



# Alimentarnos bien para vivir bien

-Guía práctica de  
recuperación nutricional-



DESARROLLO CON DIGNIDAD

## **Créditos**

### **Autores**

Centro Técnico “Ija Puerta de Occidente”  
Departamento Pedagógico

### **Autoridades de FUNDAP**

Ing. Jorge Arturo Gándara  
Director Ejecutivo  
Licda. Eunice Martínez  
Gerente de Educación y Salud

### **Revisión**

Departamento Pedagógico

### **Mediación y diagramación**

Cinthya Alvarado

### **Edición**

Fundación para el Desarrollo Integral de Programas  
Socioeconómicos -FUNDAP-  
[www.fundap.com.gt](http://www.fundap.com.gt)  
3ra calle 15-16 zona 1, Quetzaltenango, Guatemala  
PBX 77942300 Tels 77652599/77650630

Cartilla publicada por:

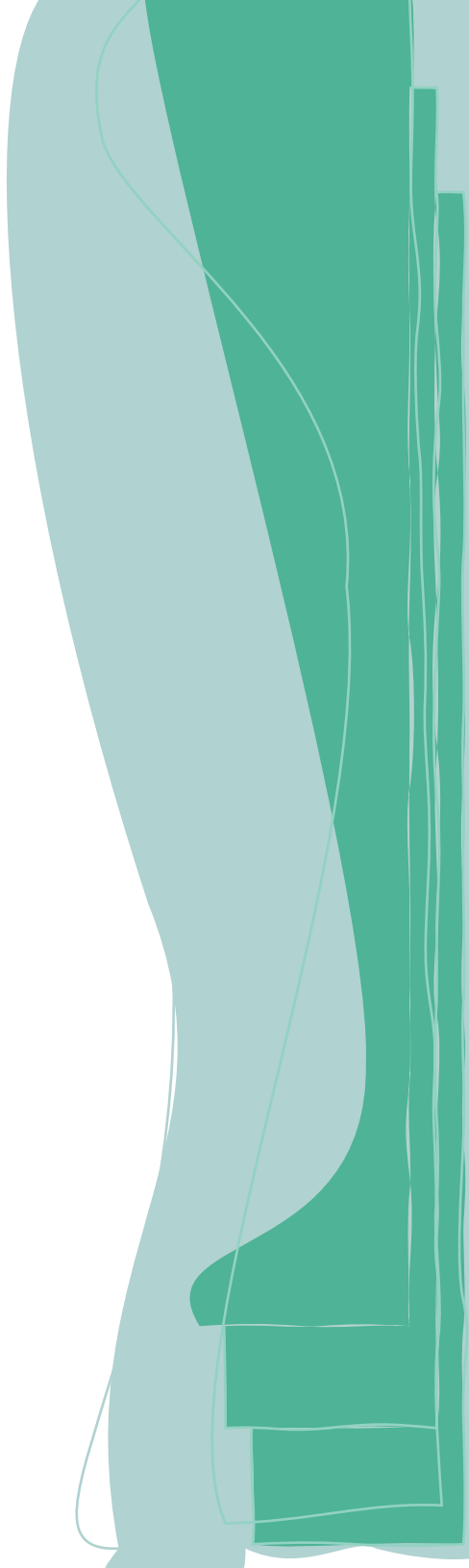


Con la colaboración de



# **Alimentarnos bien para vivir bien**

-Guía práctica de  
recuperación nutricional-



# Índice

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Introducción .....                             | 1  |
| La papa .....                                  | 4  |
| Pure de papa .....                             | 6  |
| Envueltos de papa .....                        | 7  |
| Puré de papas con vegetales .....              | 8  |
| Papas a la plancha .....                       | 9  |
| Papas guisadas .....                           | 10 |
| Papas fritas .....                             | 11 |
| Mini papas salteadas .....                     | 12 |
| Papas rellenas .....                           | 13 |
| Chips de papas .....                           | 14 |
| Torta de papa .....                            | 15 |
| Papas empanizadas .....                        | 16 |
| Papas con camarones secos en recado .....      | 17 |
| Papas ralladas como torta .....                | 18 |
| Papas con hierba mora en caldo .....           | 19 |
| Tacos de papa .....                            | 20 |
| Ensalada de papa .....                         | 21 |
| Dobladas de papa con migas de chicharrón ..... | 22 |
| Papas al chimichurri .....                     | 23 |
| Tortas de papa con queso .....                 | 24 |
| Las hierbas .....                              | 26 |
| Arroz con chipilín .....                       | 30 |
| Espinaca sofrita con hongos .....              | 31 |
| Caldito de hierba mora .....                   | 32 |
| Lasaña de espinacas .....                      | 33 |
| Espagueti con bleado .....                     | 34 |
| Ensalada de espinaca y manzana .....           | 35 |
| Quixtán en recado .....                        | 36 |
| Tortitas de hierba blanca .....                | 37 |
| Hojas de mostaza rellenas .....                | 38 |
| Hojas de mostaza con arroz frito .....         | 39 |
| Papilla de vegetales con chaya .....           | 40 |
| Boxboles .....                                 | 41 |
| Tayuyos de bleado .....                        | 42 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Tamalitos de chipilín .....                     | 43 |
| Chaya a la pepita .....                         | 44 |
| Enrollado de amaranto .....                     | 45 |
| Ensalada de amaranto y queso fresco .....       | 46 |
| Pupusa de hierba blanca con flor de izote ..... | 47 |
| Frijoles con hierba mora .....                  | 48 |
| Tomates rellenos con moringa y elotitos .....   | 49 |
| Las verduras .....                              | 52 |
| Crema de brócoli con maíz .....                 | 55 |
| Mermelada de tomate .....                       | 56 |
| Crema de zanahoria con plátano .....            | 57 |
| Crema de coliflor con camote .....              | 58 |
| Crema de guisquil con guicoy sazón .....        | 59 |
| Sopa de cebolla .....                           | 60 |
| Sopa de papa y frijol blanco .....              | 61 |
| Sopa de verduras .....                          | 62 |
| Chilaquiles guatemaltecos .....                 | 63 |
| Croquetas de brócoli .....                      | 64 |
| Repollo relleno .....                           | 65 |
| Tortitas de zanahoria con avena .....           | 66 |
| Chiles rellenos .....                           | 67 |
| Croquetas de ayote .....                        | 68 |
| Chap suy de vegetales .....                     | 69 |
| Ensalada de repollo .....                       | 70 |
| Vegetales asados .....                          | 71 |
| Omelet de verduras .....                        | 72 |
| Ejotes salteados con ajo y ajonjolí .....       | 73 |
| Pastel de zanahoria .....                       | 74 |
| Empanadas de camote .....                       | 75 |
| Referencias .....                               | 76 |

**Este folleto le pertenece a:**

**En caso de extravío comunicarse al:**

## Introducción

Uno de los sueños que tienes, como madre de familia, es ver crecer a tus hijos sanos y fuertes. Una de las formas que tienes para lograr ese sueño es alimentarlos con comida saludable.

