



RECETAS con INCAPARINA



Manuel Marín Risco

+
+[
[aduya]



¿QUÉ ES INCAPARINA?

- Incaparina consiste en la mezcla:
 - CEREAL (como fuente calórica)
 - LEGUMINOSA (como fuente proteica)adecuado balance de **aminoácidos esenciales** → PROTEÍNA de óptima calidad

HARINA DE MAÍZ Y HARINA DE SOYA

Reforzada con una mezcla de micro nutrientes científicamente desarrollada con las principales VITAMINAS Y MINERALES.

Su valor calórico, proteico y de micro nutrientes hace a INCAPARINA un alimento NUTRICIONALMENTE COMPLETO



SOYA



- El consumo de soya se ha asociado a efectos beneficiosos en áreas importantes de la salud así como **prevención de enfermedades y problemas cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad y osteoporosis.**
- La soya es baja en grasa y rica en fibra vegetal.
- Las proteínas de soya pueden utilizarse por varios segmentos de la población incluyendo **vegetarianos** y como alternativa en personas **alérgicas** a otras fuentes proteicas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Una cucharada de incaparina (18.75g) brinda 300 kJ (70 kcal).
- Grasa Total: 1g
- Grasa Saturada: 0g
- Colesterol: 0mg
- Sodio: 0mg
- Carbohidratos: 12g
- Proteína: 4g

• COMPOSICIÓN

- Harina de maíz
- Harina de soja
- Vitamina A
- Vitamina B
- Ácido Fólico
- Niacina
- Hierro
- Zinc



SOPA DE VEGETALES CON INCAPARINA

- **INGREDIENTES (RINDE 10 PORCIONES)**

- 4 cucharadas de INCAPARINA® (Original, CRECIMAX® o MATERNAL®)
- 2 zanahorias
- 1 güisquil
- Papas al gusto
- 1 cebolla mediana picada
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 10 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 tomate picado
- 1 manojo de cilantro
- Sal al gusto



©mycolombianrecipes.com

- **PROCEDIMIENTO**

1. Poner el agua en una olla y agregarle sal. Agregar el cilantro y cocinar la zanahoria, el güisquil y las papas en trozos pequeños
2. Dejar que entibie el agua y agregarle la INCAPARINA®, revolviendo a modo de disolver
3. Aparte en un sartén, se fríe en aceite la cebolla, el tomate, el ajo picado y se agrega el consomé de pollo.
4. Agregar este sofrito a la sopa y se deja cocinar hasta que las verduras estén en su punto (aproximadamente 10 minutos)



FRIJOLES COLADOS CON INCAPARINA

INGREDIENTES:

- 1lb de frijol
- 6 tazas de agua
- 6 ajos
- 2 tallos de cebolla (o 1 cabeza entera partida a la mitad)
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 4 cucharadas de Incaparina®, Maternal® o Crecimax®



PREPARACIÓN

- Limpie y lave los frijoles. Cúbralos con el agua y deje en remojo por lo menos 4 horas
- Póngalos a cocinar con los ajos y los tallos de cebolla. Si hace falta agua puede agregarle 1 ½ taza más.
- Tape y deje que hiervan hasta que estén suaves (3 ó 4 horas). Si en el tiempo de cocimiento se consume el agua, agréguele más agua, pero ésta debe estar hirviendo. En olla de presión el tiempo de cocimiento es de 40 a 45 minutos.
- Al estar cocidos póngales la sal, revuelva y deje hervir durante 5 minutos.
- Aparte, caliente una cucharada de aceite en un sartén y fría la cebolla hasta que esté bien dorada.
- Agregue en la licuadora los frijoles y la cebolla frita. Licúe hasta logra la consistencia deseada. Puede agregar más agua si desea.
- Cuanto estén licuados, poner una cucharada de aceite en un sartén y agregar los frijoles.
- Agregar 4 cucharadas de Incaparina y revolver hasta disolver completamente.
- Dejar que hiervan durante 3 minutos. Puede agregar más sal si desea.

