
Cocina de aprovechamiento

¿Cómo utilizar los ingredientes en sobrecosecha?

Eddy Yhomara Rúa Osorio / Laura Jaramillo Gaviria



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA

Rúa Osorio, Eddy Yhomara, et al.

Cocina de aprovechamiento ¿Cómo utilizar los ingredientes en sobrecosecha? / Eddy Yhomara Rúa Osorio y Laura Jaramillo Gaviria
1.ª ed. Medellín: Corporación Universitaria Remington, Institución
Universitaria Colegio Mayor de Antioquia, 2020

120 p.; 23 x 16,5 cm

ISBN: 978-958-52879-3-8

1. Preparación de alimentos. 2. Cocina. 3. Gastronomía. 4. Verduras-
Cocina. 5. Frutas-Cocina I. Rúa Osorio, Eddy Yhomara. II. Tít.

CDD: 641.552 / R894

© Corporación Universitaria Remington
© Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia
Primera edición, octubre de 2020

Fondo Editorial Remington

Lina María Yassin Noreña, editora jefe
fondo.editorial@uniremington.edu.co
Calle 51 Nro. 51-27, Edificio Uniremington
Telefax: (57) (4) 3221000, extensión 3001 - 3008
Medellín, Colombia

Coordinadora de procesos editoriales

Diana Cecilia Molina Molina

Diagramador editorial e ilustrador

Mauricio Morales C.

Corrector de estilo

Juan David Villa Rodríguez

Fotografía

Carolina Escobar Álvarez

Impresión y terminados

Panamericana Formas e Impresos S. A.
Calle 65 Nro. 95-28 Bogotá D. C.
Teléfonos: 4300355/4302110
Bogotá D. C., Colombia

Nota legal

Las opiniones expresadas por el autor no constituyen ni comprometen la posición oficial o institucional de la Corporación Universitaria Remington.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en algún sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio –mecánicos, fotocopias, grabación y otro, excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa y por escrito del Comité Editorial Institucional de la Corporación Universitaria Remington.

Contenido

Introducción.....	7	Gulupa	34
Disposición de los alimentos	8	- Ají de gulupa.....	35
- Panorama mundial.....	8	- Gomitas de gulupa.....	36
- Panorama nacional.....	9	Mango	38
- Panorama regional.....	10	- Batido de mango y coco.....	39
Alternativas gastronómicas	11	- Salsa de mango y chile dulce.....	41
Clasificación por tipos de dieta	12	Naranja y limón	42
 		- Desamargados de cáscaras de naranja y limón.....	43
Recetas de frutas	15	Piña	45
 		- Chips de piña.....	45
Aguacate	17	- Encurtido de piña.....	47
- Helado de aguacate.....	17	- Polvo de cáscara de piña.....	48
- Paletas de aguacate.....	19	- Vinagre de piña.....	50
- Yogur casero.....	20	Sandía	51
- Yogur de aguacate.....	22	- Mermelada de sandía.....	52
Brevas	23	Tomate	53
- Brevas caladas.....	23	- Pasta de tomate casera.....	54
Carambolo	25	- Tomates secos caseros.....	56
- Agua fresca de menta y carambolo.....	26	Tomate de árbol	57
- Ponqué de carambolo.....	27	- Mermelada de tomate de árbol.....	58
Guayaba	30	Uchuva	59
- Bocado casero.....	30	- Yogur de uchuva.....	60
- Alitas de pollo con salsa barbacoa de guayaba.....	32	- Helado de uchuva.....	61

Recetas de verduras

63

Ahuyama	65	Papa	95
- Torta de ahuyama	65	- Pizza de papa.....	96
- Tortas fritas de ahuyama	67	Pepino	98
Ajo	69	- Aderezo de pepino	98
- Ajo rostizado en conserva	70	- Limonada de semillas de pepino	100
- Mayonesa de ajo sin huevos	71	Plátano	101
Arracacha	73	- Cremoso de plátano	102
- Arequipe de arracacha.....	73	- Tortillas de plátano.....	103
- Croquetas de arracacha	75	Remolacha	105
Chócolo	76	- Chips de cáscaras de remolacha.....	106
- Crema de chócolo	77	- Mermelada de remolacha	
- Tortas fritas de chócolo	79	y frutos rojos.....	107
Cidra	80	Yuca	109
- Arroz dulce de cidra	81	- Arepa de yuca	109
- Coctel de cidra.....	83	- Cofio de yuca	110
- Ponqué de cidra y coliflor	84	Zanahoria	112
Coliflor	86	- Esponjado de zanahoria.....	112
- Ceviche de coliflor.....	87	- Guiso de zanahoria	114
Espinaca	89	Referencias bibliográficas	117
- Pan de espinaca.....	89		
Frijoles	91		
- Frijoles verdes.....	91		
- Helado de frijol cargamanto rojo.....	93		





Este libro se terminó de imprimir en
octubre de 2020 en Panamericana Formas
e Impresos S.A. Bogotá D. C., Colombia

.....