

6

Tysýi TEKORESĂIRĂ

# Hi'upy héva apo

---

## Preparación de alimentos



TEKOMBOE  
HA ARANDUPY  
MOTENONDEHA  
MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN  
Y CULTURA

TETĂ REKUĂI  
GOBIERNO NACIONAL  
Jajapo ñande raperă ko'ăga guive  
Construyendo el futuro hoy



---

**MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN Y CULTURA**

**Enrique Riera Escudero**  
Ministro de Educación y Cultura

**María del Carmen Giménez Sivulec**  
Viceministra de Gestión Educativa

**Pablo Antonio Rojas Acosta**  
Director General de Educación  
Inicial y Escolar Básica

**Aristides Mendieta Recalde**  
Director de Educación Escolar Básica

**Nélida López de Lezcano**  
Directora de Educación Inicial

Elaboración y Traducción

Ombosako’i ha omoñe’ẽasa:

**Lic. José Silva Pedrozo**

Colaboración - Oipytyvõ:

**Ing. E.H. Ana Rolón Portillo**

**Ing. E.H. Fernando Melgarejo**

**Lic. Ceveriano Silva**

Revisión - Omoañete:

**Lic. Robert Darío Gayoso**

**Lic. Favio Cabrera**

*Equipo Técnico Central - Departamento  
Escuelas Rurales*

Diseño Gráfico

**Silvia Franco**

Ilustración

**José Silva**

Edición y Corrección

**Ing. Veronique Balansa**

**Lic. Cesar Velázquez Correa**

**Lic. José Espínola**

*Dpto. Comunicación Social - DGEI y EB*

*15 de agosto 629 e/ Gral. Díaz y Haedo*

*Asunción - Paraguay*

*Tel. 021- 452797*

*E-mail: dgeiyebmec@gmail.com*

Año 2012

<b>Introducción</b> .....	<b>5</b>
<b>Buena alimentación</b> .....	<b>6</b>
<b>Preparación de alimentos</b> .....	<b>7</b>
<b>Opciones de almuerzo</b> .....	<b>8</b>
<b>Pan casero</b> .....	<b>9</b>
<b>Chipa</b> .....	<b>10</b>
<b>Pastafrola</b> .....	<b>11</b>
<b>Ñoquis</b> .....	<b>12</b>
<b>Sopa paraguaya</b> .....	<b>13</b>
<b>Tarta de acelga</b> .....	<b>14</b>
<b>Arroz con leche</b> .....	<b>15</b>
<b>Milanesa de pollo</b> .....	<b>16</b>
<b>Croqueta de mandioca</b> .....	<b>17</b>
<b>Fuente y acción de nutrientes</b> .....	<b>18</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>19</b>

*“La alimentación sana es la ingesta de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que el cuerpo necesita para conservar la salud. Para conseguir una alimentación sana que cubra adecuadamente nuestras necesidades, se deben combinar bien los alimentos por lo que es necesario conocer los nutrientes que contienen”.*

Mitãnguéra ñemongaru mbo'ehaópe ningo oike tekokatu apytépe ndaha'avéima tekotevé añónte, jekaru porã he'ise ja'uka mitãme hete ojerureháicha, tekotevéngue, oikotevéháicha ha iporãngue. Hygua-tãramo umi mitã ndaiporichéne osénteve mbo'esyrýgui, oikũmby porãvéne tembiaporãita ha kuaaverã, upéichante avei sy ha tuvakuéra oñangareko porãvéne mitã ho'úvare taha'e mbo'ehaópe térã ogapýpe ha okakuaáne hekopete mitãnguéra. Mitãnguéra okakuaa haġua tesãime ningo tekotevé oñemoirũ hembí'u tekopofí ha tekonomýkatúre, péva he'ise mitã hesãivéta ha okakuaa porãta oñembosarái katúiramo.

Iporãve ningo ñañangareko porã ha jai-kuaarõvoi moõguiipoa osé tembi'urã, taha'épa ka'avoguigua térã oséva mymba ogapýgui, iporãva'erã ningo ko'áva hesãiramo ndoguerekóiramo ijehe oñeguenohé térã ojejpokuévo umi mba'e ikatúva ojapovai mitãnguérare.

Ko aranduka'í rupive ningo hí'ã tuvakuéra oguenohé hí'upyrã mayma tavaitégui, jahechápa ko' é rō ára ndojejpapói tembi'u mbo'ehaópe ġuarã upe távapevoi.

Pensar en la alimentación escolar, más que una necesidad, es una cuestión de derecho, una buena alimentación implica dotar a los niños de una dieta equilibrada, en cantidad necesaria, completa y nutritiva. Una adecuada alimentación colaborará en la permanencia de los niños dentro del sistema educativo, mejorará las condiciones para un mejor aprovechamiento de las diferentes situaciones de aprendizaje y las familias podrán ejercer control sobre la dieta de sus hijos como complemento de lo que recibe en el hogar.

