



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINED - MINSA



Alcaldía de San Juan de Limay

RECETARIO DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS

Programa en el Marco de la Seguridad Alimentaria Nutricional

PESA

Estelí - Nicaragua

Junio, 2011



MINED
Un Ministerio en la Comunidad



Alcaldía de San Juan de Limay-Estelí

Juan Ramón Mendoza - Alcalde Municipal

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Dr. Gero Vaagt - Representante FAO-Nicaragua

Información y Redacción:

Eva María Saldaña Morales PESA/FAO

Jessica del Carmen Sánchez Velásquez PESA/FAO

Jacqueline Bonilla Jacamo PESA/FAO

Revisión Técnica:

Jacqueline Bonilla Jacamo PESA/FAO

Efrén Alcides Reyes Comunicación FAO

Fotografías:

Efrén Alcides Reyes Comunicación FAO

Mauricio Cruz Tenorio Comunicación FAO

Coordinación técnica:

Luis Mejía Selva Director (PESA-FAO)

Diseño y Diagramación

Julio Gámez Carrión

La presente edición consta de 7,500 ejemplares, la reproducción se realizó con fondos del proyecto de protección Social Cr. 4862-Ni (Crédito AIF-B.Mundial, ejecutor MIFAN).

Organización de las Naciones Unidas para la
Agricultura y la Alimentación (FAO)

Viale delle Terme di Caracalla, 00100

Roma, Italia.

Todos los derechos reservados.

Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en este producto para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente.

Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para venta u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse a FAO Representación Nicaragua, Km. 8 1/2 1 carretera a Masaya costado oeste del MAGFOR, Managua, Nicaragua, C.A. o por correo electrónico: FAO-NI@fao.org y <http://www.pesacentroamerica.org>.

INTRODUCCION

La Alcaldía Municipal de San Juan de Limay en coordinación con el Ministerio de Educación (MINED) y el Ministerio de Salud (MINSa) con la cooperación técnica del Programa en el Marco de la Seguridad Alimentaria Nutricional (PESA/FAO) y el financiamiento de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) han implementado el Modelo para el Fortalecimiento del Rescate de la Cultura Alimentaria en las comunidades: El Palmar, Las Chácaras y Quebrada de Agua del Municipio de San Juan de Limay, Departamento de Estelí-Nicaragua.

El Modelo permite incidir en el aprovechamiento local de los recursos alimenticios, así como influir en los indicadores de SAN de la estrategia educativa del escolar. De igual manera, constituye una herramienta educativa para la formación de hábitos alimenticios en alumnos, madres y padres de familia y miembros de la comunidad.

A través del Modelo se logra:

- Educación que propicia una cultura alimentaria sana.
- Desarrollo de conocimientos culturales y nutricionales para mejorar el acceso de los alimentos.
- Rescate de alimentos saludables que han ido desapareciendo, con el fin de recuperarlos e incluirlos tanto en la preparación de la Merienda Escolar, como en la alimentación diaria de las familias.

Como uno de los productos del Modelo antes mencionado, se presenta este Recetario de Alimentos Autóctonos, el cual permite orientar acciones de rescate de aquellos alimentos que con el paso del tiempo se han perdido y que por varias razones se han dejado de consumir.

Para el Ministerio de Educación (MINED) constituye una herramienta básica que orienta cómo mejorar o complementar la merienda escolar; de esta forma se varía la dieta del niño y niña y se contribuye a mejorar su estado nutricional.

Para el Ministerio de Salud (MINSa) con la incorporación de nuevos alimentos en la dieta familiar se contribuye a la disminución de la desnutrición infantil y las enfermedades por deficiencia de micronutrientes, mejorando así el estado de salud de la población.

Para las familias de las comunidades, el Recetario es una oportunidad que permite obtener información de nuevas alternativas para variar su alimentación con alimentos disponibles en el hogar y accesibles siendo de bajo costo.

AGRADECIMIENTO

Se agradece el valioso aporte de todas las personas e instituciones que brindaron su tiempo y conocimiento para la recopilación de estas recetas.

De forma particular, se agradece la participación de las madres y padres de familia de las comunidades El Palmar, Las Chácaras y Quebrada de Agua del Municipio San Juan de Limay; quienes colaboraron para el rescate de las recetas que en el pasado constituían la base en la alimentación de las familias.

A las instituciones locales (Alcaldía de San Juan de Limay, MINSA, MINED, PAININ) por facilitar un técnico en la realización de los grupos focales para la recopilación de las recetas autóctonas.

A los niños y niñas de las comunidades; por su colaboración en la validación de las recetas, permitiendo así concluir el proceso para la elaboración del Recetario.



RECETAS A BASE DE MAIZ-SORGO



1. Tortillas de millón crudo.

INGREDIENTES: 20 raciones

Millón	2 libras
Sal	Al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave el millón y póngalo a remojar.
- Al día siguiente muele el millón y haga tortillas gruesas.
- Ponga a soasar las tortillas en el comal.
- Luego sáquelas del comal medio soasadas.
- Posteriormente corte las tortillas en porciones pequeñas y revuélvalas con la masa que va a hacer la tortilla.
- Agregar sal al gusto y hacer las tortillas.

Fuente: Comunidad El Palmar



2. Pinolillo de maíz.



INGREDIENTES: 20 raciones

Maíz	2 libras
Cacao	½ libra
Canela	12 rajas
Pimienta dulce	1 pizca
Soya	4 onzas
Semilla de jicaro	4 onzas
Arroz	4 onzas

PREPARACIÓN:

- Tostar el maíz en un comal hasta dorar.
- Tostar el cacao en un comal, deje enfriar para proceder a pelar el cacao.
- En un recipiente mezclar el maíz, cacao, canela, pimienta dulce, soya, semilla de jicaro, arroz y moler todo junto.

