

# Recetario

Saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek

## COMUNIDAD CALUYO

Municipio de Charazani





# Recetario

*Saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek*

**COMUNIDAD CALUYO**



## **Título**

Recetario saberes y sabores en la ruta del Pacha Trek.  
Emprendimiento Turístico Comunitario Biocultural Pacha Trek.  
Fortaleciendo capacidades de adaptación a los efectos del cambio climático.

## **Autores**

Gobierno Autónomo Municipal de Charazani  
Comunidad Qutapampa  
Comunidad Caluyo  
Comunidad Chacarapi  
Comunidad Chari  
Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia  
Slow Food Bolivia

## **Editor**

Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia

## **Equipo coordinador**

Alipio Cuila – GAM Charazani  
Natalio Ojeda - Directorio Local Qutapampa  
Eldifonso Quispe – Directorio Local Caluyo  
Irma Quispe – Directorio Local Chacarapi  
René Llaves – Directorio Local Chari  
Jesús Calamani – Administrador Pacha Trek  
Martha Ajururo – Técnico Responsable de Turismo

María Julia Jiménez - Coordinadora Slow Food Bolivia  
Francisco Molina - Coordinador Proyecto SIV Charazani

## **Revisión y edición de contenido**

Cristina Pabón

## **Diseño y diagramación**

Natalia Ramírez

## **Fotografías**

Omar Torrico/WCS-Bolivia  
Slow Food Bolivia  
Andrés Claros/ Tupiza Tours

Experiencia implementada como parte del sub-proyecto de fortalecimiento de la resiliencia socio-ecológica frente a los efectos adversos del cambio climático en el Sistema de Vida Charazani, en el marco del proyecto Biocultura y Cambio Climático financiado por la Cooperación Suiza en Bolivia.