Para el logro de un desarrollo pleno y saludable del niño en edad escolar es necesario complementar la buena alimentación con la práctica de higiene y la actividad física.

Es fundamental conocer y cuidar el origen de los alimentos, tanto de origen vegetal como animal, es ideal que sea ecológica, producida en la finca familiar y que cuente con la garantía de la no utilización de sustancias nocivas para la salud en el momento de producción o elaboración. A través del presente material se pretende incentivar la producción y el consumo de alimentos locales, de modo a que en el futuro, se pueda elaborar la merienda o el almuerzo escolar en la propia comunidad.

Péva ningo ja'uva'erãha pe ñande rete oikotevéva ha oikotevéháicha ikatu haġuáicha ñande rete okakua ha ñane akã porã. Pe tapicha okaru porãva hesãive ha hete oĩ porãve tembiaporã, sarakirã kane'õ'ýre ha ñemoarandurã opa hendáicha. Tekotevéva jaiko haġua tesãi ha mbaretépe.

- **Hetaichagua:** tekotevé ningo ára ha ára ja'u opáichagua tembi'u, tenonde oĩva'erã umi oséva yva, ka'avo térã temitýnguégui (yva, ka'avo, avati, avati mirĩ ha ambue), hapykuéri umi oséva mymbágui (kamby, quesu térã so'o).

- **Mboheko porã:** opavave tembi'u ja'uva'erã hekópe porãnte ha ndaja'utéiva'erã umi ikyráva térã oguerekóva asuka.

- **Tekotevéháicha:** tembi'u ja'uva'erã ñande rete oikotevéháichante, hetakue jahechakuaa ava michĩ térã tuichakuére, upéicha avei ika'arúre.

Ñande Ley Guasu, Art. 54 pe he'i: "Mitã ñangareko rehegua"

Ñemoñanga, tapicha aty ha Estado omoañeteva'erã mitãme okakuaa porã haġua ha oĩpuru haġua mayma tekokatu, ndojehejava'erãi ha'eñorei pérupi térã iñembyahýi.

Significa consumir lo necesario en calidad y cantidad suficiente para un buen desarrollo psicomotriz de las personas. Una persona bien alimentada gozará de buena salud y tendrá mayor productividad en las actividades deportivas, laborales e intelectuales.

Principios básicos para una buena alimentación

- **Variedad:** es necesario el consumo diario de diferentes tipos de alimentos priorizando aquellos de origen vegetal (frutas, hortalizas, maíz, trigo, etc.), luego los de origen animal (leche, queso, carne, etc.).

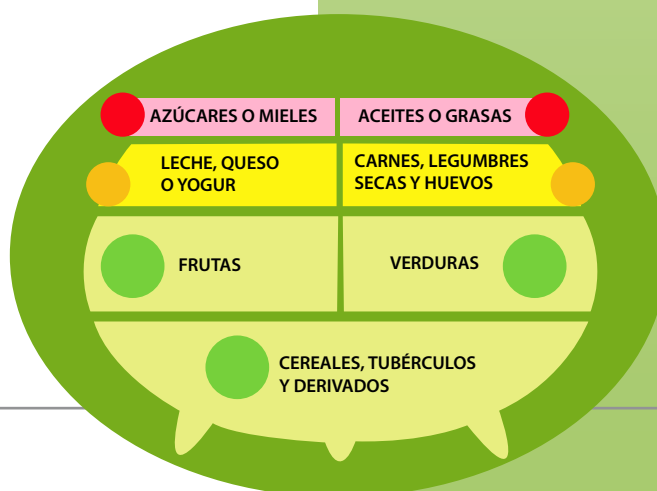
- **Moderación:** todos los alimentos se deben consumir con moderación y disminuir aquellos con contenido en grasa y azúcar.

- **Proporcionalidad:** es importante consumir lo necesario, completo y sin abusar, de acuerdo a la edad y condición física de cada persona.

Lo que dice la Constitución Nacional en su Artículo 54 "De la protección del niño":

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de garantizar al niño su desarrollo armónico e integral, así como el ejercicio pleno de sus derechos, protegiéndolo contra el abandono, la desnutrición.

- Consumo todos los días
- Consumo moderado
- Poca cantidad



### Rambosaġua

- Mbeju kamby reheve.
- Chipa kamby reheve.
- Yva oïva rykue.
- Yva peichaite.
- Kojói kambýre, manduvi ku'i, mbujape ha yva he'é.

### Py'ajokorã

- Kamby arro.
- Mamóne térã durazno re'é.
- Kiveve kambýre.
- Kamby he'é.
- Manduvi eïra takuare'é térã eiretére.
- Chipa'í ikesu térã ika'avóva mandí'óre.
- Empanada tatakua ka'avo térã so'oguigua.
- Croquetas mandí'o, so'o térã tupí'aguigua.
- Yvaku'í jehé'a.
- Remolacha ha zanahoria rykuere.
- Yogurt yvagagui.
- Chipa so'o.
- Sópa paraguay.
- Pastafrola.
- Bizcochuelo



### Opciones de desayuno

- Vaso de leche con mbeyú.
- Vaso de leche con chipa.
- Licuado de frutas de estación.
- Fruta al natural.
- Cocido con leche, maní tostado, pan casero y mermelada de fruta.