Nota: Al pinolillo se le puede agregar azúcar y beber en fresco, tibio o con leche.

Fuente: Comunidad El Palmar

El maíz es un alimento rico en carbohidratos. Los carbohidratos proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar todas las actividades diarias como caminar, trabajar, estudiar. También contiene Vitamina "B3" o niacina que es importante para mantener sana la piel y mejorar la digestión.



3. Tamales pisques y rellenos con arroz.

INGREDIENTES: 24 raciones

Maíz	2 libras
Arroz	1 libras
Frijoles rojos	1 libras
Hojas de Guineo	las necesarias
Aceite	¼ de Litro
Cebolla	1 mediana
Chiltoma	1 pequeña
Agua	la necesaria
Cal o ceniza	½ taza

Para el relleno:

- Cocer y sofreir los frijoles con cebolla picada, y deje enfriar.
- Cocine el arroz como de costumbre. (Puede usarse arroz del día anterior)

PREPARACIÓN:

- Nesquisar el maíz (cocer el maíz con la cal o la ceniza) hasta que esté suave.
- Lave bien el maíz hasta que quede sin gusto a cal o ceniza.
- Muela el maíz para obtener la masa lisa, divídala en 24 porciones dándoles forma redonda.
- Tome una porción de masa de maíz y extiéndala en la mano, en el centro coloque una cucharada de arroz y una de frijoles fritos. Después doble a lo largo y junte las dos partes de la masa extendida en la mano, procurando que no se le salga el relleno, y dándole forma alargada.
- Corte hojas de guineo en forma cuadrada de 30x30 cm y póngala a soasar (pasarlas por una fuente de calor como la hornilla de la cocina por unos segundos, hasta que cambie a un color más oscuro y brillante).
- Coloque el tamal relleno en el centro de la hoja, toma las dos puntas opuestas y traslape hasta que se toque la masa. Tome las otras dos puntas opuestas y traslape también hasta que quede el tamal firme y doble las puntas salientes.
- Coloque en el fondo de una olla pequeña ramas o bien el nervio central de las hojas de guineo en forma de cama. Ponga los tamales y agregue agua hasta taparlos. Deje cocer de 45 minutos a 1 hora.



Fuente: Comunidad El Palmar



4. Carruz de maíz.

INGREDIENTES: 20 raciones

Maíz crudo o sancochado	1 libra
Patas de cerdo	4 unidades
Achiote	1 pizca
Ajo	1 unidad
Cebolla	1 unidad grande
Tomate	3 unidades medianos
Chiltoma	1 unidad grande
Hierba buena	5 ramitas
Chicoria o culantro	3 hojas

PREPARACIÓN:

- Lave las patas de cerdo con agua y naranja agria.
- Ponga a sancochar el maíz.
- Después de sancochar el maíz, quebrar y colar para extraer la caspa
- Ponga a cocer las patas de cerdo en porciones pequeñas, agregar el maíz.
- Agregue a la sopa cebolla, tomate, Chiltoma, ajo y achiote.

Nota: El Carruz de maíz es una especie de sopa

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua



RECETAS A BASE DE HOJAS VERDES Y OTRAS TORTAS



5. Tortas con semillas de ayote.

INGREDIENTES: 20 raciones pequeñas

Ayote Sazón	1 unidad
Maíz	1 libra
Huevo	6 unidades
Cebolla	1 unidad grande
Chiltoma	4 unidades grandes
Sal	1 pizca
Aceite	½ litro
Chicoria	5 hojas
Hierba buena	5 ramitas
Achiote	1 pizca

PREPARACIÓN:

- Lave y corte el ayote. Saque las semillas, lave y ponga a secar al sol por un día.
- Dórelas en un comal o cazuela, deje enfriar y muélalas, de esto se obtendrá una borona de semillas.
- A parte, sancoche el maíz y muélalo para obtener la masa.
- Luego revuelva la masa de maíz con la borona de semillas de ayote. Agregue huevo, cebolla y chiltoma picadas, achiote, sal al gusto y revuelva.
- Haga tortas y fríalas en aceite caliente.
- Puede servirse con ensalada criolla (Pico de gallo).

Fuente: Comunidad El Palmar

Las semillas de ayote son ricas en fibras (para el adecuado funcionamiento del organismo), carbohidratos (proporcionan energía), proteínas (para reconstruir los tejidos, cicatrización de heridas). Tienen alto contenido de aminoácidos (conforman a las proteínas), Aportan energía para la realización de las actividades diarias, poseen propiedades antiinflamatorias y antiparasitarias. Ayudan a prevenir algunas enfermedades del corazón y a regular el tránsito intestinal.



6. Tortas con hojas de yuca.

INGREDIENTES: 10-12 raciones

Hojas de yuca	1 libra
Tomate	6 unidades
Chiltoma	4 unidades grandes
Cebolla	2 unidades grandes
Huevos	6 unidades
Aceite	½ litro
Sal	1 pizca

PREPARACIÓN:

- Lave con agua y jabón el tomate, chiltoma y cebolla.
- Lave las hojas de yuca y páselas por agua hirviendo durante 5 minutos.
- Luego póngalas a escurrir y proceda a quitarles las venitas.
- Picar finamente la cebolla, chiltoma, tomate y las hojas de yuca.
- Batir los huevos en un recipiente y agregar a las hojas de yuca picadas.
- Agregar sal al gusto.
- Hacer tortitas y freír en aceite caliente.

Fuente: Comunidad El Palmar

Las hojas verdes y flores, específicamente las de color verde oscuro contienen proteínas (necesarias para la formación de los tejidos del cuerpo), vitaminas del complejo B, hierro, ácido fólico (como agente de control en la formación de la sangre). El ácido fólico presente en las hojas verdes ayudan a prevenir la anemia sobre todo en las embarazadas y para evitar enfermedades en el recién nacido. Se recomienda consumir estas preparaciones con bebidas ricas en vitamina C como naranja, limón, guayaba; ya que mejora la absorción en el organismo y evitar el consumo de te o café ya que inhibe la absorción del hierro.



