



Gobierno de Guatemala
Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Alimentación



INSTITUTO DE CIENCIA Y
TECNOLOGÍA AGRÍCOLAS

Recetas de cocina a base de hortalizas nativas de Guatemala



María de los Ángeles Mérida Guzmán
“Investigación para el desarrollo agrícola”

www.icta.gob.gt



Miembros de la Honorable Junta Directiva del ICTA

Presidente:

Ing. Agr. M.Sc. Elmer Roberto Lopéz Rodríguez
Ministro de Agricultura, Ganadería y Alimentación -MAGA-

Presidente Suplente:

Ing. Agr. Carlos Francisco Anzueto del Valle
Viceministro de Desarrollo Económico Rural

Directores:

Lic. Angel Santay Ixcoy
Representante del Ministro de Economía

Lic. Julio César Gordillo Coloma
Representante Suplente de la Secretaria
Secretaría de Planificación y Programación -SEGEPLAN-

Ing. Julio Francisco Reyna de León
Representante Titular del Sector Privado Agrícola

Ing. Hernán Adolfo Sarmiento Quiroa
Representante Suplente del Sector Privado Agrícola

Dr. Lauriano Figueroa Quiñonez
Decano Facultad de Agronomía, de la Universidad de San Carlos de Guatemala

Asesor:

Dr. Elías Raymundo Raymundo
Gerente General del ICTA

Comité Editorial del ICTA

Ing. Agr. M.Sc. Albaro Dionel Orellana Polanco	Presidente
Licda. Lidia Guadalupe Tello de la Fuente	Secretaria
Ing. Agr. M.Sc. Adán Obispo Rodas Cifuentes	Vocal
Ing. Agr. Mario Antonio Morales Montoya	Vocal

Presentación

Guatemala posee una diversidad de especies vegetales, algunas de las cuales son tomadas como alternativas alimenticias por su contenido nutricional y están ligadas a nuestra cultura, ya que han sido utilizadas por nuestros ancestros como fuente de alimento, nos referimos entonces a las hortalizas nativas, parte del portafolio de los recursos filogenéticos de importancia en la alimentación y la agricultura.

Las hortalizas nativas se definen como especies en diferente grado de domesticación (estado silvestre o cultivadas), subutilizadas, originarias de o domesticadas en Mesoamérica y presentes en el país; cuyas potencialidades no han sido todavía explotadas para contribuir a la seguridad alimentaria; se caracterizan por poseer alto contenido nutritivo debido a los componentes de proteína, carbohidratos, vitaminas y minerales que están presentes en sus raíces, tallos, flores y frutos.

A pesar de la pérdida de cultura de consumo por la población, tienden a ser el ingrediente principal de varios platillos tradicionales de los guatemaltecos, se consumen en ciertas temporadas durante el año, ya que se encuentran en estado silvestre; formando parte de los cercos de los terrenos o sembradas en los huertos familiares, siendo el precio de compra bajo, por lo que en los mercados locales las encontramos en fresco o luego de haber tenido un proceso agroindustrial en curtidos, salsas y frituras.

Debido a la falta de promoción y desconocimiento sobre las formas de preparación (sopas, sofritos, ensaladas, curtidos etc.) y su contenido nutricional, no se aprovechan de una manera adecuada como alternativa alimenticia, perdiéndose la oportunidad de aprovechar una alternativa para mejorar la salud y evitar enfermedades a largo plazo.

El presente documento contiene recetas de cocina de 26 especies de hortalizas nativas en las que se describen los ingredientes y procedimientos para su preparación como alimentos; con dicha información se espera promover el consumo y el aprovechamiento de estas especies identificadas en las diversas regiones de Guatemala.



Contenido

Especies y recetas	Páginas
Gusnay (<i>Spathiphyllum phrynifolium</i> Schott).....	1
Usos en la alimentación.....	1
Contenido nutricional.....	1
Encurtido de gusnay.....	1
Huevos fritos con gusnay.....	2
Chirmol con gusnay.....	2
Quequexque (<i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott).....	3
Usos en la alimentación.....	3
Contenido nutricional.....	3
Quequexque cocido.....	3
Flor de izote (<i>Yucca gigantea</i> Lem).....	4
Usos en la alimentación.....	4
Contenido nutricional.....	4
Flor de izote con huevo.....	4
Flor de izote en iguaxte.....	5
Pacaya (<i>Chamaedorea tepejilote</i> Liebm. ex Mart).....	6
Usos en la alimentación.....	6
Contenido nutricional.....	6
Pacaya envuelta en huevo.....	6
Pacaya encurtido.....	7
Chufle (<i>Calathea macrosepala</i> K. Schum).....	8
Usos en la alimentación.....	8
Contenido nutricional.....	8
Crema de chufles y elote.....	8
Chufles en caldo de pollo.....	9
Chufles sudados.....	9
Bledo (<i>Amarantus hybridus</i> L).....	10
Usos en la alimentación.....	10
Contenido nutricional.....	10
Tortas de bledo.....	10
Huevos con bledo.....	11
Bledo guisado.....	11
Chaya (<i>Cnidocolus aconitifolius</i> subsp. <i>aconitifolius</i> (Mill.) I.M. Johnst).....	12
Usos en la alimentación.....	12
Contenido nutricional.....	12
Sopa de chaya.....	12
Refresco de chaya.....	13
Chaya conservada.....	13
Yuca (<i>Manihot esculenta</i> Crantz).....	14
Usos en la alimentación.....	14
Contenido nutricional.....	14
Tortas de yuca.....	14

Yucas fritas.....	15
Yuca cocida.....	15
Pepitoria (<i>Cucurbita argyrosperma</i> subsp. <i>argyrosperma</i> C. Huber).....	16
Usos en la alimentación.....	16
Contenido nutricional.....	16
Dulce de pepitoria.....	16
Plátanos en mole.....	17
Pepián negro.....	18
Chilacayote (<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché).....	19
Usos en la alimentación.....	19
Contenido nutricional.....	19
Chilacayote cristalizado.....	19
Refresco de chilacayote.....	20
Ayote (<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne).....	21
Usos en la alimentación.....	21
Contenido nutricional.....	21
Dulce de ayote.....	21
Boxboles.....	22
Güicoy (<i>Cucurbita pepo</i> subsp. <i>pepo</i> L.)	23
Usos en la alimentación.....	23
Contenido nutricional.....	23
Sopa de Güicoy	23
Güicoyitos rellenos de carne.....	24
Güicoyitos al vapor.....	24
Caiba (<i>Cyclanthera pedata</i> (L.) Schard).....	25
Usos en la alimentación.....	25
Contenido nutricional.....	25
Caibas asadas.....	25
Caibas rellenas.....	26
Güisquil (<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw).....	27
Usos en la alimentación.....	27
Contenido nutricional.....	27
Chilaquilas de güisquil	27
Ichintal en huevo.....	28
Peruleros empanizados.....	28
Chancletas de güisquil.....	29
Chipilín (<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook & Arn).....	30
Usos en la alimentación.....	30
Contenido nutricional.....	30
Tamales de chipilín.....	30
Arroz con chipilín.....	31
Sopa de chipilín.....	31
Jícama (<i>Pachyrhizus erosus</i> (L.) Hurb).....	32
Usos en la alimentación.....	32
Contenido nutricional.....	32



Jícama con limón.....	32
Loroco (<i>Fernaldia pandurata</i> (A.DC.) Woodson).....	33
Usos en la alimentación.....	33
Contenido nutricional.....	33
Dip de loroco.....	33
Pupusa de queso con loroco.....	34
Crema de pollo en loroco.....	34
Cuchampera (<i>Gonolobus taylarianus</i> W.D. Stevens et Montiel).....	35
Usos en la alimentación.....	35
Contenido nutricional.....	35
Cuchampera con sal y limón.....	35
Camote (<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam).....	36
Usos en la alimentación.....	36
Contenido nutricional.....	36
Dulce de camote.....	36
Camotes cristalizados.....	37
Chile (<i>Capsicum annuum</i> L).....	38
Usos en la alimentación.....	38
Contenido nutricional.....	38
Chiles jalapeños en escabeche.....	38
Chiles rellenos.....	39
Chiltepe(<i>Capsicum anuum</i> L. var. <i>glabriusculum</i> (Dunal) Heiser & Pickersgill).....	40
Usos en la alimentación.....	40
Contenido nutricional.....	40
Salsa picante a base de chiltepe.....	40
Chile diente de perro (<i>Capsicum frutescens</i> L).....	41
Usos en la alimentación.....	41
Contenido nutricional.....	41
Chirmol.....	41
Miltomate (<i>Physalis philadelphica</i> Lam).....	42
Usos en la alimentación.....	42
Contenido nutricional.....	42
Salsa de miltomate.....	42
Jocón.....	43
Hierbamora (<i>Solanum americanum</i> Mill).....	44
Usos en la alimentación.....	44
Contenido nutricional.....	44
Sopa de hierbamora.....	44
Hierbamora guisada.....	45
Tomatillo (<i>Solanum lycopersicum</i> L. var. <i>cerasiforme</i> (Alef.) Fosberg).....	46
Usos en la alimentación.....	46
Contenido nutricional.....	46
Salsa de tomatillo.....	46
Xamat (<i>Eryngium foetidum</i> L).....	47
Usos en la alimentación.....	47
Contenido nutricional.....	47
Kaq'ik.....	47
Referencias.....	48

