



Del Sol a la Mesa: Preparaciones de alimentos saludables con cocina solar, para el bienestar de las familias y el ecosistema

2025



Asociación Boliviana para el Desarrollo Rural (Pro-Rural)

Entidad privada sin fines de lucro, tiene como misión “Contribuir al desarrollo económico, social y ambientalmente sostenible, de hombres, mujeres y jóvenes más desfavorecidos, quienes para mejorar sus condiciones de vida y trabajo deben ser protagonistas de su propio desarrollo” para la construcción de una Sociedad más inclusiva, justa, intercultural y sostenible.

Para este fin desarrolla, programa y proyectos de desarrollo sostenible, apoyando el desarrollo y fortalecimiento de complejos productivos de productos agroecológicos, orgánicos y naturales como la quinua, amaranto, cañahua, camélidos, café, cacao, castaña, hortalizas y otros como la avicultura, lechería, frutales, mediante el diseño y desarrollo de innovaciones tecnológicas, productivas, de gestión empresarial y organizativas, acceso a mercados con negocios sostenibles, con una gobernanza inclusiva, entre otros. Contribuimos a la dinamización y el crecimiento de la oferta y la comercialización de productos agroecológicos y orgánicos de Bolivia, para la mejora de las condiciones de vida de los pequeños productores organizados y el acceso de los consumidores a alimentos más sanos y nutritivos, apoyando la operativización de políticas nacionales e internacionales, mediante la revalorización del patrimonio biocultural y alimentario nacional, finanzas sostenibles, la transición agroecológica hacia Sistemas Alimentarios Sostenibles, resiliencia integral y la implementación de la bioeconomía.

La Paz, Bolivia

Av. 6 de Agosto No. 2577, Edificio Las Dos Torres, Piso 12

Telf. (591-2) 2433336 – 2435006

www.prorural.org.bo

Este material es financiado dentro el marco del proyecto “*Empoderamiento económico de las mujeres, emprendimiento verde y agroecología en el municipio de Jesús de Machaca, Bolivia*”, financiado por Fundación Roncali y Humundi, ejecutado por Village Monde y Pro Rural, en colaboración con el Programa de Cooperación Voluntaria del CECI con apoyo del gobierno de Canadá.

CONTENIDO

La importancia de las cocinas solares y consejos prácticos para su uso.....	5
Consejos para el funcionamiento de la cocina solar.....	11
Recomendaciones.....	14
Ejemplos de preparación de Alimentos saludables con la cocina solar.....	16
Pasteurización del agua.....	17
Pasteurización de la leche.....	18
Receta base para refresco.....	19
Preparación de la quinua.....	20
Preparación del arroz.....	21
Preparación del fideo.....	22
Tostado de maní.....	23
Papas hervidas.....	24
Preparación del pollo.....	25
Preparación del huevo.....	26
Receta base para sopas.....	27
Receta base para ahogados.....	28

CONTENIDO

Alto valor nutritivo de los granos andinos.....29

Recetas con quinua, cañahua y frutas33

Mermelada de frutas con quinua..... 34

Gelatina de frutas.....35

Refresco de pito de cañahua.....36

Helado de pito de cañahua.....37

Bolitas de cañahua con plátano.....38

Leche chocolatada.....39

A faded background image showing a group of people gathered around a green solar stove. A woman in a white shirt and sunglasses is gesturing while talking to a man in a grey jacket. Other people are visible in the background, some looking at the stove. The setting appears to be outdoors with a brick wall and wooden pallets in the background.

LA IMPORTANCIA DE LAS COCINAS SOLARES Y CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SU USO

NUESTRO ALTIPLANO CON USO SOSTENIBLE DE RECURSOS

En el Altiplano de Bolivia, por su altitud sobre el nivel del mar, la radiación solar es más fuertes que en otros lugares. Cada 1000 metros de altitud aumenta la intensidad de la radiación UV en un 10 a 12% (Organización Mundial de la Salud), entonces a 4000 metros sobre el nivel del mar, la radiación solar aumenta aproximadamente entre 30 a 40%. Los rayos del sol es una fuente de energía limpia, que no contamina, que está disponible una gran parte del año y no tiene costo.

- En el Altiplano, tenemos suelos semiáridos, con vegetación pobre o casi inexistente, por lo que es importante preservarla, cuidarla y restaurarla, para evitar que el suelo se degrade, se erosionen, con la consiguiente reducción o pérdida de la biodiversidad (plantas, animales, microorganismos y genes). Las plantas dan oxígeno, actúan como filtros de los contaminantes del aire y el agua, protegen y fertilizan el suelo, regulan la temperatura, disminuyen el calentamiento del planeta y son la base de la cadena alimenticia. Entonces es importante tomar conciencia para no talar, quemar o usar como leña las plantas como la yareta, las pajas, la kiswa, la queñua, entre otras. Estas especies van disminuyendo en el altiplano y también se estaría limitando los usos medicinales de algunas de ellas.

REDUCCION DE INTOXICACIONES

Cuando se utilizan vegetales como combustibles para cocinar, además de lastimar la naturaleza, se está dañando la salud de las personas que están cerca de los fogones (mujeres, niñas, niños y mayores). La combustión de carbón vegetal, de residuos agrícolas, bosta de vaca o de oveja en fogones abiertos, es una quema incompleta, que libera mucho humo que contamina, pequeñas partículas (que tienen varias sustancias químicas) y gases (básicamente monóxido de carbono, pero también benceno, butadieno, formaldehído, hidrocarburos poliaromáticos y otros compuestos) que disminuyen la calidad del aire en el hogar y aumenta el riesgo de generar enfermedades pulmonares. El aire contaminado con partículas y humo entra por la nariz, pero una gran cantidad puede entrar por la boca y los ojos, lo que inflaman las vías respiratorias y los pulmones, dificultan la respuesta inmunitaria y reducen la capacidad de oxigenación de la sangre.

En el mundo, se ha calculado que, en 2020, esta contaminación del aire doméstico causó 3,2 millones de defunciones, entre ellas 237.000 de niños menores de 5 años. 32% se deben a la cardiopatía isquémica (obstrucción de arterias), 23% se deben a accidentes cerebrovasculares, 21% se deben a infecciones de las vías respiratorias bajas: neumonía, infecciones, 19% se deben a la enfermedad pulmonar obstructiva crónica: bronquitis, enfisema, y el 6% se debe al cáncer de pulmón.

REDUCCION DEL TIEMPO PARA PREPARAR ALIMENTOS

La recolección de leña, residuos vegetales y otros para el fogón requiere tiempo y generalmente son las mujeres, niñas y mayores que van a recoger. También toma tiempo el vigilar la combustión y la cocción de los alimentos para evitar accidentes, incendios y para que no se queme la comida. La utilización de cocinas solares permite que las mujeres disminuyan el tiempo de vigilancia en la preparación de alimentos y aligere la carga doméstica. Este tiempo disponible varía entre 3 a 4 horas por día, y que las mujeres pueden dedicarlo a su formación, empoderamiento y otras acciones.

Muchos hogares también utilizan cocinas a gas, lo que significa que utilizan garrafas que pesan 21 o 22 kg cuando están llenas. Los camiones distribuidores de gas llegan a las comunidades una vez a la semana. Según sondeo, se usan una garrafa cada dos semanas, lo que involucra un gasto familiar. La utilización de garrafas de gas, también requiere cuidado en el manejo, la instalación y durante el uso de la cocina en la cocción de alimentos. El gas es muy volátil, es incoloro e inflamable y su escape representa peligro de quemaduras o incendios. También hay que considerar el transporte desde la planta de El Alto hasta las comunidades o municipios lo que significa más emisiones de gas carbónico que contribuyen a la contaminación del aire.

Importancia de la cocina solar

1. Energía limpia y gratuita

- Funciona únicamente con la radiación solar, sin necesidad de gas, leña, carbón o electricidad.
- Reduce la dependencia de combustibles fósiles (Gas) y otras fuentes contaminantes.

2. Cuidado del medio ambiente

- Disminuye la tala de árboles y otros vegetales al reemplazar la leña y el carbón.
- Evita la emisión de gases de efecto invernadero, humo tóxico y cenizas.
- Contribuye a frenar el cambio climático y la degradación de los ecosistemas.



3. Ahorro económico

- Reduce los gastos familiares en gas, carbón o electricidad.
- Al ser de bajo costo y durar muchos años, se convierte en una inversión sostenible.

4. Beneficios para la salud y el bienestar

- Evita la exposición al humo y las cenizas, reduciendo enfermedades respiratorias y oculares.
- Los alimentos se cocinan lentamente, conservando mejor sus nutrientes y sabores.
- Al no necesitar vigilancia constante del fuego, ahorra tiempo y esfuerzo.

5. Impacto social y comunitario

- Favorece la autonomía energética de las familias y comunidades.
- Disminuye la carga de trabajo de mujeres y niñas que suelen encargarse de recolectar leña.
- Promueve la innovación, la educación ambiental y el uso de energías renovables.

6. Seguridad

- No existe riesgo de explosiones, incendios o quemaduras graves.

IMPORTANTE: La cocina solar es una alternativa sostenible, económica y saludable, que ayuda a cuidar la naturaleza, mejorar la calidad de vida de las personas y contribuye al empoderamiento integral de las mujeres y cuidado de la salud de la mujer rural.

CONSEJOS PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LA COCINA SOLAR



La cocina solar tipo caja funciona captando la radiación solar y transformándola en calor dentro de una caja cerrada, cubierta por un vidrio. El calor queda atrapado en su interior (efecto invernadero), alcanzando temperaturas de 80°C a 125°C, adecuadas para cocinar alimentos.

Te lo explico paso a paso!!