### Opciones de merienda

- Arroz con leche.
- Dulce de mamón, durazno.
- Kivevé con leche.
- Crema de leche.
- Maní con miel de caña de azúcar o de abeja.
- Tortillita con queso o verduras y mandioca.
- Empanada al horno de verduras o de carne.
- Croquetas de mandioca, carne o huevo.
- Ensalada de frutas.
- Licuado de hortalizas (remolacha, zanahoria).
- Yogurt de frutas.
- Chipa so'o.
- Sopa paraguaya.
- Pastafrola.
- Bizcochuelo.



## Karurã

- So'ojosopy, chipa'í, jety reheve.
  - Vori ryguasu térã vaka ro'ógui. Ka'avo jehe'a ha mandi'ó.
  - Guiso fideo térã arrógui. Ka'avo jehe'a ha jety mimói.
  - Kumanda so'ó mandi'ó mimóire.
  - Tarta de acelga arro jehe'a ha mbujape reheve.
  - Pira (ikangue'yva) rykue jety mimói reheve.
  - Ñoquis mandi'oguigua so'ó ka'avo chyryryre, tomáte ha lechúga jehe'a, jety mimói.
  - So'ó apu'a ka'avo chyryry reheve, arro morotí, ka'avo jehe'a ha mandi'ó.
  - Tallarín so'ó chyryry pytáva ka'avo reheve, tajao ha tomáte jehe'a ha mandi'ó.
  - Marinera so'ógui ha ka'avo jehe'a pápare, mandi'ó.
  - Zapallito relleno kumanda jehe'a ha mandi'ó reheve.
- Iporãiteva'erã ningo jakaru mboyve ja'uramo peteĩ yva.

## Opciones de almuerzo

- Soyo con tortillitas y batata.
- Borí de gallina o carne vacuno. Ensalada mixta y mandioca.
- Guiso de fideo o arroz. Ensalada mixta y batata.
- Kumanda so'ó con mandioca.
- Tarta de acelga con ensalada de arroz y pan casero.
- Caldo de pescado deshuesado con batata.
- Ñoquis de mandioca con salsa de carne, ensalada de tomate y lechuga, batata.
- Albóndiga salsa, arroz blanco, ensalada mixta, mandioca.
- Tallarín con salsa roja de carne, ensalada de repollo y tomate, mandioca.
- Marinera de carne con ensalada rusa, mandioca.
- Zapallito relleno, ensalada de poroto, mandioca.

Es ideal abrir el apetito con una fruta antes de cada comida.





**MBUJAPE**

**Tekotevẽmby**

- 1/2 l y hakuguýva térã tekotevêháicha.
- 25 g mbovuha.
- 1 kuimbe'í renyhẽ asuka.
- 1 1/2 kg hu'itĩ (000).
- 1 1/2 kuimbe juky ku'í.
- 2 kuimbe renyhẽ ñandyry.
- Ani tekotevêháicha.

**Ñembosako'í**

Ñamboyku mbovuha 1/2 kaguasã y hakuguývape. Jaheja tojerovu 10 aravo'í javeve. Peteĩ mba'yrupe ñamoĩ hu'itĩ ha ñamopa'ú pe mbytépe, ñamoĩ juky, asuka, ñandyry ha ani, ñambojehe'a ha ja'apatuka oñondivepa. Jaheja tojerovu porã, jajopy, ja'apatuka ha ñamoha'anga mbujapéicha. Ñamoĩ moka'éha iñandývape, jaheja tojerovu jevy. Ñambojy tatakua haku porávape 30 aravo'í javeve térã ojypa peve.

**Nemandu'áke:** lkatu avei ñamoĩ pype ryguasu rupi'a, kesu, avati ku'í térã kambyhá ñamoĩse háicha.



**PAN CASERO**

**Ingredientes**

- 1/2 l de agua tibia o cantidad necesaria.
- 25 gramos de levadura.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 1/2 kg de harina (000).
- 1 1/2 cucharada de sal fina.
- 2 cucharadas de grasa o aceite.
- Anís a gusto.

**Preparación**

Derretimos la levadura en 1/2 taza de agua tibia. Dejamos levar por 10 minutos aproximadamente. En un recipiente ponemos la harina en forma de corona, le agregamos la sal, el azúcar, la grasa o aceite, anís, mezclamos y amasamos todos los ingredientes. Dejamos reposar hasta que doble su tamaño, desgasificamos, amasamos, y luego le damos el molde. Colocamos en un recipiente previamente engrasado, dejamos leudar hasta que doble su tamaño nuevamente. Cocinamos a horno bien caliente (250°) durante 30 minutos o el tiempo necesario.

