



Índice

1. La importancia de una buena alimentación	3
Trucos para cocinar	4
Alimentación y salud	4
Alimentación infantil	5
2. Eligiendo productos de Comercio Justo	7
2.1. Un azúcar bueno	7
2.2. Un café que cambia vidas	9
2.3. El poder de las frutas	12
3. Recetas para el paladar y el alma	15
3.1. Primer plato: Tapita de arroz Nasi Goreng	15
3.2 Segundo plato: Paquetitos de pollo con mango y aroma de vainilla	15
3.3. Macedonia de fruta	16

1. La importancia de una buena alimentación

Desde la edad infantil hasta la adulta es fundamental comer fruta y verdura fresca a diario, evitando un consumo excesivo de grasas y azúcares.

La Asociación [5 al día](#) nos habla de los beneficios de consumir un mínimo de cinco raciones diarias de fruta y verdura ya que **nos proporcionan agua, vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra**, y al ser alimentos de origen vegetal no contienen colesterol y en cambio encontramos en ellos unos componentes llamados fitoquímicos que son unas sustancias beneficiosas para nuestra salud ya que nos ayudan a prevenir enfermedades como las cardiovasculares.

Además, tanto frutas como verduras nos aportan pocas calorías y grasas saturadas.



¿Quieres saber cuándo es la mejor época para consumir cada fruta y verdura? Accede a este [pdf del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente](#) y disfruta de todo el sabor y la variedad de frutas y verduras que tienes a tu alcance.

Ahora que te hemos explicado lo importante que es para tu salud incluir frutas y verduras en la dieta, es buen momento para hablar de trucos y recetas que te serán muy útiles a la hora de consumir estos alimentos “verdes” y saludables, y hacerlos más apetecibles al paladar.

Trucos para cocinar

- Un puré puede resultar más sabroso si se añade leche desnatada y un poco de aceite de oliva.
- El gazpacho puede ser una manera fácil para comer la ración diaria de verdura u hortalizas crudas en verano.
- Puedes seguir consumiendo legumbre en verano en forma de ensaladas.

Alimentación y salud

La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) nos explica que “Las dietas malsanas y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.”

Una buena alimentación implica **realizar tres comidas principales al día y comer algo ligero a media mañana y merendar a media tarde, combinando los alimentos de la pirámide alimenticia** de forma que comamos de todos ellos y en cambio no abusemos de ninguno en particular.

Del libro “Cocina sana para los peques... y toda la familia” elaborado por la [Consejería de Sanidad de La Rioja](#), te extraemos los alimentos que nos indican que debe contener un desayuno para ser considerado equilibrado:

- **Lácteos:** leche (mejor opción), queso no graso, cuajada, yogur.
- **Cereales:** pan (mejor opción), repostería casera, cereales de desayuno (preferentemente no azucarados y mejor si son integrales)
- **Frutas:** fruta entera (mejor opción) o zumo natural.

También nos señalan que el pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción) mermelada, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente) y nos recuerdan que la mayor parte de los panes de molde tienen grasas añadidas, y por ello es mejor consumir el pan del día.



Alimentación infantil

Es recomendable que se realice al menos una comida en familia al día, porque los niños adquieren los hábitos alimentarios a través del modelo que ven en sus familiares y otros adultos de su entorno. Si desde una edad temprana los niños y niñas se habitúan a comer de forma adecuada, será más fácil que en la edad adulta sigan una dieta equilibrada y variada.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2010, había 42 millones de niños y niñas con sobrepeso en todo el mundo. De ellos, cerca de 35 millones vivían en países en desarrollo.

Los niños y niñas obesos o con sobrepeso, tienden a seguir siéndolo en la edad adulta y son más propensos a padecer enfermedades como la diabetes o enfermedades cardiovasculares a edades más tempranas.

La obesidad y el sobrepeso se relacionan con el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico que hacen los niños y niñas. Consumen alimentos hipercalóricos con abundantes grasas y azúcares, pero que contienen pocas vitaminas y minerales. Además, disminuye la actividad física que realizan y aumenta el sedentarismo.