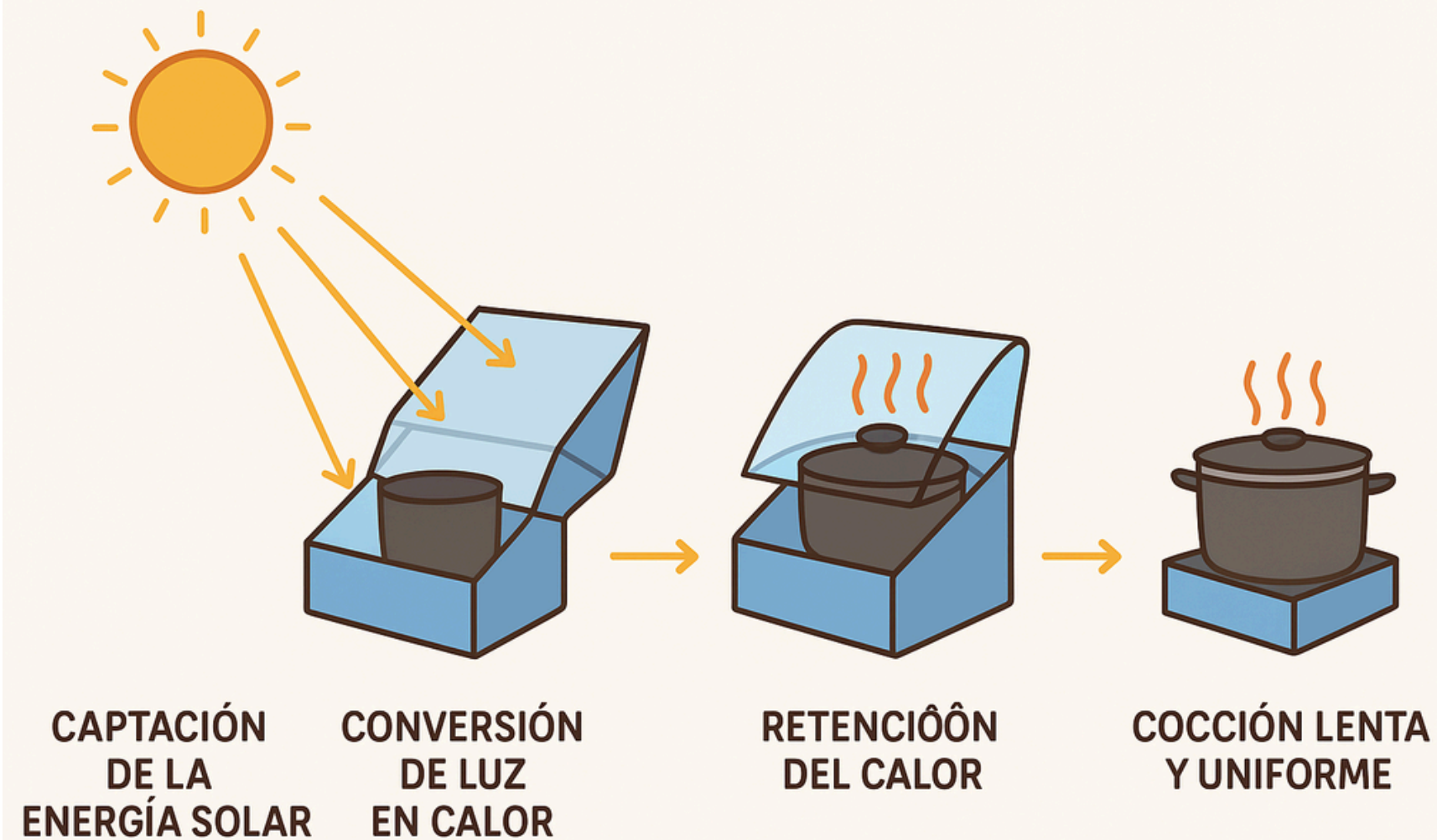
1. Captación de la energía solar

- Esto se logra con superficies reflectantes (papel aluminio), que redirigen los rayos solares hacia el interior de la caja.

2. Conversión de luz en calor

- El color negro de la base interna de la caja absorbe el calor y el reflejo del papel aluminio de los lados laterales internos concentra los rayos solares en un área específica.
- El calor se acumula y aumenta la temperatura en el interior de la cocina.

FUNCIONAMIENTO DE LA COCINA SOLAR



3. Retención del calor

- Para evitar que el calor se pierda, la cocina incorpora materiales aislantes (lana de oveja) y, en algunos diseños, cubiertas transparentes (vidrio) que generan un efecto invernadero.

4. Cocción lenta y uniforme

- A diferencia de una cocina convencional, la cocción solar es más lenta y suave (generalmente entre 80 °C y 150 °C), lo que ayuda a conservar los nutrientes y sabores.

5. Control y orientación

- La cocina debe orientarse hacia el sol y ajustarse cada cierto tiempo para mantener el ángulo óptimo de captación.

La relación de la cocina solar con la buena alimentación

Buena alimentación para la familia

- Equilibrada: Incluye frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y proteínas de origen vegetal o animal en justa medida.
- Natural: Se priorizan alimentos frescos, locales y de temporada, evitando los ultraprocesados.
- Saludable: Limita azúcares, grasas saturadas y exceso de sal.
- Consciente: Reconoce el valor de los alimentos, apoya la producción local y respeta el medio ambiente.

Promueve el uso de Alimentos agroecológicos

- Al elegir alimentos agroecológicos, no solo optamos por productos libres de químicos que nutren nuestro cuerpo, sino que también adoptamos un hábito de consumo responsable. Esta elección contribuye a la protección del medio ambiente, preserva los saberes ancestrales sobre nuestros alimentos y apoya a las familias productoras locales.

Cada día, ofrécete el regalo de consumir alimentos frescos, saludables y nutritivos, bajo una filosofía de compra consciente y libre de agrotóxicos.

Alimentos que van de la tierra directamente a tus manos, manteniendo su pureza y esencia natural.

RECOMENDACIONES

Aquí tienes una lista de recomendaciones para un buen uso de la cocina solar que ayudan a aprovechar mejor la energía del sol, cuidar el equipo y obtener mejores resultados al cocinar:

Ubicación y orientación

- Coloca la cocina solar en un lugar abierto, sin sombras de árboles, muros o cables.
- Orienta el reflector hacia el sol y ajústalo cada 30–40 minutos para mantener la incidencia directa de los rayos.
- Evita superficies inestables: lo ideal es un suelo firme y nivelado.

