



**LAURA ALEJANDRA BASTIDAS BURBANO**

**NUTRICIONISTA DIETISTA**

## ¿Qué es la Bienestarina Más®?

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



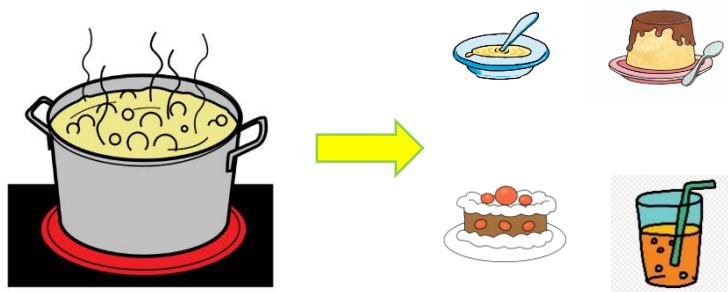
## ¿Desde qué edad se puede consumir y quién debe consumirla?

Se debe tener en cuenta que es un complemento alimentario y no un sustituto de la alimentación o de la leche materna, está dirigido a todos los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. Por esto debe consumirse, como parte de una alimentación balanceada, es decir que deben incluirse alimentos de todos los grupos, en las cantidades adecuadas, y mantener hábitos de vida saludables. Para tener una alimentación adecuada se deben seguir las recomendaciones correspondientes



## ¿Cómo se debe preparar?

Considerando que la Bienestarina Más® es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros.



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

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

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

# Recetario



# CREMAS Y SOPAS

## CREMA DE AHUYAMA

**Tiempo de preparación:** 45 min.

**Dificultad:** Muy sencilla

**Porciones:** 8 - 10 porciones



## INGREDIENTES

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

## PREPARACION

- Poner al fuego la Ahuyama caldo de pollo, el tomate, el ajo, el tomillo, el orégano, el aceite y la sal.
- Cocine por 10 minutos.
- A parte sofría las dos cucharas de cebolla cabezona finamente picada en la margarina.
- Licué el cocido de Ahuyama junto con la Bienestarina Más® natural y el agua de cocción.
- Ponga la crema nuevamente al fuego y agregue el sofrito de cebolla y la Bienestarina Más® disuelta en un poco de la misma crema, Cocine a fuego moderado hasta que hierva por 5 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver.
- Retire del fuego y sirva.

## CREMA DE ESPINACA

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 10 – 12 porciones



## INGREDIENTES

- 6 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® natural
- 3 Pocillos de Espinaca
- 1 Cebolla Cabezona mediana picada
- 2 Dientes de Ajo picados
- 2 Cucharadas soperas de Pimentón picado
- 7 Cucharadas soperas de Aceite
- 1½ Pocillos de leche
- 6 Pocillos caldo de pollo
- Sal, tomillo, orégano al gusto.

## PREPARACION

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

## CREMA DE FRIJOLES

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 10-12 porciones



## INGREDIENTES

12 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural

1 Pocillo de Frijoles (remojados en agua desde la noche anterior).

12 Pocillos caldo de pollo

1½ Pocillos de Guiso (sofrito de cebolla, tomate, ajo en aceite) Sal al gusto.

## PREPARACION

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

**NOTA:** Para obtener otras preparaciones tenga en cuenta lo siguiente: Crema de lentejas: cambie los frijoles por 1 pocillo de Lentejas (remojadas en agua

## CANDIL O CASPIROLETA

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones** 15 porciones



## INGREDIENTES

- 7 Cucharadas colmadas de Bienestarina Más® vainilla o  
10 cucharadas si utiliza agua en vez de leche
- 11 Tazas de leche entera o agua limpia y hervida
- 2 Astillas de canela grandes
- 10 Clavos de olor
- 4 Estrellas de anís opcional
- 14 Cucharadas de azúcar
- 15 Huevos frescos lavados con agua y jabón.

## PREPARACION

En una olla ponga a hervir la mitad de la leche o agua con la canela, los clavos, el anís y el azúcar.

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



# CEREALES Y DERIVADOS

## ARROZ CON VERDURAS

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 8 porciones



## INGREDIENTES

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

## PREPARACION

Caliente la mantequilla y el aceite., Sofría la cebolla hasta que esté transparente.

- Añada el tomate. Cocine durante 5 minutos.
- Adicione las verduras y cocine revolviendo ocasionalmente por 10 minutos más. Aparte, mezcle el agua con la pasta de tomate, la Bienestarina Más® natural y la sal y añadir a las verduras y a fuego alto hervir.
- Incorporar el arroz y continúe la cocción a fuego medio hasta que se observen agujeros en la superficie.
- Tápelo. Cocine a fuego lento hasta que el arroz seque y abra

## ARROZ CON LECHE

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 6 porciones



### INGREDIENTES

2 Cucharadas de Bienestarina Más® vainilla

1 Pocillo de arroz

4 Pocillos de leche Medio pocillo de azúcar Cáscara de 1 limón

Canela en polvo

Clavos de olor

### PREPARACION

En una olla, agregue el arroz.

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

## AREPAS FRITAS

**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones:** 15 – 20 porciones



## INGREDIENTES

¼ De libra (125 g) de Bienestarina Más® natural

¼ De libra (125 g) de harina de maíz

1 Huevo

2 Cucharadas soperas llenas de margarina

¼ De libra (125 g) de Queso cuajada molido y rallado

1 Pocillo de Agua (aproximadamente para mojar)

Sal al gusto

## PREPARACION

En un recipiente grande mezcle la Bienestarina Más® natural, la harina de maíz y la sal.

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

## CARNES, HUEVO Y LEGUMINOSA

### CROQUETAS DE LENTEJAS

**Tiempo de preparación** 30  
min.

**Dificultad** Normal

**Porciones** 6 porciones



## INGREDIENTES

- ½ Pocillo de Bienestarina Más® natural
- 2 Pocillos de lentejas cocidas
- 2 Huevos
- 4 Cucharadas de aceite
- 2 Pocillos de miga de pan
- 1 Cebolla cortada
- 1 Diente de ajo
- Medio pocillo de Leche o caldo de gallina
- Medio pocillo de queso rallado
- Perejil
- Sal

## PREPARACION

Guise el ajo con la cebolla en el aceite.

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

## HAMBURGUESA DE LENTEJAS



**Tiempo de preparación** 45 min.

**Dificultad** Muy sencilla

**Porciones** 6 porciones

## INGREDIENTES

½ Pocillo de Bienestarina Más® natural

1 Pocillo de lentejas

6 Huevos

4 Dientes de ajo

1 Tomate

1 Lechuga

1 Limón

1 Cebolla

Pan cortado por la mitad (Mogollas)

Sal

## PREPARACION

Deje desde el día anterior las lentejas en agua para que se ablanden. Retire el agua.

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

## TAMALITOS CON ARVEJA

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

**Dificultad** Difícil

**Porciones** 12 porciones



## INGREDIENTES

1 Cucharada de Bienestarina Más® natural

3 Mazorcas con hoja.

1 Zanahoria pequeña.

1 Pocillo de arveja cocinada.

1 Pocillo de caldo.

1 Cucharada de harina de trigo.

1 Cucharada de aceite.

1 Huevo duro.

1/2 Libra de carne (preferiblemente de cerdo).

1/2 Pocillo de guiso de tomate y cebolla.

Cominos, Sal y pimienta. Pita o cabuya

## PREPARACION

Desgrane las mazorcas y muele los granos.

- A la anterior mezcla, adicione una cucharada de aceite y sal (debe quedar espeso). Si está muy espeso agréguele un poco de leche.
- Aparte, cocine la carne, la zanahoria y el huevo.
- Desmeche la carne en trozos muy pequeños. Triture la zanahoria y el huevo con un tenedor. A estos ingredientes, agregue el sofrito de tomate y cebolla, la cucharada de harina, y la Bienestarina Más® como si fuera a preparar un guiso.
- Condimente con sal y un poco de comino.
- Hierva las hojas del maíz hasta que queden blandas.
- Luego, extienda las hojas y ponga, sobre cada hoja, una cucharada dulcera de la mezcla, una cucharada de guiso y encima otra de la mezcla.
- Envuelva primero las dos partes libres del ancho de la hoja y luego los otros dos extremos del largo de la hoja para formar el tamalito de 8 por 4 centímetros.
- Amarre muy bien con pita o cabuya. En una olla grande hierva 3 litros de agua con sal. Meta dentro de la olla otra olla más pequeña con un poco de agua y sal y añada los tamalitos. Cocine durante 40 minutos.



# VERDURAS Y HORTALIZAS

## TORTA DE ZANAHORIA

**Tiempo de preparación** 45 min

**Dificultad** Normal

**Porciones** 8 porciones



## INGREDIENTES

- 3 Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® natural
- 2 Pocillos de harina de trigo
- 2 Pocillos de zanahoria rallada
- 1 Pocillo y medio de azúcar
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- 1 Cucharadita de bicarbonato
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 4 Huevos
- 2 Cucharadas de color de caramelo
- Una pizca de clavos
- Medio pocillo de jugo de naranja
- Media cucharadita de sal
- Tres cuartos de pocillo de aceite

## PREPARACION

Mezcle el aceite y la zanahoria en la licuadora hasta que tengan consistencia de puré.

