

RECETARIO

HUERTAS A LA CARTA



Recetario Huertas a la Carta
© 2025. Todos los derechos reservados.

Autora e ilustradora: Lina Vásquez.

Comité asesor: Dayanna Cuenca y Nathali Castaño.

Fotografía: Iván Morales.

Imágenes de los platos: Generadas con inteligencia artificial.

Textos: Lina Vásquez.

Corrección de estilo: Nathali Castaño.

Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Rectoría Bogotá - Cundinamarca - Boyacá.

Escuela de creación, comunicación y cultura.

MediaLab Creativo.

Uniminuto Televisión.

Chefs de la serie: Estiven Rondón, Gilberto Amado, Mariela Caro, Britany Escalante, Cecilia Gutiérrez y Heiler Prieto

Autopublicado, Bogotá, Colombia, 2025.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este recetario, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización previa de la autora y de Uniminuto Televisión.

Aviso legal: Las recetas aquí contenidas son de uso recreativo y gastronómico. El lector es responsable de verificar posibles alergias o intolerancias a los ingredientes. La autora y la institución no se hacen responsables por reacciones adversas o resultados no deseados.

Este recetario es de circulación gratuita y no está registrado con ISBN ni depósito legal.

ÍNDICE

<u>Arroz con perejil</u>	2
<u>Salteado de pollo</u>	5
<u>Ensalada con rábano</u>	9
<u>Cordon Bleu</u>	13
<u>Torta de acelga</u>	16
<u>Ensalada con yacón</u>	19
<u>Ensalada diversa</u>	23
<u>Lulada</u>	27
<u>Ungüento</u>	31



ARROZ CON PEREJIL



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la huerta Agrubachue ubicada en la localidad de Bosa en Bogotá



INGREDIENTES



1 taza

Buena fuente de carbohidratos



1 manojo

Mejora la salud cardiovascular y desintoxica el cuerpo



3 dientes

fortalece el sistema inmunológico



al gusto



1 chorrito

Mejora el sistema inmunológico

RECETA

1. Una vez lavado el arroz, saltea bien en un sartén junto con el ajo picadito y el aceite.
2. Cuando esté medio dorado agrega el perejil fresco picado.
3. Una vez estando bien sofrito, pásalo para una arrocera y agrega agua hasta cubrir el arroz.
4. Añade sal al gusto.
5. Cocina hasta que el grano esté blando y listo para comer.

¡DISFRUTA!



SALTEADO DE POLLO Y ACELGA



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la huerta Agrubachue ubicada en la localidad de Bosa en Bogotá



INGREDIENTES



fuente de proteínas magras, vitaminas y minerales.

Ayuda a regular el azúcar en sangre



1/2 unidad



fortalece el sistema inmunológico

Equilibra líquidos corporales



al gusto



200 gramos

Mejora de la circulación sanguínea

Mejora el sistema inmunológico



2 cucharadas

RECETA

1. Lava las acelgas y córtalas en tiras.
2. En un sartén con aceite de oliva, sofrié a fuego medio el ajo y la cebolla hasta que dore.
3. Agrega la acelga y sal al gusto, luego tapa el sartén y cocina a fuego bajo por 6 minutos.
4. En otro sartén cocina a la plancha la pechuga de pollo en trozos hasta que este doradita.
5. Revuelve la pechuga junto con la acelga de manera que se integren todos los ingredientes y sirve en un plato.

iDISFRUTA!



Chef: Estiven Rondón



VISITALOS

Dirección:
Cra 78J #58 I - 10 Sur



@aagrubachue



ENSALADA CON RÁBANO



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la huerta Jardín productivo ubicada en el barrio Minuto de Dios en Bogotá