7. Tortas de yuca (raíz).

INGREDIENTES: 10-12 raciones

Yuca (Raíz)	4 unidades grandes
Chiltoma	4 unidades mediana
Cebolla	2 unidades grandes
Huevos	6 unidades
Aceite	1 litro
Sal	1 pizca

PREPARACIÓN:

- Lave la yuca, chiltoma y cebolla con agua y jabón.
- Ponga a cocer la yuca.
- Cuando esta cocida, amasar la yuca.
- Picar muy fina la cebolla y chiltoma.
- Revolver con la masa de yuca y agregar sal al gusto.
- En un recipiente batir huevos.
- Hacer tortas con la masa de yuca y pasar por los huevos batidos.
- Freír en aceite caliente hasta dorar.

Fuente: Comunidad El Palmar



8. Tortas de yuca rellenas de carne.

INGREDIENTES: 10-12 raciones

Yuca (Raíz)	6 unidades grande o 3 libras
Carne de cerdo, res o pollo	1 libra
Huevo	6 unidades
Sal	1 pizca
Aceite	½ litro
Cebolla	1 unidad
Chiltoma	3 unidades verdes

PREPARACIÓN:

- Lave la yuca con agua y jabón. Luego quite la cascara y ponga a cocer en trozos.
- Cuando este fría utilice un tenedor para amasar.
- Ponga a cocer la carne con cebolla y chiltoma hasta que esté suave, agregar sal al gusto. Cuando este fría, proceda a desmenuzar.
- En una olla con aceite freír la cebolla, chiltoma, añadir la carne y mover por 5 minutos, deje enfriar.
- Luego esta carne agregar la masa de yuca, con la mano formar empanaditas o tortas.
- En un recipiente batir los huevos.
- Calentar aceite en una olla o cazuela, cuando esté caliente pase las tortas o empanadas por los huevos batidos. Freír hasta dorarse.
- Escurrir en papel o coladero. Puede servir con ensalada criolla.

Fuente: Comunidad El Palmar



9. Tortas de hoja zanahoria.

INGREDIENTES: 12 raciones

Hojas de Zanahoria	1 libra
Arroz Frito	½ libra
Huevo	3 unidades
Sal	1 pizca
Aceite	½ litro
Cebolla	1 unidades grandes
Chiltoma	3 unidades grandes
Chicoria	3 ramitas

PREPARACIÓN:

- Lave con agua y jabón las hojas de zanahoria, cebolla, chiltoma y chicoria.
- Luego deje reposar las hojas de zanahoria en agua hirviendo durante 5 minutos.
- Saque las hojas y póngalas a escurrir.
- Tome un manojo de hojas para picar, a la vez también pique la cebolla, chiltoma y chicoria.
- En un recipiente batir huevos.
- Luego coloque en una pana todos los ingredientes picados y mezcle con el arroz frito y el huevo batido.
- Agregue sal al gusto
- Hacer tortas y freír en aceite caliente.

Fuente: Comunidad Las Chácaras



SOPAS



10. Sopa de ayote tierno con frijoles tiernos.

INGREDIENTES: 6 raciones

Ayote tierno	2 unidades
Frijoles verdes	4 manojos
Yerba buena	2 ramitas
Tomate	4 unidades
Chiltoma	1 unidades
Sal	1 pizca

PREPARACION:

- Lave el ayote y los frijolitos verdes con agua y jabón.
- Corte en porciones pequeñas y ponga a cocer.
- Cuando la sopa este en ebullición agregue hierba buena, tomate, Chiltoma y sal al gusto.

Fuente: Comunidad El Palmar



Esta receta es rica en Vitamina "A" que contribuye a fortalecer las defensas del organismo y mantener saludables la vista, la piel y demás tejidos del cuerpo. Estas recetas son de alto valor nutritivo ya que por su complemento son ricas en vitaminas que ayudan a regular las diferentes funciones del organismo y a prevenir enfermedades.



11. Sopa de cuajada.

INGREDIENTES: 15 raciones

Masa de maíz	1 libra
Cuajada	1 libra
Huevo	4 unidades
Cebolla	3 unidades pequeñas
Tomate	4 unidades
Chiltoma	2 unidades
Aceite	½ litro
Achiote	1 pizca

PREPARACIÓN:

Tortas:

- Lave con agua y jabón la cebolla, tomate y chiltoma.
- Sancochar el maíz y moler para obtener la masa.
- Luego revolver la masa de maíz con cuajada.
- Corte en forma cuadrada la cebolla, tomate y chiltoma y mezcle con los huevos batidos.
- Luego revuelva la masa de maíz y cuajada con la mezcla de cebolla, chiltoma, tomate y huevo.
- Hacer tortas y freír en aceite caliente.

Sopa:

- Utilice un poco de masa preparada para las tortas para hacer la sopa.
- Corte en forma circular el tomate y la cebolla y agregue a la sopa.
- Cuando la sopa este hirviendo agregue las tortas fritas anteriormente.
- Para dar color a la sopa puede agregar un poco de achiote.

Fuente: Comunidad Las Chácaras



12. Sopa de pollo.

INGREDIENTES: 8 raciones

Pollo	2 libras
Cebolla	2 unidades grandes
Tomate	4 unidades grandes
Chiltoma	2 unidades grandes
Huevo	4 unidades

PREPARACIÓN:

- Lave con agua y jabón la cebolla, tomate y chiltoma.
- Ponga a cocer el pollo.
- Corte la cebolla, el tomate en rodajas y la chiltoma en forma alargada.
- Cuando la sopa este hirviendo y el pollo este suave, agregue la cebolla, el tomate y la chiltoma.
- En un recipiente coloque un huevo batido y agregue a la sopa un poco antes de retirarla del fuego.