Manuel Marín Risco

+[][aduya]



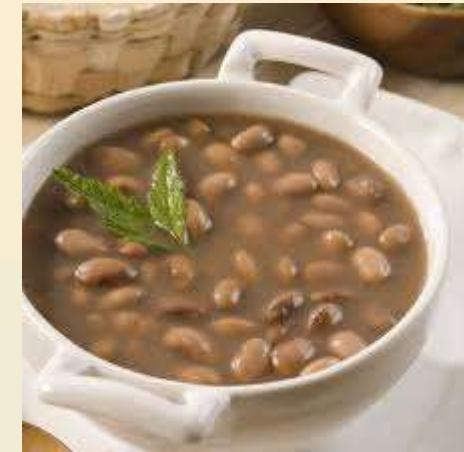
FRIJOLES CON INCAPARINA

- **INGREDIENTES (RINDE 6 PORCIONES)**

- 4 cucharadas de INCAPARINA® (Original, CRECIMAX® o MATERNAL®)
- 1 libra de frijol negro, blanco o colorado
- 8 tomates
- 1 cebolla
- 1 manojo de cilantro
- 8 cucharadas de cilantro
- 8 cucharadas de aceite
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de consomé de pollo

- **PROCEDIMIENTO**

1. Cocinar el frijol como de costumbre, con sal, cebolla y ajo hasta que esté bien suave.
2. Lavar y picar finamente el tomate, la cebolla y el chile pimiento, luego freírlos en aceite.
3. Disolver la INCAPARINA® en las tres tazas de agua fría (ponga la INCAPARINA® en una olla, disuelva los grumos y agregue el agua) y agregarlas al frijol.
4. Agregar el recado frito y el cilantro bien lavado y picado y el consomé de pollo.
5. Deje hervir durante 15 minutos.





PANQUEQUES DE INCAPARINA



- **INGREDIENTES**

½ taza de INCAPARINA® (el sabor a su elección: Original, Fresa, Chocolate o Vainilla)

½ taza de harina de trigo

1 cucharadita de polvo de hornear

1 barra de margarina

3 huevos

½ taza de leche

- **PROCEDIMIENTO**

1. Se batén los huevos y la leche. A esta mezcla se le agrega la INCAPARINA®, harina y polvo de hornear y se mezcla bien.

2. Se calienta el sartén y se le pone un poquito de margarina. Cuando esté caliente se deja caer la mezcla hasta obtener el tamaño deseado.

3. Cuando saque burbujas se le da la vuelta ya que esté cocido. Debe voltearse una sola vez.

4. Puede decorar con mermelada o fruta a su elección



PONCHE DE FRUTAS CON INCAPARINA

- **INGREDIENTES**

4 cucharadas de INCAPARINA® (Original, CRECIMAX® o MATERNAL®)
4 tazas de agua
2 manzanas cortadas en cuadritos
½ libra de uvas
2 onzas de pasas
2 onzas de ciruelas
4 rodajas de piña cortadas en cuadritos
1 jugo Del Fruto sabor manzana
1 jugo Del Fruto sabor piña
½ litro Tampico
3 clavos
3 pimientas gordas
1 raja de canela
Azúcar al gusto



- **PROCEDIMIENTO**

1. Poner la INCAPARINA® en una olla y deshacer todos los grumos. Reservar.
2. Poner a cocinar las cáscaras de piña en 4 tazas de agua junto con los clavos, la pimienta gorda, la raja de canela y el azúcar. Cocinar durante 5 minutos.
3. Cuando ya esté cocido, se debe colar y dejar enfriar. Esta agua se agrega a la INCAPARINA® revolviendo vigorosamente hasta disolver completamente. Poner a hervir durante 1 minuto.
4. Cuando haya hervido, agregar los jugos de fruta y las frutas picadas.
5. Agregue las pasas, uvas y ciruelas, y deje cocinar por 3 minutos más.
6. Si desea, puede agregar frutas de temporada como manzana, coco y uva.



LICUADO TROPICAL DE INCAPARINA

- **INGREDIENTES**

- 4 tazas de atol de INCAPARINA® (Original, CRECIMAX® o MATERNAL®)
- Hielo
- Azúcar al gusto
- Fruta tropical de su elección (banano, papaya, piña, fresa, mango)

- **PROCEDIMIENTO**

1. Hacer el atol de INCAPARINA®:
 - a. En una olla, agregue 4 cucharadas soperas bien llenas de INCAPARINA® (75g) y 4 cucharadas bien llenas de azúcar (75g) y mezclar bien.
 - b. Agregar 4 vasos de agua fría y agitar vigorosamente hasta disolver completamente.
 - c. Poner a cocinar revolviendo constantemente.
 - d. Poner a hervir durante 8 minutos.
2. Cuando el atol esté frío, colocarlo en la licuadora y agregarle la fruta, azúcar y el hielo
3. Licuar y Servir. Rinde: 5 vasos



Manuel Marín Risco

+[aduya]



SMOOTHIE DE FRESA CON INCAPARINA

- **INGREDIENTES:**

- 2 botes de yogurt de vainilla de 8 onzas
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de naranja
- 1 taza de fresas cortadas en rodajas
- 1 banano cortado en rodajas
- 2 cucharadas de INCAPARINA® FRESA
- 1 banano partido en rodajas

- **PROCEDIMIENTO:**

1. Colocar el yogurt en una licuadora.
2. Agregar el jugo de naranja, las fresas y el banano.
3. Agregar la INCAPARINA® DE FRESA.
4. Agregar hielo al gusto.
5. Licuar por 2 minutos hasta que esté todo bien disuelto.





GALLETAS DE INCAPARINA

- **INGREDIENTES: (Rinde 40 galletas)**
 - 2 barras de margarina
 - 1 taza de azúcar
 - 1 ½ taza de harina
 - 1 ½ taza de INCAPARINA® (Original, CRECIMAX® o MATERNAL®)
 - 2 cucharadas de leche
 - 2 huevos
 - 4 cucharaditas de polvo de hornear
- **PROCEDIMIENTO:**
 1. Batir los huevos con el azúcar, la margarina, leche y polvo de hornear hasta que la mezcla esté cremosa.
 2. Añadir poco a poco la harina y la INCAPARINA®. Seguir batiendo hasta formar una masa consistente.
 3. Luego extender la masa sobre una cubierta de harina para evitar pegar y amasar hasta quedar uniforme y de un mismo ancho.
 4. Cortar en figuras.
 5. Sobre latas engrasadas y enharinadas, colocar las figuras con dos centímetros de separación.
 6. Precaliente el horno a 350 grados centígrados y cuando esté listo, hornee las galletas de 20 ó 25 minutos hasta estar doradas. Retirar del molde mientras estén calientes.





PASTEL DE INCAPARINA

- **INGREDIENTES:**

- 1 libra de margarina
- 1 libra de azúcar
- 2 tazas de harina
- 2 tazas de INCAPARINA®
(Original, CRECIMAX® o MATERNAL®)
- 8 huevos
- 6 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de leche

- **PROCEDIMIENTO:**

1. Pesar y medir los ingredientes.
2. Precalentar el horno a 350°
3. Mezclar la INCAPARINA®, la harina y el polvo de hornear y cernir los tres ingredientes.
4. Cremar la margarina hasta que tenga color marfil, agregarle la azúcar y seguir batiendo.
5. Agregar las yemas una por una y seguir batiendo.
6. Agregar la leche y la mezcla de las harinas, hasta completar los ingredientes.
7. Batir las claras a punto de nieve y agregar a la mezcla en forma envolvente.
8. Engrasar y enharinar un molde de 30" y verter la mezcla.
9. Hornear por 40 minutos o hasta ver la mezcla dorada y que cuando se meta un cuchillo o palillo de dientes, éste salga seco.