Recomendaciones de la OMS para prevenir la obesidad y el sobrepeso:

- Aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Disminuir la ingesta de grasas y sustituir las saturadas por las insaturadas.
- Reducir la ingesta de azúcares.
- Realizar actividad física.



La [Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO](#), señala que “Los niños y niñas en edad escolar necesitan alimentarse bien a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y tener energía para estudiar y estar físicamente activos. También necesitan conocimientos y habilidades para escoger opciones alimentarias correctas”.

Las personas adultas somos responsables de fomentarles una buena alimentación y una vida sana, por ello debemos:

- Poner a su disposición alimentos saludables y fomentar la práctica de actividades deportivas.
- Dar ejemplo a hijos e hijas mediante un estilo de vida saludable.
- Hacerles partícipes de la elaboración de las comidas y hablarles sobre las propiedades de cada alimento.
- Enseñarles a mezclar ingredientes y combinar sabores.
- Reducir la ingesta de bebidas azucaradas.
- Fomentar las actividades físicas (ir al colegio a pie o montar en bicicleta)
- Hacer paseos en familia.
- Practicar deportes juntos.

Las personas adultas
somos responsables de
fomentarles una buena
alimentación y una vida
sana



2. Eligiendo productos de Comercio Justo

2.1 Un azúcar bueno

El azúcar es un alimento muy presente en nuestras vidas. Según Oxfam Intermón “en los países industrializados se consumen unos 30 kilos por persona y año. En 2011, se produjeron 168 millones de toneladas de azúcar en todo el mundo, de las que el 80% procede del cultivo de caña, una planta de clima tropical que cada vez se está destinando más a producir biocombustibles”



El azúcar que produce la cooperativa Manduvirá y que comercializa Oxfam Intermón, es un azúcar bueno.

En la cooperativa se elaboran tres tipos de azúcar: la panela que es la más oscura, el dorado y el blanco. Todos son orgánicos ya que no se usa ningún producto químico.

Con este azúcar orgánico de Manduvirá, se elaboran otros de los productos de Oxfam Intermón como son las barritas bio de chocolate, las tortitas de arroz con chocolate y la bebida bio cola que junto con el azúcar están disponibles en las tiendas y [tienda solidaria online de Oxfam Intermón](#).

La cooperativa Manduvirá que nació hace 37 años, está en Paraguay (principal exportador mundial de azúcar orgánico y de Comercio Justo) y **trabaja con más de 1.700 familias campesinas** propietarias de pequeñas fincas de unas 5 hectáreas en la región de Arroyos y Esteros.

Su presidente, Luis Darío Ruiz Díaz, nos explica que “En la cooperativa de Manduvirá no hay diferencias entre hombres y mujeres. Más del 30 por ciento de nuestros integrantes son mujeres y también están presentes de forma paritaria en los órganos de gestión”

Gracias a la presencia de esta cooperativa, **los campesinos y campesinas de la región pueden producir, vender y recibir una paga justa por su trabajo.** Manduvirá les apoya con la producción, con la mejora de las condiciones de la tierra y les ofrece la seguridad de po-

der comercializar el producto que cultivan. Y esto supone un beneficio para ellos que gracias a los ingresos que perciben pueden educar a sus hijos e hijas y mejorar su calidad de vida.



© Pablo Tosco/Oxfam Intermón

Luis Darío Ruiz Díaz, presidente de la cooperativa Manduvirá

Luis Darío nos comenta cómo el beneficio llega a toda la comunidad porque: “El mercado del azúcar, dentro de Comercio Justo, no tiene un precio mínimo, pero si tiene una prima, que es de 60 dólares por tonelada de azúcar y 20 dólares por tratarse de cultivo orgánico. En total, 80 dólares. Esta prima se divide en dos partes. El 50% se entrega al productor o productora y el otro 50% se lo queda la organización para distintos servicios”

Y ese dinero que aporta el Comercio Justo a la organización se ve reflejado en mejoras para la comunidad como son construir un centro sanitario, ofrecer libros y uniformes para la escuela, trabajar con jóvenes de entornos vulnerables o enseñar protección medioambiental.

