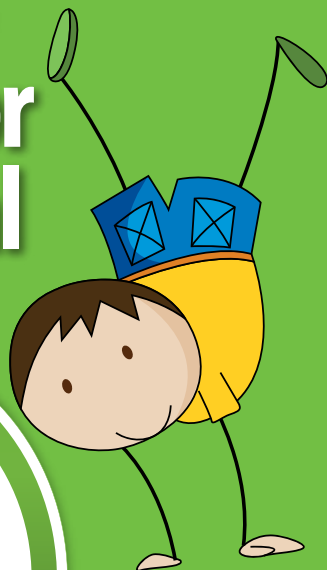


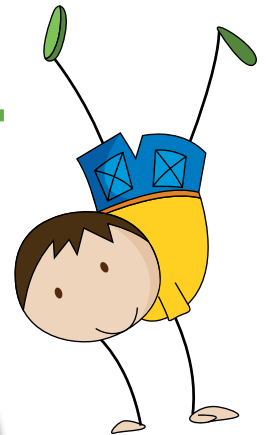


# Distribución, Cuidado y Uso de un Alimento de Alto Valor Nutricional





Distribución,  
Cuidado  
y Uso de un  
**Alimento  
de Alto Valor  
Nutricional**



## Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

### Directora General

Cristina Plazas Michelsen

### Directora de Nutrición

Ana María Ángel Correa

### Equipo Técnico

#### Grupo de seguimiento, control y desarrollo de nuevos productos de alto valor nutricional

Maritza Viveros Tarquino

María Dioselina Fonseca Mendoza

Gina Paola Gutiérrez Torres

Antonio José Sánchez Suárez

#### Grupo de Bienestarina

Edilberto Gutiérrez Arias

Cristina Hincapié Bernal

#### Coordinación editorial

Ángela María Calderón Fernández

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

#### Grupo Imagen Corporativa

Segunda edición, noviembre 2014

Los contenidos del presente documento son responsabilidad del ICBF

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Avenida Carrera 68 No. 64 C-75 Sede de la Dirección General  
57 (1) 4377630 Bogotá Colombia  
Línea gratuita Nacional ICBF 01 8000 91 80 80  
[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)

## CONTENIDO

Presentación	5
1. La Bienestarina Más®	6
2. Mitos sobre la Bienestarina Más®	15
3. Beneficiarios y modalidades de atención del ICBF en las que se suministra Bienestarina Más®	17
4. Distribución de la Bienestarina Más®	27
5. Almacenamiento y cuidado de la Bienestarina Más®	33
6. Preguntas frecuentes	36
7. Manipulación de alimentos	41
8. Recetario	43

## PRESENTACIÓN

El ICBF produce desde 1976 un complemento alimenticio que ha beneficiado a millones de colombianos pertenecientes la población más vulnerable: La Bienestarina®. En la actualidad se produce y distribuye Bienestarina Más®, con más nutrientes, más vitaminas y más minerales.

En esta cartilla se divulgan las propiedades nutricionales de este producto, se dan a conocer las condiciones de su distribución y se difunden las normas básicas para el almacenamiento, manipulación y preparación de este alimento de alto valor nutricional. Se describen recetas de cocina de fácil preparación con la inclusión de este nutritivo producto, con un excelente sabor, presentación, calidad e inocuidad. Es una invitación a consumirlo diariamente, haciendo buen uso de él en una rica variedad de platos saludables y nutritivos.

## ¿Qué es la Bienestarina Más®?

Es un complemento alimentario de alto valor nutricional, el cual consiste en una mezcla de harinas y/o féculas de cereales (trigo, maíz), harina de soya y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales. No contiene aditivos, ni conservantes, ni colorantes. Este producto es elaborado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF – y es entregado a la población vulnerable del País, a través de los programas del Instituto.



## ¿Qué es la Bienestarina Más® Saborizada?

Es un complemento alimentario de alto valor nutricional, el cual consiste en una mezcla de harinas de cereales (trigo), harina de soya y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales. Contiene colorantes y saborizantes naturales. Este producto es elaborado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF – y es entregado a la población vulnerable del País, a través de los programas del Instituto.

## ¿Qué costo tiene la Bienestarina Más® para la población beneficiaria?

Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado.

## ¿Cuál es su duración?

La Bienestarina Más® y la Bienestarina Más® Saborizada debe consumirse dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación. Los responsables de los puntos de entrega y todas las personas que manejan este producto, deben aplicar el sistema de rotación de producto PEPS (primero que entra primero que sale) con el objetivo que el producto no llegue a su fecha de vencimiento.

## ¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla?



Los beneficiarios del ICBF pueden consumir Bienestarina Más® desde los seis (6) meses de edad. Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores.

Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes.

## Los alimentos se clasifican en seis (6) grandes grupos:



- I.** Cereales, raíces, tubérculos y plátanos; derivados
- II.** Frutas y verduras
- III.** Leche y productos lácteos
- IV.** Carnes, Huevos, Leguminosas secas, frutos secos y semillas
- V.** Grasas
- VI.** Azúcares

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, son la herramienta que permite orientar a la población colombiana mayor de 2 años para la adopción de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo en cuenta las diferencias regionales que existen en el país.

Los 9 mensajes o guías, permite a las familias tener información para hacer la elección de una alimentación saludable, así:

1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el "Plato saludable de la familia Colombiana".
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.

3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

## ¿Cómo se debe preparar?

Considerando que la Bienestarina Más® es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe

hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros.

## ¿Cuál es el aporte nutricional de la Bienestarina Más® y Bienestarina Más® Saborizada?

Cien gramos (100 g) de Bienestarina Más® y Bienestarina Más® Saborizada aportan:

Bienestarina Más®		Bienestarina Más® Saborizada	
Aporte Nutricional por 100 g		Aporte Nutricional por 100 g	
Calorías	360	Calorías	360
Proteínas	21 g	Proteínas	24 g
Grasa	3 g	Grasa	3 g
Carbohidratos	63 g	Carbohidratos	59 g
Fibra	1,3 g	Fibra	1,4 g
Calcio	800 mg	Calcio	800 mg
Fósforo	600 mg	Fósforo	600 mg
Hierro	10,5 mg	Hierro	10,5 mg
Vitamina A	3330 U.I.	Vitamina A	3330 U.I.
Vitamina C	45 mg	Vitamina C	45 mg
Tiamina (Vitamina B1)	1,234 mg	Tiamina (Vitamina B1)	1,234 mg

Niacina	12,334 mg	Niacina	12,334 mg
Riboflavina (Vitamina B2)	1 mg	Riboflavina (Vitamina B2)	1 mg
Vitamina B6	1,333 mg	Vitamina B6	1,333 mg
Ácido fólico	382,32 mcg	Ácido fólico	382,32 mcg
Vitamina B12	2,33 mcg	Vitamina B12	2,33 mcg
Zinc	10,5 mg	Zinc	10,5 mg
Vitamina D	333,33 UI	Vitamina D	333,33 UI
Cobre	0,98 mg	Cobre	0,98 mg
Ácidos Grasos Omega 3	100 mg	Ácidos Grasos Omega 3	100 mg

Fuente: ICBF. Ficha Técnica Bienestarina Más® 2014

**La Bienestarina Más® es sólo para consumo humano. Darle otro uso es un delito.**

A continuación se describen las funciones y fuentes de algunos de los nutrientes que contiene la Bienestarina Más®.

**Energía:** Nuestro cuerpo necesita energía para poder desarrollar todas las actividades diarias. La energía que provee la Bienestarina Más® proviene principalmente de la mezcla de harina de trigo, fécula de maíz y harina de soya.





**Carbohidratos:** Son una fuente importante de energía en el cuerpo. La energía es necesaria para todas las funciones del organismo: para la respiración, conservar el tejido nervioso y para que funcione normalmente el cerebro.

Están presentes en los cereales como el arroz y el trigo, las raíces como la yuca, los tubérculos como la papa, los plátanos y en las frutas. Se conocen comúnmente como harinas, féculas, almidones y azúcares. La Bienestarina Más® tiene los carbohidratos presentes en los cereales.

**Proteínas:** Son indispensables para la formación y el funcionamiento de los tejidos y participan en la función del sistema de defensa del organismo. Se encuentran presentes en alimentos de origen animal como carnes, huevo, leche y derivados y en otros de origen vegetal como las leguminosas como el frijol, la soya, los garbanzos, las lentejas, entre otros. En la Bienestarina Más®, la proteína se aporta básicamente de la leche entera de vaca y de la harina de soya.

**Grasas:** Son fuente de energía, y también transportan las vitaminas A, D, E y K. Dentro de las grasas se encuentran también los ácidos grasos esenciales que mantienen la estructura y las funciones de las células. La grasa de la Bienestarina Más® proviene principalmente de la leche. También está adicionada con omegas.

**Calcio:** Gracias a este mineral se forman y fortalecen los huesos y los dientes. Favorece la coagulación y contribuye a la actividad nerviosa y muscular. El Calcio se encuentra presente en la leche y en la mayoría de los productos lácteos, la soya, los mariscos, las sardinas, y el frijol. En la Bienestarina Más® podemos encontrar el Calcio de la leche, además del calcio adicionado en la pre mezcla de vitaminas y minerales.

**Vitamina A:** contribuye en la formación de una piel sana y ayuda a la formación y funcionamiento de los ojos. La

vitamina A se encuentra en los alimentos de origen animal: Leche, carne, huevo y en los alimentos de origen vegetal, especialmente en las frutas y verduras de color amarillo intenso o verde oscuro como zanahoria, ahuyama, espinaca, lechuga, mango, y papaya. En la Bienestarina Más® la leche de vaca es la principal fuente de Vitamina A, además de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

**Vitamina C:** ayuda a la cicatrización, impide infecciones, previene la gripe y evita las hemorragias. Facilita la absorción del hierro. En la Bienestarina Más® Más la vitamina C proviene de la mezcla de vitaminas y minerales adicionada.

**Cobre:** Se incluye este mineral dentro de la Bienestarina Más®, teniendo en cuenta que el cobre funciona como componente de varias sustancias que ayudan a la función del hierro, la cual ya fue mencionada, por lo tanto influye en la prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

**Fósforo:** El fósforo actúa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Además tiene un papel importante en las funciones de las proteínas y para la regeneración de los tejidos. Es necesario mantener una adecuada relación Calcio: Fósforo, en busca de garantizar la adecuada absorción y utilización de los dos minerales. La deficiencia de fósforo acarrea entre otros falta de crecimiento por ser complementario del calcio.

**Ácidos Grasos Esenciales:** Se incluye dentro de los micronutrientes de la Bienestarina Más® la fortificación con ácidos grasos omega, teniendo en cuenta que algunos ácidos grasos omega 3 se consideran importantes en el desarrollo del cerebro y los ojos, además de jugar un papel importante en la salud del corazón. Además en América latina se ha visto la importancia de la inclusión de este nutriente, dentro de la fortificación de alimentos dirigidos a la población más vulnerable, teniendo en cuenta sus beneficios.



**Zinc:** El zinc en la nutrición humana participa en funciones como: crecimiento y reproducción de la célula, la regeneración de los tejidos y defensa contra enfermedades, lo que cobra especial importancia en la etapa de la crecimiento debido a la gran cantidad de tejido que debe formarse. En la Bienestarina Más® se aumenta el contenido de Zinc, teniendo en cuenta que en Colombia, el 43% de los niños más pequeños y vulnerables como son los de 1 a 4 años, tienen deficiencia de este nutriente. Además se presenta de manera que se facilita su absorción.

**Hierro:** En el cuerpo humano un gran número de proteínas contienen hierro, con una diversidad de funciones. Entre más importantes está la de hacer parte de la hemoglobina, el compuesto más importante de la sangre y que se encarga del intercambio del oxígeno. La deficiencia de hierro trae como consecuencia la anemia. En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de niños de 6 a 59 meses fue del 27,5%. Para la Bienestarina Más® se cambia la forma de hierro para una mayor absorción. Entre los alimentos fuentes de este mineral se encuentran: carnes rojas, vísceras, yema de huevo, alimentos de alto costo para la población colombiana.

### ¿Cómo garantiza el ICBF la calidad de la Bienestarina Más®?

- Las materias primas son seleccionadas, las cuales cumplen los más altos estándares de calidad establecidos por el ICBF.
- En el proceso de fabricación se garantiza calidad e, higiene y en él se



ha minimizado el contacto de la mano del hombre con el producto.

- El estricto control de calidad garantiza el valor nutricional y la ausencia de hongos, bacterias y otros contaminantes.
- Está protegida por un empaque de alta calidad.
- Se despacha a los puntos de entrega en bultos que la protegen durante el almacenamiento y el transporte y facilitan su manipulación.
- Se distribuye en vehículos adecuados para el transporte de alimentos.
- Todo el proceso y el producto empacado, cumple con la normatividad vigente para alimentos establecidas en Colombia.

## 2. MITOS SOBRE LA Bienestarina Más®

### ¿La Bienestarina Más® contiene sustancias que causan impotencia sexual y esterilidad?

Falso. La Bienestarina Más® está elaborada con productos naturales inocuos para la salud. Contiene harinas de cereales como trigo, maíz, harina de soya y leche en polvo. Contiene también una mezcla de minerales y vitaminas especialmente balanceada. Prueba de esto está en que los colombianos han consumido Bienestarina por más de 40 años sin efectos dañinos.



## ¿La Bienestarina Más® cura el cáncer?

Falso. Su contenido nutricional favorece que las defensas del organismo se mejoren, facilitándole luchar contra las enfermedades. No se le pueden adjudicar propiedades curativas.

## ¿La Bienestarina Más® engorda?

Falso. La obesidad es una condición causada por múltiples causas, entre las que se encuentran el mal funcionamiento del organismo y el consumo excesivo de alimentos fuente de carbohidratos y grasas, el consumo deficiente de frutas y verduras, así como la falta de actividad física.

## ¿La Bienestarina Más® es un producto afrodisíaco?

Falso. La Bienestarina Más® no contiene ninguna sustancia que favorezca o afecte la sexualidad. Es sólo un alimento con unas características nutricionales excepcionales. No contiene hormonas, estrógenos u otras sustancias que produzcan deseo sexual.

## ¿Hay partos de gemelos provocados por consumir Bienestarina Más®?

Falso. Los partos múltiples no tienen ninguna relación con el consumo de Bienestarina Más®. La división temprana del óvulo fecundado (causa de los embarazos múltiples) no tiene nada que ver con la alimentación, pero si puede tener relación con tratamientos para la infertilidad que se haya practicado la madre.

## 3. BENEFICIARIOS Y MODALIDADES DE ATENCIÓN DEL ICBF EN LAS QUE SE SUMINISTRA Bienestarina Más®

La Bienestarina Más® se produce para apoyar con un complemento nutricional a los niños, niñas y adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, adultos mayores y a las familias en condiciones de riesgo o vulneración.

La Bienestarina Más® se entrega a los beneficiarios que están registrados en algún servicio del ICBF y en las Unidades Ejecutoras de los programas que los atienden y reportados e inscritos en el Centro Zonal respectivo. Adicionalmente se entrega a los beneficiarios que son atendidos por otras entidades a través de convenios, contratos o donaciones suscritos con el ICBF.

Los beneficiarios deben estar registrados en las Unidades Ejecutoras de los programas que los atienden y reportados e inscritos en el Centro Zonal respectivo.



