



RECOPIACION DE RECETAS DE ALIMENTOS CON ESPECIES SUBUTILIZADAS DE LA SIERRA DE LOS CUCHUMATANES

Proyecto Siembra Diversidad=Cosecha Seguridad



Asociación de Organizaciones de los Cuchumatanes
Guatemala, mayo de 2020

RECOPIACION DE RECETAS DE ALIMENTOS CON ESPECIES SUBUTILIZADAS DE LA SIERRA DE LOS CUCHUMATANES.

Derechos Reservados: Asociación de organizaciones de los Cuchumatanes - ASOCUCH- Proyecto Siembra Diversidad / Cosecha Seguridad.

Citación: ASOCUCH. 2020 recopilación de Recetas de Alimentos con Especies Sub Utilizadas de la Sierra de Los Cuchumatanes. Huehuetenango, Guatemala 79 Pág.

Dirección del Documento:

Sergio Romeo Alonzo, ASOCUCH

Equipo de Trabajo:

Rómulo de Jesús Montejo, ASOCUCH

Karina Mendoza, ASOCUCH

Ana María Castañeda Diego, ASOCUCH

Diego Armando Álvarez, ASOCUCH

Roberto López Aguilar, ASOCUCH

Berta Magnolia Pérez Cifuentes, ASOCUCH

Sahira Tello Figueroa, ASOCUCH

Asociación de organizaciones de los Cuchumatanes -ASOCUCH-

9 av. 7-82 zona 1, Chiantla, Huehuetenango

Te: 77645332/ 77645333

www.asocuch.com

Índice

Descripción	Página
1. PRESENTACIÓN	6
2. RESUMEN DEL DIAGNÓSTICO ASOCUCH – 2019	7
3. RECETAS DE ALIMENTOS CON ESPECIES SUBUTILIZADAS	9
3.1. Mostaza (<i>Sinapis alba</i> ; L.)	10
3.1.1. TAMALITOS DE FRIJOL Y MOSTAZA	10
3.1.2. TORTA DE HOJAS VERDES Y FRIJOLES	11
3.2. Repollo criollo (<i>Brassica</i> sp).....	12
3.2.1. REPOLLO EN CALDO DE RES	12
3.2.2. SOPA DE REPOLLO.....	13
3.3. Hierba blanca (<i>Brassica</i> sp)	14
3.3.1. EMPANADAS DE FRIJOL Y HIERBAS	14
3.3.2. CALDO DE FRIJOLES Y HOJAS VERDES	15
3.4. Santa Catarina (<i>Dahlia imperialis</i> Roezl ex Ortgies).....	16
3.4.1. TORTAS DE PAPA, ARROZ Y HUEVO CON SANTA CATARINA	16
3.4.2. HIERBAS SANTA CATARINA EN HUEVO	17
3.5. Hierba mora (<i>Solanum nigrescens</i> M. Mertens & Galeotti)	18
3.5.1. SOPA DE HIERBA MORA.....	18
3.5.2. HIERBA MORA GUISADA	19
3.6. Bledo (<i>Amarantus hybridus</i> L.).....	20
3.6.1. TORTAS DE BLEDO	20
3.6.2. BLEDOS CON HUEVO	21
3.6.3. BLEDOS GUISADOS	22
3.7. Hierba de espina (<i>Solanum wendlandii</i> Hook f.)	23
3.7.1. PECHUGA DE POLLO RELLENA DE HIERVA DE ESPINA	23
3.7.2. SOPA DE HIERVA DE ESPINAS	24
3.8. Güisquil (<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw)	25
3.8.1. CHILAQUILAS DE GÜISQUIL	25
3.8.2. ICHINTAL (RAÍZ DEL GÜISQUIL) ENVUELTO EN HUEVO	26

3.8.3. GÜISQUILES PERULEROS EMPANIZADOS	27
3.9. Ayote (<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne)	28
3.9.1. AYOTE EN DULCE	28
3.9.2. BOXBOLES CON HOJAS DE AYOTE	29
3.9.3. SOPA DE FLORES DE AYOTE.....	30
3.10. Chilacayote (<i>Cucurbita ficifolia</i>).....	31
3.10.1. DULCES DE CHILACAYOTE	31
3.10.2. REFRESCO DE CHILACAYOTE.....	32
3.11. Berro (<i>Nasturtium officinale</i> W.T.Aiton).....	33
3.11.1. SOPA DE BERROS CON PAPAS.....	33
3.11.2. BERROS ENVUELTOS EN HUEVO	34
3.12. Chipilín (<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook & Arn).....	35
3.12.1. ARROZ CON CHIPILÍN Y OTRAS HIERBAS	35
3.12.2. TAMALITOS DE FRIJOL CON CHIPILÍN O HIERBA MORA.....	36
3.13. Mano de León.....	37
3.13.1. SOPA DE MANO DE LEON.....	37
3.13.2. BOXBOLES CON HOJAS DE MANO DE LEON	38
3.14. Hierba de Pájaro	39
3.14.1. SOPA DE HIERBA DE PAJARO	39
3.14.2. PAPAS RELLENAS CON HIERVA DE PAJARO.....	40
3.15. Apazote (<i>Dysphania ambrosioides</i> (L.) Mosyakin et Clemants).....	41
3.15.1. FRIJOLES CON APAZOTE E INCAPARINA	41
3.15.2. CALDO DE HUEVOS CON APAZOTE.....	42
3.16. Malanga (<i>Colocasia esculenta</i> ; (L.) Schott)	43
3.16.1. PURÉ DE MALANGA.....	43
3.16.2. FRITURAS DE MALANGA	44
3.17. Cilantro (<i>Coriandrum sativum</i> L.).....	45
3.17.1. ENSALADA DE MAÍZ Y FRIJOL	45
3.17.2. CEVICHE DE FRIJOL CON TOSTADAS DE HARINA FORTIFICADA O DE MAÍZ.....	46
3.18. Nabo criollo (<i>Brassica rapa</i> L.)	47

3.18.1. HOJAS DE NABO FRITOS.....	47
3.19. Lechuguilla (<i>Sonchus oleracea</i> L.)	48
3.19.1. RELLENOS DE LECHUGUILLA.....	48
3.19.2. ENSALADA DE LECHUGUILLA	49
3.20. Miltomate (<i>Physalis philadelphica</i> Lam).....	50
3.20.1. SALSA DE MILTOMATE.....	50
3.20.2. JOCÓN DE POLLO	51
3.21. Verdolaga (<i>Portulaca oleracea</i> L.)	52
3.21.1. VERDOLAGA EN ENSALADA.....	52
3.21.2. VERDOLAGA GUISADA.....	53
3.22. Hongos.....	54
3.22.1. CREMA DE HONGOS CON TORTILLA	54
3.22.2. OMELETTE DE HONGOS Y HIERBA MORA.....	55
3.23. Hierba de trapo (<i>Sinclairia sublobata</i> Hook. & ARN)	56
3.23.1. TAMALITOS DE TZUY (HIERBA DE TRAPO)	56
3.23.2. SOPA DE FRIJOLES, HIERBA DE TRAPO Y CHIPILIN	57
3.24. Tomate de árbol (<i>Solanum betaceum</i> Cav.)	58
3.24.1. SALSA DE TOMATE DE ARBOL	58
3.24.2. REFRESCO O JUGO DE TOMATE DE ARBOL	59
3.25. Frijol chamborote (<i>Phaseolus</i> sp.).....	60
3.25.1. FRIJOL CHAMBOROTE ROJO EN RECADO	60
3.25.2. FRIJOL CHAMBOROTE NEGRO CON APAZOTE	61
3.26. Quequexte (<i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott)	62
3.26.1. PULIQUE DE QUEQUEXTE	62
3.26.2. CALDO DE QUEQUEXTE	63
3.27. Izote (<i>Yucca gigantea</i> Lem)	64
3.27.1. FLOR DE IZOTE CON HUEVO	64
3.27.2. FLOR DE IZOTE EN IGUASHTTE (recado tradicional).....	65
3.28. Pacaya (<i>Chamaedorea tepejilote</i> Liebm. ex Mart.)	66
3.28.1. PACAYA ENVUELTA EN HUEVO	66
3.28.2. PACAYA EN CURTIDO	67

3.29. Hierba Señorita.....	68
3.29.1. SOPA DE HIERBA DE SEÑORITA	68
3.30. Hierba Paloma	69
3.30.1. SOPA DE HIERBA PALOMA MIXTA CON QUIXTAN Y SANTA CATARINA.....	69
3.31. Hierba de zorro.....	70
3.31.1. HIERBA DE ZORRO FRITA	70
3.32. Mabal (<i>Bidens pilosa</i> L.).....	71
3.32.1. SOPA DE MABAL.....	71
3.33. Saj maj/maq (<i>Galinsoga quadriradiata</i> Ruiz & Pav.)	72
3.33.1. TORTA DE HUEVO CON MAQ	72
3.33.2. MAQ EN SALSA	73
4. Anexos	74
5. Bibliografía	77

1. PRESENTACIÓN

En el año 2010, en la celebración de la Décima Conferencia de las Partes (COP-10) desarrollada en la ciudad de Nagoya, Japón; se consideró a Guatemala como un país megadiverso tanto por su riqueza biológica, como cultural. Guatemala alberga una alta diversidad de plantas adaptadas a diferentes ecosistemas, climas y microclimas, muchas de estas plantas son endémicas de nuestro país y otras han sido acriolladas través de muchos años, un buen grupo de especies son utilizadas para el consumo humano por su amplia riqueza en nutrientes como proteínas, minerales y vitaminas.

La Asociación de Organizaciones de los Cuchumatanes –ASOCUCH- en el marco del proyecto SD=HS (Siembra Diversidad=Cosecha Seguridad), en el año 2,019 realizó un diagnóstico para la identificación de especies subutilizadas y su importancia alimenticia en la población de cuatro municipios de la sierra de los Cuchumatanes, en el departamento de Huehuetenango. En el diagnóstico fueron identificadas 38 especies principalmente nativas, que forman parte del patrimonio biológico, cultural y ancestral de los pueblos mayas.

El estudio reveló que únicamente el 84% de familias consumen estas especies, y dentro de las familias tan solo el 53% de los niños; datos alarmantes que requieren de una intervención para rescatar dichas especies y evitar que sean olvidadas por las nuevas generaciones. El bajo consumo y aprovechamiento de estas especies se debe al desconocimiento de las familias sobre nuevas formas de preparación y su importancia nutricional, esto ha ocasionado que la población esté perdiendo interés en el consumo de estas plantas, por lo tanto, el patrimonio en la diversidad de semillas también está disminuyendo.

El presente documento contiene una recopilación de fichas descriptivas y recetas a base de las especies actualmente subutilizadas en la sierra de los Cuchumatanes, cuyo propósito principal es dar un aporte a las familias campesinas para mejorar la dieta alimenticia y de esta manera también promover el aprovechamiento, recuperación y conservación de las especies locales.

2. RESUMEN DEL DIAGNÓSTICO ASOCUCH – 2019

La Sierra de los Cuchumatanes se ubica en el departamento de Huehuetenango al norte de Guatemala, la cual es habitada por comunidades lingüísticas Mam, Chuj, Q´anjob´al, Akateko, Awakateko, Chalchiteko, Popti y K´iche´, de los cuales el 65% vive en pobreza y extrema pobreza; existe un analfabestimo del 60%, y el 77% de los niños menores de cinco años padecen de desnutrición.

El estudio fue realizado en 39 comunidades indígenas de los municipios de Santa Eulalia, Concepción Huista, Todos Santos Cuchumatán y Chiantla, con rangos altitudinales comprendido desde 1,762 a 3,578 msnm. La metodología utilizada incluyo los aspectos siguientes: a) Elaboración de boleta de discusión y encuesta individual a utilizar con grupos focales y agricultores b) Paso de encuestas y discusión en grupos focales para la identificación de especies sub utilizadas, incluyendo recorridos de campo c) Identificación de especies sub utilizadas durante la IV Feria de Agrobiodiversidad desarrollara en el municipio de Todos Santos Cuchumatán d) Identificación de especies con su respectiva taxonomía para tener amplia información respecto a cada planta localizada.

