

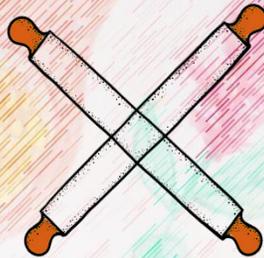


RECETARIO

DE



COCINERITOS Y COCINERITAS



 Pan
Rebelde
Re-existencia Alimentaria


EDUCAR
DE IDA Y VUELTA

RECETARIO DE COCINERITOS Y COCINERITAS

El presente recetario es creado con los insumos del Encuentro de Pan Rebelde #33, el cual fue realizado en versión virtual en el mes de junio de 2020, protagonizado por niños y niñas hasta los 15 años de edad.



Es de recalcar que todas las recetas son preparadas con los diferentes frutos de las regiones donde se encuentran estos cocineritos, preparaciones culinarias que incentivan la imaginación y permiten conocer las riquezas propias de nuestro territorio.



Pan Rebelde es una iniciativa de la Fundación Educar de Ida y Vuelta, apoyada por el Grupo de Investigación en Noviolencia, Paz y Desarrollo Humano del Programa Trabajo Social de la Universidad del Quindío.

AREPA DE CHÓCOLO



Esta receta fue preparada por **Salome**, una niña de 9 años que vive en el Dovio, Valle del Cauca.

Los ingredientes son:

- Queso ✚
- Chócolo ✚
- Azúcar ✚
- Soda ✚
- 1 huevo y mantequilla ✚



Para recordar

El maíz es un cereal nativo de América, específicamente de lo que hoy es México, desde donde se difundió hacia todo el continente y después hacia todo el planeta.

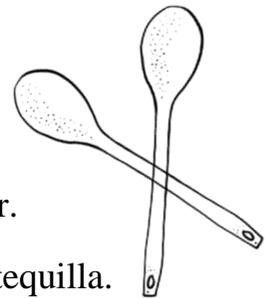


Sabías que...

En casi todos los pueblos indígenas americanos, el maíz es considerado como una planta sagrada, por lo cual existen muchos mitos, rituales y leyendas relacionadas con este cultivo.

Preparación

1. Moler el Chócolo.
2. Rallar el queso.
3. Echar 1 huevo y revolver.
4. Echarle un poco de mantequilla.
5. Echarle un poco de azúcar y soda.
6. Echarle el queso rallado.
7. Revolver hasta que todo quede bien mezclado.
8. Poner a asar la torta e irla volteando. hasta que este doradita por ambos lados.
9. Listo, ya la puedes degustar.



¡Buen provecho!

Sabías que... Para crecer más saludable debes comer muchas frutas y verduras, tomar mucha agua y disminuir las golosinas.

MERMELADA DE FEIJOA

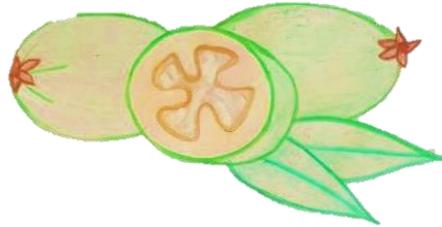
Esta receta fue preparada por **Samuel David**, un niño de 9 años que vive en Bogotá.

Los ingredientes que necesitas son:

+ Feijoas

+ Agua

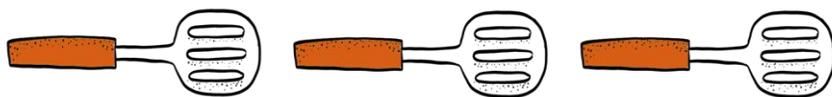
+ Azúcar



Preparación

1. Lavar las feijoas y quitarle las esquinas.
2. Cortar las feijoas en varios pedacitos.
3. En una olla echar azúcar al gusto.
4. Poner a licuar las Feijoas en un poco de agua.
5. Echar las feijoas licuadas en la olla con azúcar y ponerlos a cocinar a fuego medio por media hora hasta que quede espeso, mientras se va revolviendo.
6. Deja enfriar por media hora y para comerlo se puede acompañar con pan o galletas.

¡Buen provecho!



