



RECETARIO

Huerteritos





Bienvenidos



Este recetario fue creado con mucho cariño
para compartir preparaciones saludables,
ricas y fáciles de hacer.



Cocinar en familia es sembrar amor,
cosechar momentos y nutrir el corazón.



Todas las recetas de este recetario son
hechas por los mismos niños que participaron
en los talleres de Huerteritos, incluyendo
las preparaciones que realizaron junto
a sus familias.





ÍNDICE

RECETAS SALADAS

1. PASTA CON ATÚN -----
2. DESGRANADO -----
3. PASTA A LA BOLOÑESA -----
4. CREMA DE ZAPALLO -----
5. SALSA PESTO -----
6. CREMA DE VERDURAS -----
7. DEDITOS DE QUESO -----
8. COLADA DE LENTEJAS -----

ENSALADAS

9. ENSALADA DE REPOLLO DULCE -----
10. ENSALADA DE FRUTAS -----

RECETAS DULCES

11. TORTA DE BANANO -----
 12. CUPCAKES SALUDABLES -----
 13. ARROZ CON LECHE -----
 14. PANCAKES DE AVENA -----
 15. GELATINA DE FRESA -----
- 



RECETA 1.

PASTA CON ATÚN



INGREDIENTES

- Agua
- Aceite
- Pasta
- Sal al gusto
- Cebolla cabezona
- Atún
- Leche
- Crema de leche
- Salsa de ajo



PREPARACIÓN

- 1 En una olla colocar a hervir agua con la sal, la cebolla previamente picada y el aceite.
- 2 Cuando esté hirviendo colocar la pasta, dejar hervir por 5 minutos más o hasta que esté blandita.
- 3 Aparte en un sartén pon la otra parte de la cebolla picada, la crema de leche y la salsa de ajo a fuego lento.
- 4 Cuando esté listo poner el atún.
- 5 Juntar la mezcla con la pasta y sirve.



REALIZADO POR:
SOFIA



RECETA 2



DESGRANADO



INGREDIENTES

- 2 tazas de maíz dulce
- 1 pechuga de pollo
- 100 gr de tocineta
- 1 taza de crema de leche
- ½ taza de queso rallado
- Salsas de elección.



PREPARACIÓN

- 1 Cocina la pechuga de pollo en agua con sal durante 15-20 minutos.
- 2 Aparte, sofríe la tocineta hasta que quede crocante y resérvela.
- 3 En la misma sartén, derrite mantequilla, agrega ajo y el maíz desgranado y saltea unos minutos; luego incorpora el pollo, mezcla bien y añade sal y pimienta al gusto.
- 4 Reduce el fuego y agrega la crema de leche hasta obtener una textura cremosa.
- 5 Finalmente sirve y agrega por encima la tocineta, el queso y las salsas de elección.



ELABORADO POR:

HUERTERITOS 2026





RECETA 3.



PASTA A LA BOLOÑESA



INGREDIENTES

- Pasta
 - 250 g de carne molida
 - 2 tomates grandes
 - 1 cebolla cabezona
 - 2 dientes de ajo
 - 2 cucharadas de salsa de tomate
 - 2 cucharadas de salsa de soya
 - Sal al gusto
 - Sazonador al gusto
 - 1 cucharada de color
 - 1 cucharada de aceite
- 



PREPARACIÓN

- 1 En una olla ponemos a hervir el agua con la sal y el sazoonador.
- 2 Cuando hierva agregamos la pasta y dejamos cocinar 5 minutos más o hasta que la pasta esté blandita.
- 3 En otra sartén agregar el aceite y los tomates, el ajo y la cebolla previamente picados, cuando estén dorados pasar todo a una licuadora junto con un poco de agua de la pasta y licuar.
- 4 En el mismo sartén agregar la carne previamente sazonada y poner la mezcla que se licuó, tapar por unos 3 minutos a fuego medio.
- 5 Cuando esté lista juntar la carne con la pasta y servir con un poco de queso parmesano si deseas.



ELABORADO POR:
THIAGO GOMEZ



RECETA 4

CREMA DE ZAPALLO



INGREDIENTES

- Medio zapallo (500 gr – 800 gr)
- Hojas de cimarron y cilantro
- Cebolla cabezona
- ½ taza de crema de leche
- 1 cucharada de sal.



PREPARACIÓN

- 1 Cocina el zapallo con agua, sal, cimarrón y la cebolla picada.
- 2 Dejado hervir llevar todo a la licuadora y licuar hasta obtener una textura homogénea.
- 3 Llevar nuevamente a hervir hasta espesar.
- 4 Servir con un poco de crema de leche por encima y cilantro.