**La Bienestarina Más® se suministra sólo a que están registrados en algún servicio del ICBF.**

El ICBF atiende a la población objetivo a través de las siguientes modalidades:

## Modalidades Primera Infancia:

### Programa de Complementación Nutricional - DIA:

Está dirigido a niños y niñas entre seis (6) meses y cuatro (4) años once (11) meses, mediante la entrega de complemento nutricional. Se entregan dos tipos de complementos así:



**Tipo 1:** para niños y niñas entre seis (6) y once (11) meses, se entrega mensualmente un paquete de Bienestarina Más® para preparar y consumir en casa.

**Tipo 2:** para niños y niñas de uno (1) a cuatro (4) años once (11) meses, se entrega el complemento alimentario (leche y galletas) y un paquete de Bienestarina Más® mensual para preparar y consumir en casa.

## Hogares Comunitarios FAMI:

Se atiende y se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente a los niños y niñas entre los seis (6) y los veinticuatro (24) meses, y las mujeres gestantes

y madres en periodo de lactancia dos paquetes de Bienestarina Más® para que sea preparada en la casa por un periodo de once (11) meses al año.

## Hogares Comunitarios de Bienestar:

Este servicio atiende a niños y niñas entre los seis (6) meses y cuatro (4) años once (11) meses de edad. Allí la madre comunitaria prepara una ración diaria de Bienestarina Más® para los niños y hace seis (6) entregas en los meses de febrero, abril, junio, agosto, octubre y noviembre para que se le prepare en la casa, con el fin de darle continuidad a este proceso de apoyo nutricional.

## Hogares Infantiles:

Atienden a niños y niñas entre los seis (6) meses y los cuatro (4) años once (11) meses de edad, mediante la preparación de una ración al día de Bienestarina Más®. Se realiza la entrega de un paquete en los meses de mayo y noviembre para que se le prepare en la casa.

## Lactantes y Preescolar:

Se atienden a niños y niñas entre los seis (6) meses y los cuatro (4) años once (11) meses de edad mediante la preparación de una ración al día de Bienestarina Más®.



## Jardines Sociales:

En este servicio se atienden a niños y niñas entre los seis (6) meses y los cuatro (4) años once (11) meses de edad, mediante la

preparación de la Bienestarina Más®. En los sitios de atención se les entrega dos veces al año un paquete para preparar en casa. Se realiza la entrega de un paquete en los meses de mayo y noviembre para que se le prepare en la casa.

## Centros de Desarrollo Infantil - CDI:

- **Modalidad Institucional:** Se atienden a niños y niñas entre un (1) año y los cuatro (4) años once (11) meses de edad, mediante la preparación de una ración de la Bienestarina Más®. En los sitios de atención se les entrega cuatro (4) veces al año en los meses de febrero, mayo, agosto y noviembre un paquete para preparar en casa.
- **Modalidad Familiar - Ración para preparar mujeres gestantes y madres lactantes:** Se entrega un paquete por mes de Bienestarina Más® para que sea preparada en la casa.
- **Modalidad Familiar - Ración para preparar niños y niñas entre 1 y 4 años 11 meses:** Se entrega seis (6) veces al año en los meses de febrero, abril, junio, agosto, octubre y diciembre un paquete para preparar en casa.



## Atención a niños hasta los tres años, en establecimientos de reclusión de mujeres:

Se atienden a niños y niñas entre los seis (6) meses y los tres (3) años once (11) meses de edad, mediante la preparación

de la Bienestarina Más® en el lugar de atención. A la mujer gestante y madre en periodo de lactancia se le entrega un paquete mensualmente por periodo de un año.

**La Leche materna es el mejor y único alimento que debe consumir el bebé hasta los seis (6) meses de edad. A partir de esta edad se debe iniciar con la alimentación complementaria y continuar con la lactancia materna mínimo hasta los dos (2) años.**

## Modalidades Nutrición:

### Materno Infantil:

Se atiende a mujer gestante, madre en periodo de lactancia, niños y niñas entre seis (6) meses y menores de cuatro (4) años once (11) meses de edad, donde se realiza la entrega de dos paquetes de Bienestarina Más® por un periodo determinado según atención en cada Regional para que sea preparada en la casa.

### Recuperación Nutricional:



- **Organismos de Salud:** Se atienden niños y niñas de seis (6) meses a cinco (5) años de edad, con desnutrición en cama pediátrica, pacientes de todas las edades con VIH, TBC – tuberculosis o Cáncer atendidos por organismos de salud. Reciben mensualmente y durante once meses o según atención en cada Regional el producto para preparar en casa.
- **Centros de Recuperación Nutricional:** Se atienden a niños y



niñas de 12 a 59 meses de edad. Reciben mensualmente dos paquetes durante seis (6) meses al año desde el ingreso del niño a la Fase 3 para preparar el producto en casa.

- **Con Enfoque Comunitario:** Se atienden a niños y niñas de 12 a 59 meses de edad. Reciben mensualmente dos paquetes durante seis (6) meses, para preparar el producto en casa.
- **Ambulatoria – ración preparada:** Se atienden a niños y niñas de 12 a 59 meses de edad. En los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 20 gramos al día por un periodo de 240 días al año. Adicionalmente reciben un paquete en los meses de febrero, abril, julio y octubre del producto para preparar en casa.
- **Ambulatoria – ración para preparar tipo 2:** se presta atención a niños y niñas de 12 a 59 meses de edad. Se entregan dos paquetes mensuales de Bienestarina Más® por un periodo de seis (6) meses al año.
- **Recuperación Nutricional Ambulatoria para mujer gestante y madre en periodo de lactancia:** Se atienden a las mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia. Se entregan dos paquetes mensuales de Bienestarina Más® por un periodo de seis (6) meses al año.

**Centros de Nutrición y Vida:** se atienden a niños y niñas de 12 a 59 meses de edad, mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia. En los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 20 gramos al día por un periodo de 240 días al año. Adicionalmente reciben un paquete en los meses de enero, abril, julio y octubre del producto para preparar en casa.

### Bienestarina Más® por Convenios:

- **Primera Infancia:** Se atienden a niños y niñas de 1 a 4 años 11 meses de edad, donde en los tiempos de comida

dentro del servicio hay un consumo promedio de 15 gramos al día por el periodo de ejecución de la modalidad.

- **Escolares:** Se atienden a niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 10 gramos día hábil por beneficiario de ración preparada y un consumo promedio de 4 gramos día hábil por beneficiario de Ración Industrializada, estos consumos son por el periodo de ejecución de la modalidad o días hábiles del Calendario Escolar.
- **Mujer Gestante o Madre en periodo de Lactancia:** A estas beneficiarias se les entrega un paquete mensual por los meses de ejecución de la modalidad.
- **Adulto Mayor:** Se atienden a los adultos mayores donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 15 gramos día hábil por beneficiario en los meses de ejecución de la modalidad.

### Modalidades Familia y Comunidades

- **Apoyo a Familias de Grupos Étnicos:** Se atienden familias de grupos étnicos en proyectos de Seguridad Alimentaria. Se entregan dos (2) paquetes de Bienestarina Más® a una familia de 1 a 2 personas y se entregan cuatro (4) paquetes de Bienestarina Más® a una familia de 3 a 5 personas, por un periodo de 11 meses o según atención en cada Regional.



## Modalidades Restablecimiento de Derechos:

- **Centro de emergencia:** Se atienden a niños y niñas de seis (6) años a (6) años once (11) meses de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® cada dos (2) meses. Se atienden a niños y niñas de siete (7) años a doce (12) años once (11) meses de edad y jóvenes de trece (13) a dieciocho (18) años de edad y personas mayores de dieciocho (18) años de edad con discapacidad donde se entregan dos paquetes de Bienestarina Más® por doce (12) meses al año.
- **Semi - internado y/o Externado:** Se atienden a niños y niñas de un (1) año a (6) años once (11) meses de edad donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 7.5 gramos día hábil por beneficiario. Se atienden a niños y niñas de siete (7) años a doce (12) años y once (11) meses de edad donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 15 gramos día hábil por beneficiario. Se atienden jóvenes de trece (13) a dieciocho (18) años de edad y personas mayores de dieciocho (18) años de edad con discapacidad donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 15 gramos día hábil por beneficiario, por doce (12) meses al año.
- **Internado y/o Hogar Sustituto:** Se atienden a niños y niñas de un (1) año a (6) años once (11) meses de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® cada dos (2) meses en el año. Se atienden a niños y niñas de siete (7) años a doce (12) años y once (11) meses de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año. Se atienden jóvenes de trece (13) a dieciocho (18) años de edad y personas mayores de dieciocho (18) años de edad con discapacidad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.
- **Casa Hogar:** Se atienden a niños y niñas de un (1) año a (6) años once (11) meses de edad donde se entrega un

paquete de Bienestarina Más® cada dos (2) meses en el año. Se atienden a niños y niñas de siete (7) años a doce (12) años y once (11) meses de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año. Se atienden jóvenes de trece (13) a dieciocho (18) años de edad y mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.

- **Hogares Gestores:** Se atienden a niños y niñas menores de 18 años en condición de amenaza o vulneración donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año. Se atienden a niños y niñas menores de 18 años con discapacidad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.
- **Apoyo a familias en situación de emergencias:** Se atienden niños y niñas entre seis (6) y once (11) meses donde se entrega un paquete de Bienestarina Más®. Se atienden niños y niñas de uno (1) a cuatro (4) años once (11) meses, donde se entregan dos paquetes de Bienestarina Más®. Se atienden mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia donde se entrega un paquete de Bienestarina Más®. Se atienden a familias indígenas de 1 a 2 personas se entregan dos paquetes de Bienestarina Más® y a familias indígenas de 3 a 5 personas se entregan cuatro paquetes de Bienestarina Más®. Las regionales solicitan el número de raciones a enviar por beneficiario de acuerdo a las necesidades y orientación de la Sede de la Dirección General del ICBF.

## Modalidades Responsabilidad Penal Adolescente:

- **Centro de atención especializada:** Se atienden jóvenes mayores de catorce (14) años hasta los veintiséis (26) años de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.

- **Centro de emergencia:** Se atienden jóvenes de catorce (14) años hasta los dieciocho (18) años de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.
- **Centro transitorio:** Se atienden jóvenes mayores de catorce (14) años hasta los veintiséis (26) años de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.
- **Casa hogar:** Se atienden jóvenes de catorce (14) años hasta los dieciocho (18) años de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.
- **Internamiento preventivo:** Se atienden jóvenes mayores de catorce (14) años hasta los veintiséis (26) años de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.
- **Semicerrado – internado restablecimiento:** Se atienden jóvenes de catorce (14) años hasta los dieciocho (18) años de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.
- **Semicerrado – internamiento abierto SRPA:** Se atienden jóvenes mayores de catorce (14) años hasta los veintiséis (26) años de edad donde se entrega un paquete de Bienestarina Más® mensualmente en el año.
- **Semicerrado – externado restablecimiento:** Se atienden jóvenes de catorce (14) años hasta los dieciocho (18) años de edad donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 15 gramos al día por los días hábiles del año.
- **Semicerrado – externado SRPA:** Se atienden jóvenes mayores de catorce (14) años hasta los veintiséis (26) años de edad donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 15 gramos al día por los días hábiles del año.

- **Semicerrado – seminternado restablecimiento:** Se atienden jóvenes de catorce (14) años hasta los dieciocho (18) años de edad donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 15 gramos al día por los días hábiles del año.
- **Semicerrado – seminternado SRPA:** Se atienden jóvenes mayores de catorce (14) años hasta los veintiséis (26) años de edad donde en los tiempos de comida dentro del servicio hay un consumo promedio de 15 gramos al día por los días hábiles del año.

## 4. Distribución de la Bienestarina Más®

2 Plantas de Producción de Alimentos de Alto Valor Nutricional: Ubicadas en los municipios de Sabanagrande (Atlántico) y Cartago (Valle del Cauca).

21 bodegas satélites: ubicadas estratégicamente para facilitar la distribución del producto.

±4.250 Puntos de Entrega: encargada de entregar el producto a las Unidades Ejecutoras y/o beneficiarios.

114.000 Unidades Ejecutoras: encargada de atender y prestar servicios a los beneficiarios.

±5.000.000 Beneficiarios: persona que esta inscrita en algun programa del ICBF.



**El punto de entrega:** Lugar seleccionado y/o aprobado por los Centros Zonales, a través del cual el ICBF realiza la entrega de Bienestarina Más® u otros alimentos de alto valor nutricional, ya sea a los beneficiarios de programas del ICBF o a las unidades ejecutoras de los mismos.

**Unidad ejecutora:** Es la encargada de atender y prestar servicios a los beneficiarios. Deben llevar el registro de entrega del producto a los beneficiarios. Generalmente los puntos de entrega son también unidades ejecutoras.

**Beneficiario:** Es el consumidor final del producto. Está inscrito y es atendido en una unidad ejecutora

### ¿Qué es una Bodega satélite?:

Son aquellas bodegas utilizadas por la empresa encargada de la fabricación de la Bienestarina Más® para el proceso de distribución a puntos finales de los productos, y son las encargadas de custodiar y guardar los productos en condiciones adecuadas que garanticen la buena conservación de los mismos, aplicando las prácticas de almacenamiento definidas en la normatividad vigente colombiana, así como las establecidas por el ICBF.

### ¿Qué es un punto de entrega?

Sitio autorizado y registrado por el Centro Zonal del ICBF y/o reportados por otras entidades a través de convenios o contratos



suscritos con el ICBF, en el que se puede almacenar adecuadamente la Bienestarina Más® hasta que sea entregada a los responsables de las Unidades Ejecutoras y/o beneficiarios.

### ¿Qué se hace en un punto de entrega?

Sitio donde se recibe, almacena, distribuye y controla las entregas de la Bienestarina Más® a los beneficiarios y/o Unidades Ejecutoras.

### ¿Quiénes son los responsables del Punto de Entrega?

Son personas con alto compromiso social y una actitud de servicio y liderazgo en su comunidad.

- Conocen y aplican los lineamientos de los servicios.
- Conocen el valor nutricional y el uso de la Bienestarina Más®.
- Enseñan a las Unidades Ejecutoras y a los beneficiarios el uso correcto del producto.
- Distribuyen el producto a las distintas Unidades Ejecutoras y beneficiarios que le son asignados.



**Deje constancia de la forma como se distribuyó el alimento. Se protege la salud del consumidor y permite establecer responsables de un manejo incorrecto.**

## ¿Qué actividades se llevan a cabo en los puntos de entrega?

1. **Recepción de la Bienestarina Más®:** Al recibir la Bienestarina Más® se revisan los datos del acta de entrega verificando que el producto recibido corresponda físicamente a lo que dice el acta (cantidad, lote, fecha de vencimiento y fecha de entrega). El ingreso del producto se registra en el formato control de inventarios del punto de entrega.
2. **Diligenciamiento de documentos de control en los puntos de entrega:** Al entregar la Bienestarina Más® entre las Unidades Ejecutoras y/o beneficiarios, el responsable registra el movimiento en los siguientes documentos:
  - **Formato de Entrega de Bienestarina Más a Unidades Ejecutoras:** En ella se registra la entrega del producto a las asociaciones, Madres Comunitarias, entidades privadas, hospitales, centros de salud, entre otras, que son las encargadas de llevar o liderar alguno de los servicios mencionados anteriormente. El registro se hace en el orden en que se va realizando la entrega y todas las casillas de este formato deben estar completamente diligenciadas.
  - **Formato Control de Inventarios:** Al finalizar el día, el responsable del punto de entrega registra las salidas en el formato control de inventario del producto y resta la cantidad entregada del saldo anterior. Cuando el responsable del punto de



entrega tiene a cargo algún servicio como por ejemplo madre comunitaria encargada de un Hogar Comunitario de Bienestar, ella se auto-entrega el producto, registra en los formatos de Entrega de Bienestarina Más a Beneficiarios y/o Unidades Ejecutoras la cantidad que le corresponde, la registra en el formato Control de Inventarios y separa su Bienestarina Más® del resto.

