

## CONOZCA LOS PRODUCTOS DE NUESTRA REGIÓN

### FRUTAS:

Higo, Aguacate, Mora, Borojó, Uchuva, Fresa, Breva, Tomate de Árbol, Lulo, Guayaba, Plátano Hartón, Banarito, Maracuyá, Guanábana y Piña

### HORTALIZAS:

Pimentón, Remolacha, Repollo, Zanahoria, tomate, Lechuga, Arveja, Habichuela, Brócoli, Coliflor, Apio, Cebolla Junca, Col, Cilantro, Espinaca, Pepino, Alcachofa.

## EL "SLOWFOOD" EL NUEVO CONCEPTO EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Después de la comida rápida, la 'fastfood' o comida basura para muchos, llega ahora un nuevo concepto, aunque quizá no lo sea tanto: Es la comida lenta o 'slowfood'.

Lo que se busca son los alimentos ecológicos, las recetas tradicionales de antes, volver a la comida de verdad, sin conservantes ni colorantes, la que es un placer saborear. La que recuerda los manjares que preparaban las abuelas.

[http://www.slowfood.com/about\\_us/ing\\_slofood/Companion\\_ESP.pdf?download=true](http://www.slowfood.com/about_us/ing_slofood/Companion_ESP.pdf?download=true)

**Consuma frutas y hortalizas  
que provengan de cultivos limpios**

# PUNTO REGIONAL

Lugar de LOS PRODUCTOS DEL ORIENTE  
ANTIOQUEÑO en el  
Aeropuerto José María Córdova

- Salsas
- Deshidratados
- Aromáticas
- Mermeladas
- Dulces
- Conservas
- Artesanías
- Snacks
- Bebidas de café
- Chutney
- Bebidas de Caña

## CON EL APOYO DE:



TerritoA



Acopenón

### CONTACTENOS

Adeproa  
info@adeproa.org  
Telefax. 57-4 532 03 37

# "10" en Salud"

Una Campaña de



## ADEPROA

AGENCIA PARA EL DESARROLLO ECONÓMICO DE LA  
PROVINCIA DEL ORIENTE ANTIOQUEÑO

"Propiciando el Desarrollo Económico  
del Oriente Antioqueño"

¡El Oriente  
Antioqueño  
Promueve y practica  
los cultivos limpios,  
evitando el uso  
excesivo de químicos!

### CONSEJOS NUTRICIONALES:

El consumo de frutas y hortalizas diarias, contribuye a llevar una alimentación equilibrada, y juega un papel importante en cualquier etapa de la vida. Aportan poca energía y son ricas en fibra, vitaminas y minerales, además de poseer fitonutrientes que ofrecen protección frente a las enfermedades degenerativas, dando lugar a una menor mortalidad total y a una mayor expectativa y calidad de vida

### RECETAS... Como variar nuestro menú en casa

Hay tantas frutas y hortalizas que las combinaciones en la cocina resultan infinitas.

Con frutas y hortalizas frescas del Oriente Antioqueño podemos inventar platos cada día, y además, podemos contar con ellas para aderezar otras recetas, disfrutándolas como acompañamiento. Son parte indispensable de la dieta mediterránea, un estilo alimenticio que hoy es considerado en todo el mundo como ejemplo a seguir. Y con su bajo nivel de grasa, nos asegurarán unos platos elaborados con alimentos desengrasantes, bajos en calorías y que ayudarán a nuestra digestión.

## PECHUGAS HORNEADAS EN ADEREZO DEL ORIENTE, BAÑADAS EN SALSA DE HIGO, MIEL Y RON

(Para una persona)

### Ingredientes para el aderezo.

50 gr. de Cebolla junca  
100 gr. de Cebolla cabezona  
30 gr. de cilantro  
10 gr. de ajo  
2 gr. de comino en grano  
10 gr. de color de achiote  
½ gr. (una pizca) de orégano seco  
½ gr. (una pizca) de tomillo seco  
½ gr. (una pizca) de estragón seco  
½ ud de cerveza  
10 gr. de sal  
5 gr. de pimienta

### Preparación

Licue todos los elementos hasta obtener una mezcla homogénea, utilice la cantidad necesaria y congele el resto. Se puede utilizar además, para condimentar carnes, arroz, sopas y cremas.

### Ingredientes para la salsa

120 gr. de miel de abeja  
200 gr. de higos pelados y cortados en cuadros  
120 c.c. de Ron

### Preparación

Marine los higos con el ron y la miel, si es posible un día antes conservando en refrigeración, lleve al fuego y cocine hasta que la salsa se reduzca a una cuarta parte de su volumen, bañe con ella la pechuga.

### Ingredientes para la Pechuga

1 pechuga de pollo deshuesada  
2 cucharadas de aderezo

### Preparación

Precaliente el horno arriba y abajo a 300° C, ponga a calentar un sartén que posea mango metálico en el fogón, cuando la sartén esté bien caliente adicione aceite en muy poca cantidad ponga allí la pechuga para sellarla y dorarla por ambos lados. (No se recomienda adicionar sal, ya que el aderezo la contiene)

Después de que dore la pechuga se retira del fuego, se barniza con el aderezo y se lleva al horno por espacio de 30 minutos dándole vuelta en la mitad de la cocción.

Se sirve y se baña con la salsa de higo, miel y ron, se recomienda acompañar con ensalada verde.

Este producto ofrece un interesante contraste de sabores pues el aderezo le impregna a las pechugas el toque tradicional de los aliños de nuestras abuelas, que sumado al dulce de la miel con el sabor del ron y la neutralidad del higo dan un gran equilibrio de sabores en el paladar.

Receta de autor  
Jairo Arboleda- Chef Instructor del Sena  
Oriente