



PLATOS TIPICOS DE PAISES DE AMERICA LATINA

**Centro Subregional LATINFOODS para América del Sur,
Universidad de Chile**

Santiago de Chile, 1998

RECONOCIMIENTOS

Como una de las actividades de seguimiento al Taller CTPD Sobre Producción y Manejo de Datos de Composición Química de Alimentos en Nutrición de América Latina, realizado en Santiago, Chile en 1995 está la recolección de las recetas de los platos típicos que incluye la forma de preparación de los alimentos e ingredientes más comúnmente usados en los países de América Latina y su respectivo valor nutritivo.

El presente documento contiene la recopilación de platos típicos de los siguientes países: Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, México, Paraguay, Perú, Uruguay y Venezuela.

Este documento ha sido preparado, con base en la información enviada por los participantes del Taller, por la Sra. Isabel Zacarías, con la colaboración de la Sra. Carmen Gloria Yáñez, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), de la Universidad de Chile, actividad coordinada por el Dr. Cecilio Morón, Oficial Principal de Política Alimentaria y Nutrición de la FAO.

La información de los platos típicos de cada país ha sido elaborada por:

- Dra. Norma Sammán, Facultad de Bioquímica , Química y Farmacia, Universidad Nacional de Tucumán, Argentina
- Dra. Elizabete Wenzel de Menezes, Universidad de São Paulo, Brasil
- Q. F. Macarena Isabel Izaurieta San Juan, Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas, Universidad de Chile, Chile
- Quim. Gregorio Villalba Garzón, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Colombia
- Dra. Jenny Ruales Nájera, Instituto de Investigaciones Tecnológicas, Escuela Politécnica de Nacional, Ecuador
- Nut. José Angel Ledesma Solano, Instituto Nacional de la Nutrición, México
- Bioq. Rafael Vera García, Facultad de Ciencias Químicas, Universidad Nacional de Asunción, Paraguay
- Brom Nut. Carmen Rosa Girón Natividad, Facultad de Bromatología y Nutrición, Universidad Nacional “José F. Sánchez C”, Perú
- **Dra. Estela Tor, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay**
- Nut. Diet. Carmen Rosalía Meza, Instituto Nacional de Nutrición, Caracas, Venezuela

Índice

Página

Reconocimientos

1. Platos típicos de Argentina	1
1.1 Asado con papas y choclo	1
1.2 Carbonada	2
1.3 Empanadas de carne	3
1.4 Gaznate	4
1.5 Humitas	5
1.6 Locro	6
1.7 Milanesa	7
1.8 Picante de pollo	8
1.9 Tamales	9
1.10 Turrón norteco	10
2. Platos típicos de Brasil	11
2.1 Baião de dois	11
2.2 Camão à baiana	12
2.3 Cuscuz paulista	13
2.4 Dobradinha	14
2.5 Feijoada completa	15
2.6 Frango à molho pardo	16
2.7 Moqueca de peixe à baiana	17
2.8 Quibebe	18
2.9 Sarapatel	19
2.10 Vatapá	20
2.11 Virado à paulista	21
3. Platos típicos de Chile	22
3.1 Carbonada	22
3.2 Cazuela de vacuno	23
3.3 Charquicán	24
3.4 Empanadas de pino	25
3.5 Frijoles con fideos	26
3.6 Frijol con verduras	27
3.7 Humitas	28
3.8 Pescado frito con puré de papas	29

4. Platos típicos de Colombia	30
4.1 Cocido de subachoque	30
4.2 Cuchuco de trigo con espinazo de cerdo	31
4.3 Mazamorra chiquita	32
4.4 Mondongo	33
4.5 Sancocho Santandereano	34
5. Platos Típicos de Ecuador	35
5.1 Aguado de gallina	35
5.2 Arroz, menestra de lenteja y carne asada	36
5.3 Biche de pescado	37
5.4 Cebiche	38
5.5 Colada morada	39
5.6 Dulce de higo	40
5.7 Fanesca	41
5.8 Fritada	42
5.9 Locro	43
5.10 Sancocho	44
5.11 Seco de chivo	45
6. Platos típicos de México	46
6.1 Capirotada	46
6.2 Chilaquiles verdes	47
6.3 Cochinita pibil	48
6.4 Esquites	49
6.5 Pastel azteca	50
6.6 Pollo con mole	51
6.7 Pozole de pollo	52
6.8 Quesadillas de huitlacoche	53
6.9 Tamal de cazuela	54
6.10 Torrejas	55
7. Platos típicos de Paraguay	56
7.1 Bori – bori	56
7.2 Chipá	57
7.3 Chipá guazu	58
7.4 Chipá so o	59
7.5 Mbeyu	60
7.6 Pastel mandio	61
7.7 Sopa paraguaya	62

8. Platos típicos de Perú	63
8.1 Aguadito de pollo	63
8.2 Arroz con pato	64
8.3 Cau-Cau	65
8.4 Ceviche de pollo	66
8.5 Frijoles con arroz	67
9. Platos típicos de Uruguay	68
9.1 Asado al horno con papas y boniatos	68
9.2 Churrasco con puré	69
9.3 Estofado de carne	70
9.4 Guiso variante de fideos o arroz	71
9.5 Guiso de lentejas	72
9.6 Milanesa con arroz	73
9.7 Polenta con tuco o fideos con tuco	74
9.8 Puchero	75
9.9 Ravioles con tuco	76
10. Platos típicos de Venezuela	77
10.1 Arepa	77
10.2 Cachapa de budare	78
10.3 Hallacas	79
10.4 Hervido de pescado	80
10.5 Manjarete o Majarete	81
10.6 Mondongo	82
10.7 Pabellon	83
10.8 Carne mechada	84
Glosario	85

ARGENTINA

ASADO CON PAPA Y CHOCLO

Valor nutritivo		
	Por 100g	Por porción (300 g)
Energía	131 kcal	393 kcal
Humedad	72,1 g	216,3 g
Proteínas	12,3 g	36,9 g
Grasas	4,7 g	14,1 g
Cenizas	0,5 g	1,5 g
CHO totales	9,9 g	29,7 g
Fibra bruta	0,5 g	1,5 g

Ingredientes:		Número de porciones: 15
	peso (gramos)	medidas caseras
Asado	3000	
papa	2000	
choclo	1800	
lechuga	1000	
cebolla	250	
tomate	500	
sal		1 cucharadita
aceite	50 ml	
jugo de limón		3 cucharadas
carbón (2 bolsas)		

Utensilios:
Cacerola, parrilla con brasas, fuentes.

Preparación:
Cocinar las papas peladas y cortadas en rodajas aproximadamente treinta minutos. Cocinar los choclos pelados durante 45 minutos. Salar la carne y embeber con jugo de limón durante 10 minutos. Cocinar sobre parrilla con carbón durante 25 minutos. Preparación de la ensalada: Lavar la lechuga hoja por hoja, la cebolla y el tomate. Cortar la lechuga, el tomate y la cebolla en tiras finas. Adherezar con sal, aceite y jugo de limón (o vinagre) y servir con la carne asada, con las papas y los choclos.

Tiempo de cocción:
1 hora y 50 minutos

CARBONADA

Valor nutritivo	Por 100g	Por porción (300 g)
Energía	124 kcal	372 kcal
Humedad	72,5 g	217,5 g
Proteínas	7,1 g	21,3 g
Grasas	3,8 g	11,4 g
Cenizas	0,6 g	1,8 g
CHO totales	15,3 g	45,9 g
Fibra bruta	0,7 g	2,1 g

Ingredientes:	Número de porciones: 6	
	peso (gramos)	medidas caseras
zapallo amarillo	500	
carne de vaca	500	
choclo		2 unidades
batata	150	1 unidad
manzana verde	150	1 unidad
cebolla	100	
orejones	10	
arroz	100	
grasa de cerdo	60	4 cucharadas
sal		
pimienta		

Utensilios:
Cacerola grande, cuchara de madera para mezclar.

Preparación:
Colocar en una cacerola la grasa y calentar. Agregar la cebolla picada fina y dorar. Agregar la carne picada en dados. Condimentar a gusto y cocinar 10 minutos. Agregar el zapallo y batata cortados en dados y los orejones (estos deben estar ablandados con remojo previo de varias horas). Agregar agua caliente y cocinar 15 minutos más. Agregar el arroz lavado y la manzana pelada cortada en dados y cocinar 20 minutos. Mezclar suavemente con cuchara de madera sin revolver.

Tiempo de cocción:
45 minutos

EMPANADAS DE CARNE

Valor nutritivo		
	Por 100g	Por porción (66 g)
Energía	239 kcal	158 kcal
Humedad	41,8 g	27,6 g
Proteínas	12,0 g	7,9 g
Grasas	2,5 g	1,7 g
Cenizas	0,7 g	0,5 g
CHO totales	42,0 g	27,7 g
Fibra bruta	1,0 g	0,7 g

Ingredientes:	Número de porciones: 30 empanadas	
	peso (gramos)	medidas caseras
carne picada	500	
cebolla	200	
huevos	200	4 unidades
cebolla de verdeo	50	
sal		½ cucharadita
pimienta blanca		1 cucharadita
comino		½ cucharadita
pimentón		1 cucharadita
harina	1000	
grasa de vaca		2 cucharadas

Utensilios:
Cuchillos, cacerola o sartén grande

Preparación:
<p>Pelar la cebolla y picar en cubitos bien chiquitos. En una olla poner dos cucharadas de aceite, llevar a fuego moderado. Una vez caliente el aceite, freír la cebolla por 5 minutos, sin dejar de mover, condimentar a gusto. Agregamos la carne sin dejar de mezclar, tapamos la cacerola y dejamos cocinar a fuego lento durante 3 minutos. Agregar a la preparación los huevos duros picados en cubitos y las cebollas de verdeo picada finita. Una vez fría la preparación, rellenar las tapas de empanadas.</p> <p>Masa para las tapas de empanada: Sobre una mesa formar un círculo con el harina y en el centro se agrega la grasa derretida y la sal disueltas en agua hirviendo. Unir los ingredientes hasta que la masa quede lisa y no se pegue en las manos ni en la mesa. Dejar descansar tapada por 15 minutos. Después de ese tiempo estirar la masa. Cortar con cortapastas redondo mediano y rellenar con la preparación.</p>

Tiempo de cocción: 30 minutos de horneado

GAZNATE

Valor nutritivo	Por 100g	Por porción (39 g)
Energía	364 kcal	142 kcal
Humedad	28,0 g	10,9 g
Proteínas	6,7 g	2,6 g
Grasas	16,4 g	6,4 g
Cenizas	1,3 g	0,5 g
CHO totales	47,5 g	18,5 g
Fibra bruta	0,1 g	0,0 g

Ingredientes	Numero de porciones : 25	
	peso (gramos)	medidas caseras
yemas		6 unidades
grasa		½ cucharada
cognac		½ cucharada
harina	250	
grasa para freír	90	
dulce de leche	500	
anís en grano		1 cucharadita

Utensilios: Batidora, cacerola, sartén

Preparación: Batir las yemas hasta que queden cremosas o sea casi blancas, añadir el anís, cognac y harina necesaria para formar una masa blanda. Se trabaja hasta que se desprenda de las manos y de la mesa, mientras se agrega de a poco la grasa derretida. Se estira finita, se cortan cuadraditos de 6 cm aproximadamente y se une humedeciendo las orillas de las puntas opuestas. Se fríe en grasa caliente. Se dejan enfriar y se rellenan con dulce de leche.

Tiempo de cocción: 2-3 minutos

HUMITAS

Valor nutritivo		
	por 100g	por porción (159 g)
Energía	188 kcal	299 kcal
Humedad	63,7 g	101,3 g
Proteínas	7,5 g	11,9 g
Grasas	10,1 g	16,1 g
Cenizas	1,0 g	1,6 g
CHO totales	16,8 g	26,7 g
Fibra bruta	0,9 g	1,4 g

Ingredientes:		Número de porciones: 20
	peso (gramos)	medidas caseras
choclos frescos		18 unidades
queso mantecoso	500	
grasa de cerdo	150	
sal		1 cucharadita
pimentón		1 cucharada
ají molido		4 cucharaditas
albahaca		½ cucharadita
cebollas	400	
leche	250 ml	

Utensilios:
Cuchillo , rallador, sartén.

Preparacion
<p>Al pelar los choclos, sacar la primera chala y tirar, luego se corta la punta y el tronquito y se saca el resto de las chalas una por una. Los choclos pelados se rallan y muelen (en máquina o licuadora) junto con la albahaca.</p> <p>En un sartén fritar la cebolla finamente picada en la grasa de cerdo, agregar la sal, los condimentos, una pequeña porción de la leche y el choclo molido. Mezclar bien y retirar del fuego. Si la pasta resultara seca agregar la cantidad de leche necesaria para obtener una preparación cremosa.</p> <p>Armado de humitas: en dos chalas lavadas y superpuestas en su parte ancha, en el centro de éstas se coloca una rebanada de queso y dos cucharadas colmadas de choclo molido. Se envuelve el contenido y se ata con tiras de chala.</p> <p>En un recipiente se colocan los marlos del choclo formando con las chalas tiernas y superpuestas, una manera de colchón, agregando ramitas de albahaca, una cucharada de sal gruesa y agua hirviendo y luego las humitas que deberán hervir hasta que la chala esté de color amarillo, una hora y un cuarto más o menos.</p>

Tiempo de cocción: 90 minutos

LOCRO

VALOR NUTRITIVO		
	Por 100 g	Por porción (478 g)
Energía	225 kcal	1076 kcal
Humedad	53,8 g	257,2 g
Proteínas	22,6 g	108,0 g
Grasas	10,1 g	48,3 g
Cenizas	1,0 g	4,8 g
CHO totales	10,8 g	51,6 g
Fibra bruta	1,7 g	8,1 g

Ingredientes:		Número de porciones: 20
	peso (gramos)	medidas caseras
maíz para locro	1000	
porotos	1000	
carne de pecho	2000	
tripa gorda	1000	
huesos de cerdo	500	
cuero de cerdo	500	
chorizo español	500	
panceta	500	
zapallo	2000	
cebolla	400	
aceite	100 ml	
sal gruesa		1 cucharada
comino molido		1 cucharadita
pimentón		1 cucharada
ají molido		1 cucharada
cebolla de verdeo		3 unidades

Utensilios:
Cuchillos, cacerola amplia, sartén

Preparación
<p>Lavar bien el maíz y el poroto. Dejarlos en remojo la noche anterior en cacerolas separadas. Lavar las tripas, darles un hervor de 10 a 15 minutos, cortarlas en rodajas, no gruesas, también lavar los huesos y cuero de cerdo. Cortar el queperí en trozos medianos, igualmente el zapallo y el cuero de cerdo.</p> <p>Poner a hervir cinco litros de agua, agregar el maíz con el agua de remojo y la cebolla picada menuda, huesos y cuero de cerdo y el queperí. Dejar hervir una hora. Antes de pasar a la segunda parte, es conveniente probar si el maíz está cocido de no ser así, dar unos quince minutos más de cocción. Luego agregar el poroto con el agua de remojo, las tripas, zapallo, panceta, chorizo, sal gruesa y comino, dejar hervir una hora removiendo continuamente para evitar que se queme o se pegue en el fondo de la cacerola.</p> <p>Salsa picante: en aceite freír una cebolla picada, agregar el ají, pimentón, sal fina a gusto y medio cucharón de agua, dejar hervir hasta que se obtenga una salsa semiespesa. Servir colocando en cada plato un poco de salsa en el locro y mezclar bien, luego servir agregando el verdeo en cada plato.</p>

Tiempo de cocción: 90 minutos

MILANESA

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (265 g)
Energía	198 kcal	525 kcal
Humedad	59,4 g	157,4 g
Proteínas	17,8 g	47,2 g
Grasas	8,2 g	21,7 g
Cenizas	1,2 g	3,2 g
CHO totales	13,2 g	35,0 g
Fibra bruta	0,2 g	0,5 g

Ingredientes :	Numero de porciones: 6	
	peso (gramos)	medidas caseras
carne de ternera	1000	
huevos		2 unidades
pan rallado	500	
aceite		cantidad suficiente para freír

Utensilios:
Sartén para freír

Preparación:
Cortar la carne en bifés de tamaño grande y delgados. Condimentar con sal y pimienta. Batir los huevos. Pasar la carne, una a una, por el huevo batido y luego por el pan rallado. apretándolas con la palma de la mano para que se les adhiera bien el pan. Poner a fuego no fuerte, una sartén con el aceite y cuando esté bien caliente, freír las milanesas cuidando que no se doren demasiado. Se sirven acompañadas de puré de papas o ensaladas frescas.

Tiempo de cocción:
aproximadamente 2 - 3 minutos.

PICANTE DE POLLO

Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (552 g)
Energía	157 kcal	867 kcal
Humedad	67,4 g	372,0 g
Proteínas	9,3 g	51,3 g
Grasas	6,9 g	38,1 g
Cenizas	1,1 g	6,1 g
CHO totales	14,4 g	79,5 g
Fibra bruta	0,9 g	5,0 g

Ingredientes		Número de porciones: 10
	peso (gramos)	medidas caseras
pollo	1800	
cebolla	600	
papas	1500	
maní crudo molido	150	
queso rallado	100	
aceite	70 ml	
tomate	350	
perejil		1 ramito
arvejas	750	
sal		1 cucharadita
ají amarillo molido		½ cucharadita
comino molido		1 cucharadita
caldo o agua hervida	400 ml	2 tazas
pimentón amarillo		½ cucharada
huevos	200	4 unidades

Utensilios:
Sartén, cacerolas

Preparación:

Freír en aceite dos cebollas menudas, agregar sal y condimentos, verter el caldo y las arvejas. Dejar en hervor moderado durante veinte minutos, cumplido este tiempo colocar las presas de pollo, debiendo continuar su cocción en veinte minutos más.