Aunque no lo creas, en tu contexto y entorno hay alimentos que puedes preparar que tienen gran riqueza nutricional. Quizás hayas escuchado que comer pollo frito, gaseosas o frituras puede llenar a tu hijo, pero no alimentarlo. Si eres una madre que cuenta con un pequeño terreno para sembrar, sabrás que las verduras y hierbas no necesitan un gran espacio para crecer y cultivarse. Ellas tienen vitaminas, minerales y hierro que harán que tu hijo se recupere nutricionalmente y que sea sano.

En esta cartilla encontrarás recetas con papa, hierbas y otras verduras. Muchas de estas recetas quizás las conozcas porque son parte de la cultura y riqueza guatemalteca. Otras, quizás sean nuevas para ti. Lo importante es que te animes a probarlas y comprobar cómo una alimentación sana te ayuda a ti y a tu familia a vivir mejor.

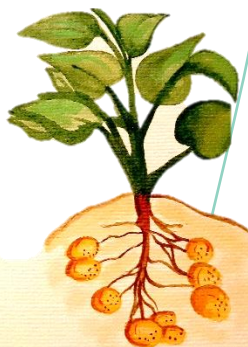


**¡Si nos alimentamos bien,  
creceremos grandes y  
fuertes!**



# Saqwach

-La papa-



## La papa

Es un tubérculo comestible, ha sido cultivado por más de 10 mil años. En la actualidad, la papa es un alimento básico y es el cuarto cultivo alimentario más usado en el mundo, después del maíz, el trigo y el arroz.

La papa se puede sembrar incluso en terrenos muy pequeños, no necesita tanto espacio para reproducirse.

En Guatemala se cultivan diferentes tipos de papa como la Loman, Tollocan, Soloman, Roja o criollas como Tolimán, Colima, entre otras.

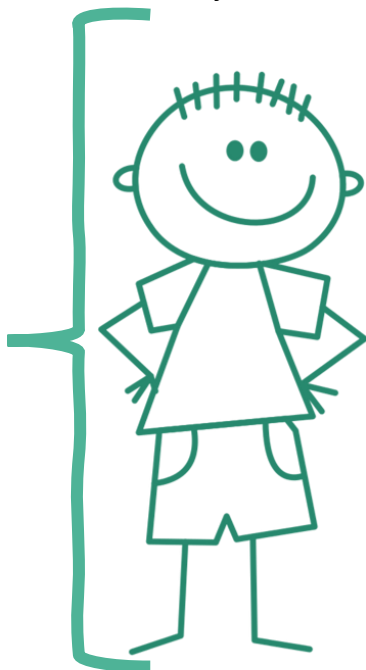
En **una porción de papa** le estás dando a tu hijo:

Minerales como potasio, calcio, hierro y fósforo.

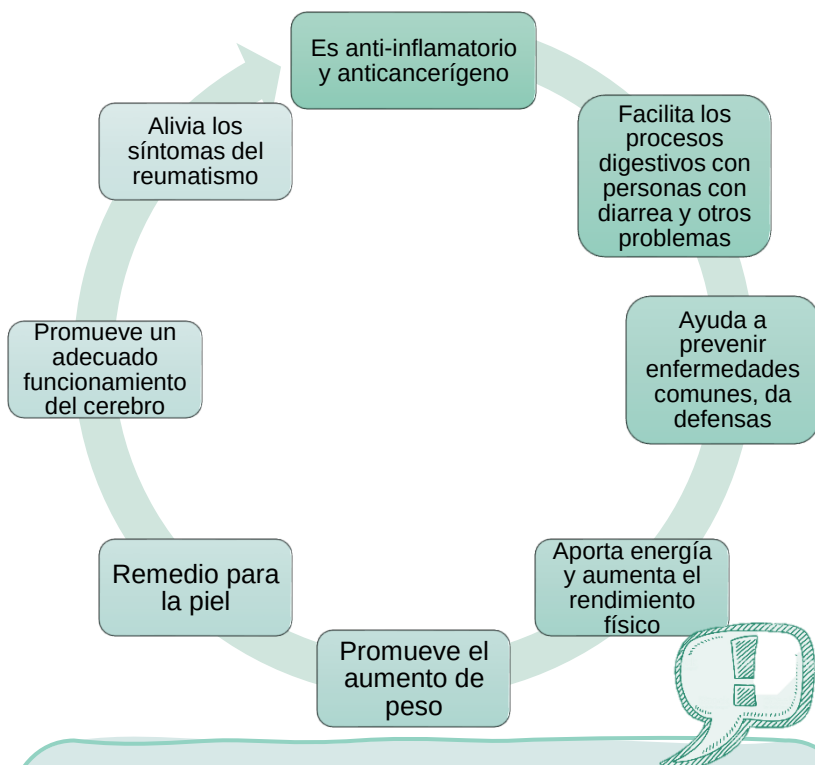
Vitamina C, vitamina A, vitamina B y P.

Contenido de agua porque el 80% del peso de la papa es agua.

Almidón, es una de las mejores fuentes de carbohidratos



Independientemente de la variedad de la papa, tiene propiedades muy beneficiosas para tu salud y la de tu familia. Estos son algunos beneficios de este alimento.



