicionalmente en el desayuno o almuerzo. **Reemplazar la yuca hervida por asada reduce su carga glucémica.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

• Preparación del encebollado

Ingredientes

½ cdta de Aceite de achiote
1 unidad pequeña de Cebolla paiteña
½ unidad de Tomate riñón maduro
¼ cdta de Comino molido
¼ cdta de Ají para seco
1 taza de Agua
½ cda de Culantro fresco
1 filete de Lomo de albacora
¼ tazad de Yuca cruda
1 cda de Pimiento rojo
1 cda de Pimiento verde
1 cda de Apio
1 unidad de Laurel
½ diente de Ajo
¼ unidad de Puerro
3 cdas de Jugo de limón
Pizca de Sal y pimienta

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate, el pimiento ajo y la mitad de la cebolla en cuartos o cuadrados grandes.
2. Lavar, pelar y cortar en cuadrados medianos la yuca y reservar.
3. En una olla grande, llevar a ebullición el agua con el aceite. Una vez caliente, incorporar los tomates picados, cebolla, puerro, ¼ cdta apio, trozos de pimiento, una cucharada de cilantro picado, ajo, comino, sal baja en sodio, pimienta y ají al gusto. Y dejar hervir por 20 minutos para formar un fondo aromático.
4. Limpiar la albacora, cocinar en agua con sal, laurel, orégano y ajo por 10 minutos. Retirar del caldo, desmenuzar y reservar el caldo y albacora separados.
5. En otra olla aparte, cocinar la yuca previamente pelada y picada en trozos medianos, con abundante agua,

Preparación

aproximadamente 20–25 minutos. Reserva tanto la yuca como el agua de cocción.

6. Mientras tanto, preparar el encurtido. Picar finamente el resto de la cebolla paiteña en pluma. Sazonar con sal, jugo de limón y el cilantro restante picado. Dejar reposar por al menos 10 minutos hasta que se curta.
7. Una vez que el caldo aromático del paso anterior haya tomado sabor, añadir los lomos de albacora. Y cocinar durante 10 minutos o hasta que estén completamente cocidos. Luego, retirar cuidadosamente del caldo y reservar.
8. Retirar los vegetales del caldo aromático y licuar junto con un trozo de yuca cocida y ¼ de taza del líquido de cocción de la yuca, hasta obtener una mezcla homogénea. Este licuado cernir directamente sobre el caldo de la olla para integrar y espesar ligeramente la sopa.
9. Incorporar ¼ de taza más del agua de cocción de la yuca para ajustar la textura. Hervir por 5 minutos a fuego medio.
10. Finalmente, reincorporar la albacora cocida al caldo. Rectifica el sabor con sal y pimienta al gusto. Al servir, colocar un trozo de albacora, yuca y caldo en el plato. Acompañar con el encurtido de cebolla como topping fresco.

• Acompañamiento recomendado con chifles

Ingredientes

½ unidad de Plátano verde crudo
1 cdta de Aceite de ajo y orégano
Pizca de Orégano seco (opcional)
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Pelar el plátano y cortar en rodajas muy finas. Colocar en una bandeja sobre papel cera. Y rociar con unas gotas de aceite y pincelar.
3. Hornear por 20 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo, hasta que estén crocantes.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Arroz moro de lenteja con carne asada magra

El moro de lenteja es una fusión **afro-ecuatoriana que combina arroz, lenteja y proteína.** Es frecuente en Esmeraldas y Guayaquil, y se sirve en almuerzos familiares.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

• Preparación del relleno de pollo

Ingredientes

¼ taza de Arroz crudo
1 taza de Agua
3 cdas de Lentejas crudas
1 cucharada de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
1 cda de Pimiento picado
1 cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal y comino

Preparación

1. Lavar el arroz con agua fría.
2. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
3. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno.
4. En una olla pequeña con agua hirviendo, hervir las lentejas sin colocar sal, en una olla parcialmente cubierta, durante 15 minutos o hasta que estén blandos.
5. Cortar la cebolla, el ajo y el pimiento rojo en cuadros pequeños.
6. Calentar el aceite y sofreír los vegetales.
7. Agregar las lentejas con 3 cdas de agua de cocción y mezclar, dejar que se cocine por 5 minutos.
8. Agregar el arroz cocinado y mezclar hasta incorporar.

• Preparación de la carne asada

Ingredientes

1 unidad de Filete de carne de res cruda
1 cucharada de Jugo de limón
½ diente de Ajo rallado
Pizca de Sal y comino

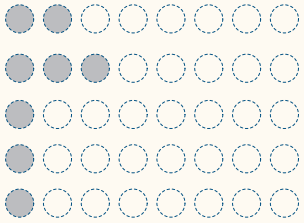
Preparación

1. Sazonar la carne con el jugo de limón, sal, comino y ajo rallado.
2. En una plancha caliente o sartén, calentar el aceite y colocar la carne, dorarla por 3 minutos a cada lado.
3. Servir junto al arroz moro.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Leguminosas
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Maduro asado con queso

El maduro ha sido ingrediente central en la alimentación costeña por generaciones. **Su dulzor natural permite crear platos salados o dulces.** Es perfectas para guarnición de merienda o refrigerios.

- **Tiempo de comida recomendado:** Refrigerio.

• Preparación de las croquetas

Ingredientes

¾ unidad de Platano maduro
2 cdas de Queso bajo en grasa
1 cdta de Culantro fresco (opcional)

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pelar el plátano y cortar a lo largo por la mitad. Colocar en una bandeja sobre papel cera.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Retirar del horno, colocar el queso en la mitad, volver a hornear por 10 minutos. Servir con culantro fresco picado (opcional).

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Fruta

Bistec de carne magra con arroz integral

El bistec de carne es una comida cotidiana en muchas casas ecuatorianas. **Al elegir cortes magros y evitar frituras, se adapta fácilmente a una alimentación cardio protectora.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

- **Preparación del bistec**

Ingredientes

1 unidad de Filete de carne de res cruda
¼ unidad de Tomate riñón maduro
2 cdas de Cebolla cortada en pluma
1/2 unidad de Plátano maduro
1 cda de Jugo de limón
1 cda de Aceite de achiote
Pizca de Sal y comino

Preparación

1. Cortar la cebolla en pluma y el tomate en cuadrados pequeños.
2. Calentar el aceite en un sartén y añadir la cebolla y dorar por 3 minutos, luego agregar el tomate y dejar cocinar por 1 minuto.
3. Sazonar la carne con ajo, sal y comino. Añadir al sartén y dorar de ambos lados.
4. Pelar y cortar en cuadros pequeños el maduro y añadir al sartén.
5. Agregar ½ taza de agua y dejar cocinar todo por 10 minutos.

• Preparación del arroz

Ingredientes

¼ taza de Arroz crudo
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar el arroz con agua fría.
3. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
4. Llevar a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno. Servir junto al bistec.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Cazuela de pescado con maní

La cazuela, típica de Manabí, utiliza maní como base cremosa. **El maní es un alimento ancestral y altamente nutritivo cuando se consume sin fritura ni exceso de sal.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

• Preparación de la cazuela

Ingredientes

3/4 unidad mediana de Plátano verde crudo
1 filete de Pescado blanco
2 cdtas de Maní sin sal
1 cda de Aceite de achiote
¼ taza de Cebolla blanca
½ unidad de Tomate riñón maduro
1 cdta de Pimiento verde
½ unidad de Diente de ajo
Pizca de Comino
Pizca de Sal
½ taza de Agua
1 cda de Culantro fresco
1 rodaja de Limón

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar y pelar el plátano verde. Cortarlo en tres partes.
3. Cocinar el plátano en una olla con agua (sin sal) hasta que esté suave (aproximadamente 20 minutos). Reservar 3 cdas del líquido de cocción.
4. Retirar, enfriar y rallar el plátano cocido o majarlo con un tenedor hasta obtener una masa.
5. Tostar ligeramente el maní (si no lo está) en sartén sin grasa. Licuar o procesar con 3 cdas del agua de cocción del plátano hasta formar una crema espesa. Reservar.
6. Lavar y picar finamente la cebolla, el pimiento, el tomate y el ajo.
7. Calentar el aceite en sartén antiadherente y sofreír la cebolla, el ajo, el pimiento y el

Preparación

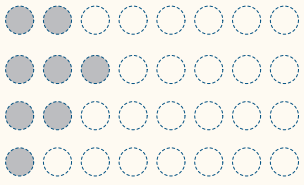
tomate durante 3–4 minutos hasta que estén suaves y fragantes. Añadir comino y una pizca de sal.

8. Agregar el pescado en cubos pequeños al refrito y cocinar por 6–8 minutos, hasta que esté firme y cocido.
9. Incorporar la crema de maní al refrito, mezclar bien y cocinar a fuego bajo por 2–3 minutos más.
10. Agregar el plátano majado o rallado a la mezcla, mezclar todo para obtener una masa homogénea y espesa. Si es necesario, añadir un poco más de agua de cocción para ajustar la textura.
11. Engrasar un molde individual con 1/3 cdta aceite y verter la preparación.
12. Hornear por 10–12 minutos, solo para dorar ligeramente la parte superior (también puede usarse airfryer o sartén tapada a fuego bajo).
13. Espolvorear cilantro fresco picado y servir con una rodaja de limón.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada recomendada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Región Sierra

La región Sierra es una tierra de alturas, vientos fríos y suelos fértiles que han dado origen a una gastronomía rica en sabores, historia y simbolismo. **En esta región florece productos ancestrales como el maíz, la papa, la quinoa, la oca, la mashua y el chocho,** que durante la historia han sido considerados como base de la alimentación de comunidades indígenas y campesinas.

Las recetas tradicionales de la Sierra cuentan historias de identidad, resistencia y memoria colectiva. Los platos serranos son servidos en mercados, hogares y fiestas patronales, **son expresión viva de saberes transmitidos por generaciones.**

Mote pillo

El mote pillo es un plato insignia de la Sierra centro-sur del Ecuador, especialmente de Azuay y Cañar. **Tradicionalmente servido en desayunos,** su origen campesino lo vincula al aprovechamiento **de productos locales como el maíz cocido (mote) y el huevo fresco de campo.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.
- **Preparación del arroz marinero**

Ingredientes

½ taza de Mote Nixtamalizado
1 unidad de Huevo
4 cdas de Leche semidescremada
2 cdas de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
½ cdta de Sal y pimienta
¼ cdta de Cúrcuma
1 cdta de Aceite de achiote
1 cda de Cebollín
1 cda de Culantro

Preparación

1. Lavar el mote, cocinar en una olla con 3 tazas de agua hirviendo por 30 minutos, o hasta que el grano comience a suavizarse. Escurrir y reservar.
2. Enjuagar el mote cocido en agua fría para retirar exceso de almidón. Escurrir y reservar.
3. Cortar la cebolla en pluma cuadrados pequeños.
4. Calentar el aceite en un sartén y añadir la cebolla y dorar por 3 minutos. Añadir el mote y dorar por 2 minutos.
5. Batir el huevo en un recipiente. Una vez batido, agregar al sartén, remover constantemente para evitar grumos y mezclar por 1 minuto.
6. Agregar la leche y continuar mezclando. Añadir sal, cúrcuma y pimienta. Servir con culantro y cebollín picado.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos	●● ○○○○○○
Productos de origen animal	● ○○○○○○○
Lácteos	● ○○○○○○○
Grasas saludables	● ○○○○○○○
Frutas	● ○○○○○○○

Seco de carne magra con arroz

Este plato tiene múltiples versiones en el país. **En la Sierra, suele acompañarse con arroz, papas o mote.** La técnica de cocción lenta permite ablandar cortes de carne menos tiernos, una práctica heredada de generaciones rurales.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

• Preparación del seco de carne

Ingredientes

1 filete de Carne de res
2 cdas de Cebolla paiteña
½ diente de Ajo picado
1 cda de Pimiento picado
¼ unidad de Tomate picado
¼ de taza de Jugo de naranjilla
1 cda de Culantro picado
1 cdta de Aceite de girasol
¼ taza de Agua
Pizca de Sal y comino
Pizca de Pimienta

Preparación

1. Cortar la carne en cuadros medianos.
2. Cortar la cebolla, el ajo, el pimiento y el tomate en cuadrados pequeños.
3. Calentar el aceite en sartén, agregar los vegetales y sofreír durante 3 minutos, hasta que esté blando.
4. Agregar el jugo de naranjilla con las especias y el agua. Dejar cocinar todo por 25 minutos, hasta que la carne esté suave.
5. Agregar el culantro.

• Preparación del arroz

Ingredientes

¼ taza de Arroz crudo
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar el arroz con agua fría.
3. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
4. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno y reservar.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Caldo de gallina criolla

El caldo de gallina criolla suele consumirse en ocasiones especiales como fiestas o cumpleaños. **En la Sierra, es un símbolo de hospitalidad y tradición, con ingredientes como papa chola, choclo y hierbas aromáticas andinas como el culantro.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.
- **Preparación del caldo**

Ingredientes

1 unidad de Presa de gallina cruda
2 unidades pequeñas de Papa pelada
¼ unidad de Puerro
2 cucharadas de Zanahoria picada
½ unidad de Cebolla blanca
1 cucharada de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
1 unidad pequeña de Rama de culantro
1 cucharada de Culantro picado
Pizca de Sal y comino
1 cdta de Aceite de girasol

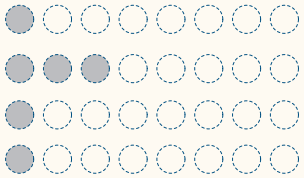
Preparación

1. En una olla con agua con sal y, agregar la cebolla blanca y paiteña, el puerro, la zanahoria, la rama de culantro y ajo. Hervir por 10 minutos.
2. Lavar y cortar la papa en cuadros pequeños. Añadir al caldo previo.
3. Agregar la presa de gallina y dejar cocinar por 20 minutos, o hasta que este blanda.
4. Servir con culantro fresco y una cucharadita de aceite picado.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Tortilla de choclo con queso bajo en grasa

Las tortillas de choclo son tradicionales en los mercados y fiestas de la Sierra. **Se preparan en tiestos o budares y se consumen tanto como desayuno como en meriendas.** Su textura suave y sabor dulce-salado evocan la cocina de las abuelas y el aprovechamiento del maíz fresco.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o merienda.

Ingredientes

½ taza de Choclo desgranado crudo
2 cdas de Queso fresco bajo en grasa
1 unidad de Huevo
1 cda de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
1 cdta de Aceite de girasol
Pizca de Sal

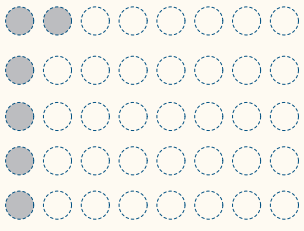
Preparación

1. Licuar o procesar el choclo hasta obtener una masa. Retirar y colocar en un recipiente.
2. Rallar el queso y mezclar con la masa de choclo en el recipiente.
3. Batir el huevo por 3 minutos y añadir a la mezcla con el choclo.
4. Cortar la cebolla y el ajo en cuadrados pequeños. Calentar el aceite en un sartén y sofreír la cebolla con el ajo.
5. Agregar el refrito con sal a la mezcla de choclo.
6. Formar tortillas delgadas de 12 cm aproximadamente, y dorar en un sartén antiadherente de ambos lados por 5 minutos.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Lácteos
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Sancocho

El sancocho es una sopa espesa que combina carne con vegetales andinos como papa, yuca y zanahoria. Es típico de zonas rurales y su preparación varía según la disponibilidad de ingredientes. Representa la cocina de aprovechamiento y la abundancia familiar en una sola olla.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

• Preparación de la carne de cerdo

Ingredientes

1 filete de Carne magra de cerdo (lomo o pierna)
1 taza de Agua
¼ taza de Yuca cruda
1 unidad mediana de Papa cruda
3 cdas de Zanahoria
2 cdas de Cebolla paiteña
½ diente de Ajo
3 cdas de Oca
Pizca de Sal y comino
½ cda de Aceite de girasol
½ cda de Orégano seco
1 unidad de Rodaja de limón
1 cda de Culantro

Preparación

1. Pelar y picar la yuca y la papa en cubos de aproximadamente 2 cm. Pelar y cortar la zanahoria en rodajas delgadas.
2. Picar finamente la cebolla paiteña, el ajo y el cilantro.
3. Cortar la carne magra de cerdo en trozos pequeños (sin grasa visible). Enjuagar si es necesario.
4. En una olla pequeña, calentar el achiote en aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo, el pimiento. Sofreír por 3–4 minutos hasta que estén fragantes.
5. Añadir el comino y orégano seco, mezclar.
6. Agregar la carne y cocinarla por 4–5 minutos hasta que esté ligeramente dorada.
7. Verter el agua y tapar. Cocinar por 10 minutos a fuego medio para ablandar la carne.
8. Añadir la yuca, papa y zanahoria. Cocinar todo junto por 15 minutos más o hasta que los vegetales estén suaves.

Preparación

9. Rectificar sabor con sal y comino.
10. Servir caliente, decorado con cilantro fresco picado y unas gotas de limón al gusto.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Bocaditos de oca con queso

La oca es un tubérculo andino ancestral con alto valor cultural y nutricional. Su sabor dulce natural permite crear platos dulces o salados. Esta preparación moderna mantiene su uso tradicional como alimento campesino andino, promoviendo su revalorización.

- **Tiempo de comida recomendado:** Refrigerio.

Ingredientes

½ taza de Choclo desgranado crudo
2 cdas de Queso fresco bajo en grasa
1 unidad de Huevo
1 cda de Cebolla paiteña picada
½ diente de Ajo picado
1 cdta de Aceite de girasol
Pizca de Sal

Preparación

1. Colocar las ocas en una olla pequeña con agua y hervir por 20–25 minutos, o hasta que estén tiernas.
2. Escurrir y dejar enfriar ligeramente. Pelar la piel fina de la oca con las manos o con un cuchillo pequeño.
3. Triturar la oca en un recipiente con un tenedor o prensa hasta formar un puré homogéneo.
4. Agregar al puré la cebolla picada, el queso fresco en cubitos pequeños, el aceite con achiote y la harina de avena (opcional, si se necesita consistencia).
5. Mezclar bien todos los ingredientes con una cuchara o con las manos limpias hasta que se integren. Sazonar con sal baja en sodio y pimienta al gusto.
6. Formar pequeñas bolitas o discos con la mezcla (del tamaño de una nuez).

Preparación

7. Cocinar los bocaditos en una sartén antiadherente a fuego medio sin necesidad de añadir más aceite, dorando por ambos lados durante 3–4 minutos.
8. Servir calientes.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Frutas

Tamal casero de papa y cerdo

Los tamales serranos se preparan con masa de maíz y se rellenan con carne o queso. Se envuelven en hojas de achira o maíz, símbolo de la cocina festiva de pueblos como Loja, Imbabura y Tungurahua. Son consumidos en festividades religiosas, cumpleaños y navidades.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o almuerzo.

Ingredientes

2 unidades medianas de Papa chola o chaucha
½ filete de Carne de cerdo (lomo/pierna)
1 cdta de Aceite de achiote
1 cdas de Cebolla blanca picada
½ diente de Ajo picado
1 cdas de Pimiento picado
1 rama de Culantro
1 cdta de Sal
1 cdta de Comino
1 hoja de Laurel
1 unidad pequeña de Hoja de plátano

Preparación

1. Colocar las papas en una olla con agua sin sal y cocer por 20 minutos hasta que estén suaves. Escurrir y triturar con tenedor hasta formar un puré liso. Reservar.
2. Picar finamente la cebolla, el ajo y el pimiento. Reservar.
3. Cortar la carne magra de cerdo en trozos pequeños, retirando toda grasa visible.
4. En un sartén, calentar el aceite de achiote a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo y el pimiento. Sofreír por 3–4 minutos. Y colocar las pasas.
5. Agregar el comino, orégano y la carne. Cocinar por 8–10 minutos, hasta que la carne esté cocida y jugosa. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Retirar del fuego.
6. Extender la hoja de plátano previamente lavada y pasada por agua caliente para suavizarla.

Preparación

7. Colocar una capa del puré de papa en el centro de la hoja. Encima, añadir el relleno de carne.
8. Doblar los extremos de la hoja hacia el centro formando un paquete. Amarrar con hilo de cocina si es necesario.
9. En una olla con rejilla o vaporera, colocar los tamales y cocinar al vapor por 30–35 minutos.
10. Dejar reposar unos minutos, abrir y servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Seco de pollo con arroz

En la Sierra, el seco de pollo se prepara con jugo de tomate y hierbas aromáticas, y suele servirse con arroz o papas. Su origen mestizo refleja la fusión de ingredientes locales con técnicas coloniales de estofado.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

• Preparación del bistec

Ingredientes

1 filete de Pechuga de pollo
2 cdas de Cebolla paiteña
1 diente de Ajo
2 cdas de Tomate riñón maduro
1 cda de Pimiento rojo
Pizca de Comino y orégano
¼ taza de Jugo de naranjilla
¼ taza de Agua
1 cdta de Culantro fresco
Pizca de Sal
1 rodaja de limón
½ cdta de Aceite de girasol

Preparación

1. Retirar piel y grasa visible del pollo. Cortar en trozos pequeños y reservar.
2. Pelar y cortar la cebolla en pluma fina. Pelar y picar el ajo y el tomate. Cortar el pimiento en tiras.
3. En una olla pequeña, calentar el aceite a fuego medio.
4. Cortar la cebolla, el tomate y el pimiento en cuadrados pequeños. Añadir la cebolla, el ajo, el tomate y el pimiento. Sofreír por 3–5 minutos hasta que los vegetales estén suaves y aromáticos.
5. Añadir el pollo al sofrito, remover bien para sellarlo y que absorba los sabores.
6. Incorporar el comino y orégano, y verter el zumo de naranjilla junto con el agua.
7. Tapar y cocinar a fuego medio-bajo por 20–25 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y la salsa espese ligeramente.

Preparación

8. Agregar el culantro picado, y rectificar sabores con sal y pimienta.
9. Servir caliente acompañado de arroz.

• Preparación del arroz

Ingredientes

½ taza de Arroz crudo
Pizca de Sal

Preparación

1. Lavar el arroz con agua fría.
2. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
3. Llevar a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno. Servir junto al bistec.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Chigüiles

Los chigüiles son similares a los tamales, pero con forma triangular y envueltos en hojas de maíz. Son tradicionales en la Sierra centro-sur (Chimborazo y Azuay). Su preparación es parte de reuniones familiares y comunitarias.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o refrigerio.

Ingredientes

¼ taza de Harina de maíz amarillo
2 cdas de Queso fresco bajo en grasa
1 cda de Cebolla blanca
1 cda de Leche semidescremada
½ cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal
1-2 hojas de Hojas de achira o maíz tierno
3 cdas de Agua tibia

Preparación

1. Lavar bien las hojas de achira o maíz, y pasarlas por agua caliente durante unos segundos para suavizarlas. Reservar.
2. En un tazón grande, colocar la harina de maíz y añadir poco a poco agua tibia hasta formar una masa suave y manejable.
3. Agregar la leche, el achiote en aceite, la sal baja en sodio y la cebolla finamente picada. Amasar hasta integrar todos los ingredientes.
4. Tomar una porción de masa con las manos húmedas y formar una bolita. Luego aplastarla ligeramente para formar un óvalo. Incorporar el queso fresco en cubos pequeños en la mitad y cubrir con masa.
5. Colocar cada bolita en el centro de una hoja de achira o maíz, envolver cuidadosamente y doblar los extremos hacia adentro para sellar.
6. En una vaporera o tamalera, cocinar los chigüiles al vapor por 30 minutos, hasta que la masa esté firme y aromática.
7. Retirar del fuego, dejar reposar unos minutos y servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Fruta

Chuzo de carne magra

Su origen se remonta a las prácticas de cocción al fuego de las culturas prehispánicas. **En la Sierra, se preparan con carne de res o pollo, acompañados de choclo,** y representan una fusión de tradición e innovación.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

Ingredientes

1 filete de Carne de res magra
¼ unidad de Pimiento rojo
¼ unidad de Cebolla paiteña
¼ unidad de Zucchini
½ diente de Ajo
1 cda de Jugo de naranja
Pizca de Sal y pimienta
½ cdta de Aceite de achiote
¼ taza de Choclo desgranado
1 unidad de Palo de chuzo

Preparación

1. Cortar la carne en cubos de 2–3 cm.
2. En un recipiente pequeño, mezclar el ajo picado, jugo de naranja, comino, orégano, pimienta y sal. Añadir los cubos de carne y mezclar bien. Tapar y dejar marinar por al menos 30 minutos en refrigeración.
3. Mientras tanto, lavar bien los vegetales. Cortar el pimiento, cebolla y zucchini en trozos grandes, de tamaño similar al de la carne.
4. Armar el chuzo intercalando en el palito: un trozo de carne, luego cebolla, zucchini, pimiento y repetir hasta completar.
5. Pincelar ligeramente el chuzo con aceite.
6. Cocinar en sartén antiadherente, parrilla eléctrica o al horno (200°C), girando ocasionalmente para que se dore por todos lados, durante 10–12 minutos o hasta que la carne esté cocida.
7. Calentar una olla con agua y cocinar el choclo desgranado por 20 minutos. Colar y servir junto al chuzo.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Empanada de morocho y pollo al horno

Las empanadas son parte del repertorio tradicional ecuatoriano, especialmente en desayunos y meriendas. **Hornearlas en lugar de freírlas ha sido una práctica tradicional en pueblos donde el horno de leña es común.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Merienda.