Fuente: Comunidad Las Chácaras



13. Sopa de frijoles verdes.

INGREDIENTES: 8 raciones

Frijolitos verdes	1 manojo
Sopa maggi	1 bolsa
Cebolla	2 unidades mediana
Chiltoma	2 unidades grandes
Tomate	4 unidades grandes
Huevo	4 unidades

PREPARACIÓN:

- Lave los frijolitos verdes, la cebolla, tomate y chiltoma con agua y jabón.
- Corte la cebolla, el tomate en rodaja y la chiltoma en forma alargada.
- Ponga a cocer los frijolitos junto con los demás ingredientes.
- Cuando la sopa este hirviendo agregue huevo batido.
- Deje en el fuego por cinco minutos y retire una vez que el huevo esté cocido.

Fuente: Comunidad Las Chácaras



14. Sopa de huevo.

INGREDIENTES: 8 raciones

Huevo	5 unidades
Masa de maíz	1 libra
Cebolla	4 unidades
Chiltoma	5 unidades
Tomate	6 unidades
Aceite	¼ litro
Sal	1 pizca
Achiote	1 pizca

PREPARACIÓN:

- Lave la cebolla, chiltoma y tomate con agua y jabón y picar en forma cuadrada.
- Revuelva la cebolla, chiltoma y tomate con un poco de masa de maíz.
- En un recipiente batir huevos y mezclar con la masa de maíz.
- Calentar aceite en un sartén, cuando esté caliente freír las tortas hasta dorarse.
- Poner en una olla con agua un poco de cebolla, chiltoma, tomate cortado en forma circular.
- Agregar un poco de masa de maíz para que espese, achiote y sal al gusto.
- Cuando la sopa este hirviendo, agregar las tortas fritas, esperar cinco minutos y retirar del fuego.

Fuente: Comunidad Las Chácaras

El huevo contiene proteínas de buena calidad, tanto en la clara como en la yema; estas proteínas el cuerpo las aprovecha para formar y reparar los tejidos. La yema de huevo contiene hierro, grasa y vitamina A útil para el mantenimiento de la vista, tejidos y para defensa del organismo contra infecciones, además es rico en vitamina D que permite el aprovechamiento del calcio para la formación de huesos y dientes.



15. El Revolcado.

INGREDIENTES: 10 raciones

Carne de gallina o pollo.	1 Gallina grande 1 ½ libra de pollo.
Maíz sancochado	1 libra
Achiote	1 pizca
Ajo	1 unidad grande
Tomate	3 unidades mediano
Hierba buena	3 ramitas
Cebolla	1 unidad grande
Chicoria	4 hojas
Chiltoma	2 unidades grandes
Naranja agria	6 unidades

Nota: si usa gallina india, después de descuartizarla, poner en un recipiente la carne con agua y el jugo y cáscaras de 3 naranjas agrias, antes de comenzar a cocinarla.

PREPARACIÓN:

- Poner a cocer la carne de gallina o pollo con 2 dientes de ajo, ½ cebolla, 1 chiltoma hasta que esté suave. Sacar de la olla.
- Poner a sancochar el maíz, cuando esté suave molerlo.
- Tomar la masa y desbaratarla con agua.
- Se desmenuza la carne de gallina o pollo.
- En una cazuela se pone a freír el ajo, la cebolla, el tomate y la chiltoma picados, se agrega el pollo desmenuzado por unos minutos, después se agrega la masa diluida en agua. Dejar cocinar hasta que espese, agregar achiote, chicoria, hierbabuena y salar al gusto.
- Antes de bajar del fuego agregue el jugo de 1-2 naranjas agrias según sea el gusto, rectificar la sal y bajar del fuego.

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua



16. Caure de venado.

INGREDIENTES: De 8-10 raciones

Chilinco de venado o cabro	1 chilinco
Maíz crudo martajado	1 libra
Achiote	1 pizca
Ajo	1 unidad
Comino	1 pizca
Cebolla	1 unidad
Chiltoma	1 unidad grande
Naranja agria	1 unidad
Sal	1 pizca
Picante al gusto	

PREPARACIÓN:

- Lave con naranja agria el chilinco de venado o cabro (puede utilizar carne de cerdo)
- Ponga a asar el chilinco de venado o carne.
- Cuando ya esta asado, desmenuzar y poner a cocer con cebolla, chiltoma, tomate, chicoria, ajo y achiote.
- Agregar a la sopa maíz quebrado o bien un poco de masa de maíz.
- Retirar del fuego hasta que esté hirviendo y servir caliente.

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua



RECETAS DE AYOTE Y GUISOS



17. Guiso con flor y hojas de ayote.

INGREDIENTES: 8 raciones

Flor de ayote	½ docena
Hojas de ayote	½ libra
Cebolla	2 unidades
Tomate	4 unidades
Chiltoma	2 unidades
Masa de maíz	1 libra
Agua	

PREPARACIÓN:

- Lave bien todos los ingredientes con agua y jabón.
- Cocer la flor y las hojas de ayote.
- Cuando ya están cocidas picarlas muy finas.
- Freír cebolla, chiltoma, tomate picado y revolver con caldo de masa.
- Agregar la flor y las hojas de ayote y poner a cocer.

Fuente: Comunidad El Palmar

El ayote es un alimento de alto valor nutritivo, contiene vitamina "A" necesaria para la salud de la piel, la vista y para proteger al cuerpo de infecciones, contiene calcio (para la formación de los huesos), hierro (para prevenir la anemia).



18. Chimpinol de semilla de ayote.

INGREDIENTES: 8-10 raciones

Semilla de ayote	1 libra
Chile	4 unidades
Sal	1 pizca

PREPARACIÓN:

- Lave el ayote con agua y jabón.
- Sacar las semillas y poner a secar al sol durante un día.
- Cuando ya están secas se doran en un comal a fuego lento.
- Agregar chile y moler.
- Agregar sal al gusto.