- **Formato de Entrega de Bienestarina Más® a Beneficiarios:** En ella se registra la entrega del producto a los beneficiarios de los programas del ICBF. El registro se hace en el orden en que se va realizando la entrega y todas las casillas de este formato deben estar completamente diligenciadas.
- **Conservación de documentos:** Las actas de entrega y los documentos de distribución se archivan en orden y en un lugar de fácil acceso para los responsables del punto de entrega. Cuando se realice cambio de un punto de entrega, el responsable deberá entregar al Centro Zonal de su jurisdicción los documentos debidamente organizados, o en el caso de las madres comunitarias se entregaran al representante de la Asociación.

**Para rotar bien un producto, aplique el sistema PEPS (Primero que Entra Primero que Sale) es decir gaste primero el producto que tenga fecha de vencimiento más cercana.**

## Verificación del Inventario

Por lo menos una vez cada semana, el responsable del punto de entrega revisa que la cantidad de producto almacenado sea igual a la cantidad que indica el formato de Control de Inventarios. Si hay diferencias, se debe contar de nuevo la cantidad de producto y

revisar las operaciones de suma y resta en el formato de Control de Inventarios. Si las diferencias persisten, se procede a revisar las salidas en los formatos de Entrega de Bienestarina Más® a Beneficiarios y/o Unidades Ejecutoras. Si aun así persiste la diferencia, es posible que no haya registrado alguna entrada o salida. Para descartar la posibilidad de una entrega equivocada, investigue y verifique con las Unidades Ejecutoras las cantidades entregadas. Si aun así no coinciden las cifras, investigue con las personas que aún no han retirado el producto. Es posible que no haya registrado una entrega. Cuando no es posible que la verificación y control de inventario coincida pues hay un faltante o sobrante, hace una lista de los números de lote(s) recibidos y verifica cuál o cuáles son los números de lote(s) faltantes, de lo anterior dar aviso al Centro Zonal correspondiente.



### Notas importantes

- Si el punto de distribución entrega Bienestarina Más® a otras Asociaciones, colegios, hospitales, Madres Comunitarias entre otras y adicionalmente prepara alimentos y entrega a los niños para que lleven a la casa, deberán manejar los tres formatos.

- Si el punto de distribución sólo redistribuye a otras Asociaciones, colegios, Madres Comunitarias, entre otras, solo deberá manejar el formato Control de Inventarios, acompañado de la planilla de entrega a las Unidades Ejecutoras.

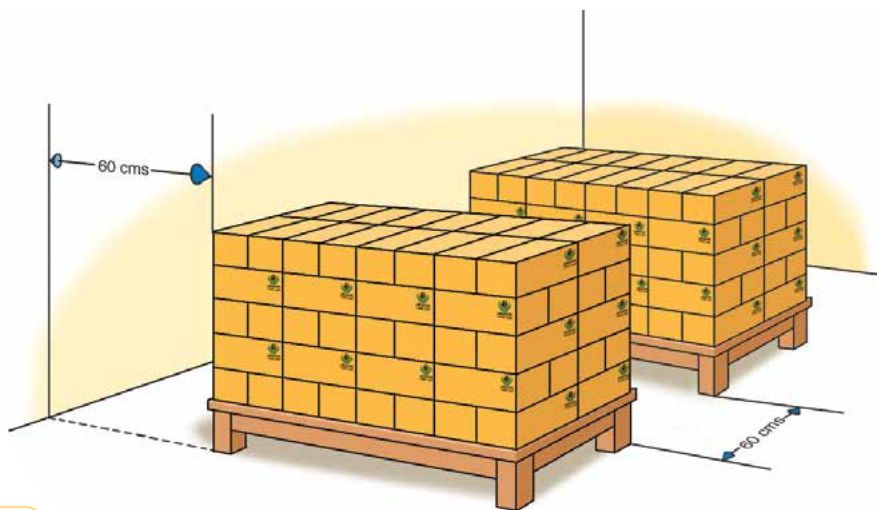


## 5. Almacenamiento y cuidado de la Bienestarina Más®

### El adecuado almacenamiento

- Los alimentos y en especial la Bienestarina Más® se deben almacenar en bodegas o espacios limpios, libres de olores y de plagas.
- El lugar debe estar protegido del sol y de la humedad, con techos en buen estado.
- El piso debe tener buenos drenajes, con rejillas para impedir el ingreso de roedores y facilitar su lavado.
- El producto se debe almacenar siempre de manera que quede separado del piso: sobre estibas, mesas, repisas, alacenas o recipientes cerrados.
- El producto debe estar separado de las paredes para favorecer la ventilación, evitar la humedad y facilitar el aseo.

- La bodega o espacio deben ser ventilados, con puertas y/o ventanas seguras que impidan el ingreso de intrusos o la sustracción no autorizada del producto.
- Cuando el almacenamiento se realiza en una bodega, el producto se debe arrumar conservando corredores y áreas libres para su movilización y manipulación.
- Los números de lote(s) y las fechas de vencimiento del producto deben estar a la vista para poder rotar bien el inventario, y se debe hacer un control estricto de estos.
- La pila o arrume del producto debe ser estable, no se debe volcar. Por esto, el apilado debe ser “cruzado”.
- La Bienestarina Más® nunca se debe almacenar con los artículos de aseo y debe permanecer separada de productos cármicos, derivados lácteos y/o alimentos perecederos.
- Los alimentos se deben almacenar lejos de combustibles, lubricantes, venenos, perfumes y sustancias volátiles.
- El control de plagas es muy importante en los sitios en que se almacenan alimentos. Las plagas contaminan y causan graves enfermedades.



## El Seguimiento a la Calidad del Producto

Es muy importante facilitar el seguimiento desde el fabricante hasta el consumidor del producto o viceversa, para garantizar la seguridad de los beneficiarios y del producto mismo.



Al consumir un producto es importante saber, en caso de necesidad, cuando se produjo, quién lo fabricó, con qué materias primas, qué trabajadores y qué máquinas intervinieron en su fabricación, dónde se almacenó, en qué camión se transportó, quién lo distribuyó, etc. Sólo garantizando este seguimiento se hace posible la seguridad total en el suministro del producto. La Bienestarina Más® tiene esta cualidad, pero para que ella pueda funcionar plenamente se necesita identificar siempre el número de lote(s) y fecha de vencimiento del producto que se entrega a un beneficiario o a una Unidad Ejecutora.

- Si un consumidor tuviera un problema con el producto, informe inmediatamente al Centro Zonal correspondiente ya es posible definir con exactitud en qué punto de la cadena de producción, distribución y/o consumo, se produjo la anomalía.
- El elemento clave para realizar el seguimiento es el número del lote impreso en la bolsa o en el bulto. Cada vez que se entrega una bolsa o un bulto, es necesario registrar el nombre de la persona que lo recibió.



- Es muy importante que todas las personas que están involucradas en este proceso y en los puntos de distribución se conserve la información que soporta la distribución.

## 6. Preguntas frecuentes

### ¿Qué debo hacer cuándo...

**... Termina un mes y aún no ha recibido la Bienestarina Más® para consumir el mes siguiente?**

**Respuesta:** Puede ocurrir una de dos cosas:

1. En el mes anterior se envió producto suficiente para cubrir las necesidades de dos meses. En este caso, usted ha debido reservarla y no consumirla en cantidades que superen lo que establece el lineamiento.
2. Hay un problema en el sistema de programación, despacho y transporte del producto. Informe de inmediato al Centro Zonal correspondiente

**... La cantidad de Bienestarina Más® relacionada en el acta de entrega es mayor a la cantidad recibida?**

**Respuesta:** Registrar en el acta de entrega aclarando porque no se recibe la Bienestarina Más. Igualmente, debe informar de inmediato al Centro Zonal sobre esta irregularidad y contárselo al visitador de la interventoría en la siguiente visita que este realice; en algunos casos en los que los puntos de entrega son muy distantes, se podría recibir la Bienestarina Más®, dejando la

correspondiente anotación en el Acta de entrega y de igual forma deberá informar al Centro Zonal y la Interventoría.



**... Los números de lote(s) del producto que indica el acta no concuerdan con lo(s) recibido(s) físicamente?**

**Respuesta:** Usted está en pleno derecho de pedir que el contenido del acta refleje fielmente la realidad. Exija a quien le hace la entrega, que el producto corresponda a lo contenido en el acta. Si no es posible, exija que el acta sea cambiada y si finalmente esto tampoco puede realizarse, escriba la observación en el acta, comuníquela de inmediato al Centro Zonal correspondiente e infórmelo en la siguiente visita de la interventoría. Practique la solidaridad y la tolerancia pero no permita que vulneren sus derechos ni los de los demás.

**... Existen averías en los bultos o en las bolsas del producto?**

**Respuesta:** Si se da cuenta de la avería (bultos o bolsas) en el momento de recibir el producto, devuélvalo de inmediato y deje constancia en el acta. Revise siempre que los bultos o bolsas vengán sellados de fábrica. Si se da cuenta de la avería con posterioridad a la entrega, informe de manera inmediata al Centro Zonal, Regional y a la Dirección de Nutrición sobre los productos averiados encontrados en el punto de entrega y recólos en un lugar específico hasta que se realice la



disposición final. El Centro zonal hará una visita en donde se evidenciara que la avería presentada en el empaque (Bulto o bolsa) fue generado en el proceso de empackado, transporte o almacenamiento por parte del concesionario y se diligenciará un formato en donde se solicitará la reposición del producto, si la avería generada fue responsabilidad del punto de entrega el costo del producto deberá ser asumido por el responsable del punto.

**... El contrato o convenio firmado con el ICBF se termina y aún hay Bienestarina Más® en la Unidad Ejecutora o en el punto de entrega?**

**Respuesta:** El responsable del punto de entrega informara oportunamente los saldos a que hubiere lugar al Centro Zonal más cercano, quien notificara a la Regional y Dirección de Nutrición, para evaluar las acciones a realizar con este producto.

**... El punto se traslada de lugar pero la persona responsable sigue siendo la misma?**

**Respuesta:** Teniendo en cuenta lo que indica el instructivo de creación de punto de entrega, el responsable debe informar previamente al Centro Zonal correspondiente indicando la nueva ubicación para que se visite y se valide como nuevo punto de entrega. Si le es posible Informe del cambio previamente a la interventoría.

**... El responsable del punto de entrega es una nueva persona, pero el punto de entrega sigue localizado en el mismo lugar?**

**Respuesta:**

**1.** Informar por escrito al Centro Zonal correspondiente indicando el nombre y el documento de identidad del

nuevo responsable para que el producto sea remitido a su nombre.

**2.** Tenga en cuenta que el punto de entrega debe contar con dos responsables, un responsable principal y un responsable suplente.

**3.** Haga entrega del inventario físico y de los formatos de control al nuevo responsable, elaborando un acta en la que conste tanto la cantidad de producto, como los documentos que se entregan (formato de Control de Inventarios, formato de Entrega de Bienestarina Más a Unidades Ejecutoras, formato de Entrega de Bienestarina Más a Beneficiarios, actas de entregas, y copias de visitas (sólo si aplica: visita de interventoría e ICBF), certificados de calidad del producto recibido).

**... Se trata de una Asociación de Madres Comunitarias que cambia de representante legal y domicilio?**

**Respuesta:** La Asociación sigue siendo la misma. En este caso, la representante saliente debe proceder como lo indica la respuesta a la pregunta anterior.

**... Encuentro Bienestarina Más® que haya superado la fecha de vencimiento o es sospechosa de estar contaminada?**



**Respuesta:** Debe aislar el producto, rotularlo como producto no apto para consumo humano y dar aviso de inmediato al Centro Zonal correspondiente, para que realice

una visita y se aplique el procedimiento de Disposición Final de Bienestarina Vencida o Averiada.

### ... Encuentro Bienestarina Más® próxima a la fecha de vencimiento?

**Respuesta:** Dé aviso al Centro Zonal correspondiente y a la interventoría (si este tiempo coincide con su visita) para que realice las acciones necesarias y el producto sea consumido antes de su fecha de vencimiento.

### ... Encuentro Bienestarina Más® con los empaques rotos, abiertos o adulterados, o contaminada por plagas, químicos u otros productos?

**Respuesta:** Debe aislar el producto, rotularlo como producto no apto para consumo humano y dar aviso de inmediato al Centro Zonal correspondiente para que realice una visita y se aplique el procedimiento de Disposición Final de Bienestarina Vencida o Averiada. Por ninguna razón se podrá disponer del producto de manera distinta a la aplicación del procedimiento descrito.



### ... Me doy cuenta de que en algún lugar están vendiendo Bienestarina Más®?

**Respuesta:** Esto es un delito y se debe dar aviso de inmediato al Centro Zonal correspondiente. Es su obligación denunciar el hecho ante las autoridades competentes.

### ... Me piden pagar alguna suma de dinero para tomar cursos de capacitación, cubrir gastos de transporte u otro tipo de compensación para poder recibir la Bienestarina Más®?

**Respuesta:** La Bienestarina Más® es de distribución totalmente gratuita. El único requisito para acceder a ella es ser beneficiario de alguno de los programas del ICBF o ser atendidos por otras entidades a través de convenios, contratos o donaciones suscritos con el ICBF, en los que se incluye el suministro del producto. Informe esta irregularidad al Centro Zonal correspondiente. La capacitación en el uso es un derecho del responsable del punto de entrega y los beneficiarios.

## 7. Manipulación de Alimentos

Con el objetivo de prevenir daños en la salud, tenga en cuenta unas reglas simples y fáciles de seguir cuando prepare cualquier clase de alimentos:

- Antes de manipular o preparar alimentos, lavarse muy bien las manos con agua y jabón.
- Antes y después de ir al baño lávese muy bien las manos con agua y jabón.
- La cocina debe estar siempre limpia, ordenada y libre de plagas como roedores, hormigas, moscas, cucarachas, etc.
- No permita el ingreso de animales a la zona de almacenamiento y preparación de alimentos.
- En el lavaplatos sólo se lavan los alimentos, los platos y los utensilios de cocina.



- Los utensilios y equipos deben estar limpios. Si se sospecha que han estado en contacto con plagas, o ha sido necesario afilar cuchillos u otros utensilios se deben lavar adecuadamente.
- Los limpienes deben ser preferiblemente blancos para controlar su limpieza. Deben lavarse después de cada uso. Así se evitan los malos olores y el crecimiento de hongos y bacterias.
- Los limpienes se deben usar solamente para secar los platos y utensilios.
- El manipulador de alimentos debe mantener un buen aseo personal y conservar sus uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- Debe abstenerse de usar perfumes, lociones o sustancias que afecten el sabor de las preparaciones.
- Cuando se está enfermo no se deben manipular alimentos.
- El manipulador de alimentos debe usar siempre gorro, delantal y tapabocas
- Antes de manipular o preparar alimentos, lavarse muy bien las manos con agua y jabón.
- Al preparar los alimentos se busca que estos tengan buen sabor, buena presentación, que su digestión sea fácil y que su valor nutricional se preserve.