Para recordar

La Feijoa es originaria de Suramérica, especialmente de lo que hoy es el Sur de Brasil, Uruguay y las partes altas de Paraguay hasta Argentina.

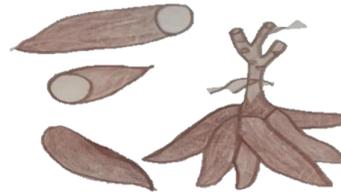
Sabías que...

La Feijoa es un fruto delicioso que debes comer porque tiene un alto contenido de yodo, Vitamina C y otros antioxidantes que te ayudan a prevenir enfermedades tan graves como el cáncer.

RAPINGACHOS FILANDEÑOS



Esta receta fue preparada por **Mateo**, un niño de 7 años que vive en Filandia, Quindío.



Los ingredientes son:

- ✚ **Para la masa:** 1 kilo de yuca molida, 5 cucharadas de mantequilla derretida y sal al gusto.
- ✚ **Para el relleno:** 1 taza de quinoa cocinada, 1 taza de maíz, 1 cebolla cabezona y 1 zanahoria.

Para recordar

La Yuca es originaria de América del Sur y fue domesticada por el hombre hace unos 5000 años. Además, en muchos países se le conoce con el nombre de Mandioca. A ti, ¿cuál nombre te gusta más?

Sabías que...

La yuca te aporta mucha energía y te ayuda a subir de peso sanamente.

Preparación

1. Poner a cocinar la quinoa con el maíz.
2. Aparte poner a freír las verduras que serán el guiso para el relleno.
3. Combinar la quinoa con las verduras.
4. Cocinar la yuca y cuando este fría molerla hasta que quede como una masa.
5. A la masa de la yuca agregarle la mantequilla, sal al gusto y amasarla como pan.
6. Luego hacer arepas de la masa y en el centro echarle el relleno y cerrarla.
7. Para finalizar hornear a 350f hasta estar listos y dorados.

¡Buen provecho!

Sabías que...

Debes comer despacio y además evitar jugar con el celular, videojuegos o mirar la televisión para que la comida te alimente más.

CROQUETAS DE ESPINACA



Esta receta fue preparada por **Franllhy y Keilyn** de Montenegro, Quindío.



Los ingredientes que necesitas son:

2 libras de espinaca, 1 cebolla, medio pimentón, 3 huevos, perejil, 3 dientes de ajo, 150 gramos de queso, 250 gramos de harina y sal al gusto.

Preparación

1. Colocar la espinaca picada en un recipiente.
2. Agregarle la cebolla a la espinaca.
3. Agregar el pimentón.
4. Echarle el ajo.
5. Agregar el perejil.
6. Agregar el queso rallado.
7. Echarle sal al gusto.
8. Revolver bien la mezcla.
9. Agregar los huevos y nuevamente revolver.
10. Agregar la harina e ir revolviendo hasta formar una pasta.
11. Poner a calentar el aceite en un sartén.
12. Ir echando de a una cucharada de la mezcla en el aceite caliente.
13. Una vez doradas las croquetas sacarlas del sartén y listo.

¡Buen provecho!



Para recordar

La Espinaca es procedente de Asia, probablemente de lo que antes se conocía como Persia, pero solo hasta el siglo XVIII comenzó a difundirse por Europa y luego por el resto del mundo.

Sabías que...

Aunque por su nombre lo parezca, la espinaca es una planta que no posee espinas, además es excelente para tu salud porque aporta importantes nutrientes.

¡A comer espinacas para estar grande y fuerte!

DEDITOS DE YUCA RELLENOS DE AREQUIPE DE ZANAHORIA

Esta receta fue preparada por **Emmanuel**, un niño que vive en Armenia, Q.

Los ingredientes que necesitas son:

- + 1 libra de yuca
- + 1 huevo
- + Mantequilla
- + Panela
- + Queso
- + Arequipe de zanahoria.



Preparación

1. Cocinar la yuca y luego la ponen a triturar hasta alcanzar una consistencia uniforme.
2. Amasar bien hasta obtener una mezcla homogénea (este espacio sirve para explorar consistencias y olores).
3. Agregar el huevo y la mantequilla y revolver bien todos los ingredientes.
4. Armar bolitas con la masa.
5. Después aplastar las bolitas de la masa de yuca, ponerles el queso encima y el arequipe de zanahoria.
6. Luego enrollar como deditos y ponerlos a freír en un sartén con aceite y un poco de harina.
7. Cuando ya estén doraditos sacarlos y están listos para servirse.