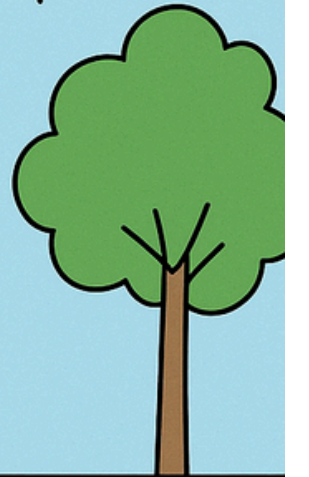
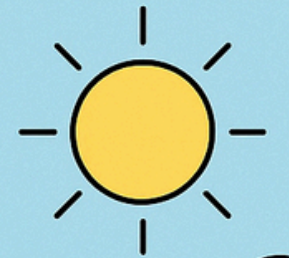
Manejo de los alimentos

- Introduce el recipiente con los alimentos a la cocina solar, cuando haya dado el primer hervor.
- Corta los alimentos en trozos pequeños para que se cocinen más rápido.
- Mantén siempre la tapa bien cerrada para conservar la temperatura.

Ubicación y orientación de la cocina solar

1. Lugar adecuado

Coloca la cocina solar en un espacio abierto. Evita sombras de paredes, techos, árboles, postes o cables.

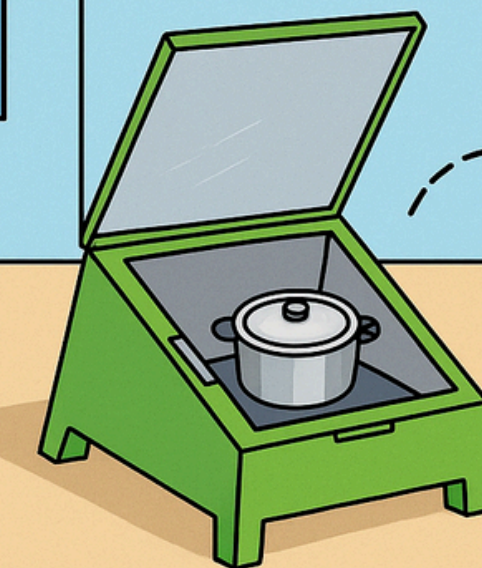


2. Orientación hacia el sol

Sitúa la cocina de forma que el reflector quede apuntando hacia el sol. Ajusta el ángulo cada 30–40 minutos.

3. Suelo firme y nivelado

Coloca la cocina sobre un piso estable, como cemento o tierra compacta, para evitar que se mueva.



Tiempos y planificación

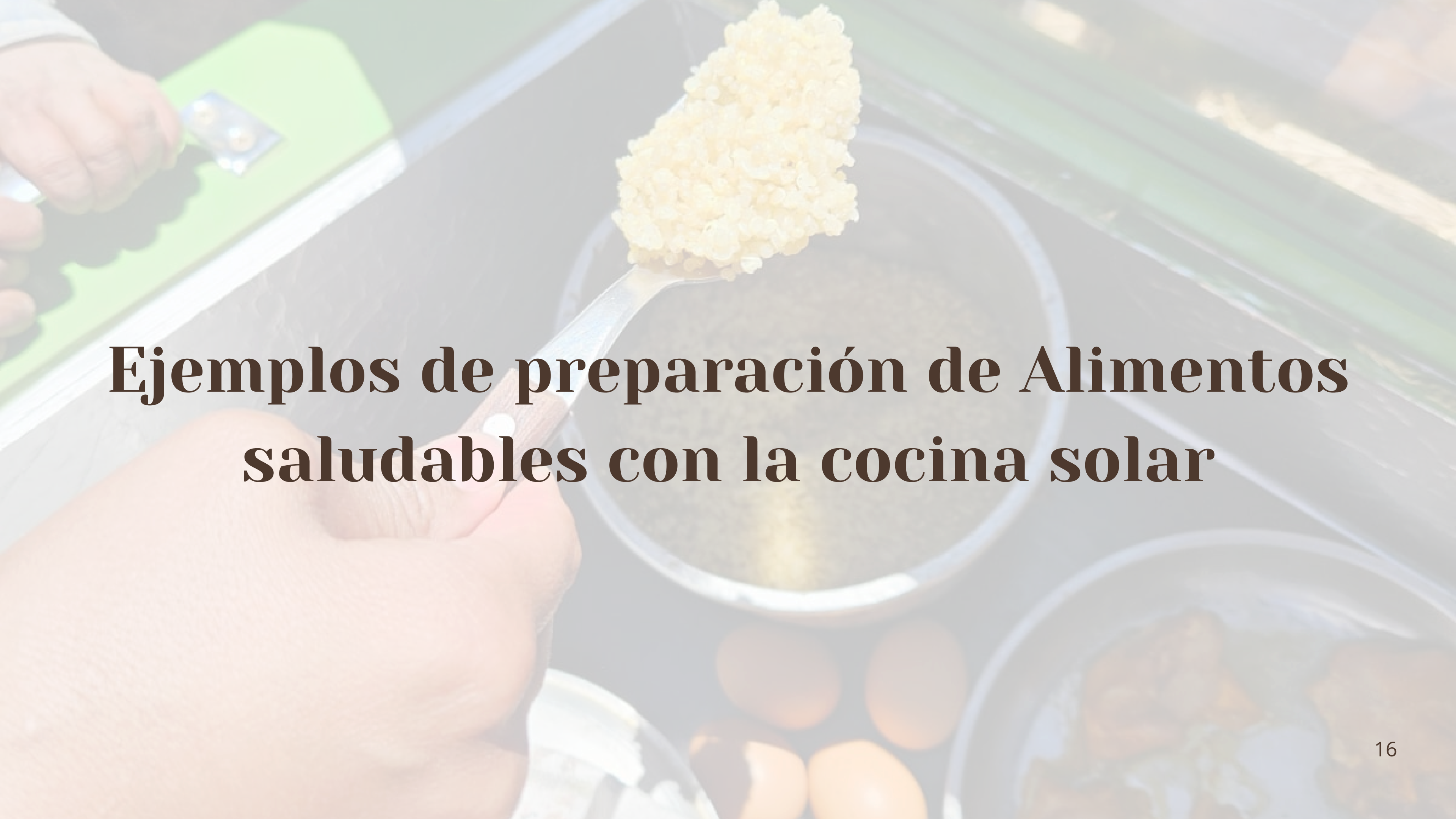
- Considera que el tiempo de cocción es más lento que en cocinas convencionales. Planifica tus comidas.
- Aprovecha las horas de mayor radiación solar (09:00 a 13:00 hrs.) para cocinar.
- Ten paciencia: la cocina solar no es rápida, pero es eficiente y saludable.