Esta receta se puede comer con frijoles fritos o tortilla.

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua



19. Ayote en leche.

INGREDIENTES: 20 raciones

Ayote sazón	1 unidad mediana
Leche	1 litro
Canela	3 rajás
Azúcar	1 libra

PREPARACIÓN:

- Lave el ayote con agua y jabón.
- Pelar y cortar en cuadritos.
- Ponga a cocer y agregue leche.
- Majar dentro de la olla de cocción.
- Adicionar canela y azúcar al gusto.

Fuente: Comunidad Las Chácaras



REFRESCOS O BEBIDAS



20. Fresco de pozol con dulce.

INGREDIENTES: 8 raciones

Maíz	2 libras
Agua o leche	1 litro
Azúcar	2 libras

PREPARACIÓN:

- Poner a cocer el maíz.
- Luego moler y sacar la caspita que queda.
- Una vez molido agregar agua o leche, azúcar al gusto y servir con dulce.

Fuente: Comunidad El Palmar



21. Fresco de semillas de ayote.

INGREDIENTES: 12 raciones

Semillas de ayote	1 libra
Azúcar	2 libras
Agua	3 litros

PREPARACIÓN:

- Sacar las semillas de ayote y lavarlas bien.
- Moler o licuar las semillas.
- Quebrarlas en el molino.
- Luego revolver con agua y colar.
- Agregar azúcar al gusto.

Fuente: Comunidad El Palmar



Las semillas de ayote aportan más proteínas que la carne. Las proteínas son esenciales para la formación de los tejidos y la cicatrización de las heridas.



22. Ponche.

INGREDIENTES: 10 raciones

Leche	1 litro
Huevos	12 unidades
Canela	6 rajas
Licor	¼ litro

PREPARACIÓN:

- Ponga a cocer la leche a fuego lento.
- Batir dos huevos y agregar a la leche, mover constantemente.
- Agregar canela.
- Cuando la leche este hirviendo, retirar del fuego y agregar un poco de licor.

Fuente: Comunidad El Palmar



Estas recetas son de alto contenido energético y proteico que favorecen la buena nutrición, proporciona proteínas de alto valor nutritivo de origen animal para la formación de tejidos del cuerpo.



23. Fresco de hojas de jocote.

INGREDIENTES: 20 raciones

Hojas de jocote	1 libra
Limón	1 docena
Azúcar	2 libras
Agua	2 litros

PREPARACIÓN:

- Lave las hojas de jocote y pongalas a escurrir.
- Separar las hojas de las ramitas y picarlas no muy finas.
- Moler en una piedra o molino de mano o licuadora.
- Agregar agua y colar bien.
- A esta agua verde agregar jugo de limón.
- Endulzar con azúcar y servir con hielo.

Fuente: Comunidad El Palmar



Las hojas de jocote son ricas en hierro y son importantes para prevenir la anemia, la combinación con limón que contiene vitamina C ayuda a una mejor absorción del hierro por el organismo.



24. Fresco de tamarindo.

INGREDIENTES: 20 raciones

Tamarindo	1 libra
Azúcar	2 libras
Sal	1 pizca
Agua	2 litros

PREPARACIÓN:

- Pele los tamarindos.
- Luego ponga a remojar, cuando estén suaves se deben amasar.
- Ponga a cocer a fuego lento.
- Una vez cocido colar.
- Agregar agua, azúcar y sal al gusto.

Fuente: Comunidad El Palmar



25. Fresco de millón crudo.

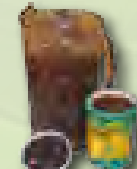
INGREDIENTES: 25 raciones

Millón	1 libra
Canela	10 rajas
Azúcar	2 libras

PREPARACIÓN:

- Ponga a remojar el millón hasta que este suave.
- Cuando ya esta suave sacar del agua para moler.
- Luego batir con agua (aproximadamente 2 litro) y colar.
- Agregar canela y azúcar.

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua



ATOLES



26. Atol de millón crudo.

INGREDIENTES: 10 raciones

Millón 1 ½ libra

PREPARACIÓN:

- Ponga a remojar el millón por media hora.
- Luego moler y colar para sacar la caspita.
- Una vez colado queda una payana (o corazón)
- Esta payana se vuelve a moler.
- Haga pelotitas con la payana, como albóndigas.
- Ponga a cocer el millón colado
- Cuando este en hervor agregar las pelotitas.

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua



27. Atol de naranjo agrio.

INGREDIENTES: 6 raciones

Maíz	1 libra
Naranja agria	5 unidades
Dulce o azúcar	2 libras de azucar o ½ de atado de dulce

PREPARACIÓN:

- Moler el maíz y colar.
- Luego agregar el jugo de cinco naranjas agrias.
- Ponga a cocer y agregue azúcar al gusto.

Nota: Esta receta se puede preparar con maíz crudo o sancochado.

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua



POSTRES O DULCES



28. Leche burra.

INGREDIENTES: 50 raciones

Dulce	2 atados
Mantequilla lavada	1 libra
Agua	½ litro
Leche	2 litro
Bolsa plástica o papel celofán	las necesarias

PREPARACIÓN:

- Ponga el dulce (atados) al fuego y agregue ½ litro de agua para que se disuelva
- Cuando este disuelto completamente agregar la leche y mover constantemente.
- Agregar mantequilla y mover hasta alcanzar el punto, hasta que espese.
- Sobre una mesa limpia dejar caer la miel, esperar 5 minutos para cortar y empacar las porciones de leche burra.