Alba Zaracho es una de las socias de esta cooperativa desde el año 2006. Vive en la comunidad Sargento Báez, Distrito Primero de Marzo, de Arrollos y Esteros.

Alba tiene 35 años y trabaja la caña de azúcar, que la proporciona independencia económica, una formación especializada y ejercer sus derechos como propietaria de la tierra. Nos cuenta que “ahora tenemos más ingresos y podemos hacer muchas cosas más” y que “socias productoras como yo trabajan también la finca, ellas mismas organizan todo”.



© Pablo Tosco/Oxfam Intermón

Alba Zaracho transportando caña de azúcar

A finales de 2013 la cooperativa Manduvirá ponía en marcha su propia fábrica para procesar el azúcar (17.000 toneladas de azúcar producidas por año). De este modo, los productores y productoras de caña de azúcar se han convertido en dueños de toda la cadena productiva.



Ada Griselda Zárate tiene a su cargo a un equipo de 10 profesionales que ofrece asistencia técnica a los productores de azúcar orgánico

Ada Griselda Zárate, técnica agrónoma de la cooperativa Manduvirá desde el año 2008 nos da las claves para elegir el azúcar de Comercio Justo: “Es un azúcar ecológico, respetuoso con el medio ambiente, tiene la garantía de que es una producción de calidad, que viene de pequeñas fincas certificadas como orgánicas”

¿Sabes lo que comes?

La [Coordinadora Estatal de Comercio Justo](#) nos recuerda que (CECJ) que el azúcar de remolacha siempre es refinado, industrial y químico, mientras que el de caña puede ser integral y ecológico.

Según la CECJ más del 75% del azúcar que ingerimos es a través de alimentos elaborados. No sólo son los típicos dulces y pasteles sino que el azúcar también está presente en embutidos, encurtidos, lácteos, refrescos o caldos...

2.2 Un café que cambia vidas

¿Sabías que Uganda es el segundo productor de café de África? ¿Y que el 20% de su población depende de este producto como única fuente de ingresos?

En 2001 y 2002 los precios del café eran tan bajos que muchas personas agricultoras se plantearon arrancar sus plantas de café, porque con los precios apenas cubrían la mitad de los costos de producción.

Desde el año
2008 Oxfam
Intermón
compra el café
verde a ACPCU.

© Pablo Tosco/Oxfam Intermón



Jassy Kyohairwe es mánager de la cooperativa de café orgánico de Katenga, una de las diez que forman ACPCU

Jassy Kyohairwe de la cooperativa de café Ankole Coffee Producers Cooperative Union (ACPCU) nos habla de lo que sucedía antes de la llegada del Comercio Justo “en el pasado los intermediarios engañaban a nuestros agricultores... pero ahora reciben un buen precio y saben que después de la cosecha lo podrán vender a través del Comercio Justo y obtendrán una segunda paga.”

La ACPCU es una organización que integra a 10 cooperativas formadas por 4.300 pequeños productores y productoras de café en los distritos de Bushenyi y Ntugamo, en la zona suroeste de Uganda. De ellos, el 28% son mujeres.

De las 10 cooperativas que forman ACPCU, tres están presididas por mujeres. Pues el Comercio Justo promueve el empoderamiento de la mujer.

Las mujeres que se unen a la cooperativa se convierten en un ejemplo y modelo a seguir por otras que también desean asociarse y mejorar su bienestar.



Violet Byamigisha, campesina de la comunidad de Katenga, recogiendo granos de café arábica.

