

Recetario

Para disfrutar en todo momento
los frutos amazónicos del Beni

Recetario

Para disfrutar en todo momento
los frutos amazónicos del Beni

Presidente

Francisco Cuadiay

Secretario Producción

Cristian Noko

Secretario de Comercialización y Hacienda

Fortunato Angola

Actas

Liliana Velasco

Promoción y Difusión

Cielito Racua

Dirección:

Calle Francisco Bazán, s/n Barrio El Sol,
lado cancha Tarope (of. de IPHAE)
Riberalta - Bolivia

Este recetario ha sido producido con el apoyo de IPHAE.

La reproducción de este material tiene el apoyo financiero del Proyecto Paisajes Sostenibles para la Amazonía Boliviana - PASOS de HELVETAS Swiss Intercooperation - Bolivia.

Agradecimiento especial a:



Las Delicias del Chef





¡Disfruta! La esencia y sabor de la energía amazónica

Los frutos amazónicos como el copoazú, asaí, majo, chila y otros, son reconocidos por sus excepcionales cualidades nutricionales, y porque también ofrecen importantes alternativas de aprovechamiento para la industria cosmética y medicinal entre otras.

Nuestros productos son ecológicos, no tienen conservantes, son recolectados y producidos en sistemas agroforestales donde habitan comunidades campesinas e indígenas de los bosques del norte amazónico.

Las recetas que compartimos en este material, utilizan los frutos amazónicos que producimos cada una de las asociaciones que conforman la Federación Departamental de Asociaciones de Productores, Recolectores, Transformadores y Comercializadores de Productos de la Amazonía del Beni - FEDAPABENI.

Puedes adquirir los frutos amazónicos en toda Bolivia, realizando pedidos por mayor y menor a los teléfonos: 71245462 - 68590504; también puedes escribirnos al e-mail: fedapabeni@gmail.com

Los frutos amazónicos son el regalo de la naturaleza.





Contenido

Receta N° 1 Bowl de asaí	1
Receta N° 2 Licor de cupuazú	2
Receta N° 3 Sorbete de majo.....	3
Receta N° 4 Api de chila.....	4
Receta N° 5 Brigadeiros	5
Receta N° 6 Queque marmolado de asaí.....	6
Receta N° 7 Copoachino	7
Receta N° 8 Leche de majo con quinua.....	8
Receta N° 9 Smoothie de asaí.....	9
Receta N° 10 Licor de asaí	10
Receta N° 11 Huminta con harina de chila	11
Receta N° 12 Smoothie de asaí.....	12
Receta N° 13 Leche de majo con chivé.....	13
Receta N° 14 Helado de cupuazú.....	14



Bowl de asaí

El asaí (*Euterpe precatoria*) es un poderoso antioxidante, que retrasa el envejecimiento, reduce el colesterol, mejora el metabolismo y la digestión.

Ingredientes

(rinde 4 porciones)

- 200 g. de asaí
- 1 plátano
- 100 g. de fresas
- 1/8 de taza de leche de coco
- 1 porción de granola
- 1 fresa
- Chocolate
- Manga



Preparación

Tener congelado el asaí, fresas y plátano.

Poner en la licuadora todos los ingredientes y licuarlos muy bien hasta tener una textura de smoothie.

Vaciar en un recipiente personal y decorar con granola y frutas a elección.



Licor de Copoazú

El copoazú (*Theobroma grandiflorum*) es un fruto amazónico con aroma exótico y delicioso sabor. Es antioxidante y desinflamante natural, adelgazante, hidratante de la piel y el cabello y fortalece el sistema inmunológico.

Ingredientes

(rinde 6 - 8 porciones)

- 8 huevos
- 250 g de pulpa de copoazú
- (descongelar previamente)
- 200 ml de singani (de su preferencia)
- 1 lata de leche condensada (395 g)
- Frutillas y/o frutas de su preferencia.

Preparación

Licuar los huevos junto con la pulpa de copoazú, añadir el singani de su preferencia y la leche condensada. Continuar licuando hasta lograr una consistencia homogénea y cremosa.

Se sirve sobre hielo picado en copas, adornar con frutilla o fruta de su preferencia y chocolate amazónico a gusto.





Sorbete de majo

El majo es el fruto de una palmera amazónica (*Oenocarpus bataua*), es rico en omega tres, calcio y proteínas. Altamente energético por la cantidad de ácidos grasos que contiene.