Fuente: Comunidad El Palmar



29. Almíbar o conserva de cáscara de naranja y dulce.

INGREDIENTES: 12 raciones

Cáscaras de Naranja	1 libra
Azúcar	2 libras
Canela	5 rajas

PREPARACIÓN:

- Lave las naranjas agrias con agua y jabón. Una vez lavada se procede a pelar. (Obtener cascara).
- Moler la cascara cruda en un molino de mano o licuadora, con la masa obtenida, proceda a lavarla en un costal de tela para quitar el zumo.
- Poner a secar durante un día.
- En una olla mezclar el dulce en trozos (o el azúcar), canela y 1 litro de agua, espesar (miel)
- A esta miel, agregar el polvo de la naranja agria molida (seca) hasta que la cascara absorba la miel y tenga consistencia de cajeta.



Fuente: Comunidad El Palmar



30. Vinagre de jugo de naranja agria.

INGREDIENTES: 1 litro

Naranja agria	1 docena
Chile	2 docenas
Cebolla	4 unidades grandes
Rábano	4 unidades grandes
Sal al gusto	Al gusto

PREPARACIÓN:

- Lave las naranjas agrias, la cebolla y el rábano.
- Luego pele las naranjas y exprimirlas.
- Ponga a cocer el jugo y deje enfriar.
- Cuando esta frío, depositarlo en un vaso.
- Agregar chile, sal y cebolla y rábano.

Fuente: Comunidad El Palmar

Esta receta es fuente de Vitamina "C", siendo el vehiculo para transportar el hierro en el organismo, es decir mejora la absorción previniendo la anemia. Además la Vitamina "C" ayuda a prevenir las enfermedades respiratorias. La naranja además contiene fibra necesaria para el adecuado funcionamiento del intestino grueso.



31. Suspiros de huevo.

INGREDIENTES: 32 raciones pequeñas

Azúcar	2 libras
Huevos (clara de huevos)	4 unidades
Anelina o colorante.	Al gusto

PREPARACIÓN:

- Ponga a cocer el azúcar hasta hacer miel.
- Cuando la miel este en el punto (espesa), agregar anelina o colorante, retirar del fuego.
- En un recipiente batir la clara de huevos, hasta formar espuma. (Por una libra de azúcar batir 2 claras de huevo).
- Agregar a la clara de huevos la miel gradualmente y mover.
- Coloque la mezcla en una bolsa que le sirva de manga.
- Sobre una bandeja de hornear coloque los moldes en forma de rosas o bolas pequeñas.
- Lleve al horno a temperatura mínima durante aproximadamente 20 minutos.

Nota: No se debe dejar dorar por completo.

Fuente: Comunidad El Palmar



32. Frijoles en miel.

INGREDIENTES: 40 raciones

Frijoles rojos	2 libras
Leche	5 litros
Dulce o azúcar	4 libras
Canela	3 rajas
Clavo de olor	Al gusto

PREPARACIÓN:

- Cocer los frijoles hasta que estén suaves, luego licuar o moler hasta formar una sola masa.
- Poner a hervir leche con azúcar; luego agregar el frijol molido o licuado, canela y clavo de olor.
- Cocer hasta que quede punto de cajeta.
- También se puede comer como miel.

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua



RECETAS A BASE DE SOYA



33. Leche de soya.

INGREDIENTES: 20 raciones

Soya	1 libra
Azúcar	2 libras
Canela	2 rajas
Agua	4 litros

PREPARACIÓN:

- Lave la soya, deje en remojo de 8 a 10 horas.
- Luego, enjuague nuevamente y ponga a escurrir.
- Moler la soya agregando 4 litros de agua.
- Revolver bien y poner a cocer.
- Luego colar y sacar la payana.
- Lo que queda es la leche de soya.
- Agregar canela y azúcar al gusto.

Fuente: Comunidad El Palmar

La soya es una legumbre muy nutritiva, que contiene un elevado porcentaje de proteínas de mejor calidad que los demás tipos de frijoles, la soya es muy nutritiva rica en grasa y carbohidratos, vitamina A y vitaminas del complejo B (estas vitaminas sirven para producir energía al cuerpo y fortalecer las defensas), tiene una gran cantidad de minerales como fósforo, calcio, hierro. Los nutrientes presentes en la soya actúan mejorando el sistema circulatorio y nervioso. Contiene fibra que ayuda a prevenir el estreñimiento.



34. Chorizo y tortas de soya.

INGREDIENTES: 15 raciones

Soya (payana)	1 libra
Cebolla	1 unidades grandes
Chiltoma	4 unidades pequeñas
Comino	1 cucharadita pequeña
Achiote	1 pizca
Sal	1 pizca
Aceite	¼ litro

PREPARACIÓN:

- Lave la soya y ponga a escurrir.
- Después, moler agregando 4 litros de agua.
- Revolver bien y poner a cocer.
- Luego, colar y sacar la payana.
- [De la payana de soya se hace chorizo, a este se le agrega comino, achiote, cebolla, chiltoma picada, sal y se pone a freír con aceite hasta que se le da el gusto.
- De esta misma payana se puede hacer tortas de soya; estas se ponen a freír en aceite caliente.

Fuente: Comunidad El Palmar



35. Huevo de soya.

INGREDIENTES: 10-12 raciones

Soya	1 libra
Chiltoma	3 unidades
Tomate	4 unidades
Cebolla	2 unidades
Huevo	4 unidades
Aceite	¼ litro
Sal	1 pizca

PREPARACIÓN:

- Lave la soya y pongala a escurrir.
- Después, moler agregando 4 litros de agua.
- Revolver bien y poner a cocer.
- Colar y sacar la payana.
- Lo que queda es la leche de soya.
- Luego esta payana se prepara como masa.
- Ponga a freír chiltoma, tomate y cebolla picada.
- Cuando esta todo bien sofrito, agregar el huevo y revolver junto con la payana.
- Agregar sal al gusto y servir.

