

Recetario de preparaciones, elaboradas con alimentos locales de las Microcuencas Agua Fria/Jutiapa y Canahuí /Jalapa.



Guatemala Mayo 2008

INDICE

	Página
I. Introducción	3
II. Guía de uso	4
III. Metodología	6
IV. Normas de higiene	8
V. Métodos de purificación del agua	9
VI. Métodos de preparación de alimentos	10
 Microcuenca Canahuí, Jalapa	
- Plato fuerte (concepto)	12
- Chipilín con sabor a sopa	13
- Huevos en salsa de tomate	14
- Lomo relleno	15
- Pollo con chipilín	16
- Pollo con macarrones	17
- Pollo encebollado	18
- Pollo en crema	19
- Pollo del país	20
- Pollo sudado en salsa de miltomate	21
- Sopa de macuy	22
- Tortitas de quilete	23
- Ensalada (concepto)	24
- Ensalada de verduras	25
- Postre (concepto)	26
- Yuca en miel	27
- Bebida (concepto)	28
- Atol de tres cocimientos	29
 Agua Fría / Jutiapa	
- Plato fuerte	
- Caldo de hierbas o quiletes	32
- Chipilín con arroz	33
- Coliflor forrado en recado	34
- Gallina dorada	35
- Hierba mora	36
- Pepián de pollo	37
- Pinol con loroco	38
- Pinol de loroco	39

- Pollo dorado	40
- Tamales de gallina	41
- Tamalitos de chipilín	42
- Tamalitos de chipilín con salsa de tomate	43
- Tamalito de flor de loroco	44
- Bebida	
- Atol de elote	46
- Atol de tres cocimientos	47
- Limonada	48
- Naranjada	49

OTRAS RECETAS

Canahúí, Jalapa

- Plato fuerte	
- Acelgas envueltas en huevo	53
- Bledos y papas forradas en salsa	54
- Caldo de gallina criolla	55
- Chiles rellenos	56
- Guisado de gallina	57
- Malanga	58
- Pato deshuesado	59
- Pollo en estofado	60
- Pollo guisado	61
- Recado en puntas de chilacayote y güisquil	62
- Sopa de vegetales	63
- Ensalada	
- Ensalada de Tomate	65
- Postre	
- Camotes en miel	67
- Manzanilla en dulce	68
- Bebida	
- Atol de elote	70
- Bebida de naranja	71

Agua Fría / Jutiapa

- Plato fuerte	
- Arroz con chipilín	74
- Chuchitos de flor de loroco	75
- Chuchitos de pollo	76
- Sopa de bledo	77
- Bibliografía	78

I. INTRODUCCION

El Día Mundial de la Alimentación (DMA), fue establecido por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) celebrándose el 16 de octubre de cada año. Este fue creado con el objeto de que el ideal de "alimentos para todos" se convirtiera en uno de los derechos humanos para las generaciones presentes y futuras. En cada celebración del DMA, se aprovecha para recordar la búsqueda de una solución a largo plazo para el problema del hambre y de la pobreza en el mundo.

El DMA del 2007 tuvo como lema "El Derecho a la Alimentación" y El Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) con sede en Jutiapa, decidió celebrarlo realizando un concurso de platillos en donde los actores principales serían las población de las microcuencas, Agua Fría /Jutiapa y Canahú/Jalapa, utilizando únicamente alimentos producidos en su localidad.

Dicha celebración tuvo como producto un recetario de preparaciones elaboradas con alimentos locales de las microcuencas, brindando a las familias una opción práctica de recetas nutritivas, aprovechando los recursos de la localidad, tratando con esto de promover el consumo de alimentos locales y su valoración para el mantenimiento y recuperación de la salud de la familia en general, resaltando el trabajo de los vecinos que actúan como promotores de salud en su misma comunidad e informando a los lectores de otras recetas que forman parte de la gastronomía Guatemalteca.

Dichas recetas fueron recopiladas por medio de las fichas de inscripción del evento y por entrevista personal del nutricionista del Centro Operativo tratando de informar a detalle cada uno de los pasos a realizar durante la preparación de la receta.

II. GUIA DE USO



A QUIEN VA DIRIGIDO:

El recetario esta dirigido a las familias (personas encargadas de la alimentación en el hogar), promotores y promotoras, educadores comunitarios y todo personal que tenga relación con los temas de salud, educación y nutrición que puedan aplicar el recetario como una guía de demostración de preparaciones nutritivas promoviendo la disponibilidad y consumo de los alimentos locales, preparados adecuadamente para mejorar el estado nutricional familiar, mediante el método de de "Aprender Haciendo"



OBJETIVO DEL RECETARIO:

Valorar y recuperar la importancia de los recursos alimenticios producidos y disponibles a nivel local mediante su preparación, demostración y premiación para promover el consumo de alimentos de bajo costo y de alto valor nutritivo, de acuerdo a su caracterización proteico-energético.



CONTENIDO DEL RECETARIO

1. Metodología utilizada: Información acerca de las fases que se realizaron, para la elaboración del presente recetario
2. Como usarlo: Instrucciones sencillas de cómo utilizar el recetario
3. Normas de higiene: Hábitos de higiene que debemos practicar antes de preparar o ingerir cualquier alimento.
4. Desinfección de agua: Prácticas sencillas pero sumamente importantes, de la purificación de agua como ingrediente esencial, en todas las recetas y factor clave para preservar la salud
5. Métodos de preparación: concepto y explicación de los procedimientos más utilizados en la cocina y en la elaboración de las comidas.

COMO USAR EI RECETARIO

El recetario debe de ser utilizado como una guía informativa, acerca de los alimentos disponibles en las microcuencas Agua Fría/Conguaco, Jutiapa y Canahú/Jalapa (pudiendo ser aplicable a otras regiones del país) o bien para fortalecer la disponibilidad y el consumo de alimentos locales, ofreciéndoles a las familias varias formas de preparación de alimentos, valorando con esto los recursos que ellos mismos producen en los espacios de Patio-Hogar y Milpa.

La persona o técnico que que utilice o facilite la utilización o aplicación del presente recetario, deberá revisar todas las recetas que este contiene, luego revisará a los alimentos con los que cuenta dentro de su hogar y por ultimo deberá escoger la receta más conveniente, para la preparación de los alimentos disponibles en casa

Ya escogida la receta deberá aplicar las normas de higiene mínimas, para iniciar con la preparación de alimentos y deberá tomar en cuenta la desinfección del agua que utilizará y las practicas de manipulación e higiene de los alimentos para prevenir enfermedades gastrointestinales.

Para la preparación de la receta, se deberá seguir paso a paso siguiendo el procedimiento de la receta seleccionada, tomando en cuenta los ingredientes y sus cantidades necesarias.

III. METODOLOGIA

La elaboración del recetario presentó varias fases en las cuales se encuentran:

1. Motivación e información :

Los participantes fueron motivados y animados por la Técnica de Patio – Hogar FAO/PESA CO Jutiapa y EPS de nutrición, para que participaran en el concurso de platillos elaborados, con recursos alimenticios producidos o disponibles a nivel local y aportaran recetas de preparaciones cotidianas o propias de celebraciones locales, considerándose como requisitos que las recetas participantes, fueran preparadas únicamente con alimentos disponibles o producidos en la localidad. Dichas recetas podían ser preparadas de forma individual o grupal.

2. Categorización:

Las recetas debían incluir alimentos locales y se ubicaron en cinco categorías distintas, las cuales fueron: preparaciones de carne (conejo o aves), preparaciones con hiervas, preparaciones de maíz, preparaciones con frutas locales y bebidas (frías y calientes).