**Nota:** a la preparación se le puede agregar huevo, queso, harina de maíz, leche cuajada, a gusto.



## CHIPA

### Tekotevėmby

- 800 g aramirõ.
- 200 g avati ku'í.
- 4 ryguasu rupí'a.
- 100 g mantéka.
- 200 g kesu.
- 1 1/2 kuimbe renyhė juky.
- Ani tekotevėháicha.
- Kamby tekotevė háicha.

### Ñembosako'í

Peteĩ mba'yrúpe ñamoĩ aramirõ, avatiku'í, ñamopa'ú pe mbytépe, jajoka hí'ari ryguasu rupí'a, mantéka, kesu, juky, ani ha kamby tekotevėháicha, ñambojehe'a porã, ñamoha'anga chiparãicha, jaikyty mantéka mba'yrú moka'éháre ha ñamohenda pype chipa, ñamoinge tatakua'aku porāvape 30 aravo'í aja térã ogy porã meve.

## CHIPA

### Ingredientes

- 800 gramos de almidón
- 200 gramos de harina de maíz
- 4 huevos
- 100 gramos de manteca
- 200 gramos de queso
- 1 1/2 cucharada de sal
- Anís a gusto
- Leche, cantidad necesaria

### Preparación

En un recipiente colocamos el almidón, la harina de maíz, formamos una corona en el centro, echamos en ella los huevos, la manteca, el queso, sal, anís y la leche de acuerdo a la cantidad necesaria, amasamos bien, formamos los moldes deseados de chipas, enmantecamos las asadera, colocamos en ella las chipas, llevamos a horno bien caliente durante 25 a 30 minutos aproximadamente.



## PASTAFROLA

### Tekotevėmby

- 3 1/2 kuimbesã hu'itĩ (ojerovúva).
- 1/2 kuimbesã asuka.
- 2 ryguasu rupí'a.
- 100 g mantéka.
- 250 g arasa he'é.
- Vainilla tekotevėháicha.
- Kamby tekotevėháicha.
- Hu'itĩ ñemboatakuaha reipurusemi háicha.

### Ñembosako'i

Jaipygu peteĩ mba'yrúpe ryguasu rupí'a, japoi pype asuka, mantéka ha vainilla, ambue mba'yrúpe hu'itĩ ojerovúva ha ñamopa'ú pe mbytépe, ñamoĩ umi tekotevėmby ojehe'apyre ha hu'itĩ ñemboatakuaha, jaapatuka porã, ñamboykue kambýpe tekotevėháicha. Upéi ñaiphe'ã 1/2 hendápe jehe'apyre, jaikyty mantéka mba'yrú moka'éháre, jaipyso pype ñande jehe'apyre iñanambusúva 1 kuã'i rupi, ñamoĩ hova ári arasa re'é ha ñamongurusu hí'ari jehe'apy rembyre ñembopo'i pyre, ñambosa'y ryguasu rupí'a rýpe ha ñamoinge tatakua ndahakuetévape 25 téra 30 aravo'i jave téra ogy porã meve.

## PASTAFROLA

### Ingredientes

- 3 1/2 Tazas de harina leudante
- 1/2 taza de azúcar
- 2 huevos
- 100 gramos de manteca
- 250 gramos de dulce de guayaba.
- Vainilla a gusto
- Leche, cantidad necesaria
- Polvo de hornear a gusto.

### Preparación

En un recipiente batimos los huevos, echamos en ella el azúcar, la manteca, y la vainilla, en otro recipiente colocamos la harina leudante en forma de corona, agregamos los ingredientes batidos más el polvo de hornear, amasamos bien, agregamos leche según la cantidad que necesita el preparado. Luego cortamos la 3/4 parte de la masa, enmantecamos una asadera estiramos la masa dándole 1 centímetro de espesor, rellenamos con el dulce de guayaba, enrejamos con la sobra de la masa, pintamos con huevo batido y cocinamos a horno moderado por 25 a 30 minutos aproximadamente.



## ÑÓKI MANDI'OGUIGUA (JETY TÉRĀ PÁPA)

### Tekotevẽmby

- 1 kg mandí'õ.
- Hu'itĩ tekotevẽ háicha.
- 1 ryguasu rupí'a.
- 1 kuimbe rehyhẽ ñandyry.
- 1 kuimbe renyhẽ juky.
- Kamby tekotevẽ háicha.

### Ñembosako'i

Ñambopupu hu'ũ porã meve mandí'õ jukymi reheve, ñamongu'í, ñamoĩ peteĩ mba'yrúpe mandí'õ ku'ipyre ha jaity hí'ári hu'itĩ, ñandyry, ryguasu rupí'a ha ñam-bojehe'a porã. Ñambopo'i po'í ñane kuã'icha mesa ihu'itĩva ári. Ñaikytĩ sa'imimi ha ñamocho-roĩ ñanekuãme ñóki apoha ihu'itĩvape. Ñambopupu ytaku oguerekóva jukýpe ha ága ovejúi vove ñaguenohẽ kuimbe mboguahápe ha oĩma ja'u haġuáicha so'õ ochyryry pytãva ka'avoita reheve.

