



# RECETARIO KINDY WASI



Quisiéramos empezar por agradecer de corazón y dedicar este recetario a todxs nuestrxs embajadorxs y personas en general que de alguna manera nos dieron algo tan valioso como su tiempo para fortalecer este emprendimiento tan especial para nosotrxs en la comunidad.

A ustedes, donantes, muchas gracias por apoyarnos con su granito de arena para sacar adelante esta iniciativa, que contribuye a mejorar nuestros medios de vida y proteger la biodiversidad de nuestra zona.

Este recetario fue hecho con especial consideración para todxs ustedes y en un afán de contribuir al rescate de nuestros platos tradicionales, en las siguientes páginas compartimos 11 recetas con productos amazónicos que esperamos disfruten mucho y sean de su beneficio.

Pensando en su bienestar y con el apoyo de una de nuestras embajadoras, Michelle O. Fried, hemos incluido información sobre las características saludables de estas recetas.



Agradecemos también de manera muy especial a nuestros aliados en esta campaña, quienes además de apoyarnos, comparten los objetivos comunes de fomentar la gastronomía local amazónica y contribuir a mejorar la nutrición de las personas.



**Canopy Bridge**

[www.canopybridge.com](http://www.canopybridge.com)  
 Dirección: Calle del Establo y Calle E. Cumbayá. Site Center Torre III Of. 102  
 Teléfonos: 3801212  
 Horario de atención: lunes a viernes de 8 - 17:30 hs.



**Waururo**

Tienda de productos orgánicos  
 Dirección: Juan de Dios Martínez Mera N35-120 entre Portugal y Eduardo Salazar  
 Teléfonos: 2448557 0996178469  
 Horario de atención: martes a sábado de 10 - 18 hs.



**Michelle**

[www.michelleofried.com](http://www.michelleofried.com)  
 Teléfonos: 3820095 - 0985803844



**Superfoods Ecuador**

Tienda de productos orgánicos  
[www.superfoodsecuador.com](http://www.superfoodsecuador.com)  
 Dirección: Av. Interoceánica Km 11 1/2 y Av. Siena, Cumbayá  
 Teléfono: 2890982  
 Horario de atención: martes a sábados de 9 - 7 hs. y domingos de 9 - 4 hs.



**Kindy Wasi**

Servicios de catering y alimentación  
[asociacionkindysanjose@hotmail.com](mailto:asociacionkindysanjose@hotmail.com)  
 Dirección: Calle Quijos y calle C, Barrio Lindo Achidona, Napo - Ecuador  
 Teléfono: 062877526 - 0988953027



FUNDACIÓN  
**Centro Lianas**

**Centro Lianas**  
[www.centrolianas.org](http://www.centrolianas.org)



## CÓMO BALANCEAR EL MENÚ



- Aporte vitaminas, minerales y antioxidantes
- Aporta fibra
- Aporta proteína
- Bajo en grasa
- Bajo en calorías
- Ingredientes locales - nativos

Cuando una receta tiene espacios en blanco, buscar otra receta con esos espacios con color, así las dos recetas se complementan.

Elaborado por: Michelle O Fried; nutricionista en salud pública y ecológica; "Un Mundo de Comida con los ingredientes del Ecuador" 2013; [www.michelleofried.org](http://www.michelleofried.org)



## CEVICHE DE PALMITO CON HONGOS OSTRA



### INGREDIENTES:

- 350 gr palmito picado
- 500 gr tomate picado
- 200gr de hongos ostras
- 1 kg de cebolla paiteña
- 250 ml de jugo de limón
- 450 ml jugo de naranja
- 80 gr cilantro finamente picado
- 170 gr salsa de tomate comercial o hecha en casa
- 150 ml aceite de girasol
- 50 gr de sal

### PREPARACIÓN:

Cortar los palmitos y hongos ostras en láminas muy delgadas y marinar en el jugo de limón y naranja. Agregar los demás ingredientes y sazonar a gusto. Dejar reposar por lo menos una hora antes de servir.

Acompañar con chifles o patacones.



- Aporte vitaminas, minerales y antioxidantes
- Aporta fibra
- Ingredientes locales - nativos





## CALDO DE JOSEFINA



### INGREDIENTES:

- 10 lbs. de cachama
- 150 gr pasta de maní
- 1 taza de leche, leche de almendra u otra leche vegetal
- 200 gr de ajo
- 400 gr de verde
- 500 gr de yuca
- 200 gr de cebolla blanca
- cilantro

### PREPARACIÓN:

En una olla poner a cocinar el plátano verde durante 30 minutos junto con el resto de ingredientes, sin el pescado; agregar la cachama previamente lavada y pedaceada y hervir por 25 minutos más, por último agregar el cilantro.

Rinde para 6 personas.



-  Aporta proteína
-  Ingredientes locales - nativos





## HONGOS A LA CREMA



### INGREDIENTES:

- 200 g hongos ostra
- 60 g cebolla paiteña
- 20 g margarina, ghee o mantequilla clarificada
- 70 ml crema de leche, leche de almendras u otra leche vegetal
- 5 gr culantro de monte picado
- 5 gr de culantro común
- 1,5 gr de sal
- 3 gr de queso parmesano

### PREPARACIÓN:

Poner la margarina en una sartén y saltear la paiteña, agregar los hongos, cilantro, sal, queso parmesano y crema de leche. Dejar cocinar a fuego lento por 3 minutos.



■ Ingredientes locales-nativos





## TAMAL DE PALMITO CON POLLO



### INGREDIENTES:

- 2 lbr de pollo
- 600 gr palmito picado
- 400 gr cebolla blanca picada
- 8 gr de sal
- 2 gr de ajo
- hojas de bijao

### PREPARACIÓN:

Adobar el pollo con sal y ajo, mezclar el resto de ingredientes y colocar en las hojas de bijao en porciones de 150 gr, envolver y pasar a colocar en una tamalera por 30 minutos.

Rinde para 10 personas.



- Aporta proteína
- Bajo en grasa
- Ingredientes locales - nativos





## MAITO DE CACHAMA



### INGREDIENTES:

- 200g de cachama
- 30g hojas de bijao
- sal

Acompañar con ensalada de palmito y garabatuyuyu, yuca o plátano

### PREPARACIÓN:

En las hojas de bijao colocar la cachama previamente lavada y espolvorear de sal; envolver y atar con una fibra de paja tojilla. Asar a la brasa colocando sobre la parrilla y volteando constantemente hasta que el maito este liviano, con un tiempo aproximadamente de cocción 20-30 minutos.



- Aporte vitaminas, minerales y antioxidantes
- Aporta fibra
- Aporta proteína
- Bajo en grasa
- Ingredientes locales - nativos





## MAITO VEGETARIANO



### INGREDIENTES:

- 50 gr hongos ostras
- 30 gr de palmito
- 30 gr de garabatuyuyu
- 2 gr de sal
- Hoja de bijao

### PREPARACIÓN:

Lavar los hongos, palmitos, garabatoyuyu, cortar y colocar las porciones por separados en la misma hoja de bijao, agregar una pisca de sal y poner a cocción durante de 15 a 20 minutos, servir acompañada de yuca o plátano.



- Aporte vitaminas, minerales y antioxidantes
- Aporta fibra
- Bajo en grasa
- Ingredientes locales - nativos





## COLADA DE MAIZ TIERNO



### INGREDIENTES:

- 1 lb de choclo
- 3 litros de agua
- 250 g de azúcar, azúcar morena, azúcar de coco o estevia

### PREPARACIÓN:

Licuar el choclo en un litro de agua, se puede cernir o no y poner a fuego. Agregar 2 litros de agua, cocer durante 20 - 30 minutos, agregar azúcar.



 Aporta fibra

 Ingredientes locales - nativos





## COLADA DE VERDE



### INGREDIENTES:

- 1 plátano verde
- 3 clavos de olor
- 1 litro de agua o leche, leche de almendras u otra leche vegetal
- Azúcar al gusto, panela, azúcar morena, estevia o azúcar de coco (opcional)

### PREPARACIÓN:

Se pela el plátano verde y luego se lo raya, de tal manera que quede una especie de masa. Esta masa se la lleva al fuego con el agua o leche. Se agrega el clavo de olor y el azúcar o panela y se deja hervir hasta que el plátano esté cocinado y la colada haya espesado.



- Aporta proteína
- Bajo en grasa
- Ingredientes locales - nativos





## AGUA DE GUAYUSA CON LIMÓN



### INGREDIENTES:

- 10 hojas de guayusa
- 4 litros de agua
- Azúcar al gusto, azúcar morena, panela o estevia
- Limón

### PREPARACION:

Hervir el agua, agregar la guayusa y dejar reposar de 3 a 5 minutos. Luego incorporar el azúcar y gotas de limón al gusto. Dejar enfriar. Se puede tomar caliente, tibia o frío.



■ Aporte vitaminas, minerales y antioxidantes

■ Bajo en grasa

■ Ingredientes locales-nativos





## POSTRE DE NARANJILLA



### INGREDIENTES:

- 2  $\frac{1}{2}$  taza de naranjilla
- 1  $\frac{1}{4}$  taza de azúcar (azúcar morena, azúcar de coco o estevia)
- 2 claras de huevo
- 1 gr de canela
- 1 sobre de gelatina sin sabor o gelatina de origen vegetal.

### PREPARACIÓN:

Poner a fuego lento una taza y media de naranjilla, tres cucharadas de azúcar y canela con la gelatina sin sabor y llevar a ebullición por 3 minutos. Retirar y distribuir en recipiente de cristal, dejar enfriar. Batir las claras a punto de nieve. Diluir a fuego lento la taza de naranjilla y el azúcar hasta hacer un almibar, con la batidora al máximo ir chorreando lentamente sobre las claras batidas, y luego colocar en una manga pastelera y decorar generosamente sobre la naranjilla en los recipientes de cristal.



-  Aporte vitaminas, minerales y antioxidantes
-  Bajo en grasa
-  Ingredientes locales-nativos





# SINCHICARA



## INGREDIENTES:

- 5 litros de agua ardiente de caña
- 2 kg de chuchuguaso
- 3 troncos de uña de gato
- 1 lazo de guayusa
- 4 pedazos de rabo de mono (bejuco)

## PREPARACIÓN:

Hervir por 3 horas mezclando todos los ingredientes, dejar hasta que se enfríe, poner en barriles de roble con todos los ingredientes y dejar por dos meses.



Ingredientes locales - nativos





Para más información sobre nuestro emprendimiento y más recetas saludables y nutritivas hechas con productos amazónicos y naturales, síguenos en:

 @asoser kindy wasi casa del picaflor

 @Fundacion Centro Lianas

 @GreenCrowds