Gusnay (*Spathiphyllum phryniifolium* Schott)

Usos en la alimentación

La parte de la planta de gusnay que se aprovecha en el uso culinario es la inflorescencia (conjunto de flores) cuando están tiernas que se puede consumir en sopas, con arroz frito y otras preparaciones (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional por 100 gramos (g) de porción comestible es el siguiente: Proteína 6.30 g; carbohidratos 8.40 g; calcio 403 miligramos (mg); fósforo 136 mg; hierro 1.40 mg; tiamina 84 mg; riboflavina 0.40 mg; niacina 1.79 mg; vitamina C 13 mg y agua 82.40 % (INCAP y OPS, 2012).

Encurtido de gusnay

Ingredientes

3 zanahorias medianas
2 cebollas blancas
6 inflorescencias de gusnay
½ taza de vinagre de castilla
½ litro de agua
Sal al gusto
Especies: pimienta negra, laurel y tomillo.

Procedimiento

Lave las zanahorias, cebollas e inflorescencias de gusnay, pele las zanahorias y cebollas con un cuchillo. Corte en forma alargada las zanahorias (corte a la juliana) y las cebollas en gajos. Coloque en un recipiente agua y ponga a hervir, cuando empiece este proceso agregue las zanahorias, cebollas e inflorescencias de gusnay y cueza por un minuto, luego escúrralas.

En la elaboración de la vinagreta: en un recipiente coloque medio litro de agua y ponga a hervir, cuando empiece este proceso agregue 10 pimientas de castilla, tres hojitas de laurel y una ramita pequeña de tomillo, deje que siga hirviendo durante 3 minutos, luego sazone con sal y ½ taza de vinagre de castilla; deje hervir dos minutos más. En un recipiente de vidrio con tapadera coloque las zanahorias, cebollas e inflorescencias de gusnay, vierta la vinagreta elaborada hasta cubrir por completo las hortalizas; cierre el recipiente y deje curtir durante 3 días antes de consumir.



Huevos fritos con gusnay

Ingredientes

- 3 inflorescencias de gusnay
- 2 huevos
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate
- Aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

Lave el tomate, la cebolla y las inflorescencias de gusnay, luego córtelos en trocitos pequeños, sofría en un sartén con aceite. Bata los huevos con sal al gusto y agregue al sofrito anterior y deje cocinar. Sírvasse.



Chirmol con gusnay

Ingredientes

- 6 tomates maduros
- 1 cebolla mediana
- 6 chiltepes verdes
- 4 inflorescencias de gusnay
- Sal al gusto

Procedimiento

Lave y ponga a cocer en agua los tomates, enseguida pélelos y tritúrelos con un molinillo. Lave y corte finamente la cebolla, inflorescencias de gusnay y chiltepes verdes. Mezcle todos los ingredientes para la preparación del chirmol, agregue sal al gusto.



Quequexque (*Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott)

Usos en la alimentación

Los cormos (tallos engrosados subterráneos) del quequexque se consumen cocidos o procesados como harina para diversos usos y frituras, se consideran sustitutos de la papa en sopas y caldos, mientras que las hojas se consumen en sofritos (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de porción comestible es el siguiente: Proteína 1.70 (g); carbohidratos 30.90 g; calcio 14 miligramos (mg); fósforo 56 mg; hierro 8.00 mg; tiamina 0.13 mg; riboflavina 0.03 mg; niacina 0.70 mg; vitamina C 85 mg y agua 65.90 % (INCAP y OPS, 2012).

Quequexque cocido

Ingredientes

1 cormo de quequexque
Sal al gusto

Procedimiento

Lave, pele y corte en trozos el cormo de quequexque.
Coloque en un litro de agua con sal al gusto y cueza hasta que estén suaves. Si se desea acompañe con queso.



Flor de izote (*Yucca gigantea Lem*)

Usos en la alimentación

Las flores de izote son comestibles pueden prepararse hervidas, fritas con huevo, asadas, en guisos, caldos, cremas, sopas, en escabeche y otros platos mixtos. Además se usan como relleno de chiles pimientos o jalapeños (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de porción comestible es el siguiente: Proteína 2.00 g; carbohidratos 13.70 g; calcio 34 miligramos (mg); fósforo 69 mg; hierro 1.40 mg; tiamina 0.16 mg; riboflavina 0.15 mg; niacina 1.50 mg; vitamina C 393 mg y agua 83.20 % (INCAP y OPS, 2012).

Flor de izote con huevo

Ingredientes

- 1 taza de pétalos de flor de izote
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla mediana
- 2 huevos
- 1 cucharadita de margarina
- Sal al gusto

Procedimiento

Lave y ponga a cocer en agua los pétalos de la flor de izote hasta que estén blandos, seguidamente córtelos en cuadritos. Lave y corte finamente la cebolla y los tomates.

En un sartén derrita la margarina, inmediatamente sofría cebolla, tomates y los pétalos de flor de izote por 3 minutos; agregue los huevos batidos mezcle y espere hasta que estén cocidos. Sirva acompañados de frijoles o queso.



Flor de izote en iguaxte

Ingredientes

1 taza de flor de Izote
½ libra de pepitoria molida
4 tomates rojos
3 dientes de ajo
1 cebolla pequeña
10 miltomates
½ chile pimiento rojo
1 tortilla tostada
Aceite
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Lave y ponga a hervir en agua los pétalos de la flor de izote (esto se hace para quitar el amargo de la flor, de preferencia se ponen a hervir en dos ocasiones), escúrralas. Seguidamente prepare el recado: se asan tomates, chile pimiento, cebolla, ajos, miltomates y la tortilla; enseguida se licuan junto con la pepitoria y un vaso de agua. En un sartén caliente el aceite y sofría la salsa del recado, cuando esté hirviendo agregue las flores de izote previamente cocidas. Se dejan en el fuego durante un periodo de 10 a 15 minutos y se sirven con tortillas.



Pacaya (*Chamaedorea tepejilote* Liebm. ex Mart)

Usos en la alimentación

Se consumen las inflorescencias (conjunto de flores) poseen un característico sabor amargo comúnmente se preparan envueltas en huevo (rebosado), otra forma de consumirlas es encurtidos como parte de la preparación del fiambre (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de porción comestible es el siguiente: proteína 4.0 g; carbohidratos 8.3 g; calcio 369 miligramos (mg); fósforo 106 mg; hierro 1.40mg; tiamina 0.08 mg; riboflavina 0.10 mg; niacina 0.09 mg; vitamina C 14 mg y agua 85% (INCAP y OPS, 2012).

Pacaya envuelta en huevo

Ingredientes

2 pacayas
1 huevo
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

En un recipiente ponga a hervir las pacayas en agua con sal y escúrralas.
Las claras de huevo se baten a punto de nieve (betún), de último agregue las yemas y una pizca de sal, posteriormente sumerja las pacayas hasta que estén cubiertas.
En un sartén vierta aceite a calentar y fría las pacayas envueltas en huevo, dórelas de ambos lados. Puede servir con una salsa de tomate.



Pacaya en curtido

Ingredientes

3 pacayas
1 cebolla mediana
½ taza de vinagre de castilla
½ litro de agua
Sal al gusto
Especies: pimienta negra, laurel y tomillo.

Procedimiento

Lave y escurra las pacayas.
Lave y corte en gajos la cebolla (corte a la juliana).
En la elaboración de la vinagreta: en un recipiente coloque medio litro de agua y ponga a hervir, cuando empiece este proceso agregue 10 pimientas de castilla, tres hojitas de laurel y una ramita pequeña de tomillo, deje que siga hirviendo durante 3 minutos, luego sazone con sal y ½ taza de vinagre de castilla; deje hervir dos minutos más.
En un recipiente de vidrio con tapadera coloque las pacayas y cebolla, vierta la vinagreta antes elaborada hasta cubrir por completo las pacayas; cierre el recipiente y deje reservar durante 3 días antes de consumir.