Ingredientes

(rinde 4 porciones)

- 250 g de pulpa de majo
- 150 ml de leche evaporada
- 5 cucharas de azúcar
- 2 onzas singani
- Chocolate amazónico rallado
- Hielo a gusto

Preparación

Licuar la pulpa de majo, con leche evaporada, el azúcar o endulzante preferido, el singani y el hielo por alrededor de 4 a 5 minutos.

Servir en una copa decorada con chocolate amazónico.





Api de chila

La harina de plátano verde “chila” tiene alta cantidad de proteínas y fibra, bajo índice glicémico, es apto para diabéticos y celíacos, por lo que constituye un excelente alimento natural.



Ingredientes

(rinde 4 porciones)

- 4 tazas de agua
- 2 ramas de canela
- 2 clavos de olor
- 4 cucharadas de chila o
- harina de plátano verde
- Azúcar al gusto
- 1/2 naranja

Preparación

Poner a hervir en una cacerola el agua, canela y clavo de olor. Luego agregar la chila y la naranja, dejar hervir por unos 5 minutos.

Agregar el azúcar a gusto y servir en un vaso largo.

Acompañar con unas empanadas o con un queque de chila.

Puede servirse caliente o frío.



Brigadeiros

La pasta de cacao (*Theobroma cacao*) amazónico es cultivado y silvestre. Es un alimento energético gracias a su alto contenido de grasas saludables.

Ingredientes

(rinde 10 porciones)

- 1 lata de leche condensada
- 100 g de chocolate APARAB rallado
- 80 g de leche en polvo
- 100 g de azúcar impalpable
- Agua (lo necesario)
- 50 g mantequilla sin sal
- Coco rallado a gusto

Preparación

Poner en olla el chocolate amazónico rallado con 1/2 taza de agua a fuego lento hasta que se diluya completamente.

Agregar azúcar impalpable, mantequilla sin sal, leche condensada y la leche en polvo.

Continuar moviendo en fuego suave hasta que espese y al revolver se vea el fondo de la olla.

Luego retirar del fuego y en una bandeja cubrir con el chocolate las almendras.





Queque marmolado de asaí

El asaí (Euterpe precatoria) es un poderoso antioxidante, que retrasa el envejecimiento, reduce el colesterol, mejora el metabolismo y la digestión.

Ingredientes

(rinde 10 porciones)

- 1/2 taza de aceite
- 2 tazas de harina
- Pisco de sal
- 1/2 taza azúcar
- 1 taza de leche
- 150 g de pulpa de asaí
- 1 cucharilla de vainilla
- 3 huevos

Preparación

Batir las yemas con el azúcar hasta tener una pasta suave. Agregar el aceite poco a poco junto con la harina, azúcar, sal y la leche, mezclando de manera homogénea.

Finalmente, agregar las claras batidas a punto nieve. Dividir una tercera parte de la mezcla e integrarla de forma homogénea con el asaí.

En un molde enharinado vaciar la masa y poco a poco mezclarla con la pulpa de asaí dándole el toque marmolado.



Copoachino

El cacao (*Theobroma cacao*) con el que se realiza el chocolate amazónico está elaborado con la selección de granos de recolección y sistemas agroforestales. Alimento energético con alto contenido de grasas saludables, antioxidantes, vitamina C, fibra y serotonina que previene enfermedades cardiovasculares, cáncer hepático y gástrico. Reduce estrés mental y físico.

Ingredientes

(rinde 4 porciones)

- 5 cucharas de nescafé
- 5 cucharas de azúcar
- 150 g de pulpa de copoazú (descongelar previamente)
- 200 ml de leche líquida
- 150 ml de agua

Preparación

Diluir el nescafé con el agua, posteriormente batir con el azúcar hasta obtener una textura cremosa de color café claro. Calentar la leche y reservar.

Licuar la pulpa de copoazú, previamente descongelada con la leche fría hasta conseguir una consistencia cremosa.

Una vez terminadas las tres preparaciones; en una taza mezclar una porción del batido del café y azúcar, con una porción del licuado de copoazú. Posteriormente añadir la leche caliente.

Decorar con la ralladura de chocolate amazónico. Para copoachino frío utilizar todos los ingredientes en frío.





Leche de majo con quinua

El majo (*Oenocarpus bataua*) es el fruto de una palmera amazónica, es rico en omega tres, calcio y proteínas. Altamente energético por la cantidad de ácidos grasos que contiene.

