Recetas
Saludables con Hierbas Nutritivas
CONTENIDO

Tabla de contenido ........................................................................................................... 1
¿Por qué comer hierbas? .................................................................................................. 2
Hierbas nutritivas ............................................................................................................. 3
Hierbas nutritivas ............................................................................................................. 4
Chaya, Chae, Chatate o Chaya mansa ............................................................................... 5
¿Cómo preparar la chaya? ................................................................................................. 6
Super hierbas para platos saludables ............................................................................... 7
Come alimentos con los colores del arcoíris .................................................................. 8
Combinaciones de proteína para crecer grandototote .................................................. 9
Tortilla con haba y hierbas .............................................................................................. 10
Atol de plátano ................................................................................................................ 11
Haba o arveja con avena, banano y hierbas .................................................................... 13
Tamalitos con hierbas ..................................................................................................... 15
Caldo con hierbas ............................................................................................................ 17
Arroz con hierbas ............................................................................................................ 19
Hierbas con manía .......................................................................................................... 21
Frijoles rojos o negros con hierbas ................................................................................ 23
Lentejas con hierbas ....................................................................................................... 25
Arvejas con papas y hierbas .......................................................................................... 27
Pasta con hierbas ............................................................................................................. 29
Guisquil con huevo y hierbas ......................................................................................... 31
Huevos con hierbas y queso ........................................................................................... 33
Torta de huevo con hierbas ............................................................................................. 35

Este es un regalo valioso para: ....................................................................................... 1
quién cuidará este recetario y lo pondrá en práctica para que su familia esté sana y fuerte.
Las hierbas son uno de los mejores alimentos para la salud. ¡Son las “Vitaminas de la Tierra” todas las hierbas están llenas de proteína, hierro, calcio, vitaminas C, B, A, folato y antioxidantes.

Las hierbas harán tu cuerpo fuerte, aumentarán tu energía, prevendrás infecciones y enfermedades y ayudarán a los niños a crecer sanos. Las madres embarazadas que comen hierbas todos los días tienen bebés más sanos y tienen buena calidad y cantidad de leche materna.

¿Cómo comer hierbas?
La Tierra nos provee de muchas variedades de hierbas y todas son super alimentos. COME HIERBAS TODOS LOS DÍAS. Las hierbas se pueden preparar guisadas, al vapor, salteadas o se pueden añadir al arroz, frijoles, sopas, salsas, huevos, tortillas o atol. Incluye hierbas en la comida de tu familia preparando nuestras deliciosas recetas.

1. Lava tus manos antes de preparar alimentos con agua y jabón por 20 segundos.
2. Lava las hierbas con agua para quitar la tierra.
3. Si comes hierbas crudas necesitas desinfectarlas antes.
**HIERBAS NUTRITIVAS**

- **CHIPILÍN**
  - Proteína
  - Hierro
  - Calcio
  - Vitamina C

- **BLEDO O HOJAS DE AMARANTO**
  - Proteína
  - Hierro
  - Calcio
  - Vitamina C

- **HIERBA MORA, MACUY O QUILETE**
  - Hierro
  - Calcio
  - Vitamina C

- **PUNTA DE GÜISQUIL**
  - Hierro
  - Calcio
<table>
<thead>
<tr>
<th>Hierbas Nutritivas</th>
<th>Vitaminas B</th>
<th>Vitamina A</th>
<th>Folato</th>
<th>Antioxidante</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Espinaca</td>
<td><img src="image1" alt="Vitamina B" /></td>
<td><img src="image2" alt="Vitamina A" /></td>
<td><img src="image3" alt="Folato" /></td>
<td><img src="image4" alt="Antioxidante" /></td>
</tr>
<tr>
<td>Berro</td>
<td><img src="image1" alt="Vitamina B" /></td>
<td><img src="image2" alt="Vitamina A" /></td>
<td><img src="image3" alt="Folato" /></td>
<td><img src="image4" alt="Antioxidante" /></td>
</tr>
<tr>
<td>Aceituna</td>
<td><img src="image1" alt="Vitamina B" /></td>
<td><img src="image2" alt="Vitamina A" /></td>
<td><img src="image3" alt="Folato" /></td>
<td><img src="image4" alt="Antioxidante" /></td>
</tr>
<tr>
<td>Colinabo o Flor Amarilla</td>
<td><img src="image1" alt="Vitamina B" /></td>
<td><img src="image2" alt="Vitamina A" /></td>
<td><img src="image3" alt="Folato" /></td>
<td><img src="image4" alt="Antioxidante" /></td>
</tr>
</tbody>
</table>
La chaya crece mejor en lugares cálidos y húmedos. Crece de una estaca y en forma de arbusto. Crece continuamente y a veces se usa para hacer una cerca.