# Recetario



## CREMAS Y SOPAS



### CREMA DE AHUYAMA

**Tiempo de preparación:** 45 min.

**Dificultad:** Muy sencilla

**Porciones:** 8 - 10 porciones

#### INGREDIENTES:

- 8 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más®
- 1 Kilo (1000 g) de Ahuyama
- 2 Cebollas cabezonas medianas picadas
- 1 Tomate mediano picado
- 1 Diente de Ajo picado
- 4 Cucharadas soperas de Aceite
- 2 Cucharadas de Cebolla cabeza finamente picada (reservar)
- 10 Pocillos de caldo de pollo
- 1 Sal y condimentos (tomillo, orégano) al gusto

#### PREPARACIÓN:

- Poner al fuego la Ahuyama caldo de pollo, el tomate, el ajo, el tomillo, el orégano, el aceite y la sal.
- Cocine por 10 minutos.
- A parte sofría las dos cucharas de cebolla cabeza finamente picada en la margarina.
- Licué el cocido de Ahuyama junto con la Bienestarina Más® natural y el agua de cocción.

- Ponga la crema nuevamente al fuego y agregue el sofrito de cebolla y la Bienestarina Más® disuelta en un poco de la misma crema, Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Retire del fuego y sirva.

**NOTA:** Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente:

**Crema de cebolla:** cambie la ahuyama por 3 cebollas cabezonas grandes cortadas en trozos.

**Crema de tomate:** cambie la ahuyama por 8 tomates medianos cortados en trozos grandes cortadas en trozos.

**Crema de zanahoria:** cambie la ahuyama por 2 pocillos de zanahoria picada en cuadritos.

## CREMA DE CHOCLO

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 - 10 porciones

### INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más®
- 2 Pocillos de Mazorca tierna desgranada
- 8 Cucharadas de Cebolla picada
- 1 Diente de Ajo picado
- 3 Cucharadas soperas de Aceite

- 1 Pocillo de Leche
  - 8 pocillos de caldo de pollo
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

- Ponga al fuego los granos de mazorca tierna desgranada junto seis (6) tazas de caldo de pollo, la cebolla picada, el aceite y la sal.
- Cocine por 10 minutos o hasta que los granos de mazorca estén blanditos.
- Deje enfriar un poco.
- Aparte sofría el resto de la cebolla en una cucharada de aceite, agregue la leche y reserve.
- Licué el cocido de Mazorca tierna junto con la Bienestarina Más® natural y el agua de cocción.
- Cuele la crema.
- Ponga la crema nuevamente al fuego y agregue el sofrito de cebolla con la leche.
- Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Retire del fuego y sirva

## CREMA DE ESPINACA

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 10 - 12 porciones

### INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® natural
- 3 Pocillos de Espinaca



- 1 Cebolla Cabezona mediana picada
- 2 Dientes de Ajo picados
- 2 Cucharadas soperas de Pimentón picado
- 7 Cucharadas soperas de Aceite
- 1 ½ Pocillos de leche
- 6 Pocillos caldo de pollo
- Sal, tomillo, orégano al gusto

### PREPARACIÓN:

- Sofría en el aceite la cebolla cabezona, el pimentón, el ajo, la sal, el tomillo y el orégano.
- Agregue el caldo, la espinaca (previamente lavada), y hierva por 15 minutos.
- Deje enfriar un poco.
- A parte sofría en aceite tres (3) cucharadas de cebolla cabezona finamente picada, agregue la leche.
- Licue el cocido de espinaca junto con la Bienestarina Más® y el agua de cocción.
- Ponga la crema nuevamente al fuego y agregue el sofrito de cebolla con la leche.
- Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Retire del fuego y sirva.

## CREMA DE FRIJOLES

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 10-12 porciones

### INGREDIENTES:

- 12 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural



- 1 Pocillo de Frijoles (remojados en agua desde la noche anterior).
- 12 Pocillos caldo de pollo
- 1 ½ Pocillos de Guiso (sofrito de cebolla, tomate, ajo en aceite)
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

- Cocine los frijoles con el agua hasta que estén blanditos.
- Deje enfriar un poco.
- Ponga en la licuadora los frijoles con el agua de cocción y agregue poco a poco la Bienestarina Más® natural, el guiso, la sal y el caldo de pollo.
- Cuele la crema y ponga la crema nuevamente al fuego hasta que hierva, revolviendo continuamente.
- Retire del fuego y sirva.

Si observa que la crema está muy espesa, agregue agua hasta lograr la consistencia deseada y deje hervir nuevamente.

**NOTA: Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente:**

**Crema de lentejas:** cambie los frijoles por 1 pocillo de Lentejas (remojadas en agua desde la noche anterior).

## SOPA DE MENUDENCIAS

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 15-18 porciones

### INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural



- 1 Libra (500 g) de Menudencias
- ¼ De libra (125 g) de Fideos
- 3 Papas medianas cortadas en trozos
- ½ Pocillo de Arveja desgranada
- 1 Zanahoria mediana cortada en cuadritos
- 1 Cebolla cabezona mediana finamente picada
- 1 Tomate mediano finamente picado
- 1 Diente de Ajo finamente picado
- 2 Cucharadas soperas de Aceite
- 18 Pocillos caldo de pollo
- Sal, cilantro, tomillo y orégano al gusto

### PREPARACIÓN:

- En una olla ponga al fuego 16 pocillos caldo, junto con las menudencias, la papa, la zanahoria, la arveja, la cebolla, el tomate, el ajo, el aceite, la sal, el cilantro, el tomillo y el orégano.
- Cocine hasta que todo este blando. Agregue los fideos y deje hervir por 10 minutos más.
- Disuelva la Bienestarina Más® natural en dos (2) pocillos de caldo, utilizando licuadora o molinillo y agréguela a la sopa.
- Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más.
- Retire del fuego y sirva.

### SOPA DE FRIJOLES

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 - 10 porciones

### INGREDIENTES:

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® natural



- ½ libra (250 g) de Frijoles (remojados en agua desde la noche anterior)
- ½ Libra (250 g) de Pezuña de Cerdo o carne de res
- Hojas grandes de Col picadas
- 1 Papa mediana cortada en trozos
- 1 Pocillo de Guiso (sofrito de cebolla, tomate, ajo en 2 cucharadas de aceite)
- 10 Pocillos de agua
- Sal, tomillo, orégano y color al gusto

### PREPARACIÓN:

- Cocine los frijoles con la pezuña (o carne) en siete (7) pocillos de agua y la sal, hasta que estén blanditos.
- Agregue la col, el guiso, la papa, el tomillo, el orégano y el color, deje hervir por 10 min.
- Disuelva la Bienestarina en los tres (3) pocillos de agua restantes, utilizando licuadora o molinillo.
- Adicione la Bienestarina disuelta a la sopa de frijoles, deje hervir por cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, mezclando continuamente.
- Retire del fuego y sirva.

### SOPA DE MAIZ

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 10-12 porciones

### INGREDIENTES:

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® natural
- 1 Pocillo de Maíz cocido
- ½ Libra (250 g) de Carne de res ó hueso
- ½ Pocillo de Arveja desgranada

- ½ Pocillo de Habas desgranadas
- ½ Pocillo de Zanahoria cortada en cuadritos
- 1 Cebolla larga grande finamente picada
- 2 Papas medianas cortadas en trozos
- 1 Rama de Cilantro
- 2 Dientes de Ajo finamente picados
- 10 Pocillos de Agua
- Sal, tomillo y orégano al gusto

### PREPARACIÓN:

- Cocine la carne (o el hueso) en siete (7) pocillos de agua junto con el maíz, la cebolla, el ajo y la sal, hasta que ablande.
- Agregue la arveja, las habas, la zanahoria, la papa, el cilantro, el tomillo y el orégano.
- Deje hervir a fuego medio, por 10 min. Hasta que todo este blando.
- Disuelva la Bienestarina Más® natural en los tres (3) pocillos de agua restantes, utilizando licuadora o molinillo.
- Adicione la Bienestarina Más® natural disuelta a la sopa de maíz, deje hervir por cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, mezclando constantemente.
- Retire del fuego y sirva.

## MAZAMORRA DULCE

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 - 10 porciones

### INGREDIENTES:

- ¼ De pocillo de Bienestarina Más® natural
- ½ Libra (250 g) de Maíz Peto

- 1 Pocillo de Leche de Coco
- 2 Astillas de Canela
- ¼ De libra (125 g) de Panela
- 12 Pocillos de Agua

### PREPARACIÓN:

- La noche anterior ponga en remojo el maíz peto previamente escogido y lavado.
- Cocine el maíz con el agua de remojo hasta que este blandito.
- Agregue la canela, la leche de coco y la panela; deje hervir por 10 minutos, para que la canela suelte el sabor.
- Disuelva la Bienestarina Más® natural en un (1) pocillos de agua utilizando licuadora o molinillo.
- Agréguela a la preparación de maíz y deje hervir por cinco (5) minutos más, revolviendo constantemente.
- Si desea saque las astillas de canela Retire del fuego y sirva frío o caliente.

## SOPA DE PESCADO

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 - 10 porciones

### INGREDIENTES:

- 8 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- 1 Libra (500 g) de Cabezas de Pescado
- 3 Papas medianas peladas y cortadas en rodajas
- 1 Pocillo de Leche
- 2 Cebollas Cabezonas medianas cortadas en rodajas
- 1 Diente de Ajo finamente picado.



12 Pocillos Agua  
Sal, cilantro al gusto

### PREPARACIÓN:

- En una olla ponga al fuego diez (10) pocillos el agua, junto con las cabezas de pescado y la sal.
- Cocine hasta que el pescado este blando.
- Cuele el caldo.
- Retire los huesos del pescado y deje solo la carne, resérvela
- Disuelva la Bienestarina Más® natural en dos (2) pocillos de agua, utilizando licuadora o molinillo.
- Ponga al fuego nuevamente el caldo de pescado, agregue la papa, la cebolla, el ajo y la leche.
- Deje hierva hasta que la papa este blanda.
- Agregue la Bienestarina Más® natural disuelta, junto con la carne del pescado Cocine a fuego moderado hasta que hierva por cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor.
- Retire del fuego, al momento de servir decore con cilantro finamente picado.

## SOPA DE VERDURAS

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 - 10 porciones

### INGREDIENTES:

5 cucharadas de Bienestarina Más® natural  
500gr de carne de res  
500gr de zanahoria en trozos  
250gr de habichuela picada



250gr de arveja verde desgranada  
250gr de mazorca tierna desgranada  
250gr de papa común en trozos  
15 pocillos de agua  
Sal y condimentos al gusto

### PREPARACIÓN:

- Ponga a cocinar la carne en una olla con 15 pocillos de agua, adicione la cebolla, sal y condimentos, deje hervir 10 minutos.
- Agregue la papa común, la zanahoria, la arveja, deje hervir por cinco minutos más, adicione la habichuela y la mazorca.
- Cuando todo esté blando diluya la Bienestarina Más® natural en un pocillo de agua fría y agregue a la sopa, deje espesar y sirva caliente.

## SOPA FRITA

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones** 5 porciones

### INGREDIENTES

2 ½ cucharadas de Bienestarina Más® natural  
10 pocillos de caldo básico  
1/2 zanahoria cortada en astillas  
2 huevos  
2 cucharadas soperas de harina de trigo  
Leche  
Aceite para freír



Cilantro picado

### PREPARACIÓN

- Se prepara un caldo básico.
- Aparte se revuelven dos huevos y se le agregan 2 cucharadas soperas de harina de trigo,
- Se revuelve bien con una cucharadita de leche hasta que esté bien disuelto como una masita espesa.
- Se calienta aceite donde se pone una cucharada de esta masa a fritar formando arepitas redondas o alargadas,
- Cuando todo esté blando diluya la Bienestarina Más® natural en un pocillo de agua fría y agregue a la sopa, deje espesar y sirva caliente.
- Cuando estén doradas por ambos lados se le agregan al caldo que debe estar hirviendo. Se sirve con cilantro picado.

## PETO

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones** 5 porciones

### INGREDIENTES:

- 4 Cucharadas soperas llena de Bienestarina Más® natural
- ½ Libra (250 g) de Maíz Peto
- 3 Pocillos de Leche
- 10 Pocillos de Agua
- 2 Astillas de Canela
- 1 Pocillo de Panela molida (ó azúcar)
- 1 Pizca de Sal

### ALISTE:

- La noche anterior ponga en remojo el maíz peto previamente escogido y lavado.

### PREPARACIÓN:

- Cocine el maíz en 8 pocillos de agua aproximadamente hasta que este blando.
- Agregue la leche, la canela, medio (½) pocillo de panela (ó azúcar) y la sal.
- Deje hervir por 10 minutos, para que la canela suelte el sabor.
- Disuelva la Bienestarina Más® natural en los dos (2) pocillos de agua restantes, utilizando licuadora o molinillo.
- Agréguela a la preparación de maíz y deje hervir por cinco (5) minutos más, contados a partir del primer hervor, revolviendo constantemente.
- Si desea saque las astillas de canela.
- Retire del fuego, endulce con la panela (ó el azúcar) restante y sirva caliente.

## CANDIL O CASPIROLETA

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones** 15 porciones

### INGREDIENTES:

- 7 Cucharadas colmadas de Bienestarina Más® vainilla o 10 cucharadas si utiliza agua en vez de leche
- 11 Tazas de leche entera o agua limpia y hervida
- 2 Astillas de canela grandes
- 10 Clavos de olor

- 4 Estrellas de anís opcional
- 14 Cucharadas de azúcar
- 15 Huevos frescos lavados con agua y jabón.

### PREPARACIÓN:

- En una olla ponga a hervir la mitad de la leche o agua con la canela, los clavos, el anís y el azúcar.
- Mientras tanto, revuelva los huevos en una ponchera grande bien limpia, hasta incorporar muy bien la clara y la yema.
- Resérvelos sin incorporarlos a la olla.
- Disuelva la Bienestarina Más® vainilla en la mitad de la leche o agua fría restante y cuando hierva la mezcla que está en la olla, agréguela revolviendo constantemente.
- Cuando la mezcla hierva de nuevo, continúe revolviéndola durante cinco minutos más y apague el fuego.
- Vierta la mezcla lentamente sobre los huevos, revolviéndolos constantemente.
- Los huevos se cocinarán con el calor de la leche y no formarán grumos. Si lo desea, caliente la mezcla de nuevo y sívala en platos soperos antes de que comience a hervir.

**Consejo: Lave siempre los huevos. Puede haber residuos de excremento y presencia de bacterias peligrosas como la salmonella.**

## CEREALES Y DERIVADOS

### ARROZ CON VERDURAS

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 porciones

### INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de Bienestarina Más® natural
- 2 Cucharadas de aceite
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 1 Pocillo de cebolla cabezona picada
- 1 Pocillo de tomates pelados y picados
- 1 Pocillos de zanahoria finamente picada y cocida
- 1 Pocillos de habichuelas cortadas en trocitos
- 2 Pocillos de arvejas cocidas
- 3 Pocillos de agua de la cocción de las verduras
- 1 Pocillo de pasta de tomate
- 2 Pocillos de arroz lavado
- 1 Cucharada de sal

### PREPARACIÓN

- Caliente la mantequilla y el aceite.
- Sofría la cebolla hasta que esté transparente.
- Añada el tomate. Cocine durante 5 minutos.
- Adicione las verduras y cocine revolviendo ocasionalmente por 10 minutos más.

- Aparte, mezcle el agua con la pasta de tomate, la Bienestarina Más® natural y la sal y añadir a las verduras y a fuego alto hervir.
- Incorporar el arroz y continúe la cocción a fuego medio hasta que se observen agujeros en la superficie.
- Tápelolo. Cocine a fuego lento hasta que el arroz seque y abra.