ELABORADO POR:
GABRIELA TREJOS



RECETA 5

SALSA PESTO



INGREDIENTES

- 1 taza de almendras remojadas 24 h antes
- 2 ajos sin en el centro
- Un manojo de albahaca fresca
- 1/2 taza de queso parmesano
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Sal a gusto



PREPARACIÓN

- 1 Se cuean las almendras y se secan.
- 2 El ajo se macera con un poco de sal y posteriormente se licuan todos los ingredientes.
- 3 La albahaca se adiciona de ultima.
- 4 Se reserva en frasco de vidrio.



ELABORADO POR:
ALLPA SAMAY

RECETA 6

CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA

PARA UNTAR EN GALLETAS



INGREDIENTES

- 1 zanahoria cocida
- ½ taza de espinaca cocida
- ½ pepino pequeño
- 2 cucharadas de queso crema o yogur natural
- Jugo de medio limón
- Una pizca de sal



PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien los vegetales.
- 2 Cocinar la zanahoria y la espinaca hasta que estén suaves.
- 3 Colocar todos los ingredientes en una licuadora o procesador.
- 4 Licuar hasta obtener una crema suave.
- 5 Refrigerar durante 15 minutos.
- 6 Servir untada sobre tostaditas integrales o galletas saladas.

ELABORADO POR:
ESTUDIANTES DEL
COLEGIO ANTONIO NARIÑO

RECETA 7

DEDITOS DE QUESO



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de agua
- Sal al gusto
- Aceite para freír
- Queso de tu preferencia (en tiras)



PREPARACIÓN

- 1 En un recipiente mezcla la harina de maíz con el agua.
- 2 Agrega el queso poco a poco y amasa hasta obtener una masa homogénea.
- 3 Estira la masa, coloca el queso en tiras dentro de la masa y forma los deditos.
- 4 Fríe en aceite caliente hasta que estén dorados.
- 5 Sirve con tu salsa favorita.

ELABORADA POR:

MARTIN RUALES CAMPO

RECETA 8

COLADA DE LENTEJAS



INGREDIENTES

- Media libra de lentejas
- 1 litro de leche
- Canela y clavos al gusto
- Azúcar al gusto
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharada de mantequilla
- Media libra de queso campesino



PREPARACIÓN

- 1 Poner a remojar las lentejas 24 horas.
- 2 Pasado el tiempo, pelar las lentejas dejando la pepa sola.
- 3 Se licúa en una taza de agua hasta que quede homogénea.
- 4 Luego, en una olla se cocina con la canela y los clavos a fuego lento durante una hora, sin dejar de revolver.
- 5 En un poquito de leche se disuelve la leche en polvo, agregar la mezcla junto con la colada de lentejas.
- 6 Una vez hierva, retirar del fuego, esperar a que enfríe y servir con el queso en cuadritos.

ELABORADA POR:
IAN JAMPOUL CASTILLO

RECETA 9

ENSALADA DE REPOLLO DULCE



INGREDIENTES

- ½ repollo blanco
- 1 piña mediana
- ½ taza de crema de leche
- azúcar (al gusto)
- uvas pasas (al gusto)
- coco rallado.



PREPARACIÓN

- 1 Picamos muy bien el repollo, luego lo ponemos en una olla con agua hasta que hierva y ablande.
- 2 Aparte se pica una piña en cuadritos y se cala con un poco de azúcar hasta que ablande.
- 3 Ya teniendo el repollo bien escurrido, se mezcla con la piña y se le echa el coco rallado, las pasas y la crema de leche.



ELABORADA POR:
ANTONELLA QUINTERO

RECETA 10

ENSALADA DE FRUTAS



INGREDIENTES

- Manzana
- Fresa
- Papaya
- Piña
- Kiwi
- Pera
- Banano
- Uvas
- Crema de leche o yogurt
- Queso rallado



PREPARACIÓN

- 1 Lavamos muy bien nuestras manos.
- 2 Picamos en cuadritos toda la fruta,
- 3 despues en un recipiente agregamos toda la fruta,
- 4 adicionamos crema de leche y revolvemos muy bien.
- 5 Como paso final adicionar el queso rallado por encima de nuestra ensalada de frutas.
- 6 Servir el plato o vaso y a disfrutar!

ELABORADO POR:
ANTONELLA VILLADA

RECETA 11

TORTA DE BANANO



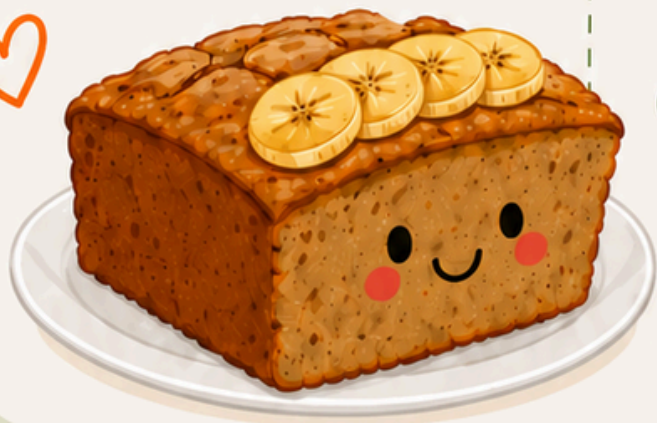
INGREDIENTES

- 2 bananos maduros
- 2 huevos
- 1 taza de avena
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela (opcional)



