

VAMOS AL GRANO

VG

La nueva
cosecha

CIRCULACIÓN GRATUITA NACIONAL SEPTIEMBRE - NOVIEMBRE 2021



LAS OPORTUNIDADES

NO OCURREN

***LAS CREAS
TU***





V/G

SEPTIEMBRE - NOVIEMBRE
EDICIÓN 02

INDUSTRIA

6

Producción Consciente

En la manipulación de la materia prima, cada paso en la producción es el reflejo de nuestra esencia.

8

Procesos Saludables

Nuestra responsabilidad radica en crear productos que se adapten de la mejor manera a una industria cada vez más sostenible.

10

Cada grano cuenta

El momento de renovar un antiguo vínculo.

12

Icono

El padre Daniel Saldarriaga nos cuenta su historia y los logros del Banco de Alimentos de Bogotá.

14

Ancestral pero nuevo

Los granos ancestrales son la nueva revolución de los cereales. Ahora más accesibles y emocionantes que nunca.

CULTURA

16

Futuro de los alimentos

Las nuevas tendencias y desafíos de la industria, donde es necesario "ahorrar para crecer".

18

Plato Sano

Aprender a comer saludable no es tarea fácil. Nosotros nos encargamos de explicarte como debes dividir tu plato para conseguirlo.

20

Beneficios de los cereales

Te decimos las cinco razones por las que debes comer granos enteros.

22

Alimentación sostenible

Una solución que combina la salud y el medio ambiente.

VIAJES

28

Japón

Viajamos por una cultura donde la comida no es solo un placer, es un estilo de vida... y muy saludable.



VAMOS AL GRANO

PUBLICIDAD GRATUITA

Esta es una publicidad Institucional de Organización Solarte y Cia SCA como herramienta para nuestros aliados estrategicos. Trabajamos pensando en usted.

COMITÉ EDITORIAL

María Victoria Solarte
César Gonzalez
Angelica Kramarski

DIRECCIÓN DE ARTE

Angelica Kramarski

FOTOGRAFÍAS

Archivo Organización Solarte
Shutterstock
Pexels

IMPRESIÓN

Grafiq Editores S.A.S

PUBLICIDAD

Organización Solarte y C.I.A S.C.A

INFORMES

Departamento de Mercadeo y Publicidad
+57 (1) 360 36 66
Molinos Apolo - Bogotá

GUÍA PARA SENTIRSE BIEN

29

Buenos Hábitos

Cómo mejorar la forma en la que vives tu rutina.

30

Mejor al Vapor

Un método poco convencional que reinventa la forma de cocinar

32

Saber elegir

Aprende a comprar y genera una alimentación consciente.

34

Escucha tu cuerpo

No pases hambre y aliméntate cuando realmente lo necesites.

36

Ayuda a salvar el medio ambiente

... y come bien mientras que lo haces.

38

Calidad y detalle

Establece estándares en tus alimentos e identifica que puede ser bueno para tu salud.

RECETAS

42

Entradas

Pimentones Rellenos
Sopa de Cebada y Lomo
Grissines con Ajonjolí

48

Principales

Bowl de Langostinos
Risotto de Cebada y Cerdo
Tacos de Avena al Pastor

54

Postres

Parfait de Mango
Torta de Arándanos
Crumble de Manzana
Fudge de Cacao y Nueces

SÍGUENOS

 OrganizacionSolarteCiaSca

CONTÁCTANOS

mercadeoypublicidad@organizacionsolarte.com
www.organizacionsolarte.com



LA AGRICULTURA ES
EL ARTE DE SABER

ESPERAR





Producción Consciente

En la manipulación de la materia prima, cada paso en la producción es el reflejo de nuestra esencia

EN ORGANIZACIÓN SOLARTE Y CIA SCA nos interesa mantener una correcta manipulación de la materia prima, siendo la oportunidad perfecta para controlar el proceso desde el inicio hasta su finalización, garantizado siempre productos de alta calidad en el mercado. Contamos con la posibilidad de fusionar nuestra maquinaria para conseguir procesos eficientes, desde su descarga, sistema de procesamiento, almacenaje y distribución.

Esto nos ha permitido adaptarnos a los grandes retos que enfrenta la industria molinera actualmente. Nuestra maquinaria permite remover la mayoría de compuestos tóxicos durante el proceso de limpieza y aspiración, logrando así productos más saludables y



Arriba, silos de almacenamiento para mantener la inocuidad del grano al facilitar su transporte desde el puerto

de descargue hasta nuestras plantas. Abajo, Sasor que purifica la sémola de trigo y moliendas compactas.



Cernedores encargados de limpiar el producto granulado. Abajo, canal de aspiración para clasificación por granulometría.

reduciendo desperdicios de material. Esto mejora significativamente la eficiencia de las máquinas de proceso subsiguientes, así como la protección de todo el sistema. Esto, junto a la alta eficacia de nuestras plantas, logra que la producción de alimentos sea mucho más sostenible a gran escala.

Con nuestro compromiso en la producción consciente, hemos conseguido reducir significativamente el consumo de energía y desperdicio en nuestros principales puntos de producción, como lo son *Harinera de Occidente* en la ciudad de Cali, *Industria Harinera Capri* en Madrid, Cundinamarca, *Harinera de la Costa* en Soledad, Atlántico, y *Molinos San Nicolás* en Pasto, Nariño. Cada una de estas plantas cuenta con un sistema avanzado de automatización de procesos, lo que brinda un completo control de la producción y permite rastrear cualquier producto o material en mal estado que pueda perjudicar los estándares de calidad.

Con esto *Organización Solarte* garantiza que su producción se adapte con facilidad al futuro digital en los próximos años. Creemos que la digitalización permite un sin fin de posibilidades para eventualmente optimizar nuestra producción de manera eficaz y sostenible.



Procesos saludables

Nuestra responsabilidad radica en crear productos que se adapten a una industria cada vez más sostenible

LUEGO DE LLEVAR A CABO la recolección de cereales cultivados de trigo, arroz, maíz, cebada y avena generalmente una vez al año, (dos en algunas zonas tropicales) son almacenados durante largos períodos de tiempo. Una vez recolectado y tras su almacenamiento, el grano de cereal se somete a una serie de operaciones de limpieza y acondicionamiento. La limpieza de los granos

vez cocido, el cereal es laminado para que adquiera una forma plana, delgada y más alargada (lo que conocemos como copo de cereal). Luego de ser laminado, el cereal es tostado mediante la aplicación de calor. A continuación, se añaden



se realiza sumergiéndolos en agua. Una vez limpios, se colocan en un lugar adecuado para que el grano consiga la humedad necesaria de forma que, después, se puedan separar fácilmente las capas que constituyen el salvado. Cuando los granos conservan todas sus envolturas, hablamos de cereales integrales. Antes, durante y después de todo el proceso de elaboración se llevan a cabo frecuentes controles que aseguran los niveles más altos de calidad, tanto de las materias primas como de los productos finales. Una vez limpio, el cereal se somete a la cocción en un recipiente que puede ser cerrado o abierto para que sea más digestible. Una

vitaminas y minerales que, junto a los ya presentes de forma natural, contribuyen a optimizar su valor nutricional. Este proceso se conoce como fortificación de los cereales. Es así como producimos nuestros cereales de la mejor manera para brindarle al público un producto de calidad. **Fuente - Asociación Española de Fabricantes de Cereales (AEFC)**

El secreto
de la receta
perfecta

DEJAR que
muchos
la
FRUTEN.





Cada grano cuenta

El momento de renovar un antiguo vínculo



Tamiz rotativo encargado de eliminar de forma fiable partículas no deseadas y limpiar el grano para su posterior almacenamiento. A la derecha, proceso de clasificación automática de granos para su producción industrial. En la anterior página, banda de secado y descascarillado de granos de trigo.