Chufle (*Calathea macrosepala* K. Schum)

Contenido nutricional

El contenido de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 1.80 gramos (g); carbohidratos 4.40 g; calcio 20.0 miligramos (mg); fósforo 49.0 mg; hierro 1.00 mg; tiamina 0.04 mg; riboflavina 0.10 mg; niacina 0.70 mg; vitamina C 7.00 mg y agua 92.30 % (INCAP y OPS, 2012).

Usos en la alimentación

Los brotes tiernos de las inflorescencias se cocinan y se consumen como verdura en sopas y otras recetas. Las hojas se utilizan para envolver tamales y otros alimentos (Orellana, 2012).

Crema de chufles y elote

Ingredientes

- 1 taza de granos de elotes
- 1/2 libra de chufles
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de pollo
- 4 onzas de vino blanco
- Consomé de pollo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Crema al gusto

Procedimiento

En un recipiente ponga cebolla, ajos y granos de elote, mezcle continuamente por unos minutos para que no se quemen. Añada si desea vino blanco, deje que se consuma este líquido a la mitad. Agregue el caldo de pollo, sazone con sal, pimienta y consomé al gusto, cuando el caldo esté hirviendo incorpore los chufles previamente lavados y cortados en trocitos, deje cocinar. Retire del fuego, licúe y cuele esta preparación. Nuevamente ponga a hervir por unos minutos la preparación y añada la crema, puede servir acompañada de pan tostado.



Chufles en caldo de pollo

Ingredientes

1 libra de pollo
1/2 libra de chufles
1 libra de papas
2 tomates maduros
2 cebollas grandes
1 rama de cilantro
1 sobrecito de consomé
Sal al gusto

Procedimiento

Cueza las piezas de pollo con una cebolla partida por la mitad, en suficiente agua con sal. Mientras tanto, lave y pele las papas. Cuando el pollo haya suavizado, agregue las papas y chufles al caldo.

Lave y corte en cuadritos los tomates y la cebolla, añada al caldo, por último agregue el cilantro, deje hervir hasta que el pollo esté cocido. Sirva con arroz.



Chufles sudados

Ingredientes

6 chufles
1 cebolla mediana
3 tomates maduros
1 taza de agua
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte en cuadritos finamente los tomates y la cebolla.

En un sartén en aceite caliente sofría cebolla, tomates y chufles, agregue sal y agua, deje hervir hasta que los chufles estén blandos.



Bledo (*Amaranthus hybridus* L.)

Contenido nutricional

Usos en la alimentación

De la planta de bledo o amaranto las semillas y las hojas son utilizadas como alimento, principalmente como una verdura de hoja y consumido luego de cocinado. Las hojas y tallos tiernos son cortados y hervidos o fritos en aceite y algunas veces mezclado con otros alimento. Mientras que el grano en la elaboración de cereales y harinas para la preparación de galletas y panqueques (Orellana, 2012).

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de porción comestible es el siguiente: Proteína 2.72 g; carbohidratos 5.73 g; calcio 278 miligramos (mg); fósforo 81 mg; hierro 6.34 mg; tiamina 0.05 mg; riboflavina 0.24 mg; niacina 1.20 mg; vitamina C 65 mg; vitamina A 517 microgramos (mcg) y agua 87.77 % (INCAP y OPS, 2012).

Tortas de bledo

Ingredientes

- 1 manojito de bledo
- 2 huevos
- 3 tomates maduros
- 2 cebollas medianas
- 1 sobrecito de consomé
- Aceite
- Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte finamente las hojas de bledo, las cebollas y los tomates.

En un recipiente mezcle bledo, cebollas, tomates y los huevos batidos hasta que la mezcla quede con una consistencia homogénea, agregue el consomé y sal al gusto.

En un sartén caliente aceite, con una cuchara vierta la mezcla dándole forma de torta y se cuece por unos minutos, cuando la torta tome un color rojizo dele vuelta para cocer el otro lado, pueden servirse acompañadas de arroz y ensalada.



Huevos con bledo**Ingredientes**

10 hojas de bledo
 1 huevo
 1 cebolla pequeña
 1 tomate maduro
 Aceite
 Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte finamente las hojas de bledo y cebolla.

En un sartén ponga aceite, cuando esté caliente sofría la cebolla hasta que esté transparente, añada las hojas de bledo y por último incorpore los huevos batidos con sal. Deje cocinar por 2 minutos y sirva.

**Bledo guisado****Ingredientes**

1 manojito de bledo
 3 tomates maduros
 2 cebollas medianas
 1 sobrecito de consomé
 Sal al gusto
 Aceite

Procedimiento

Lave y corte finamente las hojas de bledo, las cebollas y los tomates.

En un sartén coloque aceite, cuando esté caliente sofría las cebollas cuidando de no quemarse, añada los tomates, las hojas de bledo, sal y consomé al gusto para sazonar. Mezcle bien.

Deje cocinar hasta que estén blandas las hojas de amaranto. Puede servirse con arroz y ensalada.



Las recetas anteriores se pueden preparar también con las especies de: *Amaranthus cruentus* L; *Amaranthus dubius* Mart. Ex

Thell; *Amaranthus polygonoides* L; *Amaranthus scariosus* Benth; *Amaranthus spinosus* L; y *Amaranthus viridis* L.

Chaya (*Cnidoscolus aconitifolius* subsp. *aconitifolius* (Mill.) I.M. Johnst)

Usos en la alimentación

La fuente de alimento son las hojas y peciolo licuados, en sopas, ensaladas, harinas, entre otras presentaciones. Además tiene uso medicinal y depurativo (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 6.20 g; carbohidratos 10.70 g; calcio 234 miligramos (mg); fósforo 76 mg; hierro 2.80 mg; tiamina 0.20 mg; riboflavina 0.40 mg; niacina 0.60 mg; vitamina C 194 mg; vitamina A 946 microgramos (mcg) y agua 79.80 % (INCAP y OPS, 2012).

Sopa de chaya y papas

Ingredientes

25 hojas de chaya
1 libra de papas
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
1 tomate maduro
1 sobrecito de comino
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte en trocitos las hojas de chaya y las papas.

En un sartén con aceite caliente sofría la chaya y las papas; añada ajo, sal y comino al gusto para sazonar.

Licúe tomate y cebolla para formar una salsa; agréguela a la preparación anterior, enseguida deje hervir hasta que se cuezan las papas.



Refresco de chaya

Ingredientes

4 hojas de chaya
3 limones
1 litro de agua
Azúcar al gusto

Procedimiento

Lave las hojas de chaya.
Licúe en un litro de agua y cuele la preparación.
Añada el jugo de limón y endulce al gusto.
Se toma frío.



Chaya conservada

Ingredientes

10 hojas de chaya
1 cebolla
1 tomate
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte finamente las hojas de chaya, la cebolla y el tomate.
En un sartén coloque aceite, cuando esté caliente sofría la cebolla y tomate. Mezcle bien.
Agregue las hojas de chaya, sal y consomé al gusto para sazonar, si es necesario vierta una taza de agua para cocinarse por unos minutos. Para servir con arroz y ensalada.



Yuca (*Manihot esculenta* Crantz)

Usos en la alimentación

La yuca se puede consumir de diferentes maneras; la raíz hervida tiene un sabor similar a la papa y sirve de guarnición para platos con carne o en sopas. En muchos países la yuca se maneja de manera similar a las papas, lo que significa que se consume como puré, frita o hervida, actualmente se prepara en forma de chips (Agro2, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 1.36 g; carbohidratos 38.00 g; calcio 16 miligramos (mg); fósforo 27 mg; hierro 0.27 mg; tiamina 0.09 mg; riboflavina 0.05 mg; niacina 0.85 mg; vitamina C 21 mg; vitamina A 1.00 microgramos (mcg); vitamina B6 0.09 mg; potasio 231 mg; sodio 14 mg; Zinc 0.34 mg; magnesio 21 mg y agua 59.60% (INCAP y OPS, 2012).

Receta de tortas de yuca

Ingredientes

- 1 libra de yuca
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla grande
- 2 huevos
- Sal al gusto

Procedimiento

Lave, pele y corte en trozos medianos la yuca; ponga a cocer en un litro de agua. Cuando esté cocida la yuca tritúrela con un tenedor, agregue la cebolla finamente picada, la mantequilla derretida y los huevos, mezcle todos los ingredientes.

En un sartén coloque aceite a calentar, vierta la mezcla con una cuchara dándole la forma circular similar a una tortilla; deje cocer de ambos lados hasta que este doradita. Se repite la operación tantas veces como rinda la mezcla.



Yucas fritas

Ingredientes

1 libra de yuca
Aceite el necesario
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y pele la yuca. Corte la yuca en rodajas de grosor mediano y coloque en un recipiente que contenga agua con sal, seguidamente escúrralas y séquelas.