Al cultivar café de Comercio Justo, perciben una prima social que no sólo beneficia al productor o productora, como Violet Byamigisha que ahora puede pagar la matrícula del colegio a sus hijos e hijas, mejorar su hogar y tener acceso a la salud. Ya que **gracias a la prima social también pueden mejorar toda su comunidad mediante infraestructuras que favorezcan a todos los miembros** como es la construcción de aulas, casas para profesores y profesoras, pozos de agua, mejoras en espacios de saneamiento y salud.

© Pablo Tosco/Oxfam Intermón

Según el estudio “El Café que no quita el sueño” elaborado por Oxfam Intermón en junio de 2010, estas familias que venden su café a través del Comercio Justo reciben hasta tres veces más por su producción que las que venden a través del mercado convencional.

John Nuwagaba, es el Director general de ACPCU (Ankole Coffee Producers Cooperative Union) nos cuenta que “El Comercio Justo ha mejorado la vida de los productores, especialmente de las mujeres enfatizando su participación. En los estatutos de ACPCU se contemplaba que al menos un tercio de sus miembros tienen que ser mujeres y personas jóvenes. También se contempla que el 25% de los delegados y delegadas de la asamblea general han de ser mujeres. Hoy contamos con 1.681 campesinas. Además, las mujeres pueden ser miembros de la cooperativa a título individual y no a través de sus maridos como sería lo habitual en la comunidad. Las productoras ahora son capaces de tener sus parcelas propias de café para cultivar. Algunas de ellas han sido elegidas para estar en los comités de administración y ganan su propio dinero por el cultivo de su tierra. Gracias a ello, están empezando a sentir que tienen capacidad de influencia en las decisiones para el desarrollo la comunidad”

El café de Ankole Coffee Producers Cooperative Union es de Comercio Justo y es un café procedente de agricultura orgánica. Consumirlo es bueno para tí y bueno para ellos.



© Pablo Tosco/Oxfam Intermón

John Nuwagaba director de la Cooperativa Ankole Coffee Producers Cooperative Union

Como dice John Nuwagaba “para nosotros el café significa mucho, es una parte integral de nuestras vidas”. Sé un consumidor responsable y elige el café que también signifique mucho para tí en la tienda solidaria online de Oxfam Intermón.

Conoce el valor del café Tierra Madre

¿Cuánto sabes realmente del trabajo de la mujer nicaragüense?
¿Y si te decimos que su jornada de trabajo son más largas que las de los hombres. Pero que no son remuneradas ni reconocidas?

¿Y si te decimos que en la temporada de recolección del café ellas duermen sólo cuatro horas diarias?

Es la mujer la que asegura la logística para que el hombre siembre y cultive, también es ella la encargada de las comidas de los jornaleros, de mantener el huerto, de cuidar la casa y hacerse cargo de los niños y niñas que tenga el matrimonio...

Aldea Global produce el Café Tierra Madre. Un café de aroma arábica y cultivado por mujeres que son propietarias de sus tierras.

Oxfam Intermón trabaja con esta cooperativa para lograr un paso más hacia el empoderamiento de las mujeres, promoviendo el cambio de titularidad de las tierras, al exigir que las ellas dispongan del título de propiedad de sus parcelas. Algo que tradicionalmente estaba en manos de los hombres.

Es por ello que parte de los beneficios obtenidos por este café se reinvierten en un fondo común de la cooperativa para ayudar a las mujeres a poner la tierra a su nombre o al suyo y el de su marido, en régimen de copropiedad.

Eva Pineda lucha por sensibilizar a hombres y mujeres y acabar con la desigualdad que está asentada en los hogares nicaragüenses donde el hombre es el cabeza de familia, el dueño de la casa y de la tierra, y la mujer está destinada al trabajo doméstico y a la cría de los hijos e hijas.



© Pablo Tosco/Oxfam Intermón

Eva Pineda, responsable y formadora del programa de género de Aldea Global



Ella colabora activamente junto con Aldea Global a través de charlas y talleres que ayudan a las mujeres a reflexionar sobre su situación y avanzar hacia su proceso de autoafirmación.