3. Capacitación :

Los participantes fueron capacitados semanas antes del día del evento en los temas de "Higiene en la Preparación y Manipulación de los Alimentos", por estudiantes de EPS de nutrición, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, siendo la capacitación un requisito para entrar al concurso. A los asistentes en dichas capacitaciones, se les respaldó con una constancia de participación al 100% en las capacitaciones.

4. Inscripción :

Con la finalidad de generar mayor participación a nivel comunitario, se hace la invitación a participar a las familias de las comunidades, aun cuando no fueran participantes del programa. Las recetas debían ser inscritas dos semanas antes del evento, llenando un formulario de inscripción el cual incluía: Autor de la receta, comunidad al que pertenece, nombre del platillo, ingredientes y procedimiento.

5. Selección de recetas:

Se hace una revisión estricta de todas las recetas observando, que los ingredientes estuvieran disponibles o fueran producidos en la localidad y que el participante hubiera asistido en las capacitaciones mencionadas anteriormente. Además se facilitó una credencial, donde se informaba la receta concursante, nombre del participante la cual respaldaba una selección previa para el evento. En esta fase no hubo la necesidad de excluir a ninguna receta ya que todas llenaban dichos requisitos.

6. Presentación de la receta :

El día del evento los participantes debían de presentarse de forma puntual, llevando consigo la receta en recipientes que mantuvieran la temperatura correcta para la degustación ante el jurado calificador.

7. Calificación:

El jurado calificador estuvo conformado por chefs nacionales y personajes de instancias locales, responsables de calificar aspectos como: porcentaje de ingredientes locales, presentación, manipulación de alimentos, sabor, originalidad, creatividad, descripción del producto y acreditación, para elegir cuales serian las ganadoras.

8. Premiación:

Los ganadores fueron premiados con materiales para promover condiciones que permitieran ser ejemplo de hogar saludable a nivel de cada comunidad, siendo ellos los que seleccionaron los respectivos premios de acuerdo a necesidades y considerando que estos se destinaran a mejorar su hogar. Para ello se les entrego un vale canjeable valorado de acuerdo a las diferentes categorías de las preparaciones.

9. Elaboración del recetario:

Se inicia con la transcripción de las recetas, incluyendo en cada una de ellas el nombre del autor, comunidad a la que pertenece, nombre de la receta, ingredientes (cantidades caseras), procedimiento, fotografía y en el caso de las recetas ganadoras de las diferentes categorías, aparece una medalla a un costado que las identifica.

Previo a la presentación del recetario fue necesario realizar la validación de las mismas, a nivel de cada participante con el propósito de afinar detalles finales. El recetario incluye una sección de otras recetas, esta se refiere a las que fueron inscritas pero que no se hicieron presentes el día del evento por lo que no se cuenta con las fotografías de las preparaciones.

IV. NORMAS DE HIGIENE

1. Lavarse las manos correctamente antes de tocar los ingredientes



Mojar las manos con suficiente agua



Enjabonar con abundante espuma y rodear hasta el codo



Limpiar bien debajo de las uñas



Enjuagar con abundante agua



Secar con una toalla o papel limpio



2. Las manos no deben tener ningún tipo de joyas.

3. Recoja su pelo con una cola y cúbralo con un pañuelo o redcilla.



4. Utilizar ropa limpia y de preferencia usar gabacha.



5. Lavar y desinfectar las frutas o verduras a utilizar.



6. Lavar los utensilios (cuchillos, tabla de picar, palangana u otros) al empezar a trabajar.



7. Lavar los utensilios cada vez que se utilicen en la misma receta o con distintos alimentos, para evitar la contaminación.



8. Trabajar en orden, siguiendo las instrucciones y tapar los alimentos preparados para evitar que los animales los contaminen.

(1. Imágenes)

V. METODOS DE PURIFICACION DE AGUA

1. Clorado:

- Colocar el agua que se va a utilizar en un recipiente limpio y con tapadera; agregar cloro según las medidas indicadas y dejar reposar por 20 minutos antes de utilizarla.



CANTIDA DE CLORO	CANTIDAD DE AGUA
3 gotas	1 litro
11 gotas	1 Galón
1 cucharadita	1 Cántaro (23 litros)
2 cucharadas	1 Barril (200 litros)

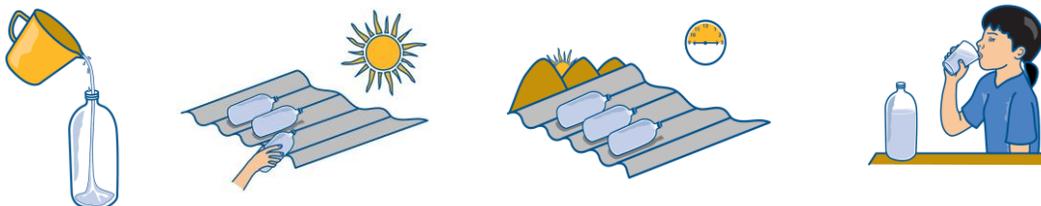
2. Hervido :

- Poner al fuego una olla con el agua que se utilizara, dejar que burbujee de tres a cinco minutos y enfriar. A partir de allí, puede ser utilizada.



3. Asoleado (método Sodis)

- Poner el agua que se desea desinfectar en botellas transparentes de plásticos con tapaderas, colocar las botellas en el techo de lámina y recoger las botellas hasta que entre la noche, enfriar y tomar, si el día esta un poco nublado dejar asolear por un día mas.



VI. METODOS DE PREPARACION DE ALIMENTOS

1. ASAR:

Consiste en exponer el alimento a fuego directo, utilizando instrumentos que ayuden a su cocción como una parrilla, brazas o churrasquera en donde se sostiene el alimento, mientras es expuesto directamente al fuego hasta lograr el cocimiento de los alimentos.

2. COCER:

Consiste en la aplicación de calor a los alimentos para modificar su consistencia, estado físico y sabor, para que se encuentren aptos adecuadamente para su consumo.

3. COCER A FUEGO LENTO:

Consiste en poner los alimentos en una olla con agua, colocarlo a fuego con baja temperatura hasta lograr la cocción de los alimentos, esta técnica demora un poco más que lo normal pero se consigue con esto el cocimiento uniforme del alimento.

4. COCER AL VAPOR:

Se colocan los alimentos en una olla tapada con una porción pequeña de agua y se pone a fuego lento, esto provoca una presión en el ambiente y la mantención del ciclo del agua lo que permite el cocimiento de los alimentos.

5. FREIR:

Método que consiste en cocinar los alimentos en un sartén o cacerola con aceite o mantequilla caliente, que provoca que por fuera mantengan un color dorado y por dentro se encuentren aptos para su consumo.

6. HERVIR:

Los alimentos se colocan en una olla con agua y se aplica fuego alto por cierto periodo de tiempo, hasta lograr que el agua empiece a hervir, después de cierto tiempo el alimento se transforma en alimento blando, indicando con esto que esta listo para ser consumido.

MICROCUCUENCA CANAHUÍ JALAPA

PLATO FUERTE

Es el tiempo más importante y mas completo, este puede ir conformado de varios alimentos en distintas preparaciones y combinaciones de sabores y colores. Entre los alimentos que se deben de incluir son alimentos con altos valores energéticos (papa, arroz, maíz etc.) y proteicos (pollo, gallina, pato etc.)