El estudio permitió identificar 38 especies subutilizadas, las cuales contribuyen con la dieta de las familias campesinas del área de estudio; un ejemplo claro de ello es la Hierba mora; la cual contiene apreciables cantidades de minerales como calcio, hierro y fósforo, vitaminas A y C, así como proteínas y aminoácidos escasos en otros vegetales comúnmente comercializados. Desafortunadamente hoy en día los agricultores las cultivan menos debido a su baja competitividad económica en relación a los cultivos de abastecimiento familiar, sin embargo, el valor nutricional y alternativas de uso son amplias en las zonas de existencia o adaptación de cada material. El listado de las 38 especies identificadas puede ser consultado en el “anexo 1” de este documento.

Para conocer las especies con mayor presencia en los cuatro municipios se calculó la media aritmética (se obtuvo una media de 30 %), al realizar la respectiva comparación, se concluyó que son 14 especies la predominantes (hierba mora, bleado, santa catarina, güisquil, hierba de espina, mostaza, hierba blanca, nabo criollo, chilacayote, frijol chamborote, ayote, tomate de

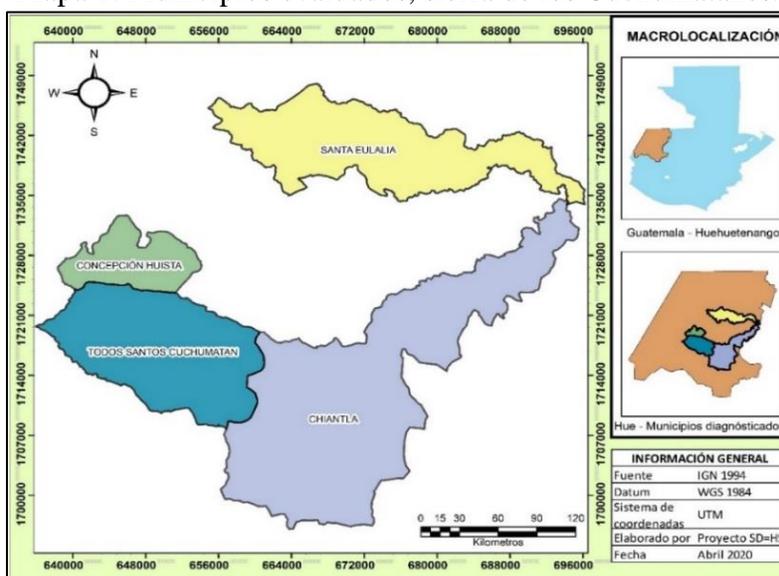
árbol, berro y quequexte), de las cuales la población consume las hojas, tallos, frutos, flores, raíces y tejidos meristemáticos.

Las especies subutilizadas en gran medida son cosechadas en terrenos en los cuales germinan y se desarrollan sin ningún tipo de manejo (fertilización, riego, etc.) por lo que su disponibilidad y acceso aumenta únicamente en temporada de invierno. El 84% de las familias de las comunidades en estudio manifestaron que consumen plantas nativas o subutilizadas, obtenidas bajo sus sistemas de producción a nivel de finca, identificándolas dentro de su dieta alimenticia, además de constituir parte fundamental de la cultura e identidad de los pueblos.

Cuando estas plantas subutilizadas son comercializadas en mercados locales, son muy poco valoradas económicamente, asignándoles un precio bajo, asumiendo por la población que estos recursos son fáciles de obtener o que la naturaleza las provee sin necesidad de realizar esfuerzos productivos o manejo técnico.

Este estudio permite visibilizar los aportes que las especies subutilizadas realizan a las comunidades más vulnerables y nos darán las pautas de las acciones que deben fortalecerse en el marco del Pilar 3 del Proyecto Siembra Diversidad = Cosecha Seguridad, financiado por OXFAM.

Mapa 1. Municipios evaluados, sierra de los Cuchumatanes.



Fuente: ASOCUCH, 2019

3. RECETAS DE ALIMENTOS CON ESPECIES SUBUTILIZADAS

Como resultado del diagnóstico de especies subutilizadas realizado en los municipios de Santa Eulalia, Concepción Huista, Todos Santos Cuchumatán y Chiantla, y con la finalidad de contribuir a rescatar, conservar y promocionar estos recursos, se elabora un recetario de alimentos a base de especies subutilizadas producidas en los municipios y comunidades que fueron objeto del estudio realizado para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de las familias del área y otras que se interesen en aprovechar el material elaborado.

El recetario surge como una iniciativa del proyecto SD=HS (Siembra Diversidad=Cosecha Seguridad) ejecutado por ASOCUCH, con el propósito de brindar una guía de recetas nutritivas, sencillas y económicas que permitan el aprovechamiento de las especies subutilizadas y el conocimiento del valor nutricional que cada una de ellas posee.

Cada una de las recetas contenidas en este material han sido validadas por fuentes como el ICTA, FAO, MAGA, Ministerio de Educación y otras instancias, en las mismas se incluye el número de porciones por cada receta, los ingredientes, las propiedades nutricionales, así como el tiempo para realizar cada paso de la receta.

3.1. Mostaza (*Sinapis alba*; L.)

3.1.1. TAMALITOS DE FRIJOL Y MOSTAZA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Mostaza	5 manojos
Frijol colado	2 libras
Maíz	3 libras
Aceite	½ taza
Tomate	4 libras
Cebolla	1 libra
Hojas de mashán o dobladores.	Para 40 tamalitos
Huevos	30 unidades



Rinde para 30 porciones

Preparación:

1. Amasar la masa de maíz, agregar sal y aceite.
2. Hacer tortillas y colocar una cucharada de frijol colado en el centro. Formar los tamalitos.
3. Envolver bien los tamalitos.
4. Hervirlos hasta que estén cocidos.
5. Aparte lavar y desinfectar las hierbas, el tomate y la cebolla.
6. Lavar y picar las hierbas
7. Freír el tomate y la cebolla en un sartén con aceite, luego agregar las hierbas.
8. Batir los huevos y agregar sal.
9. Agregar los huevos al sofrito, mezclar bien, hasta que los huevos estén cocidos.
10. Servir los tamalitos con el picado de hierbas con huevo encima.

Valor nutricional:

Energía 60 Kcal, carbohidratos 10g., grasa 11g., hierro 12.60 mg; tiamina 0.20 mg; riboflavina 0.35 mg; niacina 0.97 mg; vitamina C 92 mg; vitamina A 35 mkg y agua 85 %

3.1.2. TORTA DE HOJAS VERDES Y FRIJOLES

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Mostaza u otra hierba	½ manojo de hojas
Frijol negro cocido escurrido	1 taza
Tomate	2 unidades
Huevo	5 unidades
Aceite	5 cucharadas
Cebolla	1 cabeza pequeña
Incaparina	3 cucharadas



Rinde para 8 porciones

Preparación:

1. Lavar y picar las hojas verdes, los tomates y la cebolla
2. Agregar a un recipiente todos los vegetales.
3. Agregar los huevos, la incaparina, y por último los frijoles. Revolver muy bien.
4. Agregar sal y sazonar al gusto
5. Dejar caer la mitad del aceite en un sartén y calentarlo. Luego agregar la mezcla haciendo una torta grande
6. Tapar el sartén y dejar cocinar aproximada 10 minutos para que se dore.
7. Agregar a otro sartén la otra mitad del aceite y luego darle la vuelta a la torta.

Valor nutricional:

Buena fuente de vitamina A, proteínas, zinc y hierro.

3.2. Repollo criollo (*Brassica sp*)

3.2.1. REPOLLO EN CALDO DE RES

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Repollo criollo	½ cabeza
Carne de res	1 libra
Cilantro	1 manojo
Cebolla	2 unidades
Papas	5 unidades
Zanahorias	2 unidades
Achiote	1 cucharada
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Lavar y desmenuzar el repollo criollo
2. Agregar en una olla la carne de res y cocerla
3. Agregar las hojas del repollo en la olla del caldo, juntamente con la zanahoria, las papas, la cebolla y el cilantro.

Valor nutricional:

Aporte de proteínas, vitamina C, K, Ácido Fólico, Aporte energético, recomendado para combatir la obesidad.

3.2.2. SOPA DE REPOLLO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Repollo	½ unidad
Zanahorias	2 unidades
Cebolla	1 cabeza
Puerro	1 manojo
Clara de huevo	1 unidad



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Poner a hervir una olla con agua y un poco de sal.
2. Cortar en juliana la cebolla junto con el puerro.
3. Cortar las zanahorias y el medio repollo.
4. Añadir una clara de huevo.
5. Se pueden añadir especias al gusto, por ejemplo: perejil, pimentón dulce u orégano.
6. Salpimentar al gusto.

Valor nutricional:

Aporte de proteínas, vitamina C, K, Ácido Fólico, Aporte energético, recomendado para combatir la obesidad.

3.3. Hierba blanca (*Brassica sp*)

3.3.1. EMPANADAS DE FRIJOL Y HIERBAS

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Chile pimiento	1 fruta
Frijol negro cocido escurrido	1 taza
Masa de maíz	1 ½ taza
Aceite	¾ de taza
Hierba blanca u otra hierba	2 tazas de hojas
Cebolla	1 cabeza pequeña
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Lavar bien las hierbas, el chile pimiento y la cebolla
2. Cortar el chile pimiento y la cebolla en pequeños trozos.
3. Picar la hierba hasta llegar a dos tazas.
4. En un sartén dejar caer 2 cucharadas de aceite, dejar caer el chile pimiento, la cebolla y el tomillo y freír por 2 minutos.
5. Dejar caer la hierba y el frijol y cocinar por 5 minutos, revolviendo constantemente. Dejar enfriar.
6. Dejar caer el resto del aceite sobre un sartén a fuego lento y hacer las empanadas haciendo una pequeña tortilla delgada y poniendo en medio una cucharada de relleno, después debe cerrarse firmemente por todos los lados.
7. Poner las empanadas una por una en el sartén y darles vuelta cuando ya estén doradas.

Valor nutricional:

Buena fuente de calcio, proteínas, hierro, carbohidratos y energía.

3.3.2. CALDO DE FRIJOLES Y HOJAS VERDES

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Papa	2 tubérculos
Frijol negro cocido escurrido	1 taza
Jugo de naranja	1 fruta
Aceite	½ cucharada
Agua	2 tacitas
Hierba blanca u otra hierba	½ manojo
Cebolla	1 cabeza pequeña
Consomé de pollo	1 sobrecito
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Lavar bien las papas y las cebollas
2. Pelar y cortar en trozos las papa y la cebolla.
3. En una olla echar la cebolla y freír con el aceite por unos minutos y agregar la papa
4. Agregar las dos tazas de agua, el sobre de consomé de pollo, luego tapar y dejar hervir hasta que la papa este suave.
5. Agregar la acelga y el jugo de naranja, dejar cocinar por 5 minutos.
6. Luego agregar el frijol, revolver, sazonar con sal y tapar.

Valor nutricional:

Buena fuente de vitamina A, proteínas, hierro y bajo en grasa.

3.4. Santa Catarina (*Dahlia imperialis* Roehl ex Ortgies)

3.4.1. TORTAS DE PAPA, ARROZ Y HUEVO CON SANTA CATARINA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Papa	3 tubérculos
Arroz	1 taza (machacado en puré)
Hojas de Santa Catarina	1 taza
Cebolla	1 cabeza
Ajo	1 diente
Huevo	1 huevo
Sal y Aceite	Al gusto



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Lavar bien las papas, las cebollas hojas de Santa Catarina,
2. Mezclar las papas y el arroz en puré
3. Agregar la hierba el ajo y la cebolla picados
4. Agregar el huevo crudo y las 2 cucharadas de sal
5. Poner a calentar en un sartén el aceite
6. Formar y freír las tortitas hasta que estén bien doradita.

Valor nutricional:

Es un alimento antioxidante y anti cancerígeno

3.4.2. HIERBAS SANTA CATARINA EN HUEVO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hojas de Santa Catarina	1 manojo
Cebolla	1 cucharada
Tomate	1 cucharada
Huevo	1 huevo
Aceite	1 cucharada
Sal	½ cucharada



Rinde para 2 porciones

Preparación:

Lavar bien la hierba, las cebollas y tomate.

En una olla echar agua y sal.

Echar las hojas cuando está hirviendo el agua y dejar hervir por 15 minutos mas

Sacar del agua la hierba cuando ya está cocida.

En un sartén se fríen las hojas, se agrega el huevo, el tomate y la cebolla.

Valor nutricional:

Es un alimento antioxidante y anti cancerígeno

3.5. Hierba mora (*Solanum nigrescens* M. Mertens & Galeotti)

3.5.1. SOPA DE HIERBA MORA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierba mora	2 manojos
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 cabezas
Agua	5 vasos
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. En un recipiente poner a hervir agua
2. Deshojar la hierba mora, lavarla bien y agregarla al agua hirviendo
3. Pelar el tomate y picarlo, la cebolla partirla en cruz
4. Agregar el tomate y la cebolla picados, dejarlos cocer, agregar sal al gusto y listo.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 gr de la porción comestible es el siguiente: Proteína 5.10 g; carbohidratos 7.30 g; calcio 226 miligramos; fosforo 74 mg, hierro 12.60 mg; tiamina 0.20 mg; riboflavina 0.35 mg; niacina 0.97 mg; vitamina C 92 mg; vitamina A 35 mkg y agua 85 %

3.5.2. HIERBA MORA GUISADA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierba mora	2 manojos
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 unidad
Sal	Al gusto
Aceite	2 cucharadas



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Deshojar la hierba mora, lavarla bien y escurrirla
2. En un sartén calentar el aceite, freír la cebolla y tomate mezclando bien.
3. Agregar las hojas de hierba mora y sal al gusto para sazonar.
4. Si es necesario vierta una taza de agua para cocinarse por unos minutos y listo

Valor nutricional:

Energía 60 Kcal, carbohidratos 10g., grasa 11g., hierro 12.60 mg; tiamina 0.20 mg; riboflavina 0.35 mg; niacina 0.97 mg; vitamina C 92 mg; vitamina A 35 mkg. y agua 85 %

3.6. Bledo (*Amarantus hybridus* L.)

3.6.1. TORTAS DE BLEDO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Bledo	2 manojos
Huevos	2 unidades
Tomate	3 unidades
Cebolla	2 unidad
Sal	Al gusto
Aceite	Lo necesario



Rinde para 6 porciones

Preparación:

1. Lavar bien los bledos y picarlos
2. Hervir el agua, echarle los bledos y la sal, tapar la olla y dejarlos sancochar
3. Escurrir bien los bledos y en un recipiente mezclarlos con las cebollas, tomates y los huevos batidos hasta que la mezcla quede con una consistencia uniforme, agregar sal al gusto.
4. Calentar un poco de aceite, hacer las tortas echarlas al sartén para que se doren por un minuto de cada lado y servir las.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 g de la porción comestible es el siguiente:

Proteína 2.72 g; carbohidratos 5.73 g; calcio 228 mg; fosforo 81 mg, hierro 6.34 mg; tiamina 0.05 mg; riboflavina 0.24 mg; niacina 1.20 mg; vitamina C 65 mg; vitamina A 517 mkg y agua 87.77 %

3.6.2. BLEDOS CON HUEVO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Bledo	2 manojos
Huevos	2 unidades
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 unidad pequeña
Sal	Al gusto
Aceite	Lo necesario



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Deshojar las hierbas, lavarlas bien y escurrirlas
2. Picar las hojas de bledo, los tomates y la cebolla.
3. En un sartén calentar el aceite, freír la cebolla hasta que esté transparente, añadir las hojas de bledo y por último mezclar los huevos batidos con sal.
4. Dejar cocinar por 2 minutos y servir.

Valor nutricional:

Hierro, fibra, calcio, fósforo, vitaminas A y C. proteínas 12.7g., hidratos de carbono(azúcares) 0.68g., grasas 9.7g.

3.6.3. BLEDOS GUISADOS

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Bledo	2 manojos
Tomate	3 unidades
Cebolla	2 unidades
Sal	Al gusto
Aceite	Lo necesario



Rinde para 4 a 5 porciones

Preparación:

1. Lavar y picar las hojas de bledo, las cebollas y los tomates
2. En un sartén calentar el aceite, freír la cebolla y tomate mezclando bien.
3. Agregar las hojas de bledo y sal al gusto para sazonar, mezclar bien hasta que estén blandas las hojas y servir

Valor nutricional:

Energía 60 Kcal, carbohidratos 10g., grasa 11g., hierro 12.60 mg; tiamina 0.20 mg; riboflavina 0.35 mg; niacina 0.97 mg; vitamina C 92 mg; vitamina A 35 mkg y agua 85 %

3.7. Hierba de espina (*Solanum wendlandii* Hook f.)

3.7.1. PECHUGA DE POLLO RELLENA DE HIERVA DE ESPINA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Pechuga de pollo	2 lb
Hierba de espinas	1/2 manojo
Chile pimiento o guaque	2 unidades
Tomate	4 unidades
Cebolla	1 unidad
Chile jalapeño	1 unidad
miltomate	2 onzas
Diente de ajo	2 unidades
aceite	2 tazas
Masa	1 taza
Apazote	1 ramita
Sal y Pimienta	Al gusto



Rinde para 6 porciones

Preparación:

1. Se lavan las pechugas y se ralean en tamaños al gusto.
2. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Para el relleno se desinfecta la espina y se corta en tiras de 1 centímetro de grosor
4. Se saltea en un sartén con aceite, sal y pimienta.
5. Se coloca el relleno en las piezas de pechuga raleada, se enrolla y se sujeta con un palillo.
6. Se fríe y se sirve.

Valor nutricional:

Hierro, fibra, calcio, fósforo, vitaminas A y C. proteínas 11.6g., hidratos de carbono(azúcares) 2.5 g., grasas 5.6 g.

3.7.2. SOPA DE HIERVA DE ESPINAS

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierva de espinas	1 manojo
Hierva Mora	1 manojo
Tomate	1 unidades
Cebolla	1 unidad
Consomé de pollo	1 sobre
Agua pura	4 tasas
Sal	Al gusto



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. En un recipiente se pone a hervir el agua mientras se prepara la hierba.
2. Hierva mora se consume solo hojas y la hierva se quita todas las espinas y se consume solo hojas y tallos tiernos.
3. Se pica la cebolla y el tomate.
4. Meter las hiervas en agua hirviendo se tapa por 5 minutos.
5. Luego agregar tomate, cebolla, consomé y sal al gusto de pollo se deja hervir por 10 minutos

Valor nutricional:

Hierro, fibra, calcio, fósforo, vitaminas A y C. proteínas 11.6g., hidratos de carbono(azúcares) 2.5 g., grasas 5.6 g.

3.8. Güisquil (*Sechium edule* (Jacq.) Sw)

3.8.1. CHILAQUILAS DE GÜISQUIL

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Güisquil	2 frutas verdes
Huevos	2 unidades
Queso	6 porciones
Aceite	Lo necesario
Sal	Al gusto



Rinde para 6 porciones

Preparación:

1. Lavar, pelar y cortar en rodajas delgadas los güisquiles.
2. En un recipiente que contenga agua y una pizca de sal, coser las rodajas de los güisquiles.
3. En medio de dos rodajas de güisquil poner una porción de queso.
4. Las claras de huevo se baten a punto de nieve (betún) de último agregar las yemas, posteriormente sumergir las rodajas de güisquil hasta que estén cubiertas.
5. En un sartén poner aceite a calentar y freír las rodajas de güisquil envueltas en huevo, dorarlas de ambos lados. Se puede servir con una salsa de tomate.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 gr es la siguiente:

Proteína 0.62 g; carbohidratos 5.09 g; calcio 13 mg; fosforo 29 mg, hierro 0.22 mg; tiamina 0.05 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 0.42 mg; vitamina C 8.0; vitamina A 2.0 mg; vitamina B6 0.12 mg; potasio 143 mg; sodio 1.0 mg; zinc 0.31 mg; magnesio 12 mg y agua 93.43 %

3.8.2. ICHINTAL (RAÍZ DEL GÜISQUIL) ENVUELTO EN HUEVO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Ichintal	1 libra
Huevos	1 unidad
Aceite	Lo necesario
Sal	Al gusto



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Lavar y cortar en trozos la raíz de ichintal, coserlas en agua con una pizca de sal.
2. La clara de huevo se bate a punto de nieve (betún) seguidamente agregar la yema, sumergir los trozos de raíz de ichintal hasta que estén cubiertos.
3. En un sartén colocar aceite a calentar y freír los trozos de raíz de ichintal envueltos en huevo dorarlos de ambos lados. Puede servirse con una salsa de tomate

Valor nutricional:

La raíz del güisquil o Ichintal contiene carbohidratos, almidón, fibra cruda y proteínas.

3.8.3. GÜISQUILES PERULEROS EMPANIZADOS

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Güisquil	3 frutas verdes
Huevos	1 unidad
Miga de pan	2 onzas
Sal	Al gusto
Aceite	Lo necesario



Rinde para 4 porciones

Preparación:

4. Lavar y coser los güisquiles peruleros en agua con una pizca de sal.
5. Cuando estén cocidos los peruleros quitarles la cáscara.
6. Cubrir los peruleros con huevo batido y después con la miga de pan.
7. En un sartén poner a calentar aceite y freír los peruleros. Se pueden servir acompañados de una salsa.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 gr. es la siguiente:

Proteína 0.62 g; carbohidratos 5.09 g; calcio 13 mg; fosforo 29 mg; hierro 0.22 mg; tiamina 0.05 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 0.42 mg; vitamina C 8.0; vitamina A 2.0 mg; vitamina B6 0.12 mg; potasio 143 mg; sodio 1.0 mg; zinc 0.31 mg; magnesio 12 mg y agua 93.43 %

3.9. Ayote (*Cucurbita moschata* Duchesne)

3.9.1. AYOTE EN DULCE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Ayote	1 fruta mediana
Agua	2 litros
Azúcar o panela	Al gusto
Canela	1 rajita



Rinde para 8 porciones

Preparación:

1. Lavar bien el ayote
2. Cortarlo en trozos medianos.
3. En un recipiente poner a cocer los trozos de ayote con agua, canela y azúcar o panela, hasta que presenten una consistencia blanda, si es necesario añada más azúcar, panela o agua.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 gr es la siguiente:

Proteína 0.60 g; carbohidratos 7.6 g; calcio 19 mg; fosforo 22 mg, hierro 0.50 mg; tiamina 0.04 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 0.50 mg; vitamina C 15; vitamina A 143 mg; vitamina B6 0.66 mg; potasio 340 mg; sodio 1 mg; zinc 6.32 mg y agua 91 %

3.9.2. BOXBOLES CON HOJAS DE AYOTE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Ayote	25 hojas tiernas
Tomate	10 unidades
Masa de maíz	1 libra
Pepita de ayote	4 onzas
Miltomate	4 onzas
Chile cobanero	1 unidad
Sal	Al gusto



Rinde para 3 porciones

Preparación:

1. Lavar y coser el maíz, moler el maíz hasta obtener la masa
2. Sazonar la masa con sal al gusto.
3. Lavar las hojas de ayote y en el centro de las hojas colocar la masa extendida a lo largo y ancho, seguidamente enrollar quedando en forma de puro. Si sobra hoja realizar dobleces en los extremos.
4. Los rollitos formados de hoja de ayote y masa colocarlos en un recipiente para que se cuezan a vapor.
5. Para la preparación del recado: poner a cocer los tomates y miltomates seguidamente licuarlos y agregar la pepita tostada y molida.
6. En el recado vierta los boxboles ya cocidos y sazone con sal y chile al gusto.