LA INTENSIFICACIÓN SOSTENIBLE de la producción agrícola puede ayudar a alimentar al mundo y proteger en un tiempo determinado sus recursos naturales. El cambio climático, el deterioro ambiental y el estancamiento de los rendimientos amenazan la producción de cereales y la seguridad alimentaria mundial. Para 2050, se prevé que la demanda mundial de maíz, arroz y trigo ascienda a unos 3'300 millones de toneladas anuales o, lo que es lo igual a, 800 millones de toneladas más que la cosecha récord global de 2014. Gran parte del aumento de la producción habrá de provenir de



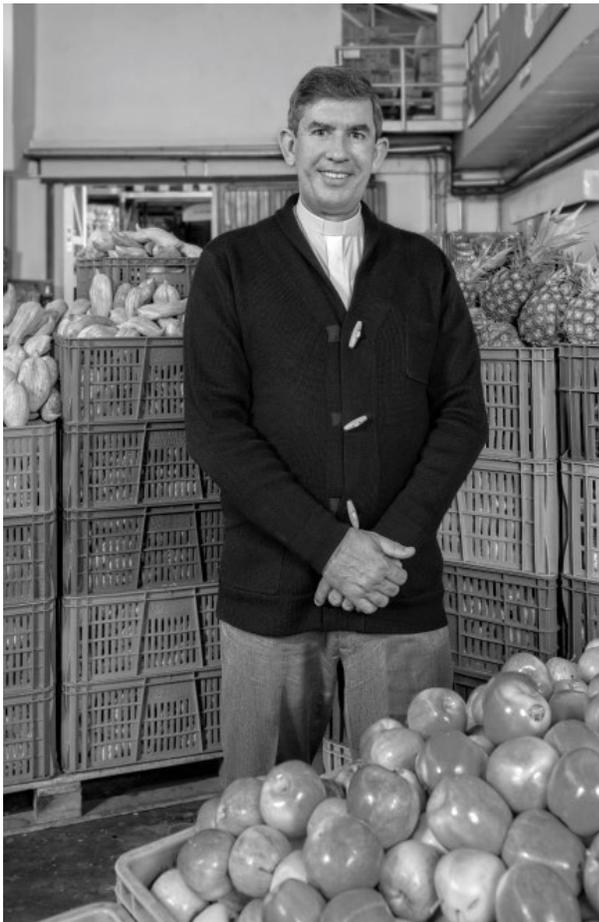
las tierras agrícolas existentes; sin embargo, un tercio de estas se está degradado y la proporción de agua disponible para los agricultores está sometida a una presión cada vez mayor por parte de otros sectores.

El maíz, el arroz y el trigo juntos constituyen el elemento más importante de la dieta humana, ya que representan aproximadamente el 42,5 % del suministro de calorías alimentarias del mundo. En el plano mundial, su contribución a nuestra aportación de proteínas, que ronda el 37 %, se ve apenas superada por los productos pesqueros y ganaderos. Solo el trigo aporta más proteínas que la suma de la carne de ave, porcino y bovino. El maíz, el arroz y el trigo aportan incluso el 6 % de las grasas en nuestra dieta. Ahora más que nunca, debemos ser conscientes de que cada grano cuenta y que una industria más sostenible puede garantizar nuestro futuro. **Fuente - The Food and Agriculture Organization (FAO)**

Icono

Padre Daniel Saldarriaga

POR MÁS DE 30 AÑOS ha enfocado su labor a erradicar el hambre y brindar ayuda a quienes más lo necesitan. Con la creación del *Banco de Alimentos de Bogotá* se ha convertido en un ejemplo de generosidad y entrega al traer esperanza y alimentos a las poblaciones más vulnerables.



Padre Daniel Saldarriaga | Fotografía - Mauricio Mendoza

¿Cómo inició su interés por la creación del Banco de Alimentos de Bogotá?

Desde nuestros inicios en el 2001, articulamos esfuerzos para que el virus del hambre, ese virus invisible y silencioso, no se propague aún más en Colombia, hemos dado un ejemplo de efectividad superando todas las expectativas. En estos 20 años, gracias al apoyo de cerca de 23 mil donantes, una red de 57 universidades, más de 36 mil voluntarios y alrededor de 3400 organizaciones, hemos logrado entregar más de 228 millones de kilos de productos y traducido en acciones fraternas, el compromiso de miles de personas generosas.

¿Imagino que algún día su conocimiento iba a impactar a tantas personas?

No, nunca. Hubo un sacerdote que estuvo haciendo unas investigaciones y análisis de viabilidad y no se veía que un Banco fuera sostenible. Cuando a mí el Arzobispo me dice que asuma el reto, pensé que yo tenía la capacidad de creer, pero no sabía nada de números. Hemos llegado a donde estamos gracias al apoyo de muchos.

"Hemos recorrido un camino largo lleno de bondad que nos ha enseñado que hay que perseverar y soñar en grande"

PADRE DANIEL SALDARRIAGA

BANCO DE ALIMENTOS BOGOTÁ

Cuéntenos el consejo más importante que haya seguido

He seguido muchos consejos, pero tal vez de los más relevantes ha sido pensar en el Banco como una gran empresa. Una empresa social con estrategias, procesos y metas claras y sostenibles en el tiempo. Y el mayor consejo que yo puedo dar es siempre confiar en la Providencia.

¿Cuáles cree que han sido los mayores obstáculos?

Yo creo que más que obstáculo es una frase que dice: "Cuando a dónde quieres ir no implica tanto esfuerzo, vete solo, pero cuando quieres ir a un lugar que implica demasiado esfuerzo y tenacidad vete bien acompañado". Yo creo que nos falta unirnos como sociedad, ir de la mano y así no sumar sino multiplicar.

¿Piensa que lo que hace hoy cambiará el futuro?

Este es un país de gente muy generosa y muy solidaria, hay mucha gente que quiere ayudar y tenemos que contarles cómo hacerlo. Necesitamos que nos vean como un aliado importante para seguir ayudando a la gente. En Colombia hay 12 millones de personas que viven en inseguridad alimentaria, pero que constantemente luchan por conseguir alimentos de vida. Hoy más que nunca, la tarea del BAB es fundamental para apoyar a miles de personas que pasan hambre.

¿Si tuviera que volver a empezar con los conocimientos que tiene ahora ¿Qué haría de forma diferente?

Creo que hemos recorrido un camino muy largo lleno de bondad que nos ha enseñado que hay que perseverar y soñar en grande.

Yo siempre he dicho que vaca chiquita siempre es ternera. Uno no puede empezar grande pero siempre deber tener la ilusión de lograr más.

¿Qué consejo tiene para las nuevas generaciones?

Que ojalá vivan experiencias chiquitas para que logren sueños grandes, que vivan experiencias de trabajar en pequeño y de esforzarse. Que siempre recuerden que las cosas fáciles no perduran. No desaprovechen ninguna oportunidad por pequeña que parezca y no olviden siempre ser agradecidos.

¿Por qué le gustaría ser recordado?

A mí me gustaría ser recordado porque logré juntar a mucha gente buena. Y me refiero a todas las instituciones y sus líderes quienes hacen un trabajo formidable, al equipo humano con el que contamos, a los cientos de estudiantes que pasan por aquí, a la gente de buena voluntad y al empresariado que día a día nos ayuda.

Ancestral pero nuevo

Los granos ancestrales son la nueva revolución de los cereales. Ahora más accesibles y emocionantes que nunca



Cuidadosa selección manual de la materia prima donde se comprueba su estado y calidad. Arriba, Trigo en procesos de maltado artesanal.