Los distintos alimentos que componen nuestras comidas, tienen como función aportarnos nutrientes encargados de suministrar, a nuestro organismo los materiales necesarios para la construcción, mantenimiento, renovación y reparación del cuerpo humano, así como de regular las numerosas reacciones químicas que en él se producen.

Se deben incluir variedad de alimentos en la dieta para satisfacer las necesidades nutricionales de cada organismo.

Chipilín con sabor a sopa

Autor: Adelia Pérez López
Comunidad: Los Izotes, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Manojó de chipilín
- 1 Saborin
- 1 Consomé
- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- 1 Pizca de Sal

Procedimiento:

- Poner a hervir el agua en una olla.
- Lavar y deshojar el chipilín.
- Echar el chipilín al agua hirviendo hasta logara el cocimiento.
- Lavar el tomate y la cebolla y picar finamente.
- Agregar a la sopa el tomate y la cebolla y dejar hervir por 15 minutos más.
- Agregar consomé, saborin y sal al gusto y servir.

Rinde: 3 Porciones



Huevos en salsa de tomate

Autor: Medarda Pérez Aguilar
Comunidad: Los Izotes, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 3 Tomates
- 4 Huevos
- 1 Consomé
- 1 Pizca de sal

Procedimiento:

- Poner a cocer los huevos en agua por 10 minutos hasta que estén duros.
- Cocer los tomates y machacarlos luego de cocidos.
- Colar los tomate y poner a cocer por 5 minutos.
- Cuando los tomates estén hirviendo agregar el consomé y sal al gusto.
- Pelar los huevos duros y agregar salsa de tomate encima.
- Y listo para degustar.

Rinde: 4 Porciones



Lomo Relleno

Autor: Catalina López

Comunidad: San José Carrizal, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 2 Libras de carne de cerdo
- 2 Zanahorias grandes
- 1 Chile pimiento grande
- 2 Cebollas y 2 papas
- 1 Pizca de pimienta en polvo
- Laurel
- Tomillo
- 1 Güisquil
- 3 Cucharadas de sal

Procedimiento:

- Cocer la carne por una hora.
- Picar finamente el chile, zanahoria, cebollas, papas, güisquil y pimienta.
- Freír en una cacerola las verduras picadas y agregar laurel, tomillo y sal por cinco minutos.
- Con la carne ya cocida, rellenarlo y hornear hasta lograr el cocimiento total.

Rinde: 5 Porciones





Pollo con chipilín

Autor: Mirna Verónica Galicia
Comunidad: El Rodeo, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de pollo
- 1 Manojito chipilín
- 2 Tomates
- 2 Cebollas pequeñas
- 1 Güisquil
- ½ Libra de papa
- 1 Saborin
- 1 Consomé
- 1 Chile dulce
- 1 Manojito de cilantro
- ½ Libra de miltomate
- 1 Ajo
- 1 Zanahoria
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Cocer el pedazo de pollo, ajo, sal, consomé y saborin en medio litro de agua y dejar hervir durante 15 minutos.
- Picar el güisquil, cilantro, tomate, zanahoria, chile, y chipilín.
- Rodajear la cebolla y las papas.
- Agregar todos las verduras junto con al pollo y dejarlo hervir otros 15 minutos.
- Poner a cocer el mil tomate y hacerlo chirmol.
- Agregar el chirmol a toda la preparación, poner sal y saborin al gusto y listo para servir.

Rinde: 4 Porciones



Pollo con macarrones

Autor: Maria Jiménez Ucelo
Comunidad: El Rodeo, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Pollo
- 1 Libra de macarrones
- 2 Zanahorias
- 1 Güisquil
- 3 Tomates
- 3 Papas
- 1 Manojito de cilantro
- 1 Cebolla
- 1 Consomé
- 1 Saborin
- 1 pizca de sal
- 3 Cucharadas de aceite

Procedimiento:

- Cocer el pollo en 3 vasos de agua por 20 minutos y despenicarlo en trocitos pequeños después de cocido.
- Dorar el pollo en un sartén junto con tres cucharadas de aceite.
- Picar la zanahoria, güisquil, tomate, cilantro, cebolla y partir en rodajas las papas.
- Agregar las verduras ya picadas al pollo, añadiendo sal, saborin y consomé al gusto.
- En una olla con agua cocer los macarrones por 15 minutos.
- Después de cocidos sacar los macarrones del agua y escurrir en un colador.
- Dejar caer agua fría sobre los macarrones para evitar que se peguen.
- Acompañar el pollo con los macarrones y listo para degustar.

Rinde: 3 Porciones



Pollo encebollado

Autor: Blanca Esperanza Arriola
Comunidad: El San José Carrizal, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 3 Cebollas
- 1 Pollo
- 4 Onzas de harina,
- 1 Pizca de sal
- ½ Barra de margarina

Procedimiento:

- Dorar en un sartén la harina.
- Partir en rodajas las cebollas.
- Cocer el pollo en una olla con agua por 20 minutos y poner a estilar.
- Freír el pollo con media barra de margarina y agregar las cebollas.
- Agregar sal al gusto y espesar con la harina dorada.
- Acompañar con arroz si lo desea.

Rinde: 6 Porciones



Pollo en crema

Autor: Grupo de Ojo de Agua
Comunidad: Ojo de agua, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 2 Libras de pollo
- 2 Zanahorias
- 3 Güisquiles
- 1 Libra de papa
- 1 Chile dulce
- 1 Libra de tomate
- 3 Chiles pimientos
- 2 Cebollas
- Sal al gusto
- 1 Consomé
- 1 Vaso de crema
- 1 Manojito de chipilín
- 3 Ajos
- 1 Cucharadita de achiote
- 1 Onza de ajonjolí
- 1 Libra de arroz
- 1 Manojito de cilantro
- 1 Botella de aceite
- ½ Libra de Harina

Preparación:

- Colocar el cilantro y el pollo en una olla con agua y ponerlo a cocinar.
- Lavar, pelar y picar las zanahorias, los güisquiles y las papas.
- Dorar en sartenes distintos el ajonjolí y la harina.
- Lavar y asar los tomates, la cebolla, los pimientos, el chile dulce y los ajos, luego molerlos juntos con el ajonjolí.
- Deshacer en agua y recipientes distintos el achote y la harina.
- Cocinar el arroz y agregar el güisquil, las papas y dorar.
- Agregar sal y consomé al gusto.
- Agregar el recado al pollo, la crema, el chipilín y cocinarlo a fuego lento por 15 minutos.
- Esperar a que espese y listo para servir.

Rinde: 4 Porciones



Pollo del país

Autor: Catalina Ucelo Jiménez y Florencia Noemí Carrillo
Comunidad: El Rodeo, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de pollo
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Ramito de cilantro
- 1 Chile dulce
- 1 Zanahoria
- 1 Sopa de pollo Malher
- 1 Saborín
- 1 Consomé
- 4 Onzas de arroz
- 4 Onzas de ejote
- 1 Güisquil
- 1 Libra de papa
- 1 pizca de sal

Procedimiento:

- Poner a cocer el pollo en agua hirviendo, durante 20 minutos agregándole sal al gusto.
- Lavar y picar el tomate, cilantro, chile dulce, güisquil y ejote.
- Partir la zanahoria en tres pedazos, rodajear cebolla y la papa.
- Cocer el arroz en una taza de agua y agregar consomé y saborin.
- Después de cocido agregar todas las verduras, sopa Malher y volver a cocer otros 10 minutos y servir junto con el pollo.

