

# 1st Feed your conscience contest

POP Venezuela's School Education for  
Sustainable Development Program

3 states

8 schools

4,200 students

## Winning Artworks Primary School Level



First Place:

Ashley Valentina Agudelo Villamizar

U.E. Colegio Santa Rosa, Valencia,  
Carabobo State



PRIMARY EDUCATION  
1st - 3rd Grade Level

# Second Place: Giuliana Paola Carvalheira De Leca

---

U.E. Ramón Pierluissi Ramírez, Valencia,  
Carabobo State



PRIMARY EDUCATION  
1st - 3rd Grade Level



Third Place:

Sophia S. Rizzo Hernández & Thiago G. Hernández Frontado

U.E. Colegio Ciencia y Tecnología Orinoco,  
Puerto Ayacucho, Amazonas State



PRIMARY EDUCATION  
1st - 3rd Grade Level

# Honorable Mention: Marianna Parra

---

U.E. Colegio La Salle Guaparo, Valencia,  
Carabobo State



PRIMARY EDUCATION  
1st - 3rd Grade Level

First Place:

Francesca Alejandra Marín Cárdenas

---

U.E. Colegio Santa Rosa, Valencia, Valencia,  
Carabobo State

Second Place:

Claudia Quiroz

---

U.E. Colegio La Fe, Valencia, Carabobo State

Third Place:

Franco Fajardo

---

U.E. Colegio Ciencia y Tecnología Orinoco,  
Puerto Ayacucho, Amazonas State

Honorable Mention:

Renata Peña Pino

---

U.E. Colegio La Salle Guaparo, Valencia,  
Carabobo State



PRIMARY EDUCATION  
4th - 6th Grade Level

## Recomendaciones

- 1 La alimentación debe ser suficiente en cantidad para cubrir las necesidades nutricionales y energéticas.
- 2 Debe ser completa, con todos los nutrientes para ofrecer al cuerpo las sustancias que integran sus tejidos.
- 3 Los alimentos deben mantener una proporción correcta entre sí.



- 4 Debe ser inocua. Su consumo no debe suponer un riesgo al organismo. Debe estar bien preparada y libre de contaminantes.
- 5 Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.

*¡La cocina venezolana llegará a tu casa para quedarse!*



República Bolivariana de Venezuela  
Ministerio del Poder Popular para la Educación  
U.E. Colegio Santa Rosa  
Valencia- Edo. Carabobo



# ALIMENTA TU CONCIENCIA



*Francesca Marín*  
*6to. Grado D*

## INTRODUCCIÓN

*La gastronomía Típica Venezolana es el resultado de una mezcla de culturas de España, Italia, Francia, Portugal y África; a través de las poblaciones de esclavos llevados por los Españoles.*

*El objetivo de este recetario es dar a conocer los platos típicos de las diferentes regiones de Venezuela, valorar y apreciar el valor nutricional de cada uno de ellos, así como la diversidad de alimentos.*



## INDICE

Contenido .....	Página
Portada .....	1
Introducción .....	2
Contenido:	
Región Llanera .....	3
Región Central .....	3
Región Guayana .....	4
Región Centro- Occidental .....	5
Región Zuliana .....	5
Región Nororiental .....	6
Recomendaciones .....	1





**REGION LLANERA:**  
**Estado Guárico**



**LUNES**

*Desayuno: Arepa Asada con Carne Mechada, mantequilla y queso blanco llanero, Chicha*