## YVA RYKUE

### Tekotevẽmby

- Narã, mandarína, pomelo térã limo'a.
- Y
- Asuka hũ.

### Ñembosako'i

Ñaipehe'ã Mbyte rupi yva, ñambohasa ñamiha rupi. Peteĩ mba'yrúpe ñambojehe'a y, asuka ha yrypy'áre.



## ÑOQUIS DE MANDIOCA (BATA-TA O PAPA)

### Ingredientes

- 1 kg de mandioca.
- Harina en cantidad necesaria.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharada de sal.
- Leche en cantidad necesaria.

### Preparación

Hervir las mandiocas hasta que estén bien blandas con sal, pasar por la máquina de moler, colocar en un recipiente el puré de mandioca agregar la harina, el aceite y huevo, amasa bien. Formar bastones de un centímetro de diámetro sobre la mesa enharinada. Cortar trocitos de un centímetro y medio de largo. Formar los ñoquis presionando sobre la ñoquera o tenedor enharinada. Hervir con abundante agua con sal hasta que floten y estén cocinados. Servir con una rica salsa.



## JUGO DE CÍTRICOS

### Ingredientes

- Frutas de naranja, mandarina, pomelo o limón.
- Agua
- Azúcar morena.

### Preparación

Partimos la fruta por la mitad. Pasamos por la exprimidora. En una jarra mezclamos con agua, azúcar y hielo.

## SÓPA PARAGUAY

### Tekotevẽmby

- 1 kg avati ku'í.
- 100 ml ñandyry térã 100 g mantéka.
- 5 ryguasu rupí'a.
- 200 g kesu.
- 2 sevói akã.
- 1 kuimbe renyhẽ juky.
- Kamby tekotevẽ háicha.
- 1 kuimbe'í renyhẽ hu'itĩ ñemboatakuarã.

### Ñembosako'í

Ñamoĩ peteĩ mba'yrúpe avati ku'í ha ñamopa'ũ pe mbytépe, jaipiro ha ñambo'í sevói, ñambochyriry ñandyry ha jukymi reheve, ñañohe' avati ku'í apytépe, ñambojehe'a ryguasu rupí'a ha ñamoë jehe'apýpe kesu, kamby ha hui'ĩ ñemboatakuaha reheve, ñambojehe'a porã, ñamoñandy mba'yrú moka'éha, ñamoĩ pype jehe'apy ha ñamoinge tatakua aku porãme 35 aravo'í pukukue térã oty porã meve.

## KA'AVO JEHE'A

### Tekotevẽmby

- 1 lechuga.
- Fr tajao.
- 2 tomates.
- 1 lokóte aky.
- 1 remolácha.
- Limo ha juky tekotevẽ háicha.



### Ñembosako'í

Jajohéi porã ha ñambuesa'í ka'avokuéra, ñambopupu 5 aravo'í jave remolácha, ñamoho'ysã ha ñambuesa'í, ñamohenda apu'ápe ka'avokuéra iporãve haġuáicha, ñamoĩ limo rykue ha ñamohe'é tekotevẽ háicha.

## SOPA PARAGUAYA

### Ingredientes

- 1 kg de harina de maíz.
- 100 ml de aceite o 100 g de manteca.
- 5 huevos.
- 200 g de queso.
- 2 cabeza de cebolla.
- 1 cucharada sopera de sal.
- Leche en cantidad necesaria.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.

### Preparación

Colocamos la harina de maíz en un recipiente en forma de corona, pelamos y cortamos las cebollas en rodajas, freímos con el aceite y la sal, agregamos a la harina de maíz, batimos los huevos agregamos a la preparación, junto con el queso, el polvo de hornear y la leche de acuerdo a la cantidad necesaria, mezclamos bien, engrasamos una asadera colocamos en ella la preparación y llevamos a horno bien caliente durante 35 minutos aproximadamente.

## ENSALADA MIXTA

### Ingredientes

- Un mazo de lechuga.
- 1/4 de repollo.
- 2 tomates.
- 1 locote verde.
- 1 remolacha.
- Limón y sal a gusto.

### Preparación

Lavamos bien y cortamos en rodajas las hortalizas, hervimos por 5 minutos la remolacha, dejamos enfriar y cortamos en rodajas, disponemos las hortalizas en círculo para una buena presentación, agregamos limón y sal a gusto.

## TARTA ACELGAguigua

### Tekotevēmbby

#### Jehe'apy:

- 1 kg hu'itĩ.
- 2 ruguasú rupí'a.
- 1/2 kaguasã kambý térã y.
- 2 kuimbe renyhẽ ñandyry.
- 2 kuimbe'i renyhẽ juky ku'i.

#### Hyepyrã:

- 4 kuimbe renyhẽ ñandyry.
- 4 rygusu rupí'a opupu pyre.
- 700 g acelga rogue.
- 500 g kesu.
- 3 tãí áho.
- 2 sevói'a ndatuichaitéiva.
- Perejil ha orégano tekotevéva.
- Juky, komíno ha pimiénta jaipuruseháicha.

