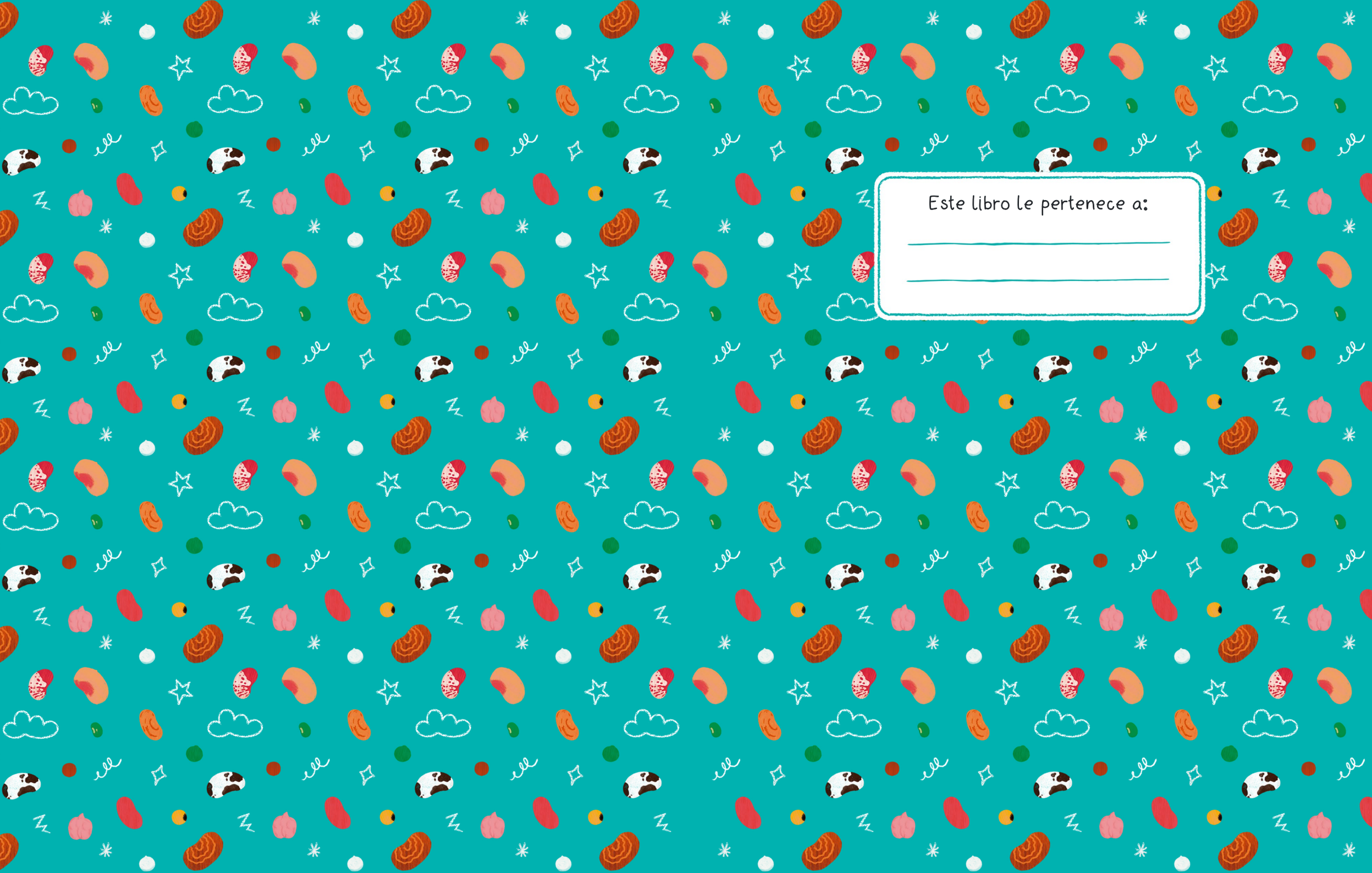




Ilustraciones de Nathalia Párraga

Riquisísimo



Este libro le pertenece a:

¡SUPER MENESTRAS!

Primera edición, noviembre 2022

Editado por:
©VerdeVerde La Revolución
Riquisísimo es un sello editorial de VerdeVerde La Revolución
Caraz Málaga 112 Barranco, Lima - Perú
www.larevolucion.org
hola@larevolucion.org

Textos y conceptualización: Karissa Becerra Biaggioni

Ilustraciones: Nathalia Párraga Andrade

Dirección gráfica: Nathalia Párraga Andrade

Diagramación: Nathalia Párraga Andrade

Corrección de estilo: Rosa Chávez Yacila

Año 2022, noviembre

Tiraje: 1000 ejemplares

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos reprografía y el tratamiento informático, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en la ley.

La solicitud de autorización se extiende a la incorporación en otros materiales de enseñanza u obras similares. En este caso, informar previamente al correo hola@revolucion.org

Hecho con la colaboración de la ingeniera Rosa Inés Palomino Díaz, especialista en leguminosas de la Dirección General de Desarrollo Agrícola y Agroecología - DGDA del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, USA Dry Pea and Lentil Council (USDPLC), U.S. Dry Bean Council (USDBC), U.S. Department of Agriculture (USDA) y Embajada de Estados Unidos en Perú.