Valor nutricional:

Por cada ración de 100 g / ml el alimento "**Maíz, seco**" de la categoría "Verduras" tiene un total de 419,0 calorías y la siguiente información **nutricional**: 14,5 g de proteínas, 66,3 g de carbohidratos y 10,6 g de grasa.

3.9.3. SOPA DE FLORES DE AYOTE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Flores de ayote	10 flores de ayote
Cebolla	1 cebolla pequeña
Chile	1 chile verde
Cilantro	Al gusto
Agua	1 litro de agua



Rinde para 4 porciones

Preparación:

4. Lavar bien las flores de ayote
5. Poner a cocer las flores de ayote en una olla con un litro de agua
6. Picar la cebolla, el chile y el cilantro y agregarlo a las flores de ayote
7. Dejar hervir hasta que las flores estén suaves y servir

Valor nutricional:

100 gramos de **Flores de ayote** contienen 15 **calorías**, el 1% del total diario necesario. Además, contiene algunas importantes vitaminas que puedes ver aquí: Vitamina A (1947 mg), Vitamina B-9 (59 mg) o Vitamina C (28,0 mg).

3.10. Chilacayote (*Cucurbita ficifolia*)

3.10.1. DULCES DE CHILACAYOTE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Chilacayote	1 fruta mediana
Agua	2 litros
Azúcar o panela	1.5 libras
Lejía de cal	Lo necesario



Rinde para 15 porciones

Preparación:

1. Lavar, pelar y cortar en trozos medianos el chilacayote.
2. Preparar la lejía o suero de cal de la siguiente manera: a un trozo mediano de cal agregar dos litros de agua (8 vasos), dejar que se disuelva, el líquido que se obtendrá será el suero de cal.
3. En un recipiente colocar los trozos de chilacayote y agregar el suero de cal.
4. Dejar reposar durante un periodo de ocho horas o hasta que los chilacayotes presenten una consistencia dura.
5. Extraer los trozos de chilacayote, lavarlos y escurrirlos hasta que estén secos.
6. En un recipiente poner a cocer los trozos de chilacayote en agua con azúcar o panela, hasta que presenten una consistencia blanda.
7. Retirar del fuego y dejar que se enfríen.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 gr es la siguiente:

Proteína 0.80 g; carbohidratos 5.10 g; calcio 15 mg; fosforo 19 mg, hierro 0.40 mg; tiamina 0.04 mg; riboflavina 0.03 mg; niacina 0.30 mg; vitamina C 11 mg y agua 93.60 %

3.10.2. REFRESCO DE CHILACAYOTE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Chilacayote	1 fruta mediana
Agua	3 litros
Azúcar	Al gusto
Canela	1 rajita



Rinde para 12 porciones

Preparación:

1. Lavar bien el chilacayote
2. Cortar el chilacayote en trozos medianos y ponerlo a cocer en agua, canela y azúcar hasta que presente una consistencia blanda.
3. Seguidamente raspar quitando la cáscara del chilacayote y añadir más azúcar, agua y hielo al gusto.

Valor nutricional:

En 150 gramos de **chilacayote** hay 19 kilocalorías, 3.6 gramos de hidratos de carbono, 1.6 gramos de proteínas y 0.3 gramos de lípidos. También es fuente de vitamina A, vitamina C y hierro

3.11. Berro (*Nasturtium officinale* W.T.Aiton)

3.11.1. SOPA DE BERROS CON PAPAS

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Berros	2 manojos
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 unidad
Papa	3 tubérculos
Sal	Al gusto
Agua	5 vasos



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Poner a hervir el agua
2. Lavar bien las papas y picarlas en cuadros sin pelarlas.
3. Picar el tomate y picarlo, la cebolla partirla en cruz
4. Limpiar y lavar bien el berro, luego picarlo aprovechando también los tallos tiernos.
5. Agregar el berro, los tomates picados y las papas al agua hirviendo y dejarlos cocinar durante ocho minutos. Sazonarlo con sal. Retirar del fuego y servir caliente.

Valor nutricional:

El contenido nutricional es el siguiente:

Energía 45 kcal; proteína 3 g; carbohidratos 9 g; hierro 2 mg; ácido fólico 2 mm; vitamina C 42 mm; fibra 2 g; calcio 78 mg y vitamina A 105 mm

3.11.2. BERROS ENVUELTOS EN HUEVO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Berros	2 manojos grandes
Huevo	3 unidades
Aceite	5 cucharadas
Tomate	5 unidades
Cebolla	1 unidad
Ajo	1 diente
Sal	Al gusto



Rinde para 6 porciones

Preparación:

1. Limpiar y lavar bien el berro (eliminar el tallo que esté sazón) y picarlo.
2. Separar las claras y las yemas de los huevos.
3. Batir las claras hasta lograr el “punto de nieve”, agregar y revolver las yemas.
4. Echar el berro al batido y sazonarlo con sal.
5. En un sartén, calentar el aceite, echar la mezcla por cucharadas tratando de formar tortitas. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos.
6. En otra olla, cocer los tomates, la cebolla y el ajo y luego machacarlos para hacer una salsa. Agregar en la salsa los envueltos de berro y hervir por tres minutos.

Valor nutricional:

El contenido nutricional es el siguiente:

Energía 221 kcal; proteína 5 g; carbohidratos 3 g; grasa 19 g; hierro 1 mg; vitamina C 32 mm; fibra 1 g; calcio 77 mg y vitamina A 140 mm

3.12. Chipilín (*Crotalaria longirostrata* Hook & Arn)

3.12.1. ARROZ CON CHIPILÍN Y OTRAS HIERBAS

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Chipilín o hierba local	1 manojo
Tomate	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Arroz	½ libra pre cocido)
Sal	Al gusto
Aceite	Lo necesario



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Deshojar las hojas de chipilín, lavarlas bien y escurrirlas.
2. En un recipiente calentar el aceite, freír la cebolla y tomate picados.
3. Agregar el arroz, dos tazas de agua y sal al gusto.
4. Cuando empiece a hervir el arroz agregar las hojas de chipilín, dejar que se cueza el arroz y servir.

Valor nutricional:

Proteínas, fibra, hierro, calcio, fósforo, vitaminas A y C, carbohidratos, grasa, magnesio, zinc, cobre, potasio y sodio, entre otros.

3.12.2. TAMALITOS DE FRIJOL CON CHIPILÍN O HIERBA MORA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Chipilín o hierba mora	2 manojos
Frijol	1 libra
Maíz	2 libras
Manteca	½ libra
Pimienta molida	1 sobre
Dobladores	2 manojos
Agua	1 litro



Rinde para 20 porciones

Preparación:

1. Lavar y coser el frijol hasta que esté suave
2. Lavar y cocer el maíz, moler el maíz hasta obtener la masa
3. Escurrir el frijol ya cocido y licuarlo o molerlo en molino de mano o en piedra de moler, tratando que salga seco
4. Revolver el frijol con la pimienta molida y sal al gusto
5. Revolver la masa con manteca hasta que esté suave, agregarle sal al gusto y el chipilín o hierba mora picada.
6. Tortear una bola de masa y agregar una cucharada de frijol preparado, formando un tamalito
7. Envolver el tamalito en el doblador
8. Poner a cocer los tamalitos con 1 ½ vaso de agua por una hora y servirlos.

Valor nutricional:

Energía 90 Kcal., carbohidratos 10g. proteína 2g., grasa 5 g.

3.13. Mano de León

3.13.1. SOPA DE MANO DE LEON

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Mano de león	2 manojos
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 unidad
Papa	3 tubérculos
Guisquil	1 unidad pequeño
Sal	Al gusto
Agua	5 vasos



Rinde para 7 porciones

Preparación:

6. Poner a hervir el agua
7. Lavar bien las papas y güisquil.
8. pelar el güisquil y la papa luego picarlas en cuadros.
9. Picar el tomate y picarlo, la cebolla partirla en cruz
10. Limpiar y lavar bien la hierba de mano de León, luego picarlo aprovechando también los tallos tiernos.
11. Agregar las hierbas picadas, los tomates picados y las papas al agua hirviendo y dejarlos cocinar durante ocho minutos. Sazonarlo con sal. Retirar del fuego y servir caliente.

Valor nutricional:

Rica en vitamina C, Calcio y Acido fólico

Entrevista: Ana Pedro de Pedro, Yichjoyom Santa Eulalia (2020)

3.13.2. BOXBOLES CON HOJAS DE MANO DE LEON

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hojas de mano de leon	25 hojas tiernas
Hojas de frijol tierna	2 manojos
Tomate	10 unidades
Masa de maíz	1 libra
Pepita de ayote	4 onzas
Miltomate	4 onzas
Chile cobanero	1 unidad
Sal	Al gusto



Rinde para 4 porciones

Preparación:

7. Lavar y coser el maíz, moler el maíz hasta obtener la masa
8. Sazonar la masa con sal al gusto.
9. Lavar las hojas de la mano de león y de frijol.
10. En las hojas de mano de león y en el centro de las hojas colocar la masa extendida a lo largo y ancho, seguidamente enrollar quedando en forma de puro. Si sobra hoja realizar dobleces en los extremos.
11. Los rollitos formados de hoja de hierba de león y masa colocarlos en un recipiente para que se cuezan a vapor y colocarle las hojas de frijol tierno para acompañarlo en el plato.
12. Para la preparación del recado: poner a cocer los tomates y miltomates seguidamente licuarlos y agregar la pepita tostada y molida.
13. En el recado vierta los boxboles ya cocidos y sazone con sal y chile al gusto.

Valor nutricional: Rica en vitamina C, Calcio y Ácido fólico

Entrevista: Eulalia Estaban Antonio, Nancultaq Santa Eulalia (2020)

3.14. Hierba de Pájaro

3.14.1. SOPA DE HIERBA DE PAJARO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierba de pájaro	2 manojitos
Tomate	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Sal	Al gusto
Agua	1 litro



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Hervir el agua.
2. Agregar las hojas de la hierba de pájaro
3. Picar la cebolla y el tomate
4. Agregar la cebolla y el tomate picado
5. Agregar la sal al gusto
6. Dejar hervir por 5 minutos y listo para servir

Valor nutricional:

La hierba posee alto valor nutritivo entre los que se puede mencionar el calcio, hierro, fósforo, vitamina C y vitamina A

3.14.2. PAPAS RELLENAS CON HIERVA DE PAJARO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierva de pájaro	1 manojo
Jamón	½ paquete
Aceite	1 taza
Sal	Al gusto
Papa	2 libra de tubérculos cocidos y pelados
Cebolla	1 unidad
Tomate	2 unidades.
Ajo	2 dientes
Sal de ajo	1 sobre
Sal de cebolla	1 sobre
Pimienta molida	1 sobre



Rinde para 6 porciones

Preparación:

Preparación de relleno de hierva de pájaro

1. Se limpia y desinfecta las hierva de pájaro.
2. Se pican en cuadritos pequeños.
3. Se pica la cebolla y tomate
4. Se fríen en una sartén las hiervas con un poco de aceite.
5. Se agrega la cebolla y el tomate picado.
6. Se pica y se agrega el jamón.

Preparación de la masa papa

7. Hervir la papa pelada con sal al gusto.
8. Triturar la papa.
9. Agregar a la masa de papa sal de ajo, sal de cebolla y pimienta molida.
10. Se elaboran las tortillas de papa.
11. Le agregamos el relleno de hierva de pájaro
12. Se hacen rollos y se ponen a freír en una sartén.