¡Buen provecho!

Para recordar

La Zanahoria es originaria de Asia, aunque algunas especies silvestres han sido encontradas en Europa y Norteamérica.

Sabías que...

La Zanahoria se puede encontrar en una gran diversidad de formas y colores, las hay púrpuras, amarillas, blancas y anaranjadas como se consumen en Colombia.

¿Cuál te gustaría probar?

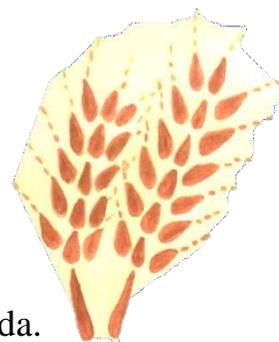
GALLETAS DE AVENA CON ESPINACA



Esta receta fue preparada por **Sariah** y **Raquel**.

Los ingredientes que necesitas son:

-  Espinacas
-  Avena molida.

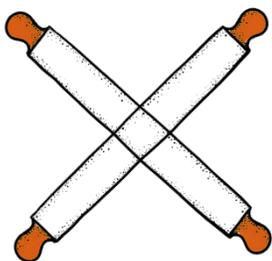


Para recordar

La avena es un importante alimento originado también en el continente asiático.

Sabías que...

La avena se destaca especialmente por su contenido en fibra, la cual ayuda a mantener bien tu digestión y por ende tu peso.



Preparación

1. Lavar las espinacas y poner a licuar una parte.
2. En un recipiente incorporar la avena, endulzante, una pizca de sal y mezclar.
3. A la mezcla anterior agregar las espinacas picadas y revolver.
4. Posteriormente agregar el licuado de espinaca y mezclar hasta llegar a un punto homogéneo.
5. A continuación, precalentar el horno a 180° por 20 minutos.
6. Luego engrasar las bandejas con aceite de oliva, arman las galletas y ponerlas en dichas bandejas.
7. Finalmente meter al horno por 40 minutos a 200° y quedan listas para degustar.

¡Buen provecho!

CAMARONES APANADOS

Esta receta fue preparada por **Samara**.

Los ingredientes que necesitas son:

- + Aceite
- + Miga de pan
- + Harina de sagú
- + Harina de maíz
- + Harina de quinoa
- + Harina de amaranto
- + 1 huevo
- + Sal al gusto
- + Especies
- + Cúrcuma
- + Camarones.



Preparación

1. Poner a cocinar los camarones en agua.
2. En un recipiente aparte revolver las harinas.
3. A las harinas se les agrega el huevo, la sal, las especies, un poco de agua, además de cúrcuma para darle color y se revuelve.
4. Poner a calentar aceite.
5. Untar los camarones de la mezcla de harina y luego de la miga de pan.
6. Ponen a freír los camarones.
7. Finalmente servir los camarones acompañados de guacamole, miel o salsa de humus.

¡Buen provecho!



Para recordar

La Cúrcuma tiene su origen en Asia, donde ha sido cosechada hace más de 5000 años.

Sabías que...

A la Cúrcuma se le conoce también como sal de Oriente y hace mucho tiempo se empleaba como perfume. Además, ha sido usada en medicina tradicional ya que sirve para aliviar problemas digestivos, respiratorios y de la piel.

¡Increíble pero cierto!

TORTA DE BANANO



Esta receta fue preparada por **Juan Marcos y Emmanuel** de Calarcá, Quindío.

Los ingredientes que necesitas son:

- + 10 bananos
- + 4 huevos
- + 2 tazas de harina
- + 1 cuarto de queso
- + Mantequilla.



Preparación

Para recordar

Según investigadores el origen del banano se dio en Asia meridional y de ahí se fue distribuyendo por todo el mundo.

Sabías que...

Por su alto aporte de potasio y su baja cantidad de sodio, el banano se convierte en un gran aliado de los deportistas y las personas que sufren enfermedades del corazón.

¡A comer más bananos!