PARECE MUY EXTRAÑO pero los granos ancestrales han iniciado una revolución en la industria molinera, cautivando al mercado nacional e internacional. Su secreto está en que la mayoría de ellos han sido mínimamente modificados durante los últimos milenios, a diferencia de otros cereales que sí han sufrido alteraciones genéticas. Estos granos ancestrales se han comercializado principalmente por su alto contenido en vitaminas, minerales y fibra; lo cual ha marcado tendencia al consumo de alimentos más saludables. Dentro del catálogo de *Organización Solarte* se encuentran granos ancestrales como la cebada, maíz, avena y trigo, que han aumentado su demanda en la industria y su frecuencia de consumo durante los últimos años. Debido a su variedad y singularidad, resaltan un mayor potencial de la materia prima, demostrando como el suministro de harina convencional a nivel mundial refleja tan solo una pequeña variedad de las tantas que existen. Al comprar granos ancestrales, no solo se genera un impacto en la economía local sino también se fomenta la biodiversidad agrícola y métodos de cultivo más sostenibles debido a su bajo impacto medioambiental. Por este motivo no hay mejor manera de ver el pasado como el futuro.

SI NO COMES TE DA HAMBRE,
SI TE DA HAMBRE TU ESTÓMAGO ESTÁ VACÍO.
COMO LA MAYOR PARTE DE ESTE AVISO.
12 MILLONES DE COLOMBIANOS PASAN HAMBRE.

GRACIAS A TU GENEROSIDAD,
EL HAMBRE SÍ TIENE CURA

— DONA —

www.bancodealimentos.org.co



Futuro de los alimentos



La nuevas tendencias y desafíos de la industria, donde es necesario "ahorrar para crecer"

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS las sociedades han evolucionado rápidamente; desde sus avances tecnológicos, rápida urbanización hasta innovaciones en los sistemas productivos. No obstante el panorama actual es todo menos alentador para el futuro. La mayoría de las acciones del ser humano tiene grandes repercusiones con el medio ambiente, siendo la industria de alimentos una de ellas. Aunque las tendencias globales han fomentado una seguridad alimentaria y una sostenibilidad en su producción, existen diversos factores que pueden representar un desafío. Dentro de la industria molinera, uno de ellos es lograr un incremento en la producción de la materia prima, sin generar un gran impacto en el medio.

En países como África, el cambio climático ha afectado el rendimiento del trigo y reducido en un 20 % el rendimiento del maíz. Es entonces donde la posibilidad de aumentar la producción de cereales se ha visto limitada, principalmente por el estancamiento de los rendimientos y la disminución de la rentabilidad de los sistemas de producción con gran densidad de insumos. Si se siguen haciendo las cosas como hasta ahora, las 500 millones de familias de agricultores en pequeña escala, así como las poblaciones de bajos ingresos en zonas urbanas, resultarán afectados de forma desproporcionada.

A medida que el cambio climático en Asia desplaza el trigo hacia zonas de secado menos productivas, los consumidores se enfrentarán a incrementos pronunciados de los precios de los alimentos. El crecimiento demográfico podría intensificar la dependencia de África de las importaciones de arroz. Es entonces donde el aumento de la demanda de maíz y la disminución de la productividad podrían hacer que las importaciones de maíz del mundo en desarrollo se tripliquen para 2050.

Aumentar de forma sostenible la productividad de las tierras agrícolas existentes constituye la mejor opción para evitar fuertes subidas de los precios de los alimentos, mejorar las economías rurales y los medios de vida de los agricultores y reducir el número de personas en riesgo de padecer hambre y malnutrición. El modelo "Ahorrar para crecer" de intensificación de la producción agrícola, propuesto por la Fao (The Food and Agriculture Organization), pretende aumentar tanto los rendimientos como la calidad nutricional, al tiempo que se reducen los costos para los agricultores y el medio ambiente.

El secreto
de la receta
perfecta

Agregar
UNA
Pizca
de
Cian.
Dedica-



Plato Sano

Aprender a comer saludable no es tarea fácil. Nosotros nos encargamos de explicarte como debes dividir tu plato para conseguirlo



FRUTAS Y VERDURAS

La mitad de tu plato debe contener frutas y verduras para balancear los otros componentes. Aprovecha al máximo estos ingredientes, ya que por su versatilidad a la hora de cocinar te darán muchas opciones para tus platos.

CEREALES INTEGRALES

Los cereales integrales e intactos (trigo integral, cebada, bayas de trigo, quinua, avena, arroz integral y alimentos elaborados con ello, como la pasta de trigo) deben ocupar 1/4 de tu plato. Estos tienen un efecto beneficioso en tu cuerpo a comparación de otros granos refinados.

PROTEÍNAS SALUDABLES

El pescado, las aves, los frijoles y las nueces son fuentes de proteína versátiles y saludables; se pueden mezclar en ensaladas y combinar bien con verduras. En el 1/4 del plato restante puedes agregar cualquiera de estas opciones de proteína.

EL SECRETO para una alimentación sana no se encuentra en dejar de comer lo que más nos gusta, sino en saber balancear cada uno de los componentes que deben ir en nuestro plato. Para entender de mejor manera la forma como debemos organizar nuestra alimentación te puedes guiar por la técnica del *Plato Sano*. Este te permitirá crear comidas saludables y equilibradas, ya sea

para una cena con amigos o para llevar contigo. El poder detrás de esta técnica es dividir tu plato de comida en tres partes: frutas y verduras, granos integrales y proteína saludable, y adicionalmente lo puedes acompañar con aceites saludables. A continuación te explicamos en que consiste cada una de ellas para que puedas integrarlo a tu dieta.
Fuente - MyPlate (US Department of Agriculture)

EL CAMPO
CRECE Y HACE

CRECER





Cereales saludables

Te decimos las cinco razones por las que debes comer más granos enteros

LOS GRANOS ENTEROS como el trigo, el maíz, el centeno, el arroz o la cebada, entre otros son aquellas semillas de granos que conservan las tres partes por las que están compuestas: el endospermo, el salvado y el germen.

Estos granos, además de ser una fuente rica en minerales, fibra, micronutrientes y carbohidratos, contribuyen a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, ayudan a mantener el peso corporal y previenen la diabetes.

Seguramente no sabes que beneficios tienen exactamente, por eso dejarnos contarte un poco más sobre estos increíbles cereales.

APORTE NUTRICIONAL

Proporcionan una gran variedad de micronutrientes valiosos. Los granos enteros almacenan un perfil nutricional amplio. Proporcionan una rica variedad de minerales y vitaminas del grupo B. Muchos de estos granos albergan compuestos antioxidantes y algunos otros ofrecen nuevos antioxidantes que no se hallan en otros alimentos que

consumes. Por otra parte, los granos son también una fuente rica en proteínas.

MEJORAN LOS EFECTOS GLUCÉMICOS

Algunas investigaciones afirman que las dietas con un alto contenido de carbohidratos de bajo índice glucémico (alimentos de origen vegetal) tienen efectos positivos para reducir el riesgo de sufrir enfermedades

crónicas. Por su parte, otras investigaciones han demostrado que un elevado consumo de fibra de granos de cereal en una comida puede reducir las respuestas glucémicas de las comidas que se ingieren a posteriori.

DIETA VERSÁTIL

La gran variedad de granos disponibles se pueden consumir bien sea en estado natural, o ya sea triturados, partidos o molidos

para transformarlos en harina, galletas y otros alimentos. De esta forma, su consumo será más completo y nutritivo

FUENTE DE FIBRA

El consumo de fibra por ejemplo en los granos enteros aporta grandes beneficios para la salud, las dietas bajas en consumo de fibra pueden traer como consecuencia la

diabetes, diverticulosis o estreñimiento.

CONSUMO SALUDABLE

Los pueblos más saludables los consumen. Los granos enteros son un ingrediente con una larga tradición en determinadas culturas milenarias. Ocupan un lugar preferente en algunas dietas como la mediterránea, la vegetariana o la asiática, por poner solo unos ejemplos.