Ingredientes

⅓ taza de Harina de morocho
¼ taza de Agua tibia
1 cdta de Aceite de girasol
1 filete de Pechuga de pollo
1 cda de Cebolla paiteña
1 diente de Ajo
1 cda de Pimiento rojo
1 cda de Tomate riñón
Pizca de Comino y sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cocer el pollo en agua hirviendo por 25 minutos y desmenuzar en tiras delgadas.
3. Lavar y picar finamente la cebolla, el ajo, el pimiento y el tomate.
4. En una sartén pequeña, calentar el aceite. Añadir los vegetales picados y pasas. Sofreír a fuego medio por 4 minutos hasta que estén suaves.
5. Agregar el pollo cocido y desmenuzado. Sazonar con comino, orégano, sal baja en sodio y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 3–4 minutos hasta que los sabores se integren. Retirar del fuego y dejar enfriar.
7. En un recipiente, colocar la harina de morocho y añadir el agua caliente poco a poco, mezclando con una cuchara o espátula.
8. Amasar suavemente hasta obtener una masa suave, flexible y que no se pegue en las manos. Si se desea, añadir la

Preparación

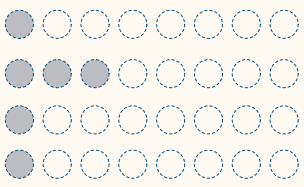
la mantequilla para mejorar textura.

9. Cubrir la masa con un paño limpio y dejar reposar 10 minutos.
10. Tomar una porción de masa, formar una bolita y aplanarla con los dedos o un rodillo entre dos plásticos hasta obtener un disco fino.
11. Colocar una cucharada del relleno de pollo en el centro. Doblar el disco por la mitad y presionar los bordes con los dedos o un tenedor para sellar.
12. Colocar en una bandeja ligeramente engrasada o con papel pergamino. Barnizar con huevo batido si se desea un acabado dorado.
13. Hornear a 180°C por 20–25 minutos, hasta que estén firmes y ligeramente doradas.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Lengua guisada con vegetales

En comunidades indígenas y campesinas, su preparación era una forma de respetar la vida del ganado y evitar el desperdicio. Suele servirse en ocasiones especiales y su cocción lenta requiere técnica y paciencia.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

• Preparación del guiso de lengua

Ingredientes

1 filete de Lengua de res
2 cdas de Cebolla paiteña
1 diente de Ajo
1 cda de Pimiento rojo
2 cdas de Zanahoria
½ unidad de Tomate riñón
Pizca de Comino, orégano, laurel
1 cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal
¼ taza de Agua
1 cdta de Culantro

Preparación

1. Enjuagar la lengua cruda bajo el chorro de agua fría para eliminar impurezas.
2. Si hay restos visibles de grasa o partes muy duras en la base, retirarlas cuidadosamente con un cuchillo.
3. Colocar la lengua limpia en una olla grande. Agregar suficiente agua para cubrirla completamente. Añadir una hoja de laurel, un diente de ajo.
4. Cocinar a fuego medio-alto hasta que empiece a hervir.
5. Bajar el fuego a medio-bajo, tapar y cocinar durante: 2 a 3 horas en olla convencional, o 45 minutos a 1 hora en olla de presión.
6. Comprobar que esté lista insertando un cuchillo: debe entrar sin resistencia. La lengua estará tierna y jugosa.
7. Retirar del agua caliente y dejar enfriar apenas lo suficiente para poder manipularla sin quemarse.

Preparación

8. Usar los dedos o un cuchillo para retirar la capa externa grisácea y gruesa, que se despega fácilmente cuando aún está tibia.
9. Desechar la piel y cortar la lengua en rodajas finas o cubos pequeños, según preferencia.
10. Lavar y pelar la zanahoria, cortar en rodajas delgadas. Pelar y cortar la cebolla paiteña en plumas (tiras delgadas). Lavar el pimiento y cortar en tiras delgadas.
11. Pelar el tomate, quitar las semillas si se desea y cortar en cubos pequeños.
12. En una sartén antiadherente, calentar el aceite a fuego medio.
13. Añadir ajo, cebolla, pimiento, zanahoria y tomate.
14. Cocinar por 5 minutos removiendo frecuentemente hasta que todo esté suave y aromático.
15. Agregar las rodajas de lengua cocida al refrito.
16. Incorporar el agua o caldo bajo en sodio.
17. Sazonar con comino, orégano, laurel, sal baja en sodio y pimienta al gusto.
18. Tapar y cocinar a fuego medio por 10 minutos hasta que se forme una salsa ligera y la lengua absorba los sabores.
19. Agregar el culantro picado antes de servir.

• Preparación del arroz

Ingredientes

1/2 taza de Arroz crudo
Pizca de Sal

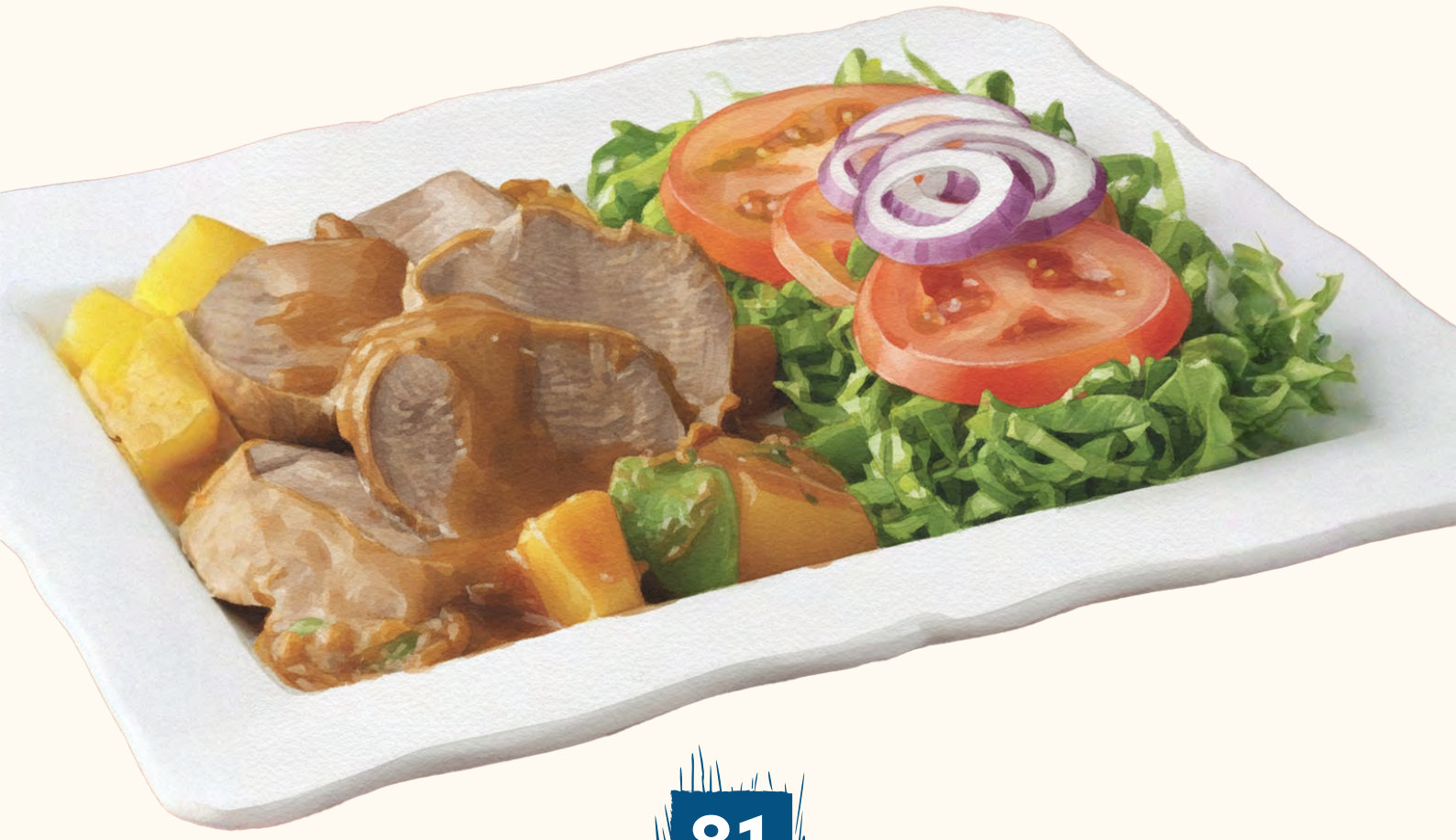
Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar el arroz con agua fría.
3. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
4. Llevar a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno. Servir junto al bistec.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Quesadilla de amaranto

Esta es una adaptación moderna que combina la tradición de la quesadilla serrana con un grano ancestral andino, el amaranto. **Su inclusión busca reforzar el valor nutricional sin alejarse del sabor y formato típico.** El amaranto se cultiva en zonas altas de Bolívar, Chimborazo y Cotopaxi

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o merienda.

Ingredientes

¼ taza de Amaranto crudo
1 unidad de Huevo
2 cdas de Queso fresco bajo en grasa
2 cdas de Zanahoria
1 cda de Cebolla blanca
½ diente de Ajo
1 cdta de Culantro
Pizca de Sal
1 cdta de Aceite de girasol

Preparación

1. Enjuagar el amaranto crudo bajo agua corriente, frotando con las manos.
2. Cocinar con ½ taza de agua por 12–15 minutos hasta que los granos se abran.
3. Escurrir bien, dejar enfriar antes de usar en la mezcla.
4. Lavar, pelar y rallar la zanahoria.
5. Pelar y picar la cebolla y el ajo en cubos muy finos.
6. Lavar y picar finamente el cilantro.
7. En un tazón mediano, mezclar el amaranto, huevo batido, queso bajo en grasa, zanahoria rallada, cebolla, ajo, cilantro, sal baja en sodio y pimienta.
8. Revolver bien hasta obtener una masa húmeda y compacta.
9. Calentar un sartén antiadherente a fuego medio. Añadir unas gotas de aceite si es necesario.
10. Verter la mezcla en la sartén, formando un disco grueso como una tortilla o panqueque.

Preparación

11. Cocinar por 4–5 minutos de un lado, luego voltear con cuidado y cocinar 3–4 minutos más hasta que esté dorada por ambos lados.
12. Servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Sopa de quinoa

La sopa de quinoa es uno de los platos más representativos de la gastronomía saludable andina. Su origen prehispánico y uso ceremonial por los pueblos indígenas la han convertido en un símbolo de resistencia alimentaria y de nutrición milenaria.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

Ingredientes

¼ taza de Quinoa cruda
1 ½ taza de Agua
1 taza de Leche descremada
1 unidad mediana de Papa chola
2 cdas de Zanahoria
2 cdas de Cebolla paiteña
1 diente de Ajo
Pizca de Comino, orégano, cúrcuma
1 cdta de Aceite de achiote
1 cdta de Culantro
Pizca de Sal
Pizca de Pimienta

Preparación

1. Colocar la quinua cruda en un colador fino.
2. Enjuagar bajo el chorro de agua fría frotando con las manos durante 1–2 minutos. Esto elimina las saponinas, que le dan sabor amargo.
3. En una olla pequeña, colocar 1 taza de agua y la quinua lavada.
4. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos, hasta que los granos estén abiertos y tiernos. Reservar.
5. Lavar bien la papa y la zanahoria. Pelar la zanahoria, dejar la papa con cáscara si es delgada y está limpia (mayor fibra). Cortar ambos en cubos pequeños.
6. Pelar y picar la cebolla y el ajo en cubos muy finos.
7. En una olla mediana, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo. Sofreír por 2–3 minutos hasta que se vuelvan fragantes.
8. Agregar la zanahoria, las especias (comino, cúrcuma, orégano) y la papa. Revolver

Preparación

por 2 minutos más.

9. Añadir ½ taza de agua y tapar. Cocinar por 10 minutos hasta que la papa esté suave.
10. Incorporar la quinua cocida, el resto del agua y la leche descremada (opcional para textura cremosa). Cocinar por 5 minutos más a fuego bajo.
11. Sazonar con sal baja en sodio y pimienta al gusto.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Fruta

Humita

La humita se elabora con maíz tierno molido y es uno de los platos ancestrales más valorados de la Sierra. **Se cocina al vapor envuelta en hojas de choclo.** Tradicionalmente se servía en épocas de cosecha, como forma de agradecimiento a la Pachamama (Madre Tierra).

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o merienda.

• Preparación de la masa

Ingredientes

¾ taza de Maíz tierno desgranado
1 cda de Cebolla blanca
½ diente de Ajo
2 cdas de Queso bajo en grasa
2 cdas de Leche descremada
1 unidad de Huevo
1 cdta de Aceite de girasol
Pizca de Sal
1-2 grandes de Hojas de maíz

Preparación

1. Moler o licuar los granos de maíz con la leche hasta obtener una masa ligeramente espesa y húmeda (no líquida). Si es necesario, agregar un poco más de leche para facilitar la mezcla.
2. Picar finamente la cebolla y el ajo.
3. En una sartén pequeña, calentar la mantequilla a fuego medio.
4. Añadir la cebolla y el ajo, y sofreír por 2–3 minutos hasta que estén aromáticos y translúcidos.
5. Retirar del fuego y dejar entibiar.
6. En un tazón grande, mezclar la masa de maíz molido, el refrito de cebolla y ajo, el queso bajo en grasa, el huevo batido (opcional para una textura más firme),
7. Revolver todo hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
8. Colocar una hoja de maíz limpia sobre una superficie plana.