Pelar las papas y hacerlas cocer por separado.

En una cacerola freír media cebolla en tiritas finas y cortas, agregar sal a gusto, el chuño colado y el maní molido y cocido con anticipación. Diez minutos antes de servir agregar a la mezcla anterior los huevos y el queso rallado, volver a mezclar y dejar reposar sin fuego. Preparar una ensalada de media cebolla picada en tiritas finas, tomates y perejil. Mezclar. Al servir se colocará primero las papas al natural cortadas en rodajas gruesas, encima la presa de pollo y la salsa. Por encima la ensalada, que si se desea puede también llevar locoto o ají verde picado menudo.

Tiempo de cocción: 40 minutos.

TAMALES

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (324 g)
Energía	218 kcal	706 kcal
Humedad	51,0 g	165,2 g
Proteínas	8,1 g	26,2 g
Grasas	6,6 g	21,4 g
Cenizas	1,0 g	3,2 g
CHO totales	31,5 g	102,1 g
Fibra bruta	1,8 g	5,8 g

Ingredientes:	Número de porciones: 15	
	peso (gramos)	medidas caseras
harina de maiz	2000	
zapallo amarillo	1000	
carne de cerdo	500	
carne de vaca	500	
grasa	60	2 cucharadas
huevos		8 unidades
cebollas verdes	400	8 unidades
pasas de uva	100	
pimentón	5	1 cucharadita
comino	5	1 cucharadita
ají molido	5	1 cucharadita
sal	30	3 cucharadas
pimienta molida	5	1 cucharadita
chalias de choclo seca		

Utensilios:
Cacerolas, cuchara de madera.

Preparación:
<p>Pasta: en una cacerola con agua y sal hervir la carne y en otra el zapallo. Verter poco a poco sobre la harina, el caldo de la carne, agregar 1 cucharada de grasa derretida, el zapallo, espolvorear con pimienta y mezclar con cuchara de madera hasta que se cueza y se forme una pasta regular. Tapar y dejar en reposo.</p> <p>Relleno: La carne hervida se corta en rodajas de 3 dedos de espesor. Luego, con la mano, se las abre haciendo flecos. En una olla se derrite una cucharada de grasa y se agrega la carne, las cebollas finamente picadas, el ají, comino y pimentón. Mezclar bien y retirar del fuego sin que se cueza. Agregar los huevos duros picados y las pasas de uva.</p> <p>Armado: se moja una chala en agua hirviendo, se coloca un poco de pasta al centro, luego el relleno y nuevamente pasta. Se cierra la chala y se atan los extremos.</p>

Tiempo de cocción:
Los tamales se hierven durante 1 hora.

TURRON NORTEÑO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (117 g)
Energía	285 kcal	333 kcal
Humedad	34,9 g	40,8 g
Proteínas	6,1 g	7,1 g
Grasas	5,8 g	6,8 g
Cenizas	0,9 g	1,1 g
CHO totales	52,2 g	61,1 g
Fibra bruta	0,1 g	0,1g

Ingredientes:	Número de porciones: 12
----------------------	--------------------------------

	peso (gramos)	medidas caseras
yemas de huevo		12 unidades
alcohol		2 cucharadas
harina leudante	200	
miel de caña	250	
azúcar	500	
claras de huevo		6 unidades

Utensilios:
Batidora, fuente para horno, oflador, cacerola.

Preparación:
Batir las yemas con el alcohol e incorporar la harina. Sobar la masa hasta que reviente. Cortar en cuatro y estirar oflando siempre del mismo lado hasta lograr una tortilla finita. Se pincha varias veces con tenedor y se hornea tres o cuatro minutos en horno muy caliente. En una cacerola se hierve la miel con el azúcar hasta que de punto. Agregar las claras batidas a punto de nieve y mezclar enérgicamente hasta lograr el dulce. Colocar una tortilla en una fuente, agregar el dulce, luego otra tortilla, dulce y así sucesivamente hasta terminar con una tortilla.

Tiempo de cocción: Horneado de la tortilla 5 minutos

BRASIL

BAIÃO DE DOIS

Valor nutritivo		
	por 100 g	por porción (250 g)
Energia	127 kcal	318 kcal
Humedad	66,7 g	166,8 g
Proteínas	2,9 g	7,3 g
Grasas	3,0 g	7,5 g
Cenizas	0,6 g	1,5 g
Carbohidratos totais	25,8 g	64,5 g
Fibra dietaria	2,9 g	7,3 g

Ingredientes:		Número de porciones: 10
	peso (gramas)	medidas caseiras
Feijão (macassar)	300	1½ xícara de chá
Toucinho	100	
Arroz	600	3 xícaras chá
Coentro	10	2 xícaras sopa
Cebolinha	10	2 colheres sopa
Pimentão	50	1 unid. pequena
Água	1500 ml	7 ½ copos
Sal	50	1 colher sopa rasa

Utensílios:
Panela comum e de pressão, Frigideira, Colher de sopa, Xícara de chá, Copos, Facas de corte, Fogão

Preparación:
Cozinhar o feijão com água e sal (quantidade de água 2 ½ vezes a de feijão)
Junte ao feijão, o arroz e o pimentão picado
Corte o toucinho ± 1 cm ² , ponha para derreter e acrescente a preparação, misturando.
Por último acrescente o coentro e a cebolinha picados.

Tiempo de cocción:
1 hora (Pré-preparo, preparo e cocção)

CAMARÃO À BAIANA

Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (700 g)
Energia	105 kcal	735 kcal
Humidade	81,2 g	568,4 g
Proteínas	6,9 g	48,3 g
Grasas	6,8 g	47,6 g
Genizas	0,8 g	5,6 g
Carboidratos totales	3,4 g	23,8 g
Fibra dietaria	0,4 g	2,8 g

Ingredientes:		Número de porciones: 2
	peso (gramas)	Medidas caseiras
camarão congelado	500	1 pacote
creme de leite	200 ml	1 lata de leite
sal q.s.		
pimenta do reino q.s.		
suco de limão	20 ml	2 colheres de sopa
azeite de oliva	20 ml	2 colheres de sopa
azeite de dendê	20	2 colheres de sopa
cebola média ralada	60	1 unidade
tomates grandes maduros, sem pele, sem sementes e picados	600	6 unidades
leite de côco	10 ml	
cheiro verde		1 colher de chá
pimenta vermelha picada		2 colheres de sopa

Utensílios:
Panela, Faca, Colher

Preparación
Tempere os camarões com sal, pimenta e regue com suco de limão. Esquente o azeite de oliva e o azeite de dendê e refogue a cebola, junte os tomates e mexa sempre até que eles estejam desmanchados. Acrescente os camarões a pimenta e deixe cozinhar por 5 minutos. Depois coloque o leite de côco e deixar terminar o cozimento. Por último, misture o creme de leite e deixe aquecer bem. Passe para um prato, salpique a salsa e sirva a seguir acompanhado com arroz branco. Nota: Se o camarão ficar pronto muito antes de ser servido, só coloque o creme de leite quando for esquentá-lo.

CUSCUZ PAULISTA

Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (350 g)
Energia	158 kcal	553 kcal
Humidade	63,5 g	222,3 g
Proteínas	11,0 g	38,5 g
Grasas	4,0 g	14,0 g
Genizas	1,0 g	3,5 g
Carboidratos totales	20,5 g	71,8 g
Fibra dietaria	0,9 g	3,2 g

Ingredientes:	Número de porciones: 15	
	peso (gramas)	medidas caseiras
farinha de milho	1000	
farinha de mandioca	200	1 xícara (chá) cheia
manjerona		1 colher (sopa)
coentro		1 colher (sopa)
cheiro verde picado		1 maco
óleo	40	4 colheres (sopa) cheia
alho amassado	85	5 dentes
azeitonas verdes picadas	50	2 xícaras (café)
tomates maduros cortados, sem pele	500	5 unidades
palmito picado	500	1 lata
ovos	300	6 unidades
sardinha	400	2 latas pequenas
camarão	2000	
ervilha	200	1 lata
pimenta vermelha		
pimenta do reino		3 pitadas

Utensilios:
Panelas, Facas, Colheres, Forma redonda furada (toda furadinha)

Preparación:
Misture a farinha de milho com a de mandioca e molhe-as com salmoura feita com água fria e sal. Junte a manjerona, o coentro, o cheiro verde, tudo picadinho. Ponha no fogo uma panela com óleo, alho, a cebola cortada, os tomates, a pimenta em pedaços e as pitadas da pimenta-do-reino. Cozinhe os camarões e em seguida jogue-os no refogado de temperos. Despeje então esse refogado de camarões sobre as farinhas e misture bem. Cozinhe os ovos, abra as sardinhas ao meio e retire as espinhas. Para montar o cuscuz proceda da seguinte maneira: coloque no fundo da forma alguns camarões, os mais bonitos, os ovos cortados em rodela e as sardinhas. Despeje um pouco da farinha de camarão aperte bem. Coloque então uma camada de palmito picado, de ervilha, outra de farinha de camarão, outra de azeitonas picadas, ovos cozidos em rodela e farinha de camarão, vá alternando até encher a forma, aperte tudo muito bem e coloque a forma em banho-maria. Só quando a água ferver, feche a parte de cima da forma. Para saber se o cuscuz está cozido coloque algumas folhas de couve em cima da tampa da forma e prenda com guardanapo de pano. Quando a folha estiver cozida, o cuscuz está pronto. Desenformar morno.

Tiempo de cocción:
1 hora

DOBRADINHA

Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (150 g)
Energia	135 kcal	203 kcal
Humidade	73,8 g	110,7 g
Proteínas	9,9 g	14,9 g
Grasas	8,4 g	12,6 g
Genizas	0,8 g	1,2 g
Carboidratos totales	8,0 g	12,0 g
Fibra dietaria	2,1 g	3,2 g

Ingredientes:		Número de porciones: 10
	Peso (gramas)	medidas caseiras
feijão branco	100	
dobradinha (estômago de boi)	500	
paio em rodela	200	
cebola pequena	60	1 unidade
alho	17	1 dente
azeitonas pretas picadas	80	
toucinho defumado	20	
sal q.s.		
pimenta vermelha q.s.		
tomates médios maduros sem pele e sem semente picados	400	4 unidades
salsa q.s.		2 colheres (sopa) cheias
óleo	20 ml	
limões	30 ml	3 unidades

Utensílios:
Panelas, Facas, Colheres, Panela pressão.

Preparación:
Cozinhar a dobradinha em água sal e limão por 3 horas no dia anterior, escorrer e esfriar. Fritar a cebola, o alho e o toucinho no óleo. Adicione a dobradinha cozida cortada em tiras, os tomates, as azeitonas, o paio e a pimenta. A parte, cozinhar o feijão em água e sal. Misturar o feijão com a dobradinha, acondicionar em cubas e salpicar com salsa picada

Tiempo de cocción:
4 horas

FEIJOADA COMPLETA

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (500 g)
Energia	143 kcal	715 kcal
Humidade	63,4 g	317,0 g
Proteínas	13,1 g	65,5 g
Grasas	6,3 g	31,5 g
Genizas	2,5 g	12,5 g
Carboidratos totales	12,9 g	64,5 g
Fibra dietaria	4,2 g	21,0 g

Ingredientes:	Número de porciones: 10	
	peso (gramas)	medidas caseiras
feijão preto	1000	
costela salgada	500	
carne seca	500	
orelha	100	
couro	100	
pé	200	
paio	200	
linguiça portuguesa	200	
músculo	200	
toucinho defumado	7	
alho	17	1 dente grande
cebola	60	1 cebola pequena
salsa	30	1 pires pequeno
laranja		1 ½ unidade
óleo	20 ml	2 colheres de sopa
louro q.s.		
água	2000 ml	

Utensilios
Panela grande, Cumbucas, Faca.

Preparación
Colocar as carnes de molho na ante-véspera, trocando a água várias vezes. Na véspera escolher e lavar muito bem o feijão. Colocar o feijão e as carnes para cozinhar. Obs.: A costela deve ser cozida com um pouco de feijão, separadamente, por ser mais mole. Quando as carnes estiverem macias, desligar o fogo. Retirar todas as carnes e deixar esfriar. No dia seguinte colocar o feijão novamente para cozinhar, quando estiver pronto temperar (fritar a cebola no óleo quente, colocar o alho amassado deixar fritar, em seguida colocar no feijão). As carnes devem, ser picadas e logo após começar a linha de montagem nas cumbucas, juntamente com o feijão. A laranja deve ser colocada quando a feijoada estiver pronta.

Tiempo de cocción:
3 a 4 horas

FRANGO AO MOLHO PARDO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (230 g)
Energia	174 kcal	400 kcal
Humidade	70,2 g	161,5 g
Proteínas	13,9g	32,0 g
Grasas	12,3 g	28,3 g
Genizas	0,8 g	1,8 g
Carboidratos totales	3,2 g	7,4 g
Fibra dietaria	0,5 g	1,2 g

Ingredientes:	Número de porciones: 6	
	peso (gramas)	medidas caseiras
frango inteiro (s/osso)	800	1 unidade
vinagre ou suco de limão		1 colher (sopa)
limão q.s.	210	
sal q.s.		
alho socado	24	2 dentes
cebola média ralada	60	1 unidade
pimenta do reino q.s.		
cheiro verde picado		1 pires (pequeno)
manjerona picada		1 colher (sopa)
óleo	20	2 colheres (sopa) cheia
farinha de trigo ou maisena	10	1 colher (chá)

Utensilios:
Panelas, facas, colher

Preparación:
Cortar o pescoço do frango e aparar o sangue em um prato fundo que já tenha dentro uma colher de vinagre ou limão. Mexa bem para não coagular. Corte o frango pelas juntas, em pedaços. Tempere com limão, sal, alho socado, 1 cebola média ralada, pimenta do reino, cheiro verde e manjerona. Deixe 30 minutos nesse tempero. A seguir coloque na panela o óleo e junte o frango com todos os temperos. Vá mexendo até dourar. Pingue água, tampe a panela, e deixe cozinhar até ficar macio. Por último coloque o sangue. Mexendo sempre. Para engrossar coloque a farinha. Sirva com arroz branco.

Tiempo de cocción:
2 horas

MOQUECA DE PEIXE A BAIANA

Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (200 g)
Energia	97 kcal	194 kcal
Humidade	79,5 g	159,0 g
Proteínas	5,9 g	11,8 g
Grasas	4,6 g	9,2 g
Genizas	1,0 g	2,0 g
Carboidratos totales	9,0 g	18,0 g
Fibra dietaria	1,1 g	2,2 g

Ingredientes:	Número de porciones: 10	
	peso(gramas)	medidas caseiras
(Robalo, garoupa, vermelho ou mero)	500	1 peixe
limões		caldo de 2 limões
sal q.s.		
pimenta malagueta ou cumarim		
q.s.		
cheiro-verde		2 macos
coentro	50	
tomates maduros médios	500	4 a 5 unidades
cebolas médias raladas	120	2 unidades
alho socado	24	2 dentes
azeite de oliva	10	1 colher de sopa
leite de côco pequeno	200	1 garrafa
azeite de dendê	25	1 xícara rasa de café
pimentões médios	200	
farinha de mandioca	100	

Utensílios:
Panelas, Facas, Colheres

Preparación:
Pique miudinho o coentro, o cheiro-verde, os tomates, as cebolas e os pimentões. Junte o alho socado. Ponha tudo isso no fundo de uma panela, ao fogo brando, com pouco de sal. Depois de escamado, de tirar as vísceras do peixe e de lavá-los com limão, corte em postas e esfregue-as com limão, deixando-as assim, enquanto começa o molho da moqueca. Quando o perfume dos temperos começar a exalar, ponha por cima o azeite de oliva. Enxague o peixe de todo o limão e arrume as postas sobre esses temperos, pondo sobre tudo o leite de côco. Tampe a panela e deixe em fogo brando. A cabeça do peixe deve ficar bem para cima das postas de peixe, pois é ela quem vai revelar a hora em que o peixe estiver cozido. Quando os olhos focarem salientes, bem saltados, a moqueca está pronta. Junte então o azeite de dendê e retire as postas para uma travessa com um pouco de molho. Do restante, faça um pirão quase seco, com farinha de mandioca, servindo imediatamente. Pirão: Junte o que ficou na panela um pouco de água quente, um pouco de sal e vá colocando farinha de mandioca até formar um pirão.

Tiempo de cocción:
1 hora

QUIBEBE

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (700 g)
Energia	80 kcal	560 kcal
Humidade	83,7 g	585,9 g
Proteínas	6,5 g	45,5 g
Grasas	4,3 g	30,1 g
Genizas	0,1 g	0,7 g
Carboidratos totales	3,2 g	22,4 g
Fibra dietaria	1,6 g	11,2 g

Ingredientes:	Número de porciones: 5	
	peso (gramas)	medidas caseiras
carne seca	500	
azeite de dendê	10	1 colher (sopa)
cebola média picada	60	1 unidade
tomate médio picado	100	1 unidade
dente de alho		1 dente
salsa picada		2 colheres (sopa)
abóbora média	3000	1 unidade
pimenta à gosto		

Utensilios:
Panela, Faca, Colheres

Preparación:
Ferva a carne para retirar o sal, corte em cubos e frite numa panela. Acrescente os temperos, a cebola, o azeite de dendê, o tomate, a salsinha e o alho. Quando a carne estiver dourada cubra com água. Corte a abóbora em pedaços e retire as sementes. Quando a carne estiver macia coloque a abóbora na panela. Junte a pimenta a gosto e quando a carne ficar mole mexa tudo para que fique na consistência de um pirão grosso.