PREPARACIÓN

- 1 Mezclamos en un bowl el puré de banano con los huevos.
- 2 Agregamos la avena, la leche, el polvo para hornear y la canela (si la vas a usar).
- 3 Revolvemos muy bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 Vertemos la mezcla en un molde engrasado.
- 5 Horneamos a 180°C por 30-35 minutos o hasta que al insertar un palillo, salga limpio.



ELABORADO POR:
JUANA CASTILLO



RECETA 12

CUPCAKES SALUDABLES



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de avena
- Una cucharadita de polvo para hornear
- 1 huevo
- Esencia de vainilla
- 2 cucharadas de aceite de coco
- ½ cucharadita de miel.
- ¼ de leche de almendras
- ⅓ de taza de arándanos.



RECETA

- 1 Precalentar el horno a 180°.
- 2 Mezclar el huevo con la miel, la leche, aceite de coco y la vainilla.
- 3 Incorpora la harina de avena y el polvo para hornear, añade los arándanos y mezcla muy bien.
- 4 Vierte la mezcla en los moldes previamente engrasados con aceite de coco y hornea durante 15-20 minutos.
- 5 Deja enfriar y disfruta!



ELABORADO POR:

CHLOE YEPES

RECETA 13

ARROZ CON LECHE



INGREDIENTES

- 2 tazas de leche (500 ml)
- 1 taza de arroz (250 g)
- 1 rama de canela
- 1 taza de crema de leche
- 1/2 taza de leche condensada
- Cáscara de limón
- Queso rallado (opcional)



PREPARACIÓN

- 1 En una olla, coloca la leche, la rama de canela y la cáscara de limón.
- 2 Lleva a fuego medio y cocina hasta que el arroz esté tierno.
- 3 Agrega el arroz y cocínalo a fuego lento, revolviendo constantemente.
- 4 Incorpora la leche condensada y la crema de leche, y mezcla bien.
- 5 Si lo deseas, agrega queso rallado para un toque especial.
- 6 Sirve en un plato o vaso, puedes espolvorear queso rallado o canela en polvo antes de servir.

ELABORADO POR:
HUERTERITOS 2026

RECETA 14

PANCAKES DE AVENA



INGREDIENTES

- 1 taza de harina de avena (120 g)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1 pizca de sal
- Mantequilla o aceite para engrasar
- Frutas y miel para decorar (opcional)



PREPARACIÓN

- 1 En un bowl, mezcla todos los ingredientes secos: avena, harina de avena, polvo de hornear, canela y sal.
- 2 En otro recipiente, bate el huevo y agrégale un poco de leche.
- 3 Vierte la mezcla líquida sobre los ingredientes secos y mezcla hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala con mantequilla o aceite.
- 5 Vierte pequeñas porciones de mezcla en la sartén y cocina hasta que salgan burbujas en la superficie.
- 6 Voltea y cocina por el otro lado hasta que estén doradas.
- 7 Sirve con tus frutas favoritas y un toque de miel.



RECETA 15



GELATINA DE FRESA



INGREDIENTES

- 1 taza de fresas picadas
 - 1 taza de agua
 - 1 taza de jugo de fresa natural
 - 2 cucharadas de endulzante (opcional)
 - 1 sobre de gelatina sin sabor
- 



PREPARACIÓN

- 1 Licúa las fresas con 1/2 taza de agua hasta obtener un puré.
 - 2 En una olla, calienta el resto del agua y agrega el endulzante. Disuelve la gelatina sin sabor en el agua caliente y mezcla bien.
 - 3 Agrega el puré de fresas y el jugo de fresa. Mezcla hasta integrar.
 - 4 Vierte la mezcla en moldes individuales o en un molde grande.
 - 5 Refrigera por al menos 2 horas o hasta que esté firme.
 - 6 Decora con fresas cortadas y disfruta.
- 



ELABORADO POR:
HUERTERITOS 2026





AGRADECIMIENTOS



El equipo de la Red de Promoción y Protección
de los Derechos Integrales de Niños, Niñas y Adolescentes
agradece de corazón:

A todos los participantes de los talleres Huerteritos,
por su creatividad, entusiasmo y dedicación.

A las instituciones educativas,
por abrir sus puertas y acompañar cada proceso formativo.

A las empresas, organizaciones y entidades aliadas,
por su apoyo y compromiso para hacer posible esta iniciativa.

A los docentes, familias, profesionales y voluntarios,
por su acompañamiento, orientación y entrega en cada paso.