Ingredientes

(rinde 4 porciones)

- 250 g de pulpa de majo
- 150 ml de crema de leche
- Azúcar o endulzante a gusto
- ½ taza de quinua cocida
- ½ lata de leche evaporada (aprox. 100 ml)
- 500 ml de agua de canela previamente preparada y fría.

Preparación

Licuar el agua de canela, el endulzante, crema de leche, la leche evaporada y pulpa de majo, por 2 a 3 minutos. Añadir la quinua cocida y el hielo, y continuar licuando por algunos minutos hasta lograr una preparación espumosa.

Servir bien fría.





Gorditas mexicanas con chila

La harina de plátano verde “chila” tiene alta cantidad de proteínas y fibra, bajo índice glicémico, es apto para diabéticos y celíacos, por lo que constituye un excelente alimento natural.



Ingredientes

(rinde 6 - 8 porciones)

- 6 papas medianas cocidas
- 300 g de harina de plátano verde “Chila”
- 3 g de sal
- Queso rallado al gusto
- Aceite al gusto

Preparación.

Aplastar las papas hasta lograr un puré. Agregar la harina de plátano verde “Chila”, la sal y amasar hasta lograr un preparado manejable. Luego formar bollos pequeños de acuerdo a su preferencia, aplanarlos con ayuda de un uslero, hasta un espesor de 2 a 3 milímetros.

Calentar un sartén de teflón con unas gotas de aceite, introducir las gorditas y dejar cocer de 2 a 3 minutos por lado. Puede servir con queso, miel, jaleas u otros similares de su preferencia.

Licor de asaí

El asaí (*Euterpe precatoria*) es un poderoso antioxidante, que retrasa el envejecimiento, reduce el colesterol, mejora el metabolismo y la digestión.



Ingredientes

(rinde 4 porciones)

- 300 g de pulpa de asaí
- 1 lata de leche condensada
- 300 ml de crema de leche
- 6 huevos
- 300 ml de singani
- Hielo picado

Preparación

Colocar en la licuadora los huevos y la pulpa de asaí. Licuar por 3 minutos.

Posteriormente agregar la leche condensada, la crema de leche y continuar licuando hasta que todos los ingredientes se mezclen muy bien.

Finalmente, agregar el singani de a poco, y mezclar hasta alcanzar el gusto que sea de su agrado.

Servir con hielo picado.



Humintas con harina de chila

La harina de plátano verde “chila” tiene alta cantidad de proteínas y fibra, bajo índice glicémico, es apto para diabéticos y celíacos, por lo que constituye un excelente alimento natural.

Ingredientes

(rinde 10 -15 porciones)

- 250 g de harina de plátano verde “chila”
- 250 g de harina de quinua
- 12 choclos grandes desgranados y molidos
- 1 ½ taza de azúcar o endulzante preferido
- 2 cucharas de royal (polvo de hornear)
- 1 taza de manteca o mantequilla (diluída líquida)
- 2 cucharas de clavo de olor (opcional)
- 2 copas de singani (opcional)
- 1/2 litro de agua tibia
- Pasas de uva (al gusto)
- 3 cucharas de anís
- 1 cuchara de sal
- 1 queso rallado o en lonjas
- 2 cucharillas de canela molida (opcional)

Preparación

Colocar en un recipiente los choclos molidos, agregando la harina de plátano verde “chila”, la harina de quinua, el azúcar o endulzante, la sal, el anís, las pasas y el agua.

Mezclar bien todos los ingredientes, posteriormente incluir la manteca derretida (no muy caliente).

Mezclar el preparado vigorosamente hasta conseguir una mezcla homogénea. Si la masa se muestra muy seca adicionar un poco de agua tibia.

Finalmente, incluir el royal o polvo de hornear al preparado y mezclar bien.

Vaciar la preparación en un molde o pírex, ligeramente enmantecado.

De acuerdo a su preferencia, adornar con tajadas de queso, encima o en medio de la preparación.

Colocar al horno pre-calentado a 250 °C por una hora aproximadamente o hasta que pinchando en el preparado con un mondadientes o con la punta de un cuchillo, éste salga seco.



Nota: Una vez finalizada la preparación, puede añadir el singani y clavo de olor previo a colocar el preparado en el molde.



Smoothie de Asaí

El asaí (Euterpe precatoria) es un poderoso antioxidante, que retrasa el envejecimiento, reduce el colesterol, mejora el metabolismo y la digestión.