Impresión  
abril 2019

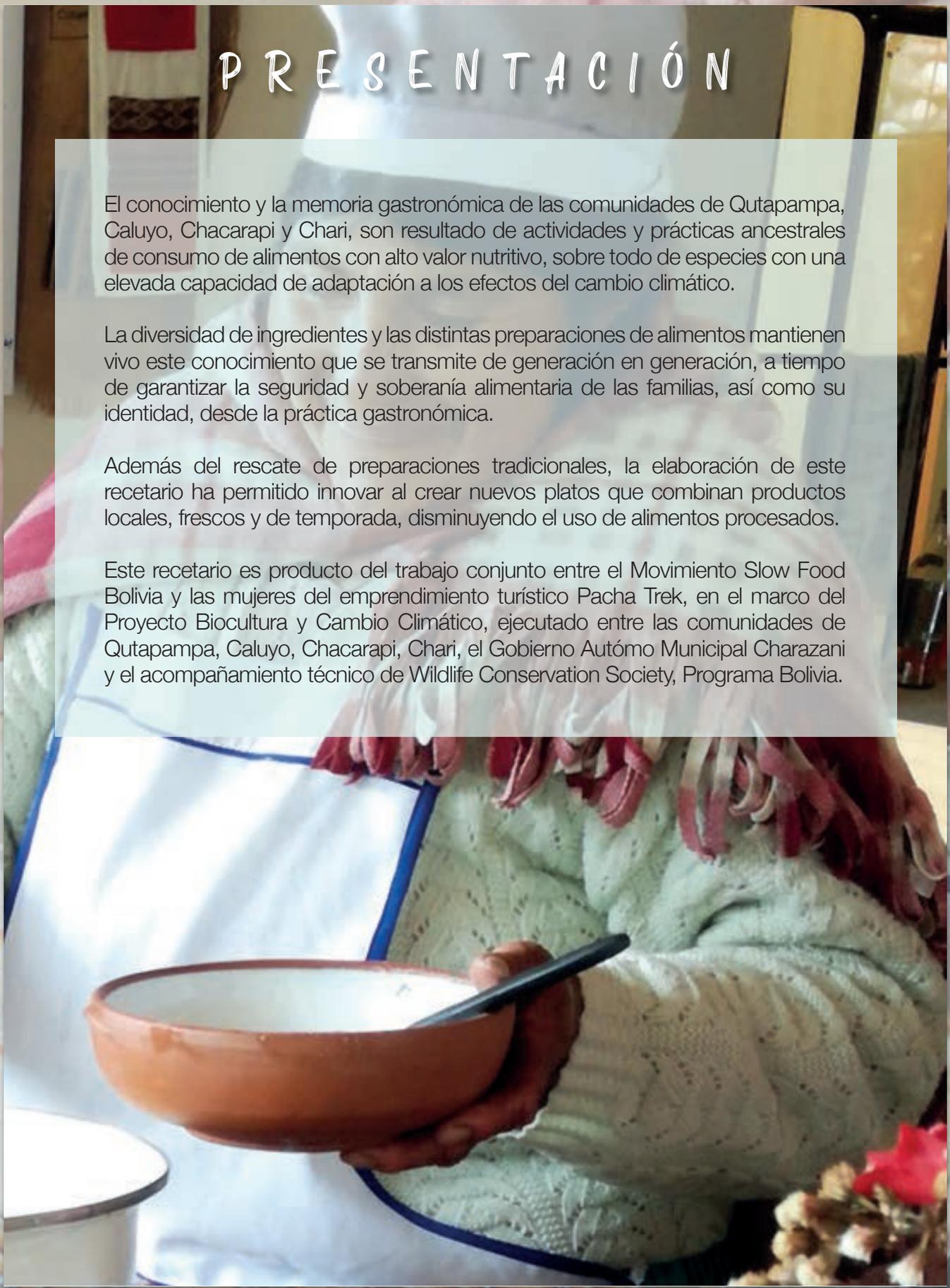
# PRESENTACIÓN

El conocimiento y la memoria gastronómica de las comunidades de Qutapampa, Caluyo, Chacarapi y Chari, son resultado de actividades y prácticas ancestrales de consumo de alimentos con alto valor nutritivo, sobre todo de especies con una elevada capacidad de adaptación a los efectos del cambio climático.

La diversidad de ingredientes y las distintas preparaciones de alimentos mantienen vivo este conocimiento que se transmite de generación en generación, a tiempo de garantizar la seguridad y soberanía alimentaria de las familias, así como su identidad, desde la práctica gastronómica.

Además del rescate de preparaciones tradicionales, la elaboración de este recetario ha permitido innovar al crear nuevos platos que combinan productos locales, frescos y de temporada, disminuyendo el uso de alimentos procesados.

Este recetario es producto del trabajo conjunto entre el Movimiento Slow Food Bolivia y las mujeres del emprendimiento turístico Pacha Trek, en el marco del Proyecto Biocultura y Cambio Climático, ejecutado entre las comunidades de Qutapampa, Caluyo, Chacarapi, Chari, el Gobierno Autónomo Municipal Charazani y el acompañamiento técnico de Wildlife Conservation Society, Programa Bolivia.





# CONTENIDO

## **Bebidas calientes**

Cañawa con leche  
Cocoa con menta  
Wira wira con leche  
Chocolate con cedrón

## **Bebidas frías**

Fresco de piña y perejil  
Fresco de naranja y cedrón  
Fresco de cebada  
Fresco de toronjil  
Fresco de cedrón  
Zummo de manzana y pampa salvia

## **Desayunos**

Plátano con yogurt y miel de chancaca  
Durazno con yogurt y miel de chancaca  
Piña con yogurt y miel de chancaca  
Mermelada de oca  
Crep de cebada  
Crep de oca

## **Sopas**

Illaku caldo  
Sopa de cebada  
Crema de caya  
Crema de choclo  
Crema de espinaca  
Crema de qawi

## **Plato principal**

Tejte  
Mikuna caluyo  
Merienda apthapi  
Sandwich de queso y charque  
Hamburguesa de poroto  
Pure de qawi



