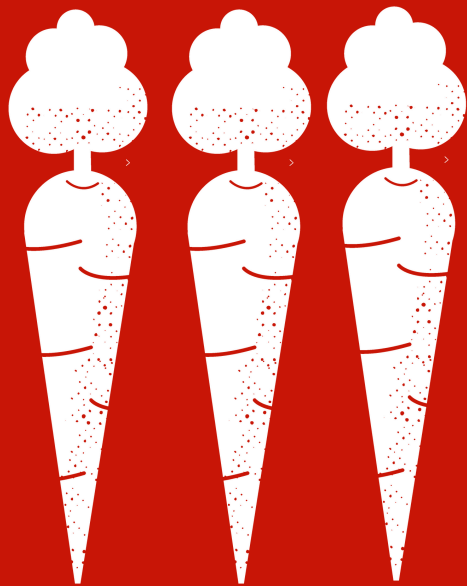


ANDORRA COOKING SPOT



# *Cocina de aprovechamiento*

MI PRIMER LIBRITO DE COCINA

POR KATTIA JUÁREZ



RECETAS Y CONSEJOS  
PARA DESDE CASA  
COLABORAR CON UN  
MUNDO MEJOR



HOLA

## Quien soy!

- Soy Kattia Juárez, Ingeniera Agrícola de título y "sostenibilizadora" de profesión. Cocino desde que recuerdo. Los fogones fueron parte de mi vida desde mi infancia. Mis abuelas, mis tías y mi madre, todas, hemos compartido historias maravillosas de cocina de familia y ahora con mi Nuera, Vero, Mi hijo Nono , mi Esposo Ignacio y mi Nieto Mateo seguimos la tradición. Todos disfrutamos cocinar.
- No soy chef de escuela, soy cocinera eso si, con cursos en la Escuela Hoffman de Barcelona y autodidacta.
- Mi pasión es la cocina global con ingredientes locales. Viajo por muchos países y siempre encuentro el tiempo para visitar un mercado, encontrarme con un chef, conocer recetas de familia y traer recuerdos en mi memoria culinaria.
- Me encantan los libros de cocina antiguos y cada día, en mi tiempo libre, leo recetas en 6 idiomas.
- La fotografía culinaria y *food styling* también forman parte de mi pasión.
- Fundadora y CSO de Win and Green Consulting
- Formadora de Sostenibilidad
- Comencé mi Instagram para a través de la comida, ayudar a curar a mi esposo y compartir con otras personas.



Andorra  
COOKING  
SPOT

## Kattia en 2 minutos

- Salvadoreña y Andorrana de Corazón
- 60 + países
- Comida favorita: Huevos fritos
- Embajadora de las *Pupusas Salvadoreñas*
- Cocino Mediterránea, peruana, Mexicana, Italiana y algo de Asiática
- Chef favorito: Jaime Olivier, los hermanos Roca y muchos mas.
- Mi nombre se escribe con un T a mi padre le gustaba con dos

# Cocina con propósito

SIGUE ESTOS CONSEJOS

- Planifica tu compra
- Consume lo que tienes
- Se creativo
- Compra consciente
- Consume producto de temporada
- Consume producto local o de proximidad
- Consume a granel
- Reduce tu huella de plástico
- Consume productos eco
- Recicla
- Reduce tu ingesta de carne
- Usa los restos de comida
- Limpia con productos mas sostenibles
- Consume menos productos procesados
- Ahorra tiempo, prueba el batch cooking
- Conserva tus productos
- Congela
- Prepara mermeladas o compotas
- Aprovecha tu tiempo
- Disfruta de la cocina







# CALDO XOCHILT

*( Origen México) Una sopa de pollo que en el invierno de la montaña te reconforte y te haga soñar con la infancia y ese tiempo en familia Un caldo de mesa humilde con sabor a calor de hogar.*

## INGREDIENTES

- 1 Rama de Apio
- 5 dientes de ajo picado
- 4 piezas de pollo con piel y hueso
- 1 taza de garbanzo cocido
- 1 tomate rallado
- Ramita de cilantro
- Sal, pimienta y AOVE
- Fumet de ave (opcional)
- 1 a 1.5 litro agua

### Guarnicion

- Cebollita morada picada
- Aguacate
- Cilantro

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

- Tiempo de preparación | 20 min
- Tiempo de cocción | 45 min
- Listo en | 1 hora
- Duración | 5 días en nevera

## PROCEDIMIENTO

01

En una olla con capacidad 2-4 litros freir el ajo en AOVE sin que dore, agregar el apio troceado, luego las piezas de pollo hasta que doren. Salpimentar

02

Agregar el agua de Andorra y dejar hervir retirando impurezas de vez en cuando ( aprox 30 minutos). Dejarlo a fuego medio . agregar la taza de garbanzo cocido y retirar el pollo el cual vamos a desmenuzar. y posteriormente vamos a regresar a la olla. Si quieren seguir obteniendo sabor, puedes agregar los huesos y luego los retiras

03

Serrvir caliente y agregar el aguacate, cebollita y cilantro

04

Tip : Si quieres reforzar el sabor puedes agregar un par de tazas de fumet, consome de ave.





¿Sabías que con tan solo guardar algunas "sobras" de comida que no consumas, puedes dar vida a nuevas preparaciones caseras, ahorrar dinero, evitar el desperdicio, ayudar al planeta y hasta ayudar a una persona en condición de inseguridad alimentaria tenga comida en su mesa?

# ZERO WASTE



## HUMMUS DE GARBANZOS

*El hummus es muy popular en el medio oriente, muy nutritivo y delicioso es el aperitivo perfecto en invierno y verano. Sumérgete en la sensualidad de las mil y una noches con este plato de aprovechamiento.*

Happy  
FOOD



**TIEMPO**  
15 min



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

- Los garbanzos que te sobraron ya cocidos
- Tahini
- Perejil
- AOVE
- Lima
- Pimentón, sal gruesa y AOVE
- Ajo 1 diente
- Garbanzos para decorar

### ELABORACIÓN

#### **Paso 1:**

En un procesador de alimentos colocar los garbanzos, ajo, tahini, gotas de limón, sal al gusto y AOVE, mezclar y emplatar con: granos de garbanzos, AOVE, perejil, pimentón y sal gruesa. Servir con pan de Pita cortadito.

El hummus es una excelente opción de proteína vegetal y tiene propiedades anti inflamatorias, dados los nutrientes del AOVE, sésamo y garbanzos. Alto en fibra y delicioso



# TACOS

*( Origen México) Caminar por las calles de Taxco, La Riviera Maya o DF y pararse en una taqueria de esquina a saborear estos tacos de pastor, es una experiencia que no se pued perder.*

## INGREDIENTES

- Pollo, carnita o gambas, si te sobró de la BBQ lo usas
- Pimiento de los tres colores
- Cilantro
- Cebolla Picada
- Cebolla en juliana
- Cuña de Lima
- Tortillas de maíz o de trigo
- AOVE
- Comino y paprika
- Sal y Pimienta
- Ajitacate
- Pico de Gallo

## PROCEDIMIENTO

01

en una sartén colocar el AOVE y luego saltamos allí la cebolla en juliana ancha, agregar los pimientos en julianas. Salpimentar y seguimos salteando los vegetales.

02

Agregamos la proteína y condimentamos con pizca de comino, paprika, y corregimos de sal.

03

Las guarniciones son cebollita picada, pico de gallo, guacamole y cilantro.

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

- Tiempo de preparación | 15 min
- Tiempo de cocción | 15 min
- Listo en media hora

04

Tip : Si quieres reforzar el sabor puedes agregar picante, jalapeños o habaneros. Buena suerte !!



# COCINA RESPONSABLE



## PICO DE GALLO

*Del Corazón de la cocina Maya surge esta "delicatessen" que no es ni salsa ni ensalada, es un "no se que" que acompañado de una carnita azada, de un pollito azado o de unos tacos, realza y da frescura y corazón a las comidas. Hay infinidad de versiones pero haremos la de mi casa*



**TIEMPO**  
15 min



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

- Tomates sencillos ( de cocinar) 1 por persona y cada 4, 1 extra
- Cebolla morada
- Lima
- Cilantro
- Sal y pimienta

**Happy  
FOOD**

*Un solo tomate pequeño y crudo está repleto de nutrientes y antioxidantes. Puede mejorar la salud del corazón gracias a sus elevados niveles de fibra y potasio, que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Contiene varias vitaminas, como la vitamina C, que refuerza nuestro sistema inmunitario, y la vitamina K, esencial para tener unos huesos fuertes.*

### ELABORACIÓN

#### **Paso 1:**

Cortamos todo brunoise, menos la lima, lo juntamos todo aderezamos con sal y pimienta y jugo de lima. Terminamos con cilantro puede ser picado o las hojas

*El tomate es originario de América del Sur y, aunque los Aztecas ya lo consumían en Mesoamérica en el año 700 d.C., no fue hasta principios del siglo XIX cuando se convirtió en un popular ingrediente de la cocina mediterránea. Fuente FAO*

# ARROZ CHAUFA

*(Origen Perú) La peruana es una gastronomía que hay que conocer, si o si. Es sublime mezcla de ingredientes globales con locales, respeto al origen y a la proximidad. La gastronomía de Perú está ya en el top del mundo*



## INGREDIENTES

- Arroz del que te sobró del día anterior
- Pollito cocido o azado
- proteína que tengas en la nevera
- Aceite de sésamo
- AOVE
- Cilantro
- Salsa Soja light
- Tallos de cebollino
- Ajito picado
- 4 huevos
- dedo de Jengibre
- "canela china"
- Cilantro

## PROCEDIMIENTO

01

en un *wok* colocar el AOVE mezclado con aceite de sésamo y freímos ajito y la proteína agregando sal y pimienta. (Cuidado con la sal). Luego agregamos la parte verde de la cebollina, agregamos soja, y salteamos en el wok. Luego agregamos jengibre rallado

02

En otra sartén vamos a preparar una tortilla de huevo, salpimentada y la cortamos en pedacitos. Luego la incorporamos al arroz y mezclamos. corregimos de sal

03

Servimos con cilantro y cebollino por encima

## TIEMPO DE PREPARACIÓN

- Tiempo de preparación | 15´
- Tiempo de cocción | 10´
- Listo en media hora

EL ARROZ SOBRANTE DEL DÍA ANTERIOR NO SE DESPERDICIABA Y ERA FRITO EN ACEITE O MANTECA Y LE AGREGABAN LAS SOBRAS DE LAS COMIDAS DE LOS HACENDADOS COMO PEDAZOS DE POLLO, CARNE Y VERDURAS. ESTE ERA MEZCLADO CON INSUMOS CHINOS COMO EL SILLAO.



# COCINA RESPONSABLE



## PASTA DE POLLO

*(El Salvador) Durante mi infancia, los cumpleaños de los niños, los patios de los colegios y las salidas de domingo estaban repletas de sandwiches de pasta de pollo. Una sencilla combinación de elementos que bien puestos, te dan un resultado facil, económico y maravilloso*

Happy  
FOOD



**TIEMPO**  
15 min



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

- Pollo cocido de tu batch cooking
- mayonesa ( casera o industrial) al gusto
- Mostaza de Dijon ( al gusto)
- Lima
- Apio
- ajito rallado
- Cebolla Rallada

### ELABORACIÓN

#### Paso 1:

Procesa el pollo con una batidora de mano

Agrega la mostaza al gusto, poca pues es fuerte. Agrega la mayonesa hasta que todo ligue agrega la cebolla picada, el apio picado, ajito rallado, corrige de sal y dura en la nevera unos 4 o 5 días.

Lo puedes utilizar para unos montaditos, sandwiches, arepas, pan de pita rellenos.

Salva al planeta desde los fogones



aproximadamente un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se desperdician

Este librito se ha impreso en papel certificado y gracias al patrocinio de:

