



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINED
Un Ministerio en la Comunidad

**ALTERNATIVA PARA EL CONSUMO
DE LA HARINA DE TRIGO**

Recetario de Alimentos



CRÉDITOS:

Autoridades Ministerio de Educación

Miriam Raudez Rodríguez

Ministra de Educación

Salvador Vanegas

Ministro Asesor de la Republica de Nicaragua
Para asuntos de educación.

Haydée Francys Díaz Madriz

Vice Ministra Administrativa Financiera

Coordinación y Revisión Técnica

Julio Ramón Silva

Responsable Interino del Programa Integral de Nutrición Escolar

Claribel Vega López

Responsable Departamento Soberanía y Seguridad Alimentaria
Nutricional

Yalí Blandón Blanco

Responsable de la Sección de Educación Nutricional y Kioscos
Escolares

Daniela González Berroterán

Analista de Nutrición y Kioscos Escolares

Diseño gráfico y Diagramación

Indira Salazar

Diseñadora gráfica - Comunicación Social

ÍNDICE

PRESENTACION.....	6
1.- TORTILLADEHARINA.....	8
2.- TORTAS DE HARINA CON FRIJOLE.....	9
3.- MALETAS.....	10
4.- MANUELITAS.....	11
5.- BURRITOS.....	12
6.- PANQUEQUES.....	13
7.- DEDITOS DE QUESO.....	14
8.- ATOLILLO DE HARINA DE TRIGO.....	15
9.- TOSTADITAS DE HARINA SIMPLES.....	16
10.- TOSTADITAS DE HARINA CON FRIJOLE.....	17
11.- GUISO DE PIPÍÁN, AYOTE O CHAYOTE.....	18
12.- EMPANADAS DE MADURO.....	19
13.- CRESPAS DE HARINA DE TRIGO.....	20
14.- TORTITAS DE HARINA CON BANANO.....	21
15.- STEW BEENS CON DUMPLIN (GUISO DE FRIJOLE).....	22
16.- GALLETAS DE VAINILLA.....	24
17.- BUÑUELOS DE HARINA.....	25
18.- PAN SIMPLE.....	27
19.- ALBÓNDIGAS DE FRIJOLE.....	28



20.- HOJUELAS.....	30
21.- CHURROS.....	31
22.- QUESADILLAS.....	32



PRESENTACION

El Ministerio de Educación a través del Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE), presenta a la comunidad educativa el “Recetario de Alimentos” con preparaciones creativas a base de harina de trigo para el complemento de la merienda escolar; contribuyendo a mejorar el aporte nutricional en la ingesta diaria de niñas, niños, adolescentes y jóvenes protagonistas de la merienda.

La harina de trigo nos aporta principalmente energía, contiene fibra, vitaminas y minerales que estimulan el funcionamiento de las defensas del cuerpo, ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones, favorece el crecimiento y el desarrollo normal de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Este recetario tiene la finalidad de brindar nuevas alternativas de preparaciones a madres y padres de familia y Comité de Alimentación Escolar (CAE).

La alimentación escolar está estrechamente relacionada con la promoción de hábitos y prácticas de higiene, para un óptimo consumo de los alimentos garantizando así preparaciones higiénicas y nutritivas.

La Educación alimentaria y nutricional, es un componente estratégico para el PINE MINED mediante la cual nos permite alcanzar.



- Educación, que promueven una cultura alimentaria sana.
- Rescate de alimentos saludables, con el fin de incluirlos en la preparación de la Merienda Escolar, como en la alimentación diaria de las familias.

Las preparaciones presentadas en este Recetario de Alimentos, pueden ser modificados en base a la creatividad de cada madre o padre de familia y considerando las condiciones en cada centro educativo.



1.- TORTILLAS DE HARINA

Ingredientes

Harina de trigo

Agua

Sal al gusto

Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Mezcla la harina con agua y sal al gusto, hasta formar una pasta masa moldeable. Deja reposar por 20 minutos.
2. Elabora bolitas de masa, con un rodillo o una botella de vidrio, estira hasta hacer una tortilla fina.
3. Coloca en un comal caliente y voltea ambos lados de la tortilla hasta que tornen un color dorado tipo de las tortillas.