*Almuerzo: Hervido de Gallina, Casabe y Papelón con Limón*

*Merienda: Dulce de Leche y carato de maíz*

*Cena: Cachapa, queso telita y*



**REGIÓN CENTRAL:**  
**Estado Carabobo**



**MARTES**

*Desayuno: Empanada rellena con caraota y queso blanco, jugo de naranja*

*Almuerzo: Pescado Frito con tostones y ensalada*



*Merienda: Panelitas de San Joaquín y Leche de Burra*

*Cena: Tequeños de Jojoto y jugo de mamón*



**REGION GUAYANA  
ESTADO AMAZONAS**



*Miércoles*

*Desayuno: Mañoco, jugo de piña*

*Almuerzo: Pisillo de Pescado, casabe y jugo de aguajina*

*Merienda: Catara y jugo de tupiro*

*Cena: Pirarucú y Yucuta de Manaca o Ceje*



**REGION GUAYANA  
ESTADO BOLIVAR**



*Jueves*

*Desayuno: Hallaca Angostureña con queso guayanés y Chicha de Arroz.*

*Almuerzo: Pelao de Gallina y Cocada.*

*Merienda: Turrón de Merey y tizana*

*Cena: Pastel de Morrocoy con salsa de Catara y Chicha Andina*



*REGION CENTRO- OCCIDENTAL  
ESTADO FALCON*



*Viernes*

*Desayuno: Arepa pelada con queso de leche de cabra y jugo de panela con limón*

*Almuerzo: Chivo en coco con arroz y tajada, leche de burra*

*Merienda: Dulce de leche de cabra*

*Cena: Carne de cabrito con arepa y ensalada, infusión de manzanilla*



*REGION ZULIANA  
ESTADO ZULIA*



*Sábado*

*Desayuno: Bollos Pelones y Jugo de Piña*

*Almuerzo: Patacones con carne mechada, ensalada y queso blanco, Jugo de Tamarindo*

*Merienda: Huevo Chimbos*

*Cena: Mandocas con Natilla y Jugo de Parchita*



**REGION NORORIENTAL  
ESTADO ANZOATÉGUI**



**Domíngo**

*Desayuno: Arepa con Talkarí de chivo, guarapo de Piña*

*Almuerzo: Sancocho Barines con Guarapo de Papelón*

*Merienda: Arroz con Coco*

*Cena: Morcilla, yuca, ensalada y Agua de Coco*



5to grado





*Soy Claudia!*

*Bienvenidos a mi recetario de postres saludables  
con frutas*

Manos a la obra!

