

COCINA SIN HUELLA

PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES
CAMBIOS PARA NUESTRO PLANETA



Subdirección para la
Discapacidad



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



BOGOTÁ



A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Cada receta es una oportunidad para descubrir que la cocina no solo nutre el cuerpo, sino también la independencia, la creatividad y las capacidades que hacen de cada persona un ingrediente único en la mesa de la inclusión.



EXPERIENCIAS
SOSTENIBLES

CONTENIDO

EL CAMINO

Nuestra historia...

PRODUCTOS QUE NUTREN Y
CUIDAN NUESTRO PLANETA

Frutas y verduras
Raíces, tubérculos y plátanos
Acompañamientos

TRANSFORMANDO...
SOLUCIONES SOSTENIBLES



EL CAMINO

En un mundo donde millones de personas padecen inseguridad alimentaria, el desperdicio de alimentos se ha convertido en una paradoja dolorosa. Cada día, toneladas de frutas, verduras, tubérculos y otros alimentos aptos para el consumo terminan desechados, aun cuando podrían contribuir al bienestar de quienes más lo necesitan. Esta realidad, además de profundizar las brechas sociales, agrava los retos ambientales y compromete la sostenibilidad de nuestras ciudades. En respuesta a esta problemática surge Cocina sin huella,

un proyecto nacido en los centros con apoyo alimentario de Bogotá con el propósito de aprovechar al máximo los alimentos disponibles. A través de recetas nutritivas y deliciosas, se propone un camino hacia la reducción del desperdicio, promoviendo la sostenibilidad y la economía circular. La iniciativa busca no solo disminuir la cantidad de alimentos que se pierden a diario en los centros de distribución, sino también garantizar el bienestar de los beneficiarios mediante conocimientos prácticos y fáciles de implementar, que permitan transformar cada ingrediente en una nueva oportunidad.

CIUDADANÍA ALIMENTARIA

Este libro se concibe como una guía accesible, de bajo costo y con impacto directo en la vida diaria, diseñada para promover una cultura de aprovechamiento de alimentos en sintonía con las políticas públicas de sostenibilidad y seguridad alimentaria de la ciudad. Asimismo, Cocina sin huella contribuye al fortalecimiento de la ciudadanía alimentaria, en el sentido definido por la Política pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá : Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031 , al empoderar a las personas con conocimientos prácticos que les permiten ejercer de manera consciente su derecho a una alimentación adecuada, participando activamente en la construcción de sistemas alimentarios más justos y sostenibles.



Centro Integrante Atención Interna grupo 5



Centro Integrante Atención Interna grupo 11

En concordancia, la iniciativa se articula con procesos de huertas comunitarias y agricultura urbana, que no solo promueven el acceso a alimentos frescos y saludables, sino que también fortalecen el tejido social, impulsan la participación colectiva y refuerzan los lazos de solidaridad en los territorios.

Más allá de resolver una necesidad inmediata, Cocina sin huella aspira a consolidar una visión más amplia de responsabilidad social y ambiental, involucrando tanto a trabajadores como a beneficiarios de los centros en la creación de un futuro alimentario más equitativo, consciente y resiliente.



PREPARACIONES QUE NUTREN Y CUIDAN NUESTRO PLANETA

La cocina es un arte que florece en los detalles. Cada fruta, cada verdura, cada raíz, cada tubérculo y cada plátano guarda secretos que, cuando se aprovechan en toda su extensión, revelan experiencias de sabor inesperadas. Esta colección de recetas nace precisamente de esa mirada creativa que sabe transformar lo que a menudo pasa inadvertido –una cáscara, un tallo, una piel delicada, una semilla– en auténticos protagonistas de la mesa.

Aquí, los alimentos se reinventan en preparaciones llenas de elegancia y carácter, recordándonos que la verdadera sofisticación está en el aprovechamiento consciente de cada ingrediente y en la capacidad de convertir lo sencillo en extraordinario. Cada propuesta es una invitación a descubrir que el verdadero refinamiento está en el aprovechamiento pleno de los alimentos, en el cuidado de nuestra salud y en el respeto por el planeta que compartimos.



Centro Integrante Atención Interna grupo 5

FRUTAS Y VERDURAS



INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cascaras de maracuyá	1 kilo	1 Cucharada
Agua	4 litros	1 Pocillo
Azúcar	300g	1 Pisca

PASO A PASO

1. Lavar la ahuyama con abundante agua.
2. Dejar secar en un escurridor.
3. Colocar en un sartén a fuego lento buscando un efecto dorado, saltear durante 3 minutos hasta obtener un color adecuado.
4. Incorporar los 30 gramos de mantequilla para realzar el color y generar brillo.
5. Retirar del fuego, adicionar la sal.

Juliana León
y

Diego Avendaño

PORCIONES
10

TIME
20
mins

Tostones de ahuyama

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Chía	15 g	1 cuchara sopera
Linaza	20 g	1 cuchara sopera rebozada
Semillas de ahuyama	10 g	1 cucharadita rebozada
Semilla de calabaza	10 g	1 cucharadita rebozada
Ajonjolí	30 g	2 cucharas soperas
Maní tostado	30 g	2 cucharas soperas
Uvas pasas	15 g	1 cuchara sopera
Aceite de coco	7,5 ml	2 cucharaditas
Miel	15 ml	2 cucharas soperas
Esencia de coco	3,5 ml	1 cucharadita
Cobertura de chocolate	3,5 ml	2 cucharas soperas



PASO A PASO

5

porciones

30

minutos

1. En una olla pequeña, calentar la miel, el aceite de coco, la esencia de coco y la cobertura de chocolate, hasta formar una mezcla homogénea y fluida.
2. En un recipiente grande, combinar la avena, las semillas (calabaza, chía, ajonjolí, linaza), el maní y las uvas pasas. Añadir una pizca de sal si se desea resaltar los sabores.
3. Verter la mezcla líquida caliente sobre los ingredientes secos y revolver bien hasta integrar completamente. La mezcla debe estar húmeda y pegajosa, con buena cohesión.
4. Colocar la mezcla sobre una bandeja o molde previamente cubierto con papel parafinado.
5. Compactar con fuerza usando una espátula o las manos humedecidas, asegurando una capa uniforme y firme de 1,5 a 2 cm de grosor.
6. Llevar el molde a refrigeración durante al menos 2 a 3 horas o hasta que las barras estén completamente firmes y compactas.
7. Una vez firme, cortar en porciones del tamaño deseado.
8. Almacenar en recipiente hermético, preferiblemente en refrigeración hasta por 10 días.

Barra de cereal con
semillas de ahuyama

Granola

Con semillas De Ahuyama

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Chía	15 gr	1 cuchara
Linaza	20 gr	1 cuchara
Semillas de ahuyama	10 gr	1 cucharadita
Semilla de calabaza	10 gr	1 cucharadita
Ajonjolí	30 gr	2 cucharadas
Maní tostado	30 gr	2 cucharadas
Uvas pasas	15 gr	1 cuchara soper
Aceite de coco	3,5 cc	1 cucharadita
Miel	15 cc	2 cucharas

PASO A PASO

1. Pesar y verificar todos los ingredientes. Asegurarse de que las semillas y frutos secos estén secos y limpios.
2. En un recipiente pequeño, mezclar la miel, el aceite de coco y la esencia de coco. Calentar ligeramente para lograr una textura fluida.
3. Colocar una sartén grande a fuego bajo. Añadir la avena en hojuelas y tostar durante 5 a 7 minutos, removiendo constantemente para evitar que se queme.
4. Agregar las semillas de calabaza, ahuyama, chía, ajonjolí, linaza y el maní tostado, removiendo durante otros 5 minutos, hasta que las semillas comiencen a liberar su aroma natural.
5. Verter la mezcla de miel, aceite de coco y esencia de coco sobre los ingredientes en la sartén. Remover vigorosamente y cocinar durante 3 a 5 minutos más a fuego bajo, hasta que la mezcla comience a caramelizarse ligeramente.
6. Retirar la sartén del fuego y esparcir la granola sobre una bandeja, para dejar enfriar completamente. Esto permitirá que se endurezca y tome una textura crujiente.
7. Una vez fría, añadir las uvas pasas y mezclar suavemente.
8. Guardar en un recipiente hermético a temperatura ambiente, en un lugar fresco y seco, por hasta 2 semanas.



