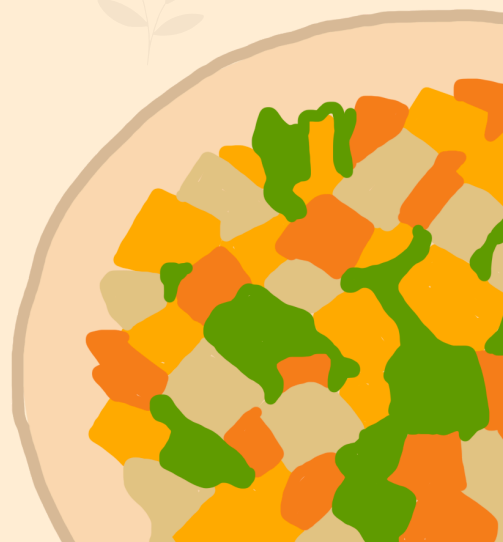
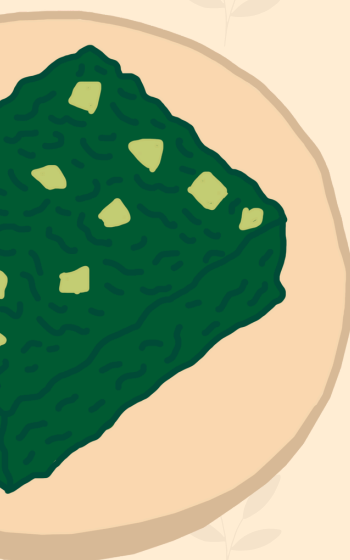




RECETARIO

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



# ARROZ CON PEREJIL



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





# INGREDIENTES



Arroz  
1 taza

Buena fuente de  
carbohidratos

Mejora la salud  
cardiovascular y  
desintoxica el cuerpo



Perejil  
1 manojo



Ajo  
3 dientes

fortalece el sistema  
inmunológico

Equilibra los líquidos  
corporales



Sal  
al gusto



Aceite  
de Oliva  
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



Pechuga  
**1 unidad**

fuentes de proteínas  
magras, vitaminas y  
minerales.

Ayuda a regular el  
azúcar en sangre



**1/2 unidad** Cebolla



**2 dientes** Ajo

fortalece el sistema  
inmunológico



**al gusto** Sal

Equilibra líquidos  
corporales



**200 gramos** Acelga

Mejora de la circulación  
sanguínea



**2 cucharadas** Aceite de Oliva

Mejora el sistema  
inmunológico

## RECETA

1. Lava las acelgas y córtalas en tiras.
2. En un sartén con aceite de oliva, sofríe 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.