**NOTA: Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente:**

**Arroz campesino:** cambie todas las verduras por 3 zanahorias picadas en trozos pequeños.

**Arroz con fideos:** cambie la zanahoria por 500 gramos de fideos cabello de ángel previamente dorados en el aceite.

## ARROZ A LA NARANJA

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 porciones

### INGREDIENTES

- 4 Cucharadas de Bienestarina Más® natural
- 1 Cucharada de mantequilla
- 2 Pocillos de arroz
- 2 Pocillos de agua
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Pocillos de jugo de naranja

- 1 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Pocillo de uvas pasas
- 1 Cucharada de ralladura de cáscara de naranja

### PREPARACIÓN

- En la olla que se va a preparar el arroz, caliente a fuego medio el aceite y la mantequilla.
- Agregue el arroz y sofríalo por dos minutos, revolviendo continuamente.
- Adicione el agua, el jugo de naranja, la Bienestarina Más® natural, la sal y el azúcar.
- Mezcle bien y cocine a fuego alto hasta que hierva.
- Reduzca el fuego a medio. Antes de que el arroz se seque, agregue las pasas y la ralladura.
- Revuelva bien.
- Tape y termine de cocinar a fuego bajo.

## ARROZ CON CALDO DE PESCADO

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 4 porciones

### INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de Bienestarina Más® natural
- 1 Pocillo de arroz cocinado
- 1 Pocillo y medio de agua
- 4 Dientes de ajo
- Medio vaso de aceite
- 2 Pescados grandes
- 2 Papas

- 4 Cebollas pequeñas
- 1 Tomate
- Sal

### PREPARACIÓN

- Corte el pescado en trozos, pele las cebollas y déjelas enteras.
- Pele las papas y corte en rodajas gruesas.
- Pele y pique el tomate.
- Caliente el aceite en una sartén.
- Frite las papas y las cebollas hasta que se doren, apártelas a los lados de la sartén, y frite el tomate a fuego medio.
- Revuelva rápidamente y agregue el agua, la sal y la Bienestarina Más® natural
- Adicione el pescado, tape y deje cocinar a fuego lento por 30 minutos.
- Cuando comience a hervir, baje el fuego al mínimo y cocine durante 15 minutos más.
- Retire del fuego y mantenga tapado el caldo para que conserve el calor para el arroz.
- Aparte, caliente el aceite en una sartén y dore los dientes de ajo.
- Luego, añada el arroz dando vueltas a menudo para que se dore.
- Mezclar el caldo.

### ARROZ CON HABAS

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 6 porciones

### INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de Bienestarina Más®
- 2 Pocillos de arroz
- 1 Pocillo de carne picada

- 1 Pocillo de habas pequeñas peladas y frescas
- 1 Cebolla pequeña y picada
- 2 Dientes de ajo
- Margarina

### PREPARACIÓN

- Sofría, con la margarina, la cebolla y los ajos, cuando esté transparente añada la carne picada y luego las habas.
- Cuando ya esté todo bien sofrito retire del fuego y deje reposar.
- Prepare el arroz al estilo tradicional. Disolviendo en el agua la 2 cucharadas de Bienestarina Más®.
- Al punto de terminar la cocción añada el sofrito preparado anteriormente y tape.
- Cocine por 5 minutos más y apague el fuego.
- Acompañar con patacones.

### ARROZ CON LECHE

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 6 porciones

### INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de Bienestarina Más® vainilla
- 1 Pocillo de arroz
- 4 Pocillos de leche
- Medio pocillo de azúcar
- Cáscara de 1 limón
- Canela en polvo
- Clavos de olor

## PREPARACIÓN

- En una olla, agregue el arroz.
- Cúbralo con agua y cocínelo a fuego lento hasta que se consuma el agua.
- Añada la leche caliente, la cáscara del limón y la Bienestarina Más® vainilla, deje cocinar a fuego lento durante 25 minutos, removiendo con frecuencia.
- Agregue el azúcar, sin dejar de remover y retire del fuego.
- Antes de servir en los recipientes retire la cáscara de limón.
- Reserve y cuando este frío refrigere y espolvoree la canela antes de servir.

## ARROZ CON MADURO

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 porciones

## INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de Bienestarina Más® natural
- 1 Libra de arroz
- 1 Cucharada de achiote
- 1 Rama de cebolla larga
- 2 Dientes de ajo
- 1 Plátano maduro
- 1 Limón
- Aceite
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

- Freír en aceite caliente la cebolla y el ajo picados
- Adicionar el achiote, el agua y la sal y se deja hervir se incorpora el arroz, el jugo de limón y la Bienestarina Más® natural. revolver de vez en cuando,
- Cortar el plátano maduro en trocitos y se fríe, una vez estén fritos se disponen en un una toalla de papel absorbente y se le adiciona al arroz,
- Tapar y dejar cocer hasta que esté listo.

## ARROZ PRIMAVERA

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 porciones

## INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de Bienestarina Más® natural
- 2 Pocillos de arroz
- 4 Pocillos de caldo de carne
- 1 Pocillo de arvejas cocinadas
- 1 Pocillo de zanahoria cortada en cuadritos cocida
- 1 Cebolla
- Condimentos a gusto

## PREPARACIÓN

- Ponga el arroz con 4 pocillos de agua, la Bienestarina Más® natural, la cebolla cortada en rodajas finas y los condimentos.
- Deje cocinar hasta que hierva unos minutos (no deje cocer mucho el arroz).

- Apague el fuego y tape durante 10 a 15 minutos (el arroz termina de cocinarse)
- Luego mezcle con la arveja y la zanahoria.
- Este plato puede servirse solo y bien caliente.
- Si desea añádanle un poco de salsa de tomate.

## ARROZ SABANA VERDE

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 6 porciones

### INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de Bienestarina Más® natural
- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla picada fina
- 1 Pocillo y media de arroz
- 5 Hojas de espinacas bien lavadas y escurridas
- 3 Pocillos caldo de carne hirviendo
- 2 Cucharadas de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Medio pocillo de queso rallado

### PREPARACIÓN

- Dore en una cacerola la cebolla con el aceite.
- Agregue el arroz y revuelva.
- Añada las espinacas cortadas en tiritas, el caldo, la Bienestarina Más® natural, la sal y pimienta.
- Ponga a fuego lento cuando hierva y tape.

- Retire la cacerola del calor, añada el queso y la mantequilla. Revuelva bien.
- Aparte, coloque la mezcla en una olla honda bien untada con mantequilla.
- Presione para que quede compacto.
- Manténgalo al calor unos 15 minutos y desmóldelo.
- Este plato puede servirse solo bien caliente.
- Si desea añádale un poco de salsa de tomate.

## TORTILLA DE ARROZ

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 4 porciones

### INGREDIENTES

- 2 Pocillos de arroz cocido
- 1 Cucharada de harina de trigo
- 1 Cucharada de Bienestarina Más® natural
- 2 Huevos
- Queso
- Sal

### PREPARACIÓN

- Mezcle la harina, la Bienestarina Más® natural, huevos, queso rallado y sal al gusto.
- En un recipiente revuelva la mezcla con el arroz ya cocinado.
- Prepare una paila con aceite.
- Aparte, haga la forma de la tortilla y póngala en la paila con el aceite bien caliente.

- Con mucho cuidado voltee la tortilla para que dore por ambos lados.
- Puede darle un toque tropical a este plato decorando los platos con rodajas de mango.

## AREPAS FRITAS

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 15 – 20 porciones

### INGREDIENTES:

- ¼ De libra (125 g) de Bienestarina Más® natural
- ¼ De libra (125 g) de harina de maíz
- 1 Huevo
- 2 Cucharadas soperas llenas de margarina
- ¼ De libra (125 g) de Queso cuajada molido y rallado
- 1 Pocillo de Agua (aproximadamente para mojar)
- Sal al gusto

### ALISTE:

- Aceite para freír

### PREPARACIÓN:

- En un recipiente grande mezcle la Bienestarina Más® natural, la harina de maíz y la sal.
- Agregue el huevo, la margarina, el queso, un poco de agua y amase.

- Si la masa está muy seca añada poco a poco el resto del agua hasta obtener una masa suave y fácil de moldear, sin agrietarse.
- Forme las Arepas a su gusto.
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda.
- Fría los Arepas cuidando que el aceite no se queme.
- Las Arepas que estén doradas sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente.

**NOTA: Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente:**

**Arepas asadas:** cambie el paso de alistar una olla con abundante aceite caliente por una parrilla o sartén caliente y ase las arepas hasta que doren.

**Arepas de yuca:** a la mezcla anterior adicione un pocillo de yuca finamente rallada, azúcar y sal al gusto.

## HOJUELAS

**Tiempo de preparación** 40 minutos

**Dificultad** baja

**Porciones** 20 -25 porciones

### INGREDIENTES:

- ½ Libra (250 g) de Bienestarina Más® natural
- ½ Libra (250 g) de Harina de Trigo
- 1 Huevo



- ¼ De libra (125 g) de Margarina
- 1 Cucharaditas rasas de Polvo de Hornear
- 6 Cucharadas soperas rasas de Azúcar
- 1 Cucharadita rasa de Sal
- 1 Pocillo de Agua (aproximadamente para mojar)
- Vainilla al gusto

#### ALISTE:

- Aceite para freír

#### PREPARACIÓN:

- En un recipiente grande mezcle la Bienestarina Más® natural, la harina de trigo, el polvo de hornear, el azúcar y la sal.
- Agregue el huevo, la margarina, la vainilla y amase. Si la masa está muy seca añada poco a poco el agua hasta obtener una masa suave y fácil de moldear.
- Sobre una mesa enharinada, extienda la masa con un rodillo hasta que esté bien delgada y corte las hojuelas en cuadros del tamaño que desee.
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda. Fría las hojuelas en aceite caliente a fuego medio.
- Las hojuelas que estén doradas sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente, por último cúbralas con azúcar.

### CROQUETAS

**Tiempo de preparación** 40 minutos

**Dificultad** baja

**Porciones** 18 - 20 porciones

#### INGREDIENTES:

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® Vainilla
- ½ Pocillo de Harina de Trigo

- ½ Pocillo de Azúcar
- 1 Huevo
- 1 Cucharadita de Polvo de Hornear
- ¼ Pocillo de Agua (aproximadamente para mojar)
- Coteza rallada de un (1) Limón.

#### ALISTE:

- Aceite para freír

#### PREPARACIÓN:

- En un recipiente mezcle el azúcar y el huevo hasta que blanquee.
- Agregue la corteza rallada de limón, la Bienestarina Más® Vainilla, la harina de trigo y el polvo de hornear.
- Mezcle todos los ingredientes muy bien. Si la mezcla está muy seca agregue el agua poco a poco, hasta obtener una masa suave y fácil de moldear.
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda. Frite las croquetas por cucharadas en aceite caliente a fuego medio. Las Croquetas que estén doradas sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente.

### AREPITAS HUILENSES

**Tiempo de preparación** 40 minutos

**Dificultad** baja

**Porciones** 40 - 45 porciones

#### INGREDIENTES:

- ¼ De pocillo de Bienestarina Más® Vainilla
- 1 Pocillo de Harina de Trigo
- 1 Pocillo de Azúcar

- 5 Claras de Huevo
- 5 Yemas de Huevo
- 1 Cucharadita de Polvo de Hornear
- 3 Copas de Aguardiente

### ALISTE:

- Colocar la parrilla del horno a media altura
- Una lata muy bien engrasada
- Precaliente el horno a 350 °F (200 °C)

### PREPARACIÓN:

- En un recipiente grande mezcle la Bienestarina Más® Vainilla con la harina de trigo y el polvo de hornear.
- Aparte en un recipiente bata las claras de huevo a punto de nieve, cuando estén firmes agregue poco a poco el azúcar y continúe batiendo.
- Adicione la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla, harina de trigo, polvo de hornear alternando con las yemas de huevo.
- Por último agregue las tres (3) copas de aguardiente, bata un poco más hasta lograr completa incorporación de los ingredientes.
- Vierta la mezcla por cucharadas en la lata y lleve al horno inmediatamente. Hornee las Arepitas Huilenses a 350 °F (200 °C) por 10 -15 minutos o hasta que esté dorada. Retire la lata del horno y deje enfriar completamente.

## CARNES, HUEVO Y LEGUMINOSAS

### LENTEJAS CAMPESTRES

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones** 4 porciones

### INGREDIENTES

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® natural
- 1 Pocillo de lentejas lavadas
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 7 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- Corte las zanahorias en cuadritos, la cebolla en rodajas y el ajo picado.
- En una olla incorpore las lentejas, zanahorias, cebolla y ajo con el agua que cubra todos los ingredientes y la Bienestarina Más® natural
- Caliente y deje que hierva a fuego lento durante 15 minutos.
- Escorra las lentejas y los demás ingredientes. Reserve y deje enfriar.
- Adicione el aceite, sal y pimienta y mezcle muy bien
- Sirva a temperatura ambiente

## LENTEJAS COLORADAS

**Tiempo de preparación** 30 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones** 4 porciones

### INGREDIENTES

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® natural
- 1 Cebolla mediana
- 1 Papa mediana
- 2 Tomates grandes
- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Pocillo de lentejas lavadas y cocidas
- 2 Vasos de caldo de carne
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- Pele y corte las cebollas y los tomates.
- Dore las cebollas en una paila con aceite. Añada el resto de ingredientes. Tape y deje cocinar durante 25 minutos. Agregue sal gusto.

## CROQUETAS DE LENTEJAS

**Tiempo de preparación** 30 min.

**Dificultad** Normal

**Porciones** 6 porciones

### INGREDIENTES

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® natural
- 2 Pocillos de lentejas cocidas
- 2 Huevos
- 4 Cucharadas de aceite

- 2 Pocillos de miga de pan
- 1 Cebolla cortada
- 1 Diente de ajo
- Medio pocillo de Leche o caldo de gallina
- Medio pocillo de queso rallado
- Perejil
- Sal

### PREPARACIÓN

- Guise el ajo con la cebolla en el aceite.
- Después de que las lentejas estén cocidas retirarles en agua y molerlas, adicione el queso, los huevos, la Bienestarina Más® natural, el pan rallado y los demás ingredientes, incluyendo el guiso con el ajo y la cebolla.
- Mezcle los ingredientes hasta obtener una masa suave.
- Divida la masa en las porciones deseadas.
- Aparte en una olla caliente suficiente aceite y fría las croquetas.
- Las croquetas pueden ser un buen acompañamiento para un caldo de pescado.

## HAMBURGUESA DE LENTEJAS

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones** 6 porciones

### INGREDIENTES

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® natural
- 1 Pocillo de lentejas
- 6 Huevos
- 4 Dientes de ajo
- 1 Tomate

- 1 Lechuga
- 1 Limón
- 1 Cebolla
- Pan cortado por la mitad (Mogollas)
- Sal

### PREPARACIÓN

- Deje desde el día anterior las lentejas en agua para que se ablanden. Retire el agua.
- Luego, licue o triture las lentejas hasta que se haga una masa.
- Adicione los huevos, la Bienestarina Más® natural, el ajo, el tomate, y la cebolla y mezcle.
- Divida la mezcla en las porciones que desee.
- Aparte en un sartén con poco aceite ase las porciones.
- Disponga las hojas de lechugas, y las rodajas de tomate con jugo de limón y sal.
- Finalmente, abra el pan por la mitad y ponga sobre la hamburguesa de lentejas y los vegetales.
- Si desea que su hamburguesa tenga un sabor igual a las de carne simplemente añada las salsas que desee y acompañela con papas fritas.