Eva Pineda nos cuenta que “requieren que sea el esposo quien les dé el permiso aunque tengan el centro de salud para que reciban atención. Pero si él no da permiso ella no va. En cambio hay otras mujeres que han estado participando en procesos de autoestima, de liderazgo, de reconocimiento de derechos, que le permiten sentirse que ella tiene esos derechos y va en busca de ellos”.

Ahora ya conoces cuál es el valor del Café Tierra Madre elaborado por las mujeres de la cooperativa Aldea Global de Nicaragua.

No dudes en adquirir este [café molido de tueste natural](#), 100% arábica, porque estás ayudando a las mujeres a ser dueñas de sus vidas.

2.3 El poder de las frutas

El Mango en Burkina Faso

En Burkina Faso, sexto país más pobre del mundo, situado en África occidental, el 90% de su población se dedica a la agricultura. Pero un clima irregular, el proceso de desertificación y el uso de técnicas inadecuadas, dificultan este sector.



Mujeres trabajadoras limpiando mangos en la planta procesadora Bérégadougou.

La Asociación Wouol de Bérégadougou, en Burkina Faso, junto con Oxfam Intermón hacen posible aumentar la producción de mangos y lograr mejores ingresos a los productores y productoras. Para ello, la actividad principal fue la construcción de dos plantas de secado de mangos.

La Asociación se conoce comúnmente como Wouol que en una de las lenguas locales significa “solidaridad”

Nace a finales de los años 70 en la pequeña localidad de Bérégadougou, dentro de la región de Cascades, al suroeste de Burkina Faso. Ofrece trabajo a unas 600 mujeres y esto repercute en mejoras para toda la comunidad.

Bibata Soma campesina de Bounouna cuenta que “recibieron una formación de Wouol sobre el secado de mangos”

El mango se corta y se seca para su envasado y posterior distribución a través de los canales de Comercio Justo.

Antoine Sombié es el presidente de Wouol y nos comenta que la necesidad de disponer de un sueldo mensual atraía a la población hacía el trabajo industrial y dejaba de lado el trabajo rural. Por ello, la asociación vio la necesidad de apostar por la arboricultura frutal como un medio para permitir a la población vivir bien y hacerse cargo de su vida a pesar que nunca estuvo presente en la región. Porque antiguamente los mangos que había eran del jefe del cantón, sin embargo ahora el árbol del mango se ha convertido en el árbol de las personas campesinas.



© Pablo Tosco/Oxfam Intermón

Antoine Sombié es el director de la Asociación Wouol de Bérégaougou

Wouol y Oxfam Intermón les han dado la oportunidad de mejorar sus vidas, disponer de dinero para hacer frente a las necesidades de las familias y así nos lo cuentan:

Alizata Soma Ouattara, es la presidenta de la unidad de secado de mango de Bounouna, y nos comenta los cambios que ha supuesto para la vida de la mujer: “las que trabajan son felices, saben que, al final de mes tendrán dinero”

Rosalie Soma nos habla de las mejoras que ha supuesto para su familia el trabajo de Wouol y Oxfam Intermón “En los hogares se comía una sola vez al día. Hoy en día, comemos dos veces. No llegábamos a



Un grupo de mujeres cortando trozos de mango para su secado en hornos.

pagar la escolarización de los niños y niñas. Actualmente el hecho de tener unos ingresos nos permite pagar la escolarización a plazos. Ahora podemos comprar medicamentos para curar a nuestros niños y niñas”

Saymaran Sanou, productora de mango seco, nos dice “que desde que está en la Asociación me ha cambiado un poco la vida porque me permite tener dinero para necesidades de mis hijos como la ropa y a mí también me ha cambiado mucho”.

Los productos manufacturados de Wouol disponen del certificado biológico que otorga Ecocert y el certificado de Comercio Justo que da FLO. De este modo tienes la garantía de adquirir productos elaborados bajo unas condiciones dignas para sus trabajadores y trabajadoras y que respeta el medio ambiente ya que no se usan pesticidas y se apuesta al 100% por una producción biológica.