# Bebidas





## Cañawa con leche



**Tiempo de preparación** 15 minutos

**Tiempo de cocción** 20 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Olla-cucharilla



### Ingredientes

6 cucharadas de leche en polvo

1 pisca de canela en polvo

1 chorro de miel de caña

4 cucharaditas de pito de cañawa

1 1/2 litros de agua



## Preparación

1. Hervir el agua, agregar la miel, la leche diluida, la canela y el pito de cañawa.
2. Servir caliente.



## Cocoa con menta



 **Tiempo de preparación** 10 minutos  
**Tiempo de cocción** 20 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla-cuchara

 **Ingredientes**  
6 cucharadas de cocoa  
1 rama de menta  
1 1/2 litros de agua  
4 cucharadas de azúcar

### Preparación

1. Hervir el agua y preparar una infusión con la menta en la olla tapada.
2. Sacar la menta y agregar la cocoa.
3. Poner azúcar y servir caliente.



## Wira wira con leche

 **Tiempo de preparación** 10 minutos  
**Tiempo de cocción** 20 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla-cuchara

 **Ingredientes**  
7 cucharadas de leche en polvo  
2 ramas de wira wira  
6 cucharadas de miel  
1 1/2 litros de agua



## Preparación

1. Hervir el agua, agregar la wira wira lavada y dejar pasar (infusionar) en la olla tapada.
2. Sacar las hojas de wira wira y agregar la leche en polvo diluida en agua.
3. Agregar la miel y servir caliente.

# Chocolate con cedrón



 **Tiempo de preparación** 5 minutos  
**Tiempo de cocción** 25 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla

 **Ingredientes**  
1/2 barra de chocolate  
2 ramas de cedrón  
1 1/2 litros de agua  
Azúcar al gusto

## Preparación

1. Hervir el agua junto con el cedrón, dejar pasar como mate (infusionar).
2. Agregar el chocolate y azúcar al gusto.
3. Servir caliente.

**Observaciones:** Algunas barras de chocolate ya vienen con azúcar.



## Fresco de piña y perejil

 **Tiempo de preparación** 15 minutos  
**Tiempo de cocción** 15 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla-cuchara-jarra

 **Ingredientes**  
1/4 piña  
4 ramas de perejil  
1 1/2 litros de agua  
Azúcar al gusto



## Preparación

1. Hervir el agua con perejil y piña cortada en cubos pequeños.
2. Poner el azúcar y sacar las ramitas de perejil.
3. Servir tibio.

Decoración: Dejar la piña en el fresco.

# Fresco de naranja y cedrón



 **Tiempo de preparación** 15 minutos  
**Tiempo de cocción** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla-jarra-cuchara-colador

 **Ingredientes**  
4 naranjas  
1 rama de cedrón  
1 1/2 litros de agua  
Azúcar al gusto

## Preparación

1. Hervir el agua en una olla y hacer un mate con el cedrón (infusionar) tapando la olla.
2. Exprimir las naranjas y agregar al agua de cedrón.
3. Colar todo, poner azúcar y servir tibio.



## Fresco de cebada



**Tiempo de preparación** 10 minutos  
**Tiempo de cocción** 15 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Olla-cuchara



### Ingredientes

2 cucharadas de pito de cebada  
1 rama de canela  
Azúcar al gusto  
1 1/2 litros de agua



## Preparación

1. Hervir agua, agregar canela y el pito de cebada.
2. Finalmente poner azúcar.
3. Servir frío.



## Fresco de toronjil



**Tiempo de preparación** 5 minutos  
**Tiempo de cocción** 20 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Olla-jarra-cuchillo



**Ingredientes**

3 limones  
1 rama de toronjil  
1 1/2 litros de agua

### Preparación

1. Hervir el agua con hojas de toronjil y dejar pasar (infusionar) en olla tapada.
2. Retirar del fuego y agregar azúcar al gusto junto con el jugo de tres limones sin pepas.
3. Servir frío.