Debido a que la papa se puede preparar de diferentes formas, se puede dar a los niños a partir de los seis meses de vida en forma de puré o papilla a medida que aprenden a masticar y tragar. A partir de los 8 meses, pueden hacerse preparaciones a base de papa con trocitos de carne u otras verduras. Cuando se alimenta con papa a niñas y niños menores de dos años, se brinda un sustento rico en energía, vitaminas y minerales para que sean sanos y fuertes.

## Pure de papa

### Ingredientes

- 1 libra de papa
- 3 cucharadas de mantequilla o margarina
- ½ taza de leche líquida
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 1 litro de agua
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1) Colocar una olla de agua en el fuego hasta que hierva y agregarle sal.
- 2) Mientras hierva el agua, desinfectar, pelar las papas y cortarlas por la mitad, agregarlas al agua hirviendo hasta que estén bien cocidas.
- 3) Escurrir las papas y machacarlas en un recipiente libre de agua. Luego, pasarlas por un colador para que quede fina y sin grumos (no dejar que se enfríe la papa y no ponerla chiclosa).
- 4) Agregar en un sartén la mantequilla para que se derrita. Enseguida, agregar la papa, la leche caliente, sal, pimienta y mezclar.

Listo, tienes tu puré de papa. Puede acompañarse con chirmolito, o mezclarle queso seco y decorarlo con perejil picado.

## Envueltos de papa

### Ingredientes

- 2 libras de papa
- 2 tomates picados
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 4 huevos
- Maicena
- Sal al gusto
- Aceite



### Procedimiento

- 1) Colocar una olla de agua en el fuego hasta que hierva y agregarle sal.
- 2) Pelar y cortar en trozos las papas, dejarlas caer en el agua hirviendo hasta que se cocinen. Luego, escurrirlas y machacarlas.
- 3) Sofreír los vegetales con el aceite.
- 4) Dejar caer la papa ya machacada, mezclar y sazonar con sal al gusto.
- 5) Con la mezcla anterior, realizar tortitas de papa ayudándose con la maicena para que no se pegue en las manos.
- 6) Batir claras de huevo a punto de nieve. Se realiza dejando caer una por una las claras y dos cucharaditas de maicena aproximadamente. Mezclar hasta que el huevo parezca nieve.
- 7) Dejar caer las tortitas de papa en el huevo y cubrirlas.
- 8) Freír con abundante aceite en un sartén y escurrirlas con papel absorbente y listo (puedes acompañarlas con salsa de tomate).

## Puré de papas con vegetales



### Ingredientes

- 1 y ½ libras de papa
- 2 cucharadas de aceite vegetal o manteca de cerdo
- ½ pimiento rojo picado
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 jalapeño picado (sin semilla)
- Una ramita de romero (opcional)
- Pimienta negra
- 1 ½ litros de agua
- Sal al gusto



### Sabías que...

Para hervir papas, primero calienta el agua hasta que el agua ya esté hirviendo y luego agrégalas. Esto hará que se cosan en menos tiempo y que no pierdan la vitamina C.

### Procedimiento

- 1) Colocar una olla de agua en el fuego hasta que hierva y agregarle sal.
- 2) Mientras hierva el agua, desinfectar, pelar las papas y cortarlas por la mitad. Agregarlas al agua hirviendo hasta que estén bien cocidas.
- 3) Escurrir las papas y machacarlas en un recipiente libre de agua. Pasa la papa por un colador para que quede fina y sin grumos (no dejar que se enfríe la papa).
- 4) Agregar en un sartén caliente el aceite, después sofreír los vegetales y agregar la papa. Se agrega la sal, la pimienta y el romero.
- 5) Mezclar hasta que tenga consistencia.

Puede acompañarse con chirmolito o frijoles parados.

## Papas a la plancha

### Ingredientes

- 1 libra de papa
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto



### Procedimiento

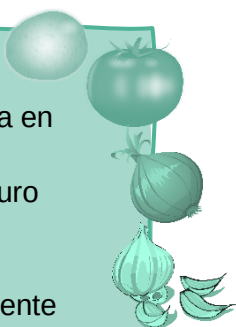
- 1) Lavar y desinfectar las papas.
- 2) Cortarlas en rodajas no muy gruesas con piel.
- 3) Rociar sobre las papas aceite, sal y pimienta.
- 4) Mezclar las papas con los condimentos.
- 5) Colocar las papas sobre la plancha a fuego medio hasta que estén totalmente doradas de ambos lados.

Esta receta es un acompañamiento de alguna carne.

## Papas guisadas

### Ingredientes

- 1 libra de papa cortada en cuadritos medianos
- 1 libra de tomate maduro picado
- ½ cebolla en rodajas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 ramita de laurel
- 1 ramita de tomillo
- Aceite c/b
- Sal y pimienta al gusto



### Procedimiento

- 1) En una olla, no muy onda, dejar caer un chorrito de aceite, la cebolla y el ajo hasta que estén sofritos.
- 2) En el mismo cazo, dejar caer el tomate y la papa ya desinfectados y cortados en trozos.
- 3) Condimentar con tomillo, laurel, sal y pimienta.
- 4) Dejar el cazo a fuego medio hasta que se cocine la papa, puedes echar un poco de agua si es necesario para que se termine de cocinar.



## Papas fritas

### Ingredientes

- 2 libras de papa (preferible que sean largas)
- 1 sobrecito de barbacoa
- 1 botella de aceite vegetal
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1) Desinfectar y lavar las papas, pelarlas y cortarlas a lo largo de la papa.
- 2) En una olla, dejar caer toda la botella de aceite y calentarlo a fuego alto (comprobar si el aceite está caliente dejando caer una pizca de sal, si se deshace está listo).
- 3) Condimentar las papas con sal.
- 4) Dejar caer las papas al aceite caliente, cocinar hasta que estén doradas a fuego medio para no quemarlas.

Tienes las papas listas, puedes acompañarlas con salsa, mayonesa y picante.

### Sabías que...



Minimiza el consumo de papas fritas. El 75% de la vitamina C se pierde durante la fritura. Tienen un alto porcentaje de grasas y colesterol que pueden ser dañinos para la salud.

## Mini papas salteadas

### Ingredientes

- 1 libra de las papas más pequeñas enteras
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ manojito de perejil picado
- ½ cebolla picada
- Sal al gusto.



