



NAIDÍ

fruto de la selva

Recetas con sabor a Pacífico

IMPLEMENTADO POR



**Fondo
Acción**

CON EL APOYO DE

Partnerships for
Forests



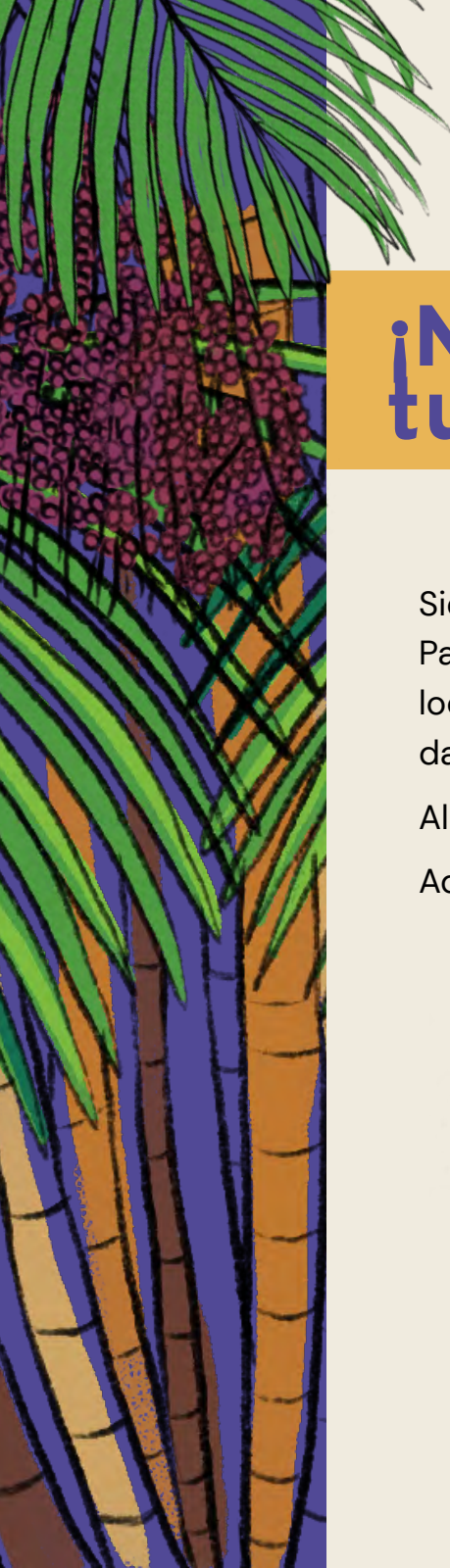
 **UK Government**



Índice

¡Dale clic al nombre de la receta y conoce sus ingredientes y preparación!

Bowl de Naidí.....	4
Embrujo.....	5
Verde púrpura.....	6
Torta de naidí.....	7
Musa verde.....	8
Castilla.....	9
Helado de Naidí.....	10
Malteada de Naidí.....	11
Rumba.....	12
Pica flor.....	13
Jugo para aumentar las defensas.....	14
Crema facial de fresa.....	15
Exfoliante corporal.....	16



¡Naidí: un súper fruto para tu alimentación!

Siete comunidades del Chocó y el Valle del Cauca cosechan el naidí (açai), un fruto nativo del Pacífico que hoy es una nueva forma para generar ingresos económicos y aportar al desarrollo local sin destruir los bosques. ¡Juntos se encargan de transformarlo en pulpa para que hoy puedas consumirlo en diferentes recetas y sientas el Pacífico colombiano más cerca de ti!

Al consumir la pulpa de naidí estás fortaleciendo tu sistema inmunológico y digestivo.

Además, le aportas a tu cuerpo:



- Antioxidantes.
- Vitaminas A, B y C.
- Omega 3, 6 y 9.

¡Ahora toma tu pulpa de naidí y prepara las siguientes recetas!