INGREDIENTES



Aguacate **1 unidad**

Regula niveles de azúcar



1/2 unidad Lechuga



Tomate **1 unidad**

Propiedades relajantes y diuréticas



Sal **al gusto**

Fortalece sistema inmunológico



Rábano **2 unidades**



Limón **2 unidades**

Equilibra líquidos corporales



Propiedades digestivas y desintoxicantes

Mejora la digestión y la apariencia de la piel

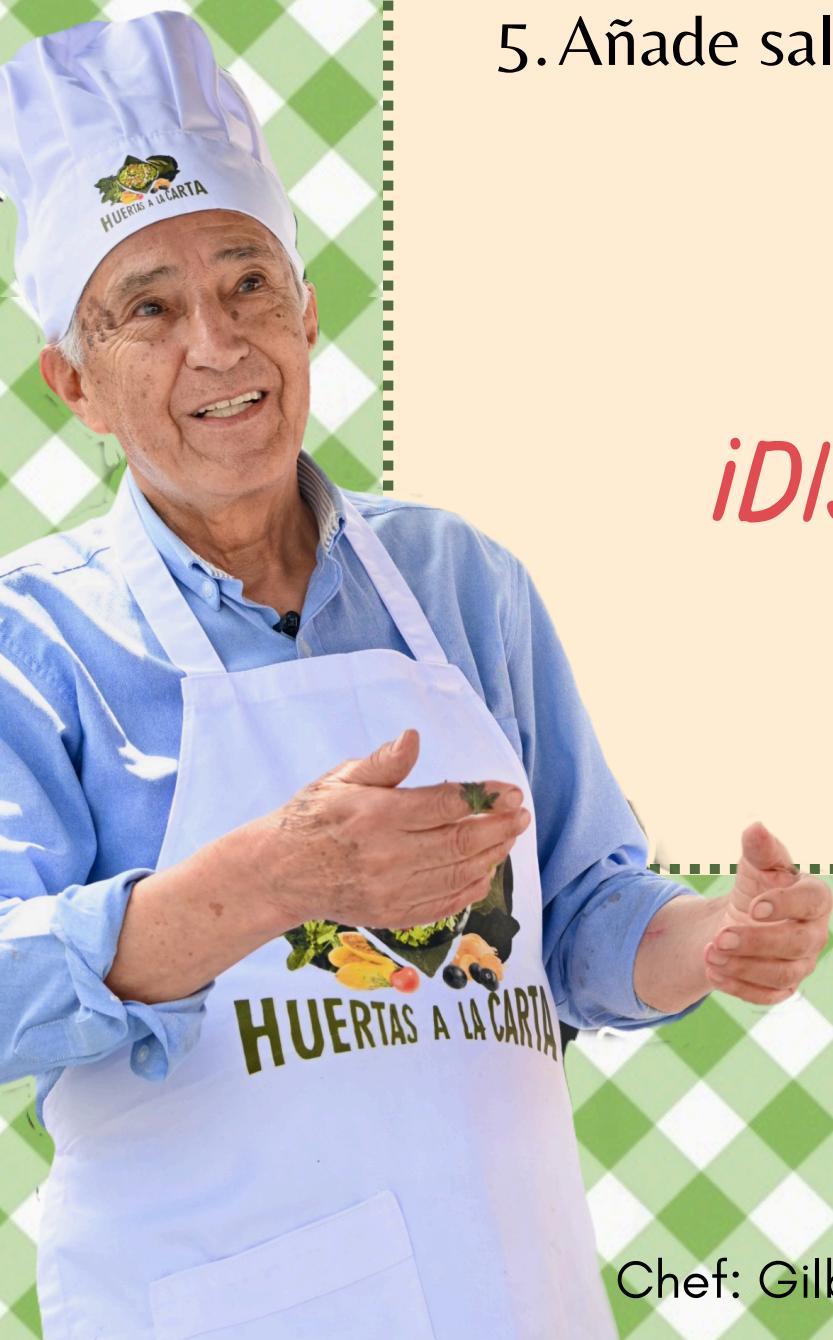


2 unidades

RECETA

1. Pica en cuadros pequeños el aguacate, el tomate y el rábano.
2. Trocea la lechuga con tus manos.
3. Exprime el jugo de los limones.
4. Mezcla todo en el recipiente.
5. Añade sal al gusto.

¡DISFRUTA!



