

# RECETAS FAMILIARES

GENERACIÓN EXPLORA ZAPATOCA



GENERACIÓN  
**EXPLORA**



# **RECETAS FAMILIARES**

*Generación Explora Zapatoca*

**Varios Autores**

**2022**

# **RECETAS FAMILIARES**

*Generación Explora Zapatoca*

**Varios Autores**

**Edición y maquetación:**

**Zamara Ramírez Luna**

**Diseño de portada:**

**María Cecilia Ramírez Luna**

**Todos los derechos reservados, prohibida la reproducción  
total o parcial de la obra sin previa autorización escrita.**

**Editorial la Semilla Amarilla**

**2022**



# **RECETAS FAMILIARES**

*Generación Explora Zapatoca*

**Varios Autores**

**El presente libro es el resultado de la compilación de las recetas propuestas por las familias participantes en el programa Generación Explora del ICBF en el municipio de Zapatoca.**

**2022**



# **TABLA DE CONTENIDO**

ARROZ ARDIENTE .....	10
ESPAGUETIS EN SALSA DE CHAMPIÑÓN .....	14
FIDEOS CHINOS.....	17
ENSALADA AGRIDULCE .....	21
DEDITOS DE QUESO .....	23
PANCAKE DE AVENA .....	25
HAMBURGUESA PEPITO .....	27
ESPAGUETIS CON POLLO .....	30
PASTAS BECHAMEL.....	33
CASUELA DE MARISCOS .....	35
MOLLEJAS EN SALSA .....	37
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS .....	39
POSTRE DE GALLETA PARA 5 PERSONAS....	41
POSTRE DE LIMÓN .....	43
PASTAS CON POLLO .....	45
ALITAS EN SALSA BBQ.....	47

LASAÑA.....	49
SANCOCHO DE CHOROTAS .....	51
AVISPEROS.....	54
ALITAS BARBEQUE .....	56
LAS 3 RECETAS MÁS SIMPLES. ....	58
PERRO CALIENTE.....	60
PURÉ DE PAPA .....	61

# **ARROZ ARDIENTE**

*Familia Villamizar Monroy*



*“En casa procuramos cocinar lo que hay en cosecha, por economía y frescura, en este caso nos antojamos del arroz ardiente, platillo de la costa atlántica.”*

**¡La clave de esta receta es la creatividad!**

## **INGREDIENTES:**

- 5 dientes de ajo picado
- Media libra de alverjas

- Una libra y media de camarones desvenados y limpios
- Una cebolla cabezona morada picada
- 2 zanahorias picadas
- 3 mazorcas desgranadas
- Un pimentón rojo picado
- 3 tomates picados
- Una taza y media de arroz
- Sal, pimienta negra, paprika, jalapeño seco, cúrcuma, cilantro.

## **PREPARACIÓN:**

En casa, nos gusta hacer platillos novedosos y a la vez tradicionales de nuestra amada Colombia; dependiendo del clima, cosecha, antojos, vamos mirando que platillo hacer. Nuestro país tiene gran variedad de clima por ende variedad de frutas, verduras.

¡En la cocina nos ponemos creativos y vamos agregando ingredientes según el gusto de todos! El picante es uno de ellos, al igual que la pimienta que da un delicioso sabor.

Este plato es muy sencillo de hacer, lo primero es lavar bien todos los ingredientes, picarlos, y como dice nuestra abuela Mamá Elvia: “la comida es más deliciosa con hogao”, partimos de un hogao que elaboramos en una olla, lo primero es agregar 2 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta negra, cúrcuma rallada, paprika, jalapeño, todo esto al gusto! En nuestro caso, muy picante; también añadimos la cebolla, el ajo, tomate y pimentón.

Luego que el ahogo está jugoso le añadimos la taza y media de arroz, revolviéndolo lentamente.

Después, añadimos las verduras: alverjas, maíz, zanahoria

Agregamos el agua, en este caso dos y media o tres, dependiendo el gusto y revolvemos:

Cuando comience a secarse el agua, bajamos la temperatura de la estufa y tapamos la olla. 5 minutos antes de servir mezclamos con los camarones previamente salteados en mantequilla con sal y pimienta:

¡Y listo! Para servir, a veces optamos por hacer patacones, ensalada, en este caso hicimos papas a la francesa y tomaticos Cherry. La presentación del plato es importante, por eso el arroz lo moldeamos en una taza y decoramos con camarones.

¡Buen apetito!

# **ESPAGUETIS EN SALSA DE CHAMPIÑÓN**

*Familia Carreño Gómez*

*“Esta receta la hacemos porque a todos los integrantes de la familia nos gusta y la preparamos para ocasiones especiales como los cumpleaños”*



**¡El toque secreto de esta receta es la unión familiar!**

## **INGREDIENTES:**

- 1 libra de pastas espaguetis
- Pechuga de pollo
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Champiñones
- Pimentón
- Sal
- Cilantro

## **PREPARACION:**

Cocinar los espaguetis y la pechuga por separado.

Picar la cebolla, tomate, ajo y pimentón y sofreír, por aparte también sofreír los champiñones para luego licuarlos.

Ya cuando tengamos la pechuga cocinada la desmechamos. Al tener los espaguetis

cocinados los lavamos y los dejamos en agua fría para que crezcan.

Finalmente, cuando este todo listo en una sola olla echamos las pastas, el pollo desmechado, la salsa de champiñones con la cebolla, tomate, ajo, pimentón que también debe estar licuado.

Agregamos sal al gusto.

A fuego bajo mezclamos por unos minutos hasta que quede homogénea, luego servimos y colocamos un toque de cilantro.

# **FIDEOS CHINOS**

*Familia Ortiz Viviescas*



**¡Si toda la familia colabora, el sabor de esta receta será incomparable!**

## **INGREDIENTES:**

- $\frac{1}{2}$  de fideos chinos.
- Pechuga.
- Lomo de cerdo.
- Jamón.
- Zanahoria.
- Cebolla cabezona.
- Pimentón verde y rojo.
- Repollo.
- Ajo.
- Cebolla larga.

- Sal, pimienta y demás aderezos que deseas.
- Salsa soya.
- Salsa negra.
- Aceite de oliva.
- Raíces chinas.
- Ajonjolí tostado.

## PREPARACION

Cortamos en julianas la pechuga y el lomo de cerdo y la agregamos a un bol junto con aceite de oliva. colocamos de primero el lomo y luego la pechuga, le agregamos la cebolla larga y el ajo bien picados y lo agregamos a las carnes, agregamos pimienta, un poco de sal y ponemos a cocinar.

Por otro lado, cortamos la zanahoria, la cebolla cabezona, el pimentón y el repollo en julianas.

Cuando la carne este cocinada, la pasamos a un recipiente aparte y en el mismo bol, agregamos más aceite de oliva;

seguidamente, empezamos agregar las verduras cortadas en julianas en el siguiente orden:

Primero agregamos la zanahoria, sofreímos por aproximadamente 5 minutos y agregamos el pimentón, revolvemos de 2 a 3 minutos y agregamos la cebolla cabezona, y, por último, agregamos el repollo. Cuando todas las verduras estén al dente agregamos las carnes.

En otro sartén, tostamos los fideos hasta que queden bien dorados. Una vez cocinados y dorados, los agregamos al bol junto con las verduras y las carnes. Como ya tenemos todo bien mezclado, le agregamos salsa de soya y salsa negra, revolvemos muy bien y por último se agregan las raíces chinas y el jamón cortado en tiras y, eso es todo.

Para servir se agrega un poco de ajonjolí tostado a cada plato. Si no lo encontramos tostado lo ponemos en una sartén a tostar.

Lo puedes acompañar con pan de ajo o con un arroz blanco.

# **ENSALADA AGRIDULCE**

*Familia Aguilar Mejía*

*“La receta le empezó a hacer mi mamá Leidy Johana Mejía, se la enseñaron a ella, pero le agregó otros ingredientes y la modificó.”*

## **INGREDIENTES:**

- Repollo.
- Zanahoria.
- Piña.
- Uvas pasas.
- Queso mozzarella.
- Crema de leche.
- Azúcar.

## **PREPARACIÓN:**

El repollo lo picamos en julianas muy delgadas.

La piña la picamos en cuadritos pequeños y le echamos 200 ml de azúcar y las ponemos a melar a fuego lento.

La zanahoria la rallamos por el lado más grueso del rallador.

El queso lo picamos en cubos pequeños.

En una refractaria agregamos el repollo, le agregamos la piña recién bajada del fuego y dejamos enfriar.

Ya fría la preparación procedemos a mezclar, agregamos la zanahoria, el queso, las uvas pasas, mezclamos y al final agregamos la crema de leche. Procedemos a refrigerar para que se mezclen todos los sabores y finalmente, ¡a disfrutar!

**¡La capacidad de innovación ha sido el  
toque secreto de esta receta!**

# **DEDITOS DE QUESO**

*Familia Rocha Ortega*

*“Receta heredada de una prima que vive en Canadá, pero ama la cocina colombiana, el truco de la soda lo descubrió gracias a su papá. Nuestra prima es de Israel y la clave de esta receta, es la **comunicación**”*

## **INGREDIENTES:**

- 1 Lb de harina de trigo.
- 1 Huevo.
- 1 Soda en botella.
- 8 Cucharadas de mantequilla derretida.
- 6 Cucharaditas de azúcar.
- 1 Cucharadita de sal.
- $\frac{1}{2}$  Lb de queso costeño salado.
- $\frac{1}{2}$  Cucharadita de polvo de hornear.

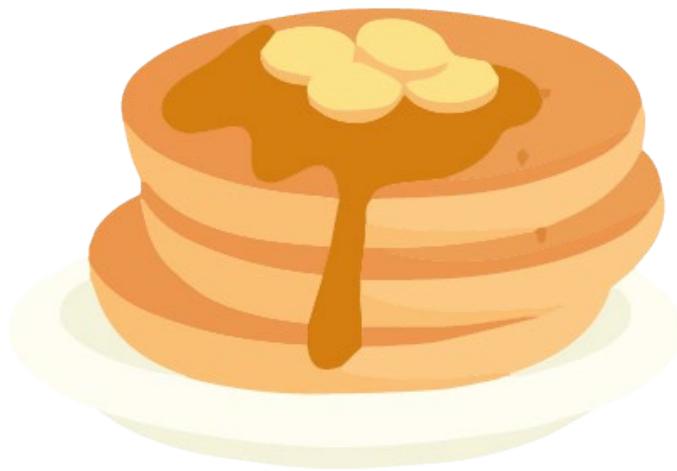
## **PROCEDIMIENTO:**

Mezclar la harina, el polvo, la sal y el azúcar. Agregar la mantequilla derretida y el huevo, ir mezclando todo y agregar la soda poco a poco hasta formar una masa que no se pegue en los dedos.

Dejar reposar la masa por media hora y estirar con un rodillo, hacer tiras de más o menos dos centímetros. Cortar el queso en bastoncitos y enrollarlo con las tiras. Fritar los deditos en aceite caliente hasta que estén dorados.

# **PANCAKE DE AVENA**

*Familia Rocha Ortega*



*“Receta inventada en la casa por la abuelita de Valentina Rocha”*

## **INGREDIENTES:**

- Avena en polvo (3 cucharadas).
- Una pizca de polvo para hornear.
- 1 Cucharada de azúcar.
- 3 Cucharadas de leche.

- 1 Huevo.
- 1 Cucharada de cocoa en polvo.
- 1 Cucharadita de harina.
- $\frac{1}{2}$  Cucharadita de vainilla.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- Nutella al gusto.

## **PREPARACIÓN:**

Mezclar muy bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla sin grumos.

En una sartén derretir un poquito de mantequilla y dorar el pancake por ambos lados.

Esplicar Nutella al gusto y servir con fruta.

**¡Recuerda que la motivación es la clave del sabor!**

# **HAMBURGUESA PEPITO**

*Familia Santos*

*“Esta receta la inventó mi mamá y es la hamburguesa más rica que mi mamá me prepara, ¡mi receta favorita!”*



## **INGREDIENTES:**

- Pan de hamburguesa.
- Carne o pollo.
- Papa ripio.
- Tomate verde.
- Lechuga crespa.
- Salsa de piña casera.
- Tártara casera.
- Cebolla cabezona.
- Queso y jamón.
- Huevo de codorniz.
- Salsa BBQ.

## **PREPARACIÓN:**

Picamos las carnes.

Salteamos en salsa BBQ, seguidamente calentamos el pan y empezamos a armar la hamburguesa.

Ponemos el pan, aplicamos las salsas seguidamente carne o pechuga, aplicamos papa ripio y cebolla, lechuga, tomate, jamón salteado, queso y salsa al gusto.

Freímos las papas y llevamos a un plato la hamburguesa pepito acompañada de papitas, salsa al gusto y huevitos de codorniz.

**¡Recuerda que una pizca de empatía llenara  
a tus platos de alegría!**

# **ESPAGUETIS CON POLLO**

*Familia Quintero León*

*“Esta receta fue heredada de mi madre, quien era una excelente cocinera de mi familia Quintero León, gracias a ella, me encanta cocinar e inventarme diferentes platos de comida”*



## **INGREDIENTES:**

- 1 Libra de espaguetis.
- 1 Pechuga mediana.
- 3 Tomates.
- 2 Cebollas.
- 1 Tallo de apio.
- Sal al gusto.
- Un toquecito de ajo.
- Color.
- Comino.

## **PREPARACIÓN:**

- En una olla mediana cocinamos la lechuga con la sal, un poquito de ajo, color y comino.
- En otra olla ponemos a hervir los espaguetis con sal al gusto.

- Picar los tomates y la cebolla, el tallo de apio con ajo, color y cominos, los sofreímos en una sartén.
- Ya cocida la pechuga la desmechamos.
- Cocidos los espaguetis procedemos a mezclar la pechuga desmechada junto con el guisito revolvemos y así obtenemos unos deliciosos espaguetis con pollos, si queremos podemos agregarle un poco de crema de leche con quesito rallado.

**¡Una cucharada de autonomía mantendrá a tus platos y a tu vida, en armonía!**

# **PASTAS BECHAMEL**

*Familia Velandia Martínez*

**¡Un poco de flexibilidad siempre llenará de creatividad e innovación a este plato!**



## **INGREDIENTES:**

- Pollo, 200 gramos.
- Tocineta, 100 gramos.
- Leche, 1 litro.
- Crema de leche, 1.
- 80 Gramos de pastas.

- Bechamel, base maíz.

## **PREPARACIÓN:**

Cocina a fuego lento leche y base de maíz hasta que espese, luego una olla a fuego medio, pon agua, sal y 2 cucharadas de aceite; hervir pon las pastas hasta que tengan el punto al dente.

Deja reposar. En una sartén saltea la tocineta y le pollo en cubos, luego agrégalo a la bechamel y la crema de leche al incorporar todo agrega y sirve la pasta.

# **CASUELA DE MARISCOS**

*Familia Martínez Velandia R.*



**¡Un poco pensamiento lógico siempre  
llenará de nuevos sabores e ingredientes a  
este plato!**

## **INGREDIENTES:**

- Cazuela.
- Tomate.
- Pimentón.
- Cebolla.
- Ajo.
- Leche.

- Crema de leche.
- Perejil.

## **PREPARACIÓN:**

Sofría en una sartén caliente tomates, cebolla, pimentón, 2 ajos, todo previamente picado en cuadritos, cuando estén doraditos, licua hasta que se vea como una crema.

Cocina con leche y crema de leche a baja llama hasta que espese, consérvese.

Luego saltea la cazuela, previamente sazonada y luego sirve la sopa, agregando la cazuela y perejil de decoración.

# **MOLLEJAS EN SALSA**

*Familia Fuentes Diaz*

**Siempre es bueno compartir las tradiciones de otras culturas. ¡la interculturalidad nos lleva a descubrir sabores e insospechados!**

## **INGREDIENTES:**

- Mollejas de pollo.
- Cebolla cabezona picada.
- Tomate rallado.
- Ajo al gusto.
- 1 Copa de vino dulce.
- Sal y pimienta.
- Aceite.
- Caldo de pollo.

## **PREPARACIÓN:**

Poner en un sartén las mollejas a saltear con sal, pimienta y ajo, saltear por 10 minutos, luego incorporar la cebolla cabezona picada por 10 minutos, seguidamente agregar el tomate rallado, cocinar por al menos 5 minutos para que se evapore el alcohol y finalmente agregamos al caldo de pollo.

Dejamos cocinar por hora y media hasta que estén blanditas las mollejas y la salsa tenga buena contextura.

# **ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**

*Familia Gómez Galán*



**¡Cuida tu cuerpo y mente, come verduras,  
vive saludable!**

## **INGREDIENTES:**

- Arroz.
- Verduras: Zanahoria, Arvejas, Habichuelas.
- Cebolla.
- Tomate.
- Mantequilla.

## **PREPARACIÓN:**

Se cocina el arroz, se sofríe la cebolla, tomate y mantequilla, en otra olla se cocinan las verduras picadas, después en un recipiente se le agregan las verduras, el pollo cocinado y desmechado, después se sirve y es un deleite para el paladar y si desea agregar alguna salsa etc.

# **POSTRE DE GALLETA PARA 5 PERSONAS**

*Familia Sánchez Garavito*



## **INGREDIENTES:**

- 3 tazas de fresas desinfectadas y rebanadas.
- 1 lata de lechera.
- 1 lata de crema de leche.
- 4 yemas batidas.
- 1 cucharada de maicena.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 1 paquete de galletas ducales.

- $\frac{1}{2}$  Taza de almendras.

## **PREPARACIÓN:**

En la licuadora, mezcla la leche condensada, la crema de leche, las yemas de huevo, la fécula de maicena, y la esencia de vainilla. Licua por varios minutos hasta tener una mezcla homogénea.

Luego, cocina durante 5 minutos revolviendo constantemente, retira del fuego, deja que enfrie y lleva al refrigerador.

**¡Endúlzate la vida, nunca dejes de reflexionar sobre tus acciones y lucha siempre por ser cada día mejor!**

# **POSTRE DE LIMÓN**

*Familia Sánchez Garavito*

## **INGREDIENTES:**

- 10 Galletas Saltinas Doré. (77g)
- $\frac{1}{2}$  Taza de leche condensada la Lechera. (140g)
- 1 taza de crema de leche Nestlé. (240g)
- Ralladura y zumo de 3 limones.

## **INSTRUCCIONES:**

PASO 1: Mezcla los ingredientes.

Licua o mezcla con un batidor de mano la leche condensada la lechera junto con la crema de leche Nestlé y el jugo de limón hasta integrar bien.

PASO 2: Forma las capas del postre.

Coloca en el fondo de una refractaria o molde mediano una capa de galletas saltinas doré y encima añade una parte de la mezcla preparada en el paso 1. Repite este procedimiento hasta terminar las galletas y la mezcla. Por ultimo espolvorea la ralladura de limón encima.

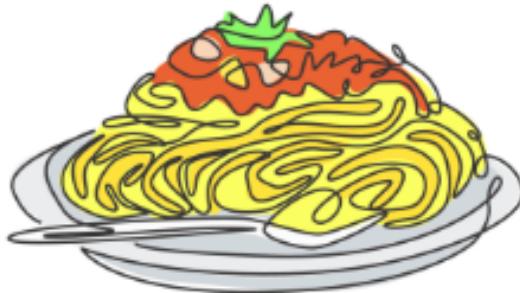
**PASO 3: Refrigera y sirve el postre.**

Lleva el molde a la nevera y refrigerá por 30 minutos. Luego finalizado el tiempo de espera, retira de la nevera y sirve.

**Al igual que con esta receta, con un poco de buena voluntad, podemos encontrar el dulce en situaciones amargas, ¡la clave es la resolución!**

# **PASTAS CON POLLO**

*Familia Diaz Durán*



**Esta receta siempre es motivo de unión familiar, y su clave del sabor, es la habilidad social para compartir con los demás**

## **INGREDIENTES:**

- Pastas.
- Cebolla.
- Tomate.
- Ajo.
- Pimentón.
- Apio en rama.
- Salsa negra.
- Trifogón.
- Sal.
- Aceite.
- Salsa de tomate.
- Pollo.
- Cebolla.

## **PREPARACIÓN:**

- Se cocina la pasta en agua con sal y aceite hasta que esté blanda.
- Se cocina el pollo con sal, salsa negra y trifogón.
- Se sofrié el ajo, cebolla, pimentón, apio en rama y después se licua con caldo de cocimiento del pollo.
- Cuando la pasta esté blanda se le saca el agua y se le hace agua fría.
- Se saca el pollo y se desmecha.
- Despues se integran los ingredientes, la pasta, el pollo y la salsa y se deja hervir un poco para que se integren todos los ingredientes, se le agrega un poco de crema de leche.
- Servir y disfrutar.

# **ALITAS EN SALSA BBQ**

*Familia Rodríguez Mayorga.*



**¡El toque secreto de esta receta está en esa pizca de solidaridad que nos permite sentir y compartir con los demás!**

## **INGREDIENTES:**

- 8 Alitas de pollo.
- Pimentón
- 1 Sobre de salsa de tomate.
- Sal.
- 1 Sobre de salsa BBQ.
- Pimienta.
- Condimentos al gusto.
- Rama de apio.
- Cebolla.

Paso 1:

Cocinar las alitas con agua, sal y condimentos al gusto, cebolla, rama de apio y pimentón.

Paso 2:

Sacar las alitas y en la misma agua poner a cocinar con la panela, la salsa de tomate, la BBQ hasta que reduzca a la mitad, se le agrega sal y nuestra salsa BBQ.

Paso 3:

Asar las alitas en una sartén, volteamos y agregamos nuestra salsa BBQ que realizamos en el paso anterior y la servimos en un plato, decoramos con una hojita de menta, bebida y a disfrutar.

# **LASAÑA**

*Familia Rodríguez Mayorga*



**Acompaña esta receta con un poco de  
empatía y disfruta de escuchar activamente  
en familia**

## **INGREDIENTES:**

- Caja de pasta.
- 1 Lb de carne molida.
- Pechuga pequeña.
- Salsa boloñesa y bechamel.
- Sal.
- Queso salado y queso tajado.
- Leche.

Paso 1:

Hervir agua y adicionar la pasta.

Paso 2:

Cocinar la pechuga y la carne molida.

Paso 3:

Cocinar la salsa bechamel con leche y agregarle la salsa boloñesa y echárselo a la carne molida, alistar un molde.

Paso 4:

En un molde empezamos a poner salsa bechamel, capas de pasta y volvemos a echar salsa bechamel, luego la capa de carne, la capa de queso salado y el queso tajado.

Paso 5:

Luego otra capa de pasta y una capa de pechuga luego otra vez queso salado y luego queso tajado y una capa de salsa bechamel.

# **SANCOCHO DE CHOROTAS**

*Familia Siza Moncada*

**El secreto de esta receta se encuentra en la diversidad que permite disfrutar de la variedad**

## **INGREDIENTES:**

- Plátano.
- Yuca.
- Papa.
- Ahuyama.
- Mazorca.
- Apio.
- Harina de maíz.
- Carne molida.
- Cebolla.
- Tomate.
- Ajo.
- Sal.
- Condimentos.
- Carne de costilla.
- Gallina.

Paso 1:

Procedemos a alistar todo lo que necesitamos, ponemos al fuego una olla grande con abundante agua, la gallina y la carne de costilla. Hervir por una hora.

Paso 2:

Empezar a adicionar el plátano, la yuca, la ahuyama, mazorca, apio, papa, sal, condimentos, ajo, cebolla. Dejamos hervir hasta que empiece a espesar.

Paso 3:

Aparte amasamos muy bien la harina de maíz con un poco de mazorca licuada y sal.

Paso 4:

Cocinamos la carne molida con un hogo de cebolla y tomate.

Paso 5:

Armar unas bolitas y las rellenamos de este guiso.

Bajamos el fuego y la adicionamos al sancocho. Dejamos hervir 15 minutos y servimos acompañado de ají.

# **AVISPEROS**

*Familia Morales Roncallo*

**¡Un toque de creatividad y genialidad hace  
de esta receta una autenticidad!**

## **INGREDIENTES:**

- 1 Huevo.
- 3 Cucharadas de azúcar.
- 1 Pisca de sal.
- 1 Cucharadita de aceite.
- $\frac{1}{2}$  Libra de harina de trigo.
- Polvo para hornear.

## **PREPARACIÓN:**

En un bol agregamos el huevo, el azúcar, la sal, el aceite y el polvo para hornear, se bate hasta compactar todos los ingredientes, se le

agrega la harina y poco a poco se va revolviendo agregando agua hasta obtener una masa ni muy aguada ni muy seca.

Se coloca una sartén a fuego bajo con un poquito de aceite, se le echa una cantidad de masa y se deja dorar a fuego lento, se volteá para dorar por al otro lado y se corta en pedazos moderados y se sirve al gusto con café con leche o chocolate y se puede acompañar con huevo revuelto o salchicha.

La textura de la arepa queda como un panal de abejas por eso lleva el nombre de avisperos.

# **ALITAS BARBEQUE**

*Familia Lozada Basto*

**¡El toque secreto de esta receta está en esa pizca de solidaridad que nos permite sentir y compartir con los demás!**

## **INGREDIENTES:**

- 8 Alitas de pollo.
- 1 Salsa de tomate.
- 1 Salsa BBQ.
- Miel al gusto.
- Cebolla.
- Ajo.
- Pimienta.
- Sal al gusto.

## **PREPARACIÓN:**

1. Cocinar las alitas con sal, pimienta y cebolla.

2. Preparar la salsa revolviendo la salsa de tomate, la BBQ y miel.
3. Poner las alitas en una refractaria y agregar la salsa por todas las alitas, que queden bien cubiertas con la salsa.
4. Poner al horno hasta que estén para servir.
5. ¡Servir y disfrutar! Acompaña con tu bebida favorita.

# **LAS 3 RECETAS MÁS RÁPIDAS**

*Familia Macías: José Santos C.*

**Estas recetas forman parte del desarrollo de las primeras habilidades científicas de cada niño.**

## **1) HUEVO FRITO.**

- Coge 2 huevos o la cantidad apropiada.
- Colocamos una sartén con mantequilla o aceite.
- Echa los huevos en el sartén.
- Cocina hasta que las esquinas estén doradas.
- Échale sal en poca cantidad o a tu gusto.
- Disfruta.

## **2) HUEVO REVUELTO.**

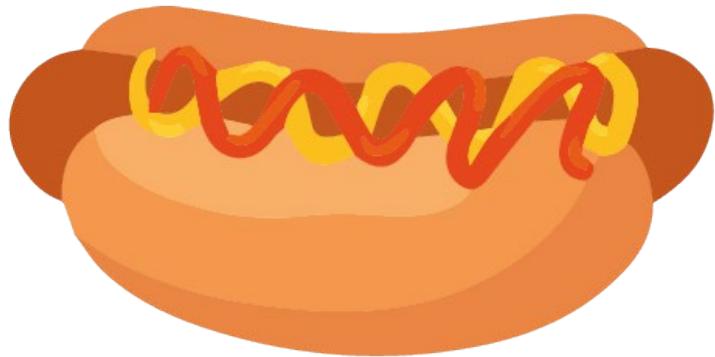
- Coge la cantidad de huevos a tu gusto, mínimo 2.
- Colócalos en un plato hondo y revuelve.
- Coloca una sartén con mantequilla y revuelve.
- Échale sal a tu gusto.
- Disfruta.

## **3) CAFÉ.**

- Coloca una olla con agua.
- Coloca 2 cucharadas de café y 4 de azúcar.
- Antes espera que hierva y apaga la estufa.
- Listo.

# **PERRO CALIENTE**

*Por: Silvia, Camila, Johanny.*



## **INGREDIENTES:**

- Pan.
- Salchicha americana.
- Papas paja.
- Papas a la francesa.
- Salsas.
- Queso.
- Cebolla.
- Jugo o alguna bebida para acompañarlo.

# **PURÉ DE PAPA**

*Familia Pérez Vesga.*

## **INGREDIENTES:**

- Papa.
- Mayonesa.
- Cilantro.

## **PREPARACIÓN:**

Se cocina la papa.

Se muele, se le echa la mayonesa y el cilantro y se vuelve a mezclar y lo acompañas con alitas BBQ.



## **RECETAS FAMILIARES**

### ***Generación Explora Zapatoca***

Contiene una múltiple variedad de propuestas culinarias para toda ocasión, desde los más elaborados y condimentados platos hasta los más comunes y rápidos de elaborar.

Todo un deleite culinario con sabor a familia y tradición que evidencia la integración de la familia y la comunidad.



**GENERACIÓN  
EXPLORA**