Preparación

9. Poner en el centro 2–3 cucharadas de la masa. Doblar la hoja envolviendo la masa como un paquete pequeño.
10. Amarrar con hilo de cocina o una tira de hoja de maíz para asegurar.
11. Colocar una vaporera o colador metálico dentro de una olla con agua hirviendo (sin que el agua toque las humitas).
12. Disponer las humitas verticalmente.
13. Tapar y cocinar al vapor durante 30 a 40 minutos, hasta que la masa esté firme al tacto.
14. Servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Lácteos
Grasas saludables
Fruta

Hornado con mote

El cerdo horneado lentamente con aliños tradicionales, es emblema de la comida festiva de la Sierra. **En mercados y fiestas patronales, suele servirse con mote, llapingachos y ensalada.** Su preparación representa un ritual comunitario y familiar.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

Ingredientes

¼ taza de Amaranto crudo
1 unidad de Huevo
2 cdas de Queso fresco bajo en grasa
2 cdas de Zanahoria
1 cda de Cebolla blanca
½ diente de Ajo
1 cdta de Culantro
Pizca de Sal
1 cdta de Aceite de girasol

Preparación

1. En un tazón pequeño, preparar la marinada mezclando el jugo de naranja agria, ajo, comino, orégano, y pimienta.
2. Colocar la carne en la marinada, cubrir y dejar reposar en refrigeración por al menos 1 hora (idealmente 6 horas).
3. Picar finamente la cebolla paiteña.
4. En una sartén pequeña, calentar el aceite vegetal a fuego medio.
5. Añadir la cebolla y sofreír durante 2–3 minutos hasta que esté suave. Reservar.
6. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
7. Colocar el lomo marinado en una fuente pequeña para horno.
8. Añadir ¼ de taza de agua para mantener humedad.
9. Cubrir con papel aluminio y hornear durante 35–40 minutos, volteando a mitad de cocción.
10. En los últimos 5 minutos, retirar el papel aluminio para dorar ligeramente.

Preparación

11. Lavar el mote, cocinar en una olla con 3 tazas de agua hirviendo por 30 minutos, o hasta que el grano comience a suavizarse. Escurrir y reservar.
12. Enjuagar el mote cocido en agua fría para retirar exceso de almidón. Escurrir y reservar.
13. Servir la carne con el mote.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Pollo asado con papas horneadas y vegetales

El pollo asado es un plato habitual en muchas familias serranas. **La versión con papas y vegetales al horno es común en zonas rurales, donde se utiliza el horno de leña.** Este plato se adapta bien a contextos saludables sin perder su valor cultural.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

Ingredientes

1 filete de Pechuga de pollo
1 cda de Jugo de limón
½ diente de Ajo
1 cdta de Cebolla blanca
2 cdas de Pimiento rojo
2 cdas de Zanahoria
2 unidades de Papa
½ cdta de Aceite de achiote
¼ taza de Agua
1 cdta de Culantro
Pizca de Sal

Preparación

1. Marinar el pollo con el jugo de limón, ajo, sal baja en sodio, comino y orégano.
2. Cubrir y dejar reposar al menos 30 minutos en refrigeración.
3. Lavar muy bien las papas y los vegetales.
4. Cortar la papa en cubos medianos con cáscara.
5. Pelar y cortar la zanahoria en rodajas finas. Cortar el pimiento en tiras y la cebolla en cubos pequeños.
6. En una sartén u olla antiadherente, calentar ¼ de cucharadita de aceite.
7. Agregar las papas y zanahorias. Cocinar a fuego medio por 5 minutos, removiendo.
8. Añadir ¼ taza de agua, tapar y cocinar 5 minutos más hasta que estén medio cocidas.
9. Precalentar el horno a 180°C.
10. En una bandeja pequeña, colocar el pollo marinado y los vegetales precocidos (papa, zanahoria, cebolla y pimiento).

Preparación

11. Verter 3 cdas de agua para mantener humedad.
12. Hornear durante 30 a 40 minutos, volteando una vez para dorar ambos lados. Si no hay horno, cocinar tapado en olla antiadherente a fuego bajo.
13. Colocar en el plato el pollo dorado con las papas y vegetales. Agregar culantro.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Tortilla de mashua con huevo y queso fresco

La mashua es un tubérculo ancestral andino con propiedades nutricionales destacadas, es rica en antioxidantes y compuestos bioactivos. Su uso ha disminuido en la alimentación moderna, pero este plato la revaloriza en una forma accesible, sabrosa y saludable.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o merienda.

Ingredientes

½ taza de Mashua cruda
1 unidad de Huevo
2 cdas de Queso fresco bajo en grasa
1 cda de Cebolla blanca
½ cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal
1 cda de Leche descremada

Preparación

1. Lavar la mashua. Pelar con un cuchillo o pelador de vegetales.
2. Rallar finamente con un rallador manual.
3. Si tiene sabor muy fuerte, remojar la mashua rallada en agua caliente por 5 minutos y escurrir bien.
4. En un tazón, batir el huevo. Añadir la mashua rallada escurrida, el queso bajo en grasa, cebolla y leche (si se usa).
5. Agregar sal y mezclar bien hasta formar una masa semilíquida homogénea.
6. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio y añadir el aceite.
7. Verter la mezcla y formar una tortilla redonda y plana.
8. Cocinar por 3–4 minutos por lado, o hasta que esté dorada y cocida por dentro.
9. Voltear con cuidado utilizando una espátula.
10. Servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Lácteos
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Timbal de maduro con oca

El timbal es una forma de montar capas de ingredientes. **Esta combinación muestra cómo se pueden fusionar elementos serranos (oca) con tropicales (maduro), creando platos creativos, visuales y nutricionalmente equilibrados.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Refrigerio.

• Preparación del timbal

Ingredientes

½ unidad de Plátano maduro
½ taza de Oca cruda
2 cdas de Queso bajo en grasa
1 cda de Cebolla paiteña
1 cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal
1 cdta de Culantro fresco

Preparación

1. Pelar el plátano maduro y la oca.
2. Cocinar ambos al vapor o en agua sin sal hasta que estén suaves (aprox. 10–15 minutos).
3. Escurrir y reservar por separado.
4. Picar finamente la cebolla y el ajo.
5. En una sartén, calentar el aceite a fuego medio. Sofreír la cebolla y el ajo con orégano y comino por 2–3 minutos, hasta que estén fragantes. Retirar del fuego y reservar.
6. Machacar la oca cocida hasta obtener un puré rústico.
7. Machacar también el plátano maduro por separado hasta lograr una pasta suave.
8. Mezclar cada puré con una pizca de sal baja en sodio y parte del refrito para dar sabor.
9. En un aro metálico de cocina (o molde pequeño), formar la base con una capa de plátano maduro.

Preparación

10. Agregar una capa de puré de oca. Incorporar el queso fresco desmenuzado en el centro. Finalizar con otra capa de plátano.
11. Presionar ligeramente con una cuchara para compactar y desmoldar con cuidado.
12. Para una textura más firme, hornear por 10 minutos a 180°C o gratinar solo la parte superior hasta que el queso se derrita.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Fruta

Churrasco de carne magra y arroz

El churrasco es uno de los platos más populares, asociado con fuerza y abundancia. Esta versión adapta la receta tradicional a un contexto saludable, manteniendo la variedad de sabores y la presentación completa, pero con mayor equilibrio.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

• Preparación del churrasco

Ingredientes

1 unidad de Filete de carne res
½ unidad mediana de Papa
1 unidad de Huevo
½ unidad de Tomate Riñón
1 cda de Cebolla paiteña
½ unidad de Limón
Pizca de Comino, orégano, pimienta
1 cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal
3 tazas de Agua
¼ taza de Pimiento rojo y verde

Preparación

1. Marinar la carne con ajo picado, comino, orégano, pimienta y jugo de limón. Dejar reposar mínimo 30 minutos.
2. Cortar la cebolla y los pimientos en tiras largas.
3. Calentar una sartén antiadherente con ¼ cucharadita de aceite. Sofreír por 4 minutos.
4. Añadir el filete al sartén y cocinar el filete a fuego medio por 3–4 minutos por lado, hasta que esté dorado y cocido.
5. Lavar bien la papa con cáscara. Cortar en rodajas de 1 cm de grosor y hervir en agua sin sal durante 10–12 minutos, hasta que esté suave pero firme.
6. Escurrir y reservar.
7. Cocinar el huevo en sartén antiadherente con unas gotas de aceite o en agua (huevo pochado o hervido). Evitar fritura profunda.
8. En un plato, disponer la carne, el huevo cocido, las papas hervidas.

• Preparación del arroz

Ingredientes

1/2 taza de Arroz crudo
Pizca de Sal

Preparación

1. Lavar el arroz con agua fría.
2. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
3. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno y reservar.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Tigrillo con queso

El tigrillo es una receta tradicional de desayuno costeño y amazónico, cuyo nombre proviene de la mezcla de colores que recuerda al pelaje del animal. **Su preparación básica ha sido modificada aquí para reducir grasas saturadas y sodio, manteniendo su textura y sabor característicos.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

¾ unidad de Plátano verde
½ diente de Ajo
1 cda de Cebolla blanca
1 cdta de Aceite de achiote
2 cdas de Queso bajo en grasa
2 cdas de Leche descremada
1 cdta de Culantro fresco
Pizca de Sal y pimienta
1 cdta de Aceite de girasol

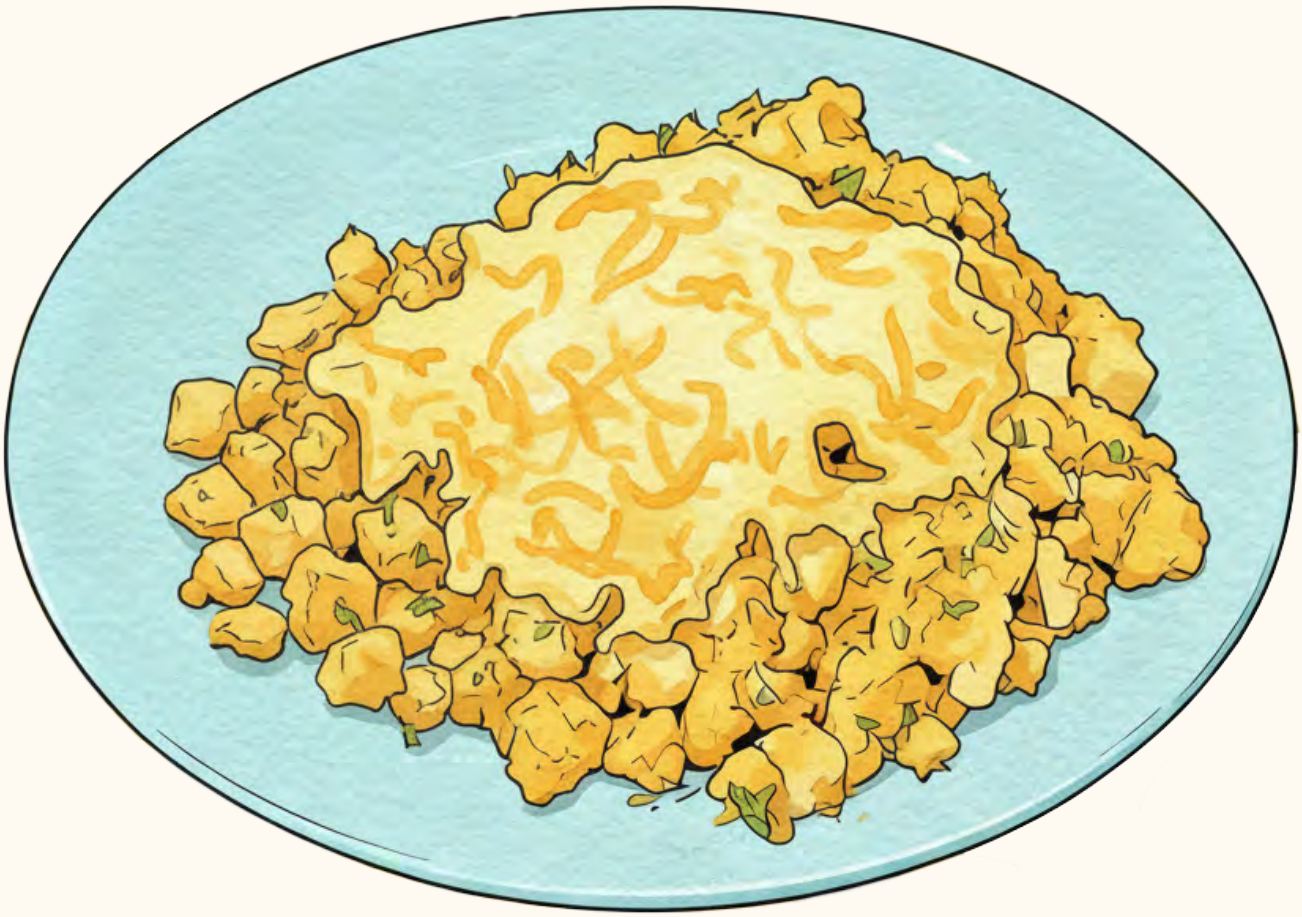
Preparación

1. Pelar el plátano verde con ayuda de un cuchillo, realizando un corte longitudinal y retirando la cáscara con cuidado.
2. Cortar en trozos medianos y hervir en agua (sin sal) durante 15–20 minutos o hasta que esté suave.
3. Escurrir y colocar los trozos cocidos en un recipiente. Machacar con un tenedor o prensapuré hasta lograr una textura homogénea. Reservar.
4. En una sartén antiadherente, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el ajo y la cebolla picada en cuadrados pequeños. Sofreír por 2–3 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
5. Agregar el plátano machacado a la sartén y mezclar bien con el refrito.
6. Rallar el queso.
7. Añadir el queso y la leche para suavizar la mezcla. Mezclar todo hasta que se integren bien los sabores y obtener una textura húmeda, no seca.
8. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Añadir culantro picado.
9. Servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Región Oriente

La región amazónica de Ecuador, más conocida como el Oriente, es uno de los territorios más biodiversos del planeta. La conexión hacia la naturaleza, la sabiduría ancestral de los pueblos nativos y sus raíces hacia su cultura se ve reflejada en su gastronomía; su alimentación representa una armonía con la selva. **Los ingredientes más utilizados son la yuca, el plátano, el palmito, el pescado de río, el ají y el chontacuro.**

Las preparaciones de la Amazonía demuestran sus complejas dimensiones ritualistas y comunitarias, mismas que, reflejan el respeto a la nutrición, los ciclos de la vida y el entorno.