#### Ñembosako'i

**Jehe'apy:** Ñamoĩ hu'itĩ peteĩ mba'yrúpe, ñamopa'ũ ha ñamoĩ ryguasú rupí'a, ñandyry ha juky ku'i. ñambyakuguaymi kambý térã y, ñambojehe'a ha ja'apatuka porã. Ñamon-gyra ha ñamohu'itĩimi mba'yrú ñamboatakuaha ijapú'áva, jaipyso pype jehe'apyre ñamopereĩraéva, ñamoĩ hí'ári hyepyrã ñembosako'i pyre ha ñamoñuã ambue jehe'a pyrèpe ha ñamboja porã ijere. Ñambojy takua ndahakuetéivape 45 aravo'i javeve.

**Hyepyrã:** ñambopupu acelga rogue, ñambochyrýry sapý'ami sevói, áho, perejil ha orégano, ñaguenohẽ tatágui ha ñambojehe'a acelga ñemonguí pyre ha ryguasú rupí'a mimói mbo'ipyre reheve, ñamoĩ kesu, pimiénta ha komíno ñamoĩseháicha, ñamoĩ jehe'apy ryepýpe ha ñambotatakua 45 aravo'i pukukue térã ojy peve. Ja'ukuua ka'avo jehe'a ha yva rykuére.

**Salsa morotiva:** ñambyaku 1/2 l kambý, ñamoĩ pype 2 kuimbe renyhẽ hu'itĩ ha 1/2 kuibe renyhẽ mantéka, jaipygu oñemoapovõ meve.

## TARTA DE ACELGA

### Ingredientes

#### Masa:

- 1 kg de harina
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche o agua
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadita de sal fina

#### Relleno:

- 4 cucharadas de aceite
- 4 huevos hervidos
- 700 g de acelga
- 500 g de queso
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- Perejil y orégano a gusto
- Sal a gusto
- Comino y pimienta a gusto.

#### Preparación

**Masa:** Cernir la harina, hacer una corona en el recipiente, agregar los huevos, aceite, sal fina. Entibiar la leche o agua, mezclar los ingredientes, amasar bien. Engrasar y enharinar un pírex grande o asadera de 34 x 22 cm, más o menos. Cubrir el fondo con la mitad de la masa estirada y encima el relleno. Tapar con el resto de la masa, sellando con un tenedor y emparejando con un cuchillo. Cocinar durante 45 minutos a horno moderado (160°).

**Relleno:** Hervir la acelga, cortar. En el sartén, freír la cebolla, ajo, perejil, y orégano, retirar del fuego, agregarle la acelga cortada los huevos hervidos cortados en rodajas, el queso cortado en cubito, la pimienta y el comino a gusto, cagar en el molde, tapar y llevar a horno caliente durante 45 minutos o hasta que esté bien doraditos. Saborear con ensaladas o jugo de frutas.

**Salsa blanca:** calentar 1/2 l. de leche, agregarle 2 cucharada de harina y media cuchara de manteca, revolver hasta que se espese la preparación.

## KAMBY ARRO

### Tekotevėmby

- 1 l vaka kamby.
- 5 kuimbe renyhė arro.
- 5 kuimbe renyhė asuka.
- 1 narā tėrā limo pire.
- 1 hyru'i kanėla ku'i.

### Ñembosako'i

Ñambyaku kamby, japoi pype arro, ñambopupu 15 aravo'i jave, ñamoĩ asuka ha limo tėrā narā pire. Tata kangymĩme ñambopupu oñemohypy'ũ meve jaipygukuėvo ani oja. Ñaguenohė tatągui, ñamoĩ ambue mba'yrũpe, ñamoĩ hova ári kanėla. Ja'u ho'ysā porā rire.

## KAMBY HE'É

### Tekotevėmby

- 6 ryguasu rupi'a apytere.
- 6 kuimbe renyhė asuka.
- 4 kuimbe renyhė hu'itĩ.
- 1 l kamby.
- Limo pire.
- Asuka kaigue.

### Ñembosako'i

Ñambojehe'a asuka ha hu'itĩ reheve, ñamoĩ pype kamby, limo pire ku'ipyre tėrā vainilla, ñambopupu tata kangymĩme ohopa pepe tupi'a r'akuā.

Ñaguenohėvo tatągui, ñamoĩ mba'yrũ oguerekóva asukarype (okai'yva) ha ñamoho'ysā. Ambue mba'yrũpe ñambyaku asuka hyku pepe, ñamoĩ kamby he'ė rova ári ha ñamoho'ysā porā ja'u haġua.



## ARROZ CON LECHE

### Ingredientes

- 1 litro de leche de vaca.
- 5 cucharadas de arroz.
- 5 cucharadas de azúcar.
- 1 cáscara de limón o naranja.
- 1 sobrecito de canela en polvo.

