SOBERANÍA ALIMENTARIA

ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

MINISTERIO DE DESARROLLO RURAL Y TIERRAS

# RECETARIO
# PARA DISFRUTAR EN TODO MOMENTO LOS FRUTOS AMAZÓNICOS










Programa Nacional de Apoyo a la Producción y Recolección de Frutos Amazónicos

# Contenido de recetas


| | |
|---|---|
| Receta N° 1 | Chilto de Cupuazú |
| Receta N° 2 | Niditos con mousse de cupuazú |
| Receta N° 3 | Destornillador de cupuazú |
| Receta N° 4 | Tapioca de asaí |
| Receta N° 5 | Spaguetti de chila |
| Receta N° 6 | Sorbete de majo |
| Receta N° 7 | Leche de majo con quinua |
| Receta N° 8 | Niditos con mousse de majo |
| Receta N° 9 | Galletas amazónicas enriquecidas con harina de plátano verde, majo y chocolate amazónico |
| Receta N° 10 | Galletas amazónicas enriquecidas con harina de plátano verde, asaí y chocolate amazónico |
| Receta Nº 11 | Queque sabor Cupuazú |
| Receta Nº 12 | Queque sabor majo |
| Receta Nº 13 | Queque sabor Asaí y chocolate |
| Receta Nº 14 | Gorditas Mexicanas con chila |
| Receta Nº 15 | Spaguetti de chila |

¡Disfruta!

"La esencia y sabor de la energía amazónica"

## RECUERDA QUE:

Los frutos amazónicos como en cupuazú, asaí, majo son reconocidos por sus excepcionales cualidades nutricionales, también ofrecen importantes alternativas de aprovechamiento para: cosmética, medicina, entre otras.

Nuestros productos son ecológicos, no tienen ingredientes añadidos y están recolectados y producidos por comunidades campesinas e indígenas de los bosques del norte amazónico y puedes adquirirlos en todo Bolivia.



# Chilto de Cupuazú

*El cupuazú (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.*

Receta N° 1

## Ingredientes (Rinde 6 - 8 porciones)

- *300 g. de pulpa de cupuazú*
- *Miel, azúcar (Aprox.200 g), ó el endulzante de su preferencia*
- *8 onzas de singani*
- *1 litro de leche*
- *10 unidades de chilto*
- *Hielo*
- *Coco rallado*
- *Jalea de cherris*




## Preparación.

Licuar la pulpa de cupuazú, chilto, singani, endulzante elegido y la leche por 2-3 min.
Decorar el vaso con jalea de cherris, coco rallado y chilto.
Servir con hielo.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# Niditos con mousse de Cupuazú

*El cupuazú (Theobroma grandiflorum) es un fruto amazónico con aroma y sabor exótico muy especial. Es antioxidante natural, ayuda en la pérdida de peso, desinflamante natural y mejora el sistema inmunológico.*




Receta N° 2

## Ingredientes (Rinde 4 -6 porciones)

- *150 g. de pulpa de cupuazú*
- *½ l de crema de leche*
- *1 lata de leche condensada (395 g)*
- *Canela molida a gusto*
- *Chocolate amazónico molido a gusto*
- *Niditos de merengue preelaborados*

## Preparación.

*Para preparar el mousse, batir la crema de leche, hasta punto nieve, integrar la leche condensada y la pulpa de cupuazú a la preparacion suavemente.*
*Colocar la preparación en los niditos de merengue y dejar en el refrigerador hasta que cuaje (aprox. 30 min.).*
*Antes de servir, colocar canela y el chocolate molido sobre el mousse.*

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**



# Destornillador de Cupuazú

*El cupuazú (Theobroma grandiflorum) es un fruto amazónico con aroma y sabor exótico muy especial. Es antioxidante natural, ayuda en la perdida de peso, desinflamante natural y mejora el sistema inmunológico.*