Cuidado y mantenimiento

- Limpia regularmente los reflectores o vidrios con un paño suave para que capten mejor la luz.
- Guarda la cocina bajo techo cuando no la uses, para evitar daños por lluvia o polvo.
- Pintar cada año para mantener la cubierta externa de la cocina.
- Revisa que no haya filtraciones de aire o grietas que reduzcan el calor interno.

Seguridad

- Usa guantes o paños para manipular las ollas: pueden calentarse mucho.
- No dejes a niños pequeños usarla sin supervisión.
- No mires por largo tiempo el interior de la cocina, su reflejo puede afectar la visión.



Ejemplos de preparación de Alimentos saludables con la cocina solar

PASTEURIZACIÓN DEL AGUA

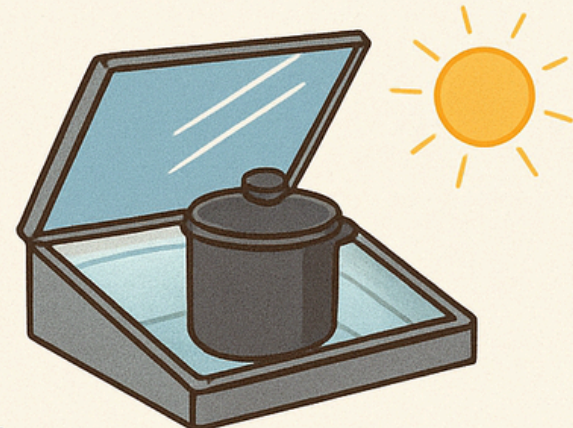
PASTEURIZACIÓN DEL AGUA EN UNA COCINA SOLAR



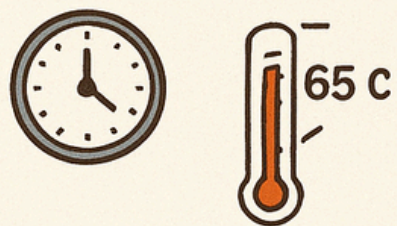
1. FILTRAR EL AGUA



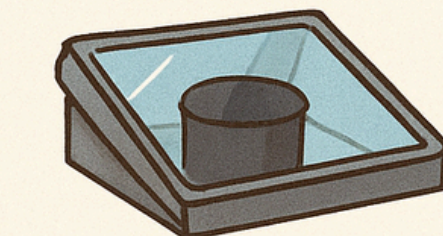
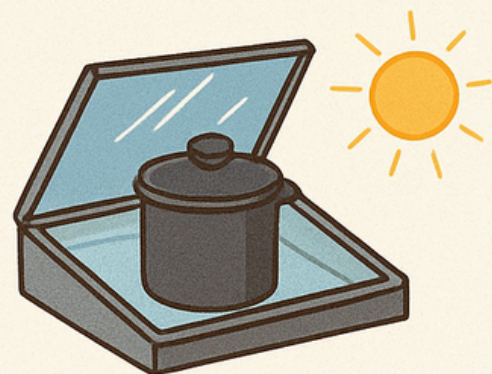
2. LLENAR EL RECIPIENTE



3. COLOCAR EL
RECIPIENTE EN
LA COCINA SOLAR



4. CALENTAR
HASTA 65°C



5. MANTENER EL CALOR



- 1 litro de agua
- 1 cronómetro

La pasteurización del agua es el proceso de calentar el agua a 65–75 °C durante al menos 2 horas dentro de la cocina solar, para eliminar bacterias, virus y parásitos sin necesidad de hervirla (100 °C).

PASTEURIZACIÓN DE LA LECHE

Ingredientes:

- 1 litro de leche fresca
- Recipiente metálico con tapa

Procedimiento:

- Coloca la leche fresca en un recipiente limpio con tapa.
- Asegúrate de que esté bien cerrada para evitar contaminación durante el proceso.
- Pon el recipiente dentro de la cocina solar tipo caja.
- Deja que la leche alcance una temperatura de 63–65 °C. Que es aproximadamente 2 horas

Pasteurización de leche en cocina solar tipo caja

1 Preparación de la leche



3 Calentamiento

Deja que la leche alcance una temperatura de 63–65 °C

2

Colocación en la cocina solar

Pon el recipiente dentro de la cocina solar tipo caja



Receta base para preparar refrescos

Ingredientes:

- 5 tazas de agua
- canela
- clavo de olor
- Azúcar
- 1 olla

Preparación

En un recipiente colocar agua, el clavo de olor y la canela e introducir en la cocina solar por un lapso de 4 horas en las cuales se obtiene toda la esencia de la canela, razón para usar aproximadamente la mitad de lo acostumbrado.