Bowl de Naidí

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

⚠️ Consumo inmediato

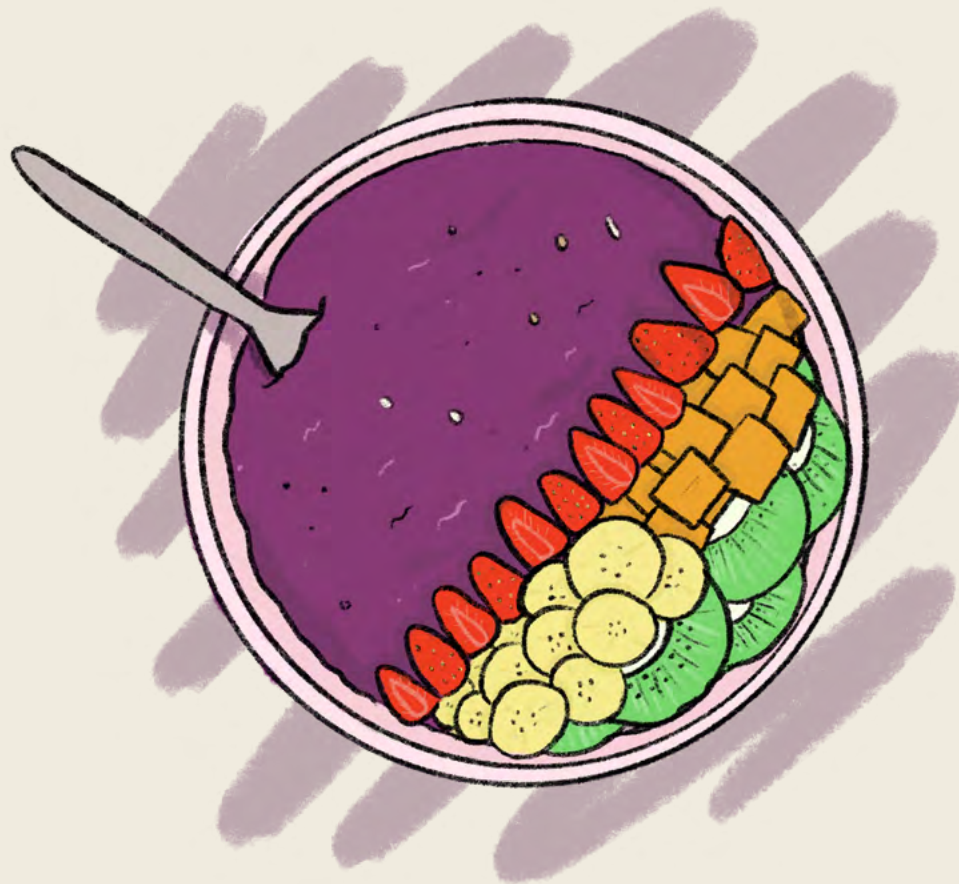
Para comer

Ingredientes

- 1 taza de base de leche fría. Puedes agregarle cualquier tipo de leche: vegetal, animal o yogurt.
- 200gr de pulpa de naidí.
- Frutas frescas (kiwi, mango, fresas, banano).
- Coco deshidratado.
- Granola.

Preparación

1. Parte en cuadritos las frutas y reservar.
2. En una licuadora, incorpora la base de leche y el naidí y licua hasta tener una mezcla homogénea.
3. Sirve en el bowl la base que licuaste y sobre esta coloca la granola, el coco deshidratado y la fruta al gusto.





Embrujo

- 🕒 5 minutos
- 🍴 4 porciones
- ⚠️ Consumo inmediato

Ingredientes

- 3 kiwis en rodajas.
- 125gr de pulpa de naidí.
- 1 naranja sin semillas.
- 1 kiwi en rodajas para decorar.

Preparación

1. Licua todos los ingredientes y decora con el kiwi en rodajas.





Verde púrpura

- 🕒 15 minutos
- 🍴 2 porciones
- ⚠️ Consumo inmediato

Ingredientes

- 200gr de pulpa de naidí.
- 4 kiwis en cascos congelados.
- 2 bananos partidos en trozos congelados.
- 2 tazas de jugo de naranja.
- 2 rodajas de naranja para decorar.