La chaya estrella es la variedad más nutritiva. Durante temporada de frío la chaya puede perder algunas hojas pero regresan con la lluvia y el sol.

Existen 4 variedades de chaya.

1. Estrella ★
2. Chaya Mansa
3. Picuda
4. Redonda
Estrella chaya es la hierba más nutritiva. Tiene el doble de vitaminas, minerales y proteína que otras hierbas. La chaya tiene una toxina natural llamada cianuro, para eliminarla, se debe hervir la chaya por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio. El agua utilizada en la cocción es alta en vitaminas y minerales y se puede tomar como té caliente o caldo o como bebida fría o añadida en limonada o añadir a las recetas.

¿Cómo preparar la chaya?

1. Hervir la chaya por 15 minutos para eliminar el cinauro, que es tóxico hasta que se elimina al cocinarlo. El agua de chaya es segura y saludable para tomar o incluir en recetas después de hervida. Usa una olla que no sea de aluminio.

2. Siempre cocina en ollas de barro, peltre, o hierro. NUNCA en aluminio (cocinar la chaya en ollas de aluminio puede causar diarrea).

El aluminio es brilloso, no pesa mucho. Un imán no se pega a él.

Hierro

Barro

Peltre

Para más información: visita www.ProyectoCAN.org
Super hierbas para platos saludables

- Chipilín
- Chaya
- Bledo
- Hierba Mora
- Punta de Güisquil
- Espinaca
- Berro
- Acelga
- Colinabo

+ COMIDAS
- Fideos
- Papas
- Huevos
- Lentejas
- Tortilla
- Frijol
- Atol
- Ejote
- Arroz
- Arveja
- Caldo
- Yuca, camote o malanga
- Avena / Mosh

= PLATOS SALUDABLES

Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro.
¡COME ALIMENTOS CON LOS COLORES DEL ARCOÍRIS!

- Proteina
- Hierro
- Vitamina C
- Vitamin A
- Folato
- Antioxidante

FRIJOL

HABA

MANÍA

CHAYA

CAMOTE o MALANGA
<table>
<thead>
<tr>
<th>ALIMENTOS CON MEDIA PROTEÍNA</th>
<th>+</th>
<th>ALIMENTOS CON MEDIA PROTEÍNA</th>
<th>=</th>
<th>COMIDAS CON SUPER PROTEÍNA</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>PAN</td>
<td>+</td>
<td>MAÍZ</td>
<td>=</td>
<td>TORTILLA O PAN CON FRIJOL</td>
</tr>
<tr>
<td>ARROZ</td>
<td>+</td>
<td>LENTEJA</td>
<td>=</td>
<td>ARROZ CON LENTEJA</td>
</tr>
<tr>
<td>PLÁTANO</td>
<td>+</td>
<td>HABA</td>
<td>=</td>
<td>PLATANOS FRITOS Y ATOL DE HABA</td>
</tr>
<tr>
<td>PASTA</td>
<td>+</td>
<td>ARVEJA</td>
<td>=</td>
<td>FIDEO CON ARVEJA</td>
</tr>
<tr>
<td>YUCA O MALANGA</td>
<td>+</td>
<td>FRIJOL</td>
<td>=</td>
<td>YUCA CON FRIJOL</td>
</tr>
<tr>
<td>AVENA / MOSH</td>
<td>+</td>
<td>PEPITORIA / MANÍA</td>
<td>=</td>
<td>MOSH CON SEMILLAS</td>
</tr>
<tr>
<td>CAMOTE</td>
<td>+</td>
<td>ARVEJA</td>
<td>=</td>
<td>CAMOTE O PAPA CON ARVEJA</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**ALIMENTOS CON SUPER PROTEÍNA**

<table>
<thead>
<tr>
<th>HUEVO</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>CHÍA / CHAN</td>
</tr>
<tr>
<td>AMARANTO</td>
</tr>
<tr>
<td>PESCADO</td>
</tr>
<tr>
<td>POLLO</td>
</tr>
<tr>
<td>QUESO</td>
</tr>
<tr>
<td>LECHE</td>
</tr>
<tr>
<td>INCAPARINA</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ingredientes:

1/2 vaso de hierbas picadas
1/2 vaso de harina de haba
1 libra de masa de maíz
1/2 vaso de agua

Pasos:

1. Lavar y picar las hierbas.

2. Agregar la harina de haba y las hierbas a la masa y mezclar. Si es necesario, agregar más agua hasta que la masa tenga una consistencia blanda y moldeable.