**QUIEN NO HA
AFRONTADO LA
ADVERSIDAD**

NO CONOCE SU PROPIA

FUERZA

Alimentación Sostenible

Una solución que combina la salud y el medio ambiente



CON EL PASO DEL TIEMPO aumenta la importancia de una alimentación sostenible que reduzca el impacto medioambiental a la vez que genere una seguridad alimentaria y nutricional. Normalmente este tipo de alimentación fomenta un respeto por la biodiversidad, el factor nutricional de lo que consumimos y la optimización de los recursos naturales. Si logramos modificar nuestro patrón de alimentación de esta manera, podríamos reducir la emisión de gas de efecto invernadero en un 31%, ahorrar agua en un 17% y disminuir el uso de tierra disponible en un 34%. Este aporte significativo se une al impacto en la agricultura, las prácticas de producción de alimentos y su demanda. Por mucho tiempo se ha enfocado la alimentación como una estrategia para promover la salud; sin embargo, se debe hacer conciencia que las desiciones individuales tienen un impacto a mayor escala. Esta en nuestras manos evitar una degradación del medio ambiente e impulsar un estilo de vida más sostenible para todos. **Fuente - Escuela de Nutrición (UFM Universidad Francisco Marroquín)**

El secreto
de la receta
perfecta

*PRE-
SERVAR
< la >
AMIS-
TAD



Descubriendo

Japón

Viajamos por una cultura donde la comida no es solo un placer, es un estilo de vida... y muy saludable



EXISTEN CREENCIAS MILENARIAS sobre la gastronomía japonesa y su gran impacto en la salud física y mental de su población. Desde sus tradiciones y costumbres hasta la forma como se comportan, representa un carácter cultural distintivo sobre otros países. Para todo aquel amante de la cultura oriental, sabe que su gastronomía es un verdadero orgullo nacional, por lo que tienden a ser muy exigentes y sofisticados a la hora de comer.

Conocer Japón significa experimentar una forma diferente de ver las cosas y entender como la calidad de vida influye en el bienestar de las personas. Los japoneses no solo cuidan el valor nutricional de sus alimentos sino también el sabor y la forma como los presentan. Gran parte de sus restaurantes se especializan en resaltar la singularidad de su comida, haciendo siempre énfasis en el sabor, la calidad y el atractivo visual de sus ingredientes. Hace algunos años se creía casi imposible adaptar un estilo de vida tan sofisticado como el japonés, donde la proteína en la mayoría de sus veces se sirve cruda; sin embargo en la actualidad, platillos como el sushi han alcanzado fama mundial y aumentado su gusto en diferentes culturas, no solo por su innovación sino por su avanzada preparación.

Las principales características que definen la gastronomía japonesa son la *sencillez*, los *sabores naturales y frescos*, y el *refinamiento*. Su cocina es un reflejo de su historia y una civilización arraigada a sus tradiciones, donde se demuestra el verdadero arte detrás de su comida.

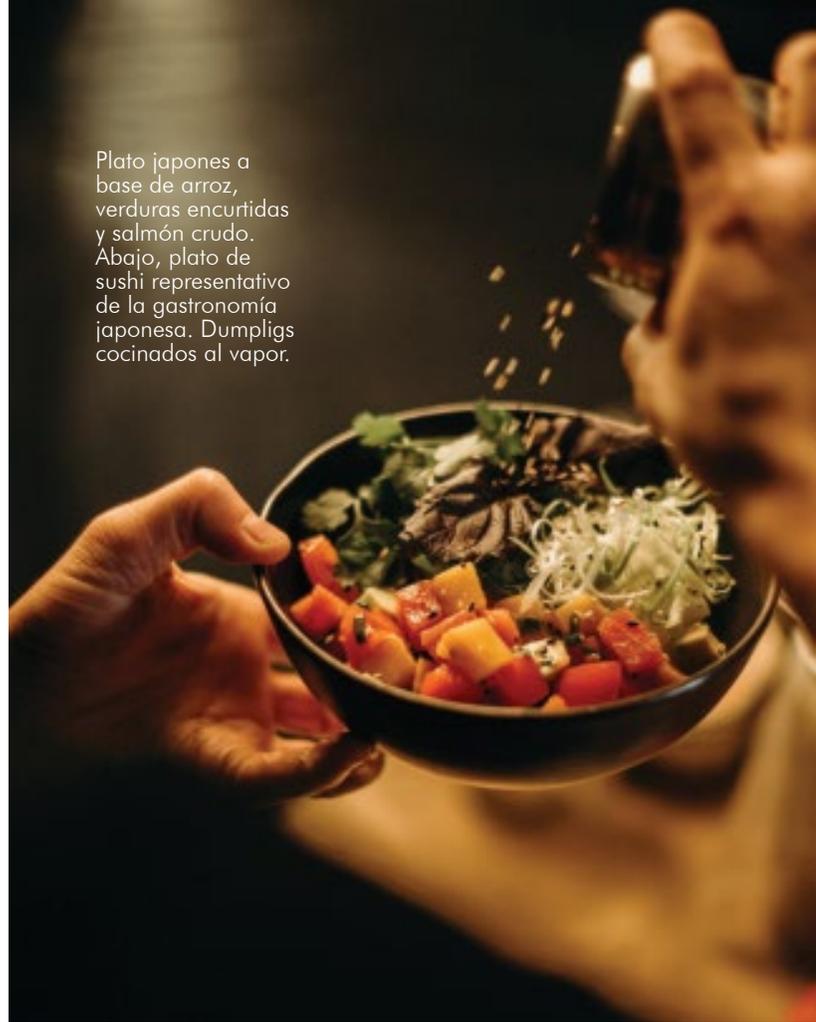


Fachada de un restaurante típico en el centro de Tokio. Lámparas tradicionales japonesas que se encuentran comúnmente en restaurantes o tabernas. Arriba, Las geishas representan la cultura de ocio japonesa, donde son solicitadas para eventos sociales o gastronómicos.

Cada plato cuenta una historia y posee un largo pasado culinario enfocado a representar su origen. Una de sus tradiciones más importantes es el uso de cuatro alimentos ricos en carbohidratos (arroz, trigo, avena y frijol) que son utilizados como base para cualquier plato. Siempre se acompañan con una gran variedad de peces y mariscos que demuestra su pasión por el mar y los alimentos más frescos. La preparación de estos es bastante elaborada, minuciosa y detallista; consciente de ser preparada de la manera más saludable posible. Por esto muchos de los platos pueden estar cocinados al vapor o crudos y poco condimentados. La frescura de estos permite que su gastronomía sea ligera y placentera al momento de consumirla, causando así una mayor popularidad.

Sin duda Japón se diferencia por su cultura, tradición, costumbres y la manera como su gente lo ha adoptado como un estilo de vida. No puedes quedarte sin conocer este maravilloso destino y dejarte sorprender por un universo de posibilidades gastronómicas que cambiarán tu forma de ver la vida y la forma como te alimentas.

Plato japonés a base de arroz, verduras encurtidas y salmón crudo. Abajo, plato de sushi representativo de la gastronomía japonesa. Dumplings cocinados al vapor.



COSECHAMOS LO QUE
CON ESFUERZO

SEMBRAMOS



Comer bien para sentirse bien

Nuestra guía viene sin reglas, solo con los mejores consejos
e ideas para que consigas sentirte mejor





CUANDO SE TRATA DE COMER todos tenemos hábitos que son difíciles de superar. Algunos son buenos y otros no tanto. Pese a que muchas de estas costumbres las adquirimos a temprana edad, no significa que sea demasiado tarde para cambiarlas. Los cambios repentinos y radicales rara vez funcionan, ya que no pueden aplicarse a largo plazo. Para mejorar los hábitos de alimentación de una manera permanente son necesarios tres elementos: *reflexión, sustitución y constancia*. Primero debes identificar que hábitos positivos y negativos tienes en tu rutina, luego reemplazarlos por unos más saludables y por último se constante. Puede sonar sencillo pero con cambios tan pequeños como identificar que estas haciendo mal, (tal ves estas comiendo muy rápido o te saltaste alguna comida), hace mas sencillo el proceso de buscar una solución. Recuerda que muchas veces factores externos pueden causar este comportamiento por lo tanto intenta cerrar ese circulo de factores desencadenantes y adopta rutinas más saludables para tu mente y cuerpo.