Maito de pescado amazónico y yuca

El maito es una técnica ancestral amazónica que consiste en envolver alimentos en hojas de bijao o plátano y cocinarlos lentamente. No solo es una forma saludable de cocción, sino también una expresión del respeto a la naturaleza y del vínculo espiritual entre el alimento, la comunidad y el territorio. **Su aroma y sabor provienen del contacto directo con las hojas.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo.

- **Preparación del churrasco**

Ingredientes

1 filete de Pescado blanco de río (dorado, tilapia, bocachico)
1 diente de Ajo
2 cdas de Cebolla paiteña
Pizca de Sal y pimienta
½ taza de Yuca cruda
1 unidad de Hoja de bijao o de plátano
1 unidad de Limón
¼ taza de Palmito
3 unidades de Palillo de dientes

Preparación

1. Lavar el pescado y retirar las espinas si es necesario.
2. Sazonar el pescado con ajo machacado, jugo de limón, sal baja en sodio y pimienta. Marinar durante 10–15 minutos.
3. Pelar y cortar la cebolla en pluma fina.
4. Cocinar la yuca en abundante agua sin sal durante 15–20 minutos o hasta que esté suave. Cortar en trozos medianos.
5. Cocinar el palmito si está crudo (5–7 minutos en agua), luego cortar en rodajas.
6. Ablandar la hoja de bijao pasándola brevemente por el fuego o una sartén caliente, para que sea más flexible.
7. Colocar la hoja de bijao sobre una superficie plana. En el centro, poner el pescado marinado. Agregar encima las cebollas y palmito.

Preparación

8. Colocar algunos trozos de yuca cocida alrededor del pescado, dentro del envoltorio.
9. Doblar la hoja formando un paquete y cerrar con palillos.
10. Cocinar al vapor durante 30 minutos, o al horno (180°C) por el mismo tiempo.
11. También puede hacerse sobre parrilla o brasas, vigilando que la hoja no se queme.
12. Servir caliente dentro de la hoja.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Bastones de camote al horno y salsa de maní

El camote es un tubérculo ancestral consumido por pueblos amazónicos y andinos, con alto valor nutricional y versatilidad culinaria. **Su sabor dulce combina perfectamente con el maní, otro ingrediente icónico de la región, que en este caso se transforma en una salsa ligera y saludable.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o refrigerio.

- **Preparación del churrasco**

Ingredientes

1 unidad pequeña de Camote crudo
1 cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal
1 Pizca de Ajo en polvo
1 cda de Pasta de maní
3 cdas de Agua caliente
1 cdta de Cebolla paiteña
1 cdta de Culantro fresco
1 cdta de Ají fresco
1 cdta de Jugo de limón
Pizca de Comino

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Lavar y pelar el camote. Cortar en forma de bastones de 1 cm de grosor aproximadamente.
3. Colocar en un recipiente y mezclar con el aceite, sal baja en sodio, pimienta y ajo si se desea.
4. Colocar los bastones en una bandeja para horno, sin encimarlos, sobre papel pergamino o ligeramente engrasada.
5. Hornear a 180 °C durante 25–30 minutos, girando a la mitad del tiempo, hasta que estén dorados y tiernos.
6. En un recipiente pequeño, disolver la pasta de maní con agua caliente poco a poco hasta obtener una consistencia cremosa.

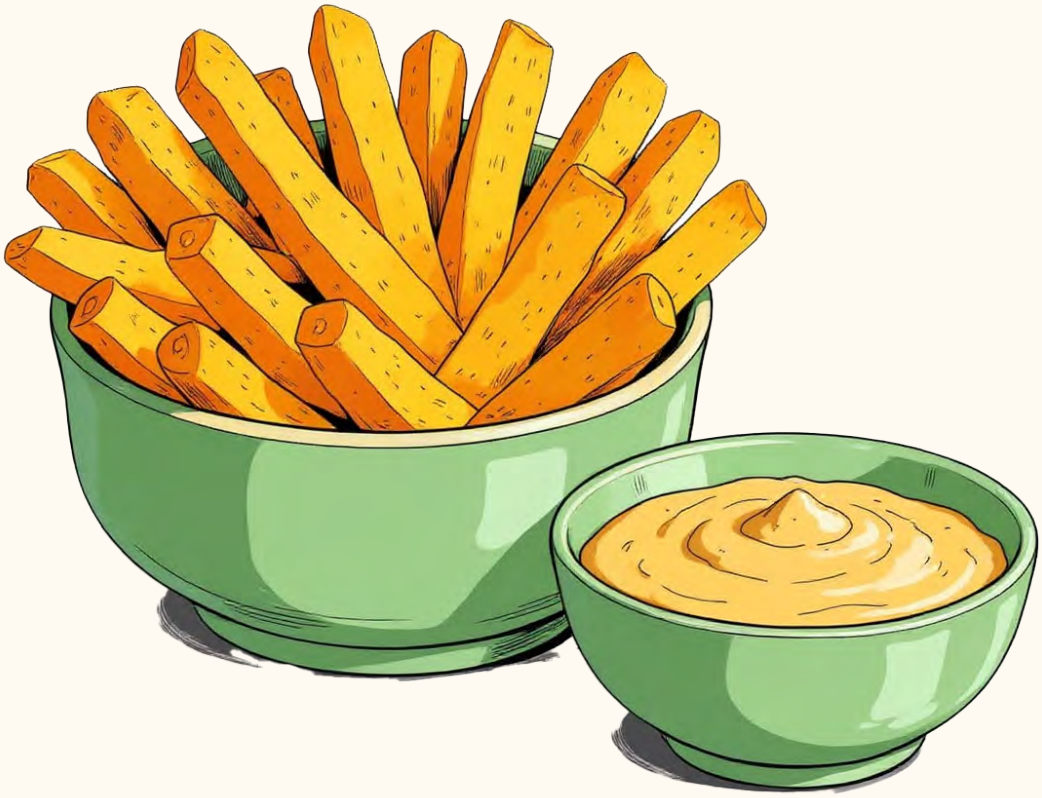
Preparación

7. Añadir el comino, la cebolla, cilantro, sal, jugo de limón y ají si se desea un toque picante.
8. Mezclar bien y dejar reposar 5 minutos para que se integren los sabores.
9. Colocar los bastones de camote en un plato y acompañar con la salsa de maní al lado o encima.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de leche semidescremada.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Sopa de palmito

El palmito es un producto silvestre de gran tradición en la cocina amazónica. Su recolección se ha practicado por generaciones de forma sostenible, siendo símbolo de conexión con el bosque. **En sopas, su textura suave y sabor delicado combina perfectamente con vegetales y tubérculos locales como la papa o el camote.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o cena.

Ingredientes

½ taza de Palmito fresco
2 unidades pequeñas de Papa
1 cda de Cebolla blanca
½ diente de Ajo
1 cda de Pimiento verde
1 cdta de Culantro
½ cdta de Aceite de achiote
1 taza de Agua
Pizca de Sal y pimienta
1 cda de Leche descremada

Preparación

1. Lavar bien el palmito si es fresco y cocinar en agua sin sal por 5–7 minutos si está crudo. Si es cocido, enjuagar con agua potable y cortar en rodajas finas.
2. Pelar y cortar la papa en cubos pequeños.
3. Pelar la cebolla y picarla en cuadros finos. Picar también el pimiento y el ajo.
4. Picar el culantro finamente y reservar.
5. En una olla pequeña, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo y el pimiento. Sofreír por 3–4 minutos hasta que estén suaves y fragantes, sin dorar.
6. Añadir la papa en cubos y el agua. Cocinar por 10–12 minutos o hasta que la papa esté suave. Añadir el palmito en rodajas y cocinar 5 minutos más.
7. Retirar un poco del contenido, licuar con la leche descremada y volver a incorporar a la olla.
8. Rectificar con sal y pimienta al gusto. Añadir el culantro picado al final y apagar el fuego.
9. Servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Tamal de yuca y carne

El tamal amazónico refleja la conexión con la tierra, utilizando ingredientes disponibles localmente como la yuca y hojas de plátano. Tradicionalmente cocidos al vapor o enterrados en hornos de tierra, estos tamales son una herencia viva de las comunidades indígenas amazónicas.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

½ taza de Yuca cruda
1 filete de Carne de res magra
½ diente de Ajo
1 cda de Pimiento rojo
1 cdta de Culantro
1 cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal y pimienta
1 taza de Agua
1 unidad de Hoja de bijao o plátano

Preparación

1. Pelar la yuca, lavar bien y rallar finamente con un rallador.
2. Colocar en un recipiente y reservar.
3. En una sartén, calentar el aceite y hacer un refrito con la cebolla, ajo y pimiento durante 3–4 minutos.
4. Cortar la carne en tiras finas y largas y agregar al sartén dejando que se dore de ambos lados, añadir ¼ taza de agua.
5. Añadir culantro picado, sal y pimienta al gusto.
6. Cocinar por 10 minutos, hasta que el guiso esté seco pero jugoso.
7. Pasar la hoja de bijao o plátano por fuego o sumergir en agua caliente para que se ablande y no se rompa.
8. Sobre la hoja, colocar una capa de masa de yuca (2–3 cucharadas).
9. Agregar al centro una porción del guiso de carne. Cubrir con un poco más de masa de yuca. Cerrar la hoja cuidadosamente formando un paquete rectangular.

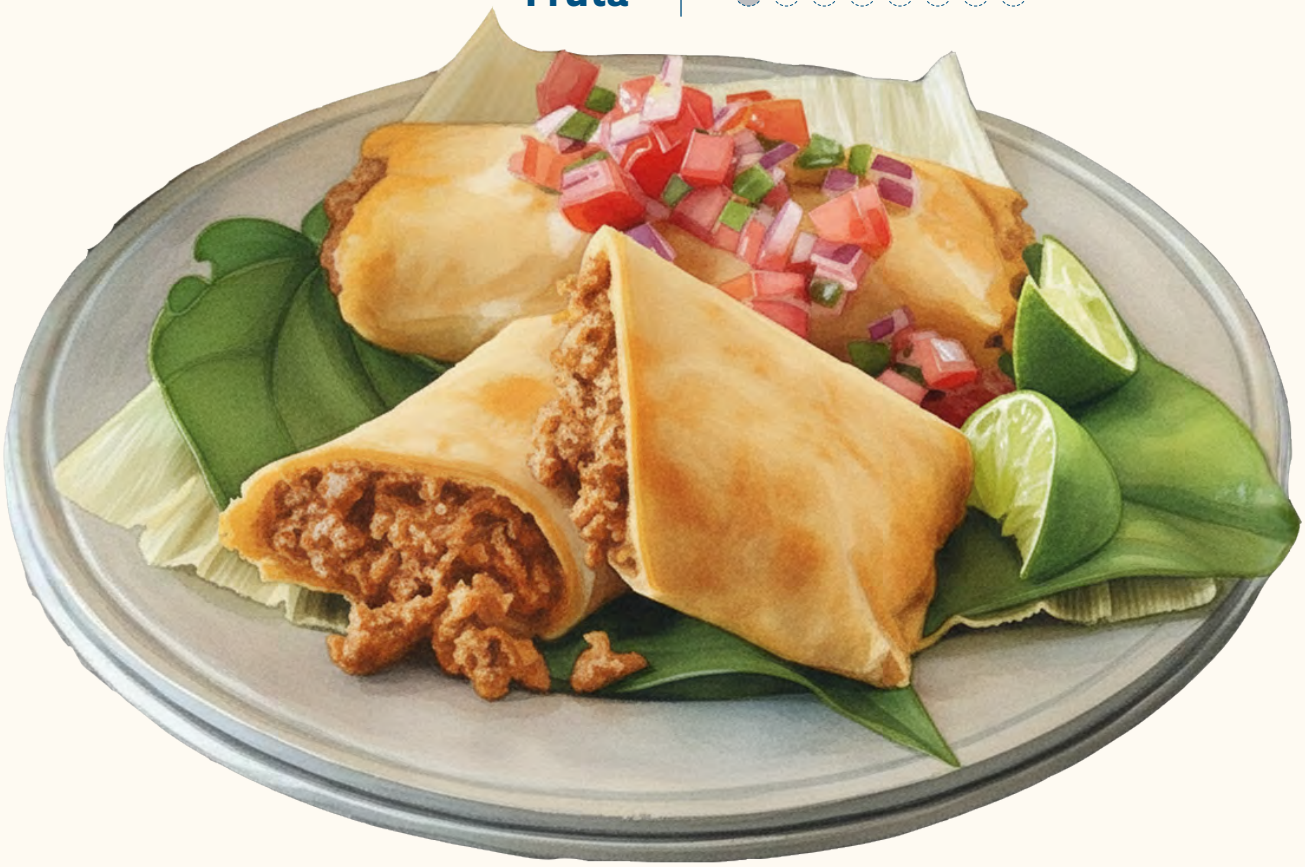
Preparación

10. Amarrar con hilo de cocina o una tira de hoja.
11. Colocar en una olla con una rejilla o canasto vaporero. Cocinar al vapor durante 30–40 minutos, asegurando que haya siempre agua caliente en el fondo.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Fruta