Valor nutricional:

La **papa** contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.

3.15. Apazote (*Dysphania ambrosioides* (L.) Mosyakin et Clemants)

3.15.1. FRIJOLES CON APAZOTE E INCAPARINA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Frijol	1 libra
Apazote	1 manojo
Tomates	2 unidades
Cebolla	2 unidades
Ajo	1 unidad
Incaparina	2 cucharadas
Aceite	2 cucharadas
Sal	Al gusto



Rinde para 10 porciones

Preparación:

1. Lavar y remojar el frijol por 4 o 5 horas
2. Lavar el apazote, cebolla y tomate, remojarlos por 20 minutos en agua con cloro (en un galón de agua agregar 8 gotas de cloro)
3. Cocer el frijol con una cebolla, ajo apazote y sal al gusto
4. Picar una cebolla y los tomates
5. Freír la cebolla, los tomates y el apazote por 3 minutos
6. Agregar el frijol ya cocido
7. Tomar una Porción de caldo y disolver en él las dos cucharadas de Incaparina y agregar a la olla.
8. Dejar hervir por 8 minutos y retirar del fuego.

Valor nutricional:

Energía 90 Kcal. Carbohidratos 10g. proteína 2.5g. grasa 3g.

3.15.2. CALDO DE HUEVOS CON APAZOTE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Agua	3 vasos
Huevo	4 unidades
Tomates	4 unidades
Perejil	2 ramitas
Apazote	5 ramas
Cebolla	1 cabeza
Ajo	1 diente
Sal	Al gusto



Rinde para 4 porciones

Procedimiento:

Poner al fuego el agua con los tomates, cebolla partida en cruz y el ajo. Cuando los tomates estén cocidos, sacarlos, pelarlos y machacarlos. Echar el tomate machacado nuevamente al agua en la que se cocieron y esperar hasta que esté hirviendo. Entonces, quebrar los huevos y echarlos uno por uno. Agregarle las ramitas de apazote, el perejil picado y sal al gusto. Dejarlo hervir hasta que los huevos estén cocidos. Servir caliente.

Valor nutricional:

El contenido nutricional es el siguiente:

Energía 461 kcal; proteína 31 g; carbohidratos 28 g; grasa 24 g; hierro 6 mg; ácido fólico 35 mm; vitamina C 19 mm; fibra 3 g; calcio 51 mg y vitamina A 79 mm.

3.16. Malanga (*Colocasia esculenta*; (L.) Schott)

3.16.1. PURÉ DE MALANGA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Malanga	8 tubérculos
Ajo	8 dientes
Aceite	Lo necesario para freír
Sal	Al gusto



Rinde para 25 porciones

Preparación:

1. Cortar la malanga en trozos y poner a hervir.
2. Picar los dientes de ajo.
3. Aplastar las malangas y regarle sal.
4. Freír el ajo unos segundos
5. Mezclar la malanga con el ajo y remover.
6. Decorar el borde con ayuda de un tenedor y en el centro una hojita de perejil

Valor nutricional:

La malanga contiene cantidades importantes de fibra dietética, carbohidratos, vitamina A, C, E, vitamina B6 y ácido fólico, magnesio, hierro, zinc, fósforo, potasio, manganeso y cobre. Información **nutricional de la malanga** (100 g)¹: Calorías: 142. Grasa: 0.1 g.

3.16.2. FRITURAS DE MALANGA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Malanga	2 tubérculos medianos
Huevo	2 unidades
Cebolla	1 cabeza
Ajo	4 dientes
Sal	Al gusto
Aceite	Lo necesario para freír.



Rinde para 6 porciones

Preparación:

1. Lavar bien dos malangas y pelarlas, luego rallarlas.
2. Batir los huevos y agregarlos a la malanga, la cebolla bien picada, los dientes de ajo machacados y sal al gusto, revolver hasta obtener una masa.
3. Se deja reposar por 15 minutos, luego se hacen pequeñas tortas y se ponen a freír hasta que se doren en ambos lados.
4. Al sacarlas del sartén escurrirlas bien y ponerlas sobre papel absorbente para disminuir la cantidad de grasa.

Valor nutricional:

Fibra dietética, carbohidratos, vitamina A, C, E, vitamina B6 y ácido fólico, magnesio, hierro, zinc, fósforo, potasio, manganeso y cobre. Información **nutricional de la malanga** (100 g) ¹: Calorías: 142. Grasa: 0.1 g.

3.17. Cilantro (*Coriandrum sativum* L)

3.17.1. ENSALADA DE MAÍZ Y FRIJOL

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Cilantro	1 manojo
Frijol negro cocido	1 taza escurrido
Elotes cocidos	3 elotes.
Tomates	3 unidades
Cebolla	1 unidad grande
Limones	2 unidades
Aceite	1 cucharadita
Aguacate	2 unidades
Sal	Al gusto



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Lavar bien todos los ingredientes que lo requieran
2. Picar el tomate, cebolla y cilantro.
3. Desgranar los elotes cocidos, si no se cuenta con elote se puede utilizar fideos.
4. Poner en una olla el frijol escurrido, agregar lo que se ha picado y los granos de maíz o fideos.
5. Sacar el jugo de 2 limones y agregar a la ensalada.
6. Agregar 1 cucharadita de aceite.
7. Agregar sal y dejar reposar durante 15 minutos.
8. Cortar los aguacates en cuadrillos y después los 15 minutos agregar y mezclar bien.

Valor nutricional:

Buena fuente de vitamina A, proteínas y hierro.

3.17.2. CEVICHE DE FRIJOL CON TOSTADAS DE HARINA FORTIFICADA O DE MAÍZ

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Cilantro	1 manojo
Hierba buena	½ manojo
Frijol	1 libra
Cebolla	1 libra
Tomate	2 libras
Limón	16 unidades
Harina fortificada o maíz	2 libras
Aceite	2 tazas
Agua segura	1 litro
Sal	Al gusto



Rinde para 40 porciones

Preparación:

1. Lavar y coser el frijol hasta que esté suave y dejar escurrir.
2. Lavar bien el cilantro, hierba buena, cebolla, tomate y los limones
3. Picar el cilantro, hierba buena, cebolla, tomate y agregar el jugo de limón.
4. Agregar los frijoles y revolver.
5. Servir sobre la tostada de CSB o tostada de maíz.
6. Preparación de las tostadas: mezclar el CSB o la masa de maíz y la sal, agregar aguas hasta que se forme una masa para tortear.
7. Formar las tortillas y freírlas a fuego medio hasta que estén doradas en cada lado.

Valor nutricional:

Media taza de **frijoles** aporta 15 gramos de carbohidratos, cinco gramos de proteínas, sin colesterol y poca grasa, excepto la añadida en la preparación.

La harina fortificada contiene: energía., proteína, glúcidos, Fibra, calcio, hierro, yodo, vitaminas A,C, D, E, B12, folato.

3.18. Nabo criollo (*Brassica rapa* L.)

3.18.1. HOJAS DE NABO FRITOS

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Nabo	1 manojo de hojas y troncos tiernos
Aceite	4 cucharadas
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 cabeza pequeña
Agua	1 litro
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Lavar las hojas y troncos tiernos del nabo, cebolla y el tomate, luego picarlas.
2. Poner a calentar el agua, cuando empiece a hervir agregar la hierba.
3. Hervir durante 15 minutos y luego separar la hierba del agua.
4. Calentar una sartén con aceite, freír la cebolla picada por 2 minutos, luego agregar la hierba y el tomate.
5. Dejar freír la mezcla durante 5 minutos, retirar del fuego y servir.

Valor nutricional: Vitamina C (21,0 mg) o Vitamina B-9 (15 mg) calcio y ácido Fólico

Entrevista: Bartola Torres Ramírez, Ap, Concepción Huista, (2020)

3.19. Lechuguilla (*Sonchus oleracea* L.)

3.19.1. RELLENOS DE LECHUGUILLA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hojas de lechuguilla	1 manojo
Papas	2 libras
Zanahoria	2 unidades
Huevos	2 unidades
Ajo	2 dientes
Chile pimiento	1 unidad grande
Cebolla	1 unidad
Harina	3 onzas
Tomillo y laurel	1 ramita
Sal, ajo y pimienta	Al gusto



Rinde para 12 porciones

Preparación

1. Se cosen con sal, pelan y se maceran las papas con un vaso o chirmolero, hasta que la pasta quede fina y sin grupos de papa.
2. Se pica la zanahoria, chile, lechuguilla y cebollas en cuadritos pequeñitos y finos
3. Se sofríe o cristaliza todo en un sartén con aceite, sal, tomillo, ajo y laurel
4. Cuando este fría la papa con la fritura de zanahoria, chile y lechuguilla; se hacen bolitas de la mezcla del tamaño de un huevo.
5. Se bate el huevo a punto de nieve y se le agrega el harina con una pizca de sal
6. Se envuelven las bolitas de lechuguilla y papa en la mezcla del huevo y se fríen con un poco de aceite; si se cuenta con rostizador, este puede ser sustituido por el huevo y el harina.

Valor nutricional: los nutrientes que contiene la lechuguilla son: hierro, potasio, fósforo, y ácido fólico.

3.19.2. ENSALADA DE LECHUGUILLA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Tomates Rojos	5 tomates grandes
Lechuguilla Tierna y fresca	2 manojos
Vinagre	1 cucharadita
Albahaca	3 cucharaditas
Aceite de Oliva	2 cucharaditas
Hierba buena	6 hojas
Chile pimiento	1 unidad pequeña
Queso	4 rebanadas
Sal, ajo, laurel, y pimienta	Al gusto



Rinde para 6 porciones

Preparación:

1. Lave y corte los tomates y la lechuguilla en rodajas finas y condimentarlos con sal al mezclarlos.
2. En un recipiente plano coloque los tomates y la lechuguilla agregándole el queso de forma uniforme.
3. Ponga a freír la lechuguilla en pedazos finos, con el chile pimiento, el laurel y ajo
4. Aparte en un tazón mezcle el vinagre, la albahaca, pimienta y el aceite de oliva.
5. Cuando tenga las dos mezclas espárzalas sobre el tomate y la lechuguilla sin freír y sirva con hojas de hierba buena para mayor presentación .

Valor nutricional: los nutrientes que contiene la lechuguilla son: hierro, potasio, fósforo, y ácido fólico.

3.20. Miltomate (*Physalis philadelphica* Lam)

3.20.1. SALSA DE MILTOMATE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Miltomate	15 frutos
Ajo	1 diente
Cilantro	1 manojito
Cebolla	1 cabeza pequeña
Chile chiltepe	6 unidades
Sal	Al gusto



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Pelar los miltomates y lavarlos bien.
2. En un comal poner a azar los miltomates, dándoles vuelta para que se cosan de todos lados, cuando ya estén blandos retirarlos del fuego.
3. Seguidamente se licúan los miltomates asados, ajo, cilantro, cebolla y chiltepes.
4. Agregar sal al gusto, se puede acompañar con huevos fritos.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 gr es la siguiente:

Proteína 1.60 g; carbohidratos 8.8 g; calcio 10 mg; fósforo 34 mg; hierro 0.90 mg; tiamina 0.09 mg; rivo flavina 0.04 mg; niacina 2.40 mg; vitamina C 6.0; vitamina A 344 mg; potasio 204 mg; sodio 13; zinc 0.07 mg y agua 85.30 %

3.20.2. JOCÓN DE POLLO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Miltomate	1 ½ libra
Tallos de cebolla	3 manojos
Ajo	1 cabeza
Pollo	6 libras
Chile pimiento verde	4 unidades
Cilantro	2 manojos
Perejil	2 manojos
Papa	3 libras



Rinde para 30 porciones

1. Preparación:

2. Limpiar y lavar el pollo. Partirlo en pedazos pequeños y cocerlo en una olla con agua segura y sal.
3. Para el recado se lava el miltomate, cebolla, cilantro, perejil, chile pimiento sin semillas y ajo.
4. Picarlo y licuarlo o molerlo con caldo de pollo.
5. Lavar y desinfectar las papas, partirlas en trozos y cocerlas.
6. Cuando el pollo ya este cocido, agregar el recado licuado o molido y dejar hervir. Agregar las papas y sazonar con sal.
7. Dejar que el recado espese moverlo para que no se pegue.
8. Cuando el recado esté listo retirarlo del fuego.
9. Lavar el arroz y escurrirlo bien. En un sartén grande, poner a calentar el aceite y cuando este caliente, freír el arroz y agregar sal.
10. Agregar agua y dejar que se cocine a fuego lento, hasta que este suave el arroz.