1. Pelar y picar los bananos.
2. Luego tritarlos.
3. Agregar la harina.
4. Cuando la mezcla esta lista agregar los huevos.
5. A continuación, agregar el queso.
6. Después agregar la mantequilla.
7. Alistar el molde para que la mezcla no se pegue, para ello se le pone mantequilla alrededor.
8. Agregar la mezcla al molde y ponerla en el horno por aproximadamente 1 hora a 170c

¡Buen provecho!



LASAÑA PLATANO MADURO

Esta receta fue preparada por **Nicol Dayana** del Valle del Cauca.

Los ingredientes que se necesitan son.

-  Plátano maduro
-  Carne molida
-  Cebolla
-  Tomate
-  Jamón y Queso



Preparación

1. Poner a freír el guiso y la carne cada uno en diferentes sartenes.
2. Echar el guiso a la carne además de sal y aliño al gusto.
3. Machacar el plátano.

Pasos para armar la lasaña

1. Poner una capa de plátano, luego una capa de carne y una capa de jamón y queso.
2. Repetir el proceso hasta armar todas las capas.
3. Por último, llevar al horno por 5 minutos.

¡Buen provecho!

¡Para recordar!

Se dice que el plátano fue llevado por los árabes a España y luego fue traído por los colonizadores españoles a Colombia.

Sabías que...

El plátano es de mucho alimento y con él se pueden preparar gran cantidad de recetas **¿A ti cómo te gusta?**



Recuerda que...

Se debe evitar al máximo el uso de plástico e icopor porque contaminan las aguas y afectan a los animales.

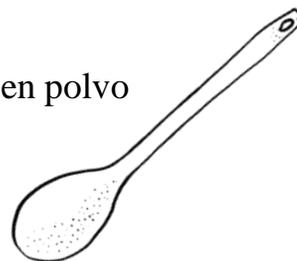
YOGURT CASERO



Esta receta fue preparada por **Kevin Samuel**, un niño de 8 años que vive en el Dovio, Valle del Cauca.

Los ingredientes que se necesitan son

-  Bolsa de yogurt
-  4 cucharadas de leche en polvo
-  Un poquito de azúcar
-  1 litro de leche



Sabías que...

Crece en el mundo el número de niños y niñas que sufren de enfermedades como la caries, sobrepeso, obesidad, diabetes y hasta cáncer por consumir mucha comida chatarra en la que se usan azúcar y harinas refinadas.

Ahora que ya lo sabes...

¡Evita esta comida chatarra!

Preparación

1. Hervir la leche y dejar reposar.
2. Se le agregan los ingredientes y se mezcla.
3. Tapar con una toalla hasta el otro día.
4. Al día siguiente se mezcla de nuevo y se le echa fruta si así lo desea.

¡Buen Provecho!



Sabías que...

Si le pides a tus papás que no te compren productos de paquete como chitos, choclitos, papas, tocinetas, etc., y que en vez de eso te preparen postres con frutos tradicionales, estarás alimentándote sanamente y ayudando a los campesinos que los cultivan.

SOPA DE NOPAL

Esta receta fue preparada por **la familia Castellano Ramírez**, la cual vive en la Ciudad de Armenia, Quindío.

Los ingredientes que se necesitan son:

- ✚ Nopal
- ✚ Papas
- ✚ Tomate
- ✚ Cebolla

- ✚ Condimentos



Preparación

1. Pelar los pedazos de nopal, rebanarlos por la mitad y luego en cuadritos.
2. Pelar las papas.
3. Poner a hervir los nopales ya cortados.
4. Picar la cebolla y el tomate.
5. Poner a sofreír el guiso con laurel, sal y los condimentos que queramos, hasta que la salsa de color.
6. Agregarle agua a la salsa, las papas y los nopales.
7. Poner dos hojas de orégano y dejar hervir.

¡Buen Provecho!

Para recordar

Desde mucho antes de la conquista de América se ha utilizado el Nopal como alimento, en el territorio que hoy se conoce como México.

Sabías que...

El Nopal tiene propiedades medicinales, sirve para controlar la diabetes, es antiviral, antioxidante, por lo que es utilizado en la medicina tradicional.

Sabías que...