**COME FRUTAS Y**

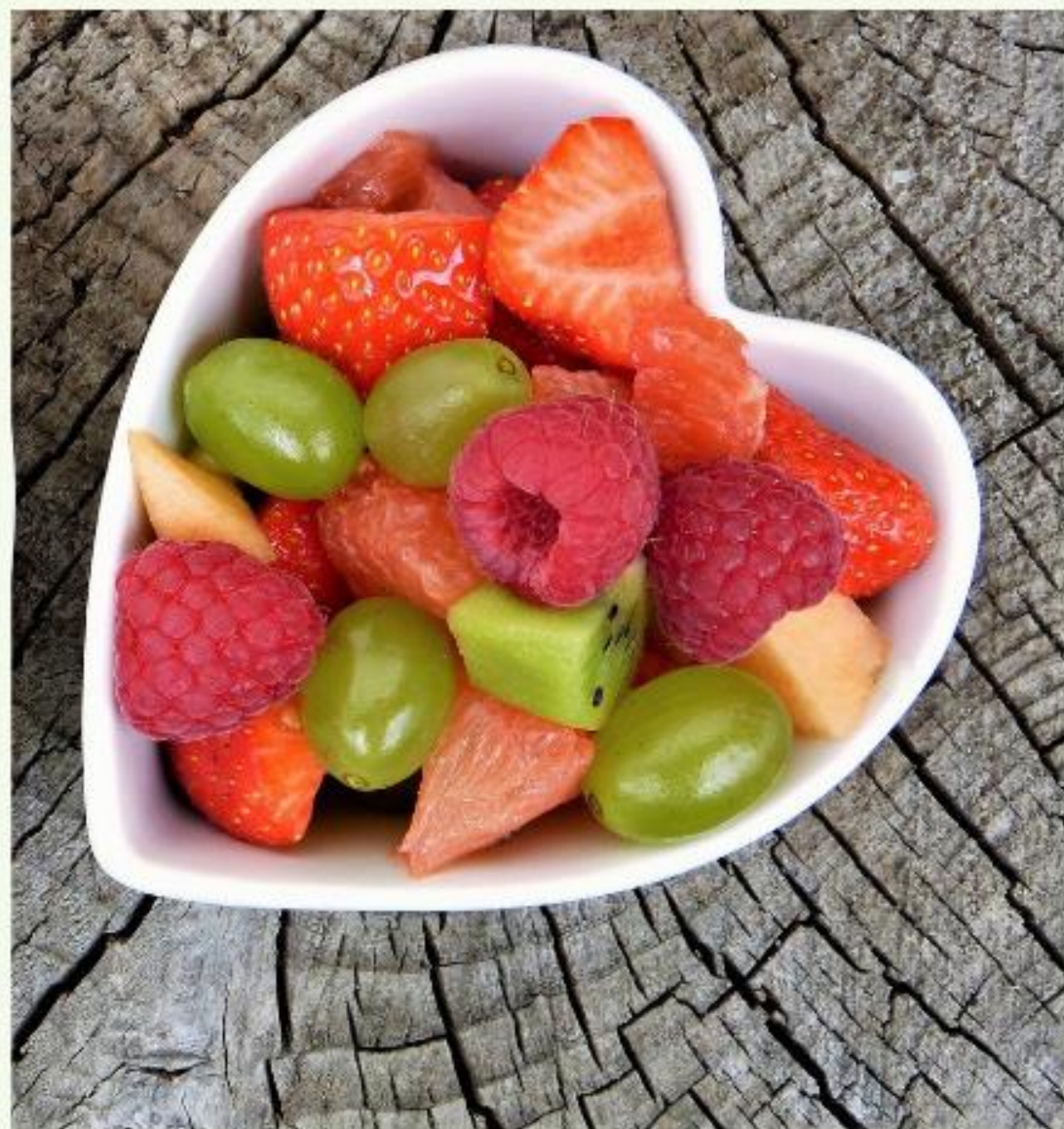
**DISFRUTA**

Activar Windows

Ve a Configuración para activar

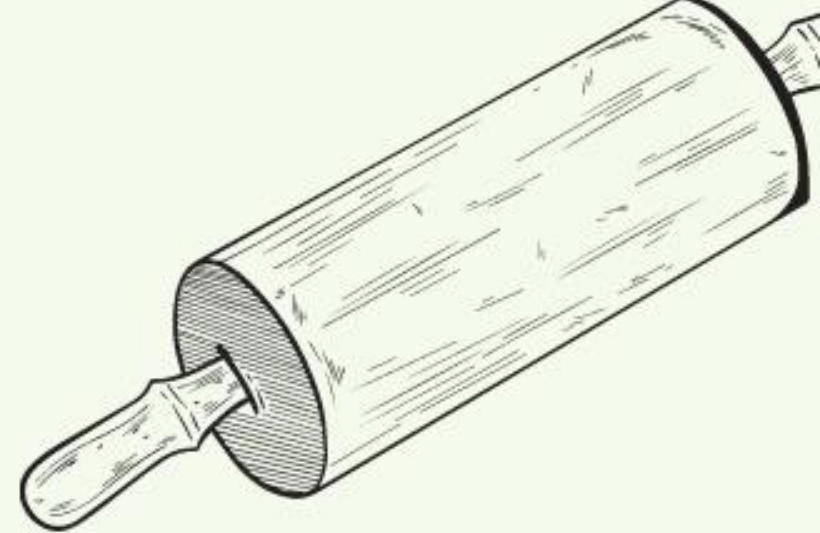
Los postres con frutas  
son saludables y muy  
ricos, atrévete a  
probarlos!

CLAUDIA QUIROZ



# 1- Ensalada de frutas

necesitamos:



1 Manzana



1/4 kg de Fresas



100 gr de Piña



2 Kiwis



1 Durazno







CUCHILLO

CUCHARA



RECIPIENTE



# INSTRUCCIONES:

- 1 Lavar las frutas
2. Pelarla y sacar las semillas de ser necesario.
3. Cortar en cubitos.



# LUEGO:

Pon todos los ingredientes en el recipiente y revuelve.

Refrigera tapado por lo menos 30 minutos antes de servir.

Sirve y decora con una ramita de hierba buena.

Que lo disfrutes!