# Fresco de cedrón



**Tiempo de preparación** 5 minutos  
**Tiempo de cocción** 15 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Olla-cuchara



**Ingredientes**

1 rama de cedrón  
Azúcar al gusto  
1 1/2 litros de agua



## Preparación

1. Hervir el agua y agregar las hojas de cedrón, tapar y dejar pasar (infusionar).
2. Sacar las hojas de cedrón y agregar azúcar.
3. Servir frío.



## Zumo de manzana y pampa salvia



 **Tiempo de preparación** 15 minutos  
**Tiempo de cocción** 20 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Zumidora-cuchillo-  
recipiente hondo-jarra

 **Ingredientes**  
16 manzanas  
4 montones de pampa salvia

### Preparación

1. Lavar la manzana y la salvia, quitar el corazón de las manzanas y cortarlas en trozos pequeños, cortar las raíces de la salvia.
2. Poner las manzanas en un recipiente con limón o vinagre para que no se oxiden.
3. Prender la zumidora y usar una jarra para recibir el zumo.
4. Poner los trozos de manzana y empujarlos con la ayuda del plástico de la zumidora.
5. Al final poner unos 3 trozos de manzana, toda la pampa salvia y nuevamente trozos de manzana.
6. Servir frío.



# Desayunos





## Plátano con yogurt y miel de chancaca



**Tiempo de preparación** 10 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Cuchillo-plato



**Ingredientes**

3 plátanos

2 tazas de yogurt

1 rama de pampa salvia

1 pizca de miel de caña

1 cucharada de avena



## Preparación

1. Pelar y cortar el plátano en rodajas, ponerlas en el plato y bañar con un chorro de yogurt.
2. Agregar la avena y poner encima la miel de caña.

Decoración: Poner la pampa salvia lavada y picada como perejil.



## Durazno con yogurt y miel de chancaca



 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Cuchillo-cuchara

 **Ingredientes**  
1 libra de duraznos  
2 tazas de yogurt  
1 chorro de miel de caña  
2 cucharadas de avena  
2 ramas de salvia

### Preparación

1. Lavar y cortar el durazno en gajos. Ponerlos en los platos y bañarlos con el yogurt.
2. Espolvorear avena y derramar un poco de miel de caña.

Decoración: Hojas de salvia picadas como perejil.



## Piña con yogurt y miel de chancaca

 **Tiempo de preparación** 10 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Cuchillo-cuchara

 **Ingredientes**  
2 tazas de yogurt  
1/2 piña  
2 cucharadas de avena  
1 chorro de miel de caña  
2 ramas de salvia



### Preparación

1. Pelar y cortar la piña en cubos medianos, ponerlos en los platos y bañar con yogurt.
2. Espolvorear avena y poner un poco de miel de caña.

Decoración: Hojas de salvia picadas como perejil.



## Mermelada de oca



 **Tiempo de preparación** 15 minutos  
**Tiempo de cocción** 30 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Olla-tenedor-espátula de madera

 **Ingredientes**  
1 libra de oca  
2 limones  
1 cucharadita de canela en polvo  
8 cucharadas de azúcar

### Preparación

1. Lavar y quitar la fibra de las ocas y hacerlas cocer en una olla con agua. Una vez que estén suaves, retirar de la olla y aplastarlas en otro recipiente con tenedor.
2. Vaciar de nuevo las ocas en la olla sin agua, agregar el azúcar y remover hasta que se diluya.
3. Retirar del fuego y, cuando este frío, agregar canela en polvo y el jugo de limón.
4. Servir como relleno de los creps.