Tiempo de cocción:
1 hora

SARAPATEL

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (500 g)
Energia	267 kcal	1335 kcal
Humidade	61,8 g	309,0 g
Proteínas	10,8 g	54,0 g
Grasas	23,6 g	118,0 g
Genizas	0,8 g	4,0 g
Carboidratos totales	5,5 g	27,5 g
Fibra dietaria	0,3 g	1,5 g

Ingredientes:	Número de porciones: 8	
	peso (gramas)	medidas caseiras
miúdos de porco	500	
miúdos de galinha	500	
tripa de porco	250	
coração de boi cortado em pedaços	500	1 unidade
alho	85	5 dentes
suco de limao	30	3 unidades
cebolas médias	240	4 unidades
coentro	100	1 maço
alecrim		3 colheres (chá)
folha de louro	2	2 unidades
azeite de dendê	500	5 vidros pequenos
toucinho	400	
pimentas malaguetas	20	2 unidades
água	600 ml	3 copos tipo americano

Utensilios:
Faca, Panelas, Colheres

Preparación:
Corte todos os miúdos e o coração do mesmo tamanho; de preferência bem pequenos. Coloque numa panela para ferver só em água e sal. Numa vasilha coloque o alho, a cebola, o coentro, o alecrim e suco de limão. Depois de ferventar os miúdos escorra e jogue nesses temperos. Coloque em outra panela o azeite de dendê, o toucinho cortado bem pequenos e a pimenta, a gosto. Adicione os miúdos, 3 copos de água e deixar ferver. Estão prontos quando ficarem macios.

Tiempo de cocción:
2 a 3 horas

VATAPÁ

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (300 g)
Energia	144 kcal	432 kcal
Humedad	72,3 g	216,9 g
Proteínas	8,7 g	26,1 g
Grasas	8,0 g	24,0 g
Cenizas	1,1 g	3,3 g
Carbohidratos totais	11,0 g	33,0 g
Fibra dietaria	0,5 g	1,5 g

Ingredientes:	Número de porciones: 10	
	peso (gramas)	medidas caseiras
filé de peixe camarão	600	10 filés peq.
leite de côco	250	01 x.chá
amendoim	200 ml	01 copo
leite de vaca	60	1/3 x. chá
castanha de cajú	1300 ml	6 ½ copos
pão	100	½ x. chá
alho	250	05 unid. 50 g
limão	05	02 dentes
coentro	20ml	01 unid
cebolinha	10	02 c. sopa
pimentão	10	02 c. sopa
tomate	50	01 u. pequena
extrato de tomate	100	02 u. pequenas
cebola	50	01 x. café
sal	100	02 u peq.
pimenta do reino	15	01 c. sopa
azeite de dendê	01	01 c. café
azeite ou óleo	25 ml	½ x. café
	50 ml	01 x. café

Utensilios:
Liquidificador, Frigideira, Caldeirão, Peneira, Xícaras de chá e café, Colheres de chá e café, Colher-de-pau, Facas de corte, Fogão.

Preparacion
01-Fritar o peixe no azeite e esmigalhá-lo
02-Picar em pedacinhos a cebola, o tomate, o pimentão e o coentro
03-Cortar o pão e por de molho no leite
04-Tostar o alho socado no sal e a cebola, no azeite, colocar os demais ingredientes, isto é, o tomate, o pimentão e o coentro picados e a massa de tomate, deixar refogar um pouco.
05-Adicionar o camarao o leite de coco. Deixar cozinhar novamente.
06-Acrescentar o peixe esmigalhado. Colocar o amendoim e a castanha moidos e cozinhar. Colocar o azeite de dendê e a pimenta-do-reino.
07-Servir quente com arroz

Tiempo de cocción:
1h30 (Pré-preparo, preparo e coccão)

VIRADO A PAULISTA

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (200 g)
Energia	239 kcal	478 kcal
Humidade	55,8 g	111,6 g
Proteínas	4,6 g	9,2 g
Grasas	16,6 g	33,2 g
Genizas	0,6 g	1,2 g
Carboidratos totales	23,1 g	46,2 g
Fibra dietaria	4,61 g	9,2 g

Ingredientes:		Número de porciones: 5
	peso (gramas)	medidas caseiras
cebola picada	60	1 unidade
alho	24	2 dentes
cebolinha picada	100	1 maço
feijão – Mulatinho cozido	500	
toucinho defumado	200	
farinha mandioca	100	

Utensilios
Panela, Faca, Colher

Preparación:
Leve ao fogo uma panela com toucinho frite bem e deixe esfriar. Retire os torresmos e na mesma gordura frite a cebola e o alho bem picadinhos. Junte a cebolinha e o feijão com uma xícara de chá de caldo. Adicione a farinha e vá mexendo. Cuidado para que não fique seco. O autêntico virado à paulista é úmido. Sirva como torresmos por cima.

Tiempo de cocción: 2 horas

CHILE

CARBONADA

Valor nutritivo		
	por 100 g	por porción (peso 390 g)
Energía	47 kcal	183 kcal
Humedad	90,1 g	351,4 g
Proteínas	2,9 g	11,3 g
Grasas	1,9 g	7,4 g
Cenizas	0,3 g	1,2 g
Carbohidratos totales	4,6 g	17,9 g
Fibra cruda	0,2 g	0,8 g

Ingredientes:		Número de porciones: 7
	peso (gramos)	medidas caseras
Aceite	30 ml	2 cucharadas
carne de vacuno	250	1 taza
cebolla	170	1 unidad
zanahoria	80	1 unidad
papas	480	6 unidades
agua	1400	7 tazas
zapallo	250	1 taza
huevo	50	1 unidad
sal	5	1 cucharadita

Utensilios:
Olla, sartén, cuchara de palo, cuchillos, cucharón.

Preparación:
Se pica en cuadritos la carne, papas, zapallo, zanahorias, En la olla se fríe la carne en 1 cucharada de aceite. Se vacían 2 tazas de agua fría y se cuece por 15 minutos en sartén. Se fríe la cebolla con el resto de aceite por 15 minutos se vacía en la olla la cebolla frita, las verduras picadas y 5 tazas de agua. Se aliña y se deja cocer. Al momento de servir añade un huevo disuelto en una taza de caldo. Tiempo de preparación 30 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos

CAZUELA DE VACUNO

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 602 g)
Energía	60 kcal	361 kcal
Humedad	86,6 g	521,3 g
Proteínas	5,4 g	32,6 g
Grasas	2,0 g	12,0 g
Cenizas	0,5 g	3,0 g
Carbohidratos totales	5,2 g	31,3 g
Fibra cruda	0,3 g	1,8 g

Ingredientes:		Número de porciones: 8
	peso (gramos)	medidas caseras
carne de vacuno	1000	
zapallo	1000	
papas	640	8 unidades
cebolla	30	1 cucharada
aceite	30	2 cucharadas
zanahoria	80	1 unidad
porotos verdes	250	2 tazas
choclos	140	2 unidades
arroz	30	2 cucharadas
agua	1600 ml	8 tazas
sal	15	3 cucharaditas

Utensilios:
Olla, sartén, cuchara de palo, cuchillos, cucharón.

Preparación:
La carne se parte en ocho trozos iguales y se dora en aceite, junto con la cebolla y zanahoria. se agrega la sal. Se agrega el agua hirviendo, se deja cocer ½ hora. El zapallo y choclo se dividen en ocho trozos y se agregan junto con las papas y el arroz cuando la carne esté blanda. Se deja hervir 20 minutos más. Casi al final se agregan los porotos verdes. Se deja reposar.

Tiempo de cocción: 1 hora

CHARQUICÁN

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 500 g)
Energía	74 kcal	370 kcal
Humedad	86,7 g	433,5 g
Proteínas	5,8 g	29,0 g
Grasas	4,6 g	23,0 g
Cenizas	0,4 g	2,0 g
Carbohidratos totales	2,3 g	11,5 g
Fibra cruda	0,2 g	1,0 g

Ingredientes:	Número de porciones: 4	
	peso (gramos)	medidas caseras
papas	480	6
zapallo	250	1 taza
carne	250	1 taza
espinacas	125	1 taza
aceite	30 ml	2 cucharadas
cebolla	60	2 cucharadas
agua	800 ml	4 tazas
sal	5	1 cucharadita

Utensilios:
Olla, sartén, cuchara de palo, cuchillos.

Preparación:
Se cuecen en poca agua las papas, zapallo, espinacas y carne. Una vez cocidas las papas se saca la carne y se pica y fríe junto con la cebolla y se agrega a la olla de las verduras. Se sigue cociendo a fuego lento hasta quedar cremoso. Tiempo de preparación $\frac{3}{4}$ de hora.

Tiempo de cocción:
1 hora

EMPANADAS DE PINO

Error! Bookmark not defined.Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 275 g)
Energía	242 kcal	665 kcal
Humedad	52,0 g	143,0 g
Proteínas	10,1 g	27,8 g
Grasas	11,5 g	31,6 g
Cenizas	1,8 g	5,0 g
Carbohidratos totales	24,4 g	67,1 g
Fibra cruda	0,2 g	0,6 g

Ingredientes:	Número de porciones: 12	
	peso (gramos)	medidas caseras
harina	1000	6 tazas
manteca	250	1 taza
leche	400 ml	2 tazas
carne vacuno	500	2 tazas
cebolla	680	4 unidades
ají	30	1 cucharada
polvos hornear	30	2 cucharadas
huevos duros	210	3 unidades
pasas	50	16 unidades
aceitunas	125	25 unidades
sal	30	2 cucharadas

Utensilios:
Uslero de madera, cuchillos, sartén.

Preparación:

Pino:
Se pica carne y cebollas y se fríen en manteca con ají y sal. Finalmente se agrega la harina disuelta en agua se cuecen un momento hasta que tome consistencia cremosa. Se deja enfriar completamente antes de rellenar las empanadas.

Masa:
Se cierne la harina con los polvos de hornear y se agrega manteca fría apretándola hasta que se unan formando bolitas. Se añade la leche caliente poco a poco hasta formar masa tierna se incorpora bien envolviéndola en servilleta. Se deja reposar 20 minutos enseguida se hace un rollo con la masa y se divide en 12 partes iguales, se extiende cada una de estas con uslero dejándolas de regular grosor y forma redonda, encima de cada una se coloca 1 cucharada de pino, 1 aceituna, 2o3 pasas y una rodaja de huevo. Enseguida se tapa el relleno doblando sobre él la mitad de la redondela de masa y pegando las orillas untadas con clara de huevo o agua. Doblar estas orillas hacia arriba y pincelar las empanadas con yema de huevo diluida en agua. Cocer en horno caliente hasta que se doren.

Tiempo de cocción: ½ hora

FRIJOLES CON FIDEOS (POROTOS CON FIDEOS)

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo

	Por 100 g	Por porción (peso 250 g)
Energía	123 kcal	308 Kcal
Humedad	68,0 g	170,0 g
Proteínas	6,4 g	16,0 g
Grasas	0,5 g	1,3 g
Cenizas	0,9 g	2,3 g
Carbohidratos totales	23,1 g	57,8 g
Fibra cruda	1,1 g	2,8 g

Ingredientes: Número de porciones: 8

	peso (gramos)	medidas caseras
porotos	500	2 tazas
cebolla	85	½ unidad
zapallo	200	¾ taza
tallarines	200	½ paquete
agua	1000 ml	5 tazas
ajo	5	1 diente
sal	5	1 cucharadita

Utensilios:

Olla a presión, sartén, cuchara de palo, cuchillos, cucharón.

Preparación:

Se dejan remojando los frijoles desde la noche anterior, se cuecen en olla a presión en agua con sal. El zapallo se cuece aparte y se pasa por cedazo. Se incorporan la cebolla, ajo, sal y tallarines y se deja cocer 10 minutos.

Tiempo de cocción: 1 hora

FRIJOLES CON VERDURAS (POROTOS GRANADOS)

Error! Bookmark not defined.Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 470 g)
Energía	15 kcal	71 kcal
Humedad	82,2 g	386,3 g
Proteínas	0,9 g	4,2 g
Grasas	0,9 g	4,2 g
Cenizas	14,3 g	67,2 g
Carbohidratos totales	0,9 g	4,2 g
Fibra cruda	0,8 g	3,8 g

Ingredientes:	Número de porciones: 8	
	peso (gramos)	medidas caseras
porotos granados	1500	6 tazas
zapallo	250	1 taza
choclo	210	3 unidades
cebolla picada	170	1 unidad
mantequilla	30	2 cucharadas
albahaca	10	3 hojas
sal	5	1 cucharadita
agua	1600 ml	8 tazas

Utensilios:
Olla a presión, sartén, cuchara de palo, cuchillos, cucharón.

Preparación:
Se cuecen los porotos en agua con sal. Se fríen en mantequilla la cebolla y hojas de albahaca. La cebolla y zapallo se agregan a los porotos a los 20 minutos de cocción y se hierven 20 minutos mas. El choclo se ralla y se agrega al final de la cocción. Tiempo de preparación $\frac{3}{4}$ de hora.

Tiempo de cocción: 60 minutos

HUMITAS

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 107g)
Energía	110 kcal	118 kcal
Humedad	76,9 g	82,3 g
Proteínas	2,9 g	3,1 g
Grasas	4,5 g	4,8 g
Cenizas	0,6 g	0,6 g
Carbohidratos totales	14,4 g	15,4 g
Fibra cruda	0,7 g	0,7 g

Ingredientes:	Número de porciones: 10	
	peso (gramos)	medidas caseras
choclo	630	9 unidades
cebolla	255	2 unidades
manteca	45	3 cucharadas
leche	100 ml	1/2 taza
albahaca	10	3 hojas
ají verde	20	1 unidad
sal	10	2 cucharaditas

Utensilios:
Juguera, rallador, ollas, sartén, cuchara de palo, cuchillos.

Preparación:
Los choclos se rallan y muelen. La cebolla se fríe en manteca y se mezcla con los choclos. Se agrega la albahaca, leche, ají, sal. Se mezcla y se envuelven la mezcla en las hojas tiernas y sanas del mismo choclo. Se ata con tiras de la misma hoja y se cuecen 30 minutos en agua caliente con sal. Tiempo de preparación 1 hora.

Tiempo de cocción: 30 minutos

PESCADO FRITO CON PURE DE PAPAS

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 490 g)
Energía	83 kcal	407 kcal
Humedad	80,5 g	394,0 g
Proteínas	9,8 g	48,0 g
Grasas	1,7 g	8,3 g
Cenizas	0,9 g	4,4 g
Carbohidratos totales	7,0 g	34,3 g
Fibra cruda	0,1 g	0,5 g

Ingredientes:		Número de porciones: 6
	peso (gramos)	medidas caseras
merluza	1500	2 unidades
huevo	50	1 unidad
harina	15	1 cucharada colmada
leche	350 ml	1 taza y 3/4
mantequilla	15	1 cucharada
papas	1000	12 unidades
pimienta	1	1 pizca
perejil	15	1 cucharada
sal		

Utensilios:
Cedazo, olla, sartén, espumadero, cuchara de palo, cuchillos.

Preparación:
<p>Puré: Se cuecen las papas en agua con sal, estilarlas y pasarlas por cedazo. Colocarlas en olla con mantequilla y batir vigorosamente sobre fuego lento, añadiendo poco a poco leche caliente hasta que quede consistente. Sazonar.</p> <p>Pescado frito: el pescado se corta en 6 trozos y se lava. Se le agrega sal y jugo de limón. Se prepara un batido con el huevo y la harina y la leche hasta obtener mezcla clara. Se agrega sal, pimienta y perejil. La sartén se coloca al fuego. Cuando se doran por un lado se dan vuelta las presas y cuando están bien cocidas se sacan con espumadera y se colocan sobre papel absorbente. Se sirve acompañado del puré de papas.</p> <p>Tiempo de preparación 20 minutos</p>

Tiempo de cocción:
25 minutos

COLOMBIA

COCIDO DE SUBACHOQUE (CUNDINAMARCA-COLOMBIA)

Valor nutritivo		Por porción
Energía		878 kcal
Proteínas		41,9 g
Grasa		57,2 g
Cenizas		11,0 g
Carbohidratos totales		48,8 g
Fibra cruda		5,0 g

Ingredientes:		Número de porciones: 8 a 10
	peso (gramos)	medidas caseras
agua	3150 ml	14 tazas
carne de murillo, picado	500	
carne de cerdo picada	500	
costillas de res picadas	250	
tocino, picado	250	
chorizos, picados	500	
chuguas	250	
cubios	250	
arvejas verdes	250	
habas	250	
papas sabaneras, peladas y picadas	750	
papas criollas, peladas y picadas	500	
mazorcas, peladas y partidas		4 unidades
aceite		¼ taza
hogo		1 ½ taza
sal		al gusto

Utensilios:
Una olla de barro o aluminio, cuchillo, recipientes tabla para picar

Preparación
En una olla de barro preferiblemente se pone el agua a hervir con el aceite, la costilla de res, el tocino, las chuguas y las arvejas. Se dejan cocinar a fuego alto por 45 minutos. Luego se baja a fuego lento, se tapa y se deja cocinar por 11/2 horas; durante este período se van agregando el resto de los ingredientes a intervalos de 10 minutos, en este orden: la carne de res y de cerdo, las habas, los cubios, las papas criollas. Se retira del fuego, se deja reposar cerca del calor por 30 minutos y se sirve, poniéndole una cucharada de hogo a cada plato.