# Información nutricional



Nutrientes Cantidad

Vitamina A 20 mcg RAE

Vitamina B6 0.2 mg

Vitamina B12 0.7 mcg

Vitamina C 78 mg

Tamaño de la Porción Calorías

1 onza 16

1 porción (95 g) 54

100 g 57

1 taza 108

Activar Windows

Ve a Configuración para activar



## 2 - Soufflé de mango

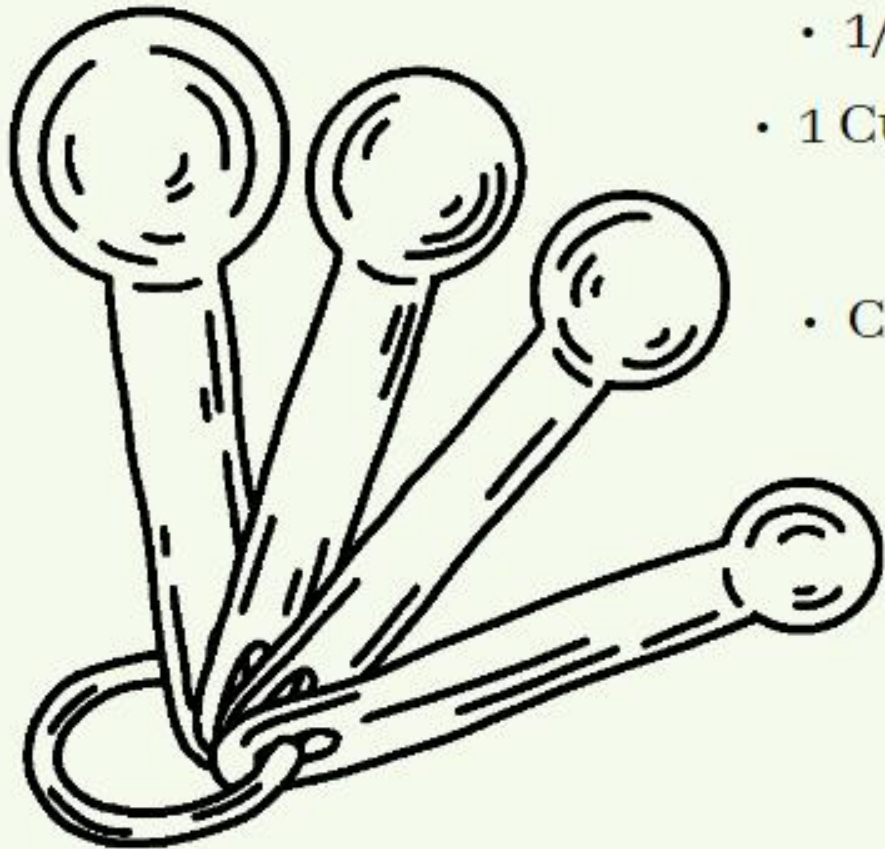
*Es ligero, económico y delicioso*

Este tipo de postre lo puedes hacer para  
endulzar tu tarde.



## INGREDIENTES

- 1 Taza de puré de mango
- 3 Huevos a temperatura ambiente
- 2 Cucharadas de harina de avena o la que tengas en uso
- 1/4 De taza de endulzante
- 1 Cucharada de jugo de limón
  - Vainilla al gusto
- Coco rallado para decorar





## INSTRUCCIONES

Precalienta el horno a 190 grados y engrasa los moldes individuales.

Separa las claras de las yemas.

Licúa las yemas con el puré de mango.

Tamiza la harina, incorpórala a la preparación y agrega vainilla.

Revuelve hasta que quede sin grumos.

En otro bowl bate las claras con el edulcorante y jugo de limón hasta que estén espumosos, y vierte la mezcla de mango.

Realiza movimientos suaves y envolventes, transfiere la masa a los moldes previamente engrasados y hornea el pastel por 15 minutos.

Deja que se repose 3 minutos dentro del horno y sirve el soufflé de mango inmediatamente si quieres comerlo caliente. O en su defecto, degústalo frío con coco rallado, chocolate blanco o helado de vainilla.

## 9 pasos para hacer un soufflé de mango perfecto y exitoso

### 1. Escoge el sabor

En esta ocasión, la propuesta es realizar un soufflé de mango, pero está en ti elegir si realizar la mezcla con chocolate, fresas y limón.



### 2. Recrea la espuma

¿Quieres uno ejemplar? Bate las claras de huevo hasta que queden muy firmes, pero cuida de no sobrepasarte. Luego de esto, asegúrate de que estén a temperatura ambiente cuando las unas con el resto, y agrega 1 pizca de sal.