# Crep de cebada



**Tiempo de preparación** 14 minutos

**Tiempo de cocción** 40 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Tenedor-sartén-jarra  
espátula de plástico



## Ingredientes

2 cucharadas de leche

2 cucharadas de cebada

2 huevos

1 requesón

2 cucharadas de miel de caña

2 cucharadas de harina

1 pizca de esencia de vainilla





## Preparación

1. Cascar los huevos en la jarra y agregar una pizca de esencia de vainilla.
2. Batir con tenedor o batidor y agregar la leche disuelta en medio vaso con agua tibia.
3. Agregar la harina blanca y el pito de cebada para mezclar hasta que no queden grumos.
4. En un sartén caliente, y sin aceite, echar un poco de la masa hasta que la superficie esté cubierta por una capa delgada de la masa.
5. Una vez que los bordes de la masa se despeguen del sartén dar la vuelta, repetir el proceso para el resto de la masa.

Para el relleno: aplastar el requesón y mezclar con 2 cucharadas de miel de caña.

Decoración: Miel de caña.

**Observaciones:** Poner el relleno solo en un cuarto del crep, doblar en cuatro y decorar con miel de caña.



## Crep de oca



**Tiempo de preparación** 10 minutos  
**Tiempo de cocción** 45 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Jarra-olla-tenedor-  
espátula de plástico-sartén



### **Ingredientes**

2 ocas  
2 cucharadas de harina  
2 huevos  
3 cucharadas de leche  
1 pisca de esencia de vainilla





## Preparación

1. Cocer dos ocas medianas, quitar las partes fibrosas y aplastarlas bien.
2. Cascar los huevos en la jarra, agregar esencia de vainilla, batir, agregar la leche diluida en media taza con agua, la harina y seguir batiendo.
3. Agregar el puré de oca y mezclar bien hasta que no hayan grumos.
4. Poner a calentar un sartén, poner unas gotas de aceite y echar una capa delgada de la masa hasta cubrir la superficie del sartén.
5. Cocer hasta que los bordes se despeguen, dar la vuelta y reservar, repetir el proceso con el resto de la masa.
6. Servir tibio.

Decoración: Miel de caña.

**Observaciones:** La textura de la masa debe ser semilíquida.



# Sopas



# Mlaku caldo



**Tiempo de preparación** 30 minutos  
**Tiempo de cocción** 30 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Olla-cuchillo-  
recipientes hondos-sartén



## Ingredientes

1 libra de papalisa  
1 cabeza de cebolla  
3 dientes de ajo  
4 papas  
1/4 kilo de carne de alpaca  
1 montón de habas  
1 montón de arvejas  
1 zanahoria  
2 nabos pequeños  
1 1/2 litros de agua  
2 ramitas de muña  
Sal y comino al gusto





## Preparación

1. Lavar y rallar la papalisa.
2. Pelar y lavar la cebolla, la zanahoria, la papa y el nabo. Pelar las habas y las arvejas.
3. Poner a hervir el agua.
4. Cortar la carne en 8 trozos y sellar en un sartén, poner la carne a olla.
5. En el mismo sartén rehogar la cebolla y el ajo cortados en cuadraditos, agregar el nabo y la zanahoria cortados en bastones delgados. Poner sal y comino.
6. Agregar a la olla la papalisa rallada y luego la papa pelada cortada en bastones medianos.
7. Dejar cocer por 20 minutos y agregar las habas, las arvejas y las ramitas de muña para aromatizar.
8. Después de unos 10 minutos retirar la muña y servir.

Decoración: Perejil picado.



## Sopa de cebada



**Tiempo de preparación** 30 minutos  
**Tiempo de cocción** 30 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Olla-cuchillo-sartén  
plato



### **Ingredientes**

1/4 kilo de carne de alpaca  
1 cabeza de cebolla  
3 dientes de ajo  
1 zanahoria  
2 nabos pequeños  
Sal y pimienta al gusto  
7 cucharadas de cebada  
3 papas  
1 montón de habas  
1 montón de arvejas  
1 1/2 litros de agua