Las gaseosas, los jugos de cajita, las maltas y bebidas achocolatadas tanto en líquido como en polvo, no son tan buenas como lo dicen en la televisión, al contrario, estos productos contienen bastante azúcar y otros componentes que podrían dañar tu salud.

ENVUELTO DE CHOCOLO

Esta receta fue preparada por **Valerie**, ella vive en San José del Fraguan, Caquetá.



Los ingredientes que se necesitan son:

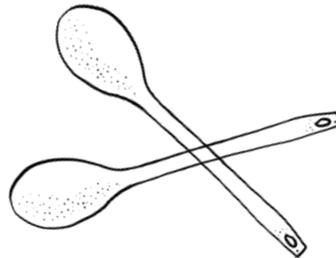
-  Mazorca
-  Mantequilla
-  Leche
-  Queso



Preparación

1. Desgranar la mazorca.
2. Moler el Maíz.
3. Mezclar con la masa del maíz, el queso, la mantequilla, un poquito de sal, la leche y se le agrega un poquito de polvo para hornear.
4. Revolver hasta lograr una buena textura.
5. Usar las cascaras de chόcolo, echarle la mezcla para envolver.
6. Cocinar por dos horas.

¡Buen Provecho!



Para recordar

El Maíz cuando está tierno, con el grano aún suave y blando se le conoce como chόcolo.

Sabías que...

Existen diferentes variedades de Maíz, con diversos tamaños y colores, ya que podemos encontrar Maíz blanco, amarillo y hasta negro ¡increíble!



TORTA DE AHUYAMA

Esta receta fue preparada por **Valeria**, ella vive en el Departamento del Quindío.

Los ingredientes que se necesitan son:

- ✚ Ahuyama
- ✚ Huevos
- ✚ Azúcar
- ✚ Mantequilla
- ✚ Harina
- ✚ Leche
- ✚ Canela
- ✚ Esencia de vainilla



Preparación

1. Poner a cocinar la ahuyama con el azúcar y la canela.
2. Licuar la ahuyama.
3. Echar a un contenedor la ahuyama y mezclar los otros ingredientes.
4. En un molde poner la mezcla, meter al horno a 180° por una hora.

¡Buen Provecho!

Para recordar

La Ahuyama es una planta originaria de América, fue importante en la alimentación de los Incas, Aztecas y Mayas.

Sabías que...

La Ahuyama es también conocida como zapallo y es familia de las calabazas.



Sabías que...

Puedes sembrar y cuidar plantas como flores, árboles, alimentos y medicinales, darles mucho amor o cariño y así estarás ayudando a cuidar el planeta. **¡Anímate!**

ALMOHABANAS DE PAPA Y CIDRA



Esta receta fue preparada por **Lucia y Sofía**.

Los ingredientes que se necesitan son:

- ✚ Cidra
- ✚ Papa
- ✚ Queso
- ✚ Crema de leche
- ✚ Miga de pan y sal



Para recordar

La papa surgió entre Perú y Bolivia, hace por lo menos 10.000 años.

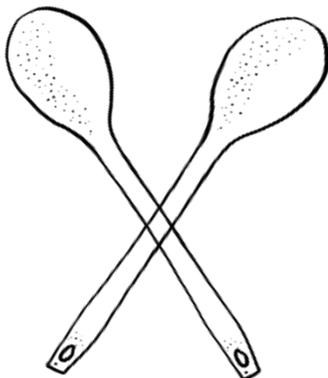
Sabías que...

La papa es una gran fuente de energía y en Colombia se utiliza para preparar muchas recetas.

Preparación

1. Cocinar las papas y las cidras, mientras vas rallando el queso.
2. Luego macerar las papas y las cidras.
3. Después agregar el queso y la crema de leche.
4. Luego mezclar todo.
5. A continuación, armar las bolas y pasarlas por las migas de pan.
6. Llevarlas al horno hasta que se doren.

¡Buen provecho!



Sabías que...

Nuestro cuerpo está conformado mayormente por agua y por ello es importante beberla todos los días.

QUEQUES DE VAINILLA

Esta receta fue preparada por **Paula y Mamá Mabel**, ellas viven en Santiago de Chile.