Fresas: pequeñas y valientes

¿Sabes que el 70% de las fresas que se producen en Marruecos se exportan a la Unión Europea?



Campos de cultivo de fresas en Marruecos

Después de leer esto, seguro que miras la etiqueta de procedencia antes de adquirir esa deliciosa caja de fresas que has visto en la frutería. Porque ahora sabrás lo importante que es ser un consumidor responsable.

Para muchas mujeres del norte de Marruecos la única posibilidad que queda si no superas los estudios primarios, es trabajar en el sector de la fresa.

Esta fue la vida de Charifa Beja, una joven de 24 años que trabajó en el sector de la fresa en Marruecos durante siete años. Pero un día su vida cambió al quedarse sin trabajo, porque exigió a sus jefes ayuda para llevar a su prima al hospital tras un accidente laboral.

Oxfam Intermón se unió a la lucha de Charifa para dar a conocer la situación de la mujer en el sector de la fresa en Marruecos, con jornadas interminables, salarios mínimos, en ocasiones sin medios de transporte para regresar a casa, llegando a sufrir incluso malos tratos y abusos sexuales por parte de los capataces.

Oxfam Intermón junto a Charifa, que hoy es la presidenta de la Asociación de Mujeres Líderesas del Sector de los Frutos Rojos, luchan por el empoderamiento de la mujer y les informan de sus derechos.

Principales acciones desarrolladas por Oxfam Intermón:

- Sensibilización de las trabajadoras de la fresa y la sociedad civil.
- Diálogo con los empresarios del sector, las instituciones y los importadores.
- Creación de un observatorio para recoger testimonios, acompañar y orientar a las mujeres.
- Creación de Asociación de Mujeres que trabajan en la fresa.
- Regulación de las actas de nacimiento y matrimonio imprescindibles para darse de alta en la seguridad social o inscribir a sus hijos e hijas en la escuela.

Gracias a estas iniciativas, entre otros logros, ha aumentado a el 52% las personas inscritas en la seguridad social marroquí y se han producido 60 nuevas afiliaciones de mujeres a asociaciones locales desde las que pueden defender sus derechos. Además, se han formado 56 mujeres como promotoras de los derechos laborales.

Se ha ampliado el campo de trabajo del programa de Oxfam Intermón a una nueva zona de Marruecos, la región de Garg-Chrarda-Beni Hsen, gracias también al apoyo de la Unión Europea.

Desde el 2008, Oxfam trabaja con 20.000 mujeres que recogen fresa en la región de Larache y de Moulay Bouselham y ya ha logrado que un grupo de importadores británicos no acepte fresas producidas sin cumplir los derechos laborales básicos.

3. Recetas para el paladar y el alma

Las recetas que te proponemos como primer y segundo plato han sido extraídas del libro [El Mundo en Pequeños Bocados](#) del autor Jordi Garcia. La receta de postre procede del libro [Recetas de Asia Postres y Bebidas](#) de la autora Troth Wells.



Ingredientes (para elaborar 6-8 tapas)

- 400 g de arroz basmati o jazmín hervido.
- 1 pechuga de pollo deshuesada.
- 12 gambitas frescas.
- 4 filetes de anchoa en aceite.
- 4 cucharadas de salsa de soja.
- 1 cucharada de azúcar moreno.
- 1 cebolleta fresca.
- 1 o 2 guindillas rojas frescas.
- 2 dientes de ajo.
- 3 escalonias.
- 1 cucharadita de pasta de gambas.
- 1 trocito de cúrcuma fresca o ½ cucharadita en polvo.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.

3.1 Primer plato: Tapita de arroz Nasi Goreng

El tiempo para elaborar esta receta que te permitirá saborear la gastronomía de Malasia, es de 25 minutos.