Preparación de la quinua

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua caliente
- 1 zanahoria picada
- 1 queso
- 1 olla

Preparación

- Se recomienda lavar la quinua, hasta que salga toda la espuma.
- En una olla colocar la quinua y el agua, seguidamente la zanahoria y esperar a que rompa a hervir para pasar a la cocina solar.
- La cocción de la quinua es de 2 horas.
- Antes de servir se puede rociar con queso raspado.





Preparación del arroz

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua caliente
- $\frac{1}{2}$ cucharilla de sal
- 1 bandeja



Preparación:

- En una bandeja colocar el arroz esparcido, a partir de las 9:00 de la mañana y dejar que dore hasta su punto.
- Al día siguiente, en una olla colocar el arroz, la sal y el agua hirviendo e introducir a la cocina solar por tres horas.

Preparación del fideo

Ingredientes:

- 400 grs. de fideo
- 4 tazas de agua caliente
- 1 cucharilla de sal
- 1 bandeja

Preparación

- En una bandeja colocar el fideo esparcido, a partir de las 9:00 de la mañana y dejar que dore hasta su punto.
- Al día siguiente, en una olla colocar el fideo tostado, la sal y el agua hirviendo e introducir a la cocina solar por tres horas.





Tostado del maní

Ingredientes:

- 1/4 libra de maní
- 1 bandeja

Preparación:

- En una bandeja colocar el mani esparcido, a partir de las 9:00 de la mañana y dejar que dore hasta su punto.
- El tostado de maní es entre 2 a 3 horas.



Papas hervidas

Ingredientes:

- 1 kilo de papas
- Agua hervida
- 1 Olla

Preparación

- En una olla colocar las papas e introducir a la cocina solar.
- La cocción de la papa varía entre 2 a 2 ½ horas. dependiendo de la variedad.
- De la misma manera se realiza con el chuño, tunta, postre y oca.





Preparación del pollo

Ingredientes:

- 4 presas de pollo
- 3 dientes de ajo (molido)
- 1 olla de acero inoxidable
- Sal a gusto
- Comino y otros condimentos a gusto

Preparación:

- En una bandeja lavar las presas de pollo, luego ponerlas en la olla y sazonar con el ajo molido, la sal y los condimentos, finalmente colocar a la cocina solar, por un tiempo de 3 a 4 horas.



Preparación del huevo

Ingredientes:

- 6 huevos enteros

Preparación:

- En una bandeja de metal o directamente sobre la cocina solar poner los huevos, sin necesidad de usar agua.
- El tiempo de cocción aproximado es de 2 o 2 ½ horas

Receta base para sopas

Ingredientes:

- Carne y/o pollo en trozos pequeños (opcional)
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 nabo pequeño picado
- 4 papas medianas cortadas
- Arvejas y/o habas a gusto
- Un trozo pequeño de zapallo rallado
- Sal
- Perejil picado (para el final)
- Ingredientes previsto en el menú (sopa de quinua, de trigo, etc.).

Preparación:

- En una olla con un poco de aceite (opcional), sofreír la cebolla hasta que quede transparente.
- Si se usa carne o pollo, agregar los trozos y dorar ligeramente para que suelten sabor.
- Añadir el nabo picado, la zanahoria rallada y el zapallo rallado.
- Revolver bien para que se mezclen con lo que se esta friendo.
- Echar el agua o caldo caliente.
- A la sopa base se agrega el ingrediente fuerte según el menú del día. (Quinua, fideo, hojuelas de quinua, avena, sémola, etc.)
- Cuando empiece a hervir, bajarlo y dejar cocinando en la cocina solar, por un lapso de 3 a 4 horas.

NOTA: Los cereales duros como el trigo, maíz seco, quinua, deben remojarse noche antes y colocarse al inicio de la cocción.

Receta base para ahogados (Base para guisos)

Ingredientes:

- 2 cebollas medianas finamente picadas en cubitos
- 2 dientes de ajo molido o finamente picados
- ½ taza de arvejas
- 2 zanahorias
- Ají molido al gusto
- Orégano, perejil, sal al gusto

Preparación:

- En un recipiente colocar la cebolla y el ajo picado a fuego lento, aproximadamente 10 minutos, hasta que suelte sus jugos para luego agregar las zanahorias, arvejas y dependiendo del

tipo de ahogado, añadir carne de res en el caso de un saice, cordero en el caso de guiso, pollo en caso de sajta.

Por último añadir el orégano y esperar a que rompa un primer hervor para luego introducir en la cocina solar para su cocción completa.

A still life arrangement of various fresh vegetables. In the foreground, there are several red tomatoes, a yellow onion, a purple onion, and a few white mushrooms. Behind them, a large head of green lettuce, a red bell pepper, and a bunch of green herbs are visible. A woven basket filled with more vegetables, including a yellow bell pepper and a white mushroom, sits on the right. The background is a soft, out-of-focus gradient of warm colors.

Alto valor nutritivo de los granos andinos

ALTO VALOR NUTRITIVO DE LOS GRANOS ANDINOS

La quinua, cañahua (cañihua) y amaranto (kiwicha) son granos andinos que se caracterizan por contener proteínas de alto valor biológico (aminoácidos esenciales disponibles al organismo animal para satisfacer su requerimiento durante una situación biológica) y valor nutricional (aminoácidos para síntesis de proteínas totales juntamente con otros nutrientes).

Tabla 1. Composición de los granos andinos en comparación con el trigo (g/100g)

	Quinua (a)	Cañihua (a)	Kiwicha	Trigo
Proteína	1.7	14.0	12.9	8.6
Grasa	6.3	4.3	7.2	1.5
Carbohidrato	68.0	64.0	65.1	73.7
Fibra	5.2	9.8	6.7	3.0
Ceniza	2.8	5.4	2.5	1.7
Humedad %	11.2	12.2	12.3	14.5

(a) Valores promedio de las variaciones de la tabla de composición de los alimentos peruanos.

Fuente: Collazos *et al.*, 1975.

Existen 22 aminoácidos que conforman las proteínas, 14 son sintetizados a partir del adecuado suministro de nitrógeno, los que no pueden ser sintetizados son aminoácidos esenciales, que deben ser suministrados a través de ciertos alimentos en la dieta. Ellos son: leucina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, valina triptofano, y para lactantes se incluye la histidina, que tiene los granos de quinua, cañahua y amaranto.

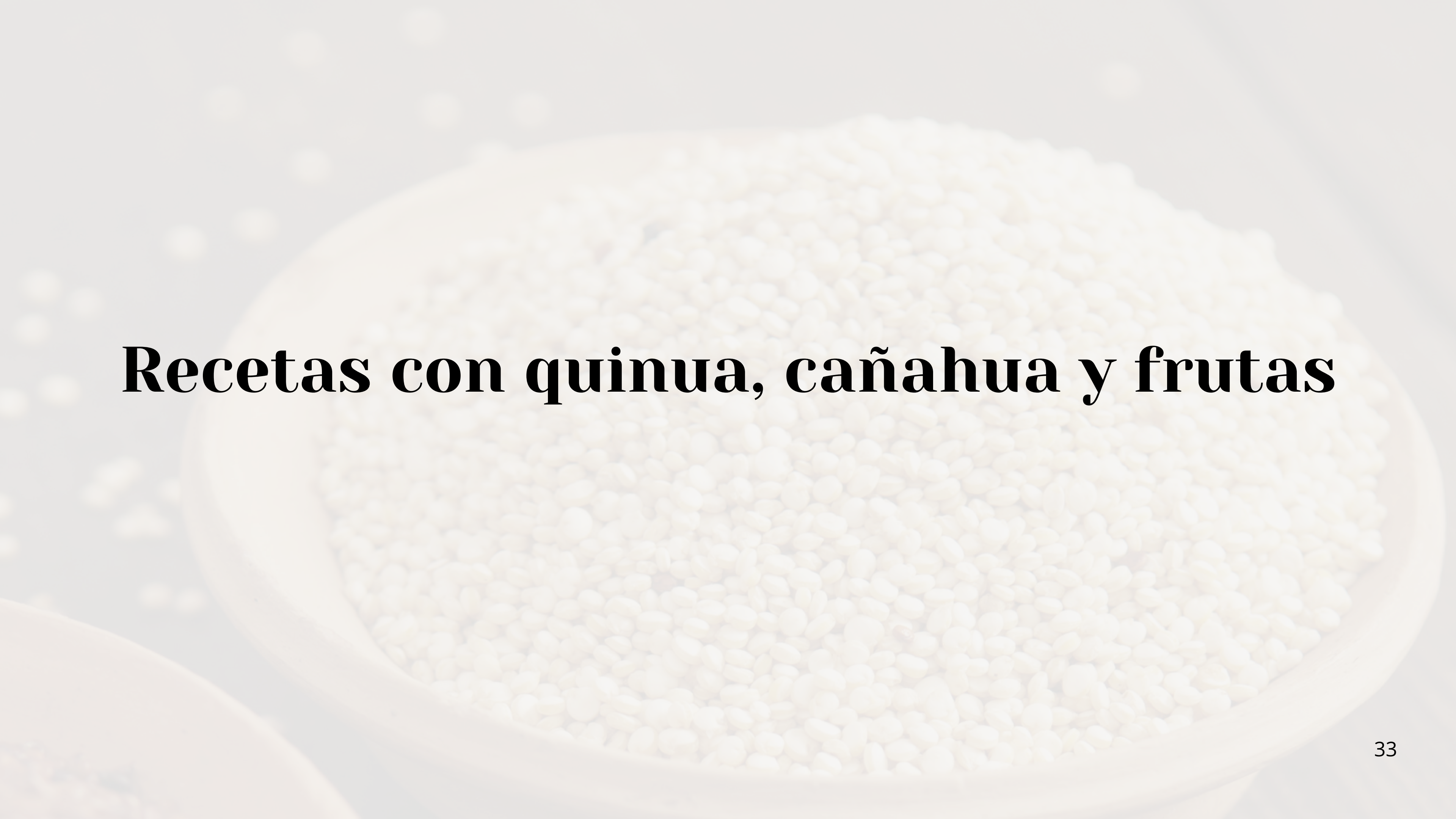
Tabla 2. Contenido de aminoácidos lisina, metionina, treonina y triptofano en los granos andinos y en trigo (g de aminoácidos/100 g de proteínas)

Aminoácidos	Quinua (a)	Cañihua (a)	Kiwicha	Trigo (b)
Lisina	6.8	5.9	6.7	2.9
Metionina	2.1	1.6	2.3	1.5
Treonina	4.5	4.7	5.1	2.9
Triptófano	1.3	0.9	1.1	1.1

(a) Valores promedio de las variedades de la tabla de composición de alimentos peruanos.