Mejor al vapor

Un método poco convencional que reinventa la forma de cocinar

POCO SABEMOS sobre las diferentes formas con las que podemos cocinar y muchas veces caemos en el error de usar los métodos menos saludables para nuestro cuerpo. La verdad es que el problema está en la manera como cocinamos nuestros alimentos y los ingredientes que utilizamos. Puede llegar a sorprenderte que los métodos menos convencionales para ti son los que mayores beneficios tiene tanto para tu salud como para la calidad de los alimentos que consumimos. Uno de ellos es la cocción a vapor. Con este proceso puedes conseguir que las verduras y las proteínas mantengan su frescura e hidratación, casi igual a cuando salen del campo. Sorprendentemente en poco tiempo logras hacer los platillos más únicos y sin complicaciones. Aquí encontrarás una pequeña tabla que te dirá cuanto tarda la cocción de diferentes ingredientes que puedes agregar a tus comidas.

DEL VAPOR A LA MESA

Casi cualquier verdura o proteína magra es bienvenida en una cesta de vapor. Si quieres cocinar varios alimentos a la vez, comienza por los que tardan más tiempo en estar listos y luego agrega los demás.

1 - 2 MIN

Acelga, espinaca y espárragos

3- 5 MIN

Habichuela, coliflor y col rizada

8 MIN

Filete de pescado

10 MIN

Huevo con cáscara

18 MIN

Pechuga de pollo con o sin piel

Pequeñas
Acciones
Grandes
Resultados.

Lámpara
Moser



1 Lámpara Moser = 1 Bombillo 50w

La lámpara no emite CO₂, mientras que el
bombillo emite 200kg si se enciende 14h al día
durante 1 año.



+57 (2) - 664 5080 ✉ hariooccidente@organizacionsolarte.com

📍 Calle 15 # 27 - 40 Autopista Cali, Yumbo Km.4 Cali, Valle - Colombia

Saber elegir

Aprende a comprar y genera una alimentación consciente

ES DIFÍCIL ENCONTRAR productos que se adapten a tu nuevo estilo de vida, pero no es imposible. No se trata de buscar los productos más orgánicos, sino de saber que hay detrás de cada uno de ellos. Es importante que prestes especial atención al origen de tus alimentos, ya que muchas veces provienen de industrias poco sostenibles o éticas que pueden ir en contra de lo que demanda el mercado. A continuación te decimos que factores son importantes al momento de escoger tus alimentos para que puedas comer con mayor tranquilidad.

Detrás de un gran producto se encuentra una producción consciente. Si proviene de una producción justa se garantiza su calidad y singularidad. Debes optar por alimentos frescos ya que su aporte nutricional es más alto. Muchas veces estos pueden provenir de tu región o zonas cercanas lo cual es mejor para su consumo. Aunque no sea muy común hacerlo, revisa las etiquetas. El primer paso para elegir bien tus alimentos es entender sus componentes. Presta atención a su valor nutricional ya que es lo más importante a la hora de comer. Saber elegir requiere que tomes consciencia y que te alimentes de la manera como te quieres sentir.



**MIENTRAS MÁS FUERTES
SEAN TUS PRUEBAS**

MÁS GRANDES SERÁN TUS

VICTORIAS

Escucha a tu cuerpo

No pases hambre y
aliméntate cuando
realmente lo necesites



ES IMPORTANTE escuchar a tu cuerpo y aprender a diferenciar entre el hambre o la ansiedad. Es común encontrarnos en situaciones donde no sabemos que hacer y nuestro primer instinto es comer sin control. Lo que no sabemos es que estos episodios pueden afectar nuestra manera de comer drásticamente. Cuando tu cuerpo manifiesta hambre es vital que lo alimentes ya que tiene una baja reserva de energía y necesita más para poder continuar el día. Sin embargo cuando no te esta pidiendo comida, puedes llegar a sobrecargalo consiguiendo solo una acumulación innecesaria de calorías. Para esto puedes optar en tener pequeños refrigerios saludables como barras de granola, frutos secos o vegetales y frutas bajas en azúcar para controlar tu apetito. A medida que vas educando tu cuerpo, encontrarás que en ti esta el poder de comer bien.



Puedes preparar platos pequeños para llevar contigo, como frutas frescas, un hummus de garbanzo acompañado de pan árabe o tostadas de aguacate con huevo que te aportan un alto contenido de grasa y proteína saludable.

Pequeñas
Acciones
Grandes,
Resultados.

Diseña tu
disfraz ecológico



Después de Navidad, Halloween es la fiesta en la que más dinero se invierte. Los colombianos gastan alrededor de 180.000 pesos, 65.000 solo en disfraces; de los cuales, el 40% se usará 1 vez.



+57 (1) 247 4121 / 247 5371 ✉ ricaarte@organizacionsolarte.com

📍 Carrera 28 # 11 - 87 Bogotá D.C. - Colombia

Ayuda a salvar el medio ambiente

... y come bien mientras que
lo haces

EN EL MUNDO en el que vivimos actualmente, es difícil evitar una evidente crisis climática, al igual que saber lo que podemos hacer para ayudar a que nuestro impacto sea menor. La buena noticia es que tan solo con pequeños pasos puedes llegar a cambiar el rumbo de nuestro planeta. Si te preocupas por el impacto que puede generar el consumo de alimentos en el medio ambiente, ciertos hábitos que ya incorporaste en tu rutina pueden estar reduciendo tu huella de carbono. A continuación te contamos algunos de los cambios que puedes adaptar para mejorar la forma en la que consumes tus alimentos. Comienza con estas pequeñas acciones que no alteran tu rutina y puede que descubras que salvar el planeta no es tan difícil después de todo.



MENOS CARNE MAS VEGETALES

La producción desmedida de carne libera tres veces más gases de invernadero y requiere 10 veces más tierra que cualquier otro proceso agrícola. Si consumes moderadamente este producto puedes ayudar a reducir el impacto de su elaboración.

PRODUCTOS NACIONALES

Al consumir productos nacionales reduces el impacto de la producción y transporte de estos alimentos. En el supermercado trata de evitar comprar productos perecederos o que no estén en temporada de producción ya que pueden haber viajado desde muy lejos para llegar a ti.

COMPOSTAJE

Presta atención a los restos de comida; estos pueden recolectarse y ser reutilizados de manera natural para fines agrícolas. El compostaje de alimentos como el café sirve como abono para las plantas y áreas verdes, lo cual reduce el uso de fertilizantes químicos.

EMPAQUES REUTILIZABLES

Utiliza bolsas reciclables para comprar y guardar tus alimentos, o si puedes busca directamente productos que tengan un empaque amigable con el medio ambiente.

El secreto
de la receta
perfecta

COSECHAR
EL
ÉXITO
todos
LOS
DÍAS.