Preparación

1. Licua el banano y el kiwi con la pulpa de naidí y el jugo de naranja hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
2. Sirve inmediatamente decorado con kiwi y rodajas de naranja.



Torta de naidí



1 hora 15 minutos



4-6 porciones



Dura hasta 7 días refrigerado

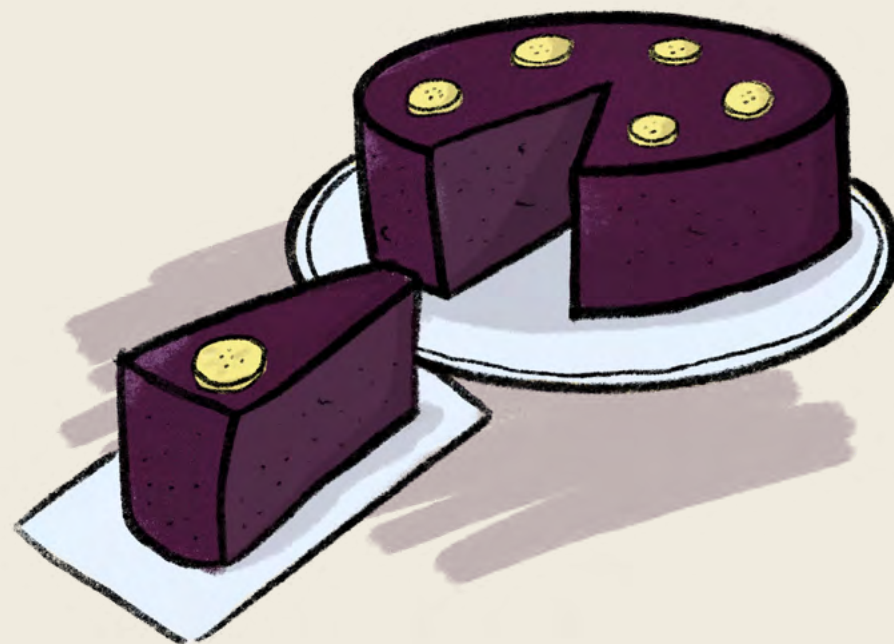
Para comer

Ingredientes

- 300gr de pulpa de naidí.
- 500gr de harina de trigo.
- 3 huevos.
- 200gr de azúcar.
- 2 copas de viche (opcional).
- ½ taza de aceite.
- ½ cucharada de polvo para hornear.
- 1 pizca de sal.
- 2 bananos.

Preparación

1. Licua huevos, azúcar, viche, aceite y banano.
2. Cuela la harina de trigo, polvo de hornear y la sal.
3. Mezcla los ingredientes hasta formar una textura homogénea.
4. Pon al horno a 180° por 40 minutos.



Musa verde

🕒 5 minutos

🍴 4 porciones

⚠️ Consumo inmediato

Para comer

Ingredientes

- 500gr de pulpa de naidí.
- 6 kiwis pelados y cortados en rodajas.
- 4 tazas de uvas verdes sin semilla.
- 3 tazas de melón pelado sin semilla y cortados en trozos.

Preparación

1. Licua todos los ingredientes y mezcla.
2. Sirve de inmediato y decora con kiwi.





Castilla

-  5 minutos
-  4 porciones
-  Consumo inmediato

Ingredientes

- 500gr de pulpa de naidí.
- 2 tazas de fresas.
- 2 peras grandes sin semillas y cortadas en cascós.
- 1 taza de jugo de naranja.

Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Sirve con hielo.





Helado de Naidí

🕒 30 minutos

🍴 4 porciones

⚠️ Dura hasta 15 días refrigerado

Para comer

Ingredientes

- 1 caja de flan sabor a vainilla.
- 500gr de pulpa de naidí.
- 1 litro de leche.
- ¼ litro de crema de leche.
- ¼ litro de leche condensada.