Los ingredientes que necesitamos son:

- ✚ 2 tazas de harina.
- ✚ ¼ de almendras, nueces o un fruto seco.
- ✚ ¾ tazas de azúcar morena, miel o panela según prefiera.
- ✚ 1 cucharada de azúcar morena y canela en polvo
- ✚ 2-3 huevos.
- ✚ ¼ de taza de mantequilla derretida.
- ✚ Esencia de vainilla.
- ✚ Chips de chocolate.
- ✚ 1 taza de yogurt.



Preparación

1. Mezclar la mantequilla con los huevos, el azúcar, el yogurt y la esencia de vainilla.
2. En otro recipiente mezclar los ingredientes secos.
3. Juntar el contenido de los dos recipientes y mezclarlos muy bien, después agregar chips de chocolate.
4. Repartir en los moldes para llevar horno y espolvorea azúcar morena.
5. Hornear por 20-30 min a 180°, has que al introducir el cuchillo salga limpio.
6. Sacar del horno y dejar enfriar.

Para recordar

La almendra es un fruto de origen amazónico con múltiples cualidades nutritivas.

Sabías que...

La almendra se utiliza en la fabricación de cosméticos, chocolates, bebidas entre otros.

¡A comer más almendras!

¡Buen Provecho!



PIZZA DE YUCA CON VERDURAS



Esta receta fue preparada por **Dilan**.

Los ingredientes son:

- + 1 lb de yuca
- + 1 huevo
- + 1 cucharadita de mantequilla
- + Polvo para hornear



Preparación

1. Pelar las yucas y después partirlas.
2. Cocinar las yucas hasta que estén blanditas.
3. Trituras las yucas hasta tener una masa uniforme.
4. Agregar el huevo, la mantequilla y el polvo para hornear.
5. Untar un poquito de aceite en una olla y echarle la harina para que no se pegue la masa.
6. Poner la masa en la olla.
7. Voltar cada dos minutos para que se dore por ambos lados.

Para recordar

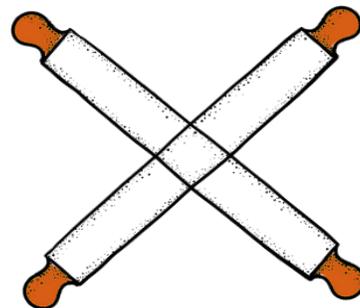
El perejil es conocido por sus propiedades antioxidantes.

Sabías que...

El perejil es conocido científicamente como "*petroselinum sativum*".

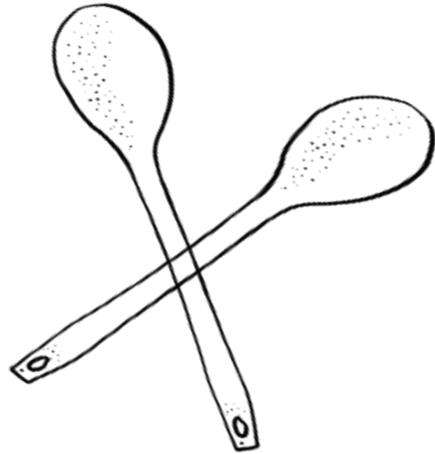
Para el guiso de vegetales, **los ingredientes son:**

- + 2 tomates
- + Un pimentón pequeño
- + Una cebolla de huevo
- + Perejil
- + Vinagre (opcional)



Preparación para el guiso

1. Picar el perejil, el tomate, la cebolla, la zanahoria y el pimentón.
2. Poner a cocinar con un poquito de sal.
3. A parte poner a cocinar la zanahoria en cuadritos.



Para el calado **los ingredientes son:**

-  3 rodajas de piña
-  Medio pepino
-  Panela

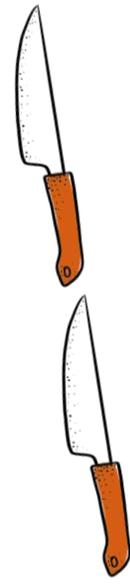
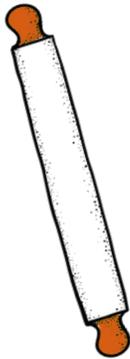


Preparación

1. Picar la piña y el pepino.
2. Poner ambos a calar con la panela.

Preparación final

1. Organizar la masa de forma circular.
2. Ponerle el queso.
3. Luego la zanahoria.
4. Después la piña y el pepino.
5. Por último, el guiso.
6. Llevar al horno.