Pasos de elaboración:

1. Pelar el ajo y las escalonias y triturarlas en el vaso de la batidora con las guindillas sin semillas, la cúrcuma pelada, la salsa de soja, el azúcar moreno y la pasta de gambas. Cortar el pollo en dados.
2. Calentar la mitad del aceite en un wok y saltear las gambas unos 30 segundos. Retirar y reservar. Agregar el pollo al wok y dorarlo rápidamente un par de minutos. Retirar y reservar.
3. Calentar el aceite restante. Saltear la mezcla triturada un minuto sin dejar de remover y añadir el arroz. Agregar las anchoas picadas y mezclar.
4. Servir con las gambas salteadas, el pollo y con la cebolleta cruda troceada.

Recuerda que tanto el [arroz](#) como el [azúcar moreno](#) son ingredientes de Comercio Justo que puedes adquirir en cualquiera de las tiendas de Oxfam Intermón y también en su tienda solidaria online.

3.2 Segundo plato: Paquetitos de pollo con mango y aroma de vainilla

Esta receta que te traemos desde Tahití tiene un tiempo de preparación de 35 minutos más el tiempo de reposo.

Seguro que estará aún más deliciosa si optas por elaborarla con [salsa de soja](#) y [azúcar moreno](#) de Comercio Justo.



Ingredientes necesarios (para 12 tapas)

- 4 pechugas de pollo deshuesadas.
- 2 hojas grandes de banano.
- 1 mango.
- 2 limas.
- 1 rama de vainilla fresca.
- 1 cebolla tierna.
- 1 cucharadita de salsa picante (opcional)
- 4 cucharadas de salsa de soja.
- 1 cucharada de azúcar moreno.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 6 tallos de cebollino.
- Pimienta de Jamaica.



Ingredientes (para 4-6 personas)

- 1 papaya fresca.
- 2 plátanos.
- 1 rodaja de sandía.
- 1 mango.
- 4 lichis o 1 manzana.
- 4 rodajas de piña.
- zumo de 1 lima o 1 limón.
- 1 cucharada de azúcar moreno.

Ingredientes opcionales

- Unas gotas de ron.
- Nata o leche de coco.

Recuerda que la salsa de soja de Oxfam Intermón es apta para celíacos porque no contiene gluten.

Pasos a seguir:

1. Cortar cada pechuga en 3 trozos, introducirlos en un cuenco y condimentar con 3 cucharadas de salsa de soja, el azúcar, la pimienta de Jamaica, el zumo de una lima y un poco de corteza picada de lima. Dejar macerar durante un par de horas en el refrigerador.
2. Pelar el mango, retirar su pulpa y picarla. Pelar la cebolla y picarla. Exprimir el zumo de la lima restante. Cortar la vainilla por la mitad a lo largo, retirar las semillas del interior e introducirlo todo en un cuenco con el zumo de lima, el mango, la cebolla, una cucharada de salsa de soja y el cebollino picado. Añadir un par de cucharadas de agua caliente, remover y dejar reposar.
3. Pasado el tiempo de maceración, envolver cada trozo de pollo con un poco de su jugo en trozos de hojas de banano, cerrar y atar con un cordel. Cocer al vapor durante 10 minutos.
4. Servir el pollo recién cocinado con la salsa preparada.

3.3 Postre: Macedonia de fruta

Prueba esta receta para elaborar una macedonia de fruta tal y como hacen este postre en Indonesia.

Modo de elaboración:

1. Corta la papaya por la mitad y a lo largo, retira las semillas y con cuidado separa la pulpa con una cucharilla (o con un cuchillo para cortar en bolitas)
2. Corta el resto de las frutas a dados o a rodajas y dispón toda la fruta mezclada dentro de la piel de la papaya vacía o bien en cuencos. Rocía la fruta con el zumo de lima o de limón, espolvorea el azúcar por encima y echa las gotas de ron.
3. Sirve la macedonia acompañada de nata o de leche de coco.



INGREDIENTES QUE SUMAN

Un blog de Oxfam Intermón

¡Síguenos!