*¡DISFRUTA!*



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

Propiedades relajantes y diuréticas



**1/2 unidad** Lechuga



Tomate **1 unidad**

→ Fortalece sistema inmunológico

Equilibra líquidos corporales



**al gusto** Sal



Rábano

**2 unidades**

→ Propiedades digestivas y desintoxicantes



Limón

Mejora la digestión y la apariencia de la piel

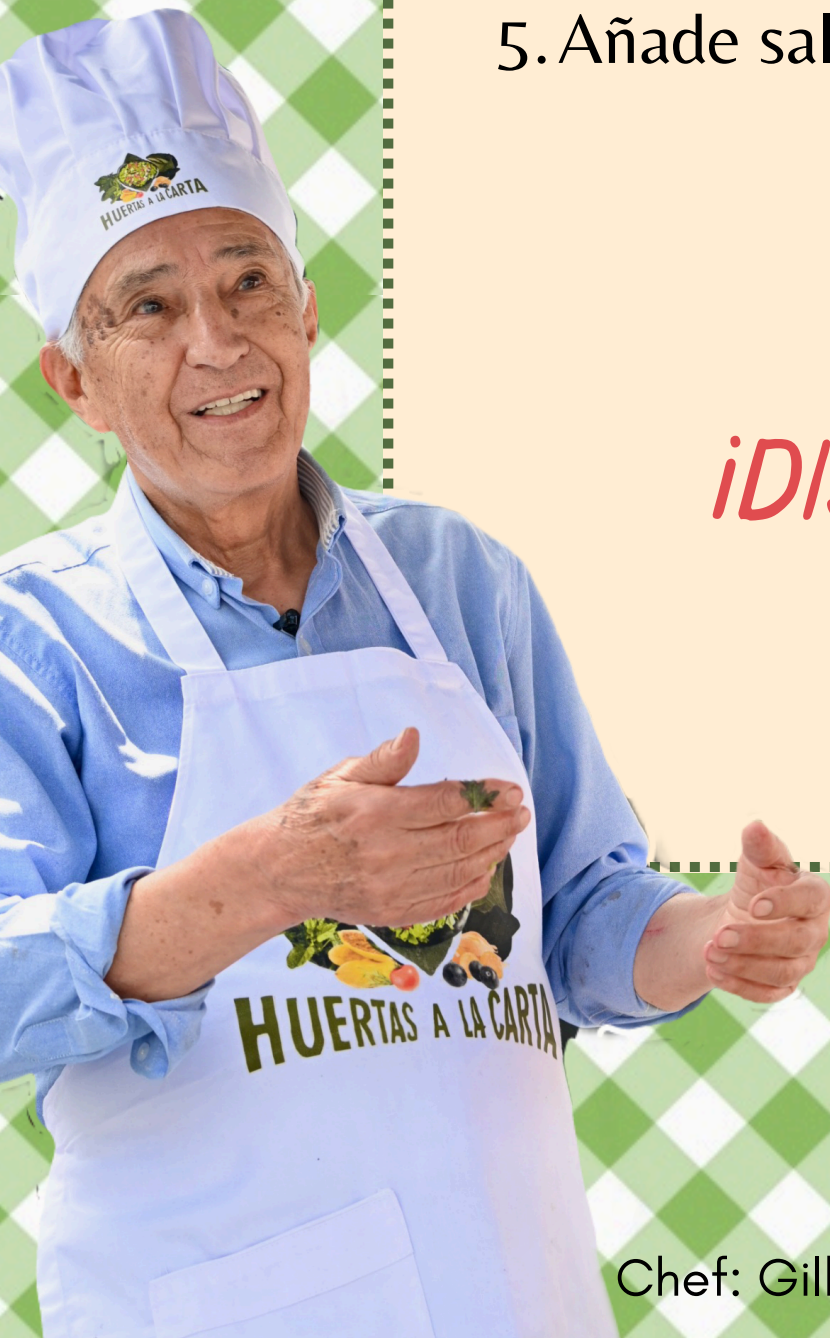
**2 unidades**



## 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

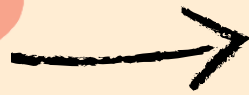


# INGREDIENTES



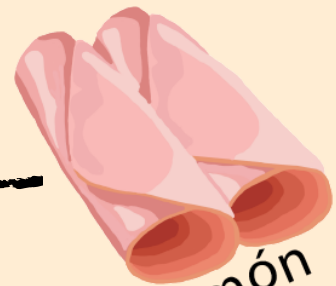
Pechuga

1 unidad

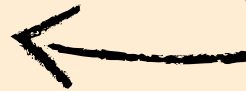


fuentes de proteínas  
magras, vitaminas y  
minerales.

Fuente de ácidos grasos  
saludables

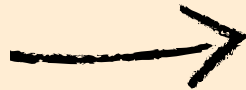


2 tajadas Jamón



Queso

2 tajadas

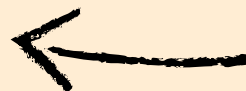


Excelente fuente de calcio

Equilibra líquidos corporales

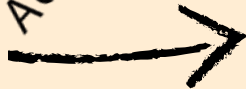


al gusto Sal



Acelga

100 gramos



Mejora de la circulación  
sanguínea



## 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.

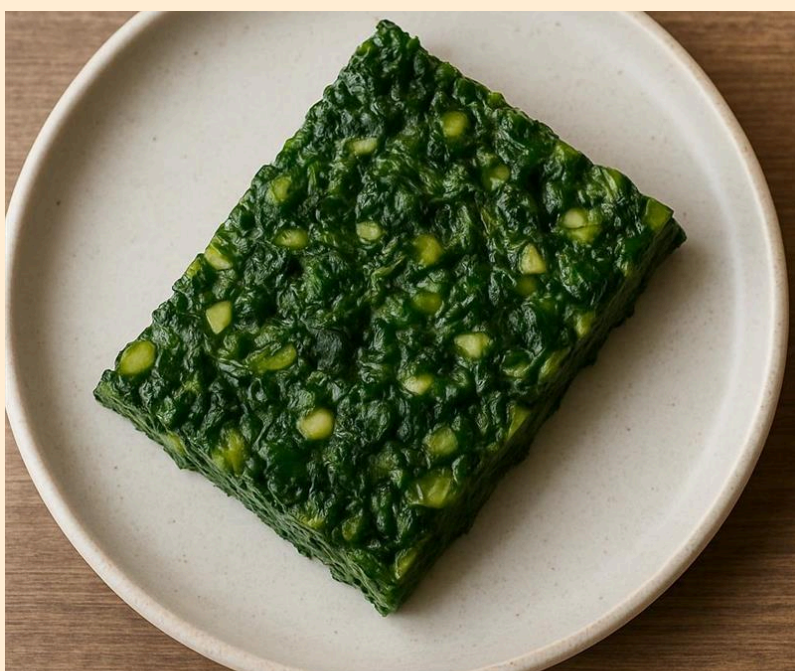
*¡DISFRUTA!*



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

Equilibra líquidos  
corporales



Sal

al gusto



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!*



# 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**



**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 #18l-76, Bogotá



@marielaniampira





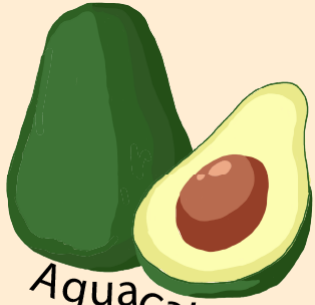
# ENSALADA DE AGUACATE



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



# INGREDIENTES



Aguacate

**1 unidad**

Regula niveles de  
azúcar

Buena fuente de  
hidratación



Repollo

**1 unidad**



Tomate

**2 unidades**

Fortalece el sistema  
inmunológico

Equilibra líquidos  
corporales



**al gusto** Sal



Limón

**2 unidades**

Mejora la digestión  
y la apariencia de la  
piel



## *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



@casaslgtribogota





# LULADA



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



# INGREDIENTES



Lulo

5 unidades

Fortalece el sistema inmunológico y actúa como antioxidante

Alto contenido de ácido fólico, fósforo, zinc y magnesio



al gusto

L. Condensada



Hielo

al gusto

Propiedades antiinflamatorias y analgésicas

Equilibra líquidos corporales



2 litros

Agua



Limón

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



Cannabis Sativa

1 racimo

Propiedades  
analgésicas y  
antiinflamatorias

Propiedades  
antiinflamatorias y  
cicatrizantes



1 racimo Caléndula



1 puñado

Propiedades  
expectorantes y  
descongestionantes

Propiedades  
antimicrobianas y  
antiinflamatorias



1 puñado



# 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

## RECETA

1. Pon el aceite con un poco de agua a baño maría e infundona 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!**







**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