Tiempo de cocción:
2 - 3 horas

CUCHUCO DE TRIGO CON ESPINAZO DE CERDO (TUNJA, BOCA YÁ-COLOMBIA)

Error! Bookmark not defined.Valor nutritivo		Por porción
Energía		464 kcal
Proteínas		26,5 g
Grasa		20,4 g
Cenizas		3,4 g
Carbohidratos totales		43,5 g
Fibra cruda		3,8 g

Ingredientes: Número de porciones: 10 a 12		
	peso (gramos)	Medidas caseras
agua	3150	14 tazas
espinazo de cerdo	1000	
cuchuco de trigo	250	
harina de trigo		4 cucharadas
papas sabaneras, peladas y picadas	250	
papa criolla, chiquita, sin pelar	500	
arvejas verdes, sancochadas	250	
habas, sancochadas	125	
cebolla larga		3 tallos
repollo picado		5 hojas
ajo machacado		3 dientes
sal y pimienta		al gusto

Utensilios:
Una olla mediana con tapa, cucharas, cuchillo, 4 recipientes plásticos

Preparación:
Se pone a cocinar el espinazo en el agua, se le agrega el cuchuco, la cebolla larga y los ajos, se deja a fuego vivo por 45 minutos. Se saca el espinazo del caldo y se agregan las papas sabaneras, las arvejas y las habas, se deja cocinar por otros 15 minutos, luego se añaden la papa criolla, las hojas de repollo, sal, pimienta, la harina de trigo y nuevamente el espinazo, pero esta vez picado en porciones. Se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 20 minutos más y se sirve muy caliente.

Tiempo de cocción:
1 ½ hora

MAZAMORRA CHIQUITA (PAIPA, BOYACÁ-COLOMBIA)

Error! Bookmark not defined.Valor nutritivo		Por porción
Energía		353 kcal
Proteínas		29,8 g
Grasa		7,5 g
Cenizas		3,3 g
Carbohidratos totales		41,6 g
Fibra cruda		3,0 g
Ingredientes:		Número de porciones: 8 a 10
	peso (gramos)	Medidas caseras
agua	2250 ml	10 tazas
menudo (librillo, cuago, panza, etc.) cocido aparte (opcional)	500	
carne de murillo, picado	500	
cebolla larga, cortados en tiritas		4 tallos
arvejas verdes	250	
habas	250	
nabos pelados y picados	125	
zanahorias, peladas y cortadas	125	
cubios		
acelgas picadas	125	
papa pastusa, pelada y picada	125	
papas criollas pequeñas enteras	500	
maíz porva	250	
machacado de: 4 dientes de ajo, 2 tallos de cebolla larga picada fina, sal, pimienta y cominos	250	a gusto
Utensilios:		
Molino, 2 ollas de barro, olla a presión, colador o tamíz, tazas, cuchillo, tabla para picar, recipientes.		
Preparación		
Se revuelve todo y se machaca con mano de piedra hasta que quede bien incorporado.		
Se muele el maíz porva y se pone en agua, se revuelve y se deja asentar, se bota el afrecho que se encima en el agua y se repite la operación varias veces. Luego se deja el maíz en una olla de barro (preferiblemente) con agua que lo cubra, se tapa con un lienzo y se deja para que fermente un poco por tres días. Se bota el agua se deja esta masa aparte.		
En una olla de barro se ponen las 10 tazas de agua a cocinar con las costillas, la carne y la cebolla por una hora. Aparte el menudo se limpia muy bien, se pone a cocinar en olla a presión por 45 minutos con agua que lo cubra y una pizca de bicarbonato. Se saca, se bota el agua y se mezcla con el caldo de las carnes. Luego se agregan al caldo las arvejas, las habas, los cubios, las zanahorias, los nabos, las acelgas y las papas, se deja cocinar a fuego medio por 30 minutos aproximadamente. Durante este tiempo se van agregando cucharadas de la masa, se revuelve hasta que la mazamorra quede de la densidad que se desee. Unos quince minutos antes de bajarle del fuego, se añade el machacado y se revuelve muy bien. Se sirve acompañada con carne asada, papa salada, arroz blanco y sorbete de curuba.		
Tiempo de cocción: 13/4 de horas		

MONDONGO

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		Por porción
Energía		294 kcal
Proteínas		17,5 g
Grasa		16,4 g
Cenizas		1,5 g
Carbohidratos totales		19,0 g
Fibra cruda		0,8 g
Ingredientes:		Número de porciones: 8 a 10
	peso (gramos)	Medidas caseras
Agua		14 tazas
mondongo (callo o librido)	500	
pata de cerdo, picada	250	
carne de cerdo, picada	250	
chorizos picados		3 unidades
papas, peladas y picadas finas		2 unidades
yuca, pelada y picada fina	250	
cebollas de huevo, peladas y picadas		2 unidades
tomates maduros, pelados y picados		2 unidades
cilantro, picado		1 cucharada
comino, pimienta, azafrán y sal a gusto		
Utensilios: Una olla a presión, 1 olla mediana, cuchillos, recipientes, 2 tazas, una tabla para picar.		
Preparación <p>El mondongo se lava muy bien, se frota con limón y se pone en agua que lo cubra y un poco de bicarbonato. Se deja cocinar por 45 minutos en una olla a presión (o 3 horas en olla corriente). Se baja y se bota el agua. Se saca y se pica en trocitos. Se ponen juntos, el mondongo, el chorizo, la carne, la pata de cerdo, las cebollas, los tomates y el resto de los aliños a cocinar en el agua por 30 minutos. Se les agregan las papas y la yuca y se deja hervir hasta que todo esté blando (unos 30 minutos). Se sirve con cilantro rociado por encima y se acompaña con ají pique.</p>		
Tiempo de cocción: 4 horas en olla corriente, o 2 horas en olla a presión		

SANCOCHO SANTANDEREANO

Valor nutritivo		Por porción
Energía		1289 kcal
Proteína		69,3 g
Grasa		88,6 g
Cenizas		13,9 g
Carbohidratos totales		53,7 g
Fibra cruda		1,7 g

Ingredientes:		Número de porciones: 8 a 10
	peso (gramos)	medidas caseras
agua	3600 ml	16 tazas
gallina despresada,	2500	1 unidades
costilla de res picada	500	
costilla de cerdo, picada	500	
chorizos partidos		4 unidades
ajo picado fino		2 dientes
cebolla junca		3 tallos enteros
tomates maduros, pelados y picados		2 unidades
plátanos verdes, pelados y partidos con la mano		2 unidades
yuca, pelada y partida	500	
apio (arracacha), pelada y picada	250	
repollo picado		
plátano maduro, picado en trozos con cáscar		3 hojas
garbanzos remojados		1 unidad
ahuyama	125	
zanahoria rallada	125	
chorotas (opcional)		1 unidad
sal, pimienta y comino a gusto		¼ taza
cilantro, picado fino		2 cucharadas

Utensilios:
Bandeja plástica, 2 ollas pequeñas, tazas, tabla para picar, colador, cuchillo, cuchara de madera, platos hondos.

Preparación
Es mejor condimentar las carnes con el ajo, la pimienta y los cominos la noche anterior. Se ponen a cocinar en agua fría las costillas de res, la cebolla junca y los garbanzos durante 45 minutos. Se añaden el pollo, las costillas de cerdo, los chorizos, los plátanos y las mazorcas y se hace hervir 15 minutos. Luego se añaden la yuca, el apio, las papas, el repollo, la zanahoria, el arroz, sal, pimienta y comino; 15 minutos después se le agrega el plátano maduro y la ahuyama, se deja cocinar a fuego medio por otros 25 minutos. Se revuelve con cuchara de madera, se añaden las chorotas, los tomates y la cebolla cabezona y se deja reposar por 15 minutos cerca del calor. Se sirve en platos hondos y se acompaña con ají pique, jugo de limón (o naranja agria, a gusto) porciones de aguacate y arroz blanco.

Tiempo de cocción: 2 hora

ECUADOR

AGUADO DE GALLINA

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (500 g)
Energía	125 kcal	625 kcal
Humedad	79,2 g	396,0 g
Proteínas	7,7 g	38,5 g
Grasas	8,5 g	42,5 g
Cenizas	0,4 g	2,0 g
CHO totales	4,4 g	22,0 g
Fibra bruta	0,0 g	0,1 g

Ingredientes:	Número de porciones: 5	
	Peso (gramos)	medidas caseras
arroz	250	¾ taza
gallina	2000	1 unidad
agua	2500 ml	
cebolla paiteña	50	1 unidad
ajo	5	4 dientes
pimiento	20	1 pequeño
sal, pimienta, orégano y comino		al gusto

Utensilios
1 olla grande, 1 tazón, cuchillos y cucharas

Preparación
Remojar el arroz por media hora, mientras se corta la gallina en presas chicas, añadir las presas y los demás ingredientes a los 2.5 litros de agua fría. Calentar y cuando hierva , añadir el arroz con el agua del remojo. Cocinar a fuego lento, removiendo de vez en cuando para evitar que se asiente. Poner más agua si es necesario.

Tiempo de cocción:
Cocinar por 1 ½ a 3 horas o hasta que la carne esté suave. También se puede cocinar en olla de presión por 25 minutos, pero el sabor es distinto.

ARROZ, MENESTRA DE LENTEJA Y CARNE ASADA

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (450 g)
Energía	60 kcal	270 kcal
Humedad	85,9 g	387 g
Proteínas	5,7 g	25,7 g
Grasas	0,8 g	3,6 g
Cenizas	0,3 g	1,4 g
CHO totales	7,3 g	32,8 g
Fibra	0,2 g	0,9 g

Ingredientes:		Número de porciones: 4
	peso (gramos)	medidas caseras
arroz	120	2 tazas
carne de res suave	300	4 porciones regulares
lenteja	200	2 tazas
agua	1500 ml	6 tazas
aceite	5 ml	2 cucharadas
ajo	8	4 dientes
sal y pimienta		al gusto

Utensilios
2 ollas grandes, 1 sartén grueso, 1 cuchillo.

Preparación
Lavar el arroz y freírlo en una olla grande con un diente de ajo. Cuando el arroz esté ligeramente dorado, añadir dos tazas de agua y sal. Cocinarlo tapado y cocinar a fuego lento. Retirar las impurezas de la lenteja y lavarla, remojarla en agua caliente durante dos horas antes de la cocción. Cocer en olla de presión por 25 minutos con agua y sal. Luego de este tiempo destapar la olla para dejar espesar la menestra. Filetear la carne a modo de obtener pedazos de 5 milímetros de espesor y aliñarla con pimienta, sal y ajo. Calentar a fuego alto un sartén grueso y asar la carne hasta que tome un color café oscuro.

Tiempo de cocción: 40 minutos

BICHE DE PESCADO

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (450 g)
Energía	167 kcal	752 kcal
Humedad	68,0 g	306,0 g
Proteínas	15,3 g	68,9 g
Grasas	8,0 g	36,0 g
Cenizas	1,0 g	4,5 g
CHO totales	8,1 g	36,5 g
Fibra bruta	0,4 g	1,8 g

Ingredientes:		Número de porciones: 4
	peso (gramos)	medidas caseras
cabeza de pescado	500	1 unidad
agua hirviendo	11 ml	4 tazas
maní	150	¾ taza, tostado y molido
cebolla paiteña	50	1 taza
cebolla blanca	10	1/2 taza
ajo	5	4 dientes
pimiento	20	½ taza
plátano verde	70	½ taza rallado crudo
choclo	50	1 mazorca cortada en rodajas
plátano maduro	40	1 en rodajas de 1 centímetro
yuca	100	12 pedazos chicos
achogcha	40	½ taza
camote de dulce	20	1 en pedazos chicos
habichuelas	30	½ taza
filete de pescado	700	
culantro	5	2 cucharadas, picado fino

Utensilios
1 olla grande, 1 tazón, cuchillos y cucharas

Preparación
Cocinar la cabeza en el agua hirviendo con sal por 20 minutos o hasta que empiece a deshacerse. Añadir el agua fría. Sacar todos los huesos y botarlos. Añadir al caldo un refrito de cebolla paiteña, blanca, ajo, pimiento, el comino y el maní. Cocinar sin tapanlo, removiendo de vez en cuando, por lo menos 20 minutos hasta que la grasa salga del maní. Aparte amasar el plátano verde, maní dos cucharas del refrito anterior y sal, formar 12 bolas pequeñas. Añadir al caldo las bolas, el choclo, el camote, la yuca y las habichuelas y hervir por 15 minutos, a fuego muy bajo, mecer a menudo para evitar que se pegue. Añadir las achogchas y cocinar hasta que todo esté suave pero no deshecho. Añadir el pescado crudo cortado en cuadritos y el maduro y hervir a fuego lento por 5 minutos solamente hasta que el pescado esté opaco. Antes de servir añadir el culantro y calentar sin que llegue a hervir.

Tiempo de cocción:
1 ½ horas

CEBICHE

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (300 g)
Energía	66 kcal	198 kcal
Humedad	85,5 g	256,5 g
Proteínas	2,8 g	8,4 g
Grasas	1,9 g	5,7 g
Cenizas	0,7 g	2,1 g
CHO totales	9,2 g	27,6 g
Fibra bruta	0,3 g	0,9 g

Ingredientes:	Número de porciones: 4	
	peso (gramos)	medidas caseras
cebolla paiteña	400	2 medianas
jugo de limón	300 ml	1 taza
jugo de naranja	400 ml	1.5 tazas
camarón	200	20 unidades medianas
salsa de tomate	200	¾ taza
tomate	150	1 unidad mediana
perejil	10	2 ramas
sal, pimienta y ají		al gusto

Utensilios
Olla, cacerolas, cuchillos, cernidor.

Preparación
Preparar la cebolla curtida : dejar pasar por 20 minutos la cebolla con la sal ; enjuagar muy bien con bastante agua fría, escurrir y mezclar con una cucharada de jugo de limón y el azúcar ; dejar reposar hasta que estén rosadas. Lavar los camarones, cocinarlos en agua hirviendo, solamente hasta que ésta vuelva a hervir o hasta que el color de los camarones se vuelva anaranjado. Mezclarlos con la cebolla encurtida, el jugo de naranja, el de limón, la salsa de tomate, la sal, pimienta, ají, el tomate en cuadritos y el perejil picado.

Tiempo de cocción:
30 minutos

COLADA MORADA

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (500 g)
Energía	80 kcal	400 kcal
Humedad	82,8 g	414,0 g
Proteínas	1,2 g	6,0 g
Grasas	0,8 g	4,0 g
Cenizas	0,4 g	2,0 g
CHO totales	14,8 g	74,0 g
Fibra bruta	2,3 g	11,5 g

Ingredientes:		Número de porciones: 5
	peso (gramos)	medidas caseras
harina de maíz negro	350	
agua fría	500 ml	
agua caliente	1000 ml	
canela		8 rajas
pimientas de olor		16 unidades
clavo de olor		16 unidades
ishpingo		1
arrayán		2 ramas
casaca de piña		1
naranja	50	5
mortijos	1000	
moras	1000	
piña	40	2 tazas
babaco	20	1 taza
panela		al gusto

Utensilios
3 ollas grandes, cuchillos y cucharas

Preparación
Hervir por 20 minutos la canela, la pimienta, el clavo, el ishpingo, el arrayán, la cáscara de piña y la cáscara de las naranjas, apagar el fuego y añadir hojas de naranja, cedrón y hierba luisa. Tapar la olla y dejarla reposar por 20 minutos. Cernir el agua.
Hervir los mortijos y las moras en otra olla por 30 minutos. Licuar con las naranjas y cernir. Diluir en el agua de hierbas la harina y añadir al líquido anterior, remover bien y constantemente. Cuando hierva, añadir la piña cortada en trocitos y cocinar por 5 a 10 minutos, por último se añade el babaco cortado en trocitos y se lleva a ebullición nuevamente hasta que tenga la consistencia deseada.

Tiempo de cocción: 2 horas

DULCE DE HIGO

Error! Bookmark not defined.Error! Bookmark not defined.Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (50 g)
Energía	200 kcal	100 kcal
Humedad	50,8 g	25,4 g
Proteínas	0,7 g	0,4 g
Grasas	0,2 g	0,1 g
Cenizas	0,7 g	0,4 g
CHO totales	48,1 g	24,0 g
Fibra bruta	0,7 g	0,4 g

Ingredientes:		Número de porciones: 25 higos
	peso (gramos)	medidas caseras
higos verdes		25
panela	1000	
agua	500 ml	2 tazas

Utensilios
1 olla grande, cuchara

Preparación
Cortar en forma de cruz en la parte ancha del higo y sumergirlos en agua durante 24 horas. Cocinar los higos durante 1 hora; escurrir y exprimirllos suavemente evitando que se rompan. Preparar una miel floja con la panela en trozos y dos tazas de agua, cernirla. Cocinar los higos en esta miel por aproximadamente 1 ½ horas o hasta obtener una miel mediana.

Tiempo de cocción:
2 ½ horas y preparación previa 24 horas.

FANESCA

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (400 g)
Energía	212 kcal	848 kcal
Humedad	54,2 g	216,8 g
Proteínas	17,6 g	70,4 g
Grasas	6,1 g	24,4 g
Cenizas	1,6 g	6,4 g
CHO totales	21,0 g	84,0 g
Fibra bruta	0,8 g	3,2 g

Ingredientes:		Número de porciones: 4
	peso (gramos)	medidas caseras
haba	100	1 ½ tazas
choclo	200	3 tazas
frejol	150	1 ½ tazas
arveja	50	1 taza
pescado seco	225	
zapallo	150	1 ½ tazas
zambo	150	1 ½ tazas
col	80	1 taza, picado fino
choclo	150	½ tazas
arroz	150	½ tazas
mantequilla	20	2 cucharas
cebolla blanca	30	1 ½ taza
ajo	2	2 dientes
maní	100	½ taza, tostado y molido
harina	125	½ taza
polvo de hornear	2	½ cucharadita
agua	25 ml	¼ taza
huevo		1
queso	125	½ taza
cebolla blanca	10	2 cucharadas
sal		al gusto

Utensilios
1 olla grande, 1 tazón, cuchillos y cucharas

Preparación
Desde la víspera remojar el pescado en agua, cambiar el agua al día siguiente y remojarlo nuevamente en leche, de manera que quede totalmente sumergido. Cocinar todos los ingredientes por separado sin sal. Cocinar el arroz en una taza de leche sin sal por 10 minutos en olla de presión. En una olla muy grande preparar el refrito : freír la cebolla blanca y el ajo picados finamente, hasta que la cebolla esté transparente ; añadir la pimienta, el comino y el orégano . Sacar el pescado de la leche y cortarlo en pedazos medianos. Guardar la leche y el pescado aparte.
Mezclar el agua de la cocción de los granos, la leche del remojo del pescado y añadir más leche de manera de completar 2 litros de líquido. Licuar el maní con una taza de éste líquido. Añadir al refrito con la mezcla de la leche, el zapallo, el zambo, la col y el arroz, hervir a fuego lento por 20 minutos, removiendo hasta obtener una mezcla muy cremosa y consistente. Añadir el choclo, el fréjol, el haba y el arveja y hervir a fuego lento por 10 minutos, cuidando que no se queme ni se deshagan los granos. Al último añadir los chochos. Probar si hace falta sal. Aparte mezclar la harina, la sal y el polvo de hornear, añadir la mantequilla y formar una masa con las manos añadiendo el agua necesaria. Freír la cebolla blanca y al enfriarse añadir el queso desmenuzado. Con la

masa anterior formar empanas rellenas de queso de 2 cm, formar además bolitas y rosquitas. Servir los platos adornando con huevo duro, queso, plátano maduro frito y masitas fritas.

Tiempo de cocción: 30 minutos más remojo de 8 horas.

FRITADA

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (200 g)
Energía	321 kcal	642 kcal
Humedad	52,6 g	105,2 g
Proteínas	17,7 g	35,4 g
Grasas	27,3 g	54,6 g
Cenizas	1,2 g	2,4 g
CHO totales	1,1 g	2,2 g
Fibra bruta	0,1 g	0,2 g

Ingredientes:	Número de porciones: 4	
	peso (gramos)	medidas caseras
carne de chanco con grasa	1000	
cebolla blanca	50	½ taza
ajo	6	4 dientes
agua	100 ml	½ taza
sal, comino y pimienta		al gusto

Utensilios
paila o sartén grueso, cuchillo, cuchara.

Preparación
En una paila o sartén grueso poner todos los ingredientes con excepción de la cebolla. Cocinar a fuego alto, dando vueltas a la carne, hasta que se evapore toda el agua. Bajar la llama y seguir friendo aplastando las partes grasosas de la carne, hasta que se dore en la manteca que se suelta. Añadir la cebolla en los últimos 15 minutos. La fritada debe estar dorada, de color café.

Tiempo de cocción: 30 minutos

LOCRO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (400 g)
Energía	50 kcal	200 kcal
Humedad	88,2 g	352,8 g
Proteínas	1,2 g	4,8 g
Grasas	0,5 g	2,0 g
Cenizas	0,4 g	1,6 g
CHO totales	9,7g	38,8 g
Fibra bruta	0,4 g	1,6 g

Ingredientes:		Número de porciones: 4
	peso (gramos)	Medidas caseras
manteca de color	28	2 cucharadas
cebolla blanca	170	1 taza
papa Chola	1000	8 medianas
leche	375 ml	1.5 tazas
agua	1500 ml	
sal y pimienta		al gusto

Utensilios
olla grande, cuchillo, cuchara

Preparación

En una olla para sopa calentar la manteca de color. Añadir la cebolla y freír a fuego lento por 5 minutos o hasta que esté transparente. Añadir la papa y removerla constantemente a fuego alto por 5 a 10 minutos, o hasta que la papa esté algo dorada y transparente por fuera.
Añadir la leche y cuando hierva añadir el agua caliente, la sal y la pimienta. Cocinar hasta que las tajadas de papa estén algo disueltas, para espesar el locro.

Tiempo de cocción: 30 minutos

SANCOCHO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (400 g)
Energía	58 kcal	232 kcal
Humedad	86,6 g	346,0 g
Proteínas	7,3 g	29,2 g
Grasas	1,0 g	4,0 g
Cenizas	0,4 g	1,6 g
CHO totales	4,8 g	19,2 g
Fibra bruta	0,1 g	0,4 g

Ingredientes:	Número de porciones: 4	
	peso (gramos)	medidas caseras
pecho de res	1000	
agua	3000 ml	
cebolla paiteña	50	1.5 unidad grande
culantro	5	2 ramas
pimiento	20	1 trozo
choclo	150	3 mazorcas medianas
verde	170	1 taza
yuca	170	1 taza
zanahoria	20	½ taza
arveja	20	½ taza
aceite	10 ml	2 cucharadas
ajos		2 dientes

Utensilios
olla a presión, sartén, cuchillo, cocinar, cuchara

Preparación
Cocinar la carne con la cebolla, culantro, pimiento, sal, pimienta y agua, hasta que la carne esté suave. Cernir el caldo. Añadir al caldo la otra rama de culantro, el choclo la zanahoria, la arveja, la yuca y el verde y hervir a fuego lento. Para preparar el refrito, en un sartén pequeña calentar el aceite, añadir el ajo y la cebolla. Añadir el refrito al caldo. Desmenuzar la carne y añadir a la sopa.

Tiempo de cocción:
40 minutos

SECO DE CHIVO

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (500 g)
Energía	100 kcal	500 kcal
Humedad	78,8 g	394,0 g
Proteínas	12,9 g	64,5 g
Grasas	3,8 g	19,0 g
Cenizas	1,1 g	5,5 g
CHO totales	3,5 g	17,5 g
Fibra bruta	0,4 g	2,0 g

Ingredientes:		Número de porciones: 4
	peso (gramos)	medidas caseras
chuletas de borrego	1000	
cebolla piteña	15	2 cucharadas
ajo	3	3 dientes
pimiento	30	½ taza
comino	0,5	½ cucharadita
pimienta	0,5	½ cucharadita
ají	3	½ ají
tomate	700	4 tomates
chicha	500 ml	
orégano	2	1 ½ cucharaditas
panela	5	
apio	10	1 rama
clavos de olor		2 clavos
pimientas de dulce		2 pimientas
culantro		2 ramas
sal y aceite de color		al gusto

Utensilios
1 olla grande, cuchillos, cucharas

Preparación
<p>En una olla grande calentar el aceite de color. A fuego alto freír las chuletas hasta que estén doradas por fuera. Añadir la cebolla, el ajo, el pimiento, el comino y la pimienta; bajar la llama y seguir friendo hasta que la cebolla esté transparente, pero no dorada.</p> <p>Licuar el ají y los tomates con la chicha; cernir y añadir a la carne con el orégano, la panela, el apio, los clavos de olor, las pimientas de dulce y la sal. Si la carne no está cubierta con jugo, añadir agua para completar.</p> <p>Cuando hierva bajar la llama y cocinar por 1 o 2 horas o hasta que la carne esté suave o hasta que la carne esté espesa, añadiendo agua cuando sea necesario. Añadir el culantro y cocinar por algunos minutos. Sacar los clavos, las pimientas de dulce, el apio y el culantro. Probar y equilibrar la sazón.</p>

Tiempo de cocción: 2 ½ horas

MEXICO

CAPIROTADA

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 230 g)
Energía	397 kcal	913 Kcal
Humedad	16,0 g	37,0 g
Proteínas	7,0 g	16,1 g
Grasas	13,0 g	29,9 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	63,0 g	144,9 g
Fibra cruda	1,0 g	2,3 g

Ingredientes: porciones: 6	Número de
---------------------------------------------	------------------

	gramos	medidas caseras
aceite vegetal		1 taza
pan blanco o bolillo en rebanadas		12 rebanadas
piloncillo en trozos	400	
agua		2 ½ tazas
casaca de naranja		3 tiras
queso cotija	200	
nuez picada		½ taza
pasitas		½ taza

Utensilios: Cacerola, Sartén de teflón, palita perforada, toallas de papel.

Preparación En una cacerola ponga a hervir el agua con el piloncillo y las casacas de naranja por 30 min., o hasta que se disuelva el piloncillo y el liquido se reduzca a 1 ½ tazas, retire las casacas. En un sartén de teflón caliente el aceite a fuego alto, baje la flama y agregue el pan cocine por un minuto; dele vuelta y cocine por 30 segundos hasta que dore, con una palita saque las rebanadas y póngalas en toallas de papel para que se absorba el exceso de grasa. Revuelva el queso, las nueces y pasitas, pase el pan a la cacerola con el piloncillo, distribuyéndolo entre las rebanadas

Tiempo de cocción: Preparación 10 min. Cocción 30 min.

CHILAQUILES VERDES

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 255 g)
Energía	203 Kcal	518 Kcal
Humedad	60,0 g	153,0 g
Proteínas	10,0 g	25,5 g
Grasas	11,0 g	28,1 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	17,0 g	43,4 g
Fibra cruda	2,0 g	5,1 g

Ingredientes:	Número de porciones: 4	
	gramos	medidas caseras
tortillas en triángulos		12 piezas
aceite vegetal		1 taza
tomates verdes pelados y lavados	200	
cebolla mediana		½ pieza
chiles		8 piezas
sal		¼ cucharadita
queso oaxaca deshebrado	100	
yogurt natural descremado o crema	100	

Utensilios: Charola, sartén, coladera, cacerola con tapa, licuadora, molde para hornear, cuchillo, tabla para picar.

Preparación Coloque las tortillas en una charola sin encimar y déjelas orear durante dos horas como mínimo, ponga a calentar un sartén grueso, vierta el aceite y espere a que caliente. Agregue las tortillas y baje la flama. Revuélvalos con frecuencia para que se doren, cuando estén doradas páselas a una coladera para que escurran. En una cacerola con tapa ponga los tomates y chiles, mantenga a fuego medio hasta que se cuezan, escúrralo y póngalos en la licuadora con el ajo y la cebolla, muele bien todo. Tire el aceite del sartén excepto una cucharada. Vierta ahí la salsa de tomate para que se fría a fuego medio, sazone con sal. Cuando la salsa hierva incorpore las tortillas doradas y deje hervir uno minutos. Retire los chilaquiles del fuego y vacíelos en un molde para hornear. Pique el resto de la cebolla y distribúyala junto con el queso sobre los chilaquiles. Hornee hasta que se gratine el queso y sírvalos con un cope de yogurt natural descremado o crema.

Tiempo de cocción: 30 minutos

COCHINITA PIBIL

Valor nutritivo	Por 100	Por porción (peso 255 g)
Energía	154 kcal	393 kcal
Humedad	71,0 g	181,1 g
Proteínas	14,0 g	35,7 g
Grasas	8,0 g	20,4 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	6,6 g	16,8 g
Fibra cruda	0,4 g	1,0 g

Ingredientes:	Número de porciones: 8	
	gramos	medidas caseras
condimento achiote	110	
jugo de naranja agria		2 tazas
vinagre		1 taza
sal		½ cucharadita
ajo prensado		2 dientes
orégano en polvo		½ cucharadita
lomo de cerdo en trozos	1000	
aceite vegetal		2 cucharadas
cebolla morada en rebanadas		2 piezas
limones		5 piezas

Utensilios:
1 tazón, olla grande y gruesa con tapa hermética, cuchara perforada, envoltura plástica

Preparación

En un tazón grande disuelva el achiote en el jugo de naranja. Agregue la sal, el ajo y el orégano, revuelva bien. Añada la carne y pínchela para que penetre más fácilmente el jugo. Tape con una envoltura y refrigere de un día para otro, meneando de vez en cuando.

En una olla grande y gruesa con tapa, caliente el aceite a fuego vivo, con una cuchara perforada saque la carne de la marinada y póngala en la olla.

Sofríala, revolviendo por 10 minutos, o hasta que se dore. Vierta la marinada (mezcla del jugo) y hierva a fuego lento por 1 hora y 30 minutos o hasta que la carne esté suave. Si ve que se está secando, agregue jugo de naranja.

Mientras tanto remoje la cebolla en agua hirviendo por 30 minutos. Escúrrala y añada el jugo de limón.

Deshebre la carne y mézclela bien con la marinada, cúbrala con la cebolla a gusto y puede acompañarse de salsa de chile habanero.

Tiempo de cocción:
Preparación 25 min, cocción 1 hora y 40 minutos.

ESQUITES

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 150 g)
Energía	203 kcal	305 kcal
Humedad	63,0 g	94,5 g
Proteínas	7,0 g	10,5 g
Grasas	11,0 g	16,5 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	19,0 g	28,5 g
Fibra cruda	1,0 g	1,5 g
Ingredientes:		Número de porciones: 4
	gramos	medidas caseras
mantequilla o margarina sin sal		1 cucharada
aceite vegetal		2 cucharadas
cebolla finamente picada		1 pieza mediana
ajo finamente picado		1 diente
granos de elotes	250 g	
epazote finamente picado		½ taza
chile serranos en rebanadas		2 piezas
caldo concentrado de pollo		1 cucharada
queso añejo	100 g	
Utensilios:		
Sartén teflón		
1 tapa		
Preparación		
<p>En una sartén de teflón caliente la mantequilla y el aceite a fuego bajo, agregue la cebolla y el ajo mueva por 3 minutos. Añada los granos de elote tape y cocine por 10 minutos meneando con frecuencia para que no se peguen. Incorpore el epazote y el chile, espolvoree el caldo concentrado, tape y cocine por 8 min. más meneando con frecuencia. Agregue el queso y cocine 2 minutos más o hasta que el elote este tierno.</p>		
Tiempo de cocción: Preparación 10 minutos. Cocción 23 minutos.		

PASTEL AZTECA

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 396 g)
Energía	119 kcal	471 kcal
Humedad	74,0 g	293,0 g
Proteínas	8,0 g	31,7 g
Grasas	3,0 g	11,9 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	15,0 g	59,4 g
Fibra cruda	1,0 g	4,0 g

Ingredientes:	Número de
porciones: 6	

	gramos	medidas caseras
aceite vegetal		1 cucharada
cebolla picada		1 taza
pimiento verde picado		1 taza
sal		¼ de cucharadita
champiñones rebanados		1 ¼ de taza
pechuga de pavo molida	650	
comino		1 cucharada
cilantro		1 cucharada
chile en polvo		1 cucharada
jitomate machacado	800	
ajo picado		3 dientes
tortillas		8 piezas
queso		1 taza
cilantro picado		3 cucharadas

Utensilios: Horno, sartén de teflón, refractario

Preparación

Precaliente el horno a 200 °C. En un sartén de teflón caliente la mitad del aceite a fuego mediano, agregue la cebolla, el pimiento y la mitad de la sal, revuelva de vez en cuando durante 3 minutos o hasta que se suavicen un poco. Añada los champiñones. Agregue el pavo al sartén cuando las verduras estén tiernas y revuelva por 3 minutos. Incorpore el comino, el cilantro, el chile en polvo y la sal restante y cocine por 1 minuto, sin dejar de revolver, añada los jitomates, el ajo y los chiles y deje que la mezcla hierva.

Cubra el fondo de un molde refractario con una capa delgada de la mezcla de pavo espolvoreándole queso. Ponga encima 4 tortillas y repita hasta que el molde lleno, la ultima capa debe ser mezcla de pavo. Hornee por 25 minutos o hasta que dore un poco. Espolvoree el cilantro.

Tiempo de cocción:
Preparación 20 min. Cocción 35 min.

POLLO CON MOLE

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 270 g)
Energía	212 kcal	572 kcal
Humedad	60,0 g	162,0 g
Proteínas	14,0 g	37,8 g
Grasas	12,0 g	32,4 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	12,0 g	32,4 g
Fibra cruda	2,0 g	5,4 g

Ingredientes:		Número de porciones: 6
	gramos	medidas caseras
Para el pollo:		6 piezas
pollo sin piel		1 tallo
apio		¼ de pieza
cebolla		2 dientes
ajo machacado		½ cucharadita
sal		½ tablilla
chocolate		
para la pasta		6 cucharadas
aceite vegetal		1 pieza
tortilla		1 pieza
cebolla picada		2 dientes
ajo picado		2 cucharadas
ajonjolí tostado		2 cucharadas
cacahuete pelado		12 granos
pimienta (granos)		6 piezas
clavos de olor		1 raja
canela		1 cucharadita
sal		6 piezas
chile mulato		3 piezas
chile ancho		3 piezas
chile pasilla		
(desvenados y tostados)		

Utensilios:
Cacerola grande, cazuela, molino o licuadora

Preparación
Ponga el pollo en una cacerola grande a fuego moderado con agua, agregue el apio, los ajos y la sal. Deje que hierva a fuego lento por 20 minutos.
Mientras tanto prepare la pasta:
En una cazuela caliente 4 cucharadas de aceite a fuego vivo bajo la flama. Fría la tortilla cuatro min.
Sáquela, luego fría juntos la cebolla, los ajos, el ajonjolí, los cacahuates, la pimienta, el clavo, la canela, y la sal por 12 minutos. Sin dejar de revolver.
Muela los chiles hasta que se pulvericen, añada y muela la tortilla y el resto de los ingredientes fritos hasta obtener una pasta homogénea, caliente en la cazuela el aceite restante agregue la pasta, ponga un poco de caldo y sofríala durante 15 minutos. Añada el pollo, el cacahuete y el caldo suficiente para que el mole quede mas o menos espeso. Deje hervir a fuego lento otros 35 minutos revolviéndolo con frecuencia.