Receta N° 3

## Ingredientes (rinde 5-7 porciones)

- *200 g de cupuazú*
- *5 cucharas de azúcar*
- *2 onzas de singani*
- *400 ml de Agua*
- *1 frutilla*
- *Canela molida*
- *½ onza de jalea de cherry*
- *Hielo*




## Preparación.

Licuar la pulpa de cupuazú, con el azúcar o miel, agua y singani por 4 a 5 minutos.
Decorar el borde de la copa con la jalea de Cherry, canela molida y frutilla.
Servir con hielo.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**



# Tapioca con asaí

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




## Ingredientes (Rinde 4 - 6 porciones)

- 100 g de pulpa de asaí
- 500 ml de agua
- 100 g de tapioca en esferas
- Canela y clavo de olor enteros al gusto.
- Azúcar morena a gusto

Receta N° 4

## Preparación.

Una noche antes, hacer remojar la tapioca en esferas, para que se hidrate. Al día siguiente, hacer hervir con clavo de olor y canela por alrededor de 30 min, escurrir el agua y dejar enfriar.

Aparte licuar aprox. por 3 min. el asaí, con el agua y el endulzante elegido.

Servir la tapioca en un vaso largo e incorporar el jugo de asaí previamente elaborado.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**



# Spaguetti de asaí

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

Receta N° 5

## Ingredientes (Rinde 3 - 4 porciones)

- *250 g. harína de trigo*
- *50 g. de pulpa de asai*
- *2 huevos medianos solo yemas*
- *1 choro de vinagre (aprox. 10 ml)*
- *2 cucharas de aceite*
- *1 cuchara de sal*




## Preparación.

Mezclar la harina, pizca de sal, los huevos y la pulpa de asaí.

Amasar durante 5 min. (aprox.), hasta obtener una masa suave y manejable. Dejar reposar la masa por 15 min. cubierta con algún plastico. Posteriormente aplanar con ayuda de un uslero y harina hasta lograr un espesor de medio cm. Realizar cortes largos de acuerdo al gusto ó en una maquina cortadora de pastas.

Someter a cocción en abundante agua con una pisca de sal, el aceite y el vinagre por aprox. 8 min. Escurrir y servir.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# Sorbete de majo

*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.*




Receta N° 6

## 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 ó endulzante preferido, el singani y el hielo por alrededor de 4 a 5 min.

Servir en una copa decorada con chocolate amazónico.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# 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.*

Receta N° 7

## Ingredientes (Rinde para 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 min. Añadir la quinua cocida y el hielo, continuar licuando por algunos minutos, hasta lograr una preparación espumosa.

Servir bien fría.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# Niditos con mousse de Majo

*El majo es el fruto de la 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 -6 porciones)

- *200 g. de pulpa de majo*
- *½ l de crema de leche*
- *Almendras y nueces molidas*
- *Niditos de merengue preelaborados*

Receta N° 8

## Preparación.

Para preparar el mousse, batir la crema de leche, mezclar la leche condensada junto con la pulpa de majo integrando la preparacion suavemente.

Colocar la preparación en los niditos de merengue y dejar en el refrigerador hasta que cuaje (aprox. 30 min.)

Para servir colocar almendra ó nueces trozadas.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# Galletas amazónicas enriquecidas con harina de plátano verde, y chocolate amazónico

Majo

Receta N° 9

## Ingredientes

- *Harina de Trigo 514 g.*
- *Harina de plátano verde 125 g.*
- *Maicena 186 g.*
- *Azúcar 240 g.*
- *Mantequilla 250 g.*
- *Polvo de hornear 10 g.*
- *Huevos (yemas) 80 g.*
- *Agua 90 g.*
- *Pulpa de majo 80 g.*
- *Chocolate Amazónico 50 g.*