Caldo de cachama con yuca

La cachama es uno de los pescados de río más consumidos en la Amazonía ecuatoriana. Su carne firme y sabor suave lo hacen ideal para caldos y sopas que se comparten en reuniones familiares. Tradicionalmente, este plato se prepara en fogones de leña, lo que le aporta un aroma ahumado característico.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

1 unidad de Filete de cachama
½ taza de Yuca cruda
¼ unidad de Platano verde
½ unidad de Papa chaucha
2 cdas de Cebolla pauteña
½ diente de Ajo
1 cda de Pimiento rojo
1 cdta de Culantro
½ cdta de Aceite de achiote
Pizca de Sal y pimienta
1 ½ tazas de Agua
1 rama pequeña de Apio fresco

Preparación

1. Lavar la cachama con agua fría, retirando escamas si es necesario y asegurándose de que no tenga espinas grandes. Secar con papel de cocina y reservar.
2. Pelar la yuca, retirar la vena central y cortar en cubos medianos.
3. Pelar el plátano verde y cortar en rodajas de 1 cm de grosor.
4. Pelar la papa chaucha y cortar en cubos medianos.
5. Lavar y picar finamente la cebolla, ajo, pimiento y apio. Picar el culantro y reservar para el final.
6. En una olla mediana, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, ajo, pimiento y apio. Sofreír durante 3–4 minutos hasta que los vegetales estén suaves y fragantes, sin que se doren.
7. Agregar la yuca, plátano y papa al refrito. Revolver para que se impregnen de sabor. Añadir el agua y llevar a ebullición.
8. Cocinar a fuego medio durante 10 minutos o hasta que la yuca y el plátano estén casi suaves.

Preparación

9. Añadir la cachama al caldo y cocinar de 6 a 8 minutos más, hasta que el pescado esté cocido (debe cambiar completamente de color y desmenuzarse fácilmente con un tenedor).
10. Rectificar con sal y pimienta al gusto.
11. Agregar el culantro picado justo antes de apagar el fuego
12. Servir caliente en un plato hondo, asegurándose de incluir pescado y vegetales en cada porción.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Maito de pollo con champiñones y vegetales

El maito es una técnica ancestral que consiste en envolver alimentos en hojas y cocinarlos al vapor o a las brasas. Aunque tradicionalmente se hace con pescado, las distintas versionas como la de pollo con champiñones permiten disfrutar de los sabores amazónicos con una proteína animal diferente, manteniendo la esencia del plato.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

½ taza de Champiñones frescos
1 unidad de Filete de pollo
2 cdas de Pimiento rojo
2 cdas de Pimiento verde
2 cdas de Cebolla paiteña
½ unidad de Tomate riñón
½ diente de Ajo
1 cdta de Culantro
Pizca de Sal y pimienta
1 unidad de Hoja de plátano
1 cdta de Aceite de achiote

Preparación

1. Lavar bien los champiñones, pimientos, tomate y culantro. Cortar los champiñones en láminas delgadas. Cortar los pimientos en tiras finas (juliana). Pelar y cortar la cebolla en pluma (tiras delgadas). Picar el tomate en cubos pequeños. Picar el ajo muy fino o machacarlo. Reservar el culantro para el final.
2. En una sartén pequeña, calentar el aceite a fuego medio. Añadir la cebolla, ajo y pimientos; sofreír durante 3 minutos hasta que se ablanden. Incorporar los champiñones y el tomate, saltear 2 minutos más.
3. Agregar el pollo y dorar de ambos lados. Sazonar con sal y pimienta.
4. Apagar el fuego y agregar el culantro picado.
5. Pasar la hoja de bijao o plátano por la llama de la estufa o sumergir en agua caliente para

Preparación

6. Colocar la hoja sobre una superficie limpia.
7. Poner en el centro el filete de pollo con el sofrito de champiñones y vegetales.
8. Doblar la hoja formando un paquete bien cerrado. Amarrar con hilo de cocina o con tiras de la misma hoja.
9. Opción al vapor: colocar en una olla con una rejilla y un poco de agua en el fondo. Tapar y cocinar 30-35 minutos.
10. Opción a la brasa: colocar el paquete sobre una parrilla, a fuego medio, y cocinar 30 minutos, volteando a la mitad del tiempo. Abrir el paquete con cuidado y servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con ½ taza de yuca cocida, 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Ceviche volquetero

El ceviche volquetero es un clásico de la Amazonía urbana, especialmente en ciudades como Tena o Puyo. Su nombre proviene de las abundantes porciones que se sirven en tarrinas grandes. La mezcla de chochos, atún y vegetales frescos lo convierte en una opción nutritiva y saciante, que en su versión tradicional **se acompaña con chifles fritos; aquí se sustituyen por chifles horneados.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

6 cdas de Atún enlatado en agua
½ taza de Chochos cocidos
½ unidad de Tomate riñón maduro
2 cdas de Cebolla paiteña
3 unidades de Limón
1 cdta de Culantro
Pizca de Sal y pimienta
2 cdas de Agua

Preparación

1. Pelar la cebolla y cortar en pluma fina (tiras delgadas). Colocar en un recipiente con agua fría y una pizca de sal.
2. Dejar reposar 5 minutos, escurrir y enjuagar con agua limpia para suavizar su sabor.
3. Lavar los chochos cocidos bajo chorro de agua para retirar sal y líquido de conservación. Escurrir bien.
4. En un recipiente, colocar el atún escurrido y desmenuzado. Añadir los chochos, el tomate picado y la cebolla lavada.
5. Exprimir los limones y colar el jugo para evitar semillas.
6. Incorporar el jugo al recipiente con los ingredientes. Agregar 2 cucharadas de agua hervida fría para equilibrar la acidez. Sazonar con pizca de sal, pimienta y cilantro picado.
7. Mezclar suavemente y dejar reposar en refrigeración por 10 minutos.
8. Servir frío.

• Preparación de los chifles

Ingredientes

½ unidad de Plátano verde crudo
1 cdta de Aceite de ajo y orégano
Pizca de Orégano seco (opcional)
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pelar el plátano y cortar en rodajas muy finas.
3. Colocar en una bandeja sobre papel cera.
4. Rociar con unas gotas de aceite y pincelar.
5. Hornear por 20 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo, hasta que estén crocantes.
6. Servir junto al ceviche.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Verduras y hortalizas

Sopa Uchumanka

La uchumanka es una sopa tradicional de las comunidades amazónicas kichwas, cuyo nombre significa literalmente "ají con maní" en kichwa. Originalmente se prepara con pescado o aves de monte, pero en esta versión se usa pollo magro. **El maní y los tubérculos como la yuca y el plátano verde le dan un sabor cremoso y característico.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

1 filete de Pechuga de pollo
1 ½ tazas de Agua
2 cdas de Pimiento rojo
2 cdas de Pimiento verde
2 cdas de Cebolla paiteña
¼ unidad de Tomate riñón
½ diente de Ajo fresco
2 cdtas de Maní tostado sin sal
1 cdta de Culantro fresco
Pizca de Ají fresco o en pasta
Pizca de Sal
Pizca de Pimienta
¼ taza de Yuca
½ unidad de Plátano verde

Preparación

1. Cortar el pollo en trozos medianos. Pelar la yuca y el plátano verde, cortando ambos en trozos medianos.
2. Lavar los pimientos, retirar las semillas y cortar en tiras finas. Lavar y picar el tomate y la cebolla en cubos pequeños. Pelar y picar finamente el ajo.
3. Colocar en una olla el agua y los trozos de pollo. Llevar a ebullición a fuego medio. Retirar la espuma que se forme en la superficie para obtener un caldo más limpio. Añadir la cebolla, el tomate y el ajo. Cocinar 5 minutos.
4. Incorporar la yuca y el plátano verde. Cocinar 10–12 minutos o hasta que estén blandos. Añadir los pimientos y cocinar 3 minutos más.
5. Moler el maní tostado sin sal en un mortero o procesador hasta obtener una pasta final. Diluir en un poco de caldo caliente y luego añadirlo a la olla.

Preparación

Remover para integrar y dejar cocinar 5 minutos más.

6. Sazonar con pizca de sal baja en sodio, pimienta y ají al gusto. Espolvorear culantro picado antes de servir.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Tamal de plátano con palmito

El tamal de plátano es una variación amazónica de los tamales andinos de maíz. El uso del palmito aporta un sabor suave y distintivo, propio del oriente ecuatoriano. En la tradición local, estos tamales suelen prepararse para celebraciones o reuniones familiares, cocinados en hojas de plátano que aportan aroma y sabor.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

¾ unidad de Plátano verde
¼ taza de Palmito fresco
2 cdas de Cebolla paiteña
1 cda de Pimiento rojo
1 cdta de Aceite de achiote
2 cdas de Leche descremada
1 cdta de Culantro fresco
½ diente de Ajo
Pizca de Sal
2 hojas pequeñas de Hojas de plátano
½ taza de Agua

Preparación

1. Lavar el plátano bajo el chorro de agua. Cortar los extremos y realizar un corte longitudinal en la cáscara. Pelar y cortar en rodajas.
2. Colocar en una olla con agua suficiente para cubrirlo y cocinar a fuego medio durante 10–12 minutos o hasta que esté blando.
3. Escurrir y hacer un puré con ayuda de un tenedor o prensapuré, añadiendo la leche poco a poco para lograr una masa suave.
4. Lavar y picar finamente la cebolla y el pimiento.
5. Si el palmito es fresco, cocer en agua hirviendo por 5 minutos; si es en conserva, escurrir y enjuagar. Cortar en rodajas delgadas.
6. Calentar el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Sofreír la cebolla, el pimiento y el ajo por 3–4 minutos, hasta que estén blandos.
7. Incorporar el palmito y el culantro picado. Sazonar con sal baja en sodio y pimienta. Cocinar 2 minutos más.

Preparación

8. Colocar una hoja de plátano sobre la mesa y añadir una capa de masa de plátano en el centro. Poner encima el relleno de palmito y cubrir con otra capa delgada de masa. Doblar la hoja formando un paquete bien cerrado.
9. Colocar una vaporera con agua y llevar a ebullición. Disponer el tamal dentro y cocinar al vapor durante 25–30 minutos.
10. Retirar el tamal, abrir la hoja y servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de leche semidescremada.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Grasas saludables
Lácteos
fruta

Sopa de plátano con carne magra

En la Amazonía y la Costa ecuatoriana, el plátano verde es un ingrediente esencial para sopas energéticas y de sabor reconfortante. **La combinación con carne magra aporta proteína, y en comunidades rurales es común cocinarla en fogón de leña, lo que le da un aroma ahumado especial.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o merienda.

Ingredientes

1 filete de Carne de res magra
¾ unidad de Plátano verde
¼ taza de Zanahoria fresca
2 cdas de Pimiento verde
2 cdas de Cebolla paiteña
½ diente de Ajo fresco
1 cdta de Culantro fresco
1 cdta de Aceite de girasol
Pizca de Sal
Pizca de Pimiento
2 tazas de Agua

Preparación

1. Cortar la carne en trozos pequeños y retirar grasa visible.
2. Pelar el plátano: cortar las puntas, hacer un corte longitudinal en la cáscara y retirarla con cuidado. Cortar en rodajas de 1 cm de grosor.
3. Lavar, pelar y picar la cebolla, el ajo, la zanahorita y el pimiento en cubos pequeños.
4. Calentar una olla pequeña a fuego medio con el aceite vegetal.
5. Añadir la carne y sellar durante 3–4 minutos, removiendo para que tome color de forma pareja.
6. Incorporar la cebolla, el ajo y el pimiento a la olla con la carne. Sofreír 2–3 minutos hasta que los vegetales estén suaves y fragantes.
7. Añadir las 2 tazas de agua a la olla y llevar a ebullición. Incorporar el plátano en rodajas y la zanahoria.
8. Reducir a fuego medio-bajo y cocinar durante 20 minutos o hasta que la carne esté suave y el plátano se deshaga parcialmente, dando cuerpo al caldo.