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



## TORREJAS DE AHUYAMA SALADAS

**Tiempo de preparación** 45 minutos

**Dificultad** Difícil

**Porciones** 18 – 20 porciones



### INGREDIENTES

6 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural  
½ Libra (250 g) de Ahuyama cocida en poco agua, escurrida y triturada a punto de puré.

6 Cucharadas sopera llenas de Harina de Trigo

4 Cucharadas soperas de Cebolla finamente picada

4 Cucharadas soperas de Tomate finamente picado

1 Diente de Ajo finamente picado

2 Cucharadas de Aceite

2 Cucharadas soperas llenas de Queso Costeño molido o rallado

1 Huevo

½ Pocillo de agua (aproximadamente para mojar)

Sal, tomillo, orégano, pimienta al gusto

### PREPARACION

Sofría en el aceite la cebolla con el tomate, al ajo, la sal el tomillo, el orégano y la pimienta.

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

# PRODUCTOS DE REPOSTERIA Y PASTELERIA

## BUÑUELOS

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 20 -25 porciones



## INGREDIENTES

¾ De pocillo de Bienestarina Más® natural

1 Cucharada sopera rasa de Fécula de Maíz

1 Pocillo de Queso Costeño molido o rallado

4 Cucharadas soperas rasas de Azúcar

2 Huevos

1 Cucharadita rasa de Polvo de Hornear

¼ De pocillo de Leche (para mojar dependiendo de la humedad del queso)

## PREPARACION

- En un recipiente grande mezcle la Bienestarina con el queso costeño molido, la fécula de maíz, el azúcar y el polvo de hornear.
- Agregue los huevos y amase. Si la masa está muy seca añada poco a poco la leche hasta obtener una masa suave y fácil de moldear.
- Forme los buñuelos sin presionar demasiado la masa
- Caliente abundante aceite en una olla (paila) honda. Fría los Buñuelos cuidando que el aceite no esté muy caliente. Los Buñuelos que estén dorados sáquelos y escúrralos sobre papel absorbente.

## ESPONJADO DE MARACUYA

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 15 -20 porciones



## INGREDIENTES

2 Cucharadas soperas llenas de Bienestarina Más® natural

7 Cucharadas soperas llenas de Azúcar

1 Pocillo de Jugo de Maracuyá concentrado

3 Cucharadas soperas llenas de Gelatina sin sabor

½ Cucharadita de jugo de Limón

4 Claras de Huevo

½ Pocillo de Agua

## PREPARACION

En recipiente remoje la gelatina en agua fría, agregue el jugo de limón y ponga al baño maría a fuego bajo hasta disolverla. Manténgala a temperatura baja de modo que la gelatina no se cuaje y permanezca tibia.

- Disuelva la Bienestarina en el jugo concentrado de maracuyá, utilizando licuadora o molinillo.
- Lleva al fuego, cocine por 5 minutos sin dejar de revolver. Deje enfriar.
- Bata las claras de huevo a punto de nieve, cuando estén firmes comience a agregar lentamente el azúcar, batiendo después de cada adición para asegurar su completa disolución.
- Sin dejar de batir agregue lentamente la Bienestarina disuelta en el jugo maracuyá frío, asegurando su total incorporación al batido de huevo sin dañar la estructura de éste. Una vez agregado el jugo, comience a adicionar muy lentamente la gelatina sin dejar de batir. Vierta el Esponjado en un molde humedecido, lleve a la nevera hasta que cuaje y sirva.

## POSTRE DE MANGO

**Tiempo de preparación** 1 hora

**Dificultad** baja

**Porciones** 15 - 18 porciones



## INGREDIENTES

3 ½ Cucharadas soperas rasas de Bienestarina Más® Vainilla

3 Pocillos de Mango cortado en trocitos

¾ De pocillo de Azúcar ¾ De pocillo de Leche

1 Claras de Huevo

3 Yemas de Huevo

1 ½ Pocillos de Agua

4 Sobres de Gelatina sin sabor, disuelta en nueve (9) cucharadas soperas de agua fría, póngala a fuego bajo hasta disolver

## PREPARACION

Coloque a fuego alto una olla con medio pocillo de agua.

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

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. ICBF. Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años. 2013
2. ICBF. Lineamientos de Programación. 2014.
3. Distribución, cuidado y uso de un Alimento de Alto Valor Nutricional, ICBF.