## Preparación

1. Poner a hervir el agua en una olla.
2. Pelar la cebolla, el ajo, la zanahoria, la papa, el haba, el nabo y la arveja.
3. Cortar la carne de alpaca en ocho porciones y sellarla en un sartén con un poco de aceite caliente. Poner la carne a la olla con agua hirviendo.
4. En el mismo sartén, rehogar la cebolla con el ajo cortados en cuadraditos y poner la zanahoria y el nabo cortados en bastones, luego vaciarlos en la olla.
5. Agregar sal y media cucharilla de comino y dejar cocer por 10 minutos y luego poner la papa pelada y cortada en bastones medianos.
6. Luego de 15 minutos y poner el haba y la arveja pelada.
7. Diluir el pito de cebada con agua fría y agregarlo al caldo y dejar cocer por 5 minutos hasta que espese.
8. Servir caliente.

Decoración: Perejil picado.

# Crema de caya



**Tiempo de preparación** 30 minutos  
**Tiempo de cocción** 30 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Ollas-licuadora  
cuchillo-cucharón



## Ingredientes

2 zanahorias  
1/2 libra de caya  
4 papas  
1 cabeza de cebolla  
3 dientes de ajo  
2 nabos pequeños  
1 ramita de apio  
1 1/2 litros de agua





## Preparación

1. Remojar la caya una noche antes. Al día siguiente poner a hervir el agua.
2. Cortar el ajo la cebolla y las verduras, rehogarlas en un sartén con un poco de aceite, la cebolla y el ajo. Después agregar las demás verduras y rehogar unos 5 minutos más.
3. Vaciar todo en la olla, poner sal y comino, pelar las papas y agregarlas también a la sopa.
4. Cocinar en otra olla la caya, escurrir y agregar a la sopa.
5. Cocinar por 10 minutos más y licuar. Vaciar la crema en otra olla y calentar nuevamente.
6. Servir caliente.

Decoración: Perejil.

# Crema de choclo



**Tiempo de preparación** 20 minutos  
**Tiempo de cocción** 40 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Ollas-cuchillo  
sartén-cucharón



## Ingredientes

6 choclos  
5 cucharadas de leche  
3 dientes de ajo  
1 cabeza de cebolla  
2 nabos  
1/2 zanahoria  
2 papas





## Preparación

1. Pelar la papa, la zanahoria, el nabo, la cebolla y el ajo.
2. Hervir el agua en una olla y agregar la papa pelada.
3. En un sartén rehogar el ajo y la cebolla cortados, después agregar la zanahoria y el nabo cortados y rehogar por otros 10 minutos.
4. Agregar al agua de cocción de la papa.
5. Desgranar el choclo y agregar al caldo, dejar cocer por unos 15 a 20 minutos.
6. Una vez cocidos licuar y vaciar la crema en otra olla para calentarlo.
7. Servir caliente.

Decoración: Perejil picado.



## Crema de espinaca



**Tiempo de preparación** 20 minutos  
**Tiempo de cocción** 40 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Ollas-sartén-cuchillo  
cucharón



### Ingredientes

4 papas  
1 libra de espinaca  
3 dientes de ajo  
1 cabeza de cebolla  
1 zanahoria  
2 nabos  
2 cucharadas de leche en polvo  
Sal y comino al gusto





## Preparación

1. Pelar la papa, la cebolla, la zanahoria y el nabo.
2. Lavar la espinaca y quitar el final de la nervadura y hacer hervir en una olla.
3. Cortar el ajo y la cebolla y rehogar en un sartén con un poco de aceite.
4. Agregar las demás verduras (menos la espinaca) y vaciar en el agua de la olla.
5. Poner sal y una pizca de comino.
6. Blanquear la espinaca, es decir llevarla a hervor agua en una olla poniendo las hojas limpias de espinaca durante 5 minutos. Retirar y agregar al caldo.
7. Desechar el agua de espinaca y lavar la olla.
8. Licuar la sopa y vaciar en la olla que recién lavamos para calentar de nuevo.
9. Agregar la leche diluida en media taza con agua tibia o fría.
10. Servir caliente.