### Preparación

Calentar la leche, agregar el arroz, dejar hervir por unos 15 minutos, agregar el azúcar y la cáscara de limón o de naranja. A fuego lento, dejar hervir hasta que espese revolviendo siempre para que no se pegue. Retirar del fuego, mudar a otro recipiente, espolvorear con canela. Servir bien fresco.

## CREMA DE LECHE

### Ingredientes

- 6 yemas de huevos.
- 6 cucharadas de azúcar.
- 4 cucharadas de harina.
- 1 litro de leche.
- Cáscara de limón.
- Azúcar extra para el caramelo.

### Preparación

Se baten las yemas de huevos con el azúcar y la harina cernida (colada varias veces) se le agrega la leche, cáscara de limón rallado o vainilla, cocinar a fuego lento y revolver hasta que hierva y pierda el olor al huevo. Una vez sacada del fuego, poner en una fuente acaramelada hecha con 5 a 8 cucharadas de azúcar (no quemarlas) dejar enfriar en la fuente. En otra recipiente calentar un poco de azúcar hasta que se disuelva, agregar sobre la crema, enfriar y servir bien fresco.

## MILANESA RUGUASÚGUI

### Tekotevẽmby

- 1 ryguasu pití'akue (oñembo'í pereríva),
- 2 ryguasu rupí'a.
- 1 kaguasã renyhẽ hu'itĩ.
- 1 kaguasã renyhẽ mbujape hu'itĩ.
- Komíno, juky ha pimiénta.
- 2 áho rãi iku'í porãva.
- Ñandyry girasolguigua.

### Ñembosako'í

Iporãve ningo ñambojuky ha ñambotái-marõ mboyvemi ryguasu ro'õ, upéicharõ oike porãvéne hese umi mba'e.

Ñambo'í ndaipereñetéi so'õ, peteĩ pytí'a mbytégui osẽne 4 pehẽ. Jajoso ichipe porã meve so'õ pehẽ. Ñambojuky porã so'õ pehe ha ñamoĩ juky, komíno, pimiénta ha áho. Jajurumboty mba'yrúpe 1 aravo pukukue.

Upéi ñamoĩ mba'yrúpe hu'itĩ, ambue mba'yrúpe ñambojehe'a ryguasu rupí'a ha ambuépe mbujape ku'í pyre. Ñepyrũrã ñambohasa so'õ pererí hu'itĩ rupi, jajopy porã, upéi ryguasu rupí'aryre ñamboja porã ha ipahakuévo mbujape ku'í pyre rupi, jajopy porã ñande po mokõivépe ojaho'í porã hağua mbujape ku'í ñande so'õ pehẽ.

Ñambyaku porã ñandyry hetami páillape ha ñambojy mokõive hendáguio. Ñague-nohẽ kuaťia kytyha poťi ári ikatu hağua oipytepa ñandy rembyre ha upéi oĩma.



## MILANESA DE POLLO

### Ingredientes

- 1 pechuga entera de pollo (cortada en filetes).
- 2 huevos medianos.
- 1 taza de harina.
- 1 taza de galleta molida.
- Comino, sal, pimienta a gusto.
- 2 dientes de ajo bien picados.
- Aceite de girasol para freír.

### Preparación

Es conveniente condimentar el pollo unas horas antes de preparar las milanesas, así el condimento penetrará mejor.

Fileteamos las pechugas no muy finas, de media pechuga salen al menos 4 filetes bien gordos. Golpear las pechugas con un mazo de cocina para aplanar los filetes. Condimentamos cada filete; agregamos sal, comino, pimienta, el ajo y la dejamos tapado por una hora aproximadamente. Seguidamente disponemos en un bol harina común, en otro batimos dos huevos, y en otro agregamos nuestro galleta molida. Primero pasamos el filete de pollo por la harina, presionamos bien, luego por el huevo batido (mirando que se impregne bien) y por último por la galleta molida, presionar los filetes entre ambas manos de manera a que el pan rallado cubra perfectamente toda la carne. Calentamos una sartén con abundante aceite y cuando esté bien caliente, freímos las milanesas de ambos lados. Retiramos sobre servilletas de papel para que puedan absorber el resto de aceite y listo.



## CROQUETA MANDI'O

Tekotevémby (12 pehērã)

Mbojehe'apy:

- 1 kg mandi'o mimói ku'ipyre.
- 2 ryguasu rupí'a apytere.
- 1 kuimbe renyhē ñandyry.
- 2 kuimbe renyhē juky ku'í.

Apyterã:

- 700 g so'o ogy pyre ha iku'í pyre.
- 1 sevói.
- 3 áho rãí.
- 1 lokóte.
- 1 kuimbe'í renyhē juky ku'í.
- 3 kuimbe renyhē ñandyry.
- Perejil rogueku'í.
- Komíno ha pimiénta remoĩsemi háicha.