### Procedimiento

- 1) Colocar una olla de agua en el fuego hasta que hierva y agregarle sal.
- 2) Desinfectar y lavar las papas, luego dejarlas caer en la olla de agua hirviendo con piel.
- 3) No dejar que se cocinen completamente, sacarlas y pasarlas por agua fría para que no se sigan cociendo. Luego, escurrirlas.
- 4) En una cacerola calentar el aceite, dejar caer el ajo, la cebolla y el perejil, seguidamente las papas ya escurridas.
- 5) Saltearlas para que se condimenten perfectamente y tengan un sabor exquisito.

### Sabías que...

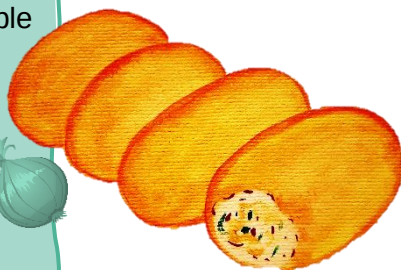


El occidente del país es el que presenta mayor nivel de desnutrición y es en estos departamentos donde se produce mayor cantidad de papa. Es importante que uses los recursos que te rodean para alimentar a tu familia y que sea sana y fuerte.

## Papas rellenas

### Ingredientes

- 1 libra de papa grande
- Una bolsa pequeña de crema
- ½ manojo de espinaca o cualquier otra hierba comestible
- Aceite
- Sal al gusto
- 1 de agua aproximadamente
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cebolla picada
- 2 onzas de hongos sanjuaneros o cualquier otro hongo comestible (opcional)



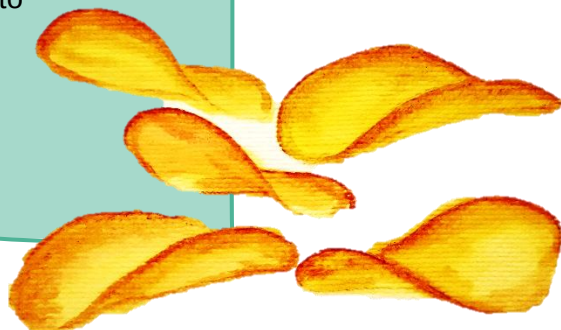
### Procedimiento

- 1) Colocar una olla de agua en el fuego hasta que hierva y agregarle sal.
- 2) Desinfectar, lavar y cortar por la mitad a lo largo las papas. Luego, dejarlas caer en la olla de agua hirviendo sin pelarlas.
- 3) Sofreír con un poco de aceite la cebolla el ajo, hongos y la espinaca ya desinfectada y cortada en tiras, sazonar con sal y pimienta al gusto, dejar enfriar.
- 4) Ya cocidas las papas, con una cuchara, realizar un agujero en el centro de cada mitad de papa. Dejar caer en el sartén para que queden dorados los exteriores.
- 5) Agregar la crema a la mezcla de espinaca, rellenar las papas y servir las calientitas.

## Chips de papas

### Ingredientes

- 1 libra de papa mediana
- Sal al gusto



### Procedimiento

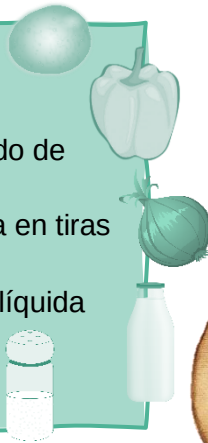
- 1) Desinfectar, lavar y pelar las papas.
- 2) Cortar las papas en láminas muy delgadas y redondas, condimentarlas con sal.
- 3) Colocar las papas sobre una lata o comal y dejarlo sobre el pollo o en el horno de la estufa.
- 4) Cuidar el fuego para que no las queme.
- 5) Darle vuelta a las papas hasta que se doren y estén crujientes.

Tienes papas sin grasa y listas para consentir a tus hijos.

## Torta de papa

### Ingredientes

- 1 libra de papa
- 1 pimiento cortado de forma sesgada
- 1 cebolla cortada en tiras
- 4 huevos
- ½ taza de leche líquida
- Aceite
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1) Lavar, desinfectar, pelar y cortar las papas en rodajas no muy gruesas.
- 2) Freír las papas en ambos lados hasta que estén doradas, sacarlas y dejarlas escurrir en papel absorbente.
- 3) Sofreír los vegetales sin dejar que se quemen.
- 4) Mezclar en un tazón los 4 huevos enteros y dejar caer la leche, los vegetales sofritos y las papas.
- 5) Mezclar y sazonar con sal y pimienta al gusto
- 6) Echar un poquito de aceite en un sartén caliente, luego dejar caer la mezcla anterior para hacer una torta grande de huevo y papa.
- 7) Dejar cocinar a fuego lento y taparla para que se cocine por arriba el huevo, dar vuelta a la torta y dejar que se dore.

## Papas empanizadas

### Ingredientes

- 1 libra de papa
- 1 huevo
- Miga de pan
- Harina
- Aceite
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1) Lavar, desinfectar y cortar las papas en 6 partes a lo largo.
- 2) Colocar en recipientes diferentes el huevo batido con un poco de sal, la harina y la miga de pan.
- 3) Condimentar las papas, pasarlas primero por harina, segundo huevo y, por último, la miga de pan.
- 4) Freír las papas hasta que se cocinen y luego escurrirlas para poder comerlas.

Esta receta es un acompañamiento de alguna carne.

### Sabías que...



Evita pelar las papas antes de cocinarlas. La piel disminuye la pérdida nutricional durante el cocimiento. El contenido de proteínas y minerales debajo de la piel de la papa es muy alto y al pelarlas, estos se pierden.

## Papas con camarones secos en recado

### Ingredientes

- 1 libra de papa
- 4 onzas de camarones secos o camaroncillos
- 1 ramita de cilantro

Para el recado:

- 2 onzas de ajonjolí dorado
- 5 tomates asados
- 1 cebolla asada
- 1 pimienta roja asada
- 1 chile guaque asado
- 3 tazas de agua aproximadamente



### Procedimiento

- 1) Desinfectar, lavar y cortar las papas en cubos sin pelarlas y cocinarlas en agua hirviendo.
- 2) Lavar los camarones (cambiarles tres veces el agua porque tienen mucha sal).
- 3) Licuar todos los vegetales asados con 3 tazas de agua, incluyendo la piel de los camarones, luego colar el recado que salga y reservar.
- 4) En una olla, dejar caer el recado para que dé un hervor y taparlo.
- 5) Cuando ya esté casi hirviendo dejar caer los camarones y las papas.