Preparación

9. Sazonar con sal y pimienta. Añadir el culantro picado justo antes de apagar el fuego.
10. Servir caliente en plato hondo.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Ceviche de palmito y chochos

El palmito es un ingrediente con un valor especial por su frescura y vínculo con la recolección artesanal. La combinación con chochos crea un ceviche nutritivo, fresco y muy apreciado en mercados y festivales gastronómicos.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

½ taza de Palmito fresco
½ taza de Chochos cocidos
½ unidad de Tomate riñón maduro
2 cdas de Cebolla paiteña morada
3 unidades de Limón
1 cdta de Culantro
2 cdas de Agua hervida fría
Pizca de Sal baja en sodio
Pizca de Pimienta

Preparación

1. Pelar la cebolla y cortar en pluma fina (tiras delgadas). Colocar en un recipiente con agua fría y una pizca de sal.
2. Dejar reposar 5 minutos, escurrir y enjuagar con agua limpia para suavizar su sabor.
3. Lavar los chochos cocidos bajo chorro de agua para retirar sal y líquido de conservación. Escurrir bien.
4. En un recipiente, colocar el atún escurrido y desmenuzado. Añadir los chochos, el tomate picado y la cebolla lavada.
5. Exprimir los limones y colar el jugo para evitar semillas.
6. Incorporar el jugo al recipiente con los ingredientes. Agregar 2 cucharadas de agua hervida fría para equilibrar la acidez. Sazonar con pizca de sal, pimienta y cilantro picado.
7. Mezclar suavemente y dejar reposar en refrigeración por 10 minutos.
8. Servir frío.

• Preparación de los chifles

Ingredientes

½ unidad de Plátano verde crudo
1 cdta de Aceite de ajo y orégano
Pizca de Orégano seco (opcional)
Pizca de Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pelar el plátano y cortar en rodajas muy finas.
3. Colocar en una bandeja sobre papel cera.
4. Rociar con unas gotas de aceite y pincelar.
5. Hornear por 20 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo, hasta que estén crocantes.
6. Servir junto al ceviche.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Tortilla de yuca

En el Oriente, suele prepararse con yuca recién cosechada, lo que le da un sabor dulce y fresco único. **Es una receta que demuestra cómo un tubérculo ancestral puede transformarse en un platillo versátil y nutritivo.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

¾ taza de Yuca fresca pelada
1 unidad de Huevo
1 cda de Cebolla blanca
1 cdta de Aceite de girasol
Pizca de Sal baja en sodio
Pizca de Pimienta
½ cdta de Culantro fresco
½ cdta de Cebollín

Preparación

1. Lavar la yuca. Con un cuchillo, cortar los extremos y hacer un corte longitudinal en la cáscara.
2. Retirar la cáscara con cuidado usando las manos o el cuchillo. Cortar la yuca en trozos medianos.
3. Colocar en una olla con suficiente agua y llevar a ebullición. Cocinar a fuego medio por 20–25 minutos o hasta que esté suave. Escurrir y dejar enfriar un poco.
4. Retirar la vena central (fibra dura) de cada trozo. Triturar la yuca con un tenedor o prensapuré hasta obtener una masa suave.
5. Lavar y picar finamente la cebolla. Calentar el aceite vegetal en una sartén antiadherente a fuego medio. Añadir la cebolla y sofreír 2 minutos hasta que esté translúcida.
6. En un recipiente, colocar la yuca triturada. Añadir el huevo y la cebolla sofrita. Sazonar con pizca de sal baja en sodio y pimienta. Mezclar bien hasta integrar todos los ingredientes.

Preparación

7. Volver a calentar la sartén a fuego medio. Verter la mezcla y aplastar suavemente con una espátula para formar un círculo uniforme. Cocinar 3–4 minutos por cada lado hasta que esté dorada y firme.
8. Decorar con culantro y cebollín fresco picado.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Fruta

Ayampaco de pollo y yucas horneadas

El ayampaco es un plato tradicional amazónico en el que la proteína y los vegetales se cocinan envueltos en hojas, conservando todos sus jugos y aromas. Este método de cocción ancestral realza los sabores y evita el uso excesivo de grasas, lo que lo convierte en una técnica naturalmente saludable.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

1 filete de Pechuga de pollo sin piel
2 unidades de Hojas de bijao (o plátano, limpias)
½ cdta de Aceite de cebolla
¼ unidad de Yuca cruda
2 cdas de Pimiento rojo
2 cdas de Cebolla paiteña morada
¼ unidad de Tomate riñón
½ diente de Ajo fresco
1 cdta de Culantro
Pizca de Sal baja en sodio
½ unidad de Limón
½ diente de Ajo fresco
Pizca de Pimienta

Preparación

1. Lavar las hojas de bijao o plátano bajo chorro de agua. Pasar las hojas por agua caliente o acercarlas a fuego bajo para ablandarlas y evitar que se rompan al envolver.
2. Precalentar el horno a 180 .
3. Lavar, pelar y cortar la yuca en tiras delgadas (bastones), engrasar un molde para horno.
4. Colocar en el molde, la yuca, ½ cdta de aceite de cebolla, ¼ cdta de sal y pimienta. Mezclar hasta incorporar todos los ingredientes. Hornear por 25 minutos, o hasta que esté doradas las yucas. Reservar.
5. Cortar el pollo en filetes delgados o tiras para que se cocinen más rápido.
6. Lavar y cortar el pimiento, la cebolla, el tomate, el ajo y el culantro en tiras finas.
7. Colocar las hojas sobre una superficie plana. Poner en el centro el pollo, encima los vegetales, el ajo y el culantro.
8. Sazonar con sal, pimienta y un chorrito de aceite vegetal.

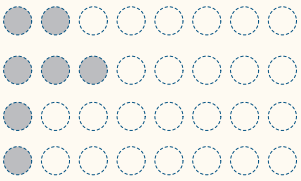
Preparación

9. Exprimir unas gotas de limón sobre la mezcla. Doblar las hojas formando un paquete hermético, asegurando los bordes con tiras de hoja o hilo de cocina.
10. Colocar el paquete en una vaporera con agua hirviendo y cocinar 25–30 minutos.
11. Alternativamente, colocar sobre una parrilla o sartén con tapa a fuego bajo y cocinar 20–25 minutos, volteando a la mitad.
12. Abrir el paquete con cuidado de no quemarse con el vapor y servir junto con la yuca al horno.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Fruta



Ensalada de chontacuro

El chontacuro es un alimento tradicional considerado **un manjar por su alto valor nutritivo y su sabor único.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Refrigerio o cena.

Ingredientes

4 unidades de Chontacuros frescos
½ taza de Yuca fresca pelada
¼ unidad de Tomate riñón
1 cda de Cebolla paiteña morada
1 cdta de Aceite de girasol
½ cdta de Culantro fresco
Pizca de Sal baja en sodio
Pizca de Pimienta

Preparación

1. Lavar los chontacuros en un recipiente con agua fría y unas gotas de limón para limpiar.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio. Colocar los chontacuros sin añadir aceite extra (liberan propia grasa).
3. Asar durante 4–5 minutos, moviendo ocasionalmente, hasta que estén dorados y crujientes por fuera. Retirar del fuego y cortar en rodajas o mitades para la ensalada.
4. Lavar, pelar y cortar la yuca en cubos pequeños.
5. Colocar en una olla con agua suficiente y hervir a fuego medio durante 15–20 minutos, o hasta que esté suave.
6. Escurrir y dejar enfriar. Lavar el tomate y cortarlo en cubos pequeños.
7. Pelar y cortar la cebolla morada en pluma fina. Lavar y picar finamente el culantro.
8. En un recipiente grande, colocar la yuca cocida, el tomate, la cebolla y el chontacuro asado.
9. Añadir el culantro, el aceite, el jugo de limón, la sal baja en sodio y la pimienta.
10. Mezclar suavemente para integrar sabores.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos	●●○○○○○○
Verduras y hortalizas	●○○○○○○○
Grasas saludables	●○○○○○○○
Fruta	●○○○○○○○

Puré de yuca con carne asada

La yuca es un alimento base de la alimentación diaria, utilizada tanto en platos dulces como salados. Su combinación con proteína animal y vegetales refleja un equilibrio nutricional que ha sido parte de la tradición culinaria de la región por generaciones.

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o cena.

Ingredientes

1/2 taza de Yuca cruda

1 filete de Carne de res magra (lomo, solomillo o posta)

3 cdas de Leche semidescremada

1 cdta de Aceite de girasol

2 cdas de Cebolla paiteña

2 cdas de Zanahoria

1 cdta de Culantro fresco picado

Pizca de Sal

Pizca de Pimiento

Preparación

1. Lavar la yuca, cortar las puntas y pelar con un cuchillo, retirando la cáscara gruesa. Cortar en trozos medianos y colocar en una olla con agua suficiente. Hervir a fuego medio durante 20–25 minutos o hasta que esté suave. Escurrir y retirar la vena central de cada trozo.
2. Colocar la yuca cocida en un recipiente hondo. Añadir la leche y una pizca de sal baja en sodio. Machacar con un tenedor o prensapuré hasta obtener una textura suave y cremosa. Mantener tibio.
3. Marinar la carne con unas gotas de limón, pimienta y una pizca de sal durante 10 minutos.
4. Calentar una sartén antiadherente con el aceite a fuego medio. Sellar la carne por ambos lados (2–3 minutos por lado) y cocinar hasta el punto deseado. Retirar y dejar reposar 3 minutos antes de cortar en tiras.
5. Lavar, pelar y cortar la cebolla y la zanahoria en cubos pequeños.

Preparación

6. Cocinar al vapor la zanahoria durante 5–6 minutos hasta que esté suave.
7. Saltear la cebolla en una sartén pequeña con unas gotas de aceite hasta que esté translúcida.
8. Mezclar la zanahoria y la cebolla, añadiendo el culantro al final.
9. Colocar el puré de yuca como base. Disponer las tiras de carne encima. Acompañar con los vegetales salteados al lado o sobre la carne.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas

Ayampaco de pescado con palmito

Su cocción lenta al calor de brasas o vapor concentra los jugos y aromas de los ingredientes. **El agregado de palmito aporta un matiz suave y crujiente que armoniza con la textura del pescado.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o cena.

Ingredientes

1 unidad de Filete de pescado blanco fresco (tilapia, corvina amazónica, bocachico)

½ taza de Palmito fresco o en conserva sin sal añadida

2–3 unidades de Hojas de bijao (o plátano) lavadas

¼ unidad de Plátano Verde

½ cdta de Aceite de ají

½ unidad de Tomate riñón

2 cdas de Cebolla paiteña

2 cdas de Pimiento rojo

½ diente de Ajo fresco

1 cda de Cilantro fresco picado

Pizca de Sal

Pizca de Pimienta

1 cdta de Aceite de girasol

Preparación

1. Marinar el pescado con unas gotas de limón, sal baja en sodio y pimienta. Dejar reposar 10 minutos.
2. Lavar y cortar la cebolla y el tomate en cubos pequeños.
3. Lavar y cortar el pimiento en tiras finas.
4. Lavar y cortar el palmito en rodajas (si es de conserva, enjuagar para reducir sodio).
5. En un recipiente, mezclar tomate, cebolla, pimiento, palmito, ajo picado y cilantro. Añadir el aceite y mezclar.
6. Precalentar el horno a 180 .
7. Lavar, pelar y cortar el plátano verde en tiras delgadas (bastones), engrasar un molde para horno.
8. Colocar en el molde, el plátano, ½ cdta de aceite de ají, ¼ cdta de sal y pimienta. Mezclar hasta incorporar todos los ingredientes. Hornear por 25 minutos, o hasta que esté dorado el plátano. Reservar.
9. Lavar bien las hojas de bijao o plátano.
10. Pasarlas unos segundos por la hornilla o sartén caliente para que se ablanden y sean más flexibles.

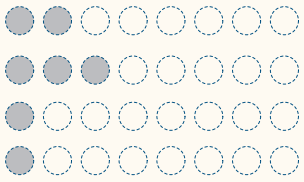
Preparación

11. Colocar una hoja sobre la mesa y poner una segunda encima en cruz para reforzar.
12. Disponer el filete de pescado en el centro.
13. Colocar encima el relleno de vegetales y palmito.
14. Doblar las hojas hacia el centro y luego amarrar con tiras de hoja o hilo de cocina.
15. Colocar el ayampaco en una parrilla o sartén con tapa, a fuego medio, durante 25–30 minutos, volteando a la mitad de la cocción.
16. También se puede cocinar al vapor, colocando los paquetes en una vaporera durante 25 minutos.
17. Abrir el paquete con cuidado para no perder el jugo.
18. Acompañar con yuca cocida o plátano asado y una ensalada fresca.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Tamal de plátano con pescado

El uso de hojas de bijao no solo aporta aroma, **sino que también es una técnica ancestral de cocción y conservación.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

¾ unidad de Plátano verde

1 filete de Filete de pescado blanco fresco (tilapia, corvina amazónica, bocachico)

2 unidades de Hojas de bijao o plátano lavadas

2 cdas de Cebolla paiteña morada

1 cda de Pimiento rojo

2 cdas de Tomate riñón

½ diente de Ajo fresco

1 cda de Cilantro fresco picado

Pizca de Sal y pimienta

½ unidad de Limón

Preparación

1. Lavar el plátano verde con cáscara. Cortar los extremos y hacer un corte longitudinal superficial en la cáscara.
2. Hervir el plátano con cáscara en una olla con agua durante 15–20 minutos o hasta que esté suave. Retirar, dejar enfriar un poco, pelar y aplastar con un tenedor o prensapuré hasta obtener una masa suave.
3. Agregar una pizca de sal y una cucharadita de aceite. Mezclar bien.
4. Marinar el pescado con unas gotas de limón, sal baja en sodio y pimienta. Reservar.
5. Lavar y cortar el tomate, cebolla y pimiento en cubos pequeños. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio. Añadir el ajo picado, la cebolla, el pimiento y el tomate. Sofreír con una pizca de sal baja en sodio por 3–4 minutos hasta que estén blandos.
6. Agregar el pescado marinado y cocinar 3–4 minutos, solo hasta que cambie de color. Retirar del fuego y dejar enfriar por 10 minutos.
7. Lavar bien las hojas de bijao o plátano. Pasarlas unos segundos por la hornilla o

Preparación

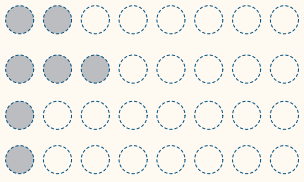
sartén caliente para que se ablanden y no se rompan al doblar.

8. Colocar una hoja sobre la mesa y poner otra encima en cruz. Extender una capa de masa de plátano. Poner el relleno de pescado y vegetales en el centro.
9. Doblar las hojas hacia el centro formando un paquete y amarrar con tiras de hoja o hilo de cocina.
10. Colocar los tamales en una vaporera o en una olla con rejilla y poca agua en el fondo Cocinar tapado a fuego medio durante 40 minutos.
11. Abrir el tamal con cuidado y servir caliente.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



Muchín de yuca horneado

El muchín de yuca es una preparación tradicional de la Costa y de la Amazonía ecuatoriana que combina la abundancia de la yuca con el queso fresco. Antiguamente se freían en abundante aceite, pero las versiones actuales al horno o asadas permiten conservar el sabor original de manera saludable.

- **Tiempo de comida recomendado:** Desayuno o cena.

Ingredientes

¾ unidad de Plátano verde
1 filete de Filete de pescado blanco fresco (tilapia, corvina amazónica, bocachico)
2 unidades de Hojas de bijao o plátano lavadas
2 cdas de Cebolla paiteña morada
1 cda de Pimiento rojo
2 cdas de Tomate riñón
½ diente de Ajo fresco
1 cda de Cilantro fresco picado
Pizca de Sal y pimienta
½ unidad de Limón

Preparación

1. Lavar la yuca entera para retirar la tierra. Cortar los extremos y dividirla en trozos de 10–12 cm. Con un cuchillo pequeño, hacer un corte superficial en la cáscara y retirarla con cuidado.
2. Colocar los trozos en una olla con agua suficiente para cubrirlos. Cocinar a fuego medio-alto durante 20–25 minutos o hasta que al pinchar con un tenedor estén suaves. Escurrir y dejar enfriar un poco.
3. Retirar la fibra central de cada trozo de yuca. Colocar la pulpa en un bol y aplastar con un prensapuré o tenedor hasta lograr una masa homogénea. Añadir una pizca de sal baja en sodio y ½ cucharadita de aceite para mejorar la textura.
4. Tomar una porción de masa de yuca y formar una bola del tamaño de una mandarina. Aplanar ligeramente en la palma de la mano. Colocar un cubo de queso fresco en el centro. Cerrar la masa cubriendo el queso y dar forma redonda u ovalada.

Preparación

5. Opción al horno (recomendada): Colocar los muchines en una bandeja engrasada ligeramente y hornear a 180 °C durante 15–20 minutos, volteando a la mitad del tiempo.
6. Opción sartén antiadherente: Cocinar a fuego medio-bajo sin aceite o con apenas unas gotas, girando hasta que estén dorados por todos lados.
7. Servir.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Lácteos
Grasas saludables
Fruta

Ensalada de guineo verde con huevo

Esta ensalada es típica de comunidades amazónicas y de zonas rurales de la Costa, donde el guinneo verde es un ingrediente básico. **La combinación con huevo duro aporta proteína y convierte un acompañante sencillo en un plato nutritivo.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o cena.

Ingredientes

1 unidad de Guineo verde
1 unidad de Huevo
2 cdas de Cebolla paiteña
2 cdas de Tomate riñón
½ unidad de Limón
1 cda de Cilantro fresco
1 cdta de Aceite de culantro
Pizca de Sal baja en sodio
Pizca de Pimienta

Preparación

1. Cortar los extremos del guineo verde y realizar un corte longitudinal superficial en la cáscara.
2. Colocar en una olla con agua suficiente y cocinar a fuego medio durante 15–20 minutos, hasta que la cáscara se abra ligeramente y la pulpa esté suave al pinchar con un tenedor. Escurrir, dejar enfriar un poco y retirar la cáscara con cuidado.
3. Cortar el guineo cocinado en cubos medianos y reservar. Colocar el huevo en una olla pequeña con agua fría suficiente para cubrirlo.
4. Llevar a ebullición, luego bajar a fuego medio y cocinar 10 minutos. Retirar, colocar en agua fría, pelar y cortar en rodajas o cuartos.
5. Pelar y cortar la cebolla en pluma muy fina.
6. Lavar el tomate y cortar en cubos pequeños. Lavar y picar el cilantro finamente.

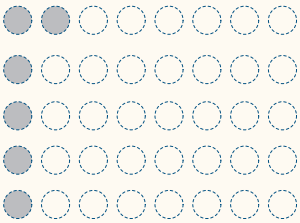
Preparación

7. En un bol grande, colocar el banano verde en cubos. Añadir el tomate, la cebolla, el cilantro y las rodajas de huevo duro. Sazonar con sal, pimienta, jugo de limón y aceite. Mezclar suavemente para no deshacer los ingredientes.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar 1 porción de fruta y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas
Fruta



Pescado en salsa de maní y arroz

El pescado en salsa de maní es una receta emblemática de la Costa y la Amazonía ecuatoriana, **especialmente en comunidades ribereñas donde el pescado fresco y el maní son abundantes.**

- **Tiempo de comida recomendado:** Almuerzo o cena.

Ingredientes

1 unidad de Filete de pescado blanco fresco (corvina, tilapia, róbalo)
1 diente de Ajo fresco
2 cdas de Cebolla paiteña
2 cdas de Pimiento rojo
3 cdas de Tomate riñón
1 cdta de Aceite de achiote
2 cdtas de Maní tostado sin sal
¼ taza de Leche descremada
1 cda de Cilantro fresco
Pizca de Sal baja en sodio
Pizca de Pimienta

Preparación

1. Retirar cualquier espina visible del pescado con ayuda de pinzas de cocina. Sazonar ligeramente con sal y pimienta.
2. Lavar el arroz integral con agua fría hasta que el agua salga clara. Colocar en una olla pequeña con el doble de agua que de arroz (½ taza arroz: 1 taza agua). Llevar a ebullición, luego bajar el fuego y tapar.
3. Cocinar 35–40 minutos hasta que el arroz esté suave y el agua se haya absorbido.
4. Apagar el fuego y dejar reposar tapado por 5 minutos antes de servir.
5. Licuar el maní tostado con la leche descremada hasta obtener una crema homogénea.
6. En un sartén, calentar el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y el pimiento durante 3–4 minutos.
7. Añadir el tomate y cocinar 2 minutos más hasta que se forme un refrito suave.
8. Verter la crema de maní y cocinar a fuego bajo, removiendo constantemente para evitar que se pegue.

Preparación

Añadir un chorrito de agua si la salsa queda muy espesa.

9. En otra sartén antiadherente, colocar el pescado y cocinar a fuego medio por 3–4 minutos por cada lado, o hasta que esté completamente cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.
10. Incorporar el pescado a la salsa de maní y dejar que absorba el sabor durante 2 minutos más a fuego bajo.
11. Colocar el arroz integral en un lado del plato. Servir el pescado bañado en la salsa de maní.

• Preparación del arroz

Ingredientes

¼ taza de Arroz crudo
Pizca de Sal

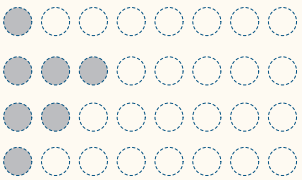
Preparación

1. Lavar el arroz con agua fría.
2. Colocar en una olla con 1 taza de agua. Añadir una pizca de sal.
3. Lleva a ebullición, luego bajar el fuego y tapar. Cocinar por 35–40 minutos hasta que esté tierno y reservar.

Para complementar el aporte nutricional, **se recomienda acompañar con 1 porción de ensalada y 1 taza de infusión o té sin azúcar.**

Recomendaciones diarias

Cereales y tubérculos
Productos de origen animal
Grasas saludables
Verduras y hortalizas



• Cierre

Este recetario demuestra que los ingredientes tradicionales de Ecuador pueden mantenerse activas y ser adaptadas para favorecer la prevención y cuidado de las personas que viven con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Cada preparación en este recetario es el resultado de un trabajo colectivo donde se han combinado conocimientos ancestrales de las comunidades ecuatorianas, evidencia científica y el respeto hacia los productos de la tierra.

Estas adaptaciones no son limitaciones, son oportunidades para descubrir nuevas formas de disfrutar la gastronomía, biodiversidad y las raíces. Se hace un llamado a los lectores para que:

- Experimenten con cada ingrediente local de temporada.
- Se utilice cada receta como base de inspiración para la comida del día a día.
- Compartir las recetas y conocimientos con la comunidad.
- Recuperar prácticas ancestrales, comer en compañía y agradecer por cada alimento.

• Referencias

American Diabetes Association (ADA). (2023). Standards of Medical Care in Diabetes—2023. https://diabetesjournals.org/care
FAO & OMS. (2019). Dieta saludable: marcos para acciones públicas. https://www.fao.org/3/ca6640es/ca6640es.pdf
Lili Torres. "Ecuador: A Gastronomic Treasure Waiting to Be Discovered." World Food Travel.
Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2022). Guías alimentarias basadas en alimentos para Ecuador. https://www.salud.gob.ec/guia-alimentaria-ecuador/
Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Noncommunicable diseases. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases
Rojas Le Fort, M., Valdivieso López, I. P. & Duarte Casar, R. (2023). Representations of Ecuadorian cuisine in the coast and the highlands regions through the free listing technique. Discover Food, 3(1).
Sigcho Veloz, N. S. (2024). Gastronomic Identity of the Coastal Profile of Santa Elena. Espirales Revista Multidisciplinaria de Investigación. revistaespirales.com
Tourism Ecuador 24. "Ancestral Flavors of Ecuador: Culinary Tourism with Cultural Identity." turismoecuador24.com

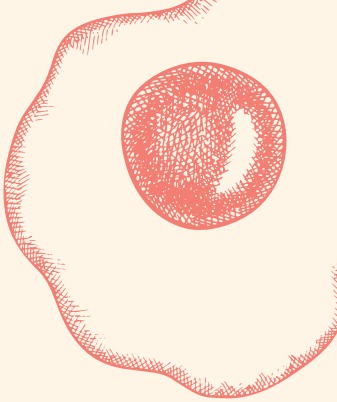
Dirección y coordinación:
Mgs. Ana Fernanda Sánchez E.
Directora de la Casa de la Diabetes

Textos e información:
Lic. Andrés Mateo Izurieta
Nutricionista

Lic. Micaela Riofrío
Gastrónoma

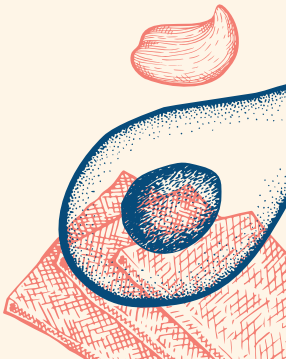
Revisión y validación:
Mgt. María Cecilia Vintimilla
Departamento de Biociencias.
Universidad de Cuenca

Diseño y diagramación:
Dis. Juan José Barros



Casa de la Diabetes

www.casadeladiabetes.org.ec

Calle del Arupo y las Herrerías

098 899 7813 / 409 8174