Tiempo de cocción:
Preparación 30 minutos. Cocción 1 hora. 30 minutos.

POZOLE DE POLLO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 365 g)
Energía	280 kcal	1022 kcal
Humedad	40,0 g	146,0 g
Proteínas	11,0 g	40,2 g
Grasas	8,0 g	29,2 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	41,0 g	149,7 g
Fibra cruda	7,0 g	25,6 g
Ingredientes:		Número de porciones: 10
	gramos	medidas caseras
maíz cacahuazintle descabezado	2000	
agua	5000 ml	
pollo		8 piezas
sal		1 cucharadita
caldo concentrado de pollo		3 cucharadas
para condimentar:		
rabanos en rebanadas		10 piezas
cebolla picada		1 pieza pequeña
lechuga picada		¼ de pieza
orégano, limón y salsa		al gusto
Utensilios: Cacerola grande, colador, olla de presión, Cuchara perforada, tazones		
Preparación		
<p>En una cacerola grande ponga el maíz a remojar en agua que lo rebase por 5 cm, déjelo así de un día para otro. Escorra el maíz con una coladera frotándolo con fuerza, enjuague muy bien.</p> <p>En una olla de presión, cueza el maíz con los 5 litros de agua durante 1 hora y 30 minutos. Cuando esté cocido y haya bajado la presión de la olla, destape y agregue el pollo, la sal y el caldo concentrado, deje hervir 1 hora, saque el pollo y deshébrello. Hechelo nuevamente en la olla y deje que siga hirviendo a fuego lento por 30 minutos o hasta que este bien cocido el maíz.</p> <p>Sirva en tazones y ponga al gusto los condimentos.</p>		
Tiempo de cocción:		
Preparación 1 hora. Cocción 3 horas.		

QUESADILLAS DE HUITLACOCHÉ

Valor nutricional	Por 100 g	Por porción (peso 288 g)
Energía	144 kcal	415 kcal
Humedad	74,0 g	213,0 g
Proteínas	2,0 g	5,8 g
Grasas	8,0 g	23,0g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	16,0 g	46,1 g
Fibra cruda	3,0 g	8,6 g

Ingredientes: **Número de**
porciones: 4

	Gramos	medidas caseras
aceite vegetal	500	1/3 de taza
cebolla picada finamente		1 pieza mediana
ajo picado finamente		1 diente
huitlacoche		
epazote picado		2 cucharadas
chile serrano en rebanadas		2 piezas
sal		¼ de cucharadita
pimienta		1/8 de cucharadita
tortillas		8 piezas

Utensilios:
 2 sartenes de teflón, cuchara, 1 tapa, palillos

Preparación

En un sartén de teflón ponga 3 cucharadas de aceite a fuego vivo, cuando esté bien caliente baje la flama, acitroné ahí la cebolla y ajo unos 3 minutos, añada el huitlacoche, epazote, el chile, la sal y la pimienta, tape y cocine por 10 minutos.

Divida la mezcla de huitlacoche en 8 porciones, póngalas en las tortillas doble éstas por la mitad y sujételas con un palillo. Caliente el resto del aceite en otro sartén, baje la flama y fría las quesadillas hasta que empiecen a dorarse dándoles vuelta una sola vez.

Sírvalas de inmediato.

Tiempo de cocción:

Preparación 5 minutos, cocción 25 minutos.

TAMAL DE CAZUELA

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 210 g)
Energía	276 kcal	580 kcal
Humedad	50,0 g	105,0 g
Proteínas	8,0 g	16,8 g
Grasas	17,0 g	35,7 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	25,0 g	52,5 g
Fibra cruda	1,0 g	2,1 g

Ingredientes:		Número de porciones: 6
Para el tamal	gramos	medidas caseras
manteca de cerdo	100 g	
harina de maíz	300 g	
caldo de pollo		3 tazas
polvo de hornear		1 cucharadita
sal		1 cucharadita
para el relleno		
jitomate cocido	500 g	
ajo		1 diente
aceite vegetal		1 cucharada
cebolla en rebanadas		½ pieza mediana
chiles serranos en rajas		5 piezas
epazote		20 hojas
queso añejo en tiritas	150 g	

Utensilios: Tazón, tenedor, licuadora, sartén, cazuela, vaporera.

Preparación <p>En un tazón bata a velocidad alta la manteca por 12 minutos. Incorpore la harina y el caldo sin dejar de revolver. Cuando este bien integrada la masa, agregue los polvos de hornear y la sal, deje reposar 30 min. Muela el jitomate y el ajo por 1 minuto. En un sartén caliente el aceite a fuego bajo añada la cebolla y las rajas y sofría por 3 minutos. Vierta el puré y cocine por 5 minutos. Agregue el epazote y el queso cocine por 4 minutos.</p> <p>En una cazuela vierta la mitad de la masa y extienda la mezcla de jitomate y rajas encima y cubra con la otra mitad de la masa. Ponga la cazuela en una vaporera hermética y cueza el tamal por una hora déjelo reposar por 5 minutos.</p>

Tiempo de cocción: Preparación 35 minutos. Cocción 1 hora y 12 minutos.

TORREJAS

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 113 g)
Energía	163 kcal	184 kcal
Humedad	63,0 g	71,2 g
Proteínas	9,0 g	10,2 g
Grasas	3,0 g	3,4 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	25,0 g	28,3 g
Fibra cruda	3,0 g	3,4 g

Ingredientes:	Número de porciones: 4	
	gramos	medidas caseras
queso cottage		2/3 de taza
leche descremada		¼ de taza
azúcar		2 cucharadas
huevo		1 pieza grande
clara de huevo		1 pieza grande
extracto de vainilla		½ cucharadita
pan integral		4 rebanadas

Utensilios:
Horno, licuadora, plato hondo, Charola para hornear.

Preparación
Precaliente el horno a 215°C. En la licuadora muele el queso cottage, la leche, el azúcar, el huevo, la clara y la vainilla.
Engrase una charola para hornear y métala 7 minutos, en el horno precalentado, sáquela y acomode las rebanadas de pan y hornee durante 6 minutos. Déles vuelta y vuelva a hornear 5 ó 6 minutos, hasta que doren.
Sírvalos con mermelada sin azúcar

Tiempo de cocción:
Preparación 6 minutos. Cocción 12 minutos.

CHIPA (Chipa) (especie de pan)

Error! Bookmark not defined.Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 200 g)
Energía	403 kcal	806 kcal
Humedad	15,3 g	30,6 g
Proteínas	5,4 g	10,8 g
Grasas	14,2 g	28,4 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	63,4 g	126,8 g
Fibra cruda	0,7 g	1,4 g

Ingredientes:	Número de porciones: 12
----------------------	--------------------------------

	peso (gramos)	medidas caseras
almidón (harina de mandioca)	1000	
harina de maíz	250	1 taza
grasa de cerdo	250	
huevos	300	6 unidades
queso casero	250	
leche	500	
anís		1 cucharadita
sal fina		1 cucharadita

Preparación:
<p>Triturar el almidón con palo de amasar. Formar una corona y en el centro colocar la grasa, los huevos, el anís y la sal. Mezclar muy bien, y agregar el queso bien triturado. Incorporar de a poco el almidón y la cantidad de leche necesaria. Amasar muy bien. Dejar reposar unos minutos, tomar pequeñas porciones y amasar hasta obtener una masa suave, darle la forma deseada a las chipas y colocarlas sobre las hojas de banana. Llevarlas al horno caliente.</p>

CHIPA GUAZU (Chipa guazú) Torta esponjosa salada

Error! Bookmark not defined.Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 200 g)
Energía	186 kcal	372 kcal
Humedad	63,0 g	126,0 g
Proteínas	6,2 g	12,4 g
Grasas	9,0 g	18,0 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	20,0 g	40,0 g
Fibra cruda	0,6 g	1,2 g

Ingredientes:	Número de porciones: 15	
	peso (gramos)	medidas caseras
maíz choclo	1500	
queso cuartirolo o casero fresco	250	
cebolla	500	
manteca o grasa de cerdo	150	
huevos	200	4 unidades
sal	10	
leche	250	1 taza
agua	150	

Preparación:
Cocinar las cebollas cortadas en rodajas en la manteca y la sal. Enfriar y agregar sobre la mezcla de choclo y el queso desmenuzado; por último, licuar huevo con leche y agregar al preparado. Mezclar muy bien, ponerlo en una fuente engrasada y enharinada.

Tiempo de cocción: Cocinar a horno caliente una hora y quince minutos.

CHIPA SO O (Chipa so ó) (Especie de torta salada)

Error! Bookmark not defined. Valor nutricional		
	Por 100 g	Por porción (peso 260 g)
Energía	343 kcal	892 kcal.
Humedad	33,0 g	85,8 g
Proteínas	8,3 g	21,6 g
Grasas	16,4 g	42,6 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	40,5 g	105,3 g
Fibra cruda	0,3 g	0,8 g

Ingredientes:		Número de porciones: 5
	peso (gramos)	medidas caseras
harina de maíz	500	2 tazas
grasa de cerdo o manteca	125	½ taza
queso fresco	200	
almidón	20	1 cucharada
huevos	300	6 unidades
leche	125 ml	½ taza
carne de vaca semi gorda	100	
ajo	5	
cebolla	150	1 unidad
cebollita	20	1 unidad
aceite	45 ml	

Preparación:

Batir la manteca, agregar los huevos, la sal y el queso desmenuzado; mezclarlo con la harina de maíz, el almidón y la leche, amasar y formar un bollo del tamaño de una galleta grande, ahuecarlo y rellenarlo con huevos duros picados y picadillo de carne, cerrarlo y darle forma de tortita. Poner las tortitas en una asadera de zinc enmantecada sobre una hoja de banana, y pintarla con leche.

Preparación del Picadillo de Carne para:

En 2 cucharadas de aceite, freír dos dientes de ajo cortados finamente, cebolla picada y la cebollita. Una vez a punto a la carne molida previamente hervida, condimentar con sal y pimienta y cebar con media taza de caldo. Hervir algunos minutos sin permitir que se seque y enfriar. Picar huevos duros y mezclarlos con el preparado.

Tiempo de cocción : Cocinar a horno muy caliente durante 20 minutos

MBEYU (Mbeyú) (Torta de Almidón)

Error! Bookmark not defined.Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (peso 150 g)
Energía	430 kcal	645 kcal
Humedad	13,0 g	19,5 g
Proteínas	6,6 g	9,9 g
Grasas	18,2 g	27,3 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	60,1 g	90,2 g
Fibra cruda	0,6 g	0,9 g

Ingredientes:	Número de porciones: 10	
	peso (gramos)	medidas caseras
almidón (de mandioca)	600	
harina de maíz	130	1 taza
huevo	50	1 unidad
manteca	100	
sal fina		1 cucharadita
queso casero	250	
leche	137 ml	½ taza

Preparación:
<p>Cernir la mezcla de almidón y harina de maíz, hacer una corona, agregar la manteca, el queso, el huevo, la sal y la leche; luego incorporar la mezcla de almidón y harina de maíz , mezclando con las manos hasta que quede como pan rallado. Calentar una sartén ligeramente engrasada, poner en ella una capa de 2 cm de la mezcla, cocinar unos minutos moviendo la sartén para que se cocine homogéneamente y evitar que se queme en el centro; dar vuelta a la masa terminando la cocción de la misma manera. Servir caliente.</p>

PASTEL MANDIO (Pastel mandi ó) o EMPANADA DE MANDIOCA

Valor Nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 200 g)
Energía	193 kcal	386 kcal
Humedad	60,0 g	120,0 g
Proteínas	6,0 g	12,0 g
Grasas	7,5 g	15,0 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	25,0 g	50,0 g
Fibra cruda	0,6 g	1,2 g

Ingredientes:		Número de porciones: 10
	peso (gramos)	medidas caseras
mandioca hervida y molida	1000	
huevo	250	
harina de maíz	250	
grasa de cerdo	50	
carne de vaca semi gorda	500	
cebolla	200	
locote	100	
sal fina	15	

Preparación:

Poner sobre la mesa la mandioca molida y la harina de maíz, agregar la sal, la harina y el huevo; amasar bien y hacer un bollo del tamaño de una galleta; estirar con palo de amasar, cubriendo la masa y la mesa con harina de maíz; formar redondeles y rellenarlos con picadillo de carne, humedecer los bordes, cerrarlos y freír en aceite caliente.

Preparación del Picadillo de Carne (Ver preparación de Chipa So ó)

SOPA PARAGUAYA (Torta esponjosa salada)

Valor Nutritivo	Por 100 g	Por porción (peso 200 g)
Energía	253 kcal	506 kcal
Humedad	40,8 g	81,6 g
Proteínas	7,5 g	15,0 g
Grasas	12,4 g	24,8 g
Cenizas	-	-
Carbohidratos	27,8 g	55,6 g
Fibra cruda	0,1 g	0,2 g

Ingredientes:	Número de porciones: 15	
	peso (gramos)	medidas caseras
cebolla	500	2 unidades grandes
agua	250 ml	1 ½ tazas
sal		1 cucharada
grasa de cerdo o manteca	200	
huevos	300	6 unidades
queso fresco	500	
harina de maíz	1000	4 taza
leche entera natural o cuajada	500	1 taza

Preparación:
Cortar finamente la cebolla. Hacerla hervir con el agua y sal durante 10 minutos, en cacerola tapada. Dejar enfriar. Batir la grasa. Agregar, uno a uno, los huevos con batido continuado. Añadir el queso desmenuzado. Incorporar la cebolla con el agua en la cual se hirvió y , poco a poco, la harina de maíz, alternando con la leche y la nata, mezclar y poner en una asadera grande engrasada y enharinada.

Tiempo de cocción: Cocinar a horno caliente (200°C) durante una hora, aproximadamente.

PERU

AGUADITO DE POLLO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (377 g en crudo)
Energía	223 kcal	841 kcal
Humedad	110,1 g	415,1 g
Proteínas	18,1 g	68,2 g
Grasas	4,0 g	15,1 g
Cenizas	2,3 g	8,7 g
Carbohidratos totales	29,8 g	112,3 g
Extracto libre de Nit.	28,6 g	107,8 g
Fibra cruda	1,3 g	4,9 g

Ingredientes:	Número de porciones:
6	

	peso (gramos)	medidas caseras
presas grandes de pollo	170	6 presas grandes
aceite	10	2 cucharadas
cebolla de cabeza	85	1 cabeza pequeña
culantro	154	¼ de atado pequeño
ajíes amarillos frescos	50	2 unidades
dientes de ajo	5	2 dientes
pimiento	90	una unidad
arroz	225	una taza
papas amarillas	450	6 unidades pequeñas
sal al gusto		

Utensilios:
Cacerola, espumadera, cuchillo de mesa, tabla de picar, licuadora, paleta, tazas, tenedor grande, tazón, platos y cubiertos.

Preparación

Freír las presas de pollo en su propia grasa con el aceite. Se licúa el culantro con los ajos y luego en la misma grasa donde se doró el pollo, se fríe el culantro con el resto del aceite y se agrega 4 tazas de agua. Cuando empiece a hervir se le agrega el arroz, las arvejas, el pimiento cortado en tiritas y el pollo, mezclar bien, cuando está a medio cocinar el arroz y al último se le pone las papas amarillas cortadas a la mitad y los ajíes tostados se ponen junto con el pollo. Se deja cocinar la papa por espacio de 6 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos

ARROZ CON PATO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (390 g en crudo)
Energía	236 kcal	920 kcal
Humedad	53,9 g	210,2 g
Proteínas	8,2 g	32,0 g
Grasas	11,5 g	44,8 g
Cenizas	1,2 g	4,7 g
Carbohidratos totales	26,2 g	102,2 g
Extracto libre de nitrógeno	24,9 g	97,1 g
Fibra cruda:	1,3 g	5,1 g

Ingredientes:	Número de porciones: 6	
	peso (gramos)	medidas caseras
pato	1000	6 presas grandes
culantro	637	½ atado
dientes de ajo	9	4 dientes
arroz	600	2 tazas colmadas
arvejas sin vaina	250	
margarina	50	2 cucharadas colmadas
cebolla de cabeza	200	1 taza
pimienta	15	1 cucharada al ras
comino	15	1 cucharada al ras
achiote al gusto		
sal al gusto		

Utensilios: Cacerola, sartén, cuchillo de mesa, tabla de picar, licuadora, tazas, tenedor grande, tazones, paleta, cucharón de palo, platos y cubiertos.