## Papas ralladas como torta

### Ingredientes

- 4 papas grandes
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharadas de harina
- Aceite



### Procedimiento

- 1) Desinfectar, lavar, pelar y rallar las papas.
- 2) Colocar la papa rayada en un recipiente, dejar caer el huevo y las dos cucharaditas de harina, sal y pimienta al gusto.
- 3) Mezclar los ingredientes.
- 4) Hacer las tortitas del tamaño que se desee y luego freírlas a fuego lento para que no se quemen y se cocinen bien por dentro.

### Sabías que...



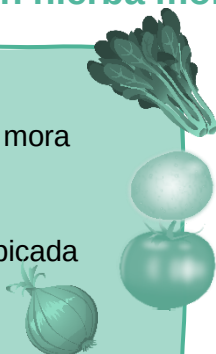
La papa se cultiva a través de sus tubérculos, los cuales se pueden sembrar enteros o cortados en pedazos, siempre dejando una distancia de 60 cm entre ellos. Las plantas de la papa necesitan riego frecuente; la primera irrigación debe administrarse inmediatamente después de la siembra, y luego a intervalos de una semana. Este riego debe detenerse unos días antes de la cosecha.



## Papas con hierba mora en caldo

### Ingredientes

- 1 manojo de hierba mora
- 4 papas medianas
- 1 tomate picado
- 1 cebolla pequeña picada
- Sal al gusto
- Agua



### Procedimiento

- 1) Desinfectar los vegetales y colocarlos en una olla al fuego con 4 tazas de agua y dejar que hierva.
- 2) Al momento que comience a hervir, dejar caer las papas cortadas en cubos con piel, el tomate, la cebolla y el manojo de hierba mora.
- 3) Dejar hervir hasta que estén cocidos los ingredientes.
- 4) Sazonar con sal al gusto y servir caliente.

### Algunas curiosidades de la papa

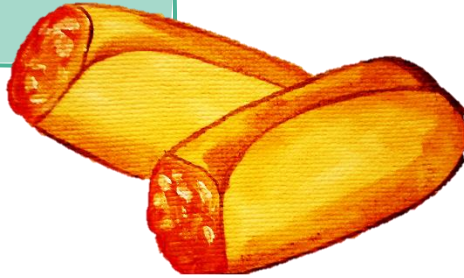
- Comer una papa mediana con piel aporta cerca de la mitad de ingesta diaria recomendada de vitamina C.
- Los caballos no pueden comer papas porque son tóxicas para ellos.
- La papa fue cultivada por primera vez en la frontera de los países de Perú y Bolivia hace 7 mil años.



## Tacos de papa

### Ingredientes

- 1 libra de papa
- 10 bolitas de masa de maíz aproximadamente.
- Aceite
- 3 hojas de tuza
- Sal al gusto



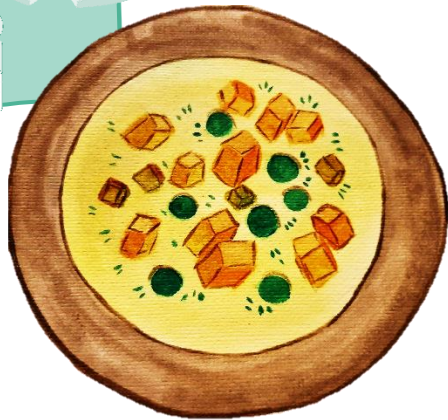
### Procedimiento

- 1.) Cocinar las papas en cubos y hacer un puré simple.
- 2.) Hacer tortillas delgadas con la masa y rellenarlas con el puré de papa.
- 3.) Enrollar la tortilla y amarrarla con tuza (remojar antes la tuza para que esté suave).
- 4.) Colocar en un sartén aceite para dorar los tacos en ambos lados hasta que queden cocidos.
- 5.) Servirlos calientes con salsa de tomate y queso seco si se desea.

## Ensalada de papa

### Ingredientes

- 1 libra de papa
- ½ cabeza de cebolla morada cortada en tiras
- Un poquito de mayonesa
- 10 hojitas de albahaca picadas
- Quesillo (opcional)
- Pimienta negra
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar, lavar y cocinar las papas en agua hirviendo enteras.
- 2.) Ya cocidas las papas, cortarlas en cubos y dejarlas en un recipiente.
- 3.) Así calientes, dejarle caer la mayonesa, el quesillo, la cebolla, las hojas de albahaca, pimienta y degustar si le hace falta sal.
- 4.) Si se desea, se puede agregar tomate fresco en cubos.

## Dobladas de papa con migas de chicharrón

### Ingredientes

- 1 libra de papa
- 10 bolitas de masa de maíz aproximadamente
- Aceite
- 2 onzas de miga de chicharrón
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1) Cocinar las papas en cubos y hacer un puré simple.
- 2) Mezclar en el puré las migas de chicharrón.
- 3) Hacer tortillas delgadas con la masa y rellenarlas con la mezcla anterior, doblarlas por la mitad y presionarlas en la orilla para que no se salga el relleno.
- 4) Freírlas en ambos lados a fuego lento hasta que la tortilla esté cocida.

Puedes servir las con salsa y ensalada de repollo.

## Papas al chimichurri

### Ingredientes

- 1 libra de papas medianas cocidas enteras

Para el chimichurri:

- ½ manojito de cilantro picado
- ½ manojito de perejil picado
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 onza de pepitoria o pepita de ayote
- 2 cucharadas de queso seco
- Agua



### Procedimiento

- 1) Cocinar las papas enteras, ya desinfectadas y lavadas, en una ollita con suficiente agua y sal hasta que estén suaves.
- 2) Licuar o moler el cilantro, perejil, ajo, pepitoria o pepita, queso y aceite de oliva.
- 3) Escurrir las papas ya cocidas y reservar.
- 4) Calentar un sartén a fuego alto y cocinar las papas con el chimichurri hasta que se mezclen por completo.