En un sartén caliente aceite y vierta las rodajas de yuca a freír hasta que alcancen un color dorado (aproximadamente cuatro minutos), posteriormente coloque sobre papel absorbente para eliminar el resto de aceite. Espolvoree con sal al gusto.



Yuca cocida

Ingredientes

1 libra de yuca
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y pele la yuca.

Corte la yuca en trozos medianos y ponga a cocer en un litro de agua juntamente con sal. Cuando la yuca esté cocida puede servir acompañada de salsa de tomate.



Pepitoria (*Cucurbita argyrosperma subsp. argyrosperma* C. Huber)

para ganado y aves de corral. Las semillas se consumen enteras, asadas, tostadas o molidas, constituyen el principal ingrediente de salsas usadas para la elaboración de diferentes guisos (Orellana, 2012).

Usos en la alimentación

Las flores, tallos jóvenes, frutos tiernos y frutos maduros de la pepitoria se consumen como verdura. Los frutos maduros raramente se emplean para la elaboración de dulces y más frecuentemente se utilizan como forraje

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 44 gramos (g); vitamina C 25 g; potasio 10 g; hierro, carbohidratos, riboflavina y niacina (Alegria y Rivera, 2006).

Dulces de pepitoria

Ingredientes

- 1 taza de pepitoria
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de agua

Procedimiento

En un recipiente mezcle el azúcar y agua y ponga al fuego, mueva constantemente hasta que se forme un caramelo, agregue la pepitoria.

Vierte la mezcla en un molde rectangular, deje enfriar hasta que empiece a endurecer, desmolde y corte las figuras que desee. Deje enfriar.



Plátanos en mole

Ingredientes

3 plátanos maduros
1/2 libra de chocolate
2 onzas de pepitoria
2 onzas de ajonjolí
1 rajita de canela
2 chiles pasa

Procedimiento

Corte los plátanos en forma alargada y fríalos en un sartén con aceite caliente hasta que se doren.

En un comal ponga a asar la pepitoria, ajonjolí, canela y el chile pasa.

Vierta el chocolate en un recipiente con 2 tazas de agua para que se derrita. Licúe el chocolate derretido junto con las especias previamente asadas hasta que la mezcla esté fina; incorpore esta salsa sobre los plátanos y deje hervir durante 5 minutos, agregue azúcar al gusto.



Pepián negro

Ingredientes

2 onzas de pepitoria
2 onzas de ajonjolí
1 chile pasa mediano (seco)
1 chile huaque (seco)
2 rajitas de canela
½ libra de chocolate
4 tomates maduros
15 miltomates
1 cebolla grande
8 panes de preferencia francés
2 libras de pollo o la carne deseada
Sal al gusto



Procedimiento

Lave y corte en piezas el pollo; en un recipiente con agua y sal póngalo a cocer. En la preparación del recado se asan por aparte los ingredientes que contengan humedad como: la cebolla, los tomates, miltomates y aparte los ingredientes secos como: los chiles, la pepitoria, ajonjolí, canela y los panes, cuando ya están bien asados licúe o muele, primero los secos y luego los demás. Cuando el pollo esté cocido agregue el recado y el chocolate en trocitos, deje que hierva por unos 20 minutos. Se acompaña con arroz blanco.

Chilacayote (*Cucurbita ficifolia* Bouché)

Usos en la alimentación

Las flores, tallos jóvenes, frutos tiernos y frutos maduros del chilacayote se consumen como verdura y se usan para preparar dulces y bebidas refrescantes. Las semillas se consumen enteras, asadas, tostadas o molidas y constituyen el principal ingrediente de salsas usadas para la elaboración de diferentes guisos pepián, mole verde, etc (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 0.80 gramos (g); carbohidratos 5.10 g; calcio 15 miligramos (mg); fósforo 19 mg; hierro 0.40 mg; tiamina 0.04 mg; riboflavina 0.03 mg; niacina 0.30 mg; vitamina C 11 mg y agua 93.60 % (INCAP y OPS, 2012).

Chilacayote cristalizado

Ingredientes

1 chilacayote mediano
2 litros de agua
1 1/2 lbs de azúcar
Lejía de cal (suero)

Procedimiento

Lave pele y corte en trozos medianos el chilacayote.

Prepare la lejía o suero de cal de la siguiente manera: a un trozo mediano de cal agregue dos litros de agua, deje que se disuelva, el líquido que se obtendrá será el suero de cal. En un recipiente coloque los trozos de chilacayote y agregue el suero de cal, deje reposar durante un periodo de ocho horas o hasta que los chilacayotes presenten una consistencia dura. Posteriormente extraiga los trozos de chilacayote, lávelos y escúrralos hasta que estén secos.

Enseguida ponga a cocer los trozos de chilacayote en agua con azúcar, hasta que presenten una consistencia blanda. Retire del fuego y deje enfriar.



Refresco de chilacayote

Ingredientes

1 chilacayote mediano
3 litros de agua
1 rajita de canela
Azúcar al gusto

Procedimiento

Corte el chilacayote en trozos medianos y ponga a cocer en agua, canela y azúcar hasta que presente una consistencia blanda. Seguidamente raspe quitando la cáscara del chilacayote y añada más azúcar o agua, en caso de ser necesario. Si desea agregue hielo al gusto.



Ayote (*Cucurbita moschata* Duchesne)

Usos en la alimentación

Se consume la pulpa fresca y sin semillas como vegetal cocinado. Se utiliza para la preparación de pasteles y sopas. Las semillas se consumen crudas o tostadas en seco, o en aceite, tiene un alto contenido de proteína (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 0.60 gramos (g); carbohidratos 7.6 g; calcio 19 miligramos (mg); fósforo 22 mg; hierro 0.50 mg; tiamina 0.04 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 0.50 mg; vitamina C 15 mg; vitamina A 143 microgramos (mcg); vitamina B6 0.66 mg; potasio 340 mg; sodio 1 mg; zinc 6.32 mg; agua 91 % (INCAP y OPS, 2012).

Dulce de ayote

Ingredientes

1 ayote mediano
2 litros de agua
1 rajita de canela
Azúcar al gusto

Procedimiento

Corte el ayote en trozos medianos y elimine las semillas.

En un recipiente ponga a cocer los trozos de ayote con agua, canela y azúcar, hasta que presenten una consistencia blanda, si es necesario añada más azúcar o agua.



Boxboles

Ingredientes

25 hojas tiernas de ayote
10 tomates maduros
1 libra de masa de maíz
4 onzas de pepita de ayote
4 onzas de miltomate
Chile cobanero en polvo
Sal

Procedimiento

La masa de maíz debe de sazonarla con sal al gusto.

Lave las hojas de ayote y en medio coloque la masa extendida a lo largo y ancho, seguidamente enrolle quedando en forma de puro. Si sobra hoja realice dobleces en los extremos.

Los rollitos formados de hoja de ayote y masa colóquelos en un recipiente para que se cuezan a vapor.

Para la preparación del recado: ponga a cocer los tomates y miltomates, seguidamente licúe y agregue la pepita tostada y molida.

En el recado vierta los boxboles ya cocidos y sazone con sal y chile al gusto.



Güicoy (*Cucurbita pepo* subsp. *pepo* L.)

u horneados, pero también en sopas o cremas, como guarniciones o rellenos (Orellana, 2012).

Usos en la alimentación

Al igual que las otras especies cultivadas del género, los frutos maduros o tiernos y las semillas de Cucurbita pepo, y en menor grado las flores y las puntas tiernas de los tallos, se consumen en muchas partes dentro de su área de distribución nativa y en otras regiones del mundo. La corteza, las semillas y la pulpa se consumen, sus preparaciones pueden ser muy sencillas: al vapor, asados

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de porción comestible es el siguiente: Proteína 1.00 gramos (g); carbohidratos 5.50 g; calcio 19 miligramos (mg); fósforo 32 mg; hierro 0.60 mg; tiamina 0.065 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 0.50 mg; vitamina C 19 mg; vitamina A 369 microgramos (mcg); potasio 176 mg; sodio 1 mg; zinc 0.20 mg y agua 92.30% (INCAP y OPS, 2012).

Sopa de güicoy

Ingredientes

2 güicoyes grandes
3 onzas de mantequilla
1 cebolla grande
2 tazas de caldo de pollo
Sal al gusto
Crema

Procedimiento

Corte la pulpa de los güicoyes en trozos, corte finamente la cebolla y junto a la mantequilla derretida sofría estos ingredientes por unos minutos.

Agregue el caldo de pollo y cocine la preparación anterior hasta que los güicoyes estén blandos. Deje enfriar y licúe. Nuevamente deje hervir por unos minutos la preparación, añada sal y crema al gusto.