## Preparación.

- Recepcionar las materias primas e insumos y realizar un control de calidad previo tratamiento para proceso.
- Pesar las materias primas e insumos a ser utilizados, según la formulación propuesta.
- Realizar el batido de mantequilla, azúcar, huevos, hasta que la mezcla sea muy homogénea.
- Realizar la mezcla de los insumos secos con la primera mezcla, hasta obtener una masa suave.
- Proceder con el moldeado de la masa en moldes variados según forma y peso.
- Hornear las galletas a 210°C por un tiempo aproximado de 30 minutos.
- Una vez cocido el producto enfriar a temperatura ambiente.
- Para resguardar la inocuidad del producto envasar en materiales de uso alimentario.
- Consumir el producto en el lapso de una semana, dado que no tiene conservantes.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# Galletas amazónicas enriquecidas con harina de plátano verde, asaí y chocolate amazónico




Receta N° 10

## Ingredientes

- *Harina de Trigo 514 g.*
- *Harina de plátano verde 125 g.*
- *Maicena 186 g.*
- *Azúcar 240 g.*
- *Mantequilla 250 g.*
- *Polvo de hornear 12 g.*
- *Huevos (yemas) 80 g.*
- *Agua 90 g.*
- *Pulpa de Asaí 80 g.*
- *Chocolate Amazónico 50 g.*

## Preparación.

- Recepcionar las materias primas e insumos y realizar un control de calidad previo tratamiento para proceso.
- Pesar las materias primas e insumos a ser utilizados, según la formulación propuesta.
- Realizar el batido de mantequilla, azúcar, huevos, hasta que la mezcla sea muy homogénea.
- Realizar la mezcla de los insumos secos con la primera mezcla, hasta obtener una masa suave.
- Proceder con el moldeado de la masa en moldes variados según forma y peso.
- Hornear las galletas a 210°C por un tiempo aproximado de 30 minutos.
- Una vez cocido el producto enfriar a temperatura ambiente.
- Para resguardar la inocuidad del producto envasar en materiales de uso alimentario.
- Consumir el producto en el lapso de una semana, dado que no tiene conservantes.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**



# Queque sabor a Cupuazú

Receta N° 11

## Ingredientes

- *Harina 700 g.*
- *Azúcar 355 g.*
- *Aceite 90 g.*
- *Mantequilla 117 g.*
- *Polvo de hornear 20 g.*
- *Huevos (10 unidades)*
- *Agua 170 g.*
- *Pulpa de copoazu 150 g.*
- *Sal 2 g.*




## Preparación.

- Recepcionar las materias primas e insumos y realizar un control de calidad previo tratamiento para proceso.
- Pesar las materias primas e insumos a ser utilizados, según la formulación propuesta.
- Realizar el batido de claras de huevo en la batidora, para incorporar aire.
- Batir la mantequilla, aceite, azúcar, yemas de huevo y esencia.
- A la mezcla anterior incorporar la harina, polvo de hornear, agua mezclada con pulpa de copoazú, hasta conformar una masa suelta.
- Realizar la mezcla de las claras batidas y la masa, con movimientos lentos.
- Realizar el enlatado de la masa en moldes para queques
- Hornear a una temperatura de 205°C por 45 minutos.
- Una vez cocido el producto enfriar a temperatura ambiente.
- Para resguardar la inocuidad del producto envasar en materiales de uso alimentario.
- Consumir el producto en el lapso de una semana, dado que no tiene conservantes.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# Queque sabor a Majo




Receta N° 12

## Ingredientes

- *Harina 700 g.*
- *Azúcar 355 g.*
- *Aceite 90 g.*
- *Mantequilla 117 g.*
- *Polvo de hornear 20 g.*
- *Huevos (10 unidades)*
- *Agua 160 g.*
- *Pulpa de Majo 160 g.*
- *Esencia de vainilla 5 g.*
- *Sal 2 g.*