LA PRODUCCIÓN Y DEMANDA de alimentos recibe gran atención en los sectores de la agricultura y la nutrición. Para que este sistema alimentario funcione de forma efectiva es necesario que nosotros como consumidores estemos comprometidos con su progreso - desde la producción, hasta el procesamiento, comercialización y eventual consumo-. Tenemos que mantener un criterio de calidad e inocuidad de los alimentos. Esto lo puedes lograr tan solo con adquirir

alimentos que demuestren un compromiso por la calidad en su producción y distribución. Para poder saber esto, es necesario que estes al tanto de los reglamentos alimentarios de tu país y los parámetros que deben seguir para ser de consumo seguro. La exposición a los peligros en la cadena de suministro alimentaria es inevitable. Estos pueden sufrir algún tipo de contaminación externa, alteración en su producción por productos químicos añadidos o riesgos microbiológicos. Por este motivo es vital que compruebes que cada alimento que consumes tenga un certificado de control de calidad. Con el tiempo lograrás identificar con mayor detalle que alimentos son buenos para ti.

Calidad y detalle

Establece estándares en tus alimentos e identifica que puede ser bueno para tu salud

**NADA
BUENO**

VIENE SIN

**ESFUERZO Y
SACRIFICIO**



Recetas



Una selección de las mejores recetas que podrás hacer para tener un estilo de vida más saludable.

DETRÁS DE CADA
ALIMENTO ESTÁ

EL CAMPO Y EL
TRABAJO DE SU
GENTE





Pimentones Rellenos

CON
QUINUA RIQUITA

La mejor manera de comer vegetales sin aburrirte de ellos.

ENTRADAS

Pimentones Rellenos

PORCIONES 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

30 MIN

INGREDIENTES

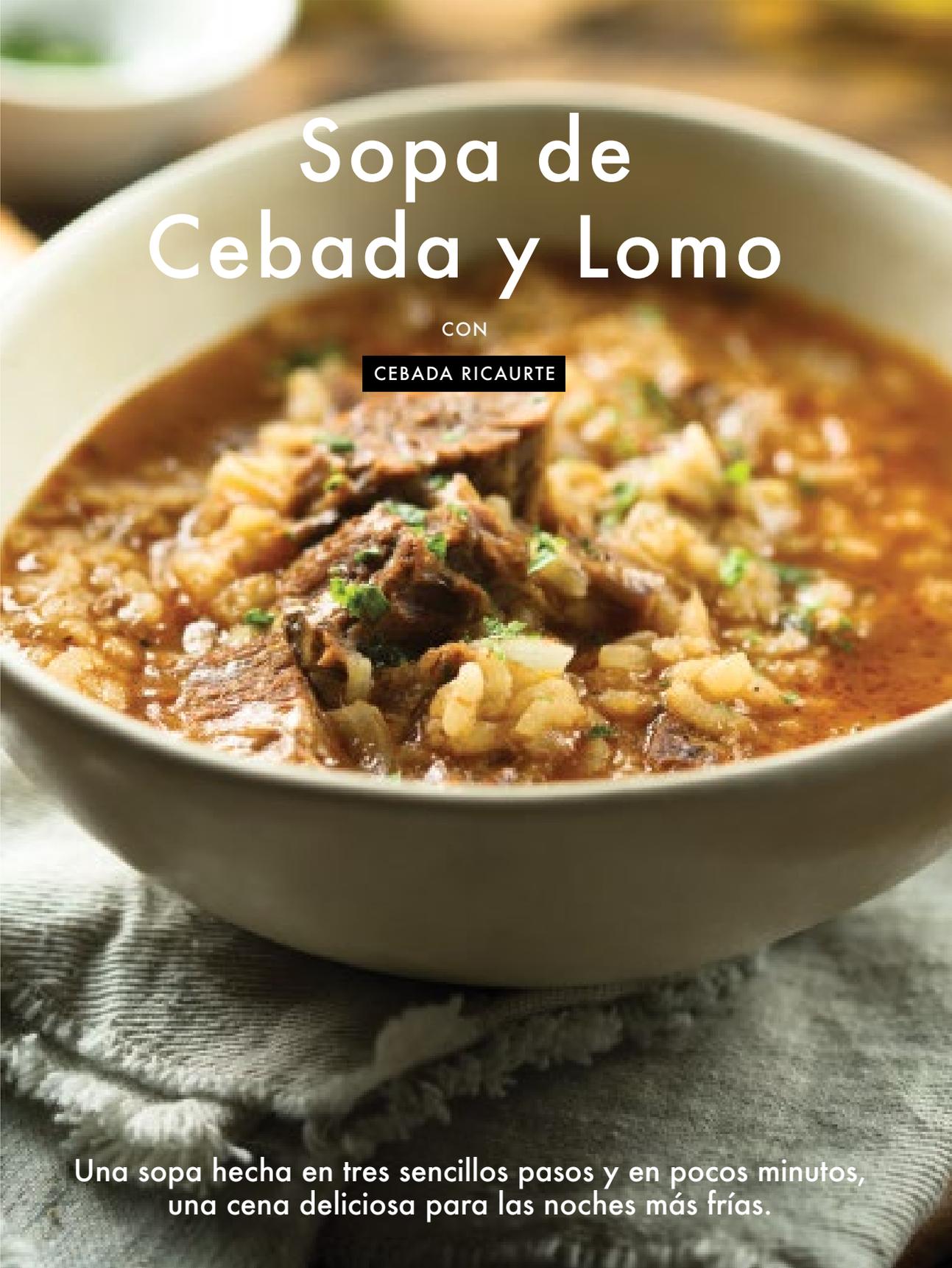
- 300 gr de Quinoa Riquita
- 100 gr carne molida
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón amarillo
- 1 pimentón naranja
- 1 cebolla
- 125 gr de queso crema
- 50 gr de queso parmesano
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva

PARA ESTA RECETA



PASOS

1. Precalentar el horno a 180° C. Mientras tanto lava los pimentones y cortales la parte superior. Retira las semillas y el tallo
 2. Coloca los pimentones en una bandeja para hornear y sazona con sal y pimienta. Rocía con 2 cucharadas de aceite y metelos al horno durante 12 min.
 3. En un sartén agrega el resto del aceite y cocina la carne molida. Cuando esta tenga color, retírala en un recipiente.
 5. Lava la quinua con agua fría para que salga la saponina (es la capa que recubre la semilla de la quinua que tiene un sabor amargo). A continuación, en una olla, pon dos tazas de agua por una de quinua. Cuando hierva el agua, viertes la quinua, bajas a fuego lento, y la dejas cocinar durante 20 minutos aproximadamente, hasta que la semilla se abra. Retira y reserva en un recipiente.
 6. Mezcla la carne molida, quinua, cebolla y perejil con el queso crema y el parmesano.
 7. Retira del horno los pimentones y rellenalos con la mezcla. Hornea nuevamente por 15 min.
 8. Decora con perejil y aguacate.
- ... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a hearty soup. The soup has a rich, reddish-brown broth and is topped with chunks of tender, browned beef, small pieces of barley, and finely chopped green herbs. The bowl is placed on a light-colored, textured cloth. The background is softly blurred, showing a wooden surface and another bowl in the distance.

Sopa de Cebada y Lomo

CON

CEBADA RICAURTE

Una sopa hecha en tres sencillos pasos y en pocos minutos,
una cena deliciosa para las noches más frías.

ENTRADAS

Sopa de Cebada y Lomo

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 HORA 15 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

15 MIN

INGREDIENTES

- 3/4 de taza de Cebada Ricaurte
- 200 gr lomo de res
- 5 tazas de caldo de res
- 2 tazas de espinaca picada
- 1/2 cucharada de sal
- 3 tazas de verdura congelada (Apio, zanahoria, calabacín y calabaza)
- 1 cebolla puerro
- 1 ajo finamente picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de champiñones en laminas
- 1/2 taza de vino blanco
- 1 cucharada de tomillo seco
- 3 hojas de laurel seco
- 1 manzana roja cortada y sin cascara

PARA ESTA RECETA



PASOS

1. En un sartén vierte el aceite de oliva y sofríe la cebolla puerro, el apio, la zanahoria, el calabacín y la calabaza, una vez se hayan cocinado (las verduras se ven “transparentes”) agrega a último momento el ajo y reserva.
2. En un sartén agrega las cucharadas de aceite de oliva restante y fríe los champiñones de 3 a 5 minutos. Agrega el vino, tomillo y laurel, y cocine por 3 minutos o hasta que el líquido se haya evaporado.
3. Aparte en una olla pon el caldo de res, el lomo en cuadritos, la sal y pimienta al gusto.
4. Agrega las verduras, los champiñones y la manzana, tapa y cocina a temperatura alta hasta lograr su primer hervor.
5. Después baja el fuego y agrega la cebada, cubre la olla y cocina de 15 a 20 minutos en temperatura baja.
6. Retira del fuego y agrega la espinaca. Mezcla y deja reposar 5 minutos antes de servir.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.