### Sabías que...

Las papas son excelentes contra el estreñimiento, ya que ayudan a regular el tránsito intestinal.



## Tortas de papa con queso

### Ingredientes

- 1 libra de papa peladas y cocidas
- ½ taza de queso
- 1 huevo
- 4 cucharaditas de maicena (fécula de maíz)
- Aceite
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1) Cocinar las papas enteras peladas ya desinfectadas y lavadas en una ollita con suficiente agua y sal hasta que estén suaves.
- 2) Escurrir y reservar las papas.
- 3) Machacar las papas en un tazón y dejarle caer el huevo, queso, la maicena y sal, mezclar hasta que se incorporen todos los ingredientes.
- 4) Formar las tortitas con la mezcla anterior con la ayuda de una bolsa para que no se pegue en las manos.
- 5) En un sartén, calentar un poco de aceite y colocar las tortitas hasta que estén doraditas en ambos lados.

### Algunas curiosidades de la papa



La papa se puede cultivar en climas templados. El cultivo de la papa es importante, pues su valor como fuente de carbohidratos es necesaria en la alimentación de la población guatemalteca tanto la rural como urbana.

# Ichaj

-Hierbas  
comestibles-



## Las hierbas

Las hierbas crecen abundantemente en el campo. Son plantas comestibles, conocidas como verduras de hoja. Son económicas y se pueden cultivar en cualquier parte del país. Crecen de manera silvestre y se pueden aprovechar todo el año, siempre y cuando tengan suficiente disponibilidad de agua.

En **una porción de hierbas como las hojas de macuy, chipilín o blede** le estás dando a tu hijo:

Fuente proteína

Alto contenido de  
fibra, hierro, calcio,  
fósforo y vitaminas  
A y C

Alto contenido de  
lisina -aminoácido  
esencial-





Algunas de estas hierbas son:

### **Espinaca**



Las espinacas están consideradas como uno de los vegetales de mayor calidad y consumo en el planeta debido a que nos ofrece una completa oferta de nutrientes esenciales para nuestro organismo. Su popularidad la alcanzó gracias al recordado personaje Popeye, quien solía consumirla para aumentar su fuerza. Una de las ventajas es que son un alimento con alto contenido en fibra, también tiene minerales (potasio, calcio, sodio, fósforo, magnesio, hierro, zinc y el selenio). No podemos olvidar las vitaminas A, C y ácido fólico.

### **Hoja de mostaza**



Esta planta es rica en vitaminas A y C, necesarias para la salud. La vitamina A aporta beneficios a la salud visual y la C a enfermedades pulmonares como el asma. La cantidad amplia de vitamina que provee esta planta ayuda en el tratamiento de la anemia, esto es gracias, al hierro que tiene.

### **Amaranto**



Las hojas de esta planta son ricas en ácido fólico, hierro, calcio y vitaminas A, B2 y C. El grano, también comestible, llega a contener 16% de proteínas de alta calidad, superando al trigo, al maíz y al arroz.



### **Chipilín**

El chipilín tiene propiedades que vale la pena destacar. Es una hoja rica en calcio, hierro, tiamina, niacina, y ácido ascórbico. Su consumo reduce el estrés; ayuda al crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos, importantes en la recuperación de pacientes con anemia.



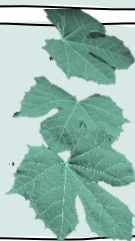
### **Hierba mora**

Es una planta con grandes beneficios. Una de sus funciones es ayudar a la enfermedad de la hemorroide, también en el dolor de muelas y cabeza. En cuanto al sistema nervioso, se considera que esta puede actuar de manera estupenda estabilizando su funcionamiento. También es muy efectiva en el tratamiento de padecimientos asociados a la vesícula y el hígado.



### **Bledo**

Esta hierba proveniente de zonas húmedas aporta una gran cantidad de proteínas al organismo. Reduce el nivel de la fiebre, cuenta con un grado de calcio, similar al de la leche, por ello puede llegar a influir en el fortalecimiento de los tejidos y huesos. Por propiedades antioxidantes, ayuda a minimizar los dolores estomacales. Optimiza la digestión y evita algún tipo de reflujo.



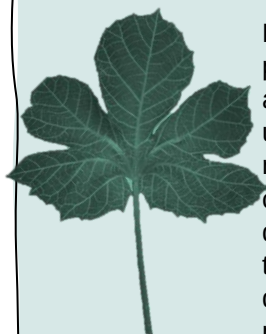
### **Q'ixtán**

Conocida en Guatemala como quishtán, contiene proteína, un mínimo de grasa, carbohidratos, calcio, fósforo, hierro. Se acostumbra a degustar preparada en recado con camarones secos.



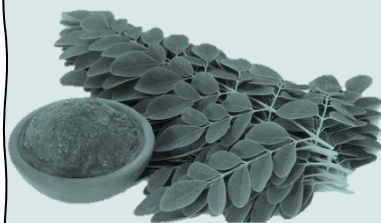
### **Hierba blanca (col)**

Según investigaciones, los nutrientes de esta hierba tienen capacidad de adherirse al ácido biliar que está relacionado a bajar el potencial de los alimentos a volverse colesterol, lo que resulta en la utilización del colesterol para sintetizar el ácido biliar y reducir la absorción de grasa.



### **Chaya**

Es útil para controlar la diabetes y artritis, ayuda a prevenir la anemia y ayuda a las madres lactantes a producir mayor cantidad y calidad de leche. Tiene un alto contenido en proteínas y minerales. Es recomendable para las hemorroides. Mejora la circulación sanguínea, ayuda a la digestión, a desinflamar las venas, reducir de peso, prevenir la tos, aumentar el calcio en los huesos, a descongestionar y desinfectar los pulmones, previene la anemia, y combate la artritis y la diabetes.