Valor nutricional:

Una porción de pollo contiene 145 kilocalorías, proteína 1.60 g; carbohidratos 8.8 g; calcio 10 mg; fósforo 34 mg, hierro 0.90 mg; tiamina 0.09 mg; riboflavina 0.04 mg; niacina 2.40 mg; vitamina C 6.0; vitamina A 344 mg; potasio 204 mg; sodio 13; zinc 0.07 mg y agua 85.30 %

3.21. Verdolaga (*Portulaca oleracea* L.)

3.21.1. VERDOLAGA EN ENSALADA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Verdolaga	½ libra de hojas con tallos tiernos
Tomate	1 libra
Cebolla	1 cabeza
Sal y limón	Al gusto



Rinde para 6 porciones

Preparación:

1. Lavar y picar la verdolaga con los tallos más tiernos.
2. Picar el tomate y la cebolla en cuadritos.
3. Colocar en un recipiente la verdolaga, el tomate y la cebolla, se agrega sal y limón al gusto y se revuelve.

Valor nutricional:

El contenido nutricional es el siguiente:

Energía 36 kcal; proteína 2 g; carbohidratos 8 g; grasa 0.4 g; hierro 2 mg; ácido fólico 5 mm; vitamina C 29 mm; fibra 1 g; calcio 42 mg y vitamina A 56 mg

3.21.2. VERDOLAGA GUISADA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Verdolaga	1 manojo sin troncos gruesos
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 cabeza
Chile pimiento	1 unidad pequeña
Aceite	2 cucharadas
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Lavar bien las verdolagas
2. En un sartén colocar el aceite, freír la cebolla picada, cuando empiece a verse transparente agregar el ajo finamente picado. Después de unos minutos agregar el tomate y los chiles picados.
3. Tapar la olla por minutos (sin que se queme), poner a fuego lento y agregar las verdolagas sin tronco.
4. Revolver y tapar nuevamente, dejando que se cocine unos cinco minutos.
5. Sazonar con sal al gusto.

Valor nutricional:

El contenido nutricional es el siguiente:

Energía 112 kcal; proteína 2 g; carbohidratos 8 g; grasa 8 g; hierro 3 mg; ácido fólico 6 mg; vitamina C 31 mg; fibra 0.3 g; calcio 69 mg y vitamina A 58 mg.

3.22. Hongos

3.22.1. CREMA DE HONGOS CON TORTILLA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hongos comestibles	6 onzas
Sobrante de Caldo de gallina	6 tazas
Mantequilla	2 cucharaditas
Harina	2 cucharaditas
Cebolla	1 cabeza mediana
Chile pimiento	1 unidad pequeña
Ajo	2 dientes
Crema o en su defecto maicena	1 vaso / 4 cucharaditas
Sal y pimienta	Al gusto



Rinde para 7 porciones

Preparación:

1. Lavar y cortar el chile pimiento en tiras delgadas y largas.
2. Lavar y cortar los hongos en cubos.
3. Picar finamente la cebolla en cubos pequeños.
4. Saltear los vegetales con mantequilla y ajo, después de unos minutos, agregar la harina.
5. Agregar los hongos y mezclar bien, sazonar con pimienta y agregar el fondo el caldo de ave y dejar hervir
6. Licuar los ingredientes o en su defecto pasarlos por un colador, colarlos y ponerlos nuevamente al fuego por 5 minutos.
7. Cuando rompa el hervor, agregar la crema o disolver la maicena, rectificar la sazón y retirar del fuego.
8. Sírvese con tortillas tostadas.

Valor nutricional: tienen valores altos de proteínas y casi nulo contenido de grasas, los nutrientes que este tipo de hongo contiene están el zinc, hierro, potasio, calcio, fósforo, vitamina C, ácido fólico, niacina, vitaminas B1 y B2. Además, son recomendados para personas con altos niveles de colesterol, para hipertenso y mujeres embarazadas,

3.22.2. OMELETTE DE HONGOS Y HIERBA MORA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Huevos de gallina	2 unidades
Hongos comestibles	3 onzas
Hierba mora	12 hojas frescas
Tomate	1 unidad
Cebolla	1 cabeza pequeña
Chile pimiento	1/2 unidad
Laurel	2 hojas
Tomillo	1 ramita
Sal, ajo y pimienta	Al gusto



Rinde para 2 porciones

Preparación:

9. Picar finamente la hierba mora, tomate, cebolla, chile pimiento y hongos
10. En un sartén saltear el picado agregando el laurel, ajo y tomillo/ y freír
11. Batir los huevos, precalentar aceite en un sartén; dejar caer el batido de huevo
12. Estando el huevo a medio coser agregar los ingredientes salteados
13. Doblar la torta de huevo para enrollar los ingredientes con el huevo
14. Esperar a que se cocine el huevo y agregarle encima salsa de tomate.

Valor nutricional: tienen valores altos de proteínas y casi nulo contenido de grasas, los nutrientes que este tipo de hongo contiene están el zinc, hierro, potasio, calcio, fósforo, vitamina C, ácido fólico, niacina, vitaminas B1 y B2. Además, son recomendados para personas con altos niveles de colesterol, para hipertensos y mujeres embarazadas,

3.23. Hierba de trapo (*Sinclairia sublobata* Hook. & Arn)

3.23.1. TAMALITOS DE TZUY (HIERBA DE TRAPO)

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierba de trapo	1 manojo grande de hojas y troncos tiernos
Masa de maíz	2 tazas
Margarina	½ barra
Agua	1 litro
Hojas de maxán	1 manojo
Sal	Al gusto



Rinde aproximadamente 25 tamalitos

Preparación:

1. Eliminar las hojas secas y maduras, en esta receta se utiliza únicamente las hojas y troncos tiernos de la hierba de trapo. Luego lavarlas y picarlas.
2. A la masa agregarle la margarina, las hojas de la hierba picada y sal al gusto, luego mezclar bien.
3. Partir las hojas de maxán por la mitad y lavarlas.
4. Hacer pequeñas bolas de la mezcla, luego colocarlas y envolverlas en las hojas de maxán.
5. Colocar 2 hojas de maxán al fondo de una olla para luego ordenar todos los tamalitos y agregar el litro de agua.
6. Tapar con un pedazo de nailon la olla, dejar al fuego durante 30 minutos después que empiece a hervir.
7. Los tamalitos pueden servirse acompañados de salsa de tomate o chirmol.

Valor nutricional:

El contenido nutricional es el siguiente:

Por cada ración de 100 g / ml el alimento "**Maíz**, seco" de la categoría "Verduras" tiene un total de 419,0 calorías y la siguiente información **nutricional**: 14,5 g de proteínas, 66,3 g de carbohidratos y 10,6 g de grasa.

Entrevista Balbina Gaspar Alvarado, Ajul Concepción Huista (2020)

3.23.2. SOPA DE FRIJOLES, HIERBA DE TRAPO Y CHIPILIN

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Frijoles cocidos con su caldo	1 taza
Hierba de trapo	1 manojo
Chipilín	1 manojo
Aguacate	1 fruta
Sal	Al gusto



Rinde aproximadamente para 25 tamalitos

Preparación:

1. Eliminar las hojas secas o maduras de la hierba de trapo, en esta receta se utiliza únicamente hojas tiernas y sus troncos.
2. Retirar las hojas de chipilín, mezclarlas con la hierba de trapo, picarlas y luego lavarlas con suficiente agua.
3. En una olla poner el frijol sobre el fuego, al momento que empiece a hervir, agregar las hierbas.
4. Dejar hervir durante 10 minutos, retirar del fuego y servir.
5. Puede ser acompañada de aguacate.

Valor nutricional:

Buena fuente de vitamina A, proteínas, hierro y bajo en grasa.

Entrevista: Candelaria Felicita Sánchez Silvestre, Jacaltenango (2020)

3.24. Tomate de árbol (*Solanum betaceum* Cav.)

3.24.1. SALSA DE TOMATE DE ARBOL

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Tomates	3 tomates
Cilantro	2 ramitas
Cebolla	1 cabeza mediana
Aceite	1 cucharada
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Lavar y poner a hervir por 5 minutos los tomates con cáscara
2. Sacarlos y dejarlos que se enfríen
3. Pelar los tomates y licuarlos con agua, sal y cilantro
4. Colocar una cucharada de aceite en un sartén,
5. Picar la cebolla y agregarla al sartén con aceite para freírla
6. Colocar el licuado de los tomates con cilantro en el sartén, dejarlo hervir por 3 minutos y listo.

Valor nutricional:

El **tomate de árbol**, es una fruta de alto **valor nutricional** que contiene fibra, vitaminas A, B, C y K, y es rico en minerales, especialmente calcio, hierro y fósforo; además, posee niveles importantes de proteína y caroteno. También contiene una buena fuente de pectina, y es bajo en calorías.

3.24.2. REFRESCO O JUGO DE TOMATE DE ARBOL

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Tomates	4 tomates de árbol
Agua	1 litro
Azúcar	Al gusto
Hielo	Al gusto



Rinde para 5 vasos

Preparación:

1. Lavar y pelar los tomates de árbol, cortarlos en cuartos
2. Licuar los tomates de árbol picados con el agua y azúcar al gusto
3. Agregarle hielo si se desea y listo.

Valor nutricional:

El **tomate de árbol**, es una fruta de alto **valor nutricional** que contiene fibra, vitaminas A, B, C y K, y es rico en minerales, especialmente calcio, hierro y fósforo; además, posee niveles importantes de proteína y caroteno. También contiene una buena fuente de pectina, y es bajo en calorías.

3.25. Frijol chamborote (*Phaseolus sp.*)

3.25.1. FRIJOL CHAMBOROTE ROJO EN RECADO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Frijol chamborote	2 libras
Tomate	6 tomates medianos
Cebolla	2 cebollas pequeñas
Ajo	4 dientes de ajo
Canela	1 rajita
Pimienta	4 pimientas
Aceite	2 cucharadas
Achiote	Al gusto
Sal	Al gusto



Rinde para 10 porciones

Preparación:

1. Lavar bien los frijoles y ponerlos a cocer hasta que estén blandos
2. Poner a asar los tomates, la cebolla, los dientes de ajo y la canela
3. Licuar o moler en piedra los ingredientes asados, la pimienta y una taza de frijol chamborote cocido para espesar el recado
4. Deshacer en agua un poquito de achiote para darle color al recado
5. Se agrega el recado a los frijoles y se deja hervir durante 20 minutos y listo

Valor nutricional:

Contienen carbohidratos de absorción lenta. Tienen un alto contenido en ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina. Aporta magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo. Es una gran fuente de fibra.

Entrevista: Profesora María Elena Pérez Cifuentes, 2020

3.25.2. FRIJOL CHAMBOROTE NEGRO CON APAZOTE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Frijol chamborote	2 libras
Apazote	2 ramas
Chile	2 chiles verdes
Aceite	2 cucharadas
Sal	Al gusto



Rinde para 10 porciones

Preparación:

1. Lavar bien los frijoles y ponerlos a cocer hasta que estén blandos
2. Licuar o moler en piedra los chiles y una taza de frijol chamborote negro
3. Se agregan los ingredientes licuados o molidos, las 2 cucharadas de aceite y las ramas de apazote a los frijoles, se deja hervir durante 20 minutos y listo.