### 3. Usa moldes profundos en el soufflé de mango

Hay algo que debes tener muy presente y es lo siguiente: en esta receta necesitas recipientes con bordes altos, incluso los individuales. Esto básicamente porque, durante la cocción, la mezcla multiplica el volumen.



Por eso, es preferible que optes por moldes de gran tamaño, como por ejemplo, de 180 ml. Quedará hermoso y no pasará desapercibido, aunque intentes lo contrario.





#### 4. Engrasa el envase

En la mayoría de las fórmulas que llevan calor debes engrasar el molde y el soufflé de mango no es la excepción. Puedes utilizar desde una brocha o una espátula de silicona, hasta un paño de cocina destinado solo para eso. Utiliza mantequilla si en ese momento no cuentas con aceite, pero jamás saltes este paso, las consecuencias serán fatales.

#### 5. Utiliza mantequilla blanda para el soufflé de mango

Con la mantequilla blanda podrás pincelar todo el envase sin mayor problema aunque este cuente con relieve y figuras. Mientras que, si utilizas la manteca fundida se derretirá y quedará en el fondo.

#### 6. Enharina

Después que hayas completado el cuarto paso, enharina el recipiente.





### 7. Hornea al momento

El soufflé de mango tiene algo muy positivo: no necesitas esperar que la mezcla descanse para poderlo hornear, y eso es fantástico. Todo lo contrario, vierte la preparación en el molde y transfírela inmediatamente al horno sin distraerte.

Eso sí, precalienta el equipo a 200 grados y no lo abras hasta que haya pasado el tiempo recomendado. Si lo haces, se desinflará y la receta será totalmente distinta a lo esperado.

### 8. Limpia el borde

Con un paño de cocina, espátula o cuchillo deja la masa al ras y el borde totalmente limpio. Con este método el soufflé levantará uniforme, recto y visualmente quedará espectacular.

### 9. Deja que repose

Es difícil esperar, pero una vez que esté listo, deja descansar el soufflé de mango dentro del horno. No abras la puerta hasta después de 3 minutos, pasado el tiempo, sírvelo y disfrútalo en seguida antes de que se 'desinfle'.

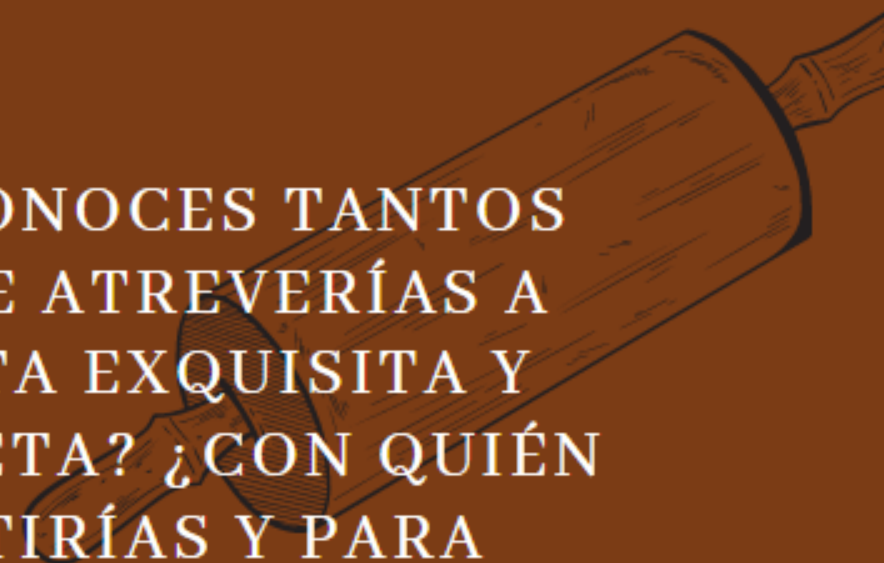



INFORMACIÓN

# NUTRICIONAL



APORTA UNA GRAN CANTIDAD DE MINERALES COMO: POTASIO, CALCIO, MAGNESIO, YODO, HIERRO, SELENIO Y ZINC. CONTIENE VITAMINAS, PRINCIPALMENTE ES RICA EN BETA-CAROTENOS Y VITAMINA A, LOS CUALES SON ESENCIALES PARA EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO, FAVORECEN AL SISTEMA INMUNITARIO DEL CUERPO, Y POSEEN PROPIEDAD ANTIOXIDANTE.