Güicoyitos rellenos de carne

Ingredientes

5 güicoyitos
½ libra de carne molida
2 cebollas medianas
6 tomates maduros
1 diente de ajo
3 hojas de laurel
3 hojas de tomillo
Aceite
Pimienta en polvo
Sal al gusto

Procedimiento

En un recipiente ponga a cocer los güicoyitos enteros en agua con una pizca de sal y escúrralos. Elimine la parte de arriba de cada uno de los güicoyitos con ayuda de un cuchillo, posteriormente extraiga la pulpa y resérvela en un recipiente.

La preparación del relleno consiste en sofreír la carne molida con cebolla y ajo finamente picados, agregue hojas de laurel, tomillo y pimienta para condimentar. Por último añada los tomates picados y la pulpa, deje cocinar por unos minutos. Cuando la carne esté cocida se rellenan los güicoyitos, enseguida se colocan en un recipiente para que hiervan y eliminen el exceso de agua.



Güicoyitos al vapor

Ingredientes

6 güicoyitos
1 onza de mantequilla
Sal de cebolla
Pimienta en polvo
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte en trocitos los güicoyitos. En un sartén coloque la mantequilla para que se derrita y agregue los güicoyitos, mueva constantemente y sazone con sal y pimienta al gusto. Deje cocer los güicoyitos con fuego bajo. Puede servir con arroz y ensalada.



Caiba (*Cyclanthera pedata* (L.) Schard)

Usos en la alimentación

Es una hortaliza rica en fibras, el fruto se utiliza en la preparación de ensaladas, guisos y rellenos de carne, queso u otra hortaliza. En la industria se aprovechan sus propiedades medicinales para establecer regímenes dietéticos, los frutos para bajar el colesterol, las hojas como antiinflamatorios y la semilla vermífuga (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de porción comestible es el siguiente: Proteína 0.60 gramos (g); carbohidratos 4.0 g; calcio 40.13 miligramos (mg); fósforo 26 mg; hierro 0.60 mg; tiamina 0.04 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 0.30 mg; vitamina C 14 mg; vitamina A 9.00 microgramos (mcg) y agua 94.50 % (INCAP y OPS, 2012).

Caibas asadas

Ingredientes

2 caibas
1 limón
Sal

Procedimiento

Lave y cocine las caibas verdes en agua con sal a fuego lento, cuando estén blandas retire del fuego.

Corte de un lado las caibas y elimine las semillas.

Enseguida coloque sobre un comal o en una plancha y áselas. Sirva con sal y limón.



Caibas rellenas

Ingredientes

4 caibas
½ libra de carne molida
2 cebollas medianas
1 diente de ajo
1 huevo
2 hojas de laurel
2 hojas de tomillo
Pimienta en polvo
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y cueza las caibas verdes en agua con sal a fuego lento, cuando estén blandas retírelas del fuego, abra por un lado las caibas y elimine las semillas.

La preparación del relleno consiste en: freír la carne molida con cebolla, ajo finamente picado, hojas de laurel, tomillo y pimienta para condimentar, deje cocinar la carne por unos minutos. Cuando la carne esté cocida rellene las caibas.

Las claras de huevo se baten a punto de nieve (betún), de último agregue las yemas, posteriormente sumerja las caibas rellenas hasta que estén cubiertas. En un sartén ponga a calentar aceite y fría las caibas rellenas envueltas en huevo, dórelas de ambos lados. Puede servir con arroz y salsa de tomate.



Güisquil (*Sechium edule* (Jacq.) Sw)

Usos en la alimentación

Los frutos por su suavidad se consumen hervidos, formando parte de diversos guisos y por su consistencia suave sirven para elaborar jugos, salsas y pastas. La raíz del güisquil (Ichintal) se consume en forma hervida o envuelta en huevo, mientras que los cogollos en sopas (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 0.62 g; carbohidratos 5.09 g; calcio 13 miligramos (mg); fósforo 29 mg; hierro 0.22 mg; tiamina 0.05 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 0.42 mg; vitamina C 8.0 mg; vitamina A 2.0 microgramos (mcg); vitamina B6 0.12 mg; potasio 143 mg; sodio 1.0 mg; zinc 0.31 mg; magnesio 12 mg y agua 93.43 % (INCAP y OPS, 2012).

Chilaquillas de güisquil

Ingredientes

2 güisquiles verdes
2 huevos
1 Queso de capas
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Lave, pele y corte en rodajas delgadas a lo largo del güisquil.

En un recipiente que contenga agua y una pizca de sal, cueza los güisquiles. En medio de dos rodajas de güisquil ponga una porción de queso de capas.

Las claras de huevo se baten a punto de nieve (betún) de último agregue las yemas, posteriormente sumerja las rodajas de güisquil hasta que estén cubiertas. En un sartén vierta aceite a calentar y fría las rodajas de güisquil envueltas en huevo, dórelas de ambos lados. Puede servir con una salsa de tomate.



Ichintal envuelto en huevo

Ingredientes

1 libra de ichintal
1 huevo
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte en trozos la raíz de ichintal, cuézalas en agua con una pizca de sal. La clara de huevo se bate a punto de nieve (betún) de último agregue la yema, sumerja los trozos de raíz de ichintal hasta que estén cubiertos.

En un sartén vierta aceite a calentar y fría los trozos de raíz de ichintal envueltos en huevo dórelos de ambos lados. Puede servir con una salsa de tomate.



Peruleros empanizados

Ingredientes

3 peruleros
1 huevo
2 onzas de miga de pan
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y cueza los peruleros en agua con una pizca de sal.

Cuando estén cocidos los peruleros elimine la cáscara.

Cubra los peruleros con huevo batido y después con la miga de pan.

En un sartén vierta aceite para calentar y ponga a freír los peruleros. Puede servir acompañados de una ensalada.



Chancletas de güisquil

Ingredientes

- 4 güisquiles verdes
- 1 cucharadita de canela
- 4 onzas de pasas
- $\frac{3}{4}$ de taza de miga de pan dulce
- 2 cucharaditas de margarina
- Sal al gusto

Procedimiento

Cueza los güisquiles en muy poca agua con una pizca de sal.

Cuando estén cocidos pártalos por la mitad y extraiga la pulpa, consérvela al igual que las cáscaras.

En un recipiente coloque la pulpa de los güisquiles, canela, pasas, la miga de pan y la margarina derretida, mezcle bien todos los ingredientes.

Llene las cáscaras vacías de güisquil con la preparación anterior y hornee a 250°C por quince minutos

Si desea puede agregar miga de pan sobre las chancletas de güisquil horneadas.



Chipilín (*Crotalaria longirostrata* Hook & Arn)

Usos en la alimentación

Se consumen las hojas, los tallos y las yemas tiernas se usan en tamales y sopas o cocidos como verduras con sal y limón. La flor guisada con ajo se toma como té (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 7.00 gramos (g); carbohidratos 9.10 g; calcio 287 miligramos (mg) ; fósforo 72 mg; hierro 4.70 mg; tiamina 0.33 mg; riboflavina 0.49 mg; niacina 2.0 mg; vitamina C 100 mg; vitamina A 667 microgramos (mcg) y agua 81.60 % (INCAP y OPS, 2012).

Tamales de chipilín

Ingredientes

1 manojito de chipilín
3 barritas de margarina
2 libras de harina de maíz
½ libra de queso seco
30 dobladores (hojas secas de maíz)
Sal al gusto

Procedimiento

Separe las hojas de chipilín de los tallos, lávelas y escúrralas.

En un recipiente para elaborar la masa de los tamalitos mezcle harina de maíz, margarina derretida, hojas de chipilín y agua. La masa estará de punto cuando presente consistencia en la que se pueda formar bolitas

Remoje las hojas de doblador en agua caliente para que se suavicen, de esta manera facilitara envolver los tamalitos, coloque la masa en el doblador y ciérrelo. Cocine a vapor durante un período de cuarenta minutos o hasta que estén cocidos. Si desea puede servir con salsa de tomate y queso seco.



Arroz con chipilín

Ingredientes

½ libra de arroz (pre cocido)
1 cebolla pequeña
1 tomate maduro
1 manojo de chipilín
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Separe las hojas de chipilín de los tallos, lávelas y escúrralas.

En un recipiente agregue aceite, sofría cebolla y tomate previamente picados. Agregue el arroz, dos tazas de agua y sal al gusto.

Cuando empiece a hervir el arroz agregue las hojas de chipilín, deje que se cueza el arroz y sirva.



Sopa de chipilín

Ingredientes

1 manojito de chipilín
1 tomate maduro
1 cebolla pequeña
1 litro de agua
Sal al gusto

Procedimiento

Separe las hojas de chipilín de los tallos, lávelas y escúrralas.

En un recipiente ponga a hervir agua, agregue tomate y cebolla cortados en rodajas finas.