3. Tomar una porción de masa y hacer la tortilla. Cocinar en un comal hasta que esté cocida. Rinde 8 porciones.
ATOL DE PLÁTANO

Ingredientes:
4 vasos de agua
2 plátanos
1 raja de canela
4 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de semillas de pepitoria
1 vaso de hierbas picadas

Pasos:

1. Colocar el agua en una olla y agregar el plátano con cáscara en trozos.

2. Agregar la canela y el azúcar. Dejar hervir.

3. Tostar la pepitoria hasta que esté dorada.
4. Picar la hierba y retirar la cáscara del plátano cocido.

5. Incorporar a la licuadora la pepitoria. Si no dispones de una licuadora puedes moler la pepitoria en piedra hasta que sea un polvo fino.

6. Agregar el plátano cocido y las hierbas picadas. Machacar el plátano cocido y las hierbas con un mortero.

7. Por último verter el agua donde se cocinó el plátano. Licuar hasta que tenga consistencia líquida uniforme.

HABA O ARVEJA CON AVENA
BANANO Y HIERBAS

Ingredientes:
5 vasos de agua
1/2 vaso de harina de haba o arveja
2 vasos de avena
2 rajas de canela
4 cucharadas de azúcar
1 vaso de hierbas picadas
2 bananos

Pasos:

1. En una olla, agregar el agua y la harina de haba o arveja. Revolver.

2. Añadir la avena.

3. Agregar la canela.
4. Agregar el azúcar, revolver y cocinar hasta que hierva.

5. Cuando esté hirviendo la mezcla, añadir las hierbas picadas, revolver y cocinar por 3 minutos más.

6. Sacar del fuego y dejar enfriar.

7. Cortar el banano en rodajas.

TAMALITOS CON HIERBAS

Ingredientes:
2 vasos de hierbas picadas
2 libra de masa (si se utiliza harina de maíz, agrega 2 vasos y 3/4 de agua por cada libra)
1 cucharadita de sal
1/2 vaso de aceite
1 manjo de tusa

Pasos:

1. Picar las hierbas.

2. Preparar la masa como acostumbra, en un recipiente colocar la masa y agregar la sal.

3. Agregar el aceite.
4. Agregar las hierbas.

5. Con la mano mezclar para incorporar las hierbas a la masa. Remojar la tusa en agua.

6. Hacer los tamalitos del tamaño de la palma de la mano, envolverlos en la tusa y amarrarlos.

7. En una olla grande, cocinarlos al vapor por 1 hora o hasta que estén cocidos. Puedes destapar un tamalito para asegurar que estén cocidos.

8. Sacarlos del fuego y dejar enfriar por 30 minutos antes de servir.

Rinde 11 porciones.
CALDO CON HIERBAS

Ingredientes:
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 chile pimiento
2 tomates
2 vasos de hierbas picadas
1 zanahoria
1/4 de repollo mediano
2 cucharadas de aceite
8 - 10 vasos de agua o hasta cubrir los vegetales en la olla

Vegetales al gusto (elotes, güisquil, perulero, guicoy, papa con cáscara, etc)
Sal al gusto
1 cucharada de consomé
3 cucharadas de cilantro
Sal y picante al gusto
Limón (opcional)

Pasos:

1. Picar la cebolla, dientes de ajo, chile pimiento y tomates.

2. Picar las hierbas y cortar en trozos la zanahoria y el repollo.

3. Poner al fuego una olla grande agregar el aceite y sofreír la cebolla, ajo, chile pimiento y los tomates de 4 a 5 minutos.
4. Agregar el agua.

5. Agregar los vegetales opcionales (ejemplo: güisquil, güicoy, perulero, papa). Si es necesario agregar más agua hasta cubrir los vegetales. Agregar la zanahoria y el repollo. Dejar hervir por 15 minutos o hasta que los vegetales se cocinen.

6. Agregar sal y el consomé.

7. Agregar las hierbas y el cilantro. Dejarlo cocinar por 5 minutos más.


*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro

Hierro  Calcio
ARROZ CON HIERBAS

Ingredientes:
1/2 cebolla
1 zanahoria mediana
1/2 vaso de ejotes
1 vaso de hierbas picadas (chipilín)
1 vaso de arroz
1 cucharada de aceite
1 cucharada de sal
1/2 cucharada de pimienta

Pasos:

1. Picar la cebolla, zanahoria, ejotes y hierbas. Reservar.

2. Sofreír el arroz con el aceite en una olla.

3. Mover para que sofría de manera consistente.
4. Incorporar la cebolla y luego la zanahoria.

5. Incorporar el ejote y las hierbas. Revolver.

6. Agregar agua hasta cubrir el arroz.

7. Agregar sal y pimienta y dejar hervir. Cuando hierva, bajar el fuego y tapar. Dejar que se evapore el líquido y apagar. Reposar tapado.


*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro*
1. Picar las hierbas (puede ser más de un tipo), chile pimiento, cebolla, ajo, cilantro y chiltepe. Exprimir el jugo del limón y reservar.

2. En un sartén colocar el aceite, cuando esté caliente saltear la cebolla, ajo y chile pimiento durante tres minutos.

3. Incorporar las hierbas y revolver.
4. Agregar salsa soya y jugo de limón.

5. Bajar el fuego.

6. Incorporar las manías, el cilantro y chiltepe al sartén.


8. Servir sobre una cama de arroz blanco o en tostada. Rinde 4 porciones.

*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro
FRIJOLES ROJOS O NEGROS CON HIERBAS

Ingredientes:
1 lb. de frijol rojo o negro
3 vasos de agua
5 dientes de ajo
1 cucharada de sal
4 tomates
1 cebolla
1 chile pimiento
2 ramas de apio
1 vaso de ejotes
2 vasos de hierbas picadas
Arroz blanco
Pimienta al gusto
5-6 chiltepes picados (opcional)

Pasos:

1. Remojar el frijol una noche antes en suficiente agua. Esto hace que se cosan rápido.

2. Después de remojar los frijoles una noche, escurrir. Añadir 3 vasos de agua a los frijoles hasta cubrirlos y añadir los dientes de ajo.

4. Cocer el arroz con sal y agua. Reservar cuando esté cocido.

5. Cuándo el frijol esté cocido y suave, incorporar los vegetales picados.

6. Cuándo haya hervido todo a fuego medio bajo incorporar las hierbas y el chiltepe machacado.

7. Agregar sal y pimienta al gusto.

8. Servir. Rinde 4 porciones de 1 taza.

*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro*
LENTEJAS CON HIERBAS

Ingredientes:
1 libra de lentejas
1 litro de agua
1 zanahoria
2 tomates medianos
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 chile pimiento
1 chile guaque
2 tazas de hierbas picadas (berro)
1 cucharada de aceite
Laurel
Sal
Pimienta

Pasos:

1. Cocer las lentejas con abundante agua por 20 minutos.

Nota: Remojar las lentejas una noche antes con suficiente agua. Esto hace que se cosan rápido.

2. Picar la zanahoria, el tomate, la cebolla, el ajo, el chile pimiento, el chile guaque y las hierbas.

3. En un sartén sofreír con aceite la zanahoria, tomate, cebolla,
chile pimiento, chile guaque y hierbas. Sofreír durante 3 minutos.

4. Incorporar las lentejas escurridas y cocidas. Agregar agua hasta cubrir las lentejas.

5. Agregar el berro y laurel.

6. Agregar sal y pimienta. Reducir el fuego y hervir cinco minutos más.

7. Servir. Rinde 6 porciones.

*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro*
ARVEJAS CON PAPAS Y HIERBAS 5 Porciones

Ingredientes:
½ libra de arvejas
4 papas medianas
4 tomates medianos
1 cebolla mediana
1 chile pimiento mediano
1 vaso de hierbas picadas (hierba mora)
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
1 manjo de cilantro
Sal y pimienta al gusto

Pasos:

1. Si las arvejas son frescas, lavarlas. Si las arvejas son secas, remojar las arvejas una noche antes con suficiente agua. Esto hace que se cosan rápido.

2. Lavar las papas y cortar en trozos medianos.

3. Lavar los tomates, cebolla y chile pimiento y cortar finamente.
4. En un sartén, calentar el aceite. Agregar el ajo y cebolla. Agregar las papas y saltear.

5. Agregar el chile pimiento y las arvejas.

6. Agregar agua hasta cubrir los vegetales. Cocinar hasta que las arvejas y papas estén suaves.

7. Agregar las hierbas, el cilantro, sal y pimienta al gusto.


*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro.*
1. En una olla colocar el agua a hervir con sal. Cuando hierva preparar la pasta según las instrucciones de la bolsa o hasta que esté blanda. Reservar el agua de cocción.


2. En otra olla colocar 2 cucharadas de aceite.

3. Cuando se caliente agregar la cebolla, el ajo y el chile de cobán (opcional), sofreír hasta que esté dorado.

Ingredientes:

- 2 litro de agua
- 1 libra de pasta larga o corta
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 6 tomates medianos
- 1 chile pimiento
- 1 zanahoria
- 1 vaso de hierbas (colinabo)
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de albahaca picada
- queso duro al gusto
- 1 chile de cobán (opcional)

Pasos:
4. Agregar el tomate, chile pimiento, zanahoria y hierbas.

5. Sazonar con sal, pimienta y albahaca. Cocinar a fuego bajo por 8-10 minutos. Para evitar que se resequen podemos agregarle agua de cocción a la pasta.

6. Cuando la pasta esté cocida, escurrir y agregarla a la olla con la salsa.

7. Mezclar los vegetales con la pasta.

8. Servir con queso duro encima. Rinde 4 porciones.

*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro*
GÜISQUIL CON HUEVO Y HIERBAS
4 Porciones

**Ingredientes:**
- 1 güisquil
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 vaso de hierbas picadas (punta de güisquil)
- 3 cucharadas de aceite
- 4 huevos
- Sal

**Pasos:**

1. Cortar en cubos el güisquil, la cebolla, el tomate y las hierbas.

2. En un sarten, agregar agua hasta cubrir el güisquil y cocinar hasta que esté blando.

3. En un sartén, colocar el aceite y agregar la cebolla y el tomate.
4. Agregar el güisquil cocido y las hierbas. Dejar que se cocine todo.

5. Agregar los huevos.

6. Revolver todo para que se incorpore uniformemente.

7. Agregar sal, pimienta y cocinar a fuego medio.


*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro

![Plate of food]

**HUEVO**  **PROTEÍNA**
Ingredientes:

- 2 vasos de hierbas picadas (espinaca)
- 2 tomates
- 1/2 cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 4 huevos
- 1/2 taza de queso fresco
- Sal
- Pimienta

Pasos:

1. Picar las hierbas, el tomate y la cebolla y reservar.

2. En un sartén colocar el aceite, agregar la cebolla y el tomate, sofreír e incorporar la espinaca. Cuando se suavice la espinaca bajar el fuego.

3. Colocar los huevos sobre la espinaca.
4. Espolvorear el queso.

5. Espolvorear la sal y pimienta.

6. Tapar el sartén.

7. Verificar que los huevos estén cocidos.


*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro
TORTA DE HUEVOS CON HIERBAS

Ingredientes:

- 3 vasos de hierbas
- 2 dientes de ajo
- 1 chile pimiento
- 5 huevos
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de frijol cocido
- Sal
- Pimienta

Pasos:

1. Picar las hierbas, el ajo y el chile pimiento. En un recipiente aparte, batir los huevos.

2. En un sartén colocar el aceite y sofreír el ajo, chile pimiento y hierbas. Dejar que se cocinen durante cuatro minutos.

3. En el recipiente aparte, incorporar los vegetales sofrídos a los huevos batidos y mezclarlo.
4. Agregar el frijol negro cocido, sal y pimienta.

5. En un sartén colocar tres cucharadas de aceite dejar a fuego medio incorporar la mezcla de huevo y vegetales. Tapar el sartén y bajar el fuego.

6. Cuando la mezcla esté más consistente en el centro del sartén, colocar un plato y voltear la torta sobre el plato.

7. Regresar la torta del plato al sartén y dejar que se cocine por tres minutos.


*Añade limón a las hierbas para mejorar la absorción de hierro*
Videos, recetas, posters y más información en:

www.ProyectoCAN.org

Combatimos la malnutrición con CAN

C - Cocina recetas  A - Agricultura huertos  N - Nutrición alimentación saludable

Video: Andrea explica los beneficios de las hierbas.

Video: Demostración de cocina sobre receta de hierbas para bebés.

Andrea Guzmán Abril, LN  Chef Guayo González  Jose Daniel Casia, LD  Penny Rambacher, RDN
Proyecto CAN  Proyecto CAN  Milagros en Acción  Proyecto CAN y Milagros en Acción

Recetas: Chef Guayo
Fotografía y diseño: Jose Daniel Casia

MiraclesInAction.org  ProyectoCAN.org  WuquKawoq.org

Copyright 2022, V1  Todos los derechos reservados.