Fuente: Comunidad El Palmar



A collection of fresh fruits and vegetables arranged on a light-colored surface. In the center, there is a plate with several round fruits, possibly lemons or limes, and some green leafy vegetables. To the right, a glass pitcher is filled with a light-colored liquid, and a glass cup sits next to it. In the foreground, there are several bowls and plates containing different types of produce, including what looks like a kiwi, some berries, and a slice of citrus fruit. The overall scene is bright and fresh, suggesting a healthy diet or a collection of ingredients for recipes.

MAS RECETAS

Tortillas de ojoche.

INGREDIENTES: 40 raciones

Maíz	6 libras
Ojoche	1 libra

PREPARACIÓN:

- Nesquisar el maíz y el ojoche (separados)
- Luego moler los dos ingredientes
- Agregar sal al gusto y hacer las tortillas

Fuente: Comunidad El Palmar

El ojoche es un alimento con alto contenido de proteínas (sirven para la formación de los tejidos como piel, uñas, músculos), calcio (para la formación y mantenimiento de huesos y dientes), vitamina C (para mejorar las defensas del cuerpo) y hierro (para prevenir la anemia). La proteína del ojoche es “completa”, similar a la carne, es un alimento delicioso y nutritivo.

Tortas de ojoche:

INGREDIENTES: 12 raciones

Masa preparada para las tortillas de ojoche

Ojoche	½ libra
Huevo	5 unidades
Hierba Buena	3 ramitas
Culantro o chicoria	3 hojas
Aceite	½ litro

PREPARACIÓN:

- Preparar la masa de maíz; como para hacer tortillas.
- Luego cocer el ojoche junto con la masa de maíz.
- Una vez cocido moler todo junto.
- Mezclar con huevo, chiltoma, cebolla, tomate, hierba buena y culantro picado.
- Agregar sal al gusto.
- Hacer tortas y freír en aceite caliente.

Fuente: Comunidad El Palmar



Tortas de hoja de yuca con verdolaga.

INGREDIENTES: 12 raciones

Hojas de yuca	½ libra
Hojas de verdolaga	½ libra
Cebolla	3 unidades grandes
Chiltoma	2 unidades grandes
Tomate	5 unidades medianas
Huevos	7 unidades
Sal	1 pizca
Aceite	½ litro

PREPARACIÓN:

- Lave bien las hojas de yuca y verdolaga, la cebolla, Chiltoma y tomate.
- Luego ponga a sancochar las hojas.
- Escurrir el agua de las hojas y picar junto a la cebolla, Chiltoma y tomate.
- En un recipiente batir huevos y revolver con todos los ingredientes.
- Agregue sal al gusto y ponga a freír en aceite caliente.

Fuente: Comunidad El Palmar

Para favorecer la absorción del hierro presente en los alimentos (hojas verdes, frijoles, vísceras) debemos:

- Ponerle un poco de ácido, gotas de limón a los alimentos o acompañar con una ensalada de tomate.
- Acompañar la comida con refrescos como naranja, limonada, guayaba ya que contienen vitamina C que ayuda a fijar el hierro en el organismo.
- No mezclar los alimentos que contiene hierro (frijoles, hojas verdes, hígado, vísceras) con crema, leche o queso; ya que estos contienen calcio y este interfiere en la absorción del hierro.
- Evitar tomar café o te con los alimentos ricos en hierro, ya que evitan el aprovechamiento por el organismo.

Tortas de gandul.

INGREDIENTES: 20 raciones

Frijol de Gandul	1 libra
Ajo	1 diente
Cebolla	3 unidades grandes
Chiltoma	3 unidades grandes
Aceite	¼ litro

PREPARACIÓN:

- Lave bien con agua y jabón todos los ingredientes.
- Ponga a remojar el frijol, cuando esté suave moler el grano y agregue agua para sacar la leche y la payana.
- Moler ajo, cebolla, Chiltoma y revolver con la payana que se obtiene de la primera molida.
- Esta payana se vuelve a moler nuevamente, procurando que no sea tan blanda para poder hacer las tortas.
- Freír en aceite caliente.

Fuente: Comunidad El Palmar



Guiso de flor de piñuela.

INGREDIENTES: 8 raciones

Flor de piñuela	1 docena
Cebolla	1 unidad grande
Ajo	3 dientes
Chiltoma	1 unidad
Hierba buena	2 ramitas
Culantro	2 hojas
Masa de maíz	1 libra
Achiote	1 pizca
Sal	1 pizca

PREPARACIÓN:

- Sacar la flor tierna de piñuela y lavarla.
- Luego poner a cocer.
- Cuando ya esta cocida se escurre y se pica en trocitos pequeños.
- Freír con cebolla, ajo, chiltoma, hierba buena y culantro.
- Agregar recado de masa, achiote y sal al gusto.

Fuente: Comunidad Las Chácaras

Ayote en guiso.

INGREDIENTES: 10-12 raciones

Ayote	1 unidad grande
Masa de maíz	1 libra.
Aceite	¼ litro
Cebolla	2 unidades grandes
Chiltoma	2 unidades grandes
Mantequilla o crema	½ libra

PREPARACIÓN:

- Lave con agua y jabón el ayote, la cebolla y la chiltoma.
- Corte el ayote en porciones pequeños (en forma de cuadros), la cebolla y la chiltoma se hacen picadas muy finamente en cuadritos.
- Luego ponga a cocer el ayote, cuando esta cocido agregar un poco de masa de maíz y aceite.
- Agregar la cebolla y la chiltoma picada y un poco de mantequilla o crema.
- Deje en el fuego hasta que espese.

Fuente: Comunidad Las Chácaras



Chicha de millón cocido.