Cuando el agua esté hirviendo añada las hojas de chipilín y sal al gusto, deje que se cuecen las hojas y sirva.

Las recetas anteriores se pueden realizar también con las especies de: (C.pumila Ortega); (C.vitellina Ker Gawl).



Jícama (*Pachyrhizus erosus* (L.) Hurb)

Usos en la alimentación

Las raíces se consumen crudas, sin cáscara, con limón o chile, además es un ingrediente en la preparación de ensaladas, las vainas se utilizan como vegetales (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 0.72 gramos (g); carbohidratos 8.82 g; calcio 12 microgramos (mg); fósforo 18 mg; hierro 0.60 mg; tiamina 0.02 mg; riboflavina 0.03 mg; niacina 0.20 mg; vitamina C 20 mg; vitamina A 1.0 microgramos (mcg); vitamina B6 0.04 mg; potasio 150 mg; sodio 4.0 mg; zinc 0.16 mg; magnesio 12 mg y agua 90.07 % (INCAP y OPS, 2012).

Jícama con limón

Ingredientes

1 jícama
1 limón
Chile cobanero en polvo
Sal al gusto

Procedimiento

Pele la jícama y corte la pulpa en forma alargada (corte a la juliana), deposite en un recipiente agregue limón, sal y chile seco al gusto.



Loroco (*Fernaldia pandurata* (A.DC.) Woodson)

Usos en la alimentación

Se consumen las flores para diversas preparaciones: sopas, arroces, dips y salsas. Las exportaciones de loroco se han incrementado significativamente en los últimos años, debido a que en la agroindustria de alimentos se prepara en salmuera, enlatado, congelado y en estado fresco (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 2.60 gramos (g); carbohidratos 6.80 g; calcio 55 microgramos (mg); fósforo 40 miligramos (mg); hierro 1.10 mg; tiamina 0.64 mg; riboflavina 0.11 mg; niacina 2.30 mg; vitamina C 12 mg y agua 89.20 % (INCAP y OPS, 2012).

Dip de loroco

Ingredientes

4 onzas de queso crema
2 onzas de loroco
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y cueza el loroco fresco en agua con una pizca de sal, cuando ya esté cocido córtelo finamente.

En un recipiente mezcle bien loroco y queso crema, si desea agregue sal.

Sirva acompañado de galletas o pan tostado.



Pupusas de queso con loroco

Ingredientes

2 libras de harina de maíz
2 libras de queso
2 onzas de loroco
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Prepare la masa humedeciendo la harina de maíz con agua que servirá para elaborar las tortillas.

La preparación del relleno consiste en: cocer y cortar finamente el loroco, luego se mezcla con el queso.

Elabore las tortillas de maíz y en el centro coloque el relleno, cierre de ambos lados y nuevamente se les da forma de tortilla conforme se palmea con las manos.

Cueza las pupusas en un comal, previamente engrasado para evitar que se peguen, deje cocer de ambos lados y sirva con salsa de tomate y ensalada.



Crema de pollo en loroco

Ingredientes

1 libra de pollo
3 onzas de loroco
1 chile pimiento
1 cebolla mediana
1 vaso de crema
Pimienta en polvo
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte en piezas el pollo.

Cueza las piezas de pollo con una pizca de sal y cuando estén cocidas escúrralas.

Lave y corte la cebolla en gajos y el chile pimiento en forma alargada.

En un recipiente ponga a calentar el aceite y fría las piezas de pollo, sal y pimienta a fuego medio.

Agregue la cebolla, chile pimiento, loroco y crema, deje hervir por unos minutos a fuego lento. Sirva acompañado de arroz.



Cuchampera (*Gonolobus taylorianus* W.D. Stevens et Montiel)

látex, luego se raspa la piel y se agrega sal y limón al gusto. Cuando los frutos están maduros se consumen en conserva o dulce (Orellana, 2012).

Usos en la alimentación

Los frutos jóvenes pueden ser consumidos cortando los extremos y dejando fuera el

Cuchumpera con sal y limón

Ingredientes

- 1 fruto de cuchumpera tierno
- 1 limón
- Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte los extremos del fruto de cuchumpera para eliminar el látex. Lave otra vez el fruto con agua y sal para eliminar los residuos de látex. Corte finamente o raspe el fruto, agregue sal y limón al gusto.



Camote (*Ipomoea batatas* (L.) Lam)

Usos en la alimentación

Las raíces del camote se consumen en sopas, mientras que el tubérculo en la elaboración de dulces típicos (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 1.37 g; carbohidratos 17.72 g; calcio 27 miligramos (mg); fósforo 32 mg; hierro 0.72 mg; tiamina 0.06 mg; riboflavina 0.05 mg; niacina 0.74 mg; vitamina C 13 mg; vitamina A 787 microgramos (mcg); vitamina B6 0.17 mg; potasio 230 mg; sodio 27 mg; zinc 6.30 mg; magnesio 18 mg y agua 80.13 % (INCAP y OPS, 2012).

Dulce de camote

Ingredientes

2 libras de camote
2 tazas de azúcar
1 ½ taza de agua
2 rajitas de canela

Procedimiento

Lave y cueza los camotes en agua. Pele los camotes, si desea puede cortarlos en rodajas.
Prepare el almíbar: con el agua, azúcar y canela cuando este hirviendo agregue los camotes hasta que queden cristalinos.



Camotes cristalizados

Ingredientes

2 libras de camote
1 libra de azúcar
Lejía de cal (suero de cal)

Procedimiento

Lave, pele y corte en pedazos regulares los camotes.

Prepare la lejía o suero de cal de la siguiente manera: a un trozo mediano de cal agregue dos litros de agua deje que se disuelva, el líquido que se obtendrá será el suero de cal. En un recipiente coloque los pedazos de camote y agregue el suero de cal deje reposar durante un periodo de tres horas, posteriormente extraiga los pedazos de camote lávelos y escúrralos hasta que estén secos.

Enseguida cueza los pedazos de camote en agua con azúcar, hasta que presenten una consistencia blanda. Retire del fuego y cuando estén secos colóquelos en azafates con papel parafinado.



Chile (*Capsicum annuum* L.)

Usos en la alimentación

Los usos de los frutos ya sea en fresco o procesados son múltiples, sirven como saborizante de comidas tradicionales. Existe una gran gama de productos agroindustriales para consumo humano; congelados, deshidratados, encurtidos, enlatados, pastas y salsas (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible de chile jalapeño es el siguiente: Proteína 1.20 g; carbohidratos 5.30 g; calcio 25 miligramos (mg); hierro 2.0

mg; tiamina 0.06 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 0.60 mg; vitamina C 72 mg; vitamina A 20 microgramos (mcg); vitamina B6 0.28 mg; potasio 340 mg; sodio 1.0 mg; zinc 0.30 mg; magnesio 25 mg y agua 92.30 % (INCAP y OPS, 2012).

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible de chile pimiento es el siguiente: Proteína 0.99 g; carbohidratos 187 g; calcio 187 miligramos (mg); fósforo 26 mg; hierro 0.43 mg; tiamina 0.05 mg; riboflavina 0.09 mg; niacina 0.48 mg; vitamina C 190 mg; vitamina A 157 microgramos (mcg); vitamina B6 0.29 mg; potasio 211 mg; sodio 0.2 mg; zinc 0.25 mg; magnesio 12 mg y agua 92.21 % (INCAP y OPS, 2012).

Chiles jalapeños en escabeche

Ingredientes

2 libras de chiles jalapeños
1 docena de zanahoria
2 libras de cebolla
8 ajos
1 taza de vinagre
1 sobre de pimienta de castilla
4 hojas de laurel
2 hojas de tomillo
Aceite y sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte en rodajas la zanahoria, la cebolla en forma alargada (corte a la juliana) y los chiles cortados a la mitad si desea. En un sartén vierta aceite para sofreír la cebolla y zanahoria deje cocinar por unos minutos, agregue agua.

Cuando esté al dente la zanahoria agregue los chiles, orégano, laurel, vinagre, sal y pimienta al gusto mezcle bien y deje hervir por unos minutos, guarde los chiles jalapeños en envase de vidrio cuando la preparación esté fría.



Chiles rellenos

Ingredientes

4 chiles pimientos
 ½ libra de carne pura de res
 2 cebollas medianas
 2 zanahorias
 1 diente de ajo
 2 papas
 1 huevo
 4 hojas de laurel
 2 hojas de tomillo
 Aceite
 Sal y pimienta al gusto



Procedimiento

Lave y abra los chiles pimientos, elimine las semillas y las venas.

Ponga a azar en un comal los chiles pimientos, lo necesario para poder pelarlos.

Lave y cueza la carne con una pizca de sal, cuando esté cocida cortela finamente.