Porción

3 libra



2.- TORTAS DE HARINA CON FRIJOLES

Ingredientes

Harina de Trigo
Aceite
Frijolitos molidos
Cebolla
Huevos
Sal al gusto

Porción

3 libras
2 cuartas
2 libras
½ libra
4 unidades



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Se ponen a cocer los frijoles hasta que estén blandos, se escurren y se dejan enfriar mientras se prepara la harina.
2. Se incorpora agua a la harina para formar una masa sin grumos, posteriormente se le adiciona los huevos a fin de espesar la masa.
3. Esta masa preparada se mezcla con los frijolitos molidos, se forman tortitas, distribuyendo las cantidades con una cuchara y colocándose sobre aceite hirviendo.
4. Se retiran cuando estén doraditas a ambos lados y se sirven calientes.
5. Complementar con ensalada de vegetales, producidos en el huerto escolar.



3.- MALETAS

Ingredientes

Harina de trigo
Aceite
Carne molida o pollo
Cebolla
Tomates
Naranjas agrias
Papas

Porción

3. libras
2 cuartas
1 libra
3 unidades
6 unidades
3 unidades
1 libra



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Se agrega en un recipiente la harina y se mezcla con agua y sal, hasta formar una pasta manejable a fin de ser moldeable. Deja reposar por 20 minutos la masa.
2. Procede a cocinar la carne con papas, cebollas, jugo de naranjas agrias y sal al gusto.
3. Transcurridos los 20 minutos de reposo de la masa se extiende y se coloca la carne en el centro y se moldea en forma de maleta.
4. Se colocan sobre aceite hirviendo y se retiran cuando estén doraditas.
5. Se sirven calientes



4.- MANUELITAS

Ingredientes

Harina de trigo
Aceite
Azúcar
Queso o cuajada
Huevos
Agua
Canela al gusto
Leche (opcional)

Porción

2 libras
1 cuartas
½ libra
1 libra
4 unidades



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Se mezcla la harina de trigo con agua o leche, huevos y un poco de azúcar hasta formar una mezcla semi espesa, sin grumos.
2. Precantar el sartén y engrasar con un poco de aceite.
3. Dejar caer una porción de la mezcla sobre el sartén y dorar a ambos lados.
4. Rayar el queso combinar con azúcar y canela colocando esta mezcla al centro de las manuelitas y enrrolle.



5.- BURRITOS

Ingredientes

Harina de trigo
Aceite
Frijoles
Cebolla
Aguacate (opcional)
Huevo (opcional)
Tomate
Ajo
Culantro
Sal al gusto

Porción

3 libras
2 cuartas
½ libra
3 unidades
2 unidades
6 unidades
6 unidades
4 dientes
1 moño



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Se hacen las tortillas de harina.
2. Se muelen o licuan los frijoles con cebolla, ajo, culantro, sal al gusto y se sofríen.
3. Se colocan los frijolitos ya molidos sobre la tortilla se doblan como taco a lo largo y se sella a los extremos.
4. Se sirven calientes. Acompañados de ensalada de vegetales, de acuerdo a lo producido en el huerto escolar.



6.- PANQUEQUES

Ingredientes

Harina de trigo
Huevo
Aceite
Azúcar (para la miel)
Canela

Porción

3 libras
2 unidades
2 cuartas
½ libra



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Se mezcla la harina de trigo con los huevos y azúcar al gusto, luego agregar agua y mezclar hasta obtener una mezcla espesa y sin grumos.
2. Calentar un sartén, agregando aceite en cantidades mínimas solo para que no se adhiera la mezcla al sartén. Caliente a fuego medio.
3. Agregar una porción de la mezcla de harina, dejar dorar a ambos lados
4. Servir con la miel, elaborada con el azúcar y canela.

Preparación de la miel:

- Mezclar agua con azúcar y trozos de canela y poner al fuego hasta formar un líquido de consistencia viscosa.



7.- DEDITOS DE QUESO

Ingredientes

Harina de trigo
Aceite
Queso fresco
Sal al gusto

Raciones: 20

Porción

3 libras
2 cuartas
1 libra



Modo de Preparación:

1. Se mezcla la harina con agua y sal hasta formar una pasta suave y fácil de moldear.
2. Dejar reposar la masa por 20 minutos.
3. Luego estire la masa con un rodillo, como una tortilla grande.
4. Cortar en tiras la masa, enrollar añadiendo queso, dando una forma de deditos.
5. En un sartén agrega aceite y pon a calentar, fríe y retira cuando estén doraditos.



8.- ATOLILLO DE HARINA DE TRIGO

Ingredientes

Harina de trigo
Piña
Azúcar
Canela al gusto
Clavo de olor al gusto

Porción

2 libra
2 unidades
1 libra



Raciones: 15



Modo de Preparación:

1. Eliminar la cascara de la piña, luego cortar en trozos pequeños o rayar.
2. Ponga a cocer la piña en agua, agregue el azúcar, la canela, mézclela bien y déjela hervir, retírelo del fuego.
3. Paralelamente mezcle en un recipiente hondo la harina con agua, agregue poco a poco la harina y mézclela muy bien. Hasta que quede totalmente homogénea y sin grumos.
4. Agregue la harina, previamente disuelta en agua fría, al recipiente donde está cociendo la piña, continúe moviendo para que no se hagan grumos ni se pegue o queme, déjelo hervir por 10 minutos. Y retire del fuego.
5. Deje enfriar y sirva.



9.- TOSTADITAS DE HARINA SIMPLES

Ingredientes

Harina de Trigo
Aceite
Sal al gusto
Agua

Porción

2 libras
8 onzas



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Se hacen las tortillas pequeñas
2. Se ponen a freír hasta que queden doraditas.
3. Se sirven calientes, como bastimento.



10.- TOSTADITAS DE HARINA CON FRIJOLES

Ingredientes

Harina de trigo

Aceite

Frijoles molidos

Queso/Cuajada

Repollo

Porción

2 libra

1 ½cuarta

1 libra

½ libra

4 unidades



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Se hacen las tostaditas de harina simples.
2. Se coloca frijoles molidos, queso rallado y repollo picado sobre las tostaditas.
3. Servir caliente.



II.- GUISO DE PIPIÁN, AYOTE O CHAYOTE

Ingredientes

Harina de trigo

Ayote

Chayote

Pipián

Cebolla

Chiltoma

Ajo

Hierbabuena/culantro

Tomate

Sal al gusto

Aceite

Porción

1 libra

1 unidad

4 unidades

4 unidades

2 unidades

4 unidades

2 dientes

1 moño

4 unidades

1 cucharada



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Lavamos muy bien los vegetales con agua y jabón, cuidando de enjuagarlas con suficiente agua.
2. Cortamos los vegetales en trozo pequeños y sofreímos en aceite, agregando cebollas, chiltomas y ajo picado. Agregamos sal al gusto.
3. Una vez que las verduras están sofridas, agregamos mezcla de harina y agua, para que espese.
4. Los dejamos hervir hasta que todos los ingredientes estén suaves.



12.- EMPANADAS DE MADURO

Ingredientes

Harina de trigo
Plátano o guineo maduro. 5 unidades
Frijoles cocidos
Cebolla.
Chiltoma.
Ajo
Sal
Aceite vegetal.

Porción

1 libra
5 unidades
1 taza



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. Cocer los plátano o guineos maduros por pocos minutos.
2. Picar cebolla, la chiltoma, el ajo.
3. Sofríe los frijoles en un sarten con aceite caliente y los condimentos naturales previamente picados.
4. Majar los maduros o guineos cocidos, agregando harina poco a poco, hasta formar una mezcla homogénea.
5. Luego divide la mezcla en porciones iguales y estirar dando forma de tortilla, agregando un poco de frijoles.
6. Dobla la tortilla rellena para darle forma de empanada.
7. Freír en aceite las empanadas de maduro rellenas de frijoles.



13.- CRESPAS DE HARINA DE TRIGO

Ingredientes

Harina de trigo
Leche
Huevo
Sal al gusto

Porción

1 taza
1 taza
1 unidad



Raciones: 5



Modo de Preparación:

1. Se mezclan la harina con leche y huevo hasta formar una mezcla homogénea.
2. Divide la mezcla en porciones según tamaño deseado.
3. Estira la masa - dando forma circular.
4. Cocina a fuego media, volteando a ambos lados hasta dejarlas dorar, en un sartén previamente engrasado.
5. Puedes rellenar con queso, frijoles, frutas en miel o cualquier otro alimento al gusto.



14.- TORTITAS DE HARINA CON BANANO

Ingredientes

Harina trigo
Banano
Vainilla al gusto
Azúcar
Agua
Aceite vegetal

Porción

1 libra
6 unidades
2 cucharadas



Raciones: 20



Modo de preparación:

1. Mezcle los ingredientes: harina, azúcar y vainilla; agrega agua hasta dejar una masa moldeable para ser tortas.
2. Luego sofría en un sartén a ambos lados con poco aceite.
3. Sirve las tortitas con trozos de banano.



15.- STEW BEENS CON DUMPLIN (GUISO DE FRIJOL)

Ingredientes

Frijoles cocidos
 Coco rallado
 Carne ahumada de cerdo
 o de res
 Chicharrón (opcional)
 Orégano al gusto.
 Chiltoma
 Cebolla
 Harina
 Sal al gusto
 Ajo al gusto

Porción

2 libra
 2 unidades
 1 libra
 1 libra
 2 unidades
 1 unidades
 1 libra



Raciones: 15



Modo de preparación:

1. Cocer los frijoles con un día de anterioridad para que se pongan espesos con su sopa.
2. Luego que estén cocidos los frijoles, poner a hervir nuevamente y se les agrega leche de coco.
3. Se le agrega trozos de carne ahumada, orégano picado y sal al gusto.
4. Dejar hervir hasta que los sabores ingredientes se hayan combinado.





Masa para el Dumplin

1. Coloca la harina en un recipiente, amasa con un poco de leche de coco, agrega pimienta al gusto y luego forma pequeños bolillos.
2. Se dejan caer los bolillitos de masa en el guiso de frijoles.
3. Luego espere que se enfríe un poco y sívalo.
4. Puedes complementar con bananos verdes.



16.- GALLETAS DE VAINILLA

Ingredientes

Harina de trigo
Aceite vegetal
Azúcar
Vainilla
Huevo

Porción

1 libra
200 ml
½ libra
1 cucharadita
2 unidades



Raciones: 35



Modo de preparación:

1. En un recipiente mezclamos los ingredientes, dejando una masa homogénea.
2. Una vez mezclado, agregamos la cucharadita de esencia de vainilla.
3. Dejamos reposar la masa por 30 minutos.
4. Extiende la masa con un rodillo y corta dando diversas formas.
5. Coloca las galletas en una bandeja y luego hornea o fríe durante unos 12 minutos. En el momento que veamos que se empiezan a dorar los bordes se retiran del fuego.



17.- BUÑUELOS DE HARINA

Ingredientes

Harina de trigo.
Agua
Leche
Huevo
Sal al gusto
Azúcar al gusto
Canela en polvo
Aceite 1 litro

Porción

1 Libra
½ litro
½ litro
4 unidades



Raciones: 15



Modo de Preparación:

1. En un recipiente grande, debes cernir la harina, utiliza un colador, esto permitirá que no se formen grumos.
2. En otro recipiente coloca el agua junto con la leche, el azúcar y la sal, a fuego medio.
3. En cuanto empiece a hervir la mezcla y aparezcan burbujas, apaga el fuego, luego agrega toda la harina mezclando muy bien, formando una mezcla homogénea.
4. Añade los huevos y mezcla hasta que se haya integrado por completo en la masa.
5. Deja reposar por unos 45 minutos. Luego forma bolitas con la masa.



6. Coloca abundante aceite en un sartén, ponlo a calentar.
7. Agrega las bolitas en el aceite caliente, cuidando que no se peguen unas con otras.
8. Listos los buñuelos, puedes agregar una mezcla de azúcar y canela espolvoreado o miel.



Modo de Preparación de la Miel:

1. Mezclar agua, azúcar y canela y colocar encima de los buñuelos.



18.- PAN SIMPLE

Ingredientes

Harina de trigo

Levadura

Azúcar al gusto

Sal al gusto

Agua

Aceite vegetal

Porción

5 libras

1 cda.

5 cucharada



Raciones: 20



Modo de preparación:

1. Ponga en un recipiente la harina, haga un hueco, agregue la levadura, el agua y el aceite vegetal.
2. Espere unos 3 minutos para que la levadura se integre homogéneamente.
3. Mezcla y amasa los ingredientes, por 5 minutos.
4. Deja reposar por una 1 hora. luego forma los panes en bolitas o bolillos de pan.
5. Lleva al horno por unos 25 minutos, cuidando que no se quemen.