Chef: Gilberto Amado



VISITALOS

Dirección:
Dg. 82 #72 C - 35



CORDON BLEU



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la huerta Doña Mariela ubicada en el barrio Nueva Colombia de Bogotá



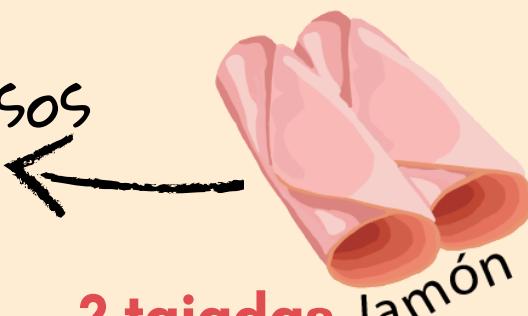
INGREDIENTES



Pechuga
1 unidad

fuente de proteínas magras, vitaminas y minerales.

Fuente de ácidos grasos saludables

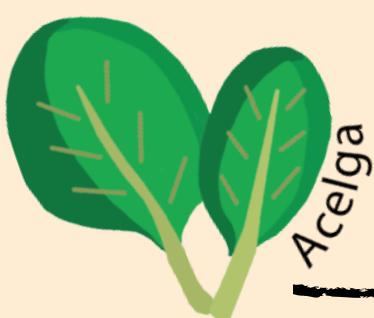


2 tajadas Jamón



Queso
2 tajadas

Excelente fuente de calcio



100 gramos

Mejora de la circulación sanguínea



al gusto Sal

RECETA

1. Corta la pechuga de tal manera que puedan extenderse horizontalmente.
2. Sazona la pechuga a tu gusto.
3. Coloca el jamón, el queso y la acelga formando una cama sobre la pechuga.
4. Enrolla la pechuga cuidando que no se salgan los ingredientes.
5. Coloca cuidadosamente la pechuga en un sartén.
6. Espera a que esté doradita y estará lista para servir.

¡DISFRUTA!



Chef: Mariela Caro

TORTA DE ACELGA



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la huerta Doña Mariela ubicada en el barrio Nueva Colombia de Bogotá



INGREDIENTES



Huevo

5 unidades

Rico en proteínas,
vitamina y minerales

Ayuda a regular el
azúcar en sangre



Cebolla

1/2 unidad



Acelga

1 kilo

Mejora la visión y
reduce la presión
arterial



Queso

al gusto

Excelente fuente de
calcio

Mejora el sistema
inmunológico



Aceite de Oliva

4 cucharadas

RECETA

1. Pon a hervir las hojas de acelga previamente lavadas, hasta que estén blandas.
2. Saltea la cebolla en un sartén, hasta que esté doradita.
3. Mezcla el huevo, la acelga, la cebolla y el queso rallado.
4. Aplica condimentos al gusto.
5. En un sartén con aceite, coloca la mezcla y deja a fuego bajo.
6. Cuando los bordes se despeguen, estará listo para servir.

¡DISFRUTA!



Chef: Mariela Caro

ENSALADA CON YACÓN



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la huerta Doña Mariela ubicada en el barrio Nueva Colombia de Bogotá



INGREDIENTES



1 unidad

Mejora la salud digestiva y ayudar a controlar el peso

Propiedades relajantes y diuréticas



1 unidad Lechuga



2 unidades

Mejora de la visión y fortalece el sistema inmunológico

Fuente de vitaminas A y C, fibra y antioxidantes



2 unidades



1 unidad

Excelente para la hidratación y la salud de la piel

RECETA

1. Pela y corta el yacón, el mango, el pepino y la zanahoria.
2. Trocea la lechuga.
3. Mezcla todo en un recipiente.
4. Añade limón al gusto.

¡DISFRUTA!



Chef: Mariela Caro



VISITALOS

Dirección:
Cl. 70n Sur #18I-76, Bogotá



@marielaniampira



ENSALADA DE AGUACATE



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la Huerta Diversa ubicada en el barrio Santa Fe de Bogotá.



INGREDIENTES



Regula niveles de azúcar

Buena fuente de hidratación



Fortalece el sistema inmunológico

Equilibra líquidos corporales



Mejora la digestión y la apariencia de la piel

2 unidades

RECETA

1. Pica el aguacate y el tomate en cuadros.
2. Lava muy bien la lechuga.
3. Mezcla todo en un recipiente.
4. Añade limón y sal al gusto.

¡DISFRUTA!