¡A disfrutar!



¿Qué son las semillas?

Las semillas son el medio a través del cual las plantas se multiplican y nos garantizan la vida a todos los animales... porque los humanos también pertenecemos al reino animal.

Sabías que...

Los Custodios de Semillas son aquellas mujeres, hombres, niños y niñas, que cuidan las semillas tradicionales del territorio para que no desaparezcan y sigan contribuyendo a nuestra alimentación, elaboración de artesanías y medicinas.



¿Cómo te gustaría ayudar a cuidar las semillas?

¿Qué cosas de las que aprendiste aquí vas a empezar a tener más en cuenta en tu día a día?

Bibliografía

- Acosta, R. (2009). El cultivo del maíz, SU origen y clasificación. EL MAIZ en Cuba. *Cultivos Tropicales*, 30(2), 00. Recuperado en 03 de octubre de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-59362009000200016&lng=es&tlng=es.
- Barros, C. y Buenrostro, M. (1997). Amaranto. Fuente maravillosa de sabor y salud, México, Grijalbo, p. 158.
- Benavides, A.; Hernández, R. E.; Ramírez, H. y Sandoval, A. (2010). Tratado de Botánica Económica Moderna. Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro. Buenavista, Saltillo, Coah., México. ISBN: 968844-050-7.
- Cazares, M. (1999). El cultivo de la AVENA (Avena Sativa L.). (Tesis de Pregrado). Universidad Autónoma Agraria "Antonio Narro", Buenavista Saltillo Coahuila México.
- Criollo, J. y otros. (2010). Fermentación de la almendra de copoazú. Evaluación y optimización del proceso corpoica. Ciencia y tecnología agropecuaria. *Rev. Corporación colombiana de investigación agropecuaria*, 11(2), 107-115. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4499/449945029001.pdf>
- De Brito, M. (2017). La leche, alimento indispensable. Sao Paulo, Brasil: Editora y consultoría en Nutricao Ltda., p.66.
- Diario digital del sector agrícola y ganadero (2018). Contando la historia: el zapallo origen. Agronline. Abril 2018. Recuperado de <http://www.agronline.pe/noticias/agricultura/contando-la-historia-el-zapallo-origen/>
- Doria, J. (2010). Generalidades sobre las semillas: su producción, conservación y almacenamiento. *Cultivos Tropicales*, 31(1), 00. Recuperado en 05 de octubre de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-59362010000100011&lng=es&tlng=es
- García, (2002). El cultivo de la zanahoria. Universidad de la Republica Facultad de Agronomía. Departamento de producción vegetal Centro regional sur. Curso Horticultura. Uruguay, p. 43.
- Giaconi, V. y Escaff, M. (2001). Cultivo de Hortalizas. Editorial Universitaria. Santiago, Chile, p.336.
- Gil, R., Fuentes, L. S., Niño C., Espinosa, L., Arias, L. A., Rodríguez, M., & Garzón, C. (2017). El cultivo de la espinaca y su manejo fitosanitario en Colombia. Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano.
- Grupo semillas. (2018) Producción y conservación de semillas nativas y criollas de buena calidad y sanidad.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO). (2011). La Quinoa: Cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial.
- Ospina et al. (2002). La yuca en el Tercer Milenio: Sistemas modernos de producción, procesamiento, utilización y comercialización. Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT); Consorcio Latinoamericano para la Investigación y el Desarrollo de la Yuca; Proyecto IP-3 de Mejoramiento de Yuca, Cali, CO, p.586.
- Rodríguez, M., Arjona, H., Fischer, G., Campos, H., & Chaparro de Valencia, M. (2010). Aspectos Anatómicos del Desarrollo del Fruto de Feijoa. *Revista Facultad Nacional de Agronomía Medellín*, 63(1), 5267-5273. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/refame/article/view/24946/36981>
- Torres, P., Reyna L. Y otros. (2015). El nopal: planta del semidesierto con aplicaciones en farmacia, alimentos y nutrición animal. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 6(5), 1129- 1142. Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias. Estado de México, México. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263139893015.pdf>