Decoración: Perejil picado.

**Observaciones:** No usar el agua de la espinaca, es un laxante fuerte.

# Crema de qawi



**Tiempo de preparación** 15 minutos  
**Tiempo de cocción** 30 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Ollas-sartén-cuchillo  
cucharón



## **Ingredientes**

4 papas  
1 libra de qawi  
1 cabeza de cebolla  
3 dientes de ajo  
1 zanahoria  
2 nabos  
Sal y comino al gusto





## Preparación

1. Remojar el qawi una noche antes. Al día siguiente ponerlo a hervir el agua.
2. Cortar el ajo, la cebolla y las verduras y rehogarlas en un sartén con un poco de aceite.
3. Primero la cebolla y el ajo, y después las demás verduras.
4. Vaciar todo en la olla y poner sal y comino.
5. Pelar las papas y agregarlas también a la sopa.
6. Cocinar en otra olla el qawi, escurrir y agregar a la sopa.
7. Cocinar por 10 minutos más y pasar a licuar, vaciar la crema en otra olla y calentar nuevamente.
8. Servir caliente.

Decoración: Perejil picado.



# Plato principal



# Tejte



**Tiempo de preparación** 30 minutos  
**Tiempo de cocción** 40 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Bañador-rodillo-sartén  
cuchillo-tenedor- recipiente para  
el aliño



## Ingredientes

6 cucharadas de harina de caya  
6 cucharadas de harina blanca  
1/4 queso  
1/4 kilo de carne de alpaca  
1 cabeza de cebolla  
2 tomates  
Sal al gusto  
1 libra de hojas de diente de león  
2 limones  
2 cucharadas de aceite  
1 chorro de miel de caña  
Agua tibia





## Preparación

1. En un bañador mezclar las harinas y formar un volcán. En el medio poner el aceite y la sal. Amasar de manera homogénea.
2. Dividir la masa en 10 porciones, hacer bolitas y aplanarlas con rodillo.
3. Espolvorear harina cuando lo necesite y tratar de dar forma circular a la masa.
4. Poner la masa, una por una, en un sartén caliente y esperar a que le salgan burbujas. Dar la vuelta y poner en un repasador para conservar la humedad.
5. A parte, lavar bien las hojas de diente de león y dejar reposar por cinco minutos en agua con un poco de vinagre.
6. Picar la cebolla y el tomate pelado en cuadraditos.
7. Escurrir y enjuagar las hojas de diente de león, poner en un recipiente.
8. Aliño para la ensalada: poner el jugo de limón sin pepas en un recipiente pequeño. Agregar 2 cucharadas de aceite, media cucharilla de sal y una cucharilla de miel de caña, mezclar bien y poner a la ensalada de hojas de diente de león.
9. Usar la tortilla o pan como base, agregar la ensalada los trozos de carne y queso rallado.

Decoración: Podemos decorar con flores de sonella.

**Observaciones:** Si estamos haciendo una sopa al mismo tiempo podemos usar la carne cocida y desmenuzada tostada con sal.

# Mikuna caluyo



**Tiempo de preparación** 25 minutos  
**Tiempo de cocción** 40 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Sartén-olla-cuchillo



## Ingredientes

4 choclos  
1/2 kilo de carne de alpaca  
8 papas  
1 libra de oca  
Aceite  
3 plantitas de okururo  
2 tomates  
1 cabeza de cebolla  
1 pedazo pequeño de papaya  
Sal al gusto





## Preparación

1. Poner a cocer en una olla el choclo con un poco de azúcar y anís.
2. Encima ponemos las hojas del choclo más tiernas, la oca y las papas lavadas.
3. Filetear la carne de alpaca en 8 trozos como asados. Rallar encima el trozo de papaya y dejar reposar.
4. Lavar el okururo y deshojar, pelar el tomate y cortar en cuadraditos, cortar la cebolla en plumas, enjuagar, escurrir y mezclar con el okururo sal y aceite. Reservar.
5. Sazonar la carne con sal y pimienta, asar en el sartén con un poco de aceite caliente.
6. Servir la carne asada, la papa, la oca y el choclo. La ensalada a un lado y encima de la papa y la oca.