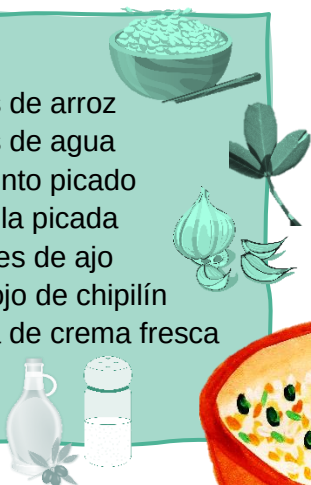
### **Moringa**

Tiene una alta capacidad antiinflamatoria, mostrándose efectiva en el tratamiento de afecciones crónicas como la diabetes, la artritis y la artrosis. Ayuda con las inflamaciones digestivas, hepáticas y renales. Los extractos concentrados de hojas de moringa han demostrado su capacidad para revertir la inflamación de los tejidos, favorecen la emisión de orina, alivian la inflamación del riñón y la que se presenta en las vías urinarias como la vejiga.

## Arroz con chipilín

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 1 pimiento picado
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de chipilín
- 1 bolsa de crema fresca
- Sal
- Aceite



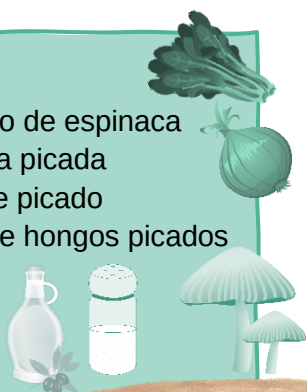
### Procedimiento

- 1.) Sofreír, con un poco de aceite, el ajo, la cebolla y el pimiento en una olla a fuego medio.
- 2.) Agregar el arroz y seguir sofriendo. Luego, agregar las hojas de chipilín ya desinfectadas.
- 3.) Agregarle el agua al arroz con un poco de sal. Dejar que se cocine a fuego lento tapando la olla.
- 4.) Ya cocinado el arroz, destapar para que salga el vapor y agregarle la crema.

## Espinaca sofrita con hongos

### Ingredientes

- 1 manojo de espinaca
- 1 cebolla picada
- 1 tomate picado
- 1 taza de hongos picados
- Sal
- Aceite



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales, secar la espinaca y cortar los tallos para utilizar solo la hoja para que esté más suave al momento de comer.
- 2.) Picar la cebolla, el tomate, los hongos y la hoja de la espinaca en tiras, apartar.
- 3.) Colocar en el fuego un sartén con un poco de aceite. Ya caliente, dejar caer la cebolla, el tomate, los hongos y por último la espinaca y mezclar.
- 4.) Ya mezclado, tapar el sartén y dejar cocinar a fuego lento para que se cocine bien la espinaca.  
Se puede servir con chirmolito y tortillas.

## Caldito de hierba mora

### Ingredientes

- 1 manojo de hierba mora
- 4 a 5 tazas de agua aproximadamente
- 1 ruedita de fideo (pelo de ángel)
- 1 tomate picado
- 1 cebolla picada
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Colocar una olla con el agua al fuego y dejar caer todos los ingredientes, menos la pasta.
- 2.) Cuando comience a hervir el agua, dejar caer la pasta para que no se deshaga y para que la hierba mora esté bien cocida.
- 3.) Sazonarla con sal y servir cuando la hierba ya esté cocida.

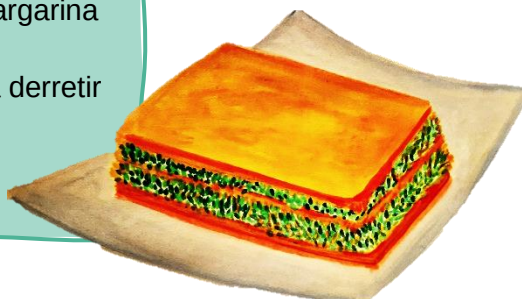
## Lasaña de espinacas

### Ingredientes

- 1 bolsa de pasta para lasaña
- 2 manojos de espinaca
- 1 cebolla morada cortada en tiras

### Para la salsa:

- 6 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de margarina
- 2 ½ tazas de leche
- 1 queso fresco para derretir
- Sal
- Pimienta



### Procedimiento

- 1.) Cocinar la pasta en agua hirviendo hasta que esté suave con sal.
- 2.) Desinfectar la espinaca y cortar las hojas en tiras.
- 3.) En un sartén, derretir la margarina, dejar caer la harina y mezclar. Después, dejar caer la leche y mezclar constantemente para que no se bodeque.
- 4.) Sofreír con un poco de aceite la cebolla y la espinaca. Cuando ya estén mezcladas, dejar caer la salsa, además de sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 5.) Ya cocida la pasta, escurrirla y en un molde de pastel o pírex, colocar una capa de pasta y salsa, por último, el queso y taparlo.
- 6.) Colocar el recipiente sobre el pollo o estufa a fuego lento para que se derrita el queso y servir caliente.

## Espagueti con bledo

### Ingredientes

- ½ libra de espagueti
- ½ manojo de bledo
- 1 cebolla cortada en tiras
- Aceite de oliva (opcional)
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1.) Colocar una olla de agua al fuego. Cuando esté hirviendo, dejar caer la pasta y sal.
- 2.) Escurrir cuando estén cocidas.
- 3.) Desinfectar, secar y cortar el bledo y la cebolla en tiras, apartar.
- 4.) En un sartén, agregar un poco de aceite de oliva, dejar caer la cebolla y el bledo, por último, la pasta y mezclar.
- 5.) Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- 6.) Mezclar bien y servir con un poco de queso si se desea.

### Algunas curiosidades...



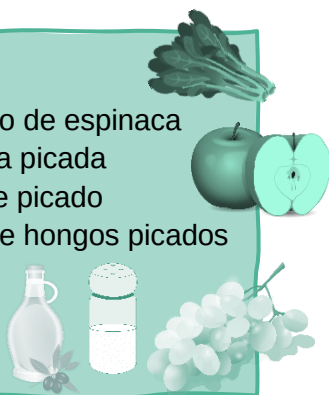
Es una hierba de alto consumo y cultivada en los municipios de Rabinal, San Miguel Chicaj y Cubulco del departamento de Baja Verapaz. Además, es considerada una planta vivaz, ya que es capaz de conservarse en diferentes climas y su cosecha se da cuatro veces al año.