AHORA QUE CONOCES TANTOS  
DETALLES, ¿TE ATREVERÍAS A  
HORNEAR ESTA EXQUISITA Y  
DELICADA RECETA? ¿CON QUIÉN  
LA COMPARTIRÍAS Y PARA  
CUÁNDO LA DEJARÍAS?





## 3- helado de piña y coco

DELICIOSO HELADO SIN AZÚCAR.  
SÓLO FRUTA Y LECHE DE COCO

# Ingredientes:

- 500 G DE PIÑA PELADA, CORTADA Y CONGELADA
- 1 TAZA DE LECHE DE COCO O YOGURT DE COCO
- 4 CUCHARAS DE COCO TOSTADO





## Instrucciones



1. PONER LA PIÑA Y LA LECHE DE COCO EN EL PROCESADOR. PROCESAR HASTA QUE ESTÉ CREMOSO. SERVIR INMEDIATAMENTE CON UN POCO DE COCO TOSTADO.





NOTA:  
CONGELAR LA FRUTA LA  
NOCHE ANTES DE  
PREPARAR EL HELADO.





NUTRICIÓN:

CALORÍAS: 110KCAL VITAMINAS  
C Y A

BENEFICIOS:

1. ES UNA GRAN FUENTE DE  
NUTRIENTES.

2. ES UNA FRUTA DIURÉTICA Y  
DESINTOXICANTE.

3. FORTALECE EL SISTEMA  
INMUNE.

4. LA TIAMINA DE LA PIÑA  
ACELERA EL METABOLISMO.





## BENEFICIOS DE COMER FRUTAS:

- APORTAN NUTRIENTES.
  - LOS HIDRATA.
- CALMAN LA ANSIEDAD.
  - APORTAN FIBRAS.
- MEJORAN HÁBITOS ALIMENTICIOS.
  - BAJOS EN GRASA.
  - SON ANTIOXIDANTES.
- MEJORAN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.



## PRESENTACIÓN



## ENSALADA DE FRUTAS

Facil y rica en vitaminas



## SOUFFLÉ DE MANGO

Ligero y economico



## HELADO DE PIÑA Y COCO

Delicioso



Activar Windows  
Ve a Configuración para activar



FACEBOOK

claudia quiroz

TWITTER

Claudia Quiroz

INSTAGRAM

Claudiaquiroz



Activar Windows  
Ve a Configuración para activar

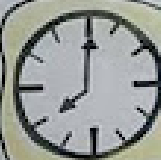


# Panquecas de avena con FRUTAS

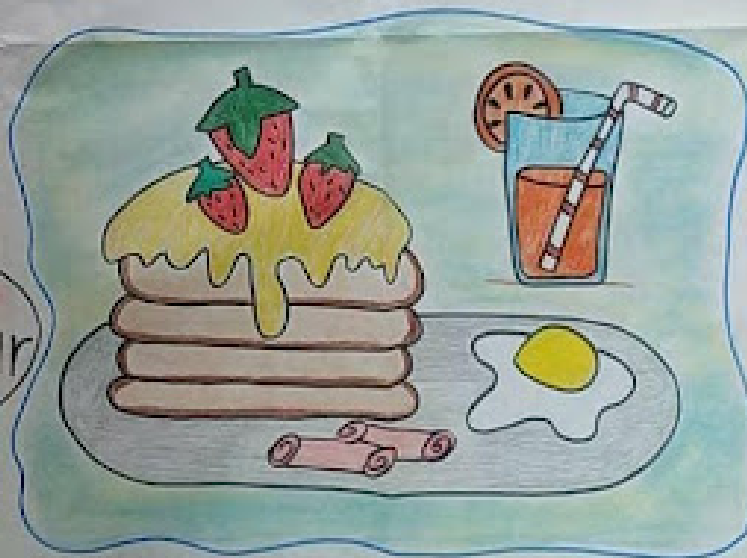
LE

## Ingredientes:

- 1 cambur
- 1 Taza de avena
- 1 Huevo
- 1 Cda. de miel
- 1 Cda. de aceite
- 1 Cda. de Polvo de Hornear
- 1 Taza de leche



15 minutos.



Renata Peña Pino . 5to grado "B"