Valor nutricional:

Contienen carbohidratos de absorción lenta. Tienen un alto contenido en ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina. Aporta magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo. Es una gran fuente de fibra.

Entrevista a la profesora María Elena Pérez Cifuentes, 2020

3.26. Quequexte (*Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott)

3.26.1. PULIQUE DE QUEQUEXTE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Quequexte	2 manojos
Tomate	4 tomates medianos
Cebolla	1 cabeza mediana
Pimienta	4 pimientas
Masa	2 onzas
Aceite	2 cucharadas
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

1. Lavar bien las hojas de quequexte y quitarle las venas
2. En un recipiente poner a cocinar las hojas al vapor
3. Asar los tomates y la cebolla
4. Licuar o moler en piedra el tomate, la cebolla, la masa y las pimientas
5. Se agrega el recado a las hojas de quequexte y las dos cucharadas de aceite
6. Dejar hervir por 20 minutos y listo

Valor nutricional:

Contiene cantidades importantes de fibra, carbohidratos, vitamina A, C, E, vitamina B6 y ácido fólico, magnesio, hierro, zinc, fósforo y potasio.

Entrevista a la señora Angelina López Rodríguez, Aguacatán (2020)

3.26.2. CALDO DE QUEQUEXTE

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Quequexte	2 manojos
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 unidad
Chile	1 unidad
Agua	5 vasos
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

5. Lavar bien las hojas de quequexte y quitarle las venas
6. En un recipiente poner a hervir agua y agregar las hojas de quequexte
7. Pelar el tomate y picarlo, la cebolla partirla en cruz
8. Agregar el tomate, la cebolla y el chile picados, dejarlos cocer, agregar sal al gusto y listo.
9. Nota: si se desea, se le puede agregar al caldo alguna verdura picada, como papa, güisquil, ayote.

Valor nutricional:

Contiene cantidades importantes de fibra, carbohidratos, vitamina A, C, E, vitamina B6 y ácido fólico, magnesio, hierro, zinc, fósforo y potasio.

Entrevista a la señora Angelina López Rodríguez, Aguacatán (2020)

3.27. Izote (*Yucca gigantea* Lem)

3.27.1. FLOR DE IZOTE CON HUEVO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Pétalos de flor de izote	1 taza
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 unidad mediana
Huevos	2 unidades
Sal	Al gusto
Margarina	1 cuchara



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Poner a hervir el agua
2. Deshojar los pétalos de la flor de izote, lavarlos bien y agregarlos al agua hirviendo (esto se hace para quitar el sabor amargo de la flor, de preferencia se ponen a hervir en dos ocasiones)
3. Cortar en cuadrillos los pétalos de la flor de izote.
4. Picar los tomates y la cebolla
5. En un sartén derretir la margarina, freír la cebolla y el tomate, agregar los pétalos de flor de izote, dejarlos cocer por 3 minutos; agregar los huevos batidos, mezclarlos y esperar hasta que estén cocidos y servirlos.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 gr es la siguiente:

Proteína 2.00 g; carbohidratos 13.70 g; calcio 34 mg; fósforo 69 mg, hierro 1.40 mg; tiamina 0.16 mg; riboflavina 0.15 mg; niacina 1.50 mg; vitamina C 393 mg y agua 83.20 %

3.27.2. FLOR DE IZOTE EN IGUASHTE (recado tradicional)

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Flor de izote	1 taza
Pepitoria molida	½ libra
Tomate	4 unidades
Ajo	3 dientes
Cebolla	1 unidad pequeña
Miltomate	10 unidades
Chile pimiento rojo	½ chile
Tortilla tostada	1 unidad
Aceite	Lo necesario
Sal y pimienta	Al gusto



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Poner a hervir el agua
2. Deshojar los pétalos de la flor de izote, lavarlos bien y agregarlos al agua hirviendo, (esto se hace para quitar el amargo de la flor, de preferencia se ponen a hervir en dos ocasiones), escúrralas
3. Seguidamente se prepara el recado: se asan los tomates, chile pimiento, cebolla, ajos, miltomates y la tortilla; enseguida se licuan junto con la pepitoria y un vaso de agua.
4. En un sartén calentar el aceite y freír el recado, cuando esté hirviendo agregar las flores de izote previamente cocidas. Se dejan en el fuego durante un periodo de 10 a 15 minutos y se sirven con tortillas.

Valor nutricional:

100 gramos de **flor de izote** contienen un 83.20% de agua, 61 kilocalorías, 0.30 gramos de grasa y 13.70 gramos de carbohidratos.

3.28. Pacaya (*Chamaedorea tepejilote* Liebm. ex Mart.)

3.28.1. PACAYA ENVUELTA EN HUEVO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Pacaya	2 unidades
Huevo	1 unidad
Sal	Al gusto
Aceite	Lo necesario



Rinde para 2 porciones

Preparación:

4. En un recipiente poner a hervir las pacayas en agua con sal.
5. Las pacayas cocidas se lavan con agua caliente 2 o tres veces para quitarle el sabor amargo, típico de las pacayas.
6. Las claras de huevo se baten a punto de nieve (betún), de último se agregan las yemas y una pizca de sal, posteriormente sumergir las pacayas hasta que estén cubiertas.
7. En un sartén calentar el aceite y freír las pacayas envueltas en huevo, se doran de ambos lados. Pueden servirse con una salsa de tomate.

Valor nutricional:

El contenido nutricional de 100 gr es el siguiente:

Proteína 4.0 g; carbohidratos 8.3 g; calcio 369 mg; fosforo 106 mg; hierro 1.40 mg; tiamina 0.08 mg; riboflavina 0.10 mg; niacina 0.09 mg; vitamina C 14 mg y agua 85 %

3.28.2. PACAYA EN CURTIDO

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Pacaya	3 unidades
Cebolla	1 unidad mediana
Vinagre de castilla	½ taza
Sal	Al gusto
Pimienta negra	10 ramitas
Laurel	10 hojitas
Tomillo	1 ramita pequeña



Rinde para 3 porciones

Preparación:

- Lavar y escurrir las pacayas.
- Lavar y cortar en gajos la cebolla
- Para la elaboración de la vinagreta seguir los siguientes pasos: en un recipiente se coloca medio litro de agua y ponerlo a hervir, cuando empiece este proceso agregar 10 pimientas de castilla, tres hojitas de laurel y una ramita pequeña de tomillo, dejar que siga hirviendo durante 3 minutos, luego sazonar con sal y ½ taza de vinagre de castilla; dejar hervir por dos minutos más.
- En un recipiente con tapadera colocar las pacayas y cebolla, verter la vinagreta antes elaborada hasta cubrir por completo las pacayas; tapar el recipiente y dejar reservar durante 3 días antes de consumir.

Valor nutricional:

Entre los micronutrientes que contiene la **pacaya** está el calcio, el fósforo y el hierro, además de que tiene una cantidad importante de carbohidratos y proteínas

3.29. Hierba Señorita

3.29.1. SOPA DE HIERBA DE SEÑORITA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierba señorita	2 manojitos
Tomate	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Sal	Al gusto
Agua	1 litro



Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Hervir el agua.
2. Agregar la hierba señorita
3. Picar la cebolla y el tomate
4. Agregar la cebolla y el tomate picado
5. Agregar la sal al gusto
6. Dejar hervir por 5 minutos y listo para servir

Valor nutricional:

La hierba de señorita contiene mucho hierro y vitaminas C.

Entrevista: Herlinda Matías Ramos, Buena Vista Todos Santos Cuchumatan, Huehuetenango

3.30. Hierba Paloma

3.30.1. SOPA DE HIERBA PALOMA MIXTA CON QUIXTAN Y SANTA CATARINA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierba paloma	1 manojito
Hierba Quixtán	1 manojito
Hierba Santa Catarina	1 manojito
Sal	Al gusto
Agua	1 litro

Rinde para 4 porciones

Preparación:

1. Hervir el agua.
2. Lavar las hierbas con agua limpia
3. Agregar las hierbas de paloma, quixtan y santa Catarina.
4. Agregar la sal al gusto
5. Dejar hervir por 10 minutos y listo para servir

Valor nutricional:

Las tres hierbas son ricas en vitaminas C, Hierro y Acido Fólico

Entrevista Martina Pablo Calmo, Chanchimil Todos Santos Cuchumatán

3.31. Hierba de zorro

3.31.1. HIERBA DE ZORRO FRITA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Hierba de zorro	2 manojos
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 unidad
Sal	Al gusto
Aceite/Manteca	Al gusto
Agua	3 litros



Rinde para 7 porciones

Preparación:

1. Poner a hervir el agua después colocar las hojas de la hierba de zorro dejando hervir por 8 horas.
2. Cambio de agua por 10 veces porque es una hierba amarga y observar que las hierbas cambien de color verde a amarillas.
3. Picar el tomate y la cebolla.
4. Colocar un sartén con aceite o manteca al gusto.
5. Sofreír el tomate y la cebolla y colocar la hierba de zorro.
6. Esperar 10 minutos de hervor.
7. Servirlo caliente.
 - Siempre usar hojas tiernas.

Valor nutricional:

Aportes nutricionales ricos en Calcio, Hierro y Ácido fólico

Entrevista a Dolores Rafael Cardona Rafael, Yatolop, Concepción Huista

3.32. Mabal (*Bidens pilosa* L.)

3.32.1. SOPA DE MABAL

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Mabal	1 manojo de hojas y troncos tiernos
Agua	1 ½ litros
Papa	2 tubérculos
Sal	Al gusto



Rinde para 5 porciones.

Preparación:

1. Lavar el manojo de mabal, eliminar hojas marchitas y troncos de consistencia dura, dejando solamente hojas y troncos tiernos.
2. Lavar y picar en pequeños trozos la papa.
3. Poner al fuego el agua, al momento que inicie a hervir agregar la papa durante y dejar durante 10 minutos, posterior agregarle la hierba y sal al gusto.
4. Dejar hervir aproximadamente durante 30 minutos o cuando las hojas ya estén suaves.
5. Retirar del fuego y servir.

Valor nutricional:

Aportes nutricionales ricos en Calcio, Hiero y Ácido fólico

Entrevista Bartola Torres Ramírez, Ap, Concepción Huista, (2020)

3.33. Saj maj/maq (*Galinsoga quadriradiata* Ruiz & Pav.)

3.33.1. TORTA DE HUEVO CON MAQ

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Maq	1 manojo de hojas
Cilantro	1 manojo
Tomate	2 unidades
Huevo	5 unidades
Aceite	5 cucharadas
Cebolla	1 cabeza grande



Rinde para 6 porciones

Preparación:

8. Lavar y picar las hojas verdes, los tomates y la cebolla
9. Agregar a un recipiente todas las hierbas picadas.
10. Agregar los huevos en un recipiente y batirlos.
11. Revolver muy bien los huevos batidos y las hierbas picadas
12. Agregar sal y sazonar al gusto
13. Colocar el aceite en un sartén y calentarlo. (el aceite lo va calculando la para que se pueda voltear la torta en el sartén)
14. Luego agregar la mezcla en el sartén calculando hacer 6 tortas pequeñas para cada porción.

Valor nutricional:

Aportes nutricionales ricos en Calcio , Hierro y Ácido fólico

Entrevista Juana Díaz Díaz, Vista Hermosa Santa Eulalia (20)

3.33.2. MAQ EN SALSA

Ingredientes:

Ingrediente	Medida
Maq	1 manojo
Tomate	3 unidades
Cilantro	½ manojo
Cebolla	2 cabeza pequeña
Sal	Al gusto
Aceite	Al gusto



Rinde para 5 porciones

Preparación:

7. Lavar bien la hierba de maq.
8. Cocer la hierba y el tomate en una olla con sal después escurrirlas hierbas y sacar los tomates en una plato de barro para moler el tomate manualmente.
9. Pelar y picar la cebolla con el cilantro.
10. En una olla diferente freír el tomate con el aceite por unos minutos y agregar la hierba.
11. Servirlo caliente.