Grissines con ajonjolí

CON

SALVADO PURO

**Una delicia y una obsesión de las que empiezas a comer
y no podrás parar.**

ENTRADA

Grissines con ajonjolí

PORCIONES 30

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

15 MIN

RELLENO**INGREDIENTES**

- 300 gr Salvado Puro
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 15 gr levadura fresca
- 150 ml agua
- Semillas de ajonjolí

PARA ESTA RECETA**PASOS**

1. Precalienta el horno a 180° o 200° C.
 2. En una procesadora o recipiente mezcla el salvado, la sal, el aceite de oliva, la levadura y el agua. Revuelve la mezcla hasta obtener una masa lisa y homogénea. Cubre el recipiente con un paño de cocina durante 20 min en un ambiente cálido.
 3. Luego estira la masa en forma rectangular sobre la mesa con un poco de harina, hasta obtener un espesor de 2 cm. Corta tiras finas y largas. Colócalas sobre una bandeja para hornear con aceite y deja leudar nuevamente.
 4. Con un poco de agua o aceite pincela la masa y espolvorea semillas de ajonjolí a tu gusto.
 5. Cortar 5-6 pequeñas hendiduras en el centro para que pueda salir el vapor.
 6. Hornearlos de 12 a 15 min y luego retiralos para enfriar.
 7. Acompáñalos con un poco de aceite de oliva y balsámico.
- ... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Bowl de Langostinos

CON

QUINUA RIQUITA

Un plato rico en nutrientes capaz de saciarte rápidamente y con pocas calorías.



PRINCIPALES

Bowl de Langostinos

PORCIONES 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

25 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

30 MIN

INGREDIENTES

- 500 gr Langostinos
- 1 taza de Quinoa Riquita
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo picados
- El zumo de un limón
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 aguacate pequeño
- 1 naranja pelada y en cascos

PARA ESTA RECETA



PASOS

1. Lava la quinua con agua fría para que salga la saponina (es la capa que recubre la semilla de la quinua que tiene un sabor amargo).

2. A continuación, en una olla, pon dos tazas de agua por una de quinua. Cuando hierva el agua, viertes la quinua, bajas a fuego lento, y la dejas cocinar durante 20 minutos aproximadamente, hasta que la semilla se abra. Retira y resevala en un recipiente.

2. Prepara los otros ingredientes. Empieza por limpiar los langostinos muy bien. Retira cualquier suciedad con un cuchillo y luego sazona con sal y pimienta.

3. En un sartén con aceite agrega los langostinos y cocina a fuego alto por 20 segundos por cada lado o hasta que se doren.

4. Añade el ajo picado y mezcla bien con los langostinos. Luego vierte el zumo de limón y espera hasta que se reduzca unos segundos.

5. Reserva todo en un recipiente y espolvorea con el perejil. Agrega la quinua, el aguacate y los cascos de naranja. Mezcla y sazona con sal y pimienta al gusto.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

A close-up, slightly blurred photograph of a bowl of risotto. The risotto is a creamy, light brown color, topped with several slices of cooked pork. The dish is garnished with fresh vegetables, including a red bell pepper and a green leafy vegetable. The background is a plain, light-colored surface.

Risotto de Cebada y Cerdo

CON

CEBADA RICAURTE

Una mezcla única y elegante. Déjate sorprender
por su sabor cremoso y ligeramente a nuez.

PRINCIPALES

Risotto de Cebada y Cerdo

PORCIONES 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

1 H 10 MIN

INGREDIENTES

- 200 gr Cebada Riquita
- 6 tazas de caldo de res
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo
- 1/4 taza de vino blanco
- 320 gr medallones de cerdo
- 200 gr champiñones
- 2 zanahorias en laminas
- 1 cebolla puerro
- 1 pimentón rojo en trozos
- Sal y pimienta al gusto

PARA ESTA RECETA



PASOS

1. En una cacerola grande, pon el caldo y llevalo a fuego lento.
2. Mientras tanto calienta la mitad del aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Cocina la cebolla y el ajo durante 5 minutos o hasta que se ablanden. Añade la cebada y mezclalo todo durante 2 minutos.
3. Agrega el vino a la mezcla de cebada y cocina por 1 minuto. Reduce el fuego y añade el caldo caliente poco a poco (1/2 taza a la vez). Deja cocinar por 50 a 55 minutos o hasta que la cebada este blanda. Revuelve constantemente para conseguir una textura de risotto.
4. En otro sartén añade el resto del aceite a fuego medio - alto. Con cuidado ve poniendo cada medallón de cerdo sobre el sartén dejandolo 3 - 4 min por cada lado o hasta que se dore. Reserva el cerdo en un recipiente y cubrelo con papel de aluminio durante 5 min antes de cortarlo en pedazos mas pequeños.
5. En el mismo sartén cocina los champiñones, las zanahorias, el puerro y el pimentón, removiendolos constantemente hasta que se doren.
6. Sirve el risotto en un plato, agrega los vegetales y por último el cerdo. Salpimentar al gusto.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.



Tacos de Avena al Pastor

CON

AVENA RIQUITA

Una opción para los amantes de la comida mexicana.
Fácil, original y rápida de preparar.

PRINCIPALES

Tacos de Avena al Pastor

PORCIONES 24

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

45 MIN

TORTILLAS

INGREDIENTES

- 1 taza de Avena Riquita
- 2 huevos
- 1 taza de leche de almendras o tu favorita
- 1 pizca de sal

RELLENO

INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de pollo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cebolla picada
- 3 tallos de cilantro fresco
- 1/2 tomate picado
- 1/4 mango dulce
- 1/4 repollo morado picado
- 1 aguacate pequeño
- El zumo de un limón

PASOS

1. Tritura la avena en una batidora o procesador de alimentos hasta convertirla en harina.

2. Agrega los huevos, la leche y la sal. Bate hasta formar una masa homogénea. Déjala reposar por 20 min.

3. En un sartén redondo no muy grande agrega aceite y un poco de la mezcla, formando una tortilla redonda. Cocina por 2 min cada lado o hasta que la tortilla se despegue sola del sartén.

4. Sazona la pechuga de pollo con las especias y en un sartén con aceite de oliva, cocina hasta que se dore.

5. Aparte licua los dientes de ajo con el agua y vierte esta mezcla al pollo cuando esté listo. Cocina durante 45 min hasta que la carne este tierna. Reserva en un recipiente.

6. En un recipiente mezcla el mango, el repollo, el tomate, la cebolla, el limón, el cilantro y el aguacate.

7. Sobre una tortilla agrega dos cucharadas de pollo, un poco de la mezcla anterior y decora con jalapeños.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

PARA ESTA RECETA



Parfait de Mango

CON

AVENA RIQUITA



Con cuatro ingredientes puedes preparar este
refrescante y delicado postre.