## Preparación.

- Recepcionar las materias primas e insumos y realizar un control de calidad previo tratamiento para proceso.
- Pesar las materias primas e insumos a ser utilizados, según la formulación propuesta.
- Realizar el batido de claras de huevo en la batidora, para incorporar aire.
- Batir la mantequilla, aceite, azúcar, yemas de huevo y esencia.
- A la mezcla anterior incorporar la harina, polvo de hornear, agua mezclada con pulpa de majo, hasta conformar una masa suelta.
- Realizar la mezcla de las claras batidas y la masa, con movimientos lentos.
- Realizar el enlatado de la masa en moldes para queques
- Hornear a una temperatura de 205°C por 45 minutos.
- Una vez cocido el producto enfriar a temperatura ambiente.
- Para resguardar la inocuidad del producto envasar en materiales de uso alimentario.
- Consumir el producto en el lapso de una semana, dado que no tiene conservantes.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**



# Queque sabor asaí y chocolate

Receta N° 13

## Ingredientes

- *Harina 700 g.*
- *Azúcar 355 g.*
- *Aceite 90 g.*
- *Mantequilla 117 g.*
- *Polvo de hornear 20 g.*
- *Huevos (10 unidades)*
- *Agua 160 g.*
- *Pulpa de Asaí 160 g.*
- *Chocolate Amazónico 80 g.*
- *Sal 2 g.*




## Preparación.

- Recepcionar las materias primas e insumos y realizar un control de calidad previo tratamiento para proceso.
- Pesar las materias primas e insumos a ser utilizados, según la formulación propuesta.
- Realizar el batido de claras de huevo en la batidora, para incorporar aire.
- Batir la mantequilla, aceite, azúcar, yemas de huevo y esencia.
- A la mezcla anterior incorporar la harina, polvo de hornear, agua mezclada con pulpa de asaí y chocolate amazónico, hasta conformar una masa suelta.
- Realizar la mezcla de las claras batidas y la masa, con movimientos lentos.
- Realizar el enlatado de la masa en moldes para queques
- Hornear a una temperatura de 205°C por 45 minutos.
- Una vez cocido el producto enfriar a temperatura ambiente.
- Para resguardar la inocuidad del producto envasar en materiales de uso alimentario.
- Consumir el producto en el lapso de una semana, dado que no tiene conservantes.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# 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 celiacos, por lo que constituye un excelente alimento natural.*




Receta N° 14

## Ingredientes (Rinde 6 - 8 porciones)

- 6 papas medianas cocidas
- 300 gramos de harina de plátano verde "Chila"
- 3 gramos 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 teflon 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.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# Spaghetti de chila

*La harina de plátano verde "Chila" tiene alta cantidad de proteínas y fibra, bajo índice glicémico, es apto para diabéticos y celiacos, por lo que constituye un excelente alimento natural.*

Receta N° 15

## Ingredientes (Rinde 3 - 4 porciones)

- 300 g. harina de plátano verde "Chila"
- 100 g. de harina de trigo
- 4 huevos
- 1 pisca de sal
- 2 cucharras de aceite
- 1 chorro de vinagre a su elección




## Preparación.

Mezclar la harina de plátano verde "Chila", harina de trigo y pizca de sal con los huevos.

Amasar durante 5 min.(aprox). hasta obtener una masa suave y manejable. Dejar reposar la masa por 10 a 15 min. cubierta con algún plástico. Posteriormente aplanar con ayuda de un uslero y harina de trigo hasta lograr un espesor de medio cm. Realizar cortes largos de acuerdo al gusto ó en una máquina cortadora de pastas.

Realizar la cocción en abundante agua con una pisca de sal, el aceite y el vinagre por aprox. 8 min.

Servir con el acompañamiento de su preferencia.

**SOBERANÍA ALIMENTARIA**

# ENTIDADES COADYUVANTES EN LA ELABORACIÓN DEL PRESENTE RECETARIO

**FEDAPABENI :** Federación Departamental de Asociaciones de Productores, Recolectores, Transformadores y Comercializadores de Productos de la Amazonia del Beni

**UMSA :** Facultad de Agronomía - Carrera de Ingeniería en Producción y Comercialización Agropecuaria "CIPyCA"

**UNIBOL :** Carrera Ingeniería en Industria de Alimentos











ESTADO PLURINACIONAL DE

# BOLIVIA