(b) FAO, 1972. Contenido en aminoácidos de los alimentos y datos biológicos sobre las proteínas.

La fibra dietética es un componente de los vegetales que no es digerido por las enzimas del sistema digestivo del ser humano. Los componentes más importantes de la fibra dietética son los polisacáridos complejos, tales como la celulosa, B-glucanos, hemicelulosa, pectinas y gomas. Repo-Carrasco, en 1992, efectuó el análisis de la fibra dietética en quinua, cañahua y kiwicha. La Tabla 4 indica que la cañahua es el grano andino de mayor contenido de fibra, esto es probablemente debido a la presencia del perigonio que no se elimina por completo. La quinua y la kiwicha, tienen alto contenido de calcio, magnesio y fósforo; y la quinua tiene muy buena concentración de potasio relacionado con una mayor resistencia al frío.

A close-up photograph of a wooden bowl filled with white quinoa grains. The grains are small, round, and have a slightly textured surface. The bowl is made of light-colored wood and is set against a blurred background. The lighting is soft, highlighting the texture of the quinoa.

Recetas con quinua, cañahua y frutas



Mermelada de frutas con quinua

Ingredientes:

- 1/2 Kilo de frutas (peras, durazno, otras de estación)
- 1 Papaya
- 1/4 Kilo de azúcar
- Clavo de olor
- Canela
- Quinua cocida
- Agua lo necesario

Preparación:

- Pelar las frutas, picarlas o rasparlas.
- Se debe colocar en una olla la fruta picada o raspada con clavo de olor canela y azúcar. Se puede espesar con papaya picada.
- Hacer cocer en una olla las frutas durante 30 a 40 minutos, revolviendo para que no se queme o sedimente al fondo.
- Una vez cocida la mermelada se la envasa en frascos esterilizados de vidrio.
- Las mermeladas no tienen químicos conservantes.
- La mermelada puede servirse en pan o galletas

Gelatina de frutas

Ingredientes:

- 1 Kilo de frutas (manzanas u otras frutas)
- Bolsitas de gelatina sin sabor
- 2 litros de agua caliente
- 1/4 libra de azúcar

Preparación:

- Pelar las frutas
- Licuar las frutas también se las puede raspar.
- Diluir la gelatina en agua caliente, agregar la fruta (licuada o raspada), agregar el azúcar.
- Mezclar los ingredientes hasta que esté completamente homogéneo.
- Verter la mezcla en vasos.
- Dejar cuajar al medio ambiente o en refrigerador.



Refresco de pito de cañahua

Ingredientes:

- ½ taza de pito de cañahua
- 1/4 Kilo de azúcar
- 3 litros de agua

Preparación:

- Hacer hervir en una olla el agua, agregar pito de cañahua y azúcar, mezclar hasta que se disuelva el azúcar.
- Dejar enfriar y servir en los vasos.



Helado de pito de cañahua

Ingredientes:

- 6 Litros de leche
- 35 Cucharas de azúcar
- 1 y ½ Cucharas de grasa de coco
- 1 Cucharas de glucosa
- 1 y 1/4 Cucharas de estabilizante
- ½ Cucharas de Eduliet
- 200 gramos de pito de cañahua



Preparación:

- Vaciar los 6 litros de leche en una olla, calentar hasta que hierva unos 5 minutos, luego agregar grasa de coco, azúcar, glucosa, estabilizante y Eduliet mezclar con un cucharón hasta que esté bien disueltos los ingredientes.
- La olla de la mezcla, llevar a una fuente con agua dejando reposar hasta que quede fría, luego agregar el pito de cañahua y disolver con la mezcla preparada en la olla.
- Llevar la mezcla preparada de leche con pito de cañahua a las bolsitas de Bolo y/o vasos para hacer congelar en el refrigerador durante 2 horas aproximadamente.

Bolitas de cañahua con plátano

Ingredientes:

- 1 taza de pito de cañahua
- 2 plátanos enteros
- ½ taza de coco rallado

Preparación:

- En una bandeja aplanar el plátano con un tenedor
- Echar el pito de cañahua en la bandeja del plátano aplanado
- Mezclar todo de forma homogénea, hasta obtener como una masa
- Hacer bolitas pequeñas o medianas con las manos
- Finalmente revolcar sobre el coco rallado



Leche chocolatada

Ingredientes:

- 10 Litros de leche
- Azúcar: 2% a 6 %
- CMC: 0,25 a 0,05%
- Cocoa Alcalina: 1% a 1,2%
- Sorbato de Potasio: 0,03% a 0,05%



Preparación:

- La leche calentar en un recipiente a una temperatura de 50°C a 55°C.
- Tamizar el azúcar, la cocoa, el sorbato de potasio y el CMC por separado.
- Licuar o mezclar bien los ingredientes secos tamizados con la leche manteniendo la temperatura de 50°C a 55°C.
- El preparado debe ser pasteurizado a una temperatura de 60°C durante 15 minutos revolviendo hasta homogeneizar.
- Finalmente filtrar y enfriar a una temperatura de 10°C bajo agitación suave.
- Envasar y almacenar a temperatura (2±1°C).

TUS RECETAS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.