Valor nutricional:

Aportes nutricionales ricos en Calcio, Hiero y Ácido fólico

Entrevista Audela Ortíz Méndez, Rio San Juan, Aguacatán (2020)

4. Anexos

Anexo 1. Especies actualmente subutilizadas en la sierra de los Cuchumatanes.

No.	Nombre común	Familia botánica	Especie
1	Mostaza	Brassicaceae	<i>Sinapis alba</i> ; L.
2	Repollo criollo	Brassicaceae	<i>Brassica sp</i>
3	Hierba blanca	Brassicaceae	<i>Brassica sp</i>
4	Santa catarina	Asteraceae	<i>Dahlia imperialis</i> Roetzl ex Ortgies
5	Hierba mora	Solanaceae	<i>Solanum nigrescens</i> M. Martens & Galeotti
6	Bledo	Amaranthaceae	<i>Amarantus hybridus</i> L.
7	Hierba de espina	Solanaceae	<i>Solanum wendlandii</i> Hook. f.
8	Güisquil	Cucurbitáceae	<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw
9	Ayote	Cucurbitáceae	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne
10	Chilacayote	Cucurbitáceae	<i>Cucurbita ficifolia</i> Bouché 1837
11	Berro	Brassicaceae	<i>Nasturtium officinale</i> W.T.Aiton
12	Chipilín	Fabaceae	<i>Crotalaria longirostrata</i> Hook & Arn
13	Mano de león	Sapindaceae	<i>No identificada</i>
14	Hierba de pájaro	Boraginaceae	<i>No identificada</i>
15	Papa criolla	Solanaceae	<i>Solanum tuberosum</i> L., 1753
16	Apazote	Amaranthaceae	<i>Dysphania ambrosioides</i> (L.) Mosyakin et Clemants
17	Cebollín	Amaryllidaceae	<i>Allium sp</i> L.
18	Malanga	Araceae	<i>Colocasia esculenta</i> ; (L.) Schott
19	Cilantro	Apiaceae	<i>Coriandrum sativum</i> L.
20	Nabo criollo	Brassicaceae	<i>Brassica rapa</i> L.
21	Lechuguilla	Asteraceae	<i>Sonchus oleracea</i> L.
22	Miltomate	Solanaceae	<i>Physalis philadelphica</i> Lam
23	Verdolaga	Portulacaceae	<i>Portulaca oleracea</i> L.
24	Hongos comestibles	Diversas	Diversas
25	Hierba de trapo	Asteraceae	<i>Sinclairia sublobata</i> Hook. & ARN

No.	Nombre común	Familia botánica	Especie
26	Tomate de árbol	Solanaceae	<i>Solanum betaceum</i> Cav.
27	Chile manzano	Solanaceae	<i>Capsicum pubescens</i> ; Ruiz & Pav
28	Frijol chamborote	Fabaceae	<i>Phaseolus</i> sp
29	Quequexte	Araceae	<i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott
30	Granadilla criolla	Passifloraceae	<i>Passiflora ligularis</i> Juss., 1805
31	Aguacate criollo	Lauraceae	<i>Persea americana</i> Mill., 1768
32	Izote	Asparagaceae	<i>Yucca gigantea</i> Lem
33	Pacaya	Areceaceae	<i>Chamaedorea tepejilote</i> Liebm. ex Mart.
34	Señorita	No identificada	<i>No identificada</i>
35	Hierba paloma	Amaranthaceae	<i>No identificada</i>
36	Hierba de zorro	Sapindaceae	<i>Aesculus</i> sp
37	Mabal	Asteraceae	<i>Bidens pilosa</i> L.
38	Saj maj/maq	Asteraceae	<i>Galinsoga quadriradiata</i> Ruiz & Pav.

Fuente: ASOCUCH 2019

Anexo 2. Información general sobre las comunidades diagnosticadas en el estudio de ASOCUCH, 2019

No.	Municipio	Comunidad	OLB	Altitud (msnm)
1	Concepción Huista	Tzuján	ADIPY	2,700
2	Concepción Huista	Onlaj	ADIPY	2,595
3	Concepción Huista	Yatolop	ADIPY	2,193
4	Concepción Huista	Ap	ADIPY	2,546
5	Concepción Huista	Ajul	ADIPY	2,101
6	Todos Santos Cuchumatán	Mash	ADAT	2,550
7	Todos Santos Cuchumatán	Villa Alicia	ADAT	2,152
8	Todos Santos Cuchumatán	Las Lajas y Musmuna	ADAT	2,258

No.	Municipio	Comunidad	OLB	Altitud (msnm)
9	Todos Santos Cuchumatán	Tican	ADAT	2,055
10	Todos Santos Cuchumatán	Osma	ADAT	2,474
11	Todos Santos Cuchumatán	Chicoy	ADAT	2,224
12	Todos Santos Cuchumatán	Tuipat	ADAT	2,100
13	Todos Santos Cuchumatán	Chilín	ADAT	1,762
14	Todos Santos Cuchumatán	Chanchimil	ADAT	2,358
15	Todos Santos Cuchumatán	Buena Vista	ADECAF	3,480
16	Todos Santos Cuchumatán	Chichim	ADECAF	3,578
17	Todos Santos Cuchumatán	Los Ramírez	ADECAF	2,512
18	Chiantla	Caserío El Llano	ICUZONDEHUE	2,780
19	Chiantla	El Rancho	ICUZONDEHUE	2,592
20	Chiantla	Cimiento	ICUZONDEHUE	2,560
21	Chiantla	Buena Vista, San José Las Flores	ICUZONDEHUE	2,256
22	Chiantla	Las Maravillas	ICUZONDEHUE	2,310
23	Chiantla	Cantón Agua Blanca	ICUZONDEHUE	2,224
24	Chiantla	San José Las Flores	ICUZONDEHUE	2,466
25	Chiantla	Buena Vista	San Bartolo	2,442
26	Chiantla	Cantón Cancil	San Bartolo	1,827
27	Chiantla	Cantón Regadillos	San Bartolo	2,602
28	Chiantla	El Pino	San Bartolo	2,560
29	Chiantla	Quilenco	San Bartolo	2,490
30	Chiantla	Río Escondido	San Bartolo	2,570

No.	Municipio	Comunidad	OLB	Altitud (msnm)
31	Chiantla	San Antonio las Nubes	San Bartolo	2,683
32	Chiantla	Sibila Planta	San Bartolo	2,496
33	Chiantla	Torlón	San Bartolo	2,520
34	Santa Eulalia	Caserío Nuqwitz	AMEDIPK	2,471
35	Santa Eulalia	Moclil Grande	AMEDIPK	2,372
36	Santa Eulalia	Tziquiná Grande	AMEDIPK	2,388
37	Santa Eulalia	Monte Limar	AMEDIPK	2,280
38	Santa Eulalia	Moclil Chiquito	AMEDIPK	2,229

Fuente: ASOCUCH 2019

5. Bibliografía

ASOCUCH. 2013. Recetario de Comidas Típicas a Base de Maíz y Papa de la Sierra de los Cuchumatanes. Huehuetenango, Guatemala.

ASOCUCH. 2019. Diagnóstico de especies subutilizadas en la Sierra de los Cuchumatanes. Huehuetenango, Guatemala.

FAO. 2012. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Obtenido de Hierbas nativas en Palencia y Chinautla, incluye recetario: Guatemala. Hierbas nativas en Palencia y Chinautla.

Jonathan, M. (2017). Frituras de malanga. Obtenido de: Cookpad Copyright © Cookpad Inc: https://cookpad.com/gt/recetas/1117947frituritasdemalanga.searchsearch_term_malanga.

Leidis. (2018). Puré de malanga. Obtenido de cookpad Copyright © Cookpad Inc. https://cookpad.com/gt/recetas/3851422puredemalangavia_searchsearch_term_malanga.

MINEDUC. (Noviembre de 2019). Menús para el programa de alimentación escolar 2019. Guatemala, Guatemala.

USAID-MASFRIJOL. 2016. Receta "Caldo de frijoles, hojas verdes y papa. Quetzaltenango, Guatemala.

- USAID-MASFRIJOL. 2017. Receta "Torta de hojas verdes y frijol". Quetzaltenango, Guatemala.
- USAID-MASFRIJOL. 2018. Empanadas de frijol y hierbas. Quetzaltenango, Guatemala.
- USAID-MASFRIJOL. 2019. Receta "Ensalada de maíz y frijol. Quetzaltenango, Guatemala.
- USAID-PCI. 2019. Menús para la alimentación escolar para establecimientos educativos de los programas McGORVEN DOLE USDA Huehuetenango, Guatemala.
- Maria de los Angeles Mérida Guzman. (2013). Recetas de cocina a base de hortalizas nativas de Guatemala. Guatemala : ICTA.
- SERJUS, Servicios Jurídicos y Sociales. (2015). Recetario Práctico de Alimentos Nutritivos. Quetzaltenango, Guatemala: SERJUS.
- Universidad Rafael Landívar 2010. Estudiantes de Práctica Profesional Supervisada de Nutrición Comunitaria, Recetario de Alimentos de la Bolsa Solidaria. Guatemala.
- CEIBA (2014) Recetario de Alimentos Tradicionales de la Costa Sur. Guatemala
- Asociación de mujeres Eulalenses para el Desarrollo Integral Pixan Konob'. Proyecto del Fortalecimiento de las Mujeres Eulalenses sobre las Hierbas Nativas y Plantas Medicinales.
- The Save the Children, PCI, USAID. 2016. Retario Cocinando entre paisanos para estar juntos, Huehuetennago, Guatemala. Pag. 34
- Matías Mauricio, F. 2014 guía de identificación de plantas medicinales de uso ancestral de los bosques de Santa María Chiquimula y Totonicapán, Proyecto FCA, CARE Totonicapán. Pag 46
- Bartola Torres Ramírez (2020). Recetas de especies sub utilizadas, Ap, Concepción Huista. Entrevistador Rómulo Montejo. Guatemala
- Ana Pedro de Pedro (2020), Recetas de especies sub utilizadas. Yichjoyom Santa Eulalia. Entrevistador Karina Mendoza. Guatemala.
- Eulalia Estaban Antonio (2020). Recetas de especies sub utilizadas. Nancultaq Santa Eulalia. Entrevistador Karina Mendoza. Guatemala.
- Balbina Gaspar Alvarado, (2020). Recetas de especies sub utilizadas. Ajul Concepción Huista. Entrevistador: Rómulo Montejo. Guatemala.
- Audela Ortíz Méndez, (2020) Recetas de especies sub utilizadas. Rio San Juan, Aguacatán. Entrevistador: Berta Pérez Cifuentes. Guatemala.

Juana Díaz, (2020) Recetas de especies sub utilizadas. Vista Hermosa Santa Eulalia.
Entrevistador: Karina Mendoza. Guatemala

Dolores Rafael Cardona (2020). Recetas de especies sub utilizadas. Yatolop, Concepción
Huista. Entrevistador: Rómulo Montejo. Guatemala

Herlinda Matías Ramos, (2020). Recetas de especies sub utilizadas. Buena Vista Todos
Santos Cuchumatan. Entrevistador: Roberto López. Guatemala

Angelina López Rodríguez, (2020). Recetas de especies sub utilizadas. Aguacatán
Huehuetenango. Entrevistador: Berta Pérez Cifuentes. Guatemala.

María Elena Pérez Cifuentes, (2020). Recetas de especies sub utilizadas. Aguacatán
Huehuetenango. Entrevistador: Berta Pérez Cifuentes. Guatemala.

Candelaria Felicita Sánchez. (2020) Recetas de especies sub utilizadas. Jacaltenango
Huehuetenango. Entrevistador: Rómulo Montejo. Guatemala