12
porciones

15
minutos

Jimena Cabrera y
Wilber Ramirez

Granola en

Pofvo



5

porciones

40

minutos

Jimena Cabrera y
Wilber Ramirez

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Chía	15 g	1 cuchara
Linaza	20 g	1 cuchara
Semillas de ahuyama	10 g	1 cucharadita
Semilla de calabaza	10 g	1 cucharadita
Ajonjolí	30 g	2 cucharas
Maní tostado	30 g	2 cucharas
Uvas pasas	15 g	1 cuchara
Aceite de coco	7,5 cc	2 cucharaditas
Miel	15 cc	2 cucharas
Esencia de coco	3,5 cc	1 cucharadita

PASO A PASO

1. Pesar y verificar todos los ingredientes, asegurándose de que las semillas, frutos secos y pasas estén limpios y secos.
2. En un recipiente pequeño, mezclar la miel y el aceite de coco. Calentar ligeramente hasta obtener una mezcla fluida.
3. En una sartén grande a fuego bajo, tostar la avena en hojuelas durante 5 a 7 minutos, removiendo constantemente para evitar que se queme.
4. Incorporar las semillas (calabaza, ahuyama, chía, ajonjolí, linaza) y el maní tostado. Remover durante otros 5 minutos, hasta que liberen su aroma natural.
5. Añadir la mezcla de miel y aceite de coco a la sartén. Revolver bien y cocinar a fuego bajo de 3 a 5 minutos hasta que se integren todos los ingredientes.
6. Retirar del fuego, esparcir la granola sobre una bandeja y dejar enfriar por completo.
7. Una vez fría, agregar las uvas pasas y procesar toda la mezcla en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener un polvo fino y homogéneo.
8. Guardar la granola en polvo en un recipiente hermético, en un lugar fresco y seco, hasta por 2 semanas

Torrejas Berny

Remolacha y semillas de Ahuyama

PASO A PASO

1. Lavar la remolacha y poner a cocer en 1 litro de agua en olla exprés por 12 minutos.
2. Remojar avena y quinua en 1 litro de agua por 15 minutos
3. Coloque en la licuadora la quinoa, avena previamente remojada, remolacha cocida, adiciona esencia de vainilla y mantequilla hasta obtener una consistencia pastosa y homogénea (manejeable)
4. Coloque en bandeja cubierta de papel aluminio extiéndala de tal forma que quede una capa delgada aproximadamente de ½ centímetro de grosor.
5. Adicione las uvas pasas y semillas por encima de la masa de tal forma que decore la preparación.
6. Lleve al horno a 180° por 15 minutos aproximadamente.
7. Retire del horno y obtendrá unas torrejas crujientes saludables, alta en fibra, baja en carbohidratos.

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Quinoa	40 GRAMOS	½ Taza
Avena en hojuelas	60 GRAMOS	½ Taza
Remolacha	260	3 und
Semilla de ahuyama	20 GR	1 Manotada
Esencia de vainilla	4 gramos	1 Cuchara
Uvas pasas	40 GR	¼ de pocillo
Mantequilla	8 GR	1 Cuchara



Juliana León
y
Diego Avendaño



PORCIONES
10

TIME
40
mins

Porciones

15

minutos

45

PASO A PASO

Lave, desinfecte los bananos, luego proceda a pelar los bananos. En una tabla de pizarra corte las cáscaras en cuadros.

Licue las cáscaras de banano y la leche. Luego cuele.

Añadir lo que licuamos a la olla a fuego medio bajo, añadir el azúcar y la canela, mezclar bien.

Una vez comienza a hervir bajar el fuego y continuar cocción a fuego bajo, mezclar con regularidad para que no se pegue.

Dejar reducir y que espese la mezcla por 20 minutos aproximadamente.

En envase de vidrio esterilizado se puede conservar este manjar, una vez fría ya se puede refrigerar.



INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscara de banano maduro (equivalente a 6)	1083 gr.	4 tazas
Leche entera	500 ml	2 tazas
Azúcar	100 gr	1/2 tazas
Canela	1 gr.	4 astillas
Sal	3 gr.	½ cucharadit

Martha Areteta y
Nancy Martínez

Arequipe de cáscaras de banano

PASO A PASO

1. Lavar los bananos.
2. Retirar cuidadosamente la parte blanca interna (albedo) de la cáscara para evitar amargor; picar la cáscara en cubitos pequeños.
3. Engrasar o forrar el molde.
4. Precalentar el horno a 180 °C.
5. Mezcla principal: Agregar al bowl la avena, la leche, el banano, la cáscara picada, el huevo, el queso rallado, las semillas de ahuyama y las semillas de chía.
6. Macerar el banano con tenedor hasta integrarlo; mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
7. Verter en el molde; hornear 35-40 min a 180 °C o hasta que, al insertar un palillo en el centro, salga limpio.
8. Enfriado y servicio. Dejar templar 10-15 min, desmoldar y porcionar.

25

porciones

60

minutos

Torta con

Cáscara De Banano

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Avena en hojuelas	250 g	2½ tazas
Banano maduro (pulpa)	400 g	2½ tazas
Cáscara de banano (parte blanca retirada)	80 g	2½ tazas
Huevo	100 g	2½ tazas
Queso rallado	100 g	2½ tazas
Leche	300 ml	2½ tazas
Semillas de ahuyama	40 g	2½ tazas
Semillas de chía	20 g	2½ tazas



Masa madre de cáscara de banano



INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscaras de plátano	70 g	De 3 bananos
Agua	180 ml	1 vaso de agua
Harina de trigo	200 gr	1 taza y $\frac{1}{4}$

3
dias

10
porciones

PASO A PASO

1. Para la fermentación inicial, en un recipiente de vidrio, coloca cáscaras de banano y cúbreelas con agua. Tapa el recipiente y déjalo reposar por 72 horas. Este proceso permitirá que las levaduras naturales de la cáscara de banano se activen y fermenten el agua.
2. Después de 72 horas, mezcla 100 gramos de harina de trigo con 100 mililitros del líquido fermentado de banano. Tapa la mezcla y déjala reposar por 6 horas. Esta primera mezcla se conoce como "prefermento" y es el inicio de tu masa madre.
3. Pasadas las 6 horas, añade más harina y líquido fermentado a tu mezcla. Tapa nuevamente y déjala reposar por 12 horas. Este es el proceso de "alimentación", que ayuda a fortalecer la masa madre. Después de este tiempo, tu masa madre estará lista.
4. Uso de la masa madre para hacer el pan de su preferencia.
5. Mantenimiento (consejo adicional): Para que tu masa madre se mantenga activa, debes alimentarla regularmente. Para ello, puedes descartar una parte y añadirle nueva harina y agua en proporciones iguales. Si no la vas a usar inmediatamente, puedes guardarla en el refrigerador.

Espumoso de

Guayaba

PASO A PASO

1. Lavar la guayaba con abundante agua y desinfectarla
2. Picar en cuadros la guayaba con cascara.
3. Agregar la guayaba en una olla con 1 litro de agua y canela a fuego medio, dejar cocinar por 30 minutos.
4. Agregar a la licuadora hasta obtener una mezcla bien compacta.
5. Cernir la mezcla.
6. Ubicar la mezcla en la misma olla, incorporamos los 95 gramos de azúcar, colocamos nuevamente a fuego medio revolviendo constantemente hasta lograr que el espesor reduzca.
7. Aparte batimos las claras a punto de nieve
8. Añadir el almíbar de guayaba poco a poco a las claras de huevo, mezclamos con ayuda de un batidor hasta obtener punto de nieve.
9. Servimos y decoramos

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Guayaba	350 GR	1 Taza
Azucar	95 GR	2 cucharadas
Clara de huevo	90 GR	1 Taza
Canela	10 GR	1 cucharada



Juliana León
y Diego Avendaño



PORCIONES

10

TIME

50

mins

INGREDIENTES

10 10
porciones minutos

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscaras de limón	8 g	1 limón
Vinagre	150 cc	1 pocillo tintero
Miel	7 g	1 Cucharadita
Limón	7 g	1 Cucharada
Sal	7 g	½ Cucharadita
Pimienta	7 g	½ Cucharadita

PASO A PASO

- Lavar y desinfectar bien las cáscaras de mango.
- Mezclar el vinagre, miel, jugo de limón, sal y pimienta.
- Procesar hasta obtener una salsa suave y cremosa.
- Servir fría sobre ensaladas.

Nota: Ideal para Ensaladas con pollo, repollo morado o espinaca.

Nataty Fandiño y Laura Suarez



Aderezo de cáscara de limón

Yogur de cáscara de mandarina

PASO A PASO

1. Colocar la leche a fuego alto, hasta alcanzar una temperatura de 80 grados centígrados es decir que hierva. Se mantiene en esta temperatura revolviendo suavemente por 15 minutos para garantizar la pasteurización.
2. Se disminuye el fuego a 50 grados centígrados, y se agrega suavemente el yogurt natural el cual servirá de cultivo.
3. Se baja del fuego, y se vierte en un recipiente que este limpio, no trasparente, hermético y tipo termo.
4. Se deja a temperatura ambiente durante 24 horas para que se realice la fermentación.
5. Una vez pase este tiempo, se mezcla el dulce de cascara de mandarina suavemente con el yogurt.
6. Llevar a refrigeración, para luego ser consumida esta deliciosa bebida.



INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera	15 minutos
Dulce de cascara de mandarina	100 gramos	Cascara de 2 mandarinas	6 porciones
Leche	1 litro	4 pocillos	
Yogurt natural	250 cc	1 pocillo	



Alba Ardila y
Jefferson Basto

Sabajón de cáscara

de Mandarina

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Dulce de cascara de mandarina	160 gr	4 cucharadas
Leche condensada	200 gr	2 copas dobles
Leche entera	500 cc	½ litro
Flan	80	1 sobre
Aguardiente	300 cc	1 pocillo grande

PASO A PASO

1. En un recipiente resistente al calor se coloca la leche, y se diluye el flan. Se coloca a fuego moderado, hasta alcanzar temperatura de ebullición o hervor. Se mezcla constantemente por 3 minutos, se retira del fuego, y se coloca en un recipiente a enfriar.

2. En la licuadora se coloca el flan, la leche condensada y el dulce de mandarina, y se licuan, una vez se integren todos, se adiciona lentamente el aguardiente.

3. Se lleva a refrigeración, y se consume esta bebida fría.

Nota: Para evitar en la preparación residuos de la cascara de mandarina, se sugiere antes de mezclar todos los ingredientes, licuar el dulce de cascara de mandarina con 50 centímetros de agua, luego colar. Llevar esta mezcla a fuego con 2 cucharadas de azúcar por 10 minutos.

10 30
porciones minutos



Alba Ardila

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscara de naranja o mandarina	300 gr	Cáscara de 6 naranjas o mandarinas
Sal	10 gr	2 cucharas pequeñas
Vinagre	15 cc	2 cucharas
Azúcar	250 gr	1 taza
Agua	1000 cc	4 tazas

PASO A PASO

1. Lavar bien las cáscaras, luego retirar una parte blanca del interior de la cáscara (dejar una parte de esta para que la cáscara quede con consistencia).
2. Colocar las cáscaras en cocción con la sal, vinagre y agua que las tape, una vez hierva, se deja por 5 minutos más. Se retira del calor, se bota el agua de la cocción, se colocan las cáscaras en un colador y se lavan con agua fría.
3. Nuevamente colocar las cáscaras en cocción con la sal, vinagre y agua que las tape, una vez hierva, se deja por 5 minutos más. Se retira del calor, se bota el agua de la cocción, se colocan las cáscaras en un colador y se lavan con agua fría.
4. Una vez estén bien escurridas las cáscaras, se cortan en trozos pequeños que queden iguales.
5. Colocar nuevamente a fuego medio con el azúcar y agua que las tape. Se deja en cocción hasta que el agua alcance consistencia de almíbar, luego se retira del fuego, se deja enfriar.
6. Consumir a temperatura ambiente o frío.

6 90
porciones minutos



Alba Ardila y Jefferson Basto

Cáscaras de mandarina en almíbar

Soda de frutos

Amarillos

I IO
porciones minutos

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Dulce de cascara de mandarina	40 gr	1 cucharada
Dulce de uchuvas	40 gr	1 cucharada
Jugo de limón	30 cc	Jugo de un limón
Jugo de naranja	60 cc	1 copa
Hojas de menta	4 gr	4 unidades
Soda	250 cc	1 pocillo



Alba Ardila

PASO A PASO

1. En el tiempo de la preparación se contempla que se tiene ya elaborado el dulce de cascara de mandarina y dulce de uchuvas.
2. En el fondo de un vaso grande o copa se colocan 2 hojas de menta, y luego se maceran con una cuchara.
3. Se adiciona el dulce de cascara de mandarinas, el dulce de uchuvas, el jugo de limón y jugo de naranja, y se mezclan.
4. Por último se adiciona la soda, y nuevamente se mezclan todos los ingredientes. Se colocan sobre la mezcla 2 hojas de menta. Se pueden adicionar cubos de hielo para que sea más refrescante la bebida.



7 90
porciones minutos

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Harina de	250 g	5
Polvo de hornear	10 g	1 cucharadit
Aceite	200 ml	1 taza
Esencia de	15 ml	1
Huevos	100 g	2
Queso crema	150 g	1/2 taza
Cáscaras de mandarina	150 g	6 cascara de
Zumo de cáscara de	100 ml	2 mandarina
Azúcar	200 g	10 cucharada
Agua	100 ml	½ pocillo
Sal	3 g	2 pizcas

PASO A PASO

Cáscaras confitadas (Ver receta anterior)

Elaboración de la torta

Inicia precalentando el horno a 160 °C.

Licuar el aceite, el azúcar y la esencia de vainilla. Adiciona los huevos.

Cierne la harina de trigo e incorporar poco a poco a la mezcla de líquidos. Adiciona el queso crema.

Incorpora la mezcla de la torta del molde engrasado y adicione las cáscaras de mandarinas confitadas.

Lleva al horno por 40 minutos. Deja enfriar y desmolda.

Frosting de queso crema

Mezcla el queso crema con el zumo de mandarina.

Deja enfriar la torta y decora con el frosting de queso crema y las cáscaras confitadas.



Nataty Fandiño y
Martha Jimenez

Torta de cáscara
de mandarina



Asunción Escorcia y
Jaider Villegas

Paletas cáscara

De Mango

PASO A PASO

1. Lavar previamente las cáscaras de mangos maduros luego del proceso de prelistamiento.
2. Licuar con jugo de limón para intensificar su sabor, agregarle azúcar.
3. poner la bebida en cada uno de los moldes de su preferencia y llevarlos a refrigerar.
4. Añadir un toque de chileno polvo, como Tajín, para un contraste picante y dulce que resalta.

Las paletas de mango son una forma saludable de disfrutar de un antojo dulce, ya que están llenas de vitaminas y antioxidantes.

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscaras de mango	35.5 gramos	Una Taza
Agua	60 ml	una taza
Limon	10 gr	2 cucharadas
Azucar	4.5 gr	1 cucharada



PORCIONES

1

TIME

20

mins

INGREDIENTES

6
porciones

10
minutos

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscaras de mango	50 g	½ taza
Yogurt Natural	40 g	2 Cucharadas
Miel	7 g	1 Cucharadita
Limón	7 g	1 Cucharada
Sal	7 g	½ Cucharadita
Pimienta	7 g	½ Cucharadita

PASO A PASO

1. Lavar y desinfectar bien las cáscaras de mango.

2. Licuar las cáscaras con yogur, miel, jugo de limón, sal y pimienta.

3. Procesar hasta obtener una salsa suave y cremosa.

4. Servir fría sobre ensaladas.

Nota: Ideal para Ensaladas con pollo, repollo morado o espinaca.

*José Luis Acero y
Marcela Barrero*

Aderezo de cáscara de mango





Torta con

Cáscaras De Mango

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscaras limpias y	250 gr	½ taza
Huevos	300 gr	6 unidades
azúcar	400 gr	2 tazas
Mantequilla	500 gr	500 gr
Harina de trigo	500 gr	2 tazas
Polvo de hornear	20 gr	½ cucharada

20
porciones

60
minutos

PASO A PASO

1. Utilizar la cáscaras de dos mangos grandes debidamente lavadas y desinfectadas.
2. Colocar en la licuadora y agregar tres huevos.
3. Agregar la cantidad indicada de azúcar, mantequilla a temperatura ambiente, aceite.
4. Añadir media taza de agua, se licuan los ingredientes a alta velocidad hasta que la cáscara de mango esté debidamente triturada.
5. Llevar la mezcla a un recipiente y poco a poco se incorpora la harina de trigo (cernida), se mezcla bien con un batidor globo de ser posible hasta que quede debidamente incorporada la harina de trigo con la mezcla.
6. una vez se logre la mezcla uniforme se agrega el polvo de hornear, mezcla nuevamente.
7. Colocar la mezcla en un molde para hornear debidamente engrasado y enharinado.
8. Llevar al horno precalentado a 180 °C durante 40 minutos.
9. Hacer la prueba del cuchillo o del palillo para verificar que la torta esté debidamente horneada

Martha Gualdrón y
Dayana Gutierrez



PASO A PASO

1. Calentar 2 litros de agua
2. Lavar y desinfectar las manzanas, luego picarlas en lajas o trozos
3. Introducir las manzanas subdivididas en un recipiente, junto con el azúcar o panela, canela, los clavos y el agua caliente.
4. Cubrir el recipiente con tela y ajustar con un cordón o banda elástica.
5. Dejar reposar entre 36 y 48 horas, sin luz directa (cada 12 horas se debe retirar la espuma blanca que se forma sobre el líquido)
6. Luego de pasado el tiempo, retirar la capa de lama blanca sobre la superficie.
7. retirar la canela y los clavos, luego licuar las manzanas en el líquido fermentado, corroborando dulzor.
8. Refrigerar



Tepache de manzana



INGREDIENTES

Nombre del ingredie	Peso neto	Medida casera
Manzana	6 unidad	6 unidades
Panela o azúcar	250 gr	1 taza
Canela	1 rama	1 rama
Clavito de	10 und	10 und
Agua	2 lt	1 jarra

25
porciones

36 - 48
minutos

Yaneth Viana y
Cristian Muñoz

Jugo de maracuyá

Con Cáscara

PASO A PASO

1. Lavar y desinfectar los maracuyás, cocinarlas enteras en poca agua, (tapadas).
2. Dejar enfriar
3. Licuar la fruta entera
4. Colar con colador y dejar sentar las semillas restantes.
5. Servir con hielo y disfrutar



INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Maracuyá	1 kg	3 unidades medianas
Azúcar	100 g	10 cucharadas
Agua	2 L	1 jarra
Canela opcional	10 g	1 astilla

10
porciones

40
minutos

Aromática de cascara de maracuyá



Laura Barrera y
Andrea Gutierrez

PASO A PASO

- 1: Lavar muy bien la cáscara de maracuyá
- 2 cortar en trozos pequeños
- 3: Cocción Colocar las cáscaras en agua y hervir durante 15-20 minutos se puede añadir canela o jengibre durante la cocción.
- 4: Infusión Dejar reposar 5 minutos en la olla tapada. Colar la infusión.
- 5: Endulzar y Servir caliente o dejar enfriar para tomar fría.
- 6 Decorar con las cascara de maracuyá

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cascara de maracuyá	1 kilo	1 recipiente plástico capacidad de 1 kilo
agua	4 litros	4 jarras
Azúcar	300g	1 ½ taza
Hierbas complementarias (hierbabuena, (canela, menta, jengibre).	20g	1 paquete/hojas de menta / 1 trozo grande



18

Porciones

20

minutos

5
Porciones

20
minutos

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida
Yogur griego natural	500 g	2 tazas
Granola artesanal	250 g	1 taza
Dulce de cáscara de maracuyá	250 g	1 taza
Fruta de preferencia	250 g	1 taza
Miel y semillas	Al gusto	



PASO A PASO

Preparar previamente la granola artesanal y el dulce de cáscara de maracuyá, asegurando que estén fríos antes de armar el parfait.

Lavar y cortar la fruta elegida en trozos pequeños o láminas.

En vasos o copas transparentes, colocar una primera capa de yogur griego.

Añadir una capa de granola artesanal, distribuyéndola de manera uniforme.

Incorporar una capa del dulce de cáscara de maracuyá, dejando que el almíbar se integre ligeramente con el yogur.

Repetir las capas en el mismo orden (yogur, granola, dulce, fruta) hasta llenar el recipiente.

Decorar la superficie con fruta fresca, un toque de granola o unas semillas de chía.

Servir de inmediato para mantener la textura crujiente de la granola.

Parfait de cáscara de maracuyá

Dulce de cáscara de maracuyá



Jimena Cabrera y
Wilber Ramirez

INGREDIENTES

80

minutos

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Maracuyá	1000 g	8
Azúcar	500 g	2 tazas
Canela	5 g	5 astillas
Clavos de olor	3 g	10 clavos
Agua	500 cc	2 tazas

20

porciones

PASO A PASO

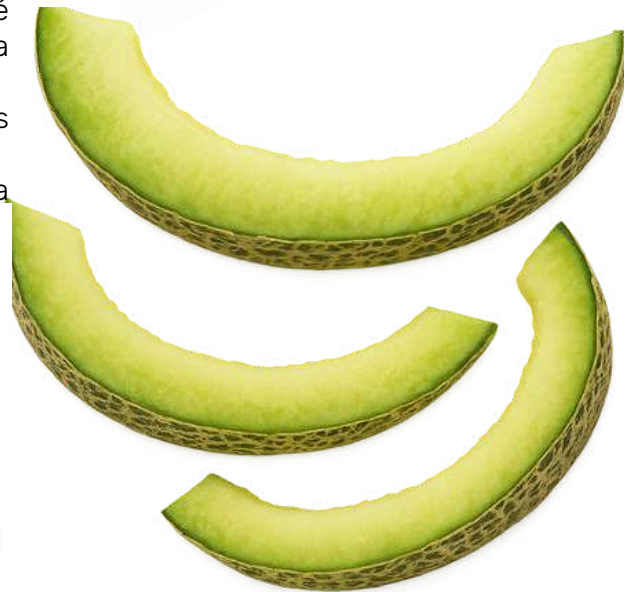
Se lavan los maracuyás maduros, se parten por la mitad y se retira la pulpa con una cuchara, reservándola para elaborar un jugo del cual se añadirá una parte al final, quedándose únicamente con las cáscaras. Estas se colocan en una olla con suficiente agua y se cocinan durante 40-50 minutos, hasta que estén blandas y ligeramente transparentes. Luego se escurren, se dejan entibiar y, con ayuda de una cuchara, se raspa la capa más dura y fibrosa del interior, que es la parte más amarga; la parte tierna restante se corta en tiras o trozos pequeños, según se prefiera. En una olla limpia se coloca esta parte blanda y tierna junto con 500 g de azúcar, 500 ml de agua, una rama de canela, dos clavos de olor y la mitad del jugo de maracuyá previamente preparado licuando la pulpa con un poco de agua y pasándola por un colador. Todo se cocina a fuego medio, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue, hasta que el almíbar reduzca, espese y el dulce adquiera un tono brillante y una textura consistente, lo cual puede tardar entre 30 y 40 minutos. Una vez listo, se retira del fuego, se deja enfriar ligeramente y se envasa en frascos de vidrio previamente esterilizados para garantizar su mejor conservación.

Cáscara de melón

En Almíbar

PASO A PASO

1. Cortar la cáscara de melón en trozos pequeños y colocarla en una cacerola junto con el azúcar, el jugo de limón la canela, el clavo de olor y el agua.
 2. Llevar a fuego medio y cocinar revolviendo hasta que el azúcar se disuelva
 3. Cocinar a fuego bajo durante unos 40 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la cáscara esté tierna y la mezcla tenga consistencia de mermelada agregar la miel y una pizca de sal y terminar cocción,
 4. Retirar la canela y los clavos y envasar en frascos esterilizados.
- Se puede usar como dulce o como ingrediente para



INGREDIENTES

Yaneth Viana y
Cristian Muñoz

PORCIONES

20

TIME

90
mins

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Azúcar.	1 kg	3 platos soperos grandes
Miel	250 gr	1 tazas
Jugo de limón.	30 cc.	2 cucharadas
Agua.	30 cc	2 cucharadas
Canela y clavito	250 cc.	1 taza
Sal	Al gusto	Pizca

Horchata de

Semillas De Melón

PASO A PASO

1. Licuar las semillas del melón con 500 ml agua.
2. Pasar el licuado a través de un colador de malla fina o un paño.
3. Licuar nuevamente los residuos de semillas que quedaron en el colador con 500 ml de agua y repetir el paso de colado.
4. Repetir el paso anterior hasta lograr el espesor la consistencia deseada (2 a 3 litros según preferencia).
5. Adicionar azúcar.
6. Si lo desea,, puede adicionar el zumo de un limón para hacerla más refrescante o bien, una cucharadita de vainilla para hacerla más aromática.
7. Servir.

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Semillas de melón	600g	2de taza
Agua	2 - 3 L	2 tazas
Azucar	100g	



Laura Barrera y
Felipe Ponzón

12

porciones

15

minutos



Pipas de semillas de melón



INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera	10 porciones
Semillas de melón	100g	$\frac{3}{4}$ de taza	15 minutos
Aceite	30cc	3 cucharadas de aceite	
Miel	40cc	4 cucharadas de miel	

PASO A PASO

1. Lavar las semillas de melón separando la totalidad de la pulpa y eliminar el exceso de humedad con un paño limpio o una toalla de papel.
2. Calentar a fuego medio bajo el aceite en un sartén, adicionar las semillas y revolver hasta que doren
3. Una vez doradas las semillas agregar la miel y seguir mezclando constantemente.
4. Dejar tostar 5 a 10 minutos más a fuego bajo.
5. Servir sobre un papel encerado para evitar que se peguen al plato o bandeja.



Cascaras de naranja confitadas

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cascaras de naranja	1 kilo	1 recipiente
agua	1 litro	1 jarra
Azúcar	300g	1 ½ taza
Cobertura de chocolate	300g	1 paquete/hojas

20
porciones

60
minutos

PASO A PASO

1. Lavar y pelar las naranjas Lava muy bien las naranjas para eliminar residuos o ceras. Corta las naranjas en cuartos y retira cuidadosamente la cáscara (con el albedo blanco si se desea una textura más suave).
2. Cortar las cáscaras corta las cáscaras en tiras de aproximadamente 0.5-1 cm de ancho.
3. Blanquear las cáscaras Coloca las tiras de cáscara en una olla con agua fría. Lleva a ebullición y deja hervir por 5 minutos. Escurre y repite este proceso 2 a 5 veces (esto ayuda a eliminar el amargor del albedo).
4. Preparar el almíbar En la misma olla, mezcla 1 taza de agua y 1 taza de azúcar. Calienta a fuego medio hasta disolver completamente el azúcar.
5. Confitar Añade las cáscaras blanqueadas al almíbar. Cocina a fuego lento por 45 a 60 minutos, sin tapar, removiendo ocasionalmente. El almíbar debe reducirse y volverse espeso. Las cáscaras estarán listas cuando estén translúcidas.
6. Secado Retira las cáscaras con cuidado y colócalas sobre papel encerado o una rejilla. Deja secar a temperatura ambiente por 8 horas, hasta que no estén pegajosas al tacto.
7. Opcional: agregar chocolate en las puntas de las tirillas, previamente derretido en baño maria y dejar secar





Garnitura de

Cáscara de Naranja y Limón

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscara de mandarina	75 g	3 cáscaras de mandarina mediana
Cáscara de naranja	140 g	3 cáscaras de naranja mediana
Cáscara de limón	50 g	10 cáscaras de limones

PORCIONES

10

TIME

72

horas

PASO A PASO

1. Limpiar y desinfectar las cáscaras.
2. Seleccionar el tipo de cortes que deseas hacer
3. Hermosear los bordes de las cáscaras según el tamaño que necesites.
4. Corta de acuerdo a la figura que necesites.
5. Deshidratar a 80 °C durante 72 horas

Nataly Fandiño y
Laura Suarez





Nataty Fandiño
y
Laura Suárez

Torta con cáscara de naranja

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Harina de trigo	250 g	5 cucharadas
Polvo de hornear	10 g	1 cucharadita
Aceite	200 ml	1 taza
Esencia de vainilla	15 ml	1 cucharada
Huevos	100 g	2 unidades
Queso crema	150 g	1/2 taza
Cáscaras de limón	150 g	6 cáscara de mandarina
Zumo de cáscara de naranja	100 ml	2 mandarinas
Azúcar	200 g	10 cucharadas
Agua	100 ml	½ pocillo
Sal	3 g	2 pizcas

PASO A PASO

1. Precalentar el horno a 160 °C.
2. En la licuadora o en una batidora adicionar el aceite con el azúcar y la esencia de vainilla. Posteriormente, incorporar los huevos.
3. Cernir la harina de trigo e incorporar poco a poco a la mezcla de líquidos y continúe con la mezcla a velocidad baja.
4. Adicionar la mitad del queso crema hasta que se logre una mezcla homogénea.
5. Engrasa el molde de la torta.
6. Incorpora la mezcla de la torta del molde y adicione las cáscaras de naranjas confitadas. Reserva una parte de las cáscaras para la decoración.
7. Lleva al horno por 40 minutos. Deja enfriar y desmolda.

7
porciones

90
minutos



Sal Citrica

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Sal	100 g	5 cucharadas al ras
Cáscaras de limón	25 g	1 cáscara de limón mediano
Cáscaras de naranja	60 g	1/2 cáscara de naranja mediana
Cáscaras de mandarina	25 g	1/2 cáscara de mandarina mediana

PORCIONES
100

TIME
10
minutos

PASO A PASO

1. Reserva las cáscaras de limón, naranja y mandarina.
2. Limpie y desinfecte las cáscaras.
3. En un procesador de alimentos adiciona los ingredientes hasta que se logre una consistencia homogénea similar a la sal.

Nataty Fandiño
y
Laura Suárez

Encurtido de

Cáscara

de Patilla

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscara de patilla	1200 gr	5 tazas
Agua	1700 ml	7 tazas
Vinagre	500 ml	2 tazas
Pimienta negra en pepa	7 gr	1 1/2 cucharadita
Ajo	25 gr	2 cucharadas
Cebolla cabezona	50 gr	1/4 taza
Azúcar	200 gr	2
Sal	54 gr	2 cucharadas

PASO A PASO

Lave las cáscaras de la patilla.
Retirar la parte verde de la cáscara, cortar en cubitos la pulpa de la cáscara de sandía. Paralelamente poner a hervir el vinagre y el agua con el resto de los ingredientes. Cuando hierva se adiciona la pulpa de la cascara de la patilla. Se deja hervir 5 minutos.
Se baja del fuego y se deja enfriar por separado la pulpa de la cascara de la patilla y el agua con vinagre.
Posteriormente se refrigera y se conserva. Se puede servir como aderezos para ensaladas.

25
porciones

60
minutos

Martha Arteta y
Nancy Martínez

Dulce de cascara de patilla



INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Cáscara de patilla	1 kg	3 platos soperos
Azúcar o de panela	250 g	1 tazas
Miel	30 ml	2 cucharadas
Agua	250 ml	1 taza
Jugo de limón	30 ml	2 cucharadas
Canela, clavo, anís en estrella	Al gusto	Al gusto
Sal	1 g	Pizca de sal

20
porciones

90
minutos

PASO A PASO

1. Lavar la sandía y reservar las cáscaras
2. Eliminar la parte verde exterior y reservar la parte blanca con rojo
3. Cocinar sin agua las cáscaras con la canela, anís y clavo durante 40 minutos
4. Adicionar el azúcar o panela
5. Una vez secado el jugo, adicionar una taza de agua y el jugo de medio limón. Cocinar hasta que seque nuevamente
6. Agregar una pizca de sal y las dos cucharadas de miel.
7. Deja reposar y guarda en frascos de vidrio y conservar en la nevera.





Panettone de cáscaras

de Patilla y Cítricos

INGREDIENTES

Nombre del	Peso neto	Medida
Harina de trigo	600 g	3 tazas
Azúcar	100 g	½ taza
Agua tibia	120 g	½ taza
Ralladura de	10 g	1 cucharada
Sal	10 g	2 tazas
Uvas pasas	20 g	1 cucharada
Uvas pasas	20 g	1 cucharada
Nueces	50 g	1 cucharada
Patilla con	20 g	1 cucharada
Càscara de	20 g	1 cucharada
Càscara de	20 g	1 cucharada

PASO A PASO

1. Mezclar la harina con la levadura, agua tibia y azúcar. Dejar reposar 30 minutos.
2. Agregar la harina, los huevos, la ralladura y la sal. Amasar a mano por 15 minutos.
3. Agregar el resto de los ingredientes.
4. Cubrir la masa con film y refrigerar por 8 horas.
5. Dividir la masa en dos. Generar una especie de cilindro que pueda entrar en los moldes de papel para panettone.
6. Dejar leudar hasta que haya duplicado su tamaño.
7. Hornear a 180°C por 1 hora. Revisar a los 40min hasta que se doren.
8. Colgar los panes de cabeza hasta que se enfríen por completo.

5
porciones

90
minutos



PASO A PASO

1. Retiramos para su utilidad solo la parte de color blanca de la cascara de la patilla se lava y hacemos la citrulina o corteza de sandía en corte juliana delgadas.
2. Lo llevamos a cocción lenta y se le agrega la panela hasta que esta se convierta en un almíbar con su propio líquido.
3. Le agregamos clavos y canela para aromatizar y dejamos cocinar hasta que adquiere una textura suave y un sabor dulce y jugoso.
4. Los trozos de cáscara de patilla deben colocarse translúcidos y llenos de sabor de esta forma sabremos que nuestra preparación ya esta lista.

Este postre se puede disfrutar solo, como acompañamiento de queso fresco, o incluso sobre helado, ofreciendo un toque tropical y dulce que es irresistible.

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Cascaras de Sandia	85 gramos	1 taza
Panela	10 gr	1 cucharada
Clavos	2 gr	4 a 5 und
Canela	2 gr	1 astilla pequeña
sal	0,1 gr	1 pizca



Dulce de caballito con cáscara de patilla

Tepache

De Piña

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Cascaras de piña	500 g	Cascaras de una piña
Panela o azúcar	250 gr	1 taza
Canela	10 g	1 astilla
Clavito de olor	10 unidades	10 unidades
Agua	2 L	1 jarra

PASO A PASO

1. Pelar la piña previamente lavada y desinfectada y reservar las cáscaras.
2. Colocar las cáscaras de piña, el azúcar o panela, la canela, los clavos y el agua.
3. Cubrir el recipiente con tela y ajustar con un cordón o banda elástica.
4. Dejar reposar entre 36 y 48 horas, sin luz directa (cada 12 horas se debe retirar la espuma blanca que se forma sobre el líquido)
5. Luego de pasado el tiempo, retirar la capa de lama blanca sobre la superficie.
6. Colar el líquido y ajustar con azúcar en caso de necesario
7. Refrigerar

20
porciones

36 - 48
minutos

Yaneth Viana y
Cristian Muñoz



PASO A PASO

1. Lavar muy bien las cáscaras de piña,
2. Cortar las cascaras de piña en cuadros de 5 cm.
3. Adicionar a las cáscaras en 2 litros de agua o hasta que las cáscaras queden cubiertas.
4. Cocinar en fuego alto junto con 5 astillas de canela por 120 minutos o hasta que estén blandas.
5. Dejar enfriar por 30 minutos, retirar las astillas de canela y licuar.
6. Llevar nuevamente a cocción por 40 minutos más, adicionando 300 g de azúcar.
7. Licuar en caliente la mezcla y dejar enfriar por 30 minutos.
8. Separar la fibra de la mermelada, presionando fuertemente la mezcla con la cuchara sobre un colador hasta que no salga líquido.
9. Reserve un vaso del líquido obtenido y lleve el restante a cocción en fuego medio por 20 minutos.
10. Disuelva 100 g de fécula de maíz en el vaso de líquido reservado y agréguelo al líquido en cocción, mezclando constantemente.
11. Adicione a la mezcla el zumo de un limón grande.
12. Corregir el sabor, en este caso adicionar 100 g de azúcar y mezclar constantemente hasta que espese.
13. Dejar enfriar por 30 minutos y envasar en frasco de vidrio con tapa
14. Almacenar en refrigeración



Conserva de cáscara de piña

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Manzana	1 kg	6 unidades
Panela o azúcar	250 g	1 taza
Canela	10 g	1 astilla
Clavo de olor	10 unidades	10 unidades
Agua	10 unidades	1 jarra

2

Frascos

60

minutos

*Laura Barrera y
Melba Colorado*





Frappé de cáscara

PASO A PASO

de Piña

1. Desinfectar las cáscaras.
2. Cocinar por 30 minutos con adición de arroz y canela.
3. Dejar enfriar y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Retirar partículas enteras. Adicionar azúcar y congelar por 8 horas.
5. Licuar nuevamente fragmentando los hielos formatos y creando una consistencia tipo frappé.

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cascaras de piña	30.5 g	1 Taza
Arroz	10 g	2 cucharadas
Agua	54.9 g	1 Taza
Azucar	4.5 g	1 cucharada
Canela	0.1 g	1 pizca



Asunción Escorcia y
Jaider Villegas

PORCIONES

1

TIME

60
mins

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscaras de piña	1 kg	1 recipiente plástico capacidad de 1 kilo
Agua	2 L	2 jarras
Azúcar	300 g	1 ½ taza
arroz	500 g	1 libra
Leche condensada	20g	1 paquete/pequeño

PASO A PASO

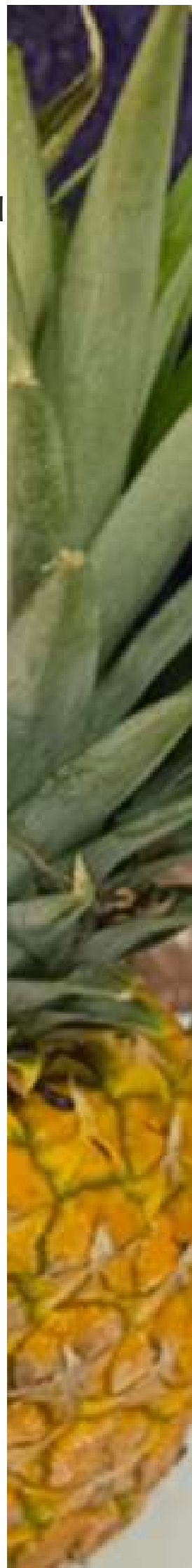
1. Lavar la cáscara de la piña
2. Poner a cocinar la cáscara de la piña y el arroz
3. Cuando esté tibia poner a licuar, colar
4. Agregar el azúcar
5. Servir frío o caliente agregar leche condensada y canela para decorar.

15 20
porciones minutos



Yaneth Viana y
Cristian Muñoz

Masato de cascaras de piña



Masato de cáscara de Piña y Guayaba

PASO A PASO

1. Lavar y desinfectar la piña y reservar las cáscaras, lavar y desinfectar las guayabas.
2. En una olla con agua ya caliente poner a hervir las cáscaras de piña y las guayabas con cáscara y la canela si es de su gusto.
3. Vez esté cocido todo, dejar enfriar y licuar en pociones con 2 lt de agua, adicionando el azúcar y finalmente colar para servir y disfrutar.

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscaras de piña con restos de pulpa	1 unidad	Cáscaras de 1 piña
Guayaba	500 gr	5 und medianas
Canela opcional	Al gusto	Al gusto y opcional
Azúcar	100 a 200 gr	1 pocillo a 1 taza rebosada
Agua	2 lt	2 jarras de agua

PORCIONES

1

TIME

60

mins



Janeth Ciana
Cristian Muñoz

8

horas

20

minutos

PASO A PASO

1. En el vaso de la licuadora o en un recipiente alto coloca el huevo entero, el jugo de limón (o vinagre) y la sal.
2. Agrega el aceite poco a poco (si usas licuadora de mano, deja el aceite arriba y no lo mezcles todavía).
3. Introduce la batidora de mano hasta el fondo y comienza a batir sin moverla, hasta que la mezcla empiece a emulsionar y espesar.
4. Cuando veas que ya se formó la mayonesa, mueve suavemente la batidora hacia arriba y hacia abajo para integrar todo el aceite.
5. Agrega la piel del pimentón y semillas secas y molidas, la mostaza roja picante y el eneldo, vuelve a licuar hasta que la mezcla se vuelva homogénea.
6. Prueba y ajusta con un poco más de limón, sal, pimienta o mostaza según tu gusto.



Mostaneza Picante Roja



INGREDIENTES

Nombre del	Peso neto	Medid
Huevo	55 g	1 tazas
Aceite (puede ser de girasol, canola o de oliva suave)	200 g	1 tazas
Limón o vinagre	10 g	2
sal	2 g	1 pizca
Mostaza roja picante	10 g	2
Eneldo	5 g	1
Piel del pimentón rojo	15 g	1

*Asunción Escorcia y
Jaider Villegas*

Paprika



Nataty Fandiño y
Laura Suarez

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Pimentòn	140 g	8 colitas de pimentòn

PASO A PASO

1. Limpie y desinfecte las cáscaras.
2. Reserve las colitas del pimentón .
3. Deshidrata las verduras en cualquiera de las siguientes formas:
 - En air fryer ajusta la temperatura a 160 C por 15 minutos
 - En horno a 60 C por 5 horas.

Ablandador

De Carnes

PASO A PASO

1. Lava bien las cáscaras de piña y papaya.
2. Licúalas por separado con un poco de agua, cuela y mide el volumen.
3. Mezcla en un recipiente limpio los 40 ml de extracto de cáscara de piña y los 30 ml de papaya.
4. Añade el vinagre, el tomillo y las finas hierbas.
5. Completa con agua hasta llegar a 100 ml exactos.
6. Guarda en un frasco de vidrio con tapa hermética, en refrigeración.

- Marina la carne con 10-15 ml de esta preparación por cada 500 g de carne.
- Deja actuar entre 30 minutos a 2 horas, dependiendo del tipo de carne y grosor.
- No exceder tiempo, porque la papaya y la piña contienen enzimas (papaína y bromelina) que pueden deshacer demasiado la fibra.

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cascaras de piña frescas licuada	40 GRAMOS	1 tazas pequeña
Cascaras de papaya licuada	30 GRAMOS	1 tazas
Vinagre blanco o de manzana	20 Mililitro	2 cucharadas
Tomillo fresco	1 gramo	1 pizca
Finas hiervas	1 gramo	2 cucharadas
Agua	9 Mililitro	1 cucharada



PORCIONES

I

TIME

20
mins



INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cascaras de maracuyá	1 kilo	1 recipiente plástico capacidad de 1 kilo
agua	4 litros	4 jarras
Azúcar	300g	1 ½ taza
Hierbas complementarias (hierbabuena,	20g	1 paquete/hojas de

PORCIONES

50

TIME

180

mins

*Juliana León y
Diego Avendaño*

PASO A PASO

1. Se realiza la selección de la cosecha de la granja
2. Lavar muy bien los productos
3. Picar en julianas y colocamos en una bandeja
4. Colocar al horno a temperatura de 300 grados por 40 minutos
5. Una vez los alimentos ya estén deshidratados y dorados se deben dejar reposar por 15 minutos hasta que esté bien fríos.
6. Colocar los alimentos deshidratados en el molino para obtener una textura polvorienta.
7. Agregar especias frescas como la albaca, cilantro y romero, mezclar.





TUBÉRCULOS, RAÍCES Y PLÁTANOS

Harina de Cáscaras de Papa

PASO A PASO

1. Lavar las cáscaras de papa, asegurándose que no estén deterioradas o con presencia de hongos.
2. Retirar el exceso de humedad con ayuda de una toalla de cocina desechable.
3. Extender las cáscaras en una bandeja para horno o freidora de aire de forma tal que no queden sobrepuestas y se vea una capa uniforme.
4. Llevar las cáscaras a secado: (Horno: 140 °C por 40 minutos ó freidora de aire 120 °C por 25 minutos).
5. Dejar enfriar las cáscaras por 15 minutos.
6. Moler las cáscaras en seco (licuadora, procesador o mixeador).
7. Empacar en un frasco o botella con tapa, preferiblemente de vidrio.
8. Almacenar en un lugar seco y oscuro.

Laura Barra y
Melba Colorado

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Cáscara de papa	500 g	4 -5 tazas
5 porciones		90 minutos



Crema de cáscaras

De papa y Cebolla

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscaras de Papa frita	1 kg	3 platos soperos
Cáscara de cebolla y ajo	250 gr	1 tazas
Mantequilla	30 cc.	2 cucharadas
Leche	30 cc	2 cucharadas
sal	al gusto	al gusto
agua	250 cc.	1 taza
Tomillo u oregano	Al gusto	Pizca



PORCIONES

TIME

4

40
mins

PASO A PASO

1. Saltear las cáscaras de cebollas y papas finamente picadas en mantequilla hasta que estén doradas y caramelizadas, lo cual potencia su dulzura natural.
2. Luego, añada agua, junto con un toque de ajo y hierbas aromáticas como el tomillo para enriquecer el sabor. La mezcla se deja cocinar a fuego lento, permitiendo que todos los ingredientes se integren a la perfección.
3. Se añade crema de leche o leche antes de licuar la sopa hasta obtener una consistencia homogénea.
4. Sirve la crema de cáscara de papa y cebolla caliente, adornada con queso rallado o chip de cascara de papa.





INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso	Medida casera
Harina de cáscara de papa	250 g	1 taza
Harina de trigo	125 ml	½ taza
Huevo	50 g	1 unidad
Mantequilla	80 g	⅓ de taza
Azúcar	30 g	3 cucharadas

Muffins de harina de cáscara de papa



PASO A PASO

1. Precalentar el horno / freidora de aire
2. Mezclar todos los ingredientes
3. Colocar la mezcla en moldes previamente engrasados y enharinados para prevenir la adherencia de la mezcla al molde
4. Introducir el molde con la mezcla en la freidora de aire / horno durante 10 minutos a 160g

Laura Barra y
Melba Colorado

10
Porciones

15
Minutos

MECHADA DE CÁSCARA DE PLÁTANO



INGREDIENTES

Cáscara de plátano	500 g
Tomate	100 g
Pimentón	100 g
Cebolla	50 g
Salsa de soya	40 ml
Galletas de sal	25 unidades



PASO A PASO

1. Lavar la cáscara de plátano o banano
2. Retirar la parte interna (blanca) de la cáscara
3. Cortar la cáscara en tiras delgadas-
4. Saltear en un sartén el tomate, el pimentón, la cebolla .
5. Añadir las mechas de la cáscara y mezclar bien y agregar la salsa de soya.
6. Servir con galletas de soda.

porciones

25

minutos

30



Centros Integrante Atención Externa grupos 3 y 9

TRANSFORMANDO... SOLUCIONES SOSTENIBLES

Cada semilla, cada cáscara y cada elemento que suele pasar inadvertido guarda un potencial sorprendente cuando se mira con creatividad y respeto por la tierra. Con semillas de melón, calabaza, naranja, pimentón o papaya; con las cáscaras de cítricos; con las cáscaras de huevo, es posible dar vida a productos tan diversos como botones, aceites, bálsamos, ambientadores, velas, exfoliantes, abonos, aretes, brochetas y piezas que germinan en nuevas plantas. Estas transformaciones nos recuerdan que la sostenibilidad no es un concepto abstracto, sino una práctica cotidiana que nos invita a aprovechar lo que tenemos al alcance, reduciendo

los desechos y encontrando en ellos nuevas formas de utilidad, belleza y vida. Cada elaboración se convierte en un gesto de cuidado: hacia nosotros mismos, al disfrutar de preparaciones y productos naturales; hacia nuestra comunidad, al compartir saberes que fortalecen la creatividad colectiva; y hacia el planeta, al cerrar ciclos de manera consciente y responsable.

Este recorrido es una invitación a descubrir que, en lo pequeño y lo sencillo, se esconde la posibilidad de construir un futuro más equilibrado, donde cada ingrediente y cada recurso encuentran un propósito renovado.

Botones con semillas de aguacate



Camila Rios y
Melba Colorado

ELEMENTOS

Nombre del elemento	Peso	Medida casera
Semillas de aguacate	1 kg	20 unidades
Aceite	200 ml	1 taza

3
Días

PASO A PASO

1. Escoger semillas de aguacate enteras, sin daños ni fisuras.
2. Lavar y retirar restos de pulpa, hervir las semillas.
3. Con un cuchillo o segueta fina, cortar las semillas en rodajas con el grosor deseado para botones. También se pueden cortar en mitades o darles forma circular con herramientas manuales.
4. Lijar cada pieza con lija de grano medio y luego con lija de grano fino para obtener una superficie lisa (redondear los bordes para dar mejor acabado).
5. Con un taladro manual o punzón, hacer los orificios para coser (generalmente 2 o 4 por botón).
6. Secar en sombra durante 2-3 días.
7. Aplicar una capa de barniz natural (puede ser aceite, cera de abeja o barniz ecológico). Dejar secar al aire, repitiendo 2 o 3 aplicaciones para protegerlos de la humedad.



Kimberly Ortega y
Fredy Ordóñez



Aceite esencial de

Cáscaras de limón y Naranja

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscara de 2 naranjas	100g	2 unidades
Cáscara de 2 limones	50g	2 unidades
Aceite de oliva o girasol	250ml	1 taza

PASO A PASO

Lavar bien las frutas y retirar la cáscara
Picar finamente las cáscaras de naranja y limón.
Colocar las cáscaras en un frasco de vidrio limpio y seco.
Agregar el aceite portador (oliva o girasol) hasta cubrir por completo las cáscaras.
Esperar de 2 a 3 semanas con el fin de que el aceite absorba el aroma de las cáscaras
Colar el aceite con un paño o filtro, y envasar en un frasco limpio

I

Frasco de 250 ml

40 - 60 minutos

Exfoliante de

Cáscara De Mandarina

ELEMENTOS

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Aceite esencial	30ml	2 cucharadas
Agua destilada	20ml	1 ½ cucharadas
Cáscara de mandarina deshidratada y procesada	30g	2 cucharadas
Miel	30g	2 cucharaditas

PASO A PASO

1. Lavar y pelar la mandarina.
2. Colocar las cáscaras en horno o deshidratador a 100-120 °C durante 30-40 minutos, hasta que estén completamente secas.
3. Procesar o moler las cáscaras deshidratadas hasta obtener un polvo o gránulos finos.
4. Colocar el polvo de cáscara en un recipiente de vidrio.
5. Agregar el aceite esencial, el agua destilada y la miel.
6. Mezclar bien hasta lograr una pasta homogénea.
7. Guardar en un frasco con tapa y conservar en refrigeración hasta por 30 días.

I

Fraco de 90 ml

40 - 60

minutos

Kimberly Ortega
Cindy Lopez





I
Semana

I
Litro

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cascara de naranja/ piña/ mandarina	1 kilo	1 kilo
Agua	1 litro	4 jarras
Alcohol	300g	1 ½ taza
Clavos/ canela	20g	1 paquete
Frascos de vidrio	20g	1 tarro

PASO A PASO

1. Retirar la fibra blanca de las cáscaras de la mandarina
2. Cortar en trozos pequeños.
3. Agregar las cáscaras a un tarro y llenar con alcohol.
4. Agregar canela y clavos.
5. Dejar en reposo durante 1 semana la mezcla en un lugar oscuro.
6. Colar para retirar los residuos de las cáscaras y agregar agua por mitades con el alcohol que se obtuvo.
7. Depositar en un atomizador.

Aromatizante de cáscara de naranja, piña, mandarina

Laura Barrera y
Katherine Burgos



Kimberly Ortega y
Leonardo Quintero

INGREDIENTES

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Cáscara de 1 naranja	80 g	1 unidad
Cera (soja, abeja o parafina)	150 g	1 taza aprox.
Mecha de algodón	5 g	1 unidad
Aceite esencial (canela o lavanda)	5 ml	1 cucharadita
Clavos de olor o canela en astilla (opcional decoración)	5 g	1 cucharadita

PASO A PASO

1. Lavar la naranja, cortar por la mitad y retirar la pulpa con cuidado, dejando la cáscara intacta.
2. Secar bien la cáscara, que servirá como recipiente natural.
3. Derretir la cera a baño maría.
4. Agregar el aceite esencial y mezclar suavemente.
5. Fijar la mecha en el centro de la cáscara, sujetándola con un palillo para mantenerla recta.
6. Verter la cera líquida en la cáscara y dejar enfriar hasta solidificar. Decorar, si se desea, con clavos de olor o canela en el borde.

vela aromática

1

minutos

60

Vela aromática cáscara de naranja

Jabón exfoliante

con Semillas

INGREDIENTS

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Base de jabón de glicerina transparente o blanca	400 gramos	4 tazas en cubitos pequeños.
Aceite de coco	30 gramos	4 cucharadas soperas.
Aceite de almendra dulce	20 gramos	2 ½ cucharadas soperas
Semillas de maracuyá secas y limpias	15 gramos	1 ½ cucharadas soperas.
Semillas de guayaba secas y molidas ligeramente	15 gramos	1 ½ cucharadas soperas.
Miel natural	10 gramos	2 cucharada
Fragancia natural o aceite esencial (maracuvá, guavaba o cítrico)	5 gramos	1 cucharada
Colorante natural cosmético	opcional, unas gotas o ≤ 1 g	la punta de un cuchillo

PASO A PASO

1. Corta la glicerina en cubos pequeños y derrítela a baño maría o en microondas (calentando en intervalos cortos de 15–20 segundos).
2. Incorpora el aceite de coco y el de almendras, mezclando bien para que la base quede homogénea.
3. Agrega las semillas de maracuyá y guayaba. Remueve suavemente para que se distribuyan sin acumularse en el fondo.
4. Añade la miel y el aceite esencial o fragancia natural. Mezcla con cuidado.
5. Vierte la mezcla en moldes de silicona. Rocía alcohol en la superficie para evitar burbujas.
6. Deja reposar 3–4 horas (o hasta que endurezca por completo). Desmolda y guarda en lugar fresco y seco. Obtendrás un jabón firme, con aroma frutal y un efecto exfoliante suave gracias a las semillas, ideal para remover células muertas y dejar la piel suave.

PORCIONES

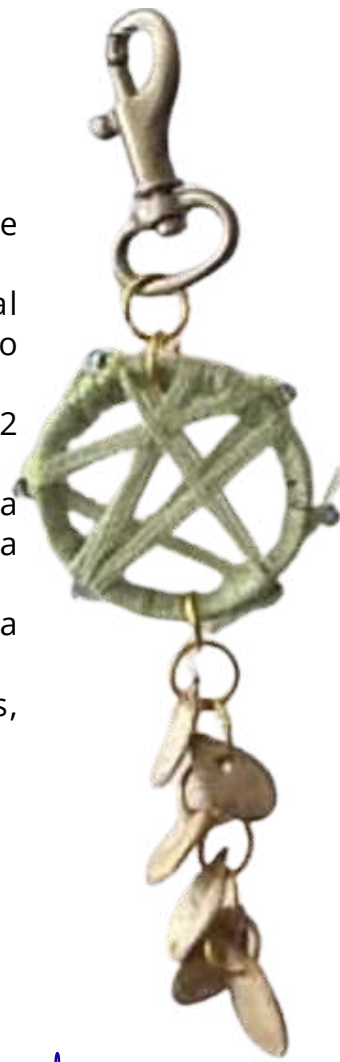
10

mins

25

PASO A PASO

1. Enrollar el hilo alrededor del aro de seguridad de tapa de botella.
2. Posteriormente, enrollar el hilo, de tal manera que se forme una estrella como un atrapasueños.
3. Con alicates, tomar el alambre calibre 22 y separar partes de 1,5 cm de largo.
4. A cada parte de alambre, incrustar la semilla de su preferencia y cerrarla para formar un eslabón.
5. Unir los eslabones de acuerdo a la longitud deseada
6. Al otro extremo del atrapasueños, abrochar el herraje de llavero



60
minutos

Camila Rios
y
Melba Colorado

ELEMENTOS

Hilo

Aro de seguridad de botella
plástica

Semillas de calabaza

Alambre dorado calibre 22

Herraje de llavero

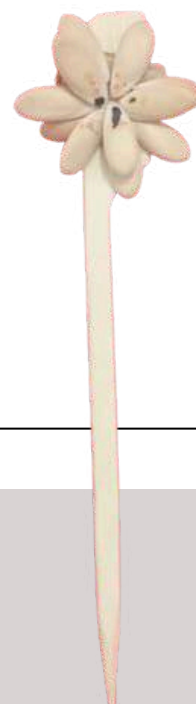


Brochetas de semillas



ELEMENTOS

Nombre del elemento	Peso	Medida casera
Semillas de calabaza	200 g	Un pocillo
Palos de pincho	1 paquete	
Pegante	200g	1 frasco



Carolina Rios y Melba Colorado

PASO A PASO

1. Escoger semillas de buen tamaño, sin quiebres, ni manchas.
2. Lavar bien y dejar secar completamente (al sol o en sombra ventilada).
3. Dejar secar y, si se desea, aplicar barniz para dar brillo y protección.
4. Tomar el palillo de madera y fijar las semillas con el pegante (pueden colocarse alineadas, en forma de flor, en espiral o combinadas con otros materiales).
5. Alternar semillas con cuentas, chaquiras, trozos de madera o flores secas para dar variedad.
6. Aplicar una capa ligera de barniz o laca protectora sobre toda la brocheta.
7. Dejar secar en posición vertical, para promover un secado uniforme.

20

Brochetas

36 - 48

Horas



Exfoliante semillas de melón y patilla



Kimberly Ortega y
Cindy Lopez

ELEMENTOS

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Aceite esencial	30ml	2 cucharadas
Agua destilada	20ml	1 ½ cucharadas
Semillas de melón y patilla	30g	2 cucharadas
Miel	30g	2 cucharaditas

PASO A PASO

1. Lavar y secar las semillas de melón y sandía, al sol o al horno 200°C durante 30 minutos.
2. Agregar el aceite esencial, el agua destilada y la miel.
5. Mezclar suavemente hasta obtener una pasta homogénea.
6. Guardar en un frasco con tapa y conservar en refrigeración hasta por 30 días.

I

Fraco de 90 ml

15 - 20

minutos

Exfoliante de

Semillas de Papaya

ELEMENTOS

Nombre del ingrediente	Peso neto	Medida casera
Aceite esencial	30ml	2 cucharadas
Agua destilada	20ml	1 ½ cucharadas
Semillas de papaya	30g	2 cucharadas
Miel	30g	2 cucharaditas

PASO A PASO

1. Lavar y secar las semillas de papaya, al sol o al horno 200°C durante 30 minutos.
2. Agregar el aceite esencial, el agua destilada y la miel.
5. Mezclar suavemente hasta obtener una pasta homogénea.
6. Guardar en un frasco con tapa y conservar en refrigeración hasta por 30 días.

Kimberly Ortega y
Cindy Lopez

I

40 -

Frasco de 90 ml

60
minutos





RECETAS SOSTENIBLES

COCINA SIN HUELLA

Tan sólo el comienzo...

Este recetario para la prevención de desperdicios de alimentos no solo busca reducir el impacto ambiental, sino también fomentar hábitos sostenibles en la cocina. A medida que avancemos hacia futuras ediciones, continuaremos perfeccionando nuestras estrategias, incorporando nuevas técnicas y recetas que inspiren a los lectores a aprovechar al máximo sus ingredientes.

Invitamos a todos a compartir sus experiencias y sugerencias, lo que nos permitirá enriquecer esta iniciativa y promover una cultura de responsabilidad alimentaria en cada hogar.