Ingredientes

(rinde 4 porciones)

- 200 g de asaí
- 1 plátano
- 100 g de fresas
- 1/8 de taza de leche de coco

Preparación

Tener congelado el asaí, fresas y plátano.

Poner en la licuadora todos los ingredientes y licuarlos muy bien hasta tener una textura de smoothie.

Servir en un vaso largo.





Leche de majo con chivé

El majo (*Oenocarpus bataua*) es el fruto de una palmera amazónica, es rico en omega tres, calcio y proteínas. Altamente energético por la cantidad de ácidos grasos que contiene.

Ingredientes

(rinde 6 - 8 porciones)

- 10 cucharas rasas de chivé
- 200 g de pulpa de majo
- 1 litro de agua
- Endulzante al gusto
- Chocolate APARAB rallado al gusto.

Preparación

Licuar la pulpa de majo con el agua y el endulzante a gusto por alrededor de 3 minutos. Posteriormente añadir el chivé y mezclar hasta integrar de forma homogénea. Servir frío y espolvorear con una pisca de chocolate.





Helado de Copoazú

El copoazú (*Theobroma grandiflorum*) es un fruto amazónico con aroma exótico y delicioso sabor. Es antioxidante y desinflamante natural, adelgazante, hidratante de la piel y el cabello y fortalece el sistema inmunológico.

Ingredientes

(rinde 6 - 8 porciones)

- ½ litro de crema de leche
- 200 g de leche condensada
- ½ taza ó 100 g de pulpa de copoazú (descongelar previamente)
- Chocolate amazónico (diluído)
- Cherries (opcional)

Preparación

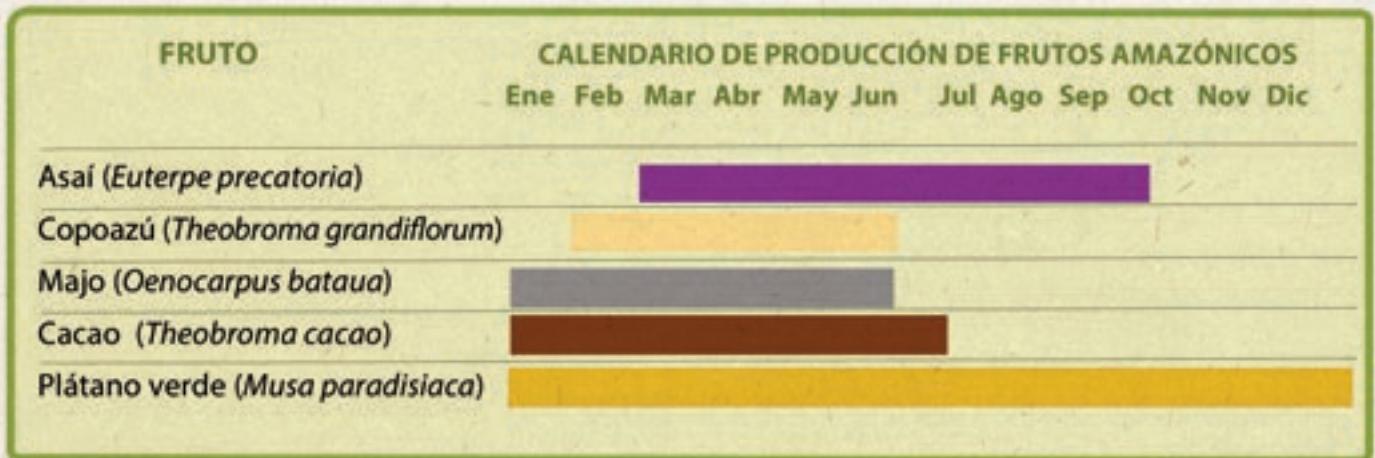
Batir la crema de leche hasta punto nieve, añadir el dulce de leche y la pulpa de copoazú previamente licuada.

Colocar en la congeladora por al menos 6 horas.

Servir con chocolate amazónico diluido y adornar con cherries.



CALENDARIO AGRÍCOLA DE LOS FRUTOS AMAZÓNICOS





Informes:

- 📍 FEDAPABENI-BOLIVIA
- ☎ 71245462 - 68590504
- ✉ fedapabeni@gmail.com

Con el apoyo del Proyecto Paisajes Sostenibles para la Amazonía Boliviana de HELVETAS Swiss Intercooperation - Bolivia