Preparación

El pato se corta en 6 presas y se fríen en la margarina, luego en esta misma grasa, se fríe el culantro licuado con la cebolla y los ajos, cuando esté bien frito se sazona con sal, achiote, pimienta y comino, se mueve bien y se le ponen 2 tazas de agua y la cerveza, luego se ponen las presas del pato y se cocinan, cuando esté bien cocido se saca la olla y se echa el arroz bien lavado y las arvejas, se deja cocinar y granear, cuando esté cocido, se colocan las presas de pato encima para que estén calientes. Si desea se puede servir con rodajas de papa amarilla y camote.

Tiempo de cocción: 1 hora

CAU-CAU

Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (261 g)
Energía	151 kcal	394 kcal
Humedad	71,0 g	185,3 g
Proteína	6,6 g	17,2 g
Grasa	8,1 g	21,1 g
Cenizas	0,9 g	2,3 g
Carbohidratos totales	13,2 g	34,4 g
Ext. Libre de Nit	12,7 g	33,1 g
Fib. Cruda	0,5 g	1,3 g

Ingredientes:	Número de
porciones: 6	

	peso (gramos)	medidas caseras
mondongo picado en cubitos	500	
aceite	110	2/3 de taza
cebolla de cabeza	85	
ajos molidos	6	1 cucharadita
comino molido		½ cucharadita
palillo	7	½ cucharadita
aji amarillo molido	18	2 cucharadas
papa blanca	1000	
zumo de limón	23	
hierbabuena	5	2 ramitas
sal a gusto		

Utensilios:
Cacerolas, sartén, cuchillo de cocina, tazas, tabla de picar, cucharón, colador, cucharita, tazones, platos, cubiertos.

Preparación
Sancochar el mondongo con una ramita de hierbabuena. Aparte freír en aceite la cebolla picada, ajos, comino, palillo, ají amarillo, cocinar el aderezo y agregar el mondongo y papas en cuadritos, añadir el agua (1 taza) y cocer a fuego moderado hasta que la papa esté suave. Antes de bajar incorporar el zumo de limón y la hierbabuena picada.

Tiempo de cocción:
Sancochado de mondongo 2 horas. Cocción a fuego lento: 30 min.

CEVICHE DE POLLO

Valor nutritivo		
	Por 100 g	por porción (300 g en crudo)
Energía	176 kcal	528 kcal
Humedad	69,6 g	208,8 g
Proteínas	10,6 g	31,8 g
Grasas	12,9 g	38,7 g
Cenizas	3,0 g	9,0 g
Carbohidratos totales:	4,8 g	14,4 g
extracto libre de nitrógeno	4,3 g	12,9 g
fibra cruda:	0,5 g	1,5 g

Ingredientes:		Número de porciones: 6
	peso (gramos)	medidas caseras
pollo entero sin menudencia	1360	
cebolla de cabeza grande	300	
zum de limón	225 ml	1 ¼ de taza
ají amarillo picante	150	1 taza
ajos molidos	12	3 cucharadas
aceite	127 ml	¾ de taza
pimienta		1 cucharadita
sal al gusto		

Utensilios:

Cuchillo de cocina, cevichera, cacerola, espumadera, tazas, tabla de picar, colador, cucharón, cucharita, tazón, platitos, platos y cubiertos.

Preparación

Calentar el aceite en una cacerola, freír los ajos, agregar el ají amarillo, sazonar con sal y pimienta, en este aderezo se agrega el pollo cortado en trozos pequeños. Cuando el pollo esté cocinado agregar la cebolla cortada a la pluma, cocinar unos minutos hasta que la cebolla se ponga transparente y añadir el zumo de limón. Retirar y servir caliente.

Nota: la cebolla no se cocina demasiado y si gusta puede combinar el ¼ taza de zumo de limón por el de naranja agria.

Tiempo de cocción: Los frijoles: 2 horas, el arroz: 30 minutos

FRIJOLES CON ARROZ

Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (343 g)
Energía	270 kcal	926 kcal
Humedad	37,6 g	129,0 g
Proteínas	9,3 g	31,9 g
Grasas	5,2 g	17,8 g
Cenizas	1,8 g	6,2 g
Carbohidratos totales	48,2 g	165,3 g
Ext. Libre de Nit.	46,5 g	159,5 g
Fibra cruda	1,7 g	5,8 g

Ingredientes:		Número de porciones : 6
	peso (gramos)	medidas caseras
Frijol canario	500	2 tazas colmadas
carne de cerdo	250	
cebolla de cabeza	500	
6 dientes de ajo molido	13	2 cucharadas al ras
margarina	50	
limón	45	1 unidad
aceite	15 ml	3 cucharadas
arroz	750	3 $\frac{3}{4}$ de taza
rocoto	15	un pedazo
sal a gusto		

Utensilios: Cacerolas, tazón, cuchillo de cocina, sartén, cevichera, tabla de picar, cucharón, cucharita, espumadera, tenedor grande, mortero, tazas, platos, cubiertos.

Preparación

Se remojan los frijoles desde el día anterior, luego se ponen a cocinar y al primer hervor se cambia de agua y luego se pone agua hervida junto con la carne de cerdo, cuando esté cocinada la carne se retira del fuego y se corta.

En la margarina se fríe una cebolla pequeña cortada en cuadraditos y los ajos molidos, cuando esté bien frita se le agrega la carne de cerdo y se deja dorar, luego se sazona y este aderezo se le echa a los frejoles y se deja cocinar, adicionar sal al gusto.

En otra cacerola se dora en aceite una cucharadita de ajo molido y se adiciona 3 tazas de agua, adicionar sal al gusto, después que hierve el agua se adiciona el arroz previamente lavado, dejar cocinar y granear el arroz su cocción ha terminado.

Los frejoles se sirven con arroz graneado y una salsa criolla de cebolla con limón, aceite y el rocoto. La cebolla se corta en juliana y se lava bien.

Tiempo de cocción:
 Los frijoles: 2 horas
 El arroz : 30 minutos

URUGUAY

ASADO AL HORNO CON PAPAS Y BONIATOS

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (500 g)
Energía	131 kcal	655 kcal
Humedad	72,0 g	360,0 g
Proteínas	18,6 g	93,0 g
Grasas	4,5 g	22,5 g
Cenizas	0,8 g	4,0 g
Carbohidratos	4,0 g	20,0 g
Fibra dietética	0,1 g	0,5 g

Ingredientes: porciones:10	Número de

	peso (gramos)	medidas caseras
carne vacuna (asado de tira)	3500	3 ½ kilos
aceite	60 ml	4 cucharadas
ajo	10	5 dientes
perejil	20	2 cucharadas
sal	c/s	a gusto
adobo	2,5 ml	1 cucharadita
papas	1500	8 unidades grandes
boniatos	1500	10 unidades medianas
agua	250 ml	1 taza

Utensilios:

Preparación
<p>Lavar las papas y boniatos, quitar la cáscara y cortar en trozos, cuadrados o longitudinales .</p> <p>Colocar el asado en tiras en asadera previamente aceitada, condimentar.</p> <p>En la misma asadera u otra similar colocar papas y boniatos trozados, condimentar, agregar aceite y agua y llevar toda la preparación al horno a 300 °C de temperatura, por un tiempo aproximado de 2 horas.</p> <p>Servir caliente.</p>

Tiempo de cocción: 2 horas

CHURRASCO CON PURE

Valor nutritivo	Por 100 g	por porción (480 g)
Energía	179 kcal	859 kcal
Humedad	62,4 g	299,5 g
Proteínas	11,5 g	55,2 g
Grasas	7,5 g	36,0 g
Cenizas	2,1 g	10,1 g
Carbohidratos	16,3 g	78,2 g
Fibra dietética	0,2 g	1,0 g

Ingredientes:	Número de porciones:10	
	peso (gramos)	medidas caseras
<u>churrasco</u>		
carne vacuna (cuadril, nalga, lomo)	2000	
aceite	60 ml	4 cucharadas
sal	c/s	a gusto
<u>puré</u>		
papas	2500	12 - 15 unidades grandes
leche caliente	200 ml	¾ taza
caldo caliente	60 ml	¼ taza
aceite o manteca	50	3 ½ cucharadas
sal	c/s	a gusto
agua para hervir	3000 ml	2 jarras

Preparación
PURE Lavar, pelar y trozar en mitades las papas. Hervirlas (cacerola común o a presión) en agua salada. Ecurrir el agua y pasar las papas por puretera manual o pisarlas con tenedor, hasta lograr una textura suave, uniforme, sin grumos, mientras se agrega alternadamente caldo, leche, manteca y sal. Reservar.
CHURRASCO Aparte, en plancha de hierro caliente, previamente aceitada, cocinar por unos minutos la carne cortada en fetas de aproximadamente 2 cm. de espesor, de forma que quede tostada en la superficie y jugosa en su interior. Agregar la sal al final. Servir caliente, acompañado con el puré.

Tiempo de cocción : 30 minutos

ESTOFADO DE CARNE

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (300 g)
Energía	181 kcal	543 kcal
Humedad	61,5 g	184,5 g
Proteínas	23,6 g	70,8 g
Grasas	6,7 g	20,1 g
Cenizas	1,4 g	4,2 g
Carbohidratos	6,6 g	19,8 g
Fibra dietética	0,2 g	0,6 g

Ingredientes:	Número de porciones:6	
	peso (gramos)	medidas caseras
carne vacuna		
pulpa de chorizo	2000	1 unidad
aceite	60 ml	¼ taza
cebolla picada	270	3 unidades chicas
morrón picado	80	1 unidad chica
ajo	5	2 dientes
perejil picado	15	1 cucharada
pulpa de tomate	450	2 tazas
sal	c/s	a gusto
azúcar	10	2 cucharadas
laurel	c/s	2 hojas
caldo	220 ml	1 taza

Preparación
<p>Dorar en aceite caliente la pulpa chorizo. Agregar primero la cebolla, perejil, morrón; cocinar. Luego agregar la pulpa de tomate y condimentar. El caldo se va agregando de a poco a medida que se va consumiendo el líquido. La cocción debe ser hecha a fuego lento durante 2 y 1/2 hora. Se usa para acompañar pastas frescas simples o rellenas, pastas secas o polenta.</p>

Tiempo de cocción : 2 ½ horas

GUISO VARIANTE DE FIDEOS O ARROZ

Valor nutritivo		
	Por 100 g	por porción (400 g)
Energía	114 kcal	456kcal
Humedad	74,4 g	297,6 g
Proteínas	7,8 g	31,2 g
Grasas	2,9 g	11,6 g
Cenizas	0,6 g	2,4 g
Carbohidratos	14,1 g	56,4 g
Fibra dietética	0,2 g	0,8 g

Ingredientes:		Número de porciones: 10
	peso (gramos)	medidas caseras
carne vacuna (pulpa en cubos) :nalga, rueda o cuadril	900	1 nalga
papas en cubos	1000	10 unidades medianas
zanahoria en rodajas	250	3 unidades chicas
cebolla picada	270	3 unidades medianas
pulpa de tomate	100	6 ½ cucharadas
fideos o arroz	450	2 tazas
aceite	60 ml	4 cucharadas
perejil picado	20	2 cucharadas
ajo picado	10	5 dientes
orégano	c/s	a gusto
sal	c/s	a gusto
agua	1000 ml	4 tazas

Preparación
<p>Lavar, pelar y trozar los vegetales. Trozar la carne en cubos. En aceite caliente saltar la cebolla, el ajo y la carne. Agregar el arroz, papas, zanahoria, pulpa de tomate, condimento, y por último el agua. Cocinar a fuego lento en cacerola tapada, por aproximadamente 30 minutos. Servir caliente.</p> <p>PREPARACION: "ENSOPADO"</p> <p>Es similar al "GUISO". Se realiza con los mismos ingredientes, su diferencia es que el trozado de los vegetales y de la carne es de mayor tamaño (cuartos ó mitades), y la preparación es más caldosa y lleva mayor tiempo de cocción, aproximadamente 1:30 hs.</p>

Tiempo de cocción : 30 - 40 minutos

GUISO DE LENTEJAS

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (400 g)
Energía	95 kcal	378 kcal
Humedad	77,4 g	309,6 g
Proteínas	1,9 g	7,6 g
Grasas	1,8 g	7,2 g
Cenizas	0,5 g	2,0 g
Carbohidratos	17,7 g	70,8 g
Fibra dietética	0,7 g	2,8 g

Ingredientes:	Número de porciones: 10	
	peso (gramos)	medidas caseras
lentejas remojadas	250	1 taza
zapallo en cubos	1000	½ unidad chica
zanahoria en cubos	500	5 unidades chicas
cebolla picada	300	2 unidades medianas
pulpa de tomate	100	6 cucharadas
arroz	700	3 ½ tazas
aceite	60 ml	4 cucharadas
perejil picado	20	2 cucharadas
ajo picado	10	5 dientes
orégano	c/s	a gusto
sal	c/s	a gusto
agua	1500 ml	

Preparación
Dejar las lentejas en remojo por 12 hs. en abundante agua. Ecurrir el agua. Lavar, pelar y trozar los vegetales. En aceite caliente saltar la cebolla y el ajo. Agregar lentejas y vegetales trozados. Condimentar y agregar el agua. 15 minutos después agregar el arroz. Cocinar a fuego lento en cacerola tapada por 20 minutos más. Agregar más agua si es necesario. Servir caliente.

Tiempo de cocción : 1 hora

MILANESA CON ARROZ

Valor nutritivo		
	Por 100 g	por porción (460 g)
Energía	289 kcal	1329 kcal
Humedad	35,5 g	163,3 g
Proteínas	13,0 g	59,8 g
Grasas	7,8 g	35,9 g
Cenizas	2,0 g	9,2 g
Carbohidratos	41,6 g	191,4 g
Fibra dietética	0,1 g	0,5 g

Ingredientes:		Número de porciones: 10
	peso (gramos)	medidas caseras
<u>milanesa : carne vacuna</u>		
pulpa (nalga, rueda, pleta o chorizo)	1800	2 ruedas
huevos batidos		4 unidades
leche	200 ml	¾ taza
pan rallado	300	1 1/3 taza
sal	c/s	a gusto
ajo perejil	10	5 dientes
aceite que absorbe el alimento (**)	20 ml	2 cucharadas
<u>arroz saltado</u>		
arroz	750	3 ½ taza
cebolla	270	3 unidades chicas
aceite	60 ml	4 cucharadas
sal	c/s	a gusto
agua	1500 ml	1 jarra
queso rallado	50	3 cucharadas

Preparación
 (**) El aceite necesario varía con el tipo de freidora. Deberá calcularse una cantidad superior a la expresada en la tabla.

MILANESA
 Cortar la pulpa en fetas de 1 y 1/2 cm. de espesor,
 Tiernizar la carne con machete manual.
 Condimentar con sal, orégano y perejil.
 Pasar las fetas de pulpa por pan rallado y luego por la mezcla de huevo batido y leche.
 Volver a empanar, de manera que se logren milanesas de espesor fino y una capa superficial de huevo y pan firme.
 Freír en aceite caliente de ambos lados.
 Escurrir sobre papel absorbente.
 Servir caliente o fría.

ARROZ
 Saltar en aceite caliente la cebolla, agregar el arroz.
 Agregar agua caliente y sal.
 Cocinar a fuego lento, aproximadamente 20 minutos (hasta que se consuma el agua).
 Servir caliente con queso rallado

Tiempo de cocción : El tiempo de cocción dependerá del tipo de freidora, aproximadamente 40 minutos - 1 hora.

POLENTA CON TUCO O FIDEOS CON TUCO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (400 g)
Energía	138 kcal	552 kcal
Humedad	70,6 g	282,4 g
Proteínas	4,9 g	19,6 g
Grasa	4,6 g	18,4 g
Cenizas	0,5 g	2,0 g
Carbohidratos	19,3 g	77,2 g
Fibra dietética	0,1 g	0,4 g

Ingredientes:	Número de porciones:10	
	peso (gramos)	medidas caseras
harina de maíz o fideos	900	4 tazas
caldo	2000 ml	9 tazas
sal	c/s	a gusto
aceite	60 ml	4 cucharadas

Preparación
Hervir el agua, agregar sal y aceite. Agregar gradualmente en forma de lluvia la harina de maíz ó fideos secos. Mezclar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos; revolviendo con frecuencia hasta completar la cocción. Si se utiliza harina de maíz de cocimiento rápido reducir el tiempo de cocción al indicado en el envase. Servir caliente, agregar el tuco y queso rallado ó la carne estofada.