INGREDIENTES: 16 raciones

Millón	12 ½ libra
Azúcar	Al gusto

PREPARACIÓN:

- Ponga a nacer el millón en un tapesco y tapar con hojas.
- Regar con un poco de agua durante cinco días.
- Luego martajar en una piedra de moler o molino de mano y poner a cocer, revolver constantemente.
- Cuando ya esta cocido deje asentar el chingaste.
- Luego sacar el agua y poner a enfriar.
- Cuando ya esta frío depositar en un cántaro u olla de barro.
- Después de 12 horas, esta listo para tomar.
- Si desea se puede agregar azúcar.

Fuente: Comunidad Quebrada de Agua

Atolillo de frutas de piñuela.

INGREDIENTES: 15 raciones

Fruta de piñuela	1 racimo
Maíz sancochado	1 libra
Azúcar	2 libra
Vainilla	Al gusto

PREPARACIÓN:

- Corte las frutas maduras de piñuela y lavarlas.
- Luego ponga a cocer.
- Cuando ya están cocidas se pelan y se amasan.
- Después colar y batir el jugo con masa de maíz sancochado.
- Ponga a cocer nuevamente.
- Cuando este listo, agregar azúcar y vainilla al gusto.

Fuente: Comunidad El Palmar



Atolillo de gandul.

INGREDIENTES: 25 raciones

Frijol de Gandul	1 libra
Millón	1 libra
Harina	½ libra

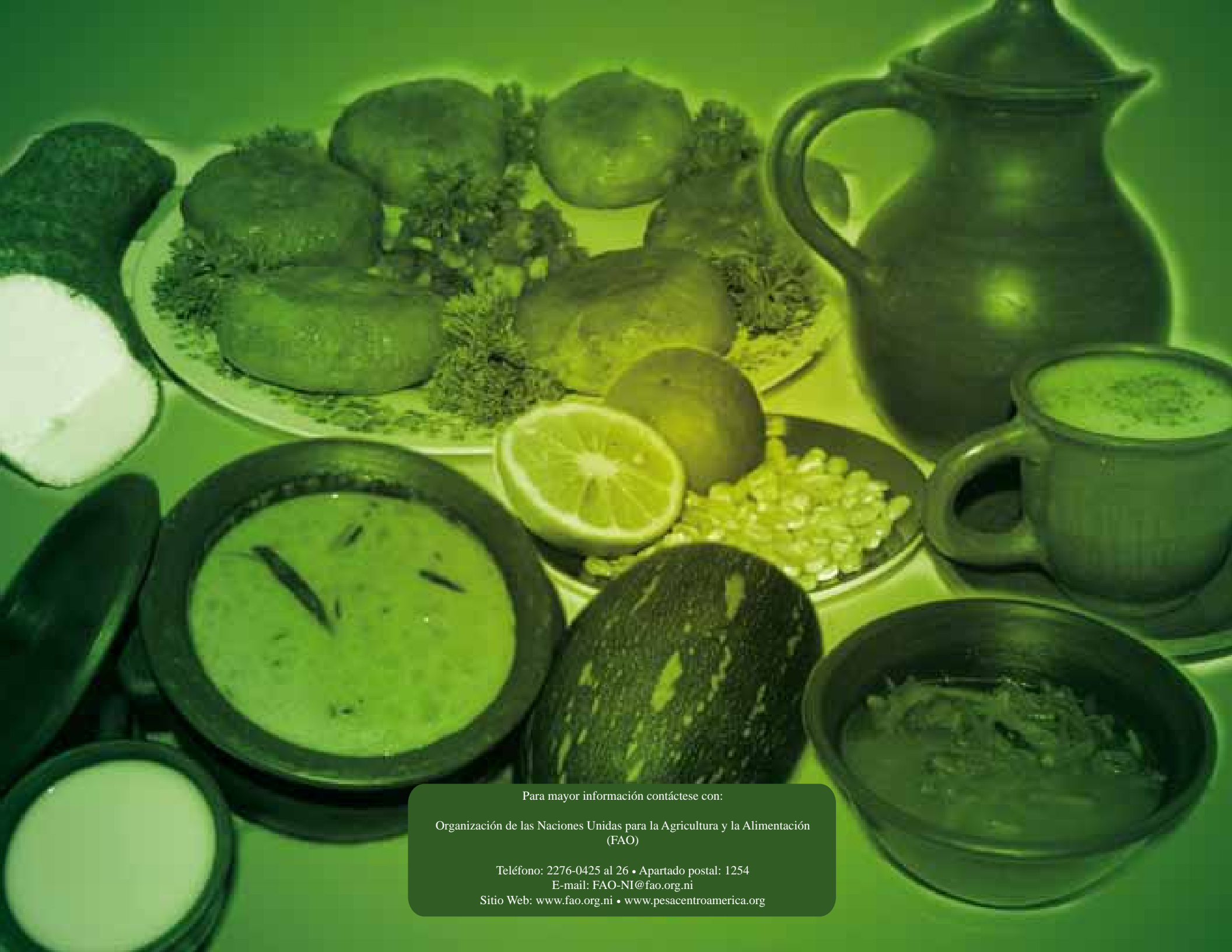
PREPARACIÓN:

- Ponga a remojar el frijol; moler y agregar agua para sacar la leche.
- A esta leche agregar harina y millón molido.
- Poner a cocer hasta que espese y agregar azúcar al gusto.

Fuente: Comunidad El Palmar

Las preparaciones a base de Gandul (tortas, atol) son ricas en proteínas cuya función principal es la formación de los tejidos del cuerpo. Combinar frijoles con arroz, maíz, huevo, queso o carne es una buena costumbre ya que la proteína de ambos alimentos se complementa y mejora la calidad nutricional. Además es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia. El hierro es esencial para la mujer en el embarazo y para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.





Para mayor información contáctese con:

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación
(FAO)

Teléfono: 2276-0425 al 26 • Apartado postal: 1254
E-mail: FAO-NI@fao.org.ni
Sitio Web: www.fao.org.ni • www.pesacentroamerica.org