Lave las zanahorias y papas, córtelas finamente y cueza por separado.

Lave y corte finamente las cebollas y el ajo.

La preparación del relleno consiste en: freír cebollas, carne, ajo, hojas de laurel, tomillo y pimienta para condimentar, se deja cocinar por unos minutos.

Las claras de huevo se baten a punto de nieve (betún) de último se agregan las yemas, posteriormente se sumergen los chiles rellenos hasta quedar cubiertos.

En un sartén caliente aceite y fría los chiles rellenos envueltos en huevo, dórelos de ambos lados. Puede servir con una salsa de tomate y arroz.

Chile chiltepe (*Capsicum annuum* L. var. *glabriusculum* (Dunal) Heisern & Pickersgill)

Usos en la alimentación

Los frutos muy picantes son empleados como condimento de diversos platillos, y en la elaboración de salsas (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de porción comestible es el siguiente: Proteína 3.30 g; carbohidratos 15.40 g; calcio 48 miligramos (mg); fósforo 85 mg; hierro 6.30 mg; tiamina 0.15 mg; riboflavina 0.10 mg; niacina 2.87 mg; vitamina C 61 mg y agua 77.90 % (INCAP y OPS, 2012).

Salsa picante a base de chile chiltepe

Ingredientes

- 1 onza de chiles chiltepe
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 limón
- ½ manojo de cilantro
- Sal al gusto

Procedimiento

En un recipiente cueza los chiles chiltepes junto con el tomate, la cebolla.

Cuando la mezcla esté cocida, agregue el cilantro y licúe.

Por último, añada sal y unas gotitas de limón.



Chile diente de perro (*Capsicum frutescens* L.)

Usos en la alimentación

El fruto se utiliza como condimento de diversos platillos (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

En los frutos maduros se encuentran pigmentos carotenoides y cantidades importantes de vitaminas C y A (Wikipedia, 2012).

Chirmol

Ingredientes

- 1 onza de chiles diente de perro
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1 manojo de cilantro
- Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte en cuadritos los tomates y la cebolla.

Lave y corte finamente los chiles de diente de perro y el cilantro.

En un recipiente mezcle todos los ingredientes, agregue sal y limón al gusto.



Miltomate (*Physalis philadelphica* Lam)

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 1.60 g; carbohidratos 8.80 g; calcio 10 miligramos (mg); fósforo 34 mg; hierro 0.90 mg; tiamina 0.09 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 2.40 mg; vitamina C 6.0 mg; vitamina A 344 microgramos (mcg); potasio 204 mg; sodio 13 mg; zinc 0.07 mg; magnesio 10 mg y agua 85.30 % (INCAP y OPS, 2012).

Usos en la alimentación

Los frutos de miltomate se preparan en salsas acompañadas de chiles molidos, las cuales mejoran el sabor de las comidas y estimulan el apetito. La infusión de las cáscaras (cálices) se agrega a la masa de tamales para mejorar su consistencia esponjosa, así como en la preparación de buñuelos; también se utiliza para darle sabor al arroz blanco y ablandar carnes rojas. Además las salsas verdes son envasadas para consumo interno en el país (Orellana, 2012).

Salsa de miltomate

Ingredientes

15 miltomates
1 diente de ajo
1 manojito de cilantro
1 cebolla pequeña
6 chiltepes
Sal al gusto

Procedimiento

En un comal ponga a azar los miltomates cuando ya estén blandos retírelos del fuego. Seguidamente licúe miltomates asados, ajo, cilantro, cebolla y chiltepes. Agregue sal al gusto, puede acompañar con huevos fritos.



Jocón**Ingredientes**

2 1/2 libras de pollo
1/2 libra de tomate verde
1/2 libra de miltomate
6 chiles pimientos verdes
1 pan francés
1 manojito de cilantro
6 tallos verdes de cebolla
2 tazas de caldo de pollo
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Lave y corte el pollo en piezas, ponga a pre cocer en agua con sal.

Cueza en muy poca agua los tallos de cebolla, los tomates verdes, el cilantro, los miltomates y los chiles pimientos cuando estén cocidos, añada el pan francés y licúe los ingredientes.

En un sartén vierta aceite a calentar y sofría la preparación anterior, añada el caldo y los pedazos de pollo, sazone con sal al gusto. Deje hervir hasta que se cueza el pollo y retire del fuego, puede acompañar con arroz.



Hierbamora (*Solanum americanum* Mill)

Contenido nutricional

Usos en la alimentación

Las hojas se comen fritas, asadas en comal, con limón, en sopa o licuadas con arroz y carnes. También se usan para hacer té (Orellana, 2012).

El contenido nutricional de 100 g de la porción comestible es el siguiente: Proteína 5.10 g; carbohidratos 7.30 g; calcio 226 miligramos (mg); fósforo 74 mg; hierro 12.60 mg; tiamina 0.20 mg; riboflavina 0.35 mg; niacina 0.97 mg; vitamina C 92 mg; vitamina A 35 microgramos (mcg) y agua 85 % (INCAP y OPS, 2012).

Sopa de hierbamora

Ingredientes

- 1 manojito de hierbamora
- 1 tomate
- 1 cebolla pequeña
- 1 litro de agua
- Sal al gusto

Procedimiento

Separe las hojas de hierbamora de los tallos, lávelas y escúrralas.

En un recipiente ponga a hervir agua, agregue tomate y cebolla cortados en rodajas finas.

Cuando el agua este hirviendo añada las hojas de hierbamora y sal al gusto, deje que se cuecen las hojas y sirva.



Hierbamora guisada

Ingredientes

1 manojito de hierbamora
1 cebolla
2 tomates
Aceite
Sal al gusto

Procedimiento

Separe las hojas de hierbamora de los tallos, lávelas y escúrralas.

En un sartén coloque aceite, cuando esté caliente sofría la cebolla y tomate. Mezcle bien.

Agregue las hojas de hierbamora, sal y consomé al gusto para sazonar, si es necesario vierta una taza de agua para cocinarse por unos minutos. Para servir con arroz y ensalada.



Las recetas anteriores se pueden preparar con la especie de hierbamora *Solanum nigrescens* M. Martens & Galeotti.

Tomatillo (*Solanum lycopersicum* L. var. *cerasiforme* (Alef.) Fosberg)

Usos en la alimentación

Los frutos de este tomate pequeño son abundantes en todos los mercados, son utilizados para dar sabor a los alimentos. El principal uso alimenticio elaboración de salsas y en preparaciones muy variadas ya sea en fruto asado frito o en fresco (Orellana, 2012).

Contenido nutricional

El contenido nutricional de 100 gramos (g) de la porción comestible es el siguiente: Proteína 1.50 g; carbohidratos 7.06 g; calcio 59 miligramos (mg); hierro 06.0 mg; tiamina 0.12 mg; riboflavina 0.06 mg; niacina 9.0 mg; vitamina C 85 mg; vitamina A 520 microgramos (mcg); Vitamina B6 0.05 mg; potasio 207 mg; sodio 8.0 mg; zinc 0.11 mg; magnesio 11 mg y agua 89.50% (INCAP y OPS, 2012).

Salsa de tomatillo

Ingredientes

½ libra de tomatillo
1 cebolla grande
Sal al gusto

Procedimiento

Lave los tomatillos y cebolla.
En un recipiente ponga a cocer los tomatillos, cuando estén cocidos tritúrelos y agregue la cebolla finamente picada. Añada sal al gusto.



Xamat (*Eryngium foetidum*L.)**Contenido nutricional****Usos en la alimentación**

Las hojas de la planta de xamat o culantro de monte se utilizan como condimento en sopas y ensaladas (Orellana, 2012).

Las hojas incluyen calcio, hierro, carotenoides y vitamina B2 (Ramcharam, 1999).

Kaq'ik**Ingredientes**

6 piezas de pavo o pollo
 1 chile pasa
 1 chiles pimientos rojo
 1 chile huaque
 3 cebollas grandes
 2 onzas de miltomate
 1 manojito de xamat
 3 clavos de olor
 3 pimientas de castilla
 3 pimientas gordas
 1 manojito de hierbabuena
 8 tomates rojos
 6 dientes de ajo machacados
 2 tazas de caldo de carne de pavo
 Pimienta
 Chile cobanero
 Sal al gusto

**Procedimiento**

Lave y corte en piezas el pavo.

En un recipiente ponga a cocer el pavo en siete litros de agua durante cuarenta y cinco minutos o cuando la carne de pavo este pre cocida.

En un comal ponga a asar tomates, miltomates, ajos, cebollas, chiles pasa, guaques y pimientos muévalos constantemente para que no se quemen.

Luego licúe todos los ingredientes asados para formar un recado suave y póngalo a hervir a fuego lento.