Se terminó de imprimir en diciembre 2022 en:
MEGA TRAZO
Jr. Francisco Rivas 947, La Victoria, Lima - Perú

ISBN: 978-612-49058-0-3

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú: N° 2022-05129



Ilustraciones de Nathalia Párraga

Riquisísimo

Una tarde, a la hora de la cena...




¡¡¡Papaaaaá, no me gustan las menestras!!! No me gustan nada de nada.



¿Qué menestras no te gustan, Camila?


¡Ninguna!, ninguna me gusta nada de nada.

Además, ¡todas son iguales!



¿Estás segura,
Camila?

Estos son
pallares rojos.



¡No tienen nada de
rojos, son marrones y
todos son iguales!

No voy a comerlos.
Me voy a dormir.

Camila se va a dormir y sueña...



¡Fiesta de las
super menestras!

Buenas tardes,
super ñuña vaquita,
¡qué bien te quedan
tus puntitos!

Y a ti, super
pallar moche. Nos
parecemos jajaja.

¡Sí!, mira, ahí está la
familia de los super tarwis,
¿vamos a saludar?





¡Hola!, hemos venido todos de Áncash.

¡Qué bien!, estamos todas las super menestras.

Hasta las super lentejas.

¿Vamos a bailar, super ñuñas?, me han contado que les encanta saltar.


¡Sí!, ¡vamos!



¡Tengan cuidado!, no se vayan a arrugar.

Los super frijoles se han metido a la piscina.





¿De dónde eres, super garbanzo verde?

Vengo de Lambayeque, pero mi familia vive en la India.

¡Miral, llegaron las super alverjas verdes y las cremas.

¡Qué bien tocan las super habas! Me encanta esa canción.



¡Qué buena fiesta! Hay que tomarnos una foto ahora que estamos todas.

¡Qué divertido! Somos todas distintas.

Al día siguiente, cuando Camila despertó...

Papaaaá, las menestras
no son todas iguales.
¡Cada una es distinta!

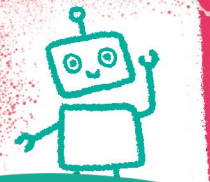


¡Mira!



¡Sí!, todas son distintas. Así como tus amigos y tú, cada uno es distinto, ¿no?

Imagínate si todos fuéramos iguales, ¡qué aburrida sería la vida!

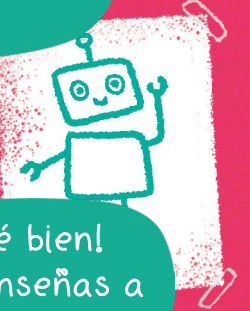




¡Creo que me encantan las menestras!



¡Qué bueno!, porque hoy comeremos una super ensalada de frijoles.



¡Qué bien! ¿me enseñas a prepararla?





Super menestras

Super frijol

Somos la menestra que más se come en el mundo. Existen cientos de variedades de nosotros de distintos colores, formas y tamaños.

Super alverja

Crecemos en vainas que contienen de cuatro a 10 semillas y podemos ser verdes, amarillas o color crema.

Super garbanzo

Somos muy ricos en proteína vegetal. Algunos somos de color marrón claro, otros marrón oscuro, verdes o negros. ¿Cuáles conoces?

Super lenteja

Podemos ser grandes, chiquitas y medianas. También verdes, marrones, negras, marrones con puntitos, amarillas y hasta rosadas.

Super pallar

Somos de diferentes colores y tamaños, algunos somos blancos con negro y parecemos unas vaquitas.

Super tarwi

También nos llaman "chocho". Crecemos en las alturas de los andes entre los 1500 y los 4000 metros sobre el nivel del mar.

¡Soy la super ñuña!

¡Soy la super haba!

¿Cómo se cocinan las menestras?

Si quieres ver más recetas, ¡escanea el QR!



¡Siempre con la ayuda de un adulto!



Remoja

Déjalas remojar en agua fría toda la noche

Frijol, garbanzo, pallar

Menestras

1

No necesitan remojar

Lenteja, alverja

2

Enjuaga

Para eliminar restos y polvo

3

Hierve

Cubre las menestras con agua limpia y llévalas a hervir

4

Cuela

5

Cocina

Agrega agua caliente, los ingredientes que quieras y cocina

6

Sirve





La Revolu ción

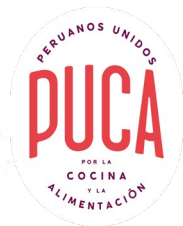
sembrar • saber • comer

Es una asociación que enseña
a niñas, niños y adultos
a PENSAR y a COMER.
A través de la educación
queremos ayudarlos a ser consumidores
responsables y a comprender
cómo sus elecciones tienen impacto en
su salud, su bienestar, el bienestar de
los otros y en el medio ambiente.

   [larevolucion.peru](https://www.larevolucion.peru)

La
Revolu
ción
sembrar • saber • comer

¡SUPER
Riqui
sisisi
mos!



AGRO
FERIAS
CAMPESINAS



COME * MÁS
MENESTRAS