Tiempo de cocción : 20 minutos

PUCHERO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (700 g)
Energía	131kcal	917 kcal
Humedad	72,9 g	510,3 g
Proteínas	11,0 g	77,0 g
Grasas	6,3 g	44,1 g
Cenizas	1,2 g	8,4 g
Carbohidratos	7,6 g	53,2 g
Fibra dietética	1,0 g	7,0 g

Ingredientes:	Número de porciones:10	
	peso (gramos)	medidas caseras
carne vacuna : falda o pecho cruzado	2000	
carne de cerdo : pecho de cerdo	500	
panceta picada	100	6 ½ cucharada
chorizo	500	5 unidades
vegetales		
boniatos	500	4 unidades chicas
papas	500	5 unidades chicas
cebollas	200	2 unidades medianas
zapallo	1000	1 tajada
zanahorias	500	5 unidades chicas
nabos	150	3 unidades medianas
puerros	200	4 unidades
choclos	600	a unidades
repollo	400	½ unidad
porotos remojados	250	1 taza
agua	5000	3 jarras
sal y pimienta	c/s	a gusto

Preparación
<p>Cocinar durante 1 hora la carne vacuna y el pecho de cerdo, en agua y sal.</p> <p>Lavar, pelar y trozar los vegetales en cuartos o mitades.</p> <p>Espumar el caldo y agregar el resto de los ingredientes, a excepción del repollo. Cocinar durante 1 hora más.</p> <p>Por último agregar el repollo, sal y pimienta y cocinar por 10 minutos más.</p> <p>Servir la carne y las verduras.</p> <p>Con el caldo se puede preparar una sopa, espesándolo con fideos o sémola.</p> <p>Se puede cocinar la carne aparte de los vegetales y/o suprimir alguno de los ingredientes indicados o agregar otros, como ser, morcillas, carne de aves, garbanzos u otras verduras.</p>

Tiempo de cocción : 2 horas

RAVIOLES CON TUCO

Valor nutritivo	Por 100 g	Por porción (420 g)
Energía	224 kcal	941 kcal
Humedad	56,4 g	236,9 g
Proteínas	11,3 g	47,5 g
Grasas	11,6 g	48,7 g
Cenizas	2,0 g	8,4 g
Carbohidratos	18,5 g	77,7 g
Fibra dietética	0,2 g	0,8 g

Ingredientes:		Número de porciones: 10 porciones (250 u)
	peso (gramos)	medidas caseras
<u>masa</u>		
harina	1100	5 tazas
huevos		5 unidades
aceite	30 ml	2 cucharadas
sal	5	1 cucharadita
agua	110 ml	½ taza
<u>relleno</u>		
espinacas cocidas picadas	400	2 tazas
aceite	100 ml	½ taza
ricotta	330	1 ½ taza
queso rallado	110	½ taza
tomillo, sal, pimienta		a gusto
huevo		2 unidades
<u>tuco de carne</u>		
carne picada	500	2 ¼ taza
aceite	60 ml	¼ taza
salchicha de cerdo picada sin tripa	150	1 taza
cebolla	270	3 unidades chicas
caldo o agua hirviendo	450 ml	2 tazas
pulpa de tomate	220	1 taza
sal, pimienta y nuez moscada	a gusto	a gusto
queso rallado	50	3 cucharadas

Preparación

RELLENO:

Saltar en una sartén las espinacas cocidas y picadas, agregar el resto de los ingredientes. Mezclar bien.

RAVIOLES:

Mezclar en un bol todos los ingredientes hasta que esté bien suave la masa.

Amasar bien. Dejar descansar tapada, 15 minutos. Colocar sobre tabla enharinada y estirar bien fina.

Cubrir la mitad con relleno, tapar con la otra mitad.

Marcar con palote de ravioles y cortar con rueditas o marcar y cortar con rueda doble.

TUCO:

Saltar en aceite la cebolla, agregar la carne picada y la salchicha.

Añadir el caldo y la pasta de tomate y dejar cocinar lentamente de 15 a 20 minutos.

Al final condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Servir sobre los ravioles y agregar queso rallado por encima.

VENEZUELA

AREPA

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (110 g)
Energía	182 kcal	200 kcal
Humedad	54,0 g	59,4 g
Proteínas	3,8 g	4,2 g
Grasas	0,6 g	0,7 g
Cenizas	1,0 g	1,1 g
Carbohidratos totales	40,3 g	44,3 g
Ingredientes:		Número de porciones: 10
	peso (gramos)	medidas caseras
harina de maíz precocida	500	2 tazas
agua		2 ¾ tazas
sal a gusto		
Utensilios		
Budare		
Preparación		
<p>En un envase, agregue el agua lentamente a la harina de maíz y amase para evitar que se formen grumos hasta que compacte, deje reposar unos 5 minutos, caliente el budare, engráselo, forme pelotas con masa y dele forma de torta, colóquelas en el budare y deje unos 10 minutos volteándolas para que se cocine por ambos lados.</p> <p>La arepa puede ser consumida acompañada de queso, carne o pescado, etc. Con esta misma preparación se pueden hacer empanadas que son pastelitos de masa de maíz fritos rellenos con guiso de carne, cochino, caraotas, queso blanco o pescado salado guisado (cazón)</p>		
Tiempo de cocción: 10 minutos		

CACHAPA DE BUDARE

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (200 g)
Energía	155 kcal	310 kcal
Humedad	59,2 g	118,4 g
Proteína	4,0 g	8,0 g
Grasas	1,3 g	2,6 g
Cenizas	1,3 g	2,6 g
Carbohidratos totales	33,0 g	66,0 g
Ingredientes:		Número de porciones: 8 a 10
	peso (gramos)	medidas caseras
granos de maiz tierno (6 a 8 jojotos grandes)	800	4 tazas
sal		3 cucharaditas
agua		$\frac{3}{4}$ a 1 taza
azúcar	150	$\frac{3}{4}$ taza
Utensilios		
Molino de moler maíz		
Budare		
Preparación		
<p>Cortar con un cuchillo los granos de jojotos y molerlos por un molino de maíz, la masa debe quedar un poco gruesa, en un envase mezclar la masa con la sal, agua y azúcar, calentar el budare, engrasarlo y a fuego mediano verter en un cucharón alrededor de $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla y extenderlo hasta formar una torta de unos 8 a 10 cm de diámetro y $\frac{1}{2}$ cm de espesor, voltear a formarse burbujitas en la superficie, aproximadamente 1 minuto por lado.</p>		
Tiempo de cocción: 3 minutos		

HALLACAS

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (200 g)
Energía	183 kcal	366 kcal
Humedad	66,3 g	132,6 g
Proteína	6,5 g	13,0 g
Grasas	10,8 g	21,6 g
Cenizas	1,4 g	2,8 g
Carbohidratos totales	15,0 g	30,0 g

Ingredientes:	Número de porciones: 50 hallacas	
	peso (gramos)	medidas caseras
<u>GUISO:</u>		
carne de res	2500	
carne de cochino	2500	
cebolla	500	
pimentón	500	
ají dulce al gusto		
aceite	250 ml	1 taza
papelón o panela	225	1 trozo
ajo		1 cabeza
sal, comino y pimienta		al gusto
<u>MASA:</u>		
harina de maíz precocida	2500	
agua o caldo		10 tazas
aceite (pintado con onoto)	250 ml	
sal		a gusto
hojas de plátano	3000	
pabilo		1 rollo
<u>ADORNOS:</u>		
cebollas (cortadas en aros)	1000	
pimentón (en tiras)	500	
alcaparras	250	
pasas	250	
aceitunas	250	
tocino	250	

Utensilios
Una olla grande de 8 a 10 litros de capacidad.

Preparación
Sancoche en agua con sal las carnes de res, cochino y tocino, agregue parte de la cebolla, pimentón y ají dulce, deje hervir hasta ablandar las carnes, corte en cuadraditos las carnes de res y cochino y en tiras el tocino, cuele el caldo y resérvelo, ralle o licúe los tomates junto con el resto de las cebollas, pimentón, ají dulce indicado para el guiso, sofría esta preparación en el aceite, añada 1 taza o más de caldo y deje hervir un poco, por último agregue el trozo de papelón panela y sazone con sal, comino, pimienta lleve a hervor 30 minutos aproximadamente, dependiendo de lo blando que esté la carne en el caldo reservado, se añade la harina poco a poco y se amasa cuidadosamente y se forman 50 pelotas de igual tamaño. Las hojas se cortan en tamaños grandes y pequeñas, lávelas muy bien y pase un poco de grasas a la hoja grande. Coloque una pelota de masa y extiéndala con las manos hasta que quede delgada, coloque un cucharón del guiso y adorne con los ingredientes indicados, doble la hoja sobre sí misma, a lo largo haciendo un doblez para que no salga el guiso, doble las puntas hacia adentro, envuelva en otra hoja y coloque una faja con tiras de hojas pequeñas y amarre con pabilo. Se cocina en una olla grande con agua durante 1 hora aproximadamente.

Tiempo de cocción: 1 ½ horas aproximadamente

HERVIDO DE PESCADO

Error! Bookmark not defined.Error! Bookmark not defined.**Valor nutritivo**

	Por 100 g	Por porción (200 g)
Energía	73 kcal	146 kcal
Humedad	84,2 g	168,4 g
Proteína	8,6 g	17,2 g
Grasas	3,0 g	6,0 g
Cenizas	1,0 g	2,0 g
Carbohidratos totales	2,9 g	5,8 g

Ingredientes:

Número de porciones: 8

	peso (gramos)	medidas caseras
pargo, carite, mero etc (en ruedas)	2000	
cabeza del mismo pescado	1000	
limón		1 unidad
sal para adobar el pescado		1 ½ cucharadita
agua		20 tazas
tomates	500	
cebolla grande cortada en dos	80	1 unidad
pimentón s/semillas	80	1 unidad
ajíes s/semilla		2 a 3 unidades
dientes de ajos machacados		10 a 12 dientes
mapuey	500	
ocumo	500	
yuca	500	
papas	500	
batatas	500	
sal		2 ½ a 3 cucharadas
pimienta negra		½ cucharadita
cilantro		7 u 8 ramitas
ajo porro	100	1 unidad grande

Utensilios

Una olla grande de 8 a 10 litros de capacidad.

Preparación

Frote el pescado con el limón y lávelo. Frote las ruedas de pescado con 1 ½ cucharada de sal. En una olla grande se coloca el agua, el ajoporro, la cebolla, pimentón, ají, ajo, mapuey, ocumo y yuca. La papa y la batata se cocinan aparte en agua con sal. Lleve a un hervor, agregue la cabeza de pescado y cocine de 20 a 35 minutos. Agregue las ruedas de pescado encima de las verduras. 2 cucharadas de sal, lleve de nuevo a un hervor cocine unos 12 a 15 minutos. Agregue el cilantro y cocine de 1 a 2 minutos, apague y elimine el cilantro .

Tiempo de cocción: 50 minutos aproximadamente

MANJARETE O MAJARETE

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	Por 100 g	Por porción (100 g)
Energía	128 kcal	128 kcal
Humedad	70,8 g	70,8 g
Proteína	1,3 g	1,3 g
Grasas	2,9 g	2,9 g
Cenizas	0,8 g	0,8 g
Carbohidratos totales	24,2 g	24,2 g

Ingredientes:		Número de porciones: 12
	peso (gramos)	medidas caseras
Cocos	2600	2 unidades
harina de maíz precocida	150	1 taza
agua		5 ½ taza
papelón rallado	450	2 tazas
sal		¼ cucharadita
canela en polvo		

Utensilios
1 Rallo, lienzo fino, olla de 3 litros de capacidad

Preparación
Ralle muy finamente los cocos, mezcle bien con el agua, pase la mezcla anterior por un lienzo fino hasta obtener toda la leche que pueda extraer (6 tazas). Monte al fuego, con el papelón, agregue lentamente la harina de maíz y revuelva constantemente para evitar grumos, a fuego mediano lleve a un hervor unos 5 a 7 minutos, sirva en platos individuales y espolvoree en canela. Deje enfriar y meta en la nevera hasta que endurezca unas 4 a 6 horas, sirva frío.

Tiempo de cocción:
45 minutos aproximadamente

MONDONGO

Error! Bookmark not defined. Valor nutritivo		
	por 100 g	por porción (200 g)
Energía:	95 kcal	190 kcal
Humedad:	81,5 g	163,0 g
Proteína:	6,9 g	13,8 g
Grasas:	4,9 g	9,8 g
Cenizas:	0,6 g	1,2 g
Carbohidratos totales:	5,7 g	11,4 g

Ingredientes:		Número de porciones: 12
	peso (gramos)	medidas caseras
panza de res	1000	
ganado o cerdo	3000	2 patas
papas	500	
yuca	500	
apio	500	
auyama	500	
tomates	500	
ajo		4 dientes
pimentón maduro	80	1 unidad
masa de maíz	250	
cebollas medianas	200	2 unidades
limones		6 unidades
garbanzos		4 cucharadas
cilantro		6 ramitas
aceite	30 ml	3 cucharadas
agua		4 ½ litros
sal		a gusto

Utensilios
Una olla grande de 2/12 litros de capacidad

Preparación
Poner en remojo los garbanzos la noche anterior. Un día antes lavar muy bien la panza y las patas hasta quedar sin ningún olor, luego frotar con limón. enjuague lentamente. Colocar en una olla grande con agua que las cubra y colocar al fuego hasta que ablanden. Guarde en la nevera. El mismo día de la preparación, cortar la panza en cuadritos, deshuese las patas y córtelas en trozo; agregándolas al caldo en que se cocinaron. Llevar al fuego, las verduras pelarlas y cortarlas en trozos pequeños y agregarlas al caldo, añadir más agua si es necesario. Cuando el caldo hierva hacer las bolitas con la masa de maíz y agregarlas. Preparar un sofrito con los aliños y agregar al mondongo. Rectificar la sazón.

Tiempo de cocción:
1 ½ horas aproximadamente

PABELLON

Error! Bookmark not defined.Error! Bookmark not defined.**Valor nutritivo por 100 g**

Energía	413 kcal
Humedad	6,4 g
Proteína	18,3 g
Grasas	19,1 g
Cenizas	3,8 g
Carbohidratos totales	42,8 g
Fibra dietética	12,7 g

Ingredientes:

Número de porciones: 9 a 10

	peso (gramos)	medidas caseras
carraotas negras	750	
agua		10 tazas
cebolla mediana		1 unidad
pimentón		½ unidad
sal		¾ cucharaditas
pimienta negra, tocinetas picaditas.		½ cucharadita
aceite		4 a 6 lonjas
cebolla rallada		½ taza
ajos machacados		1 taza
		3 dientes

Utensilios

1 olla grande u olla de presión de 10 Lt de capacidad - 1 caldero

Preparación

Escoja las caraotas, eliminando impurezas en una olla colocar las caraotas con las diez tazas de agua, la cebolla y el pimentón. Lleve a un hervor hasta que ablanden. Retire la olla del fuego, elimine la cebolla y el pimentón en un caldero pequeño se fríen las tocinetas, se aparta y en esa misma grasa sofría la cebolla y el ajo machacado. Agregue a las caraotas ,continúe cocinando hasta que espese, sirva acompañada de arroz blanco, tajadas fritas y carne mechada

Tiempo de cocción: 2 Horas

CARNE MECHADA

Error! Bookmark not defined. **Valor nutritivo
por 100 g**

Energía:	240 kcal
Humedad:	56,9 g
Proteína:	21,3 g
Grasas:	16,5 g
Cenizas:	2,1 g
Carbohidratos totales:	3,3 g

Ingredientes:

Número de porciones: **9 a 10**

	peso (gramos)	medidas caseras
agua		4 tazas
carne de falda	2000	
aceite		2/3 taza
cebolla picadita		2 ½ taza
ajos machacados		6 dientes
pimentón		1 ½ taza
ají dulce		1 cucharada
tomates picaditos		5 unidades
pimienta negra,		1 cucharadita
cucomino		1/8 cucharadita
sal.		4 cucharaditas

Utensilios

1 olla grande u olla de presión - un caldero

Preparación

En una olla coloque el agua y la carne y lleve a cocinar hasta ablandar. Se retira del fuego. Desmenuze la carne en hebras en un caldero con aceite se agrega el ajo y la cebolla se sofren, agregue el pimentón, el ají, luego el tomate, la sal, pimienta, comino. Se agrega la carne y parte del caldo, se revuelve y se cocina hasta secar.

Tiempo de cocción: 2 horas

GLOSARIO

Arepa :	Pan de forma redonda, hecho de harina de maíz, agua y sal, cocido sobre budare o al horno. Se puede consumir sola o rellena, por ejemplo con carne, queso, guiso de pescado.
Ajoporr :	Puerro (<i>Allium ampelo prasum</i>)
Batata:	Boniató. Camote. Chaco (<i>Ipomoea batatas</i>)
Budare:	Plancha de hierro fundido o de arcilla
Cachapa:	Torta o bollito de maíz tierno (jojoto) Se le llama cachapa cuando se hace en forma de torta redonda y cocina en budare, y cachapa de hoja cuando se le da forma de bollito en hoja de jojoto y se salcocha.
Carne Mechada:	Carne cocida y luego dividida en hebras y frita
Cilantro:	Culantro. Hierba que se usa para sazonar sopas (<i>coriandrum sativum</i>)
Hallaca:	Plato tradicional navideño. Consiste en un pastel salcochado de masa de maíz relleno con guiso de carne de res, cochino y gallina, envuelto en hojas de plátanos y aderezado con cebollas, pimentón, aceitunas, tocino y pasas.
Hervido:	Sopa hecha a base de toda clase de tubérculos y trozos de carne de res (pecho o lagarto) o de pescado (mero, lisa, lebranche, pargo) o presas de gallina o pollo.
Manjarete o Majarete:	Manjar de masa de maíz, coco molido, papelón y canela.
Mapuey:	Racu-Paje (<i>Dioscorea Triphylla</i>)
Ocumo:	Planta herbácea de rizomas comestibles muy alimenticios (<i>xanthosoma sagittifolium</i>)
Pabellón:	Uno de los platos más típicos de la cocina venezolana, compuesto de carotas negras (en sopa o fritas) arroz blanco, carne frita o carne mechada y tajadas de plátano frito.
Papelón o Panela:	Producto directo de la melaza de caña hervida y cuajada en forma de cono (papelón) o de adoquín o ladrillo (panela)
Tajadas:	Lonjas largas y delgadas de plátano bien maduro que se frien en abundante aceite.
Yuca:	Mandioca. Tapioca. Tubérculo comestible. (<i>Manihot utilissima</i>)