Preparación

1. Prepara el flan según las instrucciones en la caja y deja enfriar.
2. Licua los demás ingredientes e incorpóralos a la mezcla de flan fría.
3. Congela la mezcla por 8 horas.
4. Sirve y disfruta.





Malteada de Naidí

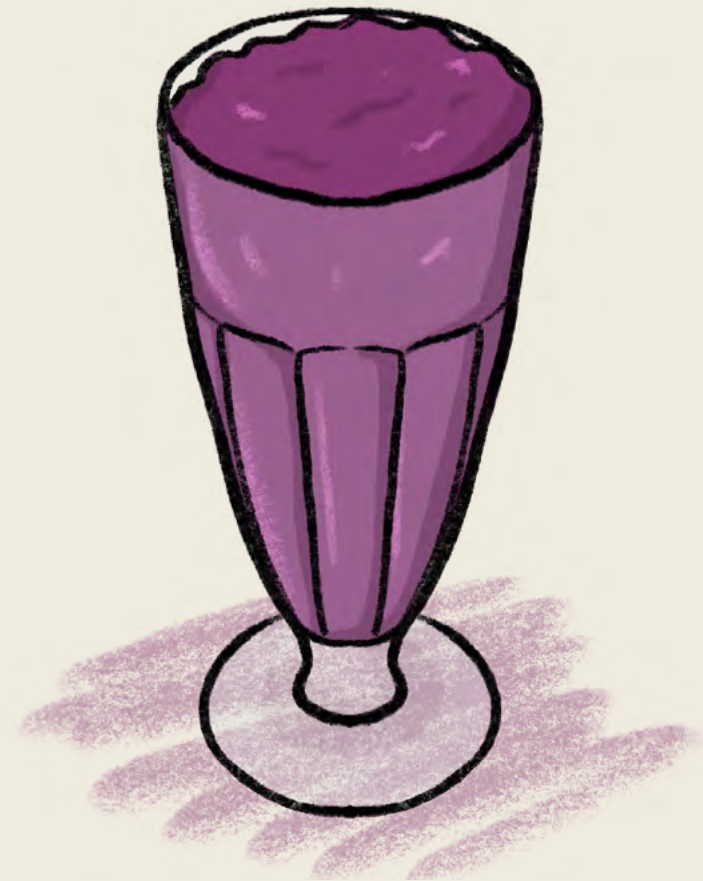
-  5 minutos
-  4 porciones
-  Consumo inmediato

Ingredientes

- 6 bolitas de helado de frutos rojos.
- 200gr de pulpa de naidí.
- 3 vasos de leche.

Preparación

1. Licua, decora con fruta y disfruta.



Rumba

- 🕒 10 minutos
- 🍴 2 porciones
- ⚠️ Consumo inmediato

Ingredientes

- 200gr de naidí.
- 1 naranja pelada sin semilla, cortada en trozos.
- 3 rodajas de piña cortadas en trozo.
- 1 naranja en rodajas para decorar.

Preparación

1. Licua todos los ingredientes y mezcla.
2. Sirve decorado con las rodajas de piña y naranja.



Pica flor

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

⚠️ Consumo inmediato

Para comer

Ingredientes

- 3 tazas de jugo de naranja.
- 1 taza de puré de fresas.
- 4 cucharadas de miel.
- 200gr de pulpa de naidí.
- Hielo triturado (frappe).
- Espiral de cascara de naranja.

Preparación

1. Mezcla el puré de fresa con la miel.
2. Llena 4 vasos con hielo triturado.
3. Agrega en los vasos el jugo de las naranjas con el naidí.
4. Añade lentamente el puré dejándolo caer hasta el fondo del vaso.
5. Sirve sin mezclar, decorado con la naranja.





Jugo para aumentar las defensas

-  10 minutos
-  2 porciones
-  Consumo inmediato

Para comer

Ingredientes

- 200gr de pulpa de naidí.
- 100gr de espinaca.
- 100gr de maní salado.
- 2 pocillos de leche.
- Miel al gusto.

Preparación

1. Lava la espinaca.
2. Licua todos los ingredientes, sirve y disfruta.





Crema facial de fresa

⚠ Aplicación inmediata

Para la piel

Ingredientes

- 2 cucharadas de pulpa de naidí.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 fresas.

Preparación

1. Licua todos los ingredientes.
2. Pon a refrigerar un poco.
3. Aplica sobre la piel limpia por máximo 10 minutos y enjuaga con agua tibia.





Exfoliante corporal

⚠ Aplicación inmediata

Para la piel

Ingredientes

- ½ taza de yogurt.
- 100g de pulpa de naidí.
- ½ taza de azúcar morena.

Preparación

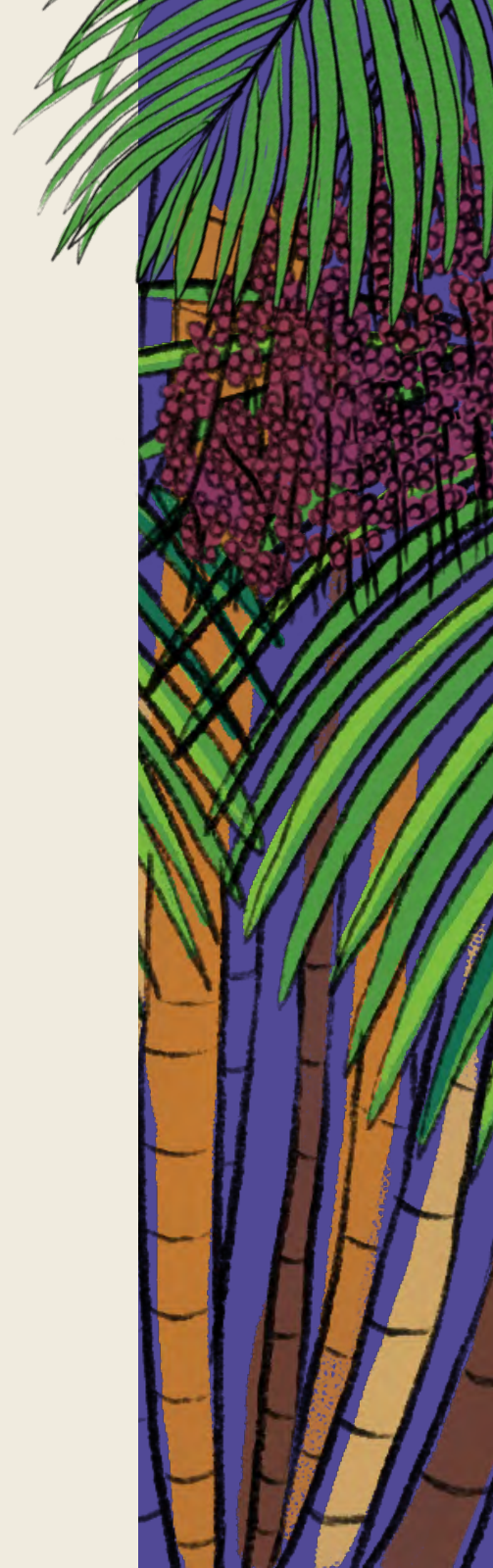
1. Mezcla todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
2. Aplica sobre la piel limpia por máximo 10 minutos y enjuaga con agua tibia.



Si quieres comprar pulpa de naidí
del Pacífico colombiano, **contáctate**
con Naidiceros del Pacífico.

 **304 1297889**

 **@NaidiPacifico**





Este recetario se produjo en el marco del proyecto **Fortalecimiento de la cadena de valor de naidí**, implementado por Naidiseros del Pacífico SAS y Fondo Acción, con el apoyo de Partnership for Forests, la Embajada Británica en Colombia y el Gobierno del Reino Unido.

 @NaidiPacifico



IMPLEMENTADO POR



CON EL APOYO DE