Seguidamente añada las piezas de pavo en el recado y deje que hierva durante quince minutos o hasta que la carne este cocida. Puede acompañar de arroz y chile cobanero al gusto.

Referencias

Alegría S. y Rivera J. (2006). Estudio gastronómico y nutricional de frutas y hortalizas salvadoreñas. Seminario para obtener el título de Ingeniero en Alimentos. Facultad de Agricultura e Investigación Agrícola. Universidad Dr. José Matías Delgado. El Salvador.

Enciclopedia Wikipedia (2013). *Capsicum frutescens*. Consultado el 14/08/2012 en línea. Disponible en: es.wikipedia.org/wiki/Categoría:Chile_en_2012

INCAP,OPS, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, Organización Panamericana de la Salud (2012). Consultado en línea. Disponible en: <http://www.incap.intl.../80> Tabla de composición de alimentos.

Orellana, A. (2012). Catálogo de hortalizas nativas de Guatemala. Instituto de Ciencia y Tecnología Agrícolas. Guatemala. 100pp.

Proyecto Agro2 (2012). Distintos usos de la yuca. Panamá. Consultado el 24/09/2012 en línea. Disponible en: <http://www.agro2.com/es/la-yuca/usos-de-la-yuca/>

Ramcharan, C. (1999). Coriander: A much used, little herb Understood. p. 506-509. In: J. Janick (ed.), *Perspectives on new crops and new uses*. ASHS Press, Alexandria, VA.

Créditos de las fotografías**María de los Angeles Mérida:**

Encurtido de bushnay, huevos fritos con bushnay, chirmol con bushnay, quequexque cocido, flor de izote de huevo, pacaya envuelta en huevo, pacaya encurtido, crema de chufles y elote, chufles sudados, tortas de bledo, huevos con bledo, bledo guisado, sopa de chaya, refresco de chaya, chaya conservada, tortas de yuca, yucas fritas, yuca cocida, dulce de pepitoria, pepián negro, plátanos en mole, chilacayote cristalizado, refresco de chilacayote, dulce de ayote, boxboles, sopa de güicoy, güicoyitos rellenos de carne, güicoyitos al vapor, caibas asadas, caibas rellenas, chilaquilas de güisquil, ichintal en huevo, peruleros empanizados, chancletas de güisquil, arroz con chipilín, tamales de chipilín, sopa de chipilín, jícama con limón, dip de loroco, pupusa de queso con loroco, crema de pollo con loroco, cuchampera con sal y limón, dulce de camote, camotes cristalizados, chiles jalapeños en escabeche, chiles rellenos, salsa picante de chiltepe, chirmol, salsa de miltomate, jocón, sopa de hierbamora, hierbamora guisada, salsa de tomatillo, Kaq'ik.

Vanesa Illescas:

Flor de izote en iguaxte.

Byron de la Rosa:

Caldo de pollo con chufles.





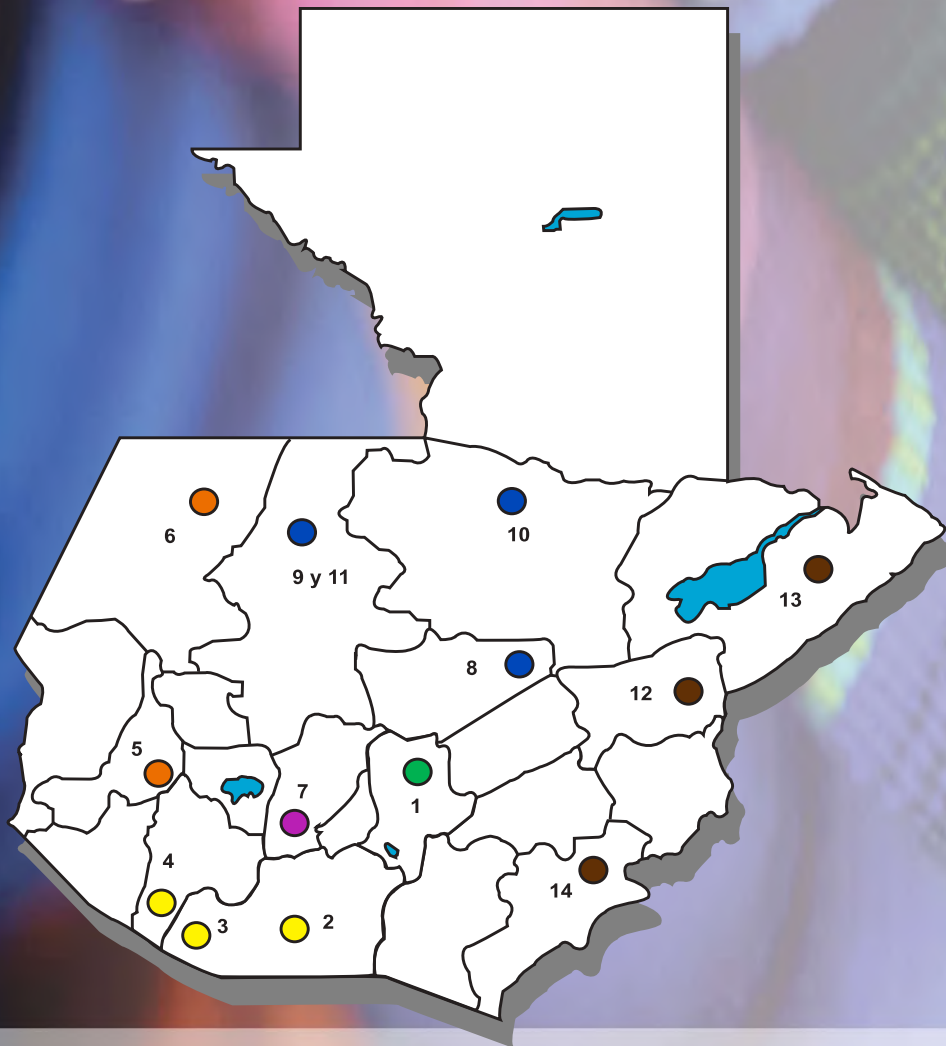
"Investigación para el desarrollo agrícola"





“Investigación para el desarrollo agrícola”

Centros Regionales de Investigación del ICTA



1 ● **Oficinas Centrales**
Km. 21.5 Carretera al Pacífico,
Bárceñas, Villa Nueva.
Tel.: 6629-7899
E-mail: recepción@icta.gob.gt

2 ● **Centro Regional de Investigación del Sur -CISUR-**
Km. 83.5 antigua carretera al
Puerto de San José
Cuyuta, Masagua, Escuintla
Tel.: 4072-3071
Centro Educativo del Bambú

3 ● **CISUR - Nueva Concepción,**
Escuintla, Tels.: 4072-3055

4 ● **CISUR - La Máquina,**
Cuyotenango, Such.
Tels.: 4072-2764 / 4048-2152

5 ● **Centro Regional de Investigación del Altiplano Occidental -CIALO-**
Km. 3.5 carretera a Olintepeque, Labor Ovalle,
Quetzaltenango, Tels.: 7763-5097 / 7763-5436

6 ● **CIALO - Huehuetenango,**
Tel.: 7762-7637

7 ● **Centro Regional de Investigación del Altiplano Central -CIALC-**
La Alameda, Chimaltenango. Tels.: 7839-1813 / 4072-3631

8 ● **Centro Regional de Investigación del Norte -CINOR-**
Barrio Abajo, San Jerónimo, B. V.
Tels.: 7940-2903 / 4072-3741

9 ● **CINOR - Ixcán, Playa Grande,**
El Quiché, Zona 2, Playa Grande San Pablo Ixcán, Quiché
Tel.: 5204-7471

10 ● **CINOR - Fray Bartolomé de las Casas,**
Barrio Magisterio 4a. Av. 3-97 zona 2
Tel.: 7952-0117 / 4072-4091

11 ● **CINOR - Polochic,**
Of. Playa Grande zona 1, a la par del MP

12 ● **Centro Regional de Investigación del Oriente -CIOR-**
Finca El Oasis, Estanzuela,
Zacapa
Tels.: 5514-0360 / 4072-4499

13 ● **CIOR - Cristina,**
Carretera al Atlántico, Km. 210
Aldea Cristina, Los Amates Izabal
Tel.: 5303-9109

14 ● **CIOR - Jutiapa,**
Aldea Río La Virgen, Km. 11
Jutiapa
Tels.: 4072-4245

Impreso en Guatemala por:

Litografía

ALESKO, S.A.

Tel.: (502) 5506 9667
Ciudad, Guatemala, C.A.
e-mail: litoalesgo@hotmail.com

Disciplina de Divulgación ICTA
Diciembre de 2013
1,000 ejemplares