19.- ALBÓNDIGAS DE FRIJOL

Ingredientes

Frijoles cocidos
Orégano picado
Sal al gusto
Pimienta al gusto
Harina
Aceite vegetal
Chiltoma
Cebolla
Tomate
Ajo
Comino

Porción

1 libra
1 cucharadita

2 libra

2 unidades
1 unidad
2 unidades
3 dientes
1 cucharadita



Raciones: 20

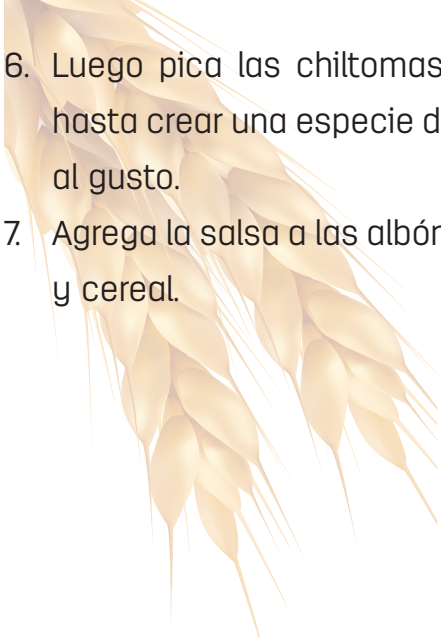


Modo de Preparación

1. Licua o pon a moler los frijoles cocidos.
2. Mezcla los frijoles molidos con la harina de trigo y sazonar con sal, pimienta y orégano; mezcla hasta tener una masa homogénea.
3. Forma las albóndigas haciendo bolitas con las manos limpias.
4. Calienta un sartén, agrega el aceite y dora las albóndigas por todos lados.
5. Retira las albóndigas del sartén y colócalas en un recipiente que permita escurrir el exceso de grasa.



6. Luego pica las chiltomas, cebolla y ajo y sofríe en un sartén; hasta crear una especie de salsa; condimenta con sal y pimienta al gusto.
7. Agrega la salsa a las albóndigas y acompaña con arroz, ensalada y cereal.



20.- HOJUELAS

Ingredientes

Azúcar
Harina
Canela al gusto
Aceite
Agua

Porción

1 libra
3 libras
1 litro



Raciones: 20



Modo de Preparación:

1. En un recipiente coloque harina, agua y canela al gusto, mezcle bien hasta obtener una masa homogénea, sin grumos.
2. Luego con un rodillo (o botella de vidrio) amase y estire de forma que quede una capa bien delgada, mientras va amasando coloque harina en seco para que al freír quede crujiente.
3. En un sartén con aceite caliente, vierta la mezcla, deben quedar doradas a ambos lados.
4. Acompaña las hojuelas con miel.

Miel: En una olla coloque agua, azúcar y canela en rajas déjelo en el fuego hasta que la miel se espese y agregue un poco de jugo de limón.



21.- CHURROS

Ingredientes

Harina de trigo
Agua
Sal al gusto
Azúcar al gusto

Raciones: 20



Modo de preparación:

1. Ponemos la harina en un recipiente grande.
2. En una olla calentamos el agua con la sal.
3. Cuando empiece a hervir la vertemos directamente y de una sola vez sobre la harina. Con una cuchara integramos la harina con el agua. Nos quedará una masa muy pegajosa y bastante compacta.
4. Vamos haciendo las porciones de churros con la masa sobre una bandeja.
5. Ponemos al fuego un sartén con aceite.
6. Cuando esté caliente el aceite, colocamos los churos para freír.
7. Cocinamos a fuego medio para evitar que los churros queden crudos por dentro.
8. Una vez fritos retiramos del sartén y dejamos escurrir el exceso de aceite.
9. Servimos espolvoreados de azúcar.

Porción

1 libra
4 tazas



22.- QUESADILLAS

Ingredientes

Tortillas de harina
Culantro
Aguacate
Cebolla
Chiltoma
Limón
Sal al gusto

Porción

20 Unidades
3 ramitas
4 unidades
1 unidades
2 unidades
2 unidades



Raciones: 20



Modo de preparación

Elabora las tortillas de harina de trigo, de un tamaño mediano, luego rellenas de guacamol.

Relleno:

1. En un recipiente corta en trozos los aguacates, mezclando con vegetales como cebolla, chiltoma, culantro; agrega sal y limón al gusto.
2. Una vez listo el guacamol procede a rellenar las tortillas, enrollando como una empanada.
3. Las quesadillas puedes acompañarlas de una rica ensalada de vegetales del huerto escolar.

Nota: Puedes rellenar las quesadillas con cualquier preparación de tu preferencia (guisos, frijoles) o vegetales disponibles en la comunidad o en el huerto escolar.





*En Victorias Educativas
Por Gracia de Dios!*



@minednicaragua www.mined.gov.ni