### FRIJOLES

**Tiempo de preparación** 1 hora 20 min.

**Dificultad** Sencilla

**Porciones** 8 - 10 porciones

### INGREDIENTES:

- 5 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- 1 Libra (500 g) de Frijoles (remojados en agua desde la noche anterior)

- 1 Plátano verde pelado y cortado en trozos
- 1 Libra (500 g) de Pezuña de Cerdo
- 1 Pocillo de Guiso (sofrito de cebolla, tomate, ajo en 2 cucharadas de aceite)
- 13 Pocillos de Agua
- Sal y color al gusto

### PREPARACIÓN:

- Cocine los frijoles con la pezuña en 10 pocillos de agua y la sal, hasta que estén blanditos.
- Adicione el plátano picado, el guiso y el color, y deje hervir por 10 min.
- Disuelva la Bienestarina Más® natural en los tres (3) pocillos de agua restantes, utilizando licuadora o molinillo.
- Adicione la Bienestarina Más® disuelta a los frijoles, cocine a fuego moderado, deje hervir por cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Retire del fuego y sirva.

### TAMALITOS CON ARVEJA

**Tiempo de preparación** 2 h., 30 min.

**Dificultad** Difícil

**Porciones** 12 porciones

### INGREDIENTES

- 1 Cucharada de Bienestarina Más® natural
- 3 Mazorcas con hoja.
- 1 Zanahoria pequeña.
- 1 Pocillo de arveja cocinada.

- 1 Pocillo de caldo.
- 1 Cucharada de harina de trigo.
- 1 Cucharada de aceite.
- 1 Huevo duro.
- 1/2 Libra de carne (preferiblemente de cerdo).
- 1/2 Pocillo de guiso de tomate y cebolla.
- Cominos, Sal y pimienta.
- Pita o cabuya

### PREPARACIÓN

- Desgrane las mazorcas y muela los granos.
- A la anterior mezcla, adicione una cucharada de aceite y sal (debe quedar espeso). Si está muy espeso agréguele un poco de leche.
- Aparte, cocine la carne, la zanahoria y el huevo.
- Desmeche la carne en trozos muy pequeños. Triture la zanahoria y el huevo con un tenedor. A estos ingredientes, agregue el sofrito de tomate y cebolla, la cucharada de harina, y la Bienestarina Más® como si fuera a preparar un guiso.
- Condimente con sal y un poco de comino.
- Hierva las hojas del maíz hasta que queden blandas.
- Luego, extienda las hojas y ponga, sobre cada hoja, una cucharada dulcera de la mezcla, una cucharada de guiso y encima otra de la mezcla.
- Envuelva primero las dos partes libres del ancho de la hoja y luego los otros dos extremos del largo de la hoja para formar el tamalito de 8 por 4 centímetros.
- Amarre muy bien con pita o cabuya.

- En una olla grande hierva 3 litros de agua con sal. Meta dentro de la olla otra olla más pequeña con un poco de agua y sal y añada los tamalitos. Cocine durante 40 minutos.

## TORTA DE ATUN

**Tiempo de preparación** 1 hora 20 minutos

**Dificultad** fácil

**Porciones** 4 porciones

### INGREDIENTES

- 1/2 Pocillo de Bienestarina Más® natural
- 2 Latas de Atún escurrido y desmenuzado
- 1 Pocillo de Harina de Pan
- 2 Huevos
- 1 1/2 Pocillos de Leche
- 2 Cebollas Cabezonas medinas finamente picadas
- 1/2 Pimentón rojo finamente picado
- 3 Dientes de Ajo finamente picados
- 3 Cucharadas soperas de Aceite
- Sal y pimienta al gusto

### ALISTE:

- Coloque la parrilla del horno a media altura
- Precaliente el horno a 350 °F (200 °C)
- Engrase y enharine el molde

### PREPARACIÓN

- Sofría en el aceite la cebolla, el pimentón y el ajo.
- En un recipiente mezcle la Bienestarina Más® con la



harina de pan, el atún los huevos, la leche, la sal y la pimienta.

- Mezcle todo muy bien, por último adicione el guiso, y mezcle nuevamente.
- Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado. Hornee la Torta de Atún a 350 °F (200 °C) por 45 minutos. Retire el molde del horno, deje enfriar 10 minutos la torta en el molde antes de desmoldarla.

### Sugerencia:

- Puede cocinar la torta sobre la parrilla de la estufa a fuego lento por una (1) hora, voltéela y déjela 10 min. Más para que dore por el otro lado.

**NOTA:** Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente:

**Torta de sardinas:** cambie las 2 latas de Atún escurrido y desmenuzado por 1 lata de Sardinas escurridas y desmenuzadas, y siga los mismos pasos.

**Torta de carne:** cambie las 2 latas de Atún escurrido y desmenuzado por 1 Libra de carne molida y siga los mismos pasos.

## TORTA DE COLIFLOR Y POLLO

**Tiempo de preparación:** 1 hora 30 minutos

**Dificultad** Sin especificar

**Porciones** 18 - 20

### INGREDIENTES

- 8 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural

- 1 Coliflor mediana cocida en poca agua escurrida y cortada en trozos.
  - ½ Libra (250 g) de Pollo cocido y desmechado
  - 10 Tajadas de Pan
  - 3 Huevos
  - 5 Pocillos de Leche
  - 5 Cucharadas soperas de Guiso (sofrito de cebolla, tomate, ajo, pimentón, tomillo, orégano y color en aceite)
- Sal y pimienta al gusto

### ALISTE:

- Coloque la parrilla del horno a media altura
- Precaliente el horno a 350 °F (200 °C)
- Engrase y enharine el molde

### PREPARACIÓN

- En un recipiente remoje el pan con la leche, déjelo en reposo por ½ hora aproximadamente.
- Agregue la Bienestarina Más® natural, la coliflor, el pollo, los huevos, el guiso, la pimienta y la sal.
- Mezcle muy bien todos los ingredientes.
- Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado.
- Si desea gratine espolvoreando un poco de harina de pan y queso rallado.
- Hornee la Torta de Coliflor y Pollo a 350 °F (200 °C) por 45- 50 minutos o hasta que al introducir la punta de un cuchillo en el centro, ésta salga limpia. Retire el molde del horno, deje enfriar 10 minutos la torta en el molde antes de desmoldarla y sirva.

### Sugerencia

- Puede cocinar la torta sobre la parrilla de la estufa a fuego lento por una (1) hora, voltéela y déjela 10 min. Más para que dore por el otro lado.

## VERDURAS Y HORTALIZAS

### TORTA DE QUESO

**Tiempo de preparación** 1 hora 30 minutos

**Dificultad** media

**Porciones** 18- 20

### INGREDIENTES

- 2 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® natural
- ½ Pocillo de Fécula de Maíz
- 1 Libra (500 g) de Cuajada molida o rallada
- ¾ De pocillo de Azúcar
- 5 Cucharadas rasa de Margarina
- 5 Huevos batidos
- ½ Cucharadita rasa de Corteza de Limón rallada
- 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla (ó al gusto)

### ALISTE:

- Coloque la parrilla del horno a media altura
- Precaliente el horno a 350 °F (200 °C)
- Engrase y enharine el molde

### PREPARACIÓN

- En un recipiente mezcle la Bienestarina Más®, con la fécula de maíz.
- Aparte en un recipiente mezcle el azúcar con la margarina y la cuajada molida, hasta obtener una crema blanca y suave.
- Adicione los huevos uno a uno, alternando con la mezcla de Bienestarina y fécula de maíz, batiendo muy bien entre cada adición.

- Por último adicione la esencia de vainilla y la corteza de limón rallada.
- Vierta la mezcla en el molde, previamente engrasado y enharinado.
- Hornee la Tarta de Queso a 350 °F (200 °C) por una (1) hora o hasta que al introducir la punta de un cuchillo en el centro, ésta salga limpia. Retire el molde del horno deje enfriar 10 minutos la torta en el molde antes de desmoldarla.

### Sugerencia:

- Puede cocinar la torta sobre la parrilla de la estufa a fuego lento por una (1) hora, voltee la y déjela 10 min. Más para que dore por el otro lado.

## TORTA DE ZANAHORIA

**Tiempo de preparación** 45 min

**Dificultad** Normal

**Porciones** 8 porciones

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® natural
- 2 Pocillos de harina de trigo
- 2 Pocillos de zanahoria rallada
- 1 Pocillo y medio de azúcar
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- 1 Cucharadita de bicarbonato
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 4 Huevos
- 2 Cucharadas de color de caramelo
- Una pizca de clavos

Medio pocillo de jugo de naranja

Media cucharadita de sal

Tres cuartos de pocillo de aceite

### PREPARACIÓN

- Mezcle el aceite y la zanahoria en la licuadora hasta que tengan consistencia de puré.
- Lleve la mezcla a un pocillo, añada los ingredientes y revuelva hasta que todo esté incorporado.
- Prepare el molde de bizcocho con una hoja de papel parafinado en el fondo.
- Vierta la mezcla sobre el papel, ponga el molde sobre un molde invertido y cocine en medio alto por 15 minutos o hasta que al chuzar el cuchillo salga limpio.

## CROQUETAS DE HOJAS VERDES

**Tiempo de preparación** 45 min

**Dificultad** Normal

**Porciones** 18 - 20 porciones

### INGREDIENTES:

- 5 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- 2 Pocillos de Espinaca, cocidas en poco agua, escurridas y finamente picadas.
- 8 Cucharadas soperas llenas de harina de trigo
- ½ Pocillo de guiso (sofrito de cebolla, tomate, ajo, pimentón, orégano en 2 cucharadas soperas de aceite)
- 2 Cucharadas soperas llenas de Queso Costeño molido o rallado
- 1 Huevo
- ½ Pocillo de Agua (aproximadamente para mojar)

### ALISTE:

- Aceite para freír

### PREPARACIÓN:

- En un recipiente mezcle la Bienestarina Más® natural, con la harina de trigo, el queso, el huevo, el guiso, las espinacas y el agua poco a poco hasta lograr una masa suave.
- Mezcle muy bien todos los ingredientes.
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda. Frite la masa por cucharadas en aceite caliente a fuego medio. Las Croquetas que estén doradas sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente.

### Sugerencia:

- Puede agregar en el paso 1, salchicha o jamón cortado en trocitos.
- Si observa que las croquetas quedan muy grasosas, puede agregar a la mezcla 2 cucharadas soperas llenas de harina de trigo.
- Esta misma preparación la puede hacer utilizando repollo, acelga, coliflor, etc.

## CROQUETAS DE ZANAHORIA

**Tiempo de preparación** 45 min

**Dificultad** Normal

**Porciones** 18 - 20 porciones

### INGREDIENTES:

- 5 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- ½ Pocillo de Zanahoria rallada
- 2 Cucharadas soperas rasas de Azúcar

- 2 Cucharadas soperas de Queso Costeño molido o rallado
- 1 Huevo
- 2 Cucharaditas de Canela en polvo
- ½ Cucharadita de Clavo en polvo
- ¼ De pocillo de Leche

### ALISTE:

- Aceite para freír

### PREPARACIÓN:

- En un recipiente mezcle la Bienestarina Más® natural, la zanahoria, el queso, el huevo, el azúcar, la canela, el clavo y agregue la leche poco a poco hasta lograr una masa suave.
- Mezcle muy bien todos los ingredientes.
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda.
- Frite la masa por cucharadas en aceite caliente a fuego medio.
- Las Croquetas que estén doradas sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente.

### Sugerencia:

- Si observa que las croquetas quedan muy grasosas, puede agregar a la mezcla dos (2) cucharadas soperas llenas de harina de trigo.

## TORREJAS DE AHUYAMA SALADAS

**Tiempo de preparación** 45 minutos

**Dificultad** Difícil

**Porciones** 18 - 20 porciones

### INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural

- ½ Libra (250 g) de Ahuyama cocida en poco agua, escurrida y triturada a punto de puré.
- 6 Cucharadas soperas llenas de Harina de Trigo
- 4 Cucharadas soperas de Cebolla finamente picada
- 4 Cucharadas soperas de Tomate finamente picado
- 1 Diente de Ajo finamente picado
- 2 Cucharadas de Aceite
- 2 Cucharadas soperas llenas de Queso Costeño molido o rallado
- 1 Huevo
- ½ Pocillo de agua (aproximadamente para mojar)
- Sal, tomillo, orégano, pimienta al gusto

#### ALISTE:

- Aceite para freír

#### PREPARACIÓN

- Sofría en el aceite la cebolla con el tomate, al ajo, la sal el tomillo, el orégano y la pimienta.
- En un recipiente mezcle la Bienestarina Más® natural, con la harina de trigo, el queso, el huevo, el sofrito de cebolla, la Ahuyama en puré
- Adicione el agua poco a poco hasta lograr una masa suave.
- Mezcle muy bien todos los ingredientes.
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda.
- Frite la masa por cucharadas en aceite caliente a fuego medio.
- Las Torrejas que estén doradas sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente.

#### SUGERENCIA:

- Puede agregar en el paso 2, salchicha o jamón cortado en trocitos.
- Si observa que las croquetas quedan muy grasosas, puede agregar a la mezcla 2 cucharadas soperas llenas de harina de trigo.

### GUISO DE VEGETALES

**Tiempo de preparación** 45 minutos

**Dificultad** Difícil

**Porciones** 8 -10 porciones

#### INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- 2 Zanahorias medianas picadas en cuadritos
- 4 Papas medianas cortadas en cuadritos
- 1 Pocillo de Arveja desgranada
- 1 Cebolla cabezona mediana (ó larga) finamente picada
- 1 Tomate mediano finamente picado
- 1 Diente de Ajo finamente picado.
- 2 Cucharadas soperas de Aceite
- 12 Pocillos Agua
- Sal, cilantro, tomillo, pimienta y orégano al gusto

#### PREPARACIÓN:

- Disuelva la Bienestarina Más® natural en seis (6) pocillos de agua, utilizando licuadora o molinillo.
- En una olla ponga al fuego los seis (6) pocillos de agua restantes, junto con el aceite, la papa, la zanahoria, la



arveja, la cebolla, el tomate, el ajo, la sal, el cilantro, la pimienta, el tomillo y el orégano.

- Tape y cocine a fuego medio hasta que todo este blando.
- Adicione la Bienestarina Más® natural disuelta, sin dejar de revolver cocine por 5 minutos más a partir del primer hervor hasta que espese (si es necesario agregue más agua). Retire del fuego y sirva.

## REMOLACHA A LA NARANJA

**Tiempo de preparación** 45 minutos

**Dificultad** Difícil

**Porciones** 15 - 18 porciones

### INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- 1 ½ Libras (750 g) de remolacha pelada, cortada en julianas (Fosforitos) y cocida al vapor (o en poca agua) por ½ hora
- 6 Cucharadas soperas colmadas de azúcar
- 3 Pocillos de jugo de naranja

### PREPARACIÓN:

- Disuelva la Bienestarina Más® natural en el jugo de naranja utilizando licuadora o molinillo.
- Aparte en una olla ponga la Bienestarina disuelta, la remolacha cocida y el azúcar.
- Cocine a fuego medio (sobre una parrilla) sin dejar de revolver, hasta que espese y tome un tono brillante, aproximadamente 20 minutos. Baje del fuego y sirva frío o caliente.

### Sugerencia:

Sirva como acompañante de espaguetis o arroz.

