



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



MINISTERIO DE DESARROLLO Y ASISTENCIA SOCIAL, FAMILIA Y COMBATE AL HAMBRE

MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES



de feria...
tengo que cocinar

Recetas sencillas, con productos de nuestra feria.



de feria... **tengo que cocinar**

Recetas sencillas, con
productos de nuestra feria.



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



AGENCIA
BRASILEÑA DE
COOPERACIÓN
MINISTERIO DE RELACIONES EXTERIORES

MINISTERIO DE
DESARROLLO Y ASISTENCIA
SOCIAL, FAMILIA Y
COMBATE AL HAMBRE

MINISTERIO DE
RELACIONES
EXTERIORES



GOBIERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÓN Y RECONSTRUCCIÓN

Con apoyo de:



PRÓLOGO

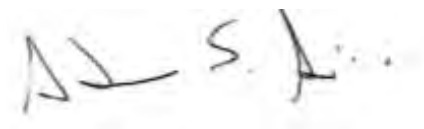
La transformación de los sistemas agroalimentarios hacia modelos más sostenibles, inclusivos y resilientes requiere acciones integrales que fortalezcan los vínculos entre producción, consumo y territorio. En este contexto, las ferias del agricultor constituyen espacios estratégicos para impulsar circuitos cortos de comercialización, dinamizar las economías locales y promover el acceso a alimentos frescos, nutritivos, asequibles y culturalmente pertinentes.

Más allá de su función comercial, estos espacios representan una oportunidad clave para mejorar los medios de vida de la agricultura familiar, garantizando condiciones más justas para las personas productoras y reconociendo su papel esencial en la seguridad alimentaria y nutricional del país. Al mismo tiempo, fortalecen la relación directa entre quienes producen y quienes consumen, generando confianza, transparencia y cohesión social.

El recetario “Defería...tengo que cocinar” forma parte de una estrategia orientada a fomentar patrones de consumo saludables, sostenibles y basados en la producción local. A través de recetas accesibles y diversas, esta iniciativa busca revalorizar los alimentos disponibles en las ferias del agricultor, incentivar su aprovechamiento en los hogares y contribuir a la diversificación de la dieta, en línea con los principios de una alimentación saludable.

Asimismo, esta publicación aporta a objetivos más amplios de desarrollo sostenible, al promover sistemas alimentarios más equitativos, resilientes y sensibles a la nutrición. El fortalecimiento de estos mercados locales no solo incide en la mejora de la seguridad alimentaria, sino también en la generación de oportunidades económicas, la inclusión social y la sostenibilidad de los territorios rurales.

Desde la FAO, reafirmamos nuestro compromiso de acompañar a las instituciones, organizaciones y comunidades en el fortalecimiento de estos espacios, reconociendo su potencial transformador. Promover el consumo de productos nacionales, cultivados con esfuerzo y dedicación, es una acción concreta para avanzar hacia un futuro más saludable, sostenible e inclusivo, en el que nadie se quede atrás.



Adoniram Sanches Peraci

*Representante de la Oficina de la FAO en Costa Rica
y Coordinador Subregional para Mesoamérica.*

PRESENTACIÓN

Los sistemas agroalimentarios en América Latina y el Caribe están profundamente arraigados en la vida cotidiana de las personas, en lo que producimos, en lo que distribuimos y, sobre todo, en lo que consumimos. El proyecto regional **Sistemas Agroalimentarios Sostenibles**, impulsado por la **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)** y el Gobierno de Brasil por medio de la **Agencia Brasileña de Cooperación (ABC)** y el **Ministerio de Desarrollo y Asistencia Social, Familia y Combate al Hambre (MDS)**, en el marco del Programa de Cooperación Sur-Sur Brasil-FAO, reconoce que fortalecer estos sistemas pasa necesariamente por valorar y potenciar el papel de los mercados locales como espacios estratégicos para la seguridad alimentaria, la economía familiar y la cultura alimentaria. Por ello, el proyecto promueve la mejora de los entornos alimentarios, favoreciendo el acceso a productos saludables a precios asequibles.

Esta iniciativa busca visibilizar y reforzar las ferias del agricultor y la agricultora como espacios de encuentro entre personas productoras y consumidoras, donde se construye confianza, se promueve el comercio justo y se facilita el acceso a alimentos frescos y nutritivos. Además, representan una oportunidad concreta para dinamizar las economías territoriales y fortalecer la resiliencia de las comunidades rurales.

En este contexto, la promoción de la alimentación saludable adquiere un papel central. No se trata únicamente de mejorar los hábitos individuales, sino de generar entornos que promuevan la elección de alimentos de manera informada y por medios físicos y económicos accesibles. Los mercados locales acercan los alimentos frescos y de temporada, favorecen dietas más diversas y equilibradas, al tiempo que reducen las cadenas de intermediación y el impacto ambiental asociado.

Este recetario es una expresión tangible de ese enfoque. Cada receta recoge no solo ingredientes, sino también saberes y prácticas que reflejan la riqueza de nuestros sistemas agroalimentarios locales. Es, además, una invitación a valorar lo que se produce en nuestros campos e incorporarlo en nuestra vida diaria de forma consciente e intencionada.

Esperamos que este recetario inspire a más personas a consumir productos locales, apoyar a quienes los producen y reconocer que, a través de nuestras decisiones alimentarias, también contribuimos a construir sistemas agroalimentarios más eficientes, inclusivos, sostenibles, y resilientes.



João Intini

Oficial de la FAO para Sistemas Alimentarios, Oficina Regional



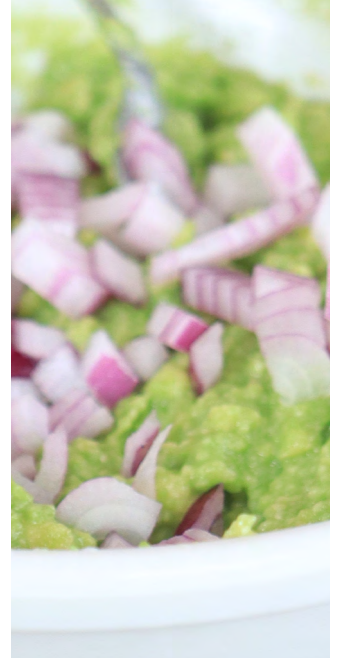
Guacamole con cebolla morada

Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 1/2 **taza** de cebolla morada en rodajitas delgadas
- 2 **cdas** de jugo de limón mesino
- 1 **pizca** de sal

Preparación

En un tazón majar el aguacate y revolver con las rodajitas de cebolla morada, limón y sal.





Pan integral de **banano**

Ingredientes

- 3** bananos medianos muy maduros (o el equivalente a 1 1/2 taza)
- 2 tazas** de harina de trigo integral
- 1/3 de taza** de azúcar moreno
- 1/3 de taza** de leche
- 1/4 de taza** de mantequilla
- 2** huevos a temperatura ambiente
- 1 cucharadita** de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita** de canela
- 1 pizca** de sal

Preparación

- Precalentar el horno a **175°C**
- Agregar a la licuadora los bananos, la leche, los huevos, el azúcar y el aceite.
- Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y verter en un tazón.
- En el tazón, agregar la harina, la canela, el bicarbonato de sodio, la sal y mezclar.
- Verter la mezcla en un pirex rectangular con papel encerado. Dejar hornear de **60 a 70 minutos** aproximadamente. Cuando esté listo, debe estar dorado y firme.
- Desmoldar y despegar el papel encerado antes de que se enfríe.
- Listo para disfrutar.





Ensalada de **fresa**

Ingredientes

- 150 gramos** de fresas
- 200 gramos** de pepino
- 120 gramos** de queso tierno o tipo Turrialba
- 50 gramos** de cebolla morada
- 120 gramos** de lechuga
- 20 gramos** de miel
- 3 gramos** de sal
- 1 gramo** de pimienta
- 30 gramos** de aceite
- 20 gramos** de vinagre o limón

Preparación

- Lavar y desinfectar las fresas, el pepino y la lechuga.
- Cortar las fresas en mitades o cuartos, el pepino en rodajas y la cebolla morada en tiras finas.
- Cortar el queso en cubos.
- En un recipiente, mezclar la lechuga con las fresas, el pepino, la cebolla morada y el queso.
- En un tazón aparte, mezclar la miel, el aceite, el vinagre o limón, la sal y la pimienta hasta integrar bien.
- Agregar el aderezo a la ensalada y mezclar suavemente hasta que todos los ingredientes queden bien incorporados.





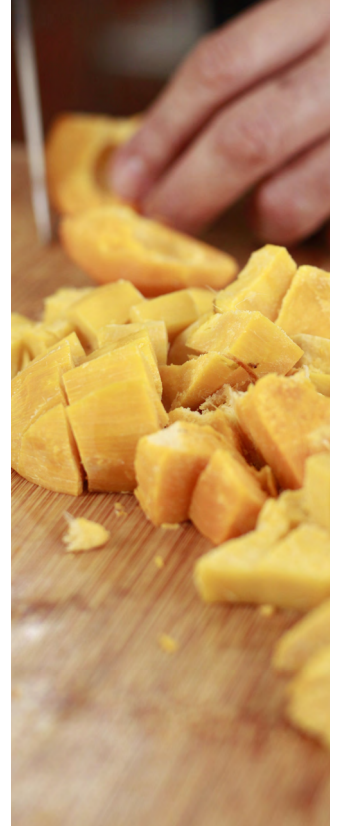
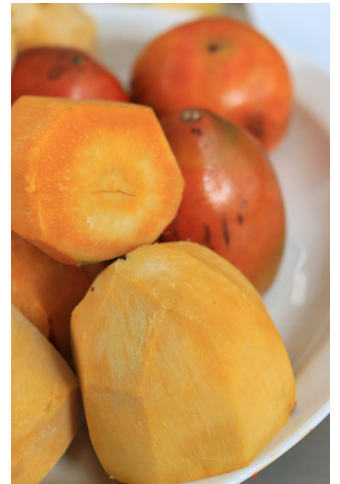
Crema de pejibaye con **pollo**

Ingredientes

- 10 pejibayes** pelados y cortados en trozos
- 1 litro** de caldo de pollo o vegetales
- 1 pechuga** de pollo
- ½ cebolla**
- ½ chile**
- ½ culantro**
- 2 litros** de agua
- 1 pizca** de sal
- 1 pizca** de pimienta

Preparación

- **Para el caldo**, cocinar la pechuga de pollo con la cebolla, el culantro, la sal y la pimienta en los 2 litros de agua. Una vez listo, reservar el caldo y separar la pechuga.
- **Para la crema**, cocinar los pejibayes en el caldo previamente preparado hasta que estén suaves. Luego, licuar la mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.
- Devolver la mezcla a la olla y agregar la mitad de la pechuga cocinada en cubos. Mezclar y cocinar por unos minutos más hasta integrar bien los sabores. Ajustar con sal y pimienta al gusto.
- **Para los chips**, freír las cáscaras de pejibaye a alta temperatura hasta que estén crujientes. Retirar y escurrir el exceso de aceite antes de servir.





Canelones con queso y espinaca

Ingredientes

Preparación

Ingredientes para la salsa:

6 canelones

Pasta de tomate natural

½ **cebolla** cortada fina

2 dientes de ajo finos

4 cucharadas de aceite

Ingredientes para el relleno:

2 tazas de espinacas escaldadas

½ **taza** de queso blanco

½ **taza** de queso mozzarella

6 unidades cocidas de canelones

- Cocinar los canelones por **7 minutos** en agua hirviendo. Mezclar la espinaca con el queso mozzarella y el queso blanco; agregar sal y pimienta al gusto. Rellenar los canelones con la mezcla.
- En una olla, sofreír la cebolla y el ajo con el aceite de oliva. Cuando comiencen a dorar, agregar la salsa de tomate y la crema; cocer por **10 minutos** y agregar sal y pimienta.
- En un sartén grande, freír un poco los canelones con la mantequilla y agregar la salsa. Servir y terminar con un poco de queso parmesano.





Yogurt natural con **COCO**

Ingredientes

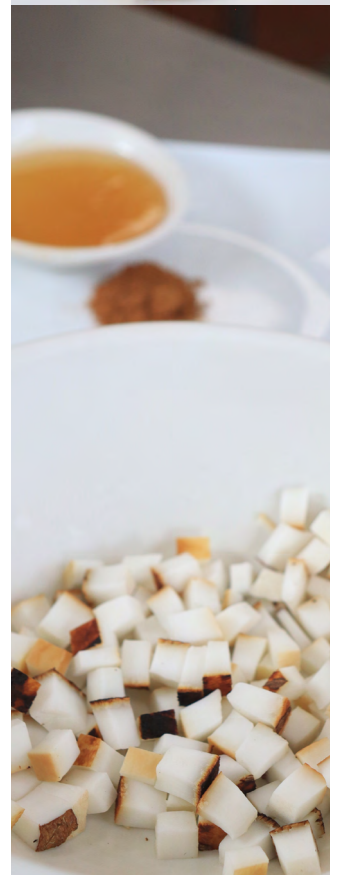
$\frac{1}{2}$ **taza** de yogurt natural

$\frac{1}{4}$ **taza** de pulpa de coco picada en pedacitos

Canela al gusto

Preparación

- Combinar el yogurt natural, el coco, la miel y la canela en polvo.
- Es posible consumirlo como postre, o bien como un aperitivo acompañado de queque seco u otra repostería.





Salsa de chile picante casera

Ingredientes

Ingredientes para la salsa:

4-6 chiles rojos (puede usar chiles jalapeños, chiles serranos o chiles habaneros, dependiendo del nivel de picante que desé)

2 tomates medianos

1/2 cebolla

2 dientes de ajo

1/4 de taza de culantro fresco (opcional)

1 limón

Sal al gusto

Aceite vegetal (para asar los chiles y los tomates)

Preparación

- Lavar los chiles y los tomates. Dejar los chiles enteros si desea una salsa más picante o cortarlos si prefiere un nivel más suave.
- Calentar una sartén con un poco de aceite y asar los chiles y los tomates, volteándolos ocasionalmente, hasta que se doren y la piel se desprenda (**5-7 minutos**).
- Pelar y cortar los dientes de ajo. Colocar en una licuadora los chiles y tomates asados, la cebolla, el ajo, el culantro (opcional), el jugo de limón y una pizca de sal.
- Licuar hasta obtener una consistencia suave; si es necesario, agregar un poco de agua. Probar y ajustar sal, limón y picante al gusto. Transferir a un frasco hermético y refrigerar.





Crema de ayote

Ingredientes

- 1 kilogramo** de ayote sazón sin cáscara
- 2 tazas** de caldo de pollo
- 1 cebolla** rallada
- 2 dientes** de ajo picados
- Sal** al gusto (**12 gramos** aproximadamente)
- 30 gramos** de mantequilla

Preparación

- Poner a cocer los trozos de ayote en agua.
- Aparte, saltear la cebolla y el ajo en la mantequilla. Incorporar el ayote ya cocido y cocinar por unos **3 minutos**.
- Luego, llevar todo a la licuadora junto con el caldo de pollo y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Retornar la mezcla a la olla y cocer por un par de minutos más; terminar con la sal y la pimienta.





Macarrones con queso y brócoli

Ingredientes

- 2 tazas** macarrones estilo coditos sin cocer
- 4 cucharadas** de harina
- 1 taza** de leche (1%, bajo en grasa)
- 2 tazas** de queso cheddar, bajo en grasa, rallado
- 1/2 cucharadita** de pimienta
- 2 tazas** de brócoli (cocido y picado)
- 1 cucharada** de mantequilla

Preparación

- Cocinar los macarrones según las instrucciones del empaque. Escurrirlos y colocarlos de nuevo en la olla.
- Derretir la mantequilla y agregar la harina hasta formar una masa. Incorporar poco a poco la leche y luego los macarrones.
- Añadir el queso y la pimienta, y cocinar a fuego medio, revolviendo, hasta obtener una salsa cremosa (**7 a 10 minutos**).
- Agregar el brócoli y calentar bien. Probar y ajustar la sal si es necesario.





Tortillas de pejibaye

Ingredientes

½ kilo pejibaye ya cocinado
 ½ taza de masa
 1 cucharada de fécula de maíz
 1 cucharada de cebolla picada bien fina
 1 cucharada de chile dulce picada bien fino
 1 cucharada de cebollino bien picado
 Sal y pimienta

Preparación

- Licuar pejibayes con caldo de pollo o agua hasta que tenga consistencia de puré.
- Trasladar al tazón junto con los demás ingredientes hasta unificar.
- Formar bolitas y se palmean las tortillas, se cocinan en sartén o plancha hasta dorar.





Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



MINISTERIO DE
**DESARROLLO Y ASISTENCIA
SOCIAL, FAMILIA Y
COMBATE AL HAMBRE**

MINISTERIO DE
**RELACIONES
EXTERIORES**