Chef: Britany Escalante



VISITALOS

Dirección: Casa LGTBI Diana
Navarro: Cra 14 bis #21 32



@casaslg Tibibogota



LULADA



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la huerta Fuente de Vida ubicada en el barrio Tisquesusa de Bogotá



INGREDIENTES



5 unidades



Fortalece el sistema inmunológico y actúa como antioxidante

Alto contenido de
ácido fólico, fósforo,
zinc y magnesio



al gusto



L. Condensada



Propiedades
antiinflamatorias
y analgésicas



Hielo al gusto

Equilibra líquidos
corporales



2 litros Agua



3 unidades



Mejora la digestión
y la apariencia de la
piel

RECETA

1. Pela y corta el lulo en cubos pequeños y reserva.
2. Licua otra porción de lulo en agua.
3. Cuela la preparación para obtener solo el jugo de lulo, y mezcla con el zumo de limón y el hielo.
4. En el vaso, añade leche condensada cubriendo el borde interno.
5. Adiciona el jugo de lulo, el lulo picado y leche condensada al gusto.

¡DISFRUTA!



Chef: Cecilia Gutiérrez



VISITALOS

Dirección: Salón comunal
Tisquesusa Dg 82b #79 10



@barriotisquesusa



UNGÜENTO CANNÁBICO



Los ingredientes para esta receta fueron recolectados de la huerta Chiguaza ubicada en el barrio Pinares - San Cristobal en Bogotá

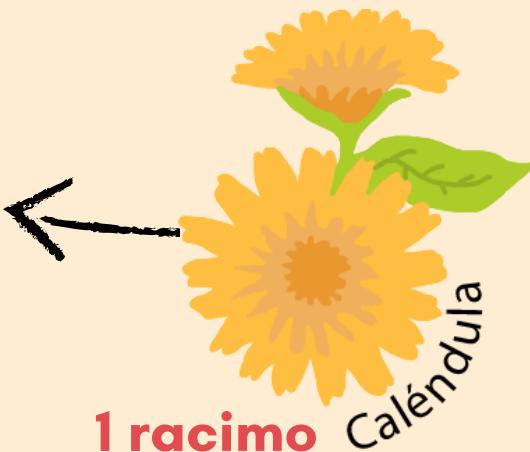


INGREDIENTES



Propiedades analgésicas y antiinflamatorias

Propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes



Propiedades expectorantes y descongestionantes

Propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias



INGREDIENTES



1 puñado

Alivia dolores de
cabeza y
musculares

Propiedades calmantes
y relajantes

1 racimo



200 gramos

Propiedades
hidratantes,
antibacterianas y
cicatrizantes

Mejora el sistema
inmunológico

1 chorro Aceite
de Oliva



RECETA

1. Pon el aceite con un poco de agua a baño maría e infusiona todos los ingredientes previamente picados.
2. Luego de dejar por 4 horas los ingredientes en este proceso, filtra la mezcla.
3. Pon el aceite ya filtrado en un recipiente y déjalo en la nevera por 24 horas.
4. Luego de este tiempo obtendrás una mezcla con dos capas de color; la parte de color verde claro es la que contiene el ungüento.
5. Separa el color claro y podrás utilizar esta pasta para aprovechar todas sus propiedades medicinales.

¡DISFRUTA!



Chef: Heiler Prieto



VISITALOS

Dirección:
Cl. 47B sur con Tv. 13F Este



@chiguaza07



HUERTAS A LA CARTA es un viaje entre sabores y saberes que florecen en medio de la ciudad.

Este recetario nace de una serie documental audiovisual que recorre las huertas urbanas de Bogotá, revelando historias de resistencia, comunidad y cuidado. Cada receta aquí compartida es una excusa para hablar de alimento, de tierra y de vínculos que crecen entre manos que cultivan.

"PORQUE EN LA CIUDAD TAMBIÉN HAY CAMPO"

Click aquí para ver la serie completa





Ilustraciones y diseño del recetario: Lina Vásquez

Una producción de Uniminuto Televisión

Dirección general: Nathali Castaño

Dirección de contenidos y realización: Iván Morales

Producción: Dayanna Cuenca

Cámara: Miguel Chávez

Edición: César Enzo

Asistente de producción: Lina Vásquez

Agradecimientos:

Huerta Agrubachue

Huerta Doña Mariela

Huerta Diversa

Huerta Chiguaza

Huerta Jardín Productivo

Huerta Fuente de Vida