## PRODUCTOS DE PASTELERÍA Y REPOSTERÍA

### BUÑUELOS

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 20 -25 porciones

#### INGREDIENTES:

- ¾ De pocillo de Bienestarina Más® natural
- 1 Cucharada sopera rasa de Fécula de Maíz
- 1 Pocillo de Queso Costeño molido o rallado
- 4 Cucharadas soperas rasas de Azúcar
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita rasa de Polvo de Hornear
- ¼ De pocillo de Leche (para mojar dependiendo de la humedad del queso)

#### ALISTE:

- Aceite para freír

#### PREPARACIÓN:

- En un recipiente grande mezcle la Bienestarina con el queso costeño molido, la fécula de maíz, el azúcar y el polvo de hornear.
- Agregue los huevos y amase. Si la masa está muy seca añada poco a poco la leche hasta obtener una masa suave y fácil de moldear.
- Forme los buñuelos sin presionar demasiado la masa.

- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda. Fría los Buñuelos cuidando que el aceite no esté muy caliente. Los Buñuelos que estén dorados sáquelos y escúrralos sobre papel absorbente.

#### Sugerencia:

Para freír los Buñuelos y probar la temperatura del aceite, agregue una bolita de masa. Esta debe bajar al fondo, demorarse 11 segundos (aproximadamente) y subir. Si la bolita sube rápidamente antes de 11 segundos está muy caliente el aceite, si no sube el aceite está aun frío. Cuando el aceite tenga la temperatura adecuada agregue los buñuelos uno a uno, tan pronto suba el último que adicionó.

### ESPONJADO DE MARACUYA

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 15 -20 porciones

#### INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- 7 Cucharadas soperas llenas de Azúcar
- 1 Pocillo de Jugo de Maracuyá concentrado
- 3 Cucharadas soperas llenas de Gelatina sin sabor
- ½ Cucharadita de jugo de Limón
- 4 Claras de Huevo
- ½ Pocillo de Agua

#### PREPARACIÓN:

- En recipiente remoje la gelatina en agua fría, agregue el jugo de limón y ponga al baño maría a fuego bajo hasta disolverla.

- Manténgala a temperatura baja de modo que la gelatina no se cuaje y permanezca tibia.
- Disuelva la Bienestarina en el jugo concentrado de maracuyá, utilizando licuadora o molinillo.
- Lleva al fuego, cocine por 5 minutos sin dejar de revolver. Deje enfriar.
- Bata las claras de huevo a punto de nieve, cuando estén firmes comience a agregar lentamente el azúcar, batiendo después de cada adición para asegurar su completa disolución.
- Sin dejar de batir agregue lentamente la Bienestarina disuelta en el jugo maracuyá frío, asegurando su total incorporación al batido de huevo sin dañar la estructura de éste. Una vez agregado el jugo, comience a adicionar muy lentamente la gelatina sin dejar de batir. Vierta el Esponjado en un molde humedecido, lleve a la nevera hasta que cuaje y sirva.

#### Sugerencia:

- 1 Puede hacer la preparación batiendo manualmente o con batidora.
- 2 Puede cambiar el jugo de maracuyá por jugo de limón o guayaba

## POSTRE DE MANGO

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 15 - 18 porciones

#### INGREDIENTES:

3. ½ Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 3 Pocillos de Mango cortado en trocitos
- ¾ De pocillo de Azúcar

- ¾ De pocillo de Leche
- 1 Claras de Huevo
- 3 Yemas de Huevo
- 1 ½ Pocillos de Agua
- 4 Sobres de Gelatina sin sabor, disuelta en nueve (9) cucharadas soperas de agua fría, póngala a fuego bajo hasta disolver

#### PREPARACIÓN:

- Coloque a fuego alto una olla con medio pocillo de agua.
- Ponga en la licuadora el agua restante (1 pocillo), la Bienestarina Más® Vainilla junto con el azúcar y las yemas de huevo. Licue.
- Al hervir el agua agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor. Deje enfriar y reserve
- Ponga en la licuadora el mango con la leche, la gelatina sin sabor, licue. Estando la licuadora en funcionamiento agregue la colada fría (que había reservado) y cuele. Vierta el postre en un molde poco hondo. Llévelo a la nevera hasta que cuaje y sirva en porciones.

## FLAN DE NARANJA

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 15 - 18 porciones

#### INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural
- 1 Cucharadas soperas llenas de Fécula de Maíz

- 3 Pocillos de Jugo de Naranja
- 1 Pocillo de Agua
- 8 Cucharadas soperas llenas de Azúcar

### PREPARACIÓN:

- Disuelva en el agua la Bienestarina Más® natural junto con la fécula de maíz, utilizando licuadora o molinillo.
- Aparte en una olla coloque a fuego medio el jugo de naranja con el azúcar. Deje hervir por 2 minutos.
- Agregue la Bienestarina Más® disuelta y cocine a fuego medio sin dejar de revolver, hasta que espese. Vierta el flan en un molde poco hondo. Deje enfriar y sirva en porciones.

### Sugerencia:

Puede cambiar el jugo de naranja por jugo de maracuyá o limón. Y puede utilizar Bienestarina Más® sabor vainilla

## DULCE DE LECHE

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 15 -20 porciones

### INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® natural o vainilla
- 6 Cucharadas soperas rasas de Azúcar
- 2 Pocillos de Leche
- 2 Huevos

- 3 Cucharadas soperas rasas de Margarina
- Esencia de Vainilla y Uvas Pasas al gusto

### PREPARACIÓN:

- Mezcle la Bienestarina Más® con el azúcar y disuélvalos en un (1) pocillo de leche utilizando licuadora o molinillo Aparte en una olla.
- Derrita a fuego moderado la mantequilla y agregue poco a poco la mezcla de Bienestarina Más® disuelta, revolviendo continuamente.
- En otro recipiente mezcle los huevos ligeramente batidos, con el pocillo de leche restante y agréguelos a la mezcla de Bienestarina Más®, junto con las uvas pasas.
- Deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Por último agregue la esencia de vainilla. Retire del fuego y vierta la preparación en un molde mediano o varios pequeños y deje enfriar completamente.

## POSTRE DE GUAYABA

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 15 - 18 porciones

### INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 3 Cucharadas soperas llenas de Fécula de Maíz
- 4 Guayabas medianas lavadas, cortadas en cascós y sin semillas.
- 4 Claras de Huevo
- 4 Yemas de Huevo
- 4 Pocillos de Agua

1. ¼ Pocillos de Azúcar
- 3 Pocillos de Leche

### PREPARACION:

- En una olla coloque a fuego moderado la guayaba, un (1) pocillo de azúcar y el agua, hasta obtener un almíbar y que la fruta esté cocida (40 minutos aproximadamente).
- Agregue el aguardiente y cocine por 5 minutos más, retire del fuego y reserve.
- En un recipiente a parte coloque a fuego alto, medio (½) pocillo de leche. Ponga en la licuadora la leche restante (2. ½ pocillos), la Bienestarina Más® Vainilla, la fécula de maíz, las yemas de huevo. Licue.
- Al hervir la leche agregue la mezcla de Bienestarina Vainilla disuelta revolviendo continuamente. Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor.
- Retire del fuego deje enfriar. Vierta la preparación de Bienestarina Más® Vainilla fría en la licuadora junto con las guayabas caladas. Licue.
- Bata las claras de huevo a punto de nieve, cuando estén firmes agregue el azúcar, el licuado de Bienestarina Más® Vainilla y guayaba.
- Mezcle suavemente, vierta el postre en un recipiente. Lleve a la nevera hasta que enfríe completamente y sirva.

## POSTRE DE MORA Y COCO

**Tiempo de preparación** 1 hora  
**Dificultad** baja  
**Porciones** 15 - 18 porciones

### INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla

- ½ Pocillo de Fécula de Maíz
- 1 Pocillo de Pulpa de Mora
- 1 Pocillo de Coco deshidratado o fresco rallado
- 2 ½ Pocillos de Leche
- 1 Yema de Huevo
- 1 Pocillo de Azúcar
- 1 Pocillo de Agua
- 1 Sobre de Gelatina sin sabor disuelto en cuatro (4) cucharadas soperas de agua fría, póngala a fuego bajo hasta disolver.

### PREPARACION:

- En una olla coloque al fuego la pulpa de mora junto con el azúcar, cocine a fuego moderado por 15 minutos. Reserve.
- En un recipiente a parte coloque a fuego alto un (1) pocillo de agua. Ponga en la licuadora la leche la Bienestarina Más® Vainilla, la fécula de maíz y la yema de huevo. Licue.
- Al hervir el agua agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor, por último agregue la gelatina sin sabor, la pulpa de mora cocida y el coco deshidratado.
- Mezcle muy bien. Vierta la mezcla en un molde, lleve a la nevera hasta que tome consistencia. Sirva en porciones.

## POSTRE NATAS

**Tiempo de preparación** 1 hora  
**Dificultad** baja  
**Porciones** 18 – 20 porciones

### INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla

- 5 Pocillos de Leche
- 5 Huevos batidos con tres (3) cucharadas soperas de Agua
- 1 Pocillo de Azúcar
- 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla
- ¼ de libra (125 g) de Uvas Pasas
- Astillas de Canela al gusto

### PREPARACIÓN:

- Ponga en la licuadora la Bienestarina Más® Vainilla con tres (3) pocillos de leche. Licue.
- Vierta en una olla y lleve al fuego. Deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor.
- Retire del fuego y reserve. En una olla aparte, coloque a fuego alto dos (2) pocillos de leche, el azúcar y las astillas de canela. Cocine hasta que hierva.
- Baje el fuego a medio. Adicione los huevos batidos, por cucharadas poco a poco, hasta terminar.
- No mezcle con cuchara, solo mueva la olla suavemente.
- Por último agregue las uvas pasa. Vierta la preparación de Bienestarina Más® Vainilla que había reservado. Mezcle suavemente. Deje enfriar, lleve a la nevera y sirva.

## PUDIN DE NARANJA

**Tiempo de preparación** 1 hora  
**Dificultad** baja  
**Porciones** 15 - 18 porciones

### INGREDIENTES:

- ¼ De pocillo de Bienestarina Más® Vainilla

- ¾ De pocillo de Fécula de Maíz
- ¾ De pocillos de Azúcar
- 3 Claras de Huevo
- 3 Pocillos de Agua
- ½ Pocillo de Jugo de Naranja
- Corteza rallada de dos (2) Naranjas

### PREPARACIÓN:

- Coloque a fuego alto una olla con el jugo de naranja y el azúcar.
- Ponga en la licuadora el agua, la Bienestarina Más® Vainilla y la fécula de maíz. Licue.
- Al hervir el jugo de naranja agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor, por último agregue la corteza rallada de la naranja.
- Retire del fuego y reserve Bata las claras de huevo a punto de nieve, cuando estén firmes agregue poco a poco la preparación de Bienestarina Más® Vainilla. Mezcle suavemente. Vierta la mezcla en un molde, lleve a la nevera hasta que cuaje y sirva por porciones.

## SALSA DE MANDARINA

**Tiempo de preparación** 1 hora  
**Dificultad** baja  
**Porciones** 15 - 18 porciones

### INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas de Bienestarina Más® Natural
- 1 Pocillo de Azúcar



- ½ Pocillo de Jugo de Mandarina o Naranja
- 4 Cucharadas soperas de Agua
- 3 Cucharadas soperas de jugo de Limón

### PREPARACION:

- Coloque a fuego alto en una olla el azúcar con el agua, hasta obtener un almíbar.
- Agregar la Bienestarina Más®, el jugo de mandarina y el jugo de limón.
- Hierva por cinco (5) minutos más. Retire del fuego, deje enfriar y bañe las porciones de postre con la salsa.

## FLAN DE COCO

Tiempo de preparación 1 hora

Dificultad baja

Porciones 18 -20 porciones

### INGREDIENTES:

- 5 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural o sabor vainilla
- 1 Pocillo de Fécula de Maíz
- 1 Pocillo de Azúcar
- 1 Pocillo de Coco deshidratado ó fresco rallado
- 2 Pocillos de Leche
- 2 Pocillos de Agua
- ½ Cucharada sopera de Margarina
- 1 Pizca de Sal
- Esencia de Vainilla al gusto
- Esencia de Canela al gusto
- Uvas pasas al gusto

### PREPARACIÓN:

- Disuelva la Bienestarina Más® en el agua, utilizando licuadora o molinillo.
- Aparte en una olla, disuelva la fécula en la leche fría, lleve al fuego moderado.
- Adicione la Bienestarina Más® disuelta, la margarina, el azúcar, el coco, parte de las uvas pasas y la sal, revolviendo continuamente.
- Continúe la cocción sin dejar de revolver hasta que el flan espese y hierva por 5 minutos.
- Por último agregue la esencia de vainilla y canela. Vierta inmediatamente el Flan en un molde resistente al calor y poco hondo. Decore con las uvas pasa restantes y espolvoree canela en polvo. Deje enfriar y sirva.

## FLAN DE LECHE

Tiempo de preparación 1 hora

Dificultad baja

Porciones 15 - 18 porciones

### INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® vainilla
- ½ Pocillo de Fécula de Maíz
- 3 Pocillos de Porquecito (pastel) desmenuzado
- 3 Pocillos de Leche
- 3 Pocillos de Agua
- ½ Pocillo de Azúcar ó al gusto
- Esencia de Vainilla al gusto
- Esencia de Canela al gusto

### PREPARACIÓN:

- Disuelva en el agua la Bienestarina Más® a junto con la fécula de maíz, utilizando licuadora o molinillo.
- Aparte en una olla, coloque a fuego medio la leche, agregue la Bienestarina Más® disuelta y el azúcar.
- Cocine a fuego medio sin dejar de revolver, hasta que espese.
- Por último adicione las esencias de vainilla y canela. En un molde poco hondo cubra la base con una capa leve de porquécito desmenuzado, encima coloque una capa de flan de Bienestarina Más®, luego coloque otra capa de porquécito desmenuzado, otra de flan de Bienestarina Más®. Continué así por capas hasta terminar con porquécito desmenuzado. Deje enfriar y sirva en porciones.

## DULCE DE AVENA CON CHOCOLATE

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 18 - 20 porciones

### INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 1 Cucharada sopera rasas de Cocoa
- 2 Pocillos de Agua
- 2 Pocillos de Avena en Hojuelas
- ½ Pocillo de Maní
- ¼ De pocillo de Uvas pasas
- 2 Pocillos de Azúcar
- 2 Cucharadas soperas llenas de Margarina
- 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla

### PREPARACION:

- En un recipiente coloque a fuego alto un (1) pocillo de agua con el azúcar. Ponga en la licuadora el pocillo (1) de agua restante con la de Bienestarina Más® Vainilla, la Cocoa y la esencia de vainilla. Licue.
- Al hervir el agua con el azúcar, agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor.
- Adicione la margarina. Retire del fuego.
- Agregue la avena en hojuelas, el maní y las uvas pasa. Vierta la mezcla en un molde y lleve el postre a la nevera hasta que enfríe y sirva en porciones.

## COCADAS

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 18 - 20 porciones

### INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 1 ½ Pocillos de Agua
- 2 Pocillos de Coco deshidratado o fresco rallado
- 2 Pocillos de Panela rallada o molida

### PREPARACION:

- En un recipiente coloque a fuego bajo la panela molida o rallada. Hasta que se derrita.
- En otro recipiente coloque a fuego alto medio (½) pocillo de agua. Ponga en la licuadora el pocillo (1) de agua restante con la de Bienestarina Más® Vainilla. Licue.

- Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor. Retire del fuego. Adicione la preparación de Bienestarina Más® Vainilla a la panela derretida, agregue el coco y mezcle. Deje cocinar por 5 minutos más.
- Vierta la mezcla por cucharadas sobre una bandeja resistente al calor, deje enfriar completamente y sirva.