Decoración: Flores de sonella sobre la ensalada.

# Merienda apthapi



**Tiempo de preparación** 20 minutos  
**Tiempo de cocción** 45 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Olla-sartén-cuchillo



## Ingredientes

5 papas  
1 libra de mote de maíz  
4 huevos  
1/2 queso  
2 tomates  
2 locotos  
Sal al gusto



## Preparación

1. Cocinar la papa pelada por 20 minutos.
2. En otra olla cocer el huevo doce minutos.
3. Cocer el mote de maíz en otra olla también, por diez minutos o menos.
4. Pelar el huevo duro, cortar el queso en ocho porciones y tostarlo en el sartén.
5. Preparar llajua con tomate, locoto y sal en batán o licuadora.



## Sandwich de queso y charque



 **Tiempo de preparación** 20 minutos

 **Porciones** 8

 **Materiales** Cuchillo-sartén-olla cuchillo

 **Ingredientes**  
1/2 queso  
1 libra de charque  
2 tomates  
8 panes

### Preparación

1. Hervir el charque para ablandarlo, desmechar agregando un poco de sal y freír en una sartén.
2. Cortar el queso en ocho porciones y asarlas con un poco de aceite en un sartén.
3. Pelar y cortar el tomate en rodajas y agregar un poco de sal.
4. Cortar el pan en dos para el sándwich y en la base agregar el charque, el tomate y por último el queso asado.
5. Servir caliente.



# Hamburguesa de poroto



**Tiempo de preparación** 30 minutos  
**Tiempo de cocción** 40 minutos



**Porciones** 8



**Materiales** Olla-sartén-cuchillo  
batán



## Ingredientes

1/2 libra de poroto  
3 cabezas de cebolla  
6 dientes de ajo  
2 huevos  
Harina  
1 cabeza de lechuga  
2 manzanas verdes  
2 tomates  
1 ramita de apio  
Aceite y sal





## Preparación

1. Remojar una noche antes el poroto. Para cocinarlo poner una cebolla partida a la mitad, dos dientes de ajo y una rama de apio.
2. Después de cocido quitar la cebolla, el ajo y el apio y procesar el poroto o molerlo en un batán.
3. Rehogar una cabeza de cebolla y dos dientes de ajo en un sartén con un poco de aceite caliente y agregarlos al poroto molido.
4. Agregar los dos huevos, mezclar y agregar un poco de harina para unir mejor la masa.
5. Dar forma a las hamburguesas y freirlas en el sartén.

## Ensalada

1. Lavar bien la lechuga y cortarla en trozos con la mano.
2. Pelar la manzana verde en cuadraditos quitando el corazón y partes fibrosas.
3. Cortar el tomate en cuadrados. Mezclar con aceite y sal.
4. Servir con el puré de qawi.

**Observaciones:** Se puede mejorar la textura agregando pan molido, harina o más huevo.

# Puré de qawi



Tiempo de preparación 5 minutos  
Tiempo de cocción 30 minutos



Porciones 8



Materiales Tenedor-olla



## Ingredientes

1/2 libra de qawi  
2 papas  
Hojas de ruda  
Sal al gusto



## Preparación

1. Remojar una noche antes el qawi.
2. Hacer cocer la papa en una olla con sal, agregar el qawi a media cocción y una vez que ambos estén cocidos procesar con tenedor.
3. Agregar sal y mantequilla si se tiene disponible.

Decoración: Hojas de ruda.





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Cooperación Suiza en Bolivia**



Proyecto  
**BIOCULTURA**  
Y CAMBIO CLIMÁTICO



**PACHA  
TREK**

CAMINANDO CON LOS KALLAWAYAS



**WCS**