POSTRES

Parfait de Mango

PORCIONES 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN

7 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

5 MIN

INGREDIENTES

- 1/2 taza de Avena Riquita
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de leche de almendra o tu favorita
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 mango en cuadros
- 6 - 8 cucharadas de yogurt griego
- 2 cucharadas de vinagre de módena
- Miel al gusto

PARA ESTA RECETA



PASOS

1. Calienta a fuego medio en un olla la avena, agua, leche, azúcar, vainilla y chía hasta que haya espesado, aproximadamente por 5 minutos.
 2. Reserva la mezcla en un recipiente y deja enfriar un poco a temperatura ambiente. Luego refrigéralo por 1 hora o más.
 3. Mientras tanto pela la mitad del mango y la otra mitad déjala con cáscara y cortalo en cuadros de 1 a 2 cm de espesor para decorar.
 4. Corta la mitad del mango sin cascara y en un olla agrega el azúcar, el vinagre de módena y deja que se cocine por un tiempo. Luego agrega el mango y cocina hasta crear una mermelada.
 5. En un plato o vaso agrega la mitad del yogurt, la avena, la mermelada de mango y el mango en cubos, creando una capa para cada ingrediente.
 6. Agrega otra vez lo que queda del yogurt, avena, mermelada y mango, respetando el orden de las capas del anterior paso.
 7. Puedes decorar con un poco de semillas de chía por encima.
- ... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.



Torta de Arándanos

CON

SALVADO PURO

Dulce, llena de fruta e ideal para compartir.
Siente en cada bocado su singular sabor.

POSTRES

Torta de Arándanos

PORCIONES 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN

10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

45 MIN

INGREDIENTES

- 1/2 taza de Salvado Puro
- 1 1/2 taza de harina Apolo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas de miel
- 3/4 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharadas de leche
- 1 pizca de sal
- 1 taza de arándanos frescos
- El zumo de 1 limón

PARA ESTA RECETA



PASOS

1. Comienza precalentando el horno a 180°C.
2. Engrasa con un poco de aceite un molde para hornear lo suficientemente grande como para hacer una torta para toda tu familia.
3. En un recipiente mezcla los ingredientes líquidos como el aceite, huevos, leche, miel y agua.
4. Bate durante solo unos segundos hasta unificar los ingredientes. De esta manera conseguiras que tu mezcla no tenga grumos y se cocine correctamente en el horno.
3. Incorpora todos los ingredientes secos como la harina, salvado, azúcar, polvo para hornear y sal. Revuelve hasta conseguir una textura ligera y homogénea.
3. En un recipiente pequeño mezcla los arándanos con una cucharadita de harina Apolo y el zumo de limón
4. Por último añade los arándanos y revuelve lentamente para incorporarlos en la masa.
5. En el molde para hornear vierte todo la mezcla y llévalo al horno durante 25 min.
6. En cuanto este dorado por encima déjalo enfriar. Cuando esté listo retíralo del molde.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Crumble de Manzana

CON

AVENA RIQUITA

Un postre tradicional inglés para encuentros especiales.

POSTRES

Crumble de Manzana

PORCIONES 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

30 MIN

RELLENO

INGREDIENTES

- 3 manzanas rojas
- 250 gr frambuesas
- 100 gr azúcar morena
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 pizca de clavo en polvo
- 1 vaina de vainilla
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 100 gr arándanos
- 100 gr agraz

CRUMBLE

INGREDIENTES

- 120 gr Avena Riquita
- 185 gr azúcar morena
- 150 g mantequilla sin sal
- 8 g esencia de vainilla
- 40 gr almendras

PARA ESTA RECETA



PASOS

1. Precalienta el horno a 160°C y engrasa un molde para hornear.
2. Para el relleno, corta las manzanas en cubos pequeños y saltea con mantequilla, la mitad del azúcar morena, la canela, la vaina de vainilla y el clavo en polvo, hasta que la fruta se ablande.
3. Cuando la fruta consiga tener una textura líquida pero con algunos tozos de fruta restante, retira la vaina de vainilla y baja la intensidad del fuego.
4. Agrega los arándanos, las frambuesas, el agraz y el resto del azúcar morena, mezcla bien.
5. Para el crumble, combina la Avena Riquita con la mantequilla, el azúcar morena, la esencia de vainilla y la canela. Revuelve hasta conseguir una textura arenosa.
6. En el molde para hornear pon primero la fruta y por encima el crumble. Espolvorea las nueces trituradas para darle mejor textura.
7. Hornea hasta que esté bien dorado por encima.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Fudge de Cacao y Nueces

CON

QUINUA RIQUITA



Es rápido, fácil y sólo se necesitan 5 ingredientes. Y aún así es igual de delicioso.

POSTRES

Fudge de Cacao y Nueces

PORCIONES 20

TIEMPO DE PREPARACIÓN

2 H 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

5 MIN

INGREDIENTES

- 1/2 taza de Quinua Riquita
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 30 gr nueces del nogal
- 3 cucharadas de mantequilla de almendras

PARA ESTA RECETA



PASOS

1. En un sartén, tostar la quinua a fuego medio durante 2 min. Remueve constantemente para asegurar un tostado uniforme.
2. Añadir la quinua a una batidora y triturarla hasta conseguir una textura de harina. También puedes usar un procesador de alimentos.
3. En el mismo sartén tuesta las nueces para que su sabor se intensifique. Debes hacerlo durante 3-5 min máximo para que no se amarguen.
4. Agregar a la quinua triturada, el cacao en polvo, el aceite de coco, el extracto de vainilla, las nueces y la mantequilla de almendras
5. Luego de conseguir una mezcla homogénea, agregar poco a poco la leche hasta formar una masa.
6. Cubre un recipiente de vidrio pequeño con papel de plástico. Vierte la masa y exparsela con una espátula hasta que esté completamente uniforme. Espolvorea con sal marina todo el recipiente.
7. Refrigerera durante 2 a 3 horas para que la mezcla cuaje. Revisa constantemente que la mezcla se mantenga unida para garantizar su textura.
8. Retira del refrigerador la mezcla y cortala en pequeños cuadrados. Guarda los pedazos restantes nuevamente para mantener la textura.

... y a disfrutar! Porque cocinar con amor te alimenta el alma.

Próximo Número

VAMOS AL GRANO

VG



Tradicional

Diciembre llega con todo el espíritu navideño, recordando nuestras tradiciones. Encontrarás consejos prácticos para esta época, una guía completa para sorprender a tu familia y una selección de recetas que te recordarán a tu infancia.

EN [ORGANIZACIONSOLEARTE.COM/RECETAS/](https://www.organizacionsolarte.com/recetas/)

Nuestra revista digital con una propuesta saludable, donde encontrarás consejos y una variedad de recetas para mejorar tu estilo de vida. Descubre esto y mucho más en nuestra página web.

SÍGUENOS

 [OrganizacionSolarteCiaSca](https://www.facebook.com/OrganizacionSolarteCiaSca)

CONTÁCTANOS

mercadeoypublicidad@organizacionsolarte.com

www.organizacionsolarte.com



89.1 F.M.

Ipiales

www.radiovivafenix891.com

102.3 F.M.

Guachucal

www.radiovivafenix1023.com

104.1 F.M.

Atlántico

www.radiovivafenix1041.com

780 A.M.

Pasto

www.radiovivafenix780.com

1220 A.M.

Ipiales

www.radiovivafenix1220.com

1290 A.M.

Cali

www.radiovivafenix1290.com

ONLINE

Bogotá

www.radiovivafenix.com

CONOCE NUESTRAS EMISORAS

f Radioviva780am

LA FUERZA DE UNA FAMILIA
SE BASA EN SU LEALTAD



ARTHUR'S COOKIES FACTORY es el resultado de más de 60 años trabajando en familia junto a un gran equipo de colaboradores guiados por EL AMOR, LA TRADICIÓN, LA EXPERIENCIA, y por una necesidad enorme de COMPARTIR todo esto con USTEDES, que son nuestra razón de ser y hacen que todo esfuerzo valga la pena.