## Ensalada de espinaca y manzana

### Ingredientes

- 1 manojo de espinaca
- 1 cebolla picada
- 1 tomate picado
- 1 taza de hongos picados
- Sal
- Aceite



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar las frutas y espinaca.
- 2.) En una tacita, mezclar el vinagre y el aceite. Batir rápidamente y sazonar con sal y pimienta al gusto, reservar.
- 3.) En un tazón, mezclar la espinaca, la lechuga, las uvas y las manzanas.
- 4.) Dejar caer la mezcla del aceite y vinagre sobre el tazón con las frutas y servir.

Este plato sirve de complemento para carnes o pollo.

### Sabías que...



Las espinacas son nativas del centro y sudoeste de Asia. Los árabes las llevaron a España y cuando vivieron a América trajeron la semilla.

## Quixtán en recado

### Ingredientes

- 2 tomates asados
- 1 cabeza de cebolla asada
- 4 dientes de ajo asados
- 1 pimienta asado
- 2 onzas de pepita molida
- 1 manojo de hojas de quixtán
- Sal



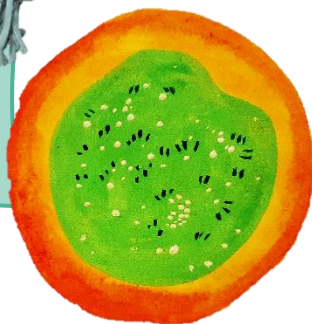
### Procedimiento

- 1.) Colocar una olla de agua y dejar hervir para cocinar las hojas de quixtán. Antes, limpiarlas bien y quitarles las espinitas que tiene.
- 2.) Licuar o moler todos los vegetales asados y la pepita con un poco de agua que se utilizó para cocinar las hierbas, debe quedar algo espesa porque las hojas también contienen líquido.
- 3.) Escurrir las hojas y colocarlas en un sartén, dejar caer el recado y dejar que de un hervor.
- 4.) Sazonar con sal.

## Tortitas de hierba blanca

### Ingredientes

- 3 manojos de hierba blanca
- 2 huevos
- 1 cajita de maicena
- Sal
- Aceite



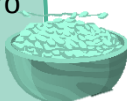
### Procedimiento

- 1.) Colocar una olla al fuego con agua y dejar que hierva. Al hervir el agua, dejar caer sal y la hierba ya desinfectada.
- 2.) En un tazón, batir los huevos con sal.
- 3.) Ya cocida la hierba, escurrir y mezclar con los huevos y la mitad de la cajita de maicena.
- 4.) Calentar un sartén con aceite; hacer tortitas y freírlas en ambos lados a fuego lento para que se cocinen por dentro.

## Hojas de mostaza rellenas

### Ingredientes

- 1 manojo de hoja de mostaza
- 1 queso en tuza que se derrita
- ½ libra de arroz ya cocido o si tiene sobrante de otro día
- Miga de chicharrón (opcional)
- 1 huevo
- Aceite



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar las hojas y secarlas bien. Cocinarlas al vapor una sobre otra para que no se doblen, sacarlas cuando ya estén suavecitas.
- 2.) En un sartén, calentar un poquito de aceite y agregarle el arroz, el queso, la amiga de chicharrón y el huevo batido.
- 3.) Extender la hoja de mostaza y rellenarla con la mezcla anterior, enrollarlas en forma de taquito.
- 4.) Servir con salsa de tomate calientitas.

## Hojas de mostaza con arroz frito

### Ingredientes

- 1 manojo de hoja de mostaza cortada en tiras
- 1 libra de arroz precocido
- 4 onzas de camarones secos
- 2 huevos batidos
- 1 manojo de cebollines en rodajitas
- 1 cucharada de jengibre picado
- 3 dientes de ajo picado
- 1 pimiento picado
- 1 botecito de salsa soya
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1.) Cocer el arroz sin sal y sin vegetales.
- 2.) Desinfectar los vegetales y picarlos.
- 3.) Calentar un sartén y dejar caer el aceite, luego sofreír los vegetales y las hojas de mostaza.
- 4.) Dejar caer el arroz y mezclar bien.
- 5.) En la mezcla del arroz, dejar caer los huevos batidos, la salsa soya al gusto y mezclar bien. Degustar de sal y agregar si se necesita.

## Papilla de vegetales con chaya

### Ingredientes

- 1 taza de camote cortada en trozos (puede sustituirse por papá, zanahoria o güisquil)
- 1 manojo de hojas de Chaya cortadas en trocitos pequeños
- 3 tazas de agua
- Sal.



### Procedimiento

- 1.) En una olla, poner el agua a hervir y agregar las hojas limpias de chaya.
- 2.) Cocinarlas, al menos 10 minutos. Cuando las hojas estén suaves, agregar el camote en trozos y dejar hervir 7 minutos más.
- 3.) Machacar, moler o licuar las hojas de chaya, usando muy poca agua, agregando el camote sin la piel hasta obtener un puré.
- 4.) Sazonar con sal.

Esta receta es ideal para los bebés porque contiene muchos nutrientes.

## Boxboles

### Ingredientes

- 5 bolitas de masa
- 2 onzas de pepita de ayote molida
- 3 tomates
- ½ taza de miltomate
- 1 manojo de punta de ayote u hojas tiernas de güisquil
- Sal
- 5 tazas de agua aproximadamente



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales, las puntas de ayote y secarlas.
- 2.) Condimentar la masa con sal y hacerla como chorizos delgados y largos del tamaño de un dedo.
- 3.) Envolver la masa una por una en las puntas de ayote y colocarlas en una olla en orden.
- 4.) Dejarle caer el agua a la olla y ponerlos a cocer.
- 5.) En otra olla aparte, cocer los tomates y mil tomates, luego de cocidos se licuan o se muelen. Agregar la pepita molida, sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 6.) Al momento de servir, se colocan los boxboles cocidos y por encima la salsa.

## Tayuyos de bledo

### Ingredientes

- 1 manojo de bledo
- 5 bolitas de masa
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimienta picado
- 1 diente de ajo picado
- Aceite
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales y picarlos.
- 2.) En un sartén caliente, dejar caer el aceite y sofreír cebolla, pimienta y el bledo. Sazonarlo con sal.
- 3.) Rellenar las bolitas de masa con el sofrito