## NATILLA

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 10 -15 porciones

### INGREDIENTES:

- 5 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 1 Pocillo de Panela molida o rallada
- 1 Pocillo de Fécula de Maíz
- 4 Pocillos de Leche (1 litro)
- Astillas de Canela al gusto

### PREPARACIÓN:

- Mezcle la Bienestarina con la Panela Molida y la Fécula de Maíz.
- Disuélvalas en dos (2) pocillos de leche, utilizando licuadora o molinillo.
- Aparte en una olla, caliente hasta hervir dos (2) pocillos de leche con las astillas de canela.
- Luego, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revolviendo continuamente.

- Continúe la cocción sin dejar de revolver hasta que la Natilla espese y hierva por 5 minutos.
- Si desea saque las astillas de canela. Vierta inmediatamente la Natilla en un molde resistente al calor y déjela enfriar.

### Sugerencia:

- Si desea en el paso 3, puede agregar a la natilla uvas pasas, coco rallado, queso rallado, brevas en almíbar, etc.

## POSTRE DE CHOCOLATE

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 12 - 15 porciones

### INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 1 Pocillo de Azúcar
- 1 Pocillo de Agua
- 2 Pastillas (10 g) de Chocolate corriente sin azúcar derretidas
- 3 Cucharadas soperas de Gelatina sin sabor, disueltas en 12 (doce) cucharadas soperas de agua fría.
- 3 Claras de Huevo batidas a punto de nieve
- 3 Yemas de Huevo

### PREPARACION:

- En un recipiente coloque a fuego alto, medio (½) pocillo de agua.
- Ponga en la licuadora el medio (½) pocillo de agua restante y la Bienestarina Más® Vainilla Licue.
- Al hervir el agua agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.

- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor.
- Retire del fuego y reserve. Aparte en un recipiente mezcle las yemas de huevo junto con el azúcar.
- Bata hasta disolver bien el azúcar. Luego agregue el Chocolate derretido, la preparación de Bienestarina Más® Vainilla que había reservado y las claras a punto de nieve.
- Vierta la mezcla en un molde y lleve el postre a la nevera hasta que tome consistencia. Sirva en porciones.

## POSTRE DE PIÑA Y CHOCOLATE

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 12 - 15 porciones

### INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 1 Pocillo de Jugo de Piña
- 1 Pocillo de Agua
- ½ Piña mediana cortada en cuadritos y calada con tres (3) cucharadas soperas rasas de azúcar.
- 1 Caja de gelatina con sabor a piña, disuelta en ¾ de pocillo de agua caliente.
- 2 Sobres de Gelatina sin sabor disueltos en ocho (8) cucharadas soperas de agua fría.
- 6 Tajadas de ponqué (pastel) desmenuzado
- ½ Pocillo de Azúcar

### PREPARACION:

- En un recipiente coloque a fuego alto el agua.
- Ponga en la licuadora el jugo de piña, la Bienestarina Más® Vainilla y el azúcar. Licue.

- Al hervir el agua agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor.
- Retire del fuego y agregue la gelatina sin sabor disuelta, mezcle y reserve. Aparte en un recipiente mezcle la gelatina con sabor a piña disuelta, con la piña calada, reserve.
- En un molde cubra la base con una capa de ponqué desmenuzado, encima coloque una capa de la mezcla de gelatina de piña y trozos de piña, lleve a la nevera hasta que tome consistencia.
- Una vez la gelatina haya cuajado, coloque una capa de Bienestarina Más® Vainilla disuelta y encima el ponqué restante desmenuzado.
- Lleve nuevamente a la nevera hasta que todo el postre tome consistencia.

## POSTRE FRIO DE NARANJA Y CHOCOLATE

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 12 - 15 porciones

### INGREDIENTES PARA LA CAPA DE CHOCOLATE:

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 2 Cucharadas soperas de Cacao
- 2 ½ Pocillos de Leche
- 2 Claras de Huevo batidas a punto de nieve
- 2 Yemas de Huevo
- ½ Pocillo de Azúcar
- 2 Sobres de Gelatina sin sabor disueltos en ocho (8) cucharadas soperas de agua fría.

### INGREDIENTES PARA LA CAPA DE NARANJA:

- 2 Sobres de Gelatina sin sabor disueltos en ocho (8) cucharadas soperas de agua fría.
- ½ Pocillo de Azúcar
- 2 Claras de Huevo batidas a punto de nieve
- 2 Yemas de Huevo batidas
- ¾ De pocillo de Jugo de Naranja
- 1 Cucharada de corteza rallada de naranja

### PREPARACION DE LA CAPA DE CHOCOLATE:

- En un recipiente coloque a fuego alto medio pocillo de leche. Ponga en la licuadora los dos (2) pocillos de leche restantes, la Bienestarina Más® Vainilla, el azúcar, la Cocoa y las yemas. Licue.
- Al hervir la leche agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor.
- Retire del fuego y agregue la gelatina sin sabor disuelta, por último agregue las claras de huevo a punto de nieve. Vierta en un molde y lleve a la nevera hasta que tome consistencia.

### PREPARACION DE LA CAPA DE NARANJA:

- En un recipiente coloque a fuego alto el jugo de naranja con el azúcar. Deje hervir por cinco (5) minutos.
- Agregue la corteza rallada de naranja, las yemas batidas. Cocine por tres (3) minutos más y retire del fuego. Agregue la gelatina sin sabor y por último las claras a punto de nieve. Vierta encima de la capa de chocolate y lleve nuevamente a la nevera hasta que tome consistencia.

## HELADO DE VAINILLA

Tiempo de preparación 1 hora

Dificultad baja

Porciones 12 – 15 porciones

### INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 3 Cucharadas soperas llena de Fécula de Maíz
- 4 Cucharadas soperas de Leche en Polvo
- 6 Pocillos de Leche
- 1 Cucharada soperas llena de Margarina
- 4 Yemas de Huevo
- 1 ½ Pocillos de Azúcar
- 1 Pocillo de Coco deshidratado o fresco rallado
- 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla

### PREPARACIÓN:

- Coloque a fuego alto un (1) pocillo de leche.
- Mezcle la Bienestarina Más® sabor Vainilla con la fécula de Maíz, la leche en polvo, el azúcar, las yemas y disuélvalos en tres (3) pocillo de leche utilizando licuadora o molinillo.
- Al hervir la leche, agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Por último adicione la margarina. Retire del fuego y deje enfriar. Una vez fría, vierta la mezcla nuevamente en la licuadora junto con los dos (2) pocillos de leche restantes y la esencia de vainilla. Licue
- Vierta la preparación en un molde, agregue el coco y mezcle un poco. Lleve al congelador hasta que adquiera consistencia dura.

## HELADO DE CHOCOLATE

Tiempo de preparación 1 hora

Dificultad baja

Porciones 12 – 15 porciones

### INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 2 Cucharadas soperas llenas de Fécula de Maíz
- 1 Cucharada sopera llena de Cocoa
- 2 Cucharadas soperas de Leche en Polvo
- 5 Pocillos de Leche
- 1 Cucharada sopera llena de Margarina
- 4 Yemas de Huevo
- 1.½ Pocillos de Azúcar
- 1 Pocillo de Maní triturado
- ½ Cucharada de Café Instantáneo

### PREPARACIÓN:

- Coloque a fuego alto un (1) pocillo de leche. Mezcle la Bienestarina Más® Vainilla con la fécula de Maíz, la leche en polvo, el azúcar, las yemas, la cocoa, el café y disuélvalos en tres (3) pocillo de leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir la leche, agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver, por último adicione la margarina. Retire del fuego y deje enfriar.
- Una vez fría, vierta la mezcla nuevamente en la licuadora junto con el (1) pocillo de leche restante. Licue.
- Vierta la preparación en un molde, agregue el maní triturado y mezcle un poco. Lleve al congelador hasta que adquiera consistencia dura.

## ISLAS FLOTANTES

Tiempo de preparación 1 hora

Dificultad baja

Porciones 18 – 20 porciones

### INGREDIENTES:

- 2 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 3 Cucharadas soperas llenas de Fécula de Maíz
- 6 Pocillos de Leche
- 16 Cucharadas soperas llenas de Azúcar
- 4 Claras de Huevo batidas a punto de nieve
- 4 Yemas de Huevo
- 1 Tira de Corteza de Limón
- Esencia de Vainilla al gusto
- Corteza rallada de dos (2) limones

### PREPARACIÓN:

- Coloque a fuego alto una olla con dos (2) pocillos de leche, diez (10) cucharadas de azúcar y la tira de corteza de limón.
- Cocine hasta que hierva. Agregue cuidadosamente las claras (a punto de nieve) por cucharadas y déjelas que cocinen por lado y lado.
- Luego con ayuda de una espumadera, sáquelas (cuidadosamente), escúrralas y colóquelas en un recipiente hondo. Reserve.
- Ponga en la licuadora el resto de leche, el resto de azúcar, la Bienestarina Vainilla, las yemas, la fécula de maíz y la esencia de vainilla. Licúe.
- Vierta el licuado de Bienestarina Vainilla en una olla y lleve nuevamente al fuego. Deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor. Retire del fuego.



- Vierta la preparación de Bienestarina Vainilla sobre las clara de huevo cocidas (que había reservado). Mezcle suavemente con el fin de evitar que las claras se desbaraten.
- Por último espolvoree la corteza rallada de limón. Deje enfriar, lleve a la nevera y sirva.

## CHURROS

**Tiempo de preparación** 1 hora 45 minutos

**Dificultad** baja

**Porciones** 20 - 25 porciones

### INGREDIENTES:

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® Vainilla
- ½ Libra (250 g) de Harina de Trigo
- 1 Huevo
- 5 Cucharadas soperas rasas de Azúcar
- 1 Cucharada soperas rasas de Margarina
- 1 Cucharada de Levadura seca en polvo
- ½ Cucharadita de Sal
- ¾ De pocillo de Agua (aproximadamente para mojar)
- Esencia de Vainilla a gusto

### ALISTE:

- Aceite para freír
- Una lata espolvoreada con bastante harina de trigo

### PREPARACIÓN:

- Disuelva la levadura con ¼ pocillo agua (tibia), agregue una pizca de azúcar y déjela hasta que suba.

- En un recipiente grande mezcle la Bienestarina Más® Vainilla con el azúcar, la harina de trigo, el huevo, la margarina, y la sal.
- Mezcle, adicione la levadura disuelta en el agua tibia, la esencia de vainilla y agregue poco a poco el resto del agua.
- Amase continuamente por 15 - 20 minutos, hasta obtener una masa de textura suave, que se deje moldear fácilmente.
- Para armar los Churros, forme 20 -25 bolita del tamaño que desee, con cada una forme un cilindro, una los extremos del cilindro formando así una rosquilla.
- Coloque las rosquillas sobre la lata (con bastante harina de trigo), separe una de otra, con el fin de evitar que se peguen durante su crecimiento.
- Déjelos en reposo de media (½) a una (1) hora, hasta que crezcan y tengan el doble de su tamaño original.
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda, Fría los Churros cuidando que el aceite este caliente.
- Los Churros que estén dorados sáquelos y escúrralos sobre papel absorbente, por último cúbralos con azúcar.

### Sugerencia:

- En el paso 4 puede cubrir los churros con un plástico limpio, durante su crecimiento.
- Si utiliza levadura fresca, debe usar el doble de la cantidad indicada y proceda de igual forma que la levadura seca.

## BEBIDAS

### REFresco DE MANGO

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 8 -10 porciones

#### INGREDIENTES:

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® Vainilla
- 8 Pocillos de Agua
- 5 Mango medianos
- 3 Cucharadas soperas llenas de Azúcar ó al gusto

#### PREPARACIÓN:

- Coloque a fuego alto dos (2) pocillos de agua. Mezcle la Bienestarina Más® Vainilla con tres (3) cucharadas soperas de azúcar y disuélvalos en dos (2) pocillo de agua utilizando licuadora o molinillo.
- Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Retire del fuego y deje enfriar la colada.
- A parte licue los mangos con dos (2) pocillos de agua y el azúcar restante (4 cucharadas soperas).
- Por último cuele el jugo de mango y mézclelo con la colada fría, por último agregue la esencia de vainilla, mezcle bien y sirva frío.

**NOTA:** Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente:

**Refresco de Banano:** cambie el mango por 3 bananos maduros, se puede sustituir la ½ del agua por leche y adicione azúcar a su gusto.

**Refresco de Guayaba:** cambie el mango por 10 guayabas maduras y pequeñas y adicione azúcar a su gusto.

**Refresco de Piña:** cambie el mango por 4 rodajas de piña y adicione azúcar a su gusto.

### BEBIDA CALIENTE DE MOKA

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 12 – 15 porciones

#### INGREDIENTES:

- 4 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla
- 2 Cucharadas soperas llenas de Cocola
- 2 Cucharadas soperas rasas de Café Instantáneo
- 6 Pocillos de Leche
- ½ Pocillo de Azúcar
- ½ Cucharadita de Canela en polvo
- 1 Pizca de Nuez Moscada

#### PREPARACIÓN:

- Mezcle la Bienestarina Más® Vainilla con la Cocola, el café, el azúcar y la leche.
- Disuélvalos utilizando licuadora o molinillo.
- Vierta la mezcla en una olla y a fuego alto deje hervir por tres (3) minutos contados a partir de primer hervor, revolviendo continuamente.

- Retire del fuego vierta nuevamente en la licuadora la mezcla caliente, agregue la canela y la nuez moscada. Licúe y sirva inmediatamente.

## MALTEADA DE VAINILLA

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 12 – 15 porciones

### INGREDIENTES:

- 6 Cucharadas soperas de Bienestarina Más® Vainilla
- 5 Pocillos de leche
- 10 Cucharadas soperas de Azúcar
- 4 Cucharadas soperas de Leche en Polvo
- Canela en polvo al gusto

### PREPARACIÓN:

- Coloque a fuego alto un (1) pocillo de agua. Mezcle la Bienestarina Más® Vainilla con cuatro (4) cucharadas soperas de azúcar y disuélvalos en tres (3) pocillo de leche utilizando licuadora o molinillo.
- Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina Más® Vainilla disuelta revolviendo continuamente.
- Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Retire del fuego y deje enfriar la colada.
- A parte licúe el (1) pocillo de agua fría restante, la canela, la leche en polvo, el azúcar restante y la colada fría. Sirva inmediatamente.

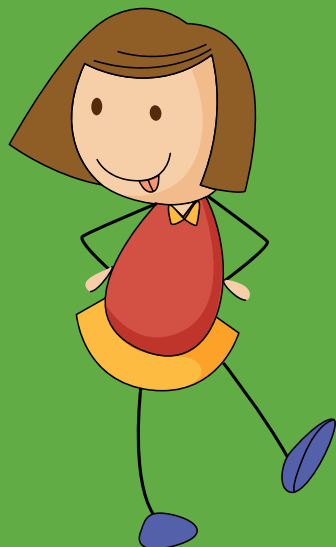
**NOTA:** Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente:

Malteada de Chocolate: adicione 6 Cucharadas soperas de Cocoa en el primer paso.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1.** ICBF. Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años. 2013
- 2.** ICBF. Lineamientos de Programación. 2014.

# Distribución, Cuidado y Uso de un Alimento de Alto Valor Nutricional



Línea gratuita nacional ICBF  
**01 8000 91 80 80**  
**[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**

 @ICBFColombia  facebook.com/ICBFColombia