## Ñembosako'í

Ñamboapu'a mandi'o ku'ipyre ha ñambopa'ũ pe mbytépe, ñamoĩ ryguasu rupí'a apytere, ñandyry ha jukyry. Ñambojehe'a ha ja'apatuka porã.

Ñambochyryry ka'avoita jukymi reheve.

Ñamoĩ so'o ku'í pyre. Jaipygu, ñamoĩ komíno, ky'yi ha perejil ku'í pyre. Ñaguenohē ha ñamoho'ysã.

Ñaipehe'ã jehe'apy ñande pópe, ñambope ha ñamoĩ hí'ari peteĩ kuimbe renyhē apyterã, ñamoĩ hí'ari ambue jehe'apy, ñamboty porã ijere ha ñambopukumimi. Ñambochyryry ñandyry aku porã reheve.



## CROQUETAS DE MANDIOCA

Ingredientes (para 12 unidades)

Masa:

- 1 kg de mandioca hervida y molida
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de sal fina

Relleno:

- 700 g de carne cocinada y molida
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 locote
- 1 cucharadita de sal fina
- 3 cucharadas de aceite
- Perejil picado
- 1 pizca de comino y pimienta a gusto

## Preparación

Hacer una corona con la mandioca molida; en el centro colocar las yemas de huevo, aceite y sal. Mezclar y luego amasar hasta lograr una masa homogénea. Hacer una salsa con las verduras y la sal. Agregar la carne molida. Revolver, agregar el comino, pimienta y perejil picado. Retirar, dejar enfriar.

Tomar una porción de la masa con las manos, aplanar, colocar encima 1 cucharada del relleno, cubrir con la otra parte de masa y cerrar bien los bordes dándoles forma de croqueta. Freír en abundante aceite bien caliente.

NUTRIENTES	FUENTE	ACCIÓN
<b>Vitamina A</b>	Yema de huevo - verduras (espinaca, berro, acelga) - frutas amarillas y rojas (durazno, mango, mamón, frutilla, etc.) - lácteos (leche, yogurt).	Aumenta las defensas del organismo contra infecciones, mantiene la vista sana, piel y mucosas saludable.
<b>Vitamina C</b>	Frutas cítricas (naranja, mandarina, pomelo, limón), acerola, frutilla, guayaba, piña - hortalizas (locote, perejil, repollo, lechuga) - papa.	Mejora las defensas del organismo contra infecciones - previene las enfermedades de las vías respiratorias - ayuda a la cicatrización de las heridas.
<b>Vitamina B12</b>	Carnes (pescado, pollo, cerdo) - huevos - leche y derivados - harina de trigo.	Actúa en la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
<b>Calcio</b>	Leche y derivados - yema de huevo - legumbres secas - acelga	Esencial en la formación y mantenimiento de los huesos.
<b>Hierro</b>	Carne - hígado - maíz - trigo - miel negra - leche - verduras.	Oxigena los tejidos - previene la anemia.
<b>Proteínas</b>	Carne - leche - huevo - legumbres secas (poroto, arveja, habi-lla) - cereales (trigo, arroz, maíz).	Formación de las células, tejidos, órganos, piel, huesos, músculos, sangre.
<b>Hidratos de carbono</b>	Azúcar morena - mieles - remolacha - poroto manteca - arveja - poroto - mandioca - batata - trigo - maíz - arroz - fideo - panificados - almidón	Proporciona energía al organismo.
<b>Fibras</b>	Se encuentra en la cáscara y pulpa de algunos alimentos como maíz, arroz, poroto, frutas y verduras.	Ayudan a disminuir el colesterol, azúcar y triglicéridos de la sangre.

**Y:** omopotĩ ñande retepy, oguenohẽmba tekotevẽ'ỹva tetepýgui. Oguerosyry hi'upy tetepýre ha omoho'ysã téra ombyaku ñande rete.

**Agua:** es depurativa, contribuye a eliminar las sustancias tóxicas del organismo. Transporta las sustancias nutritivas y ayuda a mantener la temperatura adecuada del cuerpo.

- ORTIZ MAYANS, Antonio. Gran Diccionario Guaraní-Castellano. Editorial Eudepa. 1990.
- iGuarani.com - Diccionario Traductor Guaraní Online.
  - Velilla de Aquino, Josefina. "Tembí'u paraguái". 10° Edición. Asunción, 1993.
- Tembí'u Paraguay. Recetas paso a paso. [www.tembiu-paraguay.com](http://www.tembiu-paraguay.com)
  - Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. "Guías alimentarias del Paraguay". Asunción, Paraguay. Año 2004.
  - INAN Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición. "Cocinemos en forma saludable, revalorizando nuestros alimentos". Asunción, Paraguay. Año 2009.



**TEKOMBO'E  
HA ARANDUPY**  
MOTENONDEHA  
MINISTERIO DE  
**EDUCACIÓN  
Y CULTURA**

**TETÃ REKUÁI**  
**GOBIERNO NACIONAL**  
Jajapo ñande raperã ko'ãga guive  
Construyendo el futuro hoy