Rinde: 6 Porciones





Pollo sudado con salsa de miltomate

Autor: Grupo flor campesina
Comunidad: Sansurutate, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 3 Libras de pollo criollo
- 1 Cebolla grande
- ½ Libra de tomate
- 1 Ramito de cilantro
- 3 Zanahorias
- 1 Chile dulce
- 2 Güisquiles
- ½ Libra de loroco
- ½ Libra de arveja
- 1 Ramito de tomillo
- 1 Sazonador
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Partir el pollo en cuatro partes y ponerlo a hervir en agua durante 30 minutos.
- Picar finamente la cebolla, el cilantro, los tomates, las zanahorias, los güisquiles, chile dulce, el loroco y ponerlos en la olla para cocerlos durante 30 minutos.
- Agregar el tomillo, arveja, sal y sazónador al gusto.
- Dejar a fuego lento por 20 minutos y servir.

Rinde: 4 Porciones



Sopa de Macuy

Autor: Marisela Raymundo
Comunidad: El San José Carrizal, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Manojó de macuy
- 1 Güisquil
- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- 1 Cilantro

Procedimiento:

- Lavar y picar las hojas de macuy, cebolla, tomate, cilantro y güisquil.
- Poner a hervir dos vasos de agua durante cinco minutos y agregar las verduras picadas.
- Cocinar por 12 minutos y ya esta listo par comer.

Rinde: 4 Porciones.



Tortitas de quilete

Autor: Catalina Flores Rivas
Comunidad: El San José Carrizal, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Manojito de quilete
- 4 Huevos
- 1 Libra de tomate
- Aceite
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Cocer el quilete por 10 minutos en agua hirviendo.
- Batir las cuatro claras de los huevos.
- Agregar las yemas a las claras batidas.
- Envolver el quilete y freír en un sartén con aceite caliente.
- Poner a cocer los tomates en agua hirviendo por 10 minutos.
- Licuar los tomates y colarlos.
- Agregar sal al gusto y poner a cocer por 5 minutos mas.
- Servir las tortitas con su salsa y listo para comer.

Rinde: 4 Porciones



ENSALADA

Es una preparación de verduras mezcladas, cortadas en trozos o rayadas, cocidas o crudas que se le acompaña generalmente con sal, limón o aderezos, puede tomarse antes, después o como parte del plato principal como complemento.

La importancia de las ensaladas en la dieta es que nos provee de vitaminas y minerales como lo son la, hierro, calcio, vitamina C, vitamina A, vitaminas del complejo B y fibra, dichos nutrientes son necesarios para evitar problemas intestinales y digestivos, proveen además de antioxidantes necesarios para evita la muerte celular y mantenimiento de los tejidos en el organismo.

Ensalada de verduras

Autor: Margarita González Muñoz

Comunidad: Los Izotes, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- ½ Repollo
- 20 Rábanos
- 1 Manojito de Hierbabuena
- 1 Manojito Cilantro
- 1 Cebolla
- Sal al gusto
- 2 Limones
- ½ Chile pimiento
- 1 chile picante

Procedimiento:

- Picar finamente el repollo, cilantro, hierba buena, y chile pimiento.
- Rodajear el rábano y la cebolla en rodajas no muy gruesas.
- Echarlo en un recipiente hondo y revolver uniformemente.
- Agregar sal y limón al gusto y servir.
- Si desea que la ensalada sea picante agregar el chile picante en rodajas.

Rinde: 10 Porciones



POSTRE

Es el plato que se toma al final de la comida, generalmente se refiere a alguna preparación con frutas y con sabor dulce.

Los principales componentes de la fruta son: Agua componente importante para la hidratación del cuerpo, fructosa o azúcar de la fruta que actúa como fuente de energía instantánea, sales minerales que ayudan a regular el equilibrio mineral en el organismo y vitaminas o protectores de mucosas y tejidos.

Yuca en miel

Autor: Aracely Nájera
Comunidad: El Rodeo, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de azúcar
- 1 Rajita de canela
- 1 Libra de yuca

Procedimiento:

- Lavar y pelar la yuca.
- Poner a cocer en una olla hasta que la yuca se suavice.
- Agregar azúcar, canela y dejar cocer por otros minutos hasta lograr una consistencia espesa.
- Servir en porciones pequeñas y degustar.

Rinde: 10 Porciones



BEBIDA

Se refiere a cualquier preparación líquida que se ingiere después el plato principal, con el objetivo de hidratar. Esta preparación puede ser natural, extrayendo el jugo de las frutas. Otro tipo de bebida, podría ser las que contienen alto valor energético al utilizar cereales.



Atol de tres cocimientos

Autor: Santos Odilia López Lima y Petrona Andrés Serrano
Comunidad: San José Carrizal y Los Izotes, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de maíz
- 1 Raja de canela
- ½ Onza de anís
- 1 Libra de azúcar
- 1 Pizca de sal

Procedimiento:

- Dorar el maíz en un sartén.
- Cocer el maíz en agua hirviendo y moler en el molino.
- Mezclar el maíz en el agua y pasar por un colador fino.
- Cocer hasta que espese y volver a colar.
- Cocer nuevamente por 10 minutos aproximadamente.
- Agregar el azúcar, canela, anís y la pizca de sal.
- Cuando se encuentre espeso servir para degustar.

Rinde: 10 Porciones



MICROCUENCA AGUA FRIA JUTIAPA

PLATO FUERTE

Caldo de quiletes

Autor: María Concepción Gutiérrez
Comunidad: San Francisco, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Manojó de quiletes
- 2 Huevos
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Consomé
- 2 Vasos de agua

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar el quilete
- Poner a hervir los dos vasos de agua en una olla, agregar el quilete y dejar hervir por 20 minutos.
- Picar finamente el tomate y la cebolla, agregar a la olla con el quilete.
- Agregar los huevos y consomé para darle sabor a la preparación.
- Dejar cocinar por otros 5 minutos y servir.

Rinde: 2 Porciones



Chipilín con arroz

Autor: Elsa Marina Vásquez López
Comunidad: El Matocho, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Manojó de chipilín
- ½ Libra de arroz
- 2 Sobres de consomé
- 1 Cucharadita de aceite
- 3 Tomates
- ½ Cebolla
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar adecuadamente los ingredientes.
- Poner a hervir una taza de agua en una olla pequeña, junto con el arroz y dos sobres de consomé.
- Mientras el arroz esta listo, picar finamente tres tomates y ½ cebolla.
- Freír el tomate y la cebolla agregando una cucharadita de aceite y sal al gusto.
- Cuando el arroz se encuentre cocido, agregar el chipilín, el tomate y la cebolla.
- Revolver todos los ingredientes con el arroz y dejar cocinar por cinco minutos más.
- Volver a revolver todos los ingredientes y sacar del fuego.
- Servir.

Rinde: 3 Porciones



Coliflor forrado en recado

Autor: Blanca Ofelia Hernández Rudamas

Comunidad: El Matocho, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Coliflor
- 2 Huevos
- ½ Botellita de aceite
- 3 Tomates
- 1 Cebolla
- 3 Bolitas de pimienta de castilla
- 1 Sobre de consomé
- 1 Sobre de savorin
- 1 Pizca de sal
- ½ Chile pimienta

Procedimiento:

- Despenicar la coliflor lavar y desinfectar con cloro por cinco minutos.
- Cocer la coliflor en agua hirviendo agregando una pizca de sal y luego de unos minutos escurrir.
- Batir la clara de los huevos y cuando se encuentre en punto de nieve agregar la yema y seguir batiendo.
- Forrar la coliflor y poner a freír en aceite.
- Poner en una olla con agua hirviendo los tomates, las cebollas, chile pimienta y consomé.
- Luego de cocidos licuar finamente, agregar el savorin y pimienta de castilla.
- Dejar hervir por cinco minutos mas, revolviendo el recado.
- Servir los envueltos en un plato y agregar la salsa para dar el toque final.

Rinde: 6 Porciones





Gallina dorada

Autor: Santos Jerónimo Galicia
Comunidad: San Francisco, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Gallina
- 1 Sobre de consomé
- 1 Sobre de ajo en polvo
- 2 Litros de agua

Procedimiento:

- Matar la gallina y sumergir la gallina en agua hirviendo por diez minutos.
- Desplumar la gallina y pasar por fuego directo para quemar las plumas sobrantes.
- Lavar la gallina con jabón y destazar en seis pedazos.
- Poner a hervir la gallina en dos litros de agua por una hora agregando ajo en polvo y consomé.
- Poner a estilar la gallina ya cocida en un colador.
- Luego de cocida poner sobre las brasas, durante siete minutos tratando de dorar todas las piezas.
- Servir en un plato y combinar con una ensalada si así se desea.

Rinde: 6 Porciones





Hierba mora

Autor: Marta Lidia López Díaz
Comunidad: San Francisco, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 3 Tomate
- 1 Cebolla
- 1 Manojó de hierba mora
- 4 Huevos
- 3 Papas
- 1 Güisquil
- 1 Consomé
- 1 Litro de agua

Procedimiento:

- Poner a hervir un litro de agua, durante 15 minutos.
- Lavar y desinfectar todas las verduras antes de prepararlas.
- Picar finamente el tomate y la cebolla.
- Picar en tiras gruesas la papa y el güisquil.
- Dejar caer la verdura picada en el agua hirviendo, junto con el consomé y dejar hervir por 20 minutos.
- Agregar la hierba mora y los huevos y dejar cocer por 10 minutos más.

Rinde: 6 Porciones



Pepián de pollo

Autor: Maria Elizabeth Rodriquez
Comunidad: San Francisco, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Libra de pollo
- 4 Onzas de semilla de ayote
- 5 Hojas de laurel
- 1 Ramito de tomillo
- 1 Chile pasa
- 1 Chile pimiento
- 3 Clavos de olor
- 1 Consomé
- 1 Saborin
- ½ Libra de tomates
- 3 Cebollas
- 1 Manojito de hierbabuena
- 1 Ramito de orégano
- 1 sobre de sal de ajo
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Lavar el pollo y colocarlo en sartén con un poquito de agua, para que sude.
- Poner a tostar la semilla de ayote y moler.
- Agregar el pollo, tomillo, laurel, chile pasa, pimienta, clavos, consomé, saborín, orégano, una pizca de polvo de ajo y sal al gusto.
- Cocer el tomate y licuar.
- Picar la cebolla, freír con un poco de aceite y agregar el tomate.
- Picar la hierba buena y agregar a la salsa de tomate junto con el orégano.
- Dejar cocer por 10 minutos y agregar a los demás ingredientes.
- Cocinar durante 20 minutos y servir.

Rinde: 4 Porciones





Pinol con loroco

Autor: Delmi Celinda López García
Comunidad: El Bran, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Libra de loroco
- 10 Vasos de agua
- ½ Libra de maíz
- 2 Cebollas
- 4 Tomates

Procedimiento:

- Limpiar el loroco.
- Tostar y moler el maíz.
- Deshacer con agua fría hasta formar una pasta.
- Poner en una olla a hervir hasta que la pasta se suavice.
- Picar finamente el tomate y la cebolla.
- Agregar las verduras picadas y el loroco a la masa.
- Dejar cocer por 25 minutos mas y servir.

Rinde: 15 Porciones



Pinol de loroco

Autor: María Alvarado Vásquez
Comunidad: San Francisco, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Libra de maíz
- 1 Libra de hojas y flores de loroco
- 1 Pizca de pimienta
- 3 Hojas de laurel
- 2 Ramitas de tomillo
- 1 Pizca de saborin
- 1 Pizca de ajonjolí
- 1 Cebolla
- 1 Pizca de sal

Procedimiento:

- Lavar el maíz y poner a tostar a fuego lento.
- Ya cocido el maíz molerlo.
- Cocer la hojas y las flores de loroco por 7 minutos en un medio litro de agua.
- Moler las hojas de laurel, tomillo, pimienta, saborin, ajonjolí y cebolla.
- Agregar los ingredientes molidos al agua hirviendo.
- Servir.

Rinde: 4 Porciones



Pollo Dorado

Autor: Odilia Araceli García
Comunidad: El Bran, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Pollo
- ½ Libra de tomate
- 1 Zanahoria
- 1 Chile dulce
- 1 Güisquil
- 1 Ramito de cilantro
- 1 Ramito de hierbabuena
- Sal y consomé al gusto

Procedimiento:

- Desplumar y desmenuzar el pollo.
- Lavar el pollo y cocinar por dos horas en una olla, hasta que suavice la carne.
- Partir en cuatro el güisquil, tomate, zanahoria y chile dulce.
- Agregar las verduras a la olla junto con el cilantro y la hierbabuena.
- Agregar consomé y sal al gusto.
- Cuando el pollo suavice, sacar de la olla y dorar en brazas.
- Se sacan las verduras de la olla y se sirve caliente.

Rinde: 6 Porciones



Tamales de gallina

Autor: María Elizabeth Rodríguez
Comunidad: El Pinito, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Libra de tomate
- 4 Cebollas
- ½ Libra de ajonjolí
- ½ Libra de pepitoria
- 1 Cabeza de ajo
- 3 Chiles pimientos
- Pimienta gorda
- 2 Chile pasa
- 2 Chile guaque
- 1 Botella de Aceite
- 6 Libras de masa
- 1 Gallina
- 2 Saborin
- 2 Consomé
- Sal al Gusto

Procedimiento:

- Matar, desplumar, destazar y lavar la gallina.
- Mezclar la masa con el aceite y agregar sal, consomé y saborín.
- Al estar la masa cocida, se prepara el recado para agregarlo a la masa.
- Cocer el tomate, cebolla, chile pimiento, chile pasa y chile guaque.
- Moler los ingredientes después de cocidos junto con el ajonjolí, pepitoria ajo y pimienta gorda.
- Agregar los ingredientes del recado en una olla, con ½ litro de agua y dejar hervir por 15 minutos.
- Preparar las hojas de guineo y envolver los tamales poniendo en el centro una pieza de gallina.
- Cocinar durante dos o tres horas.
- Servir.

Rinde: 40 Porciones



Tamalitos de chipilín

Autor: Crecencia Trinidad Galicia
Comunidad: El Matocho, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 5 Libras de maíz
- 3 Manojos de chipilín
- 1 Botella aceite
- 1 Consomé
- 1 Saborin
- Sal al gusto
- Hojas de guineo

Procedimiento:

- Cocer el maíz y molerlo.
- A la masa agregar aceite, sal, consomé y saborin.
- Deshojar el chipilín, lavar y desinfectar.
- Agregar a la masa y revolver uniformemente.
- Limpiar las hojas de guineo para envolver.
- Envolver los tamalitos en las hojas y poner a cocer por una hora y media.
- Retirar del fuego y servir.

Rinde: 125 Porciones



Tamalitos de chipilín con salsa de tomate

Autor: Victoria Santos de Rodríguez
Comunidad: El Pinito, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- ½ Botella de aceite
- 2 Litros de agua
- 5 Libras de maíz
- 4 Consomé
- 4 Saborin
- 2 Cucharadas de sal
- 3 Manojos de chipilín
- Sal al gusto
- 3 Cebollas
- 2 Chiles dulces
- 1 Libra de queso
- Hojas de guineo

Procedimiento:

- Lavar el maíz y molerlo.
- Agregar el aceite y revolver uniformemente.
- Deshojar el chipilín y lavar las hojas.
- Agregar a la masa junto con el consomé, saborin, sal al gusto y revolver.
- Envolver en hojas de guineo y poner a cocer por dos horas.
- Cocer los tomates y chiles dulces en una olla con agua por 15 minutos.
- Picar finamente la cebolla y freír en un sartén con aceite.
- Licuar el tomate y el chile dulce y colar.
- Poner la salsa en una olla y agregar la cebolla frita.
- Agregar consomé y sal al gusto y cocer durante 10 minutos.
- Servir los tamalitos agregando salsa y queso.

Rinde: 60 Porciones



Tamalito de flor de loroco

Autor: Vidalia Sierva Raymundo
Comunidad: El Matocho, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 2 Libras de maíz
- 1 Libra de loroco
- ½ Botella de aceite
- 1 Consomé
- 1 Libra de chile pimiento
- 1 Libra de tomate
- 1 Cebolla
- Sal al gusto
- Hojas de guineo

Procedimiento:

- Lavar el maíz, cocer y moler.
- Agregar aceite, consomé, loroco y revolver uniformemente.
- Limpiar las hojas de guineo y envolver los tamalitos.
- Cocer a fuego lento por dos horas.
- Lavar y cocer el tomate y chile pimiento.
- Picar finamente la cebolla y freír con aceite.
- Licuar el tomate, chile pimiento, sal al gusto y agregar la cebolla frita.
- Cocer por 15 minutos hasta que espese.
- Servir los tamalitos y agregar salsa de tomate para dar sabor.

Rinde: 20 Porciones



BEBIDAS



Atol de elote

Autor: Luvia Corina Yáñez
Comunidad: San Francisco, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 10 Elotes
- 2 Rajas de canela
- 1 Pizca de sal
- ½ Libra de azúcar

Procedimiento:

- Pelar los elotes, desgranarlos, molerlos y colarlos con una manta fina.
- Poner a fuego la preparación durante 30 minutos.
- Revolver constantemente para evitar que se pegue.
- Agregar canela, azúcar y sal al gusto.
- Dejar a fuego lento por ½ hora más hasta lograr que espese.
- Agregar unos granitos de elote en el vaso y servir.

Rinde: 10 Vasos



Atol de tres cocimientos

Autor: Floridalma Cano López
Comunidad: San Francisco, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- Media libra de maíz
- 1 Raja de canela
- 2 Cucharadas de azúcar

Procedimiento:

- Lavar el maíz y ponerlo a tostar.
- Cocinar en una olla con $\frac{1}{2}$ litro de agua durante 15 minutos.
- Sacar de la olla y moler.
- Cocer en $\frac{1}{2}$ litro de agua 15 minutos más.
- Colar y estilar en un colador.
- Poner a hervir durante 15 minutos nuevamente, agregar canela y azúcar.
- Dejar que se enfríe un poco y servir.

Rinde: 3 Vasos



Limonada

Autor: María Luisa Galicia
Comunidad: El Pinito, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 3 Limones frescos
- 1 Taza de azúcar
- 1 Litro de agua

Procedimiento:

- Lavar y partir los limones a la mitad.
- Endulzar el agua con azúcar.
- Agregar el jugo de los limones al agua azucarada.
- Revolver y servir.

Rinde: 4 Vasos



Naranjada

Autor: Francisca Trinidad Galicia
Comunidad: El Matocho, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 3 Naranjas
- 1 Taza de azúcar
- Pizca de sal
- Hielo
- 1 Litro de agua

Procedimiento:

- Lavar y desinfectar las naranjas.
- Exprimir en un recipiente para recibir el jugo.
- En un pichel con agua agregar el azúcar y la sal.
- Agregar el jugo de naranja y revolver.
- Servir con hielo si se desea.

Rinde: 4 Vasos



OTRAS RECETAS

MICROCUENCA CANAHUÍ JALAPA

PLATO FUERTE

Acelgas envueltas en huevo

Autor: María Engracia Aguilar Pérez
Comunidad: Los Izotes, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Cebolla pequeña
- 1 libra de tomate
- 1 ramito de tomillo
- 1 Manojito de acelga
- ½ Botellita de aceite
- 6 Huevos
- 1 Sobrecito de saborín
- 1 Vaso de agua pura
- 1 Pizca de sal

Procedimiento:

- Deshojar el manojito de acelgas, lavar y desinfectar las hojas.
- Dejar estilar las hojas de acelga en un colador.
- Poner el vaso de agua en una olla y dejar hervir.
- Al hervir agregar con cuidado las hojas de acelga.
- Cuando las acelgas estén cocidas sacar de la olla y poner a estilar nuevamente.
- Poner a calentar ¼ de aceite en un sartén.
- En un recipiente batir los huevos agregando una pizca de sal.
- Forrar las acelgas, pasándolas sobre el huevo batido hasta quedar bien mojadas.
- Cuando el aceite este caliente, freír las acelgas forradas y poner a secar.

Salsa:

- Lavar y desinfectar el tomate y la cebolla.
- Picar finamente el tomate y la cebolla.
- Poner a freír las verduras picadas con ¼ de aceite en un sartén hasta espesar.
- Agregar a la salsa el saborín, tomillo y revolver.
- Poner en un plato la acelga forrada y agregar la salsa de tomate y servir.

Rinde: 3 Porciones

Bledos y papas forradas en salsa

Autor: Luís Arturo Aguilar Serrano
Comunidad: Los Izotes, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Manejo pequeño de bledos
- 3 Papas
- 2 Chiles pimientos
- 1 Cebolla
- 1 Ajo
- 3 Tomates grandes
- Tomillo
- Pimienta
- 1 Chile pasa
- 2 Huevos
- 1 Saborin
- 1 Consomé
- ¼ Aceite

Procedimiento:

- Poner a hervir tres vasos de agua a fuego lento.
- Agregar los bledos y las papas a la olla hasta lograr el cocimiento y poner a estilar.
- Asar en un comal los tomates, cebollas, ajos, chiles pimientos y chiles pasa.
- Moler todos los ingredientes ya asados y poner a cocer por 10 minutos.
- Agregar a la salsa el tomillo, pimienta, saborin y consomé para dar sabor.
- Poner a calentar el aceite en un sartén.
- Batir los huevos, forrar los bledos y las papas.
- Poner a freír los bledos, las papas y poner a secar.
- Servir los bledos y papa forrados en un plato, agregar la salsa encima.

Rinde: 4 Porciones

Caldo de gallina criolla

Autor: Carmelina Cortes de la Cruz
Comunidad: El volcán, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Gallina criolla de 5 libras
- 2 Güisquiles
- 3 Tomates
- 4 Zanahorias
- 1 Manojito de cilantro
- 1 Cebolla
- 3 Clavos de olor
- 5 Semillas de pimienta de castilla
- Sal al gusto

Procedimientos:

- Matar a la gallina y sumergir en agua hirviendo por 15 minutos.
- Desplumar la gallina, lavar con jabón y pasar por las brazas.
- Cocer la gallina en cuatro litros de agua por 30 minutos.
- Lavar, desinfectar y pelar las verduras.
- Picar la zanahoria en tiras y rodajear el güisquil.
- Picar finamente el tomate, cebolla y cilantro.
- Después de los 30 minutos de cocimiento de la gallina, agregar al caldo el clavo de olor, pimienta, güisquil, zanahoria, tomate, cebolla y sal al gusto.
- Retirar del fuego al momento que estén las verduras cocidas.
- Servir en un plato hondo y listo para degustar.

Rinde: 8 Porciones

Chiles rellenos

Autor: Elvia Rubilia López y López
Comunidad: San José Carrizal, Microcuenca Canahúí, Jalapa

Ingredientes:

- 5 Chiles dulces
- 1 Zanahoria grande
- 8 Onzas de ejotes
- 2 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Güisquil
- 1 Ramita de tomillo
- 6 Huevos

Procedimiento:

- Cocer los chiles por cinco minutos.
- Picar finamente la zanahoria, ejote, tomate, cebolla, güisquil y ponerla a cocer por cinco minutos, agregar tomillo y sal al gusto.
- Batir la clara a punto de nieve, agregar las yemas y volver a batir la clara junto con las yemas.
- Rellenar los chiles y envolverlos con el huevo batido.
- Freír el chile envuelto en huevo uno por uno y poner a secar.
- Servir.

Rinde: 5 Porciones

Guisado de gallina

Autor: María Emilia López y López
Comunidad: San José Carrizal, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Gallina
- 1 Pizca de sal
- 1 Chile dulce
- 1 Chile negro
- 2 Libras de tomates
- 1 Ramita de tomillo
- 1 Libra de papa
- 2 Zanahorias
- ½ Libra de pepita

Procedimiento:

- Lavar las verduras, picar y cocer en agua hirviendo por separado.
- Estilar en un recipiente las verduras.
- Dorar la pepita, moler y agregar todo en una olla junto con la sal.
- Freír la gallina pieza por pieza.
- Después de cocida agregar a la olla y listo para servir.

Rinde: 5 Porciones

Malanga

Autor: María Elena Andrés Serrano

Comunidad: San José Carrizal, Microcuenca Canahú, Jalapa

Ingredientes:

- 2 Malangas
- 2 Tomate
- 1 Cebolla
- 1 Ramito de cilantro
- 4 Hojas de hierbabuena
- 1 Apio
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Poner a hervir el agua en una olla.
- Pelar la malanga y echarla al agua hirviendo, cuando este cocida se sugiere cortar en forma deseada.
- Lavar y picar el tomate, cebolla, apio, cilantro y hierbabuena.
- Agregarlos a la malanga junto con la sal.
- Se puede acompañar con arroz o fideos y listo para servir.

Rinde: 5 Porciones

Pato deshuesado

Autor: María Elida López Cruz

Comunidad: San José Carrizal, Microcuenca Canahú, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de papas
- 3 Tomates
- 1 Libra de ejote
- 2 Güisquiles
- 1 Pato
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Remojar el pato en agua hirviendo por 15 minutos.
- Empezar a desplumar el rabo jalando poco a poco, hacia abajo de modo de que no se rompa el cuero, hasta llegar al pescuezo.
- Destazar el pato en piezas medianas y lavar bien.
- Poner a cocer el pato en una olla hirviendo por 30 minutos.
- Después de cocidas las piezas deshilarlas quitando los huesos.
- Cocer el tomate para hacerlo en salsa.
- Picar las papas, tomates, ejote, güisquil y freír en un sartén.
- Agregar la carne de pato deshilachada con las verduras, revolver, agregar sal al gusto y poner a hornear por 20 minutos.
- Luego de cocido está listo para servir.

Rinde: 6 Porciones

Pollo en estofado

Autor: Isidra Aguilar Ucelo
Comunidad: El Rodeo, Microcuenca Canahúí, Jalapa

Ingredientes:

- 2 Onzas ajonjolí
- 4 Libras de tomate
- 1 Libra de papa
- 2 Güisquiles
- 3 Chiles
- 1 Pollo
- 1 Sobre de pimienta en polvo
- 3 Clavos de olor
- 1 Sobre de sal de ajo
- 1 Sobre de sal de cebolla
- Tomillo
- Vinagre

Procedimiento:

- Lavar y picar finamente el tomate, papa, güisquil y el chile.
- Poner a cocer las verduras y después de cocidas ponerlas a estilar.
- Cocer el pollo en agua hirviendo por 20 minutos, y después de cocido ponerlo a estilar.
- Dorar el ajonjolí en un satén y molerlo.
- Freír el pollo con las verduras y agregar el vinagre, tomillo, sal de ajo, sal de cebolla, pimienta en polvo y clavos de olor.
- Agregar el ajonjolí molido para espesar y dejar cocinar por 20 minutos más.
- Servir.

Rinde: 5 Porciones

Pollo guisado

Autor: Santos Aguilar Elías
Comunidad: El Volcán, Microcuenca Canahúí, Jalapa

Ingredientes:

- 3 Libras de pollo
- 3 Libras de papas
- 3 Libras de tomate
- 2 Cebollas
- 3 Zanahorias
- 3 Chiles dulces
- 3 Güisquiles
- 2 Güicoyes
- 1 Libra de ejote
- 1 Ramito de cilantro
- 2 Libras de miltomate
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Poner a cocer el pollo en agua hirviendo durante 20 minutos agregando sal al gusto.
- Picar finamente la zanahoria y el ejote.
- Licuar el tomate, miltomate, la cebolla y el chile.
- Agregar la verdura picada y licuada al pollo después de los 20 minutos de cocimiento.
- Agregar el güisquil, papas y güicoy partidos a la mitad y dejarlo hervir por 15 minutos más.
- Darle sabor con cilantro picado y servir.

Rinde: 8 Porciones

Recado de puntas de chilacayote y güisquil

Autor: Dominga Serrano
Comunidad: Los Izotes, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Saborin
- 1 Manojito de puntas de güisquil
- 1 Manojito de puntas de chilacayote
- ½ Cebolla
- 1 Tomate
- 1 Ramito de Tomillo
- 1 Apio
- 2 Hojas de orégano
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Lavar, desinfectar y picar finamente el tomate, cebolla y apio.
- Moler la verdura picada y poner a cocer en un sartén por 15 minutos hasta que espese.
- Poner a hervir agua en una olla.
- Agregar las puntas de güisquil y de chilacayote a la olla de agua hirviendo. Dejar cocer por 20 minutos.
- Cuando las puntas estén cocidas poner a estilar en un colador.
- Agregar las puntas junto con las verduras.
- Agregar sal, saborin, tomillo y orégano.
- Mezclar todos los ingredientes, dejar cocinar por diez minutos más.
- Servir todo junto.

Rinde: 5 Porciones

Sopa de vegetales

Autor: Julián Pérez Hernández
Comunidad: Los Izotes, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 2 Vasos de agua
- 1 Manojito de chipilín
- ½ Güisquil
- 1 Zanahoria
- 1 Tomate
- ½ Cebolla
- 1 Saborín
- 1 Consomé
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Poner a hervir el agua en una olla.
- Picar el güisquil, tomate, cebolla y zanahoria.
- Echar la verdura picada al agua hirviendo junto con el chipilín.
- Dejar cocer hasta que este bien cocido, agregar saborin, consomé y sal al gusto y servir.

Rinde: 4 Porciones



ENSALADA

Ensalada de tomate

Autor: Edna Luciana Pinzón Cruz

Comunidad: San José Carrizal, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de tomate
- 1 Repollo
- Cilantro
- Hierbabuena
- 2 Limones
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Partir el tomate en rodajas no muy gruesas.
- Picar finamente el repollo, cilantro y hierbabuena.
- En un recipiente hondo poner todas las verduras picadas y revolver uniformemente.
- Agregar el jugo de los limones, sal al gusto y servir.

Rinde: 12 Porciones



POSTRE

Camotes en miel

Autor: Julia Cruz Elías

Comunidad: El Volcán, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de azúcar
- 1 Libra de camotes
- 2 Tazas de agua

Procedimiento:

- Lavar el camote y quitar la cáscara.
- Partir el camote en pedazos medianos.
- Colocar los camotes en una olla al fuego y dejarlos hervir por 30 minutos.
- Cuando los camotes estén cocidos agregar el azúcar y dejar hasta que espese.
- Cuando la miel esté espesa servir en platos pequeños y degustar.

Rinde: 4 Porciones

Manzanilla en dulce

Autor: Mercedes Zepeda
Comunidad: El Rodeo, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de azúcar
- 1 Rajita de canela
- 1 Libra de manzanilla

Procedimiento:

- Cocer la manzanilla en agua hirviendo y estilar.
- Pelar las manzanillas cuando se encuentren calientes (no dejar enfriar ya que dificulta pelarlas).
- En otra olla agregar azúcar y canela, junto con la manzanilla y dejar que hierva hasta lograr una consistencia espesa.
- Dejar que cuaje y servir.

Rinde: 12 Porciones



BEBIDAS

Atol de elote

Autor: Dora Isabel González Sánchez
Comunidad: El rodeo, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- 1 Libra de elote
- 1 Libra de azúcar
- 1 Rajita de canela
- 1 Pizca de sal

Procedimiento:

- Cocer el elote en agua hirviendo.
- Cortar, raspar y moler el elote.
- Echar todos los ingredientes en otra olla y poner a fuego lento sin dejar de mover.
- Hervir hasta que espese y servir.

Rinde: 20 Porciones

Bebida de naranja

Autor: Edna Luciana Pinzón Cruz

Comunidad: San José Carrizal, Microcuenca Canahuí, Jalapa

Ingredientes:

- ½ Litro de agua
- 2 Tazas de azúcar
- 10 Naranjas

Procedimiento:

- En un pichel con agua agregar el azúcar y disolver.
- Lavar, partir y exprimir las naranjas en un recipiente.
- Agregar el jugo de las naranjas al pichel y revolver bien.
- Degustar y agregar azúcar si es necesario.

Rinde: 5 Vasos



MICROCUENCA AGUA FRIA JUTIAPA



PLATO FUERTE

Arroz con chipilín

Autor: Adelaida Agustín Alba

Comunidad: El Bran, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Libra de arroz
- 1 Sobre de consomé
- ½ Cebolla
- 1 Libra de chipilín

Procedimiento:

- Limpiar el arroz y el chipilín revisando que este libre de contaminantes.
- Lavar el arroz moviendo suavemente con la mano en forma circular.
- Dejar escurrir por dos minutos en un colador.
- Poner una taza de agua a hervir en una cacerola.
- Agregar el arroz y dejar cocer por 20 minutos.
- Picar la cebolla finamente y agregarla junto con el chipilín para cocerla.
- Dejar a fuego lento por 15 minutos más, agregar el consomé y sal al gusto.
- Revisar si el arroz se encuentra cocido y servir.

Rinde: 4 Porciones

Chuchitos de flor de loroco

Autor: Santos Días Galicia
Comunidad: San Francisco, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 1 Libra de maíz
- 3 Cucharaditas de aceite
- 3 Tomates
- 1 Chile dulce
- 1 Cebolla
- 4 Onzas de flores de loroco
- 1 Libra de pechuga de pollo
- 3 Manojos de tusa

Procedimiento:

- Limpiar y cocer el maíz.
- Después de cocido el maíz llevarlo a moler.
- Agregar el aceite a la masa y revolver bien.
- Agregar la masa a las flores y volver a mezclar.
- Para la salsa, poner a cocer los tomates, cebolla y chiles.
- Licuar los ingredientes de la salsa y colarlos.
- Tortear la masa y poner las carnitas en el centro, junto con dos cucharadas de salsa.
- Cerrar bien el chuchito y envolverlo en tusas amarrándolos en los extremos.
- Poner los chuchitos en una olla y agregar cinco tazas de agua, dejándolo a fuego lento por una hora.
- Después de haber transcurrido la hora, servir y degustar

Rinde: 8 Porciones

Chuchitos de pollo

Autor: Alba Elizabeth Méndez Gutiérrez

Comunidad: El Bran, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- ½ Libra de masa de maíz
- 1 Libra de pechuga de pollo
- 12 Tusas
- 1 Botella de aceite
- ½ Repollo
- 4 Onzas de consomé
- 4 Onzas de saborin
- Sal al gusto
- ½ Chile guaque
- ½ Chile pasa
- 4 Onzas de miltomate
- 2 Libras de tomate
- 4 Cebollas
- 1 Chile dulce
- 2 Onzas achiote
- 2 Ajos

Procedimiento:

- Cocer en ½ litro de agua el tomate, cebolla, chile pasa, chile guaque, chile dulce, miltomate y ajo.
- En un recipiente pequeño deshacer el achiote en un poco de agua hasta lograr una pastita.
- Licuar los ingredientes ya cocidos, agregar el achiote y poner a cocer por 20 minutos.
- Lavar la pechuga de pollo y partir en pedazos pequeños.
- Poner a cocer en una olla aparte la pechuga, por 30 minutos aproximadamente.
- Deshacer la masa en tres litros de agua y cocinar con aceite, consomé, saborin y sal hasta que espese.
- Ya que se tiene la masa espesa, se tortea y se pone en el centro un poco de salsa y un pedazo de pechuga de pollo.
- Se envuelve el chuchito en tusa amarrando por los extremos y se pone a cocinar por una hora más.
- Mientras se cocinan los chuchitos se pica el repollo en tiras pequeñas.
- Se lava y se deja escurrir en un colador.
- Después de cocidos los chuchitos agregar repollo picado y salsa para dar sabor.

Rinde: 12 Porciones

Sopa de bledo

Autor: Blanca Marisol
Comunidad: El Bran, Conguaco, Jutiapa

Ingredientes:

- 3 Tomates
- ½ GUISQUIL
- ½ Repollo mediano
- 4 Papas
- 1 Elote
- 1 Manojito de bledo
- Perejil
- 1 Cebolla
- 1 Comino
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Picar finamente el repollo, freír junto con la cebolla y el comino.
- Cocer en una olla con agua el bledo y el elote.
- Desgranar el elote y agregar junto con bledo al sartén de frituras.
- Picar el tomate, guisquil, papas y ponerlos a cocer.
- Licuar los ingredientes y volver a cocinar por 20 minutos.
- Cocer el pollo agregándole sal al gusto.
- Agregar todas las verduras al caldo y dejar hervir por 15 minutos más.
- Cuando todo este cocido servir y agregar perejil para adornar.

Rinde: 6 porciones

BIBLIOGRAFIA

1. Instituto de nutrición de Centro América y Panamá INCAP –OPS-.2000. **CADENA 14 Higiene en la Manipulación y Formas de Preparación de los Alimentos, Guatemala**. .imágenes Pp. 5, 6, 8,10, 11.
2. Secretaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN-2007. **Lo mejor para mi familia COMIDA SALUDABLE, alimentos de bajo costo y alto valor nutritivo**, Guatemala.
3. Disponible desde internet : <<http://www.fao.org/WFD/2006/index.asp?lang=es>
(Con acceso el 26 de marzo de 2008).