



NO COMA CUENTO, **COMA CARNE**

Encuentra fáciles y exquisitas recetas con **carne y leche 100% colombiana**

Edición 1



FedeganColombia

Fedegan

Fedegan_col

FedeganColombia

Fedegan

Fedegan_col

LA CARNE, MÁS QUE UNA PROTEÍNA



Pensamos en la carne de res como una fuente excepcional de proteína, pero ¿qué tanto sabemos sobre los beneficios de sus vitaminas y minerales?

El valor nutritivo de los alimentos que consumimos reside en la proporción de vitaminas y minerales que contengan. Estos son los llamados micronutrientes, y la carne proporciona grandes cantidades para nuestra alimentación diaria.

Las vitaminas son fuente de vitalidad y completamente imprescindibles para la vida. Aunque todas son necesarias, son 13 las que se consideran esenciales y, a excepción de la Vitamina C, todas las podemos encontrar en la carne de res. Estas son la vitamina A, B1, B2, B5, B9, las vitaminas D, E y K, así como la B3, B6, B8 y B12.

Los minerales se encargan de numerosas funciones como el mantenimiento de los huesos y del sistema cardiovascular, nervioso, endocrino y enzimático. Están los que el ser humano necesita en mayor cantidad (macronutrientes) y los que se necesitan en mayor en menor cantidad (micronutrientes). La carne de res es muy rica principalmente en cuatro minerales: Hierro, Zinc, Fósforo y Selenio.

Saber qué contiene lo que comemos, nos ayuda a la hora de tomar decisiones sobre qué llevar a nuestro plato, **la carne de res siempre estará entre la más completa de las opciones.**

LA LECHE, COMPAÑERO NUTRICIONAL DURANTE TODA LA VIDA



El consumo de leche de vaca ofrece innumerables beneficios que no pueden ser reemplazados por otros zumos vegetales, por lo que su consumo diario es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

- **La leche de vaca puede consumirse desde el primer año.** Su contribución en vitaminas, proteínas y energía es necesario para estimular el desarrollo del cerebro, huesos, músculos y elasticidad.
- **La leche es un alimento irremplazable para las mujeres embarazadas.** Es clave tomar al menos tres porciones de leche o lácteos diarios, ya que sus aportes nutricionales también pasarán al bebé en gestación.
- **La leche previene la aparición de másculos oculares en la edad adulta.** Gracias a la vitamina A, se puede evitar la ceguera porque su consumo es beneficioso para la formación de glóbulos rojos en la sangre.
- **La leche es un alimento muy versátil.** Puede ser consumido en el desayuno, la merienda, el almuerzo o la comida, de manera directa o como ingrediente de una gran variedad de recetas.
- **La leche de vaca es ideal para deportistas.** Además de contribuir a la hidratación también incrementa la masa muscular, previene fracturas y aporta nutrientes que contribuyen a una correcta respuesta del sistema inmunitario.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes



- 1 litro de leche
- 1 trozo de cáscara de limón (sin la parte blanca)
- 1 trozo de cáscara de naranja (sin la parte blanca)

- 1 rama de canela
- 70 gr de azúcar blanca
- 10 gr de mantequilla
- 100 gr de arroz

Preparación



1. En una olla amplia, añade la leche, el arroz, la cáscara de limón, la cáscara de naranja y una rama de canela.
2. Pon la olla a fuego alto y revuelve.
3. Cuando la leche esté caliente baja el fuego a medio-lento evitando que hierva, o bien, que las burbujas sean muy pequeñas.
4. Debes estar revolviendo cada 5 minutos, durante 40 minutos en total.
5. Luego, añade el azúcar y deja cocinar durante 10 minutos más, mezclando cada 3 minutos.
6. Retira del fuego y extrae las cáscaras y la rama de canela.
7. Añade 10 gramos de mantequilla y mezcla.
8. Deja reposar durante 10 minutos.
9. Sirve en tazones y decora con tu sabor favorito: canela, bocadillo, panelitas, chocolate, fresas, arequipe casero, etc.

Recetas fáciles, rápidas, económicas y deliciosas para realizar en familia



ALBÓNDIGAS A LA CRIOLLA

QUISO COLA DE RES



SOPA DE ARROZ CON MENUDO O CALLO DE RES



HÍGADO ENCEBOLLADO



SOBREBARRIGA DESMECHADA

GOULASH CON VEGETALES



CARNE CON CHAMPIÑONES





ALBÓNDIGAS A LA CRIOLLA

Ingredientes



Para las albóndigas:

- 200 gr de carne molida
- 3 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan mojada en leche caliente
- 1 huevo

- Sal
- Perejil
- Pimienta
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen

Para la salsa:

- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Aceite de oliva virgen
- Harina de trigo

Preparación



Salsa:

1. Pela la cebolla, el tomate y el ajo.
2. Pon los ingredientes en una sartén con aceite y deja que se cocine a fuego medio durante 10 minutos. Agrégale un poco de sal.
3. Añade una cucharada de harina, revuelve bien la mezcla y cocina a fuego medio con la tapa puesta.

Albóndigas:

1. Mezcla todos los ingredientes de las albóndigas, excepto el pan rallado, en un recipiente.
2. Deja reposar la mezcla al menos 2 horas en la nevera.
3. Forma bolitas pequeñas de carne y pásalas por el pan rallado.
4. Pon suficiente aceite de oliva para freír en una sartén y ve ir metiendo las bolitas con cuidado. Cuando estén tostadas, ve sacándolas sobre un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
5. Añade las albóndigas a su salsa, revuelve el conjunto y déjalo cocer a fuego medio hasta que la salsa espese.



PANELITAS DE LECHE

Ingredientes



- 2.5 litros de leche
- 1 kilo de azúcar blanca
- ¼ de cucharadita de bicarbonato

- 35 gr de harina de arroz o harina de trigo
- 1 cucharadita de extracto vainilla
- 1 rama de canela

Preparación



1. En una paila grande (o una olla), mezcla en frío la leche, el azúcar, la rama de canela y el bicarbonato.
2. A fuego moderado, lleva la mezcla hasta el punto de leche condensada.
3. Disuelve la harina de arroz (o trigo) en un poco de agua.
4. Adiciona la mezcla de harina a la leche, agitando fuertemente hasta que inicie el hervor nuevamente.
5. Pasa regularmente la cuchara de palo por el fondo de la paila para verificar que no se pegue ni se ahúme.
6. Cuando comience a tomar consistencia y el color se vuelva oscuro, verifica si está listo de la siguiente manera: si al pasar la cuchara por fondo se desprende y forma una bola, ya están listas las panelitas.
7. Retira del fuego, agrega la vainilla o ralladura de limón y agita la mezcla por dos a cinco minutos más.
8. Vacía la mezcla en una superficie engrasada y alisa con un rodillo engrasado.
9. Deja enfriar 1 o 2 horas y corta en cuadrados.



TORTA DE ALMOHABANA

Ingredientes



- 700 gr de almohábanas viejas
- 5 huevos grandes ligeramente batidos
- 200 gr de azúcar blanco
- 4 tazas de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de naranja
- ¾ taza de queso campesino cortado en cubitos
- ¾ taza de bocadillo cortado en cubitos
- 1 pizca de sal

Preparación



1. Enmantequilla y enharina el molde que vas a utilizar. Idealmente que sea un recipiente profundo de unos 20 cm de diámetro.
2. En un tazón revuelve los huevos, el azúcar, la leche, la vainilla, la ralladura de naranja y la pizca de sal hasta que todo esté bien mezclado.
3. Desmenuza la almohábana en trocitos y déjalos humedecer dentro de la mezcla por unos 30 minutos.
4. Vierte la mezcla dentro del molde que alistaste al principio.
5. Distribuye los trocitos de queso campesino y bocadillo por todo el molde.
6. Precalienta el horno a 180°C por unos 15 minutos. Cuando alcance la temperatura deseada, introduce el molde. Hornea por 45 a 50 minutos o hasta que el relleno esté cocinado y la parte de arriba dorada. Introduce un cuchillo o un palillo, si sale limpio puedes sacar la torta. No se recomienda abrir el horno antes de 30 minutos.
7. Sacar el molde del horno y dejar enfriar la torta antes de servir.



GUISO (OLA DE RES)

Ingredientes



- 4 libras de cola o rabo de res
- 4 zanahorias
- 4 tallos de apio
- 2 cebollas cabezonas medianas
- 6 dientes de ajo enteros o machacados

Preparación



1. Lava los vegetales muy bien. Pela la zanahoria y córtala en rodajas. Pela la cebolla y córtala en cuadros. Quítale las venas al apio y córtalo en trozos.
2. Quítales un poco la piel a las papas y déjalas en un recipiente con agua para usarlas más adelante.
3. Quítale el exceso de grasa a los pedazos de cola de res. Pásalos por harina de trigo y retira el exceso.
4. Pon una olla gruesa a fuego alto con aceite vegetal. Cuando esté caliente, pon los trozos de cola dándole vueltas para que se doren y se sellen por todas partes. Recuerda poner un poco de sal y pimienta.
5. Retíralas y ponlas sobre toallas de papel. En el fondo de la olla quedará la sustancia. Agrega un poco del vino y ve despegándola con una cuchara de madera.
6. En la misma olla, agrega más aceite si es necesario y pon la cebolla a fuego medio alto, revolviendo con la cuchara, hasta que esté transparente.
7. Agrega la zanahoria, el apio, los ajos y el comino, y deja cocinar por unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
8. Incorpora las hierbas, el vino restante y un poquito más de sal y pimienta. Déjalo a fuego medio alto por unos 5 minutos más.
9. Agrega los trozos de cola y añade el caldo.
10. Tapa la olla y deja cocinar por 1 hora. Después de ese tiempo, agrega las papas y verifica el sabor. Si el líquido se va secando, agrega un poco más de caldo caliente.
11. Deja cocinar con la olla tapada 1 hora más, a fuego medio bajo, hasta que la carne esté muy blanda.



SOPA DE ARROZ CON MENUDO O CALLO DE RES

Ingredientes



- 200 gr de arroz para sopa
- 1 ½ libra de callo de res o menudo
- 1 libra de papa blanca
- 1 libra de papa criolla
- 1 zanahoria

- 1 cebolla larga
- ½ libra de arvejas
- 1 diente de ajo
- Cilantro
- Sal

Preparación



1. En la olla a presión agrega suficiente agua para 4 porciones y añade 3 tazas más para la cocción, cocina el callo menudo por 40 minutos o hasta que ablande, agrega la cebolla, el ajo y sal para sazonar.
2. Cuando el menudo esté blandito pícalo en cubos pequeños.
3. Mientras tanto, pela y pica la zanahoria en cubos pequeños, pela las papas y córtalas en cubos o rodajas.
4. Luego, agrega esos mismos ingredientes y la arveja al caldo. Sigue la cocción por otros minutos hasta que ablanden, agrega también el menudo picado.
5. Agrega el arroz para sopa, revuelve y continúa cocinando a fuego medio por 15 minutos más, comprueba que el arroz ya esté blandito y apaga.
6. Sirve caliente y espolvorea por encima cilantro finamente picado.

Recetas con leche 100% Colombiana



PANELITAS DE LECHE



TORTA DE ALMOHABANA



ARROZ CON LECHE





CARNE CON CHAMPIÑONES

Ingredientes



- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 libra de solomito o lomo cortado en cubos
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 taza de cebolla blanca finamente picada

- 4 dientes de ajo picados
- 1 libra de champiñones en rodajas
- ¼ taza de caldo de carne
- Sal y pimienta
- ¼ taza de crema de leche

Preparación



1. En una sartén grande, calienta 2 cucharadas de mantequilla a fuego medio-alto.
2. Añade la carne, el comino y el tomillo y cocina revolviendo con frecuencia, hasta que se dore unos 2 minutos. Saca y reserva la carne.
3. Añade la cebolla, el ajo y los champiñones con el resto de la mantequilla a la sartén y cocina a fuego medio-alto, revolviendo con frecuencia, hasta que los champiñones estén ligeramente dorados.

4. Añade el caldo de carne y cocina durante unos 4 minutos más. Retira del fuego.
5. Cocina a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que la crema se caliente.
6. No permitas que hierva. Sazonar con sal y pimienta a tu gusto.



HÍGADO ENCEBOLLADO

Ingredientes



- 800 gr de hígado en filetes
- 2 cucharadas de sal
- Pimienta negra
- 4 cucharadas soperas de aceite

- 3 cebollas medianas
- 1 vaso de vino blanco
- 1 pizca de pimentón dulce
- 1 cucharadita de harina de maíz

Preparación



1. Corta el hígado en trozos pequeños y añádele sal y pimienta negra molida. Remueve bien para que los sabores se integren con la carne y guarda la mezcla en un recipiente para el macerado.
2. Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. Calienta una sartén honda con un poco de aceite y sumerge la cebolla a fuego muy bajo para que se caramelicé ligeramente.
3. Una vez que la cebolla obtenga un aspecto traslúcido, incorpora el hígado a la sartén y mezcla hasta que la cebolla empiece a sellarse y adquiera un color oscuro.
4. Deja cocinando todo durante 6 minutos a fuego medio y remueve con cuidado para no deshacer la cebolla por completo.
5. Una vez transcurrido el tiempo, ve añadiendo los ingredientes en el siguiente orden: primero añade el pimentón y al minuto vierte el vino. A continuación, la cucharada de harina de maíz, luego revuelve para obtener una salsa cremosa y medianamente espesa. Prueba y rectifica la sal si lo necesita, tapa la sartén y deja cocinar el encebollado de hígado o déjalo a fuego lento por 10 minutos.



SOBREBARRIGA DESMECHADA

Ingredientes



- ½ de soborruga
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla roja
- ½ zanahoria picada
- 1 ramita pequeña de apio

- 3 tomates chontos
- 2 cebollas rojas medianas picadas
- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pulpa de tamarindo
- ½ de azúcar blanco

Preparación



1. Colocar el apio, zanahoria, cebolla, ajo y sal junto con la soborruga en una olla a presión. Cubrir con agua y cocinar hasta ablandar.
2. Retira de la olla, deja enfriar, desmecha y reserva.
3. Aparte haz un sofrito con tomate, cebolla y ajo picados sobre el aceite achotado. Déjalo cocinar a fuego lento por 5 minutos.
4. Adiciona la pulpa de tamarindo y revuelve.

5. Agrega la soborruga desmechada, mezcla y agrega el caldo de cocción de la misma. Deja cocinar por 3 minutos más.
6. Sazona con sal y pimienta, y para equilibrar la acidez agrega azúcar al gusto.



GOULASH CON VEGETALES

Ingredientes



- 2 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 6 cucharadas de mantequilla
- 1/4 libra de habichuela
- 2 unidades de cebolla cabezona

- 3 unidades de tomate
- 1 pizca de comino
- 1 copa de vino blanco
- 6 tallos de apio
- 2 tazas de caldo de res
- 2 libras de carne de res
- 1 pizca de color

Preparación



1. Limpia la grasa de la carne y córtala en cubitos.
2. Aparte, en una olla grande, calienta la mantequilla y sofríe la carne hasta que tome color dorado. Sácala y resérvala.
3. En la misma grasa frita los tomates, la cebolla y el ajo. Condimenta a tu gusto y revuelve hasta que todo se incorpore.
4. Agrega la carne cortada en cubos y el caldo.

5. Entretanto, corta en trozos las zanahorias, el apio y las habichuelas desvenadas.
6. Añade las verduras a la olla y cocina a fuego lento revolviendo ocasionalmente.
7. Prueba el sabor y salpimienta. Deja la olla destapada.
8. Cuando las verduras y la carne estén blandas, agrega el vino. Sirve caliente.