

Recuerda

- El tiempo útil de la Bienestarina es de seis meses, siempre y cuando se mantenga buenas prácticas de conservación, manipulación y almacenamiento del producto.
- Después de destapar el empaque, guardar la bolsa en un recipiente seco de plástico con tapa. La Bienestarina debe consumirse en el menor tiempo posible.
- Mantener protegida de la humedad, de la luz y alejada de roedores e insectos.
- Cuando reciba Bienestarina verifique la fecha de vencimiento.
- Cuando necesite utilizar el producto use utensilios de mango largo, limpios y secos.
- Utilizar al menos una preparación al día con Bienestarina.
- Elaborar una colada base y manténgala refrigerada para agregarla a sopas, jugos y refrescos.
- En el momento de prepararla debe tener las manos limpias y utilizar utensilios limpios y secos

PREPARACIONES CON BIENESTARINA



PRINCIPALES NUTRIENTES

- **PROTEINAS:** Favorecen el crecimiento y desarrollo humano.
- **CALCIO:** Ayuda al buen funcionamiento de los músculos, junto con la vitamina D contribuye a formar y mantener los dientes y huesos sanos.
- **HIERRO:** Indispensable para la formación de la sangre. Su deficiencia puede producir anemia.
- **FOSFORO:** Actúa unido al calcio como elemento necesario para los huesos, dientes y uñas.
- **ZINC:** Es vital para el crecimiento y regula el desarrollo sexual, favorece la cicatrización
- **ACIDO FÓLICO:** Participa en la formación de células. Su deficiencia durante el embarazo se asocia con malformaciones del bebe.
- **VITAMINA A:** Ayuda a formar nuestras células, especialmente de huesos y dientes, además mantener sanos los tejidos y la visión.
- **VITAMINAS DEL COMPLEJO B:** Mantiene el buen funcionamiento del sistema nervioso. Ayuda a evitar la anemia y participa en la utilización de las proteínas.
- **VITAMINA C:** Es un gran antioxidante y ayuda a mantener la estructura de los tendones, ligamentos, cartílagos y huesos. Además de ser un fortalecedor del sistema inmunológico. Favorece la cicatrización de heridas.

Debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros.

INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Lentejas	2 taza	Remojar las lentejas en agua, desde una noche antes y escurrir. Cocine en 1 ½ tazas de agua hasta que queden suaves y casi libres de líquido. Moler o triturar en una picadora, las lentejas, las zanahorias (preferiblemente cocinadas antes), la cebolla y agregar el huevo, Bienestarina, la miga de pan y los demás ingredientes. Mezclarlos hasta obtener una masa suave. Dividir la masa en las porciones deseadas y armar tortitas planas. A parte en una olla calentar el aceite para freír o asar.
Zanahorias, peladas y rayadas	2 unidades	
Huevo	2 unidades	
Cebolla picada	1/2 cebolla pequeña	
Miga De pan	2 pocillos	
Leche	½ pocillo	
Aceite	4 cucharadas	
Sal y pimienta	al gusto	



TORTAS DE LENTEJAS

10 a 15 Porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Bienestarina Natural	5 cucharadas soperas llenas.	Cocinar los frijoles con la pezuña en 10 pocillos de agua y la sal, hasta que estén blandos. Agregar el plátano picado, el guiso y deje hervir por 10 minutos. Disuelva la Bienestarina Natural en los 3 pocillos de agua restantes, utilizando licuadora o molinillo. Adicionar la Bienestarina disuelta a los frijoles, cocinar a fuego moderado y dejar hervir por 5 minutos más sin dejar de revolver. Retirar del fuego y servir.
Frijoles	1 Libra (500 gr)	
Platano verde (Pelado y en trozos)	1 unidad	
Pezuña de cerdo	1 libra (500 g)	
Guiso (cebolla, tomate ajo y aceite)	1 pocillo	
Sal	1 Cucharadita rasa	
Agua	13 Pocillos (aproximadamente)	



FRIJOLES

8 a 10 Porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Bienestarina	½ Libra (250 g)	En un recipiente mezclar la Bienestarina, la harina de trigo, el polvo de hornear, el azúcar y la sal. Agregar el huevo, la margarina, la vainilla y amasar. Si la masa está muy seca añadir poco a poco el agua. Sobre una mesa enharinada extender la masa con un rodillo hasta que esté bien delgada y cortar las hojuelas en cuadros del tamaño que se desea. Calentar abundante aceite en una olla (paila) honda. Freír las hojuelas en aceite caliente a fuego medio. Las hojuelas que estén doradas sacarlas y escurrirlas sobre papel absorbente. Por último cubrir con azúcar.
Harina de trigo	½ Libra (250 g)	
Huevo	1 unidad	
Margarina	¼ De libra (125 g)	
Polvo de hornear	2 Cucharaditas rasas	
Azúcar	6 Cucharadas soperas rasas	
sal	1 Cucharadita rasa	
Agua	1 Pocillo (aproximadamente)	
Vainilla	al gusto	
Aceite	Cantidad necesaria para freír	



HOJUELAS

20 a 25 Porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Bienestarina	1 pocillo	1 Colocar a fuego alto 4 pocillos de agua. 2 Mezclar la Bienestarina con 6 cucharadas soperas de azucar y disolverla en 4 pocillos de agua (utilizar molinillo o licuadora) 3 Al hervir el agua, agregar la mezcla de Bienestarina disuelta revolviendo constantemente 4 Bajar a fuego medio y dejar hervir durante 5 minutos mas, contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retirar del fuego y dejar enfriar la colada. 5 Aparte licuar los mangos con 8 pocillos de agua y el azucar restante. Colar el jugo de mango y mezclarlo con la colada fria 6 Por ultimo agregar la esencia de vainilla, mezclar bien y servir frio.
Agua	16 pocillos	
Mango maduro	10 unidades	
Azucar	14 cucharadas soperas	
Esencia de vainilla	1 cucharadita (opcional)	



REFRESCO DE MANGO

16 a 20 Porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Bienestarina	¼ Libra (125 g)	En un recipiente grande mezclar la Bienestarina natural, la harina de maíz y la sal. Agregar el huevo, la margarina, el queso, un poco de agua y amasar. Si la masa está muy seca añadir poco a poco el resto del agua hasta obtener una masa suave y fácil de moldear, sin agrietarse. Formar las Arepas a su gusto. Calentar la parrilla y colocar a asar hasta que doren.
Harina de maíz	¼ Libra (125 g)	
Huevo	1 unidad	
Margarina	2 cucharadas soperas	
Queso cuajada, molida y rallado	¼ Libra (125 g)	
Agua	1 pocillo aproximadamente (Para remojar)	
Sal	Al gusto	



AREPA ASADA

15 a 20 Porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Bienestarina Vainilla	2 cucharadas soperas	En una olla, agregar el arroz. Cubrirlo con agua y cocinarlo a fuego lento hasta que se consuma el agua. Añadir la leche caliente, la cáscara del limón y la Bienestarina de vainilla, dejar cocinar a fuego lento durante 25 minutos, removiendo con frecuencia. Agregar el azúcar, sin dejar de remover y retire del fuego. Antes de servir en los recipientes retirar la cáscara de limón. Reservar y cuando este frío refrigere y espolvoree la canela antes de servir.
Arroz	1 pocillo	
Leche	4 pocillos	
Azucar	½ pocillo	
Cascara de Limón	Al gusto	
Canela en polvo		
Clavos de olor		



ARROZ CON LECHE

6 PORCIONES

INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Bienestarina natural	2 cucharadas soperas	Poner el arroz con 4 pocillos de agua, la Bienestarina natural, la cebolla cortada en rodajas finas y los condimentos. Dejar cocinar hasta que hierva unos minutos (no deje cocer mucho el arroz). Apagar el fuego y tape durante 10 a 15 minutos (el arroz termina de cocinarse). Luego mezclar con la arveja y la zanahoria. Este plato puede servirse solo y bien caliente. Si desea añádanle un poco de salsa de tomate.
Arroz	2 pocillos	
Caldo de carne	4 pocillos	
Arvejas cocinadas	1 pocillo	
Zanahoria en cuadritos, cocinada	1 pocillo	
Cebolla	1 unidad	
Sal	Al gusto	



ARROZ PRIMAVERA 8 PORCIONES

INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Bienestarina de Vainilla	3 cucharadas soperas	En un recipiente coloque a fuego bajo la panela molida o rallada. Hasta que se derrita. En otro recipiente coloque a fuego alto medio (½) pocillo de agua. Ponga en la licuadora el pocillo (1) de agua restante con la de Bienestarina Vainilla y Licue. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina de Vainilla disuelta revolviendo continuamente. Baje el fuego a medio y deje hervir durante cinco (5) minutos contados a partir del primer hervor. Retire del fuego. Adicione la preparación de Bienestarina Vainilla a la panela derretida, agregue el coco y mezcle. Deje cocinar por 5 minutos más. Vierta la mezcla por cucharadas sobre una bandeja resistente al calor, deje enfriar completamente y sirva.
Agua	1 1/2 Pocillos	
Coco deshidratado	2 Pocillos	
Panela rallada o molida	2 pocillos	

COCADAS

18 PORCIONES



INGREDIENTES	CANTIDAD O MEDIDA	PREPARACIÓN
Bienestarina natural	6 cucharadas soperas rasas	Licue los granos de la mazorca tierna con los huevos y la leche, vierta la mezcla anterior en un recipiente y agregue la Bienestarina, el queso, el azucar y la sal. Caliente abundante aceite en una olla honda, frite la masa por cucharadas en aceite caliente a fuego medio, las torticas que esten doradas retirelas del fuego y estan listas para su consumo.
Mazorca tierna desgranada	2 Pocillos	
Azucar	4 Cucharadas soperas rasas	
Queso	1/2 Pocillos	
Huevos	2 Unidades	
Leche	1/4 de pocillo	
Sal al gusto		



TORTICAS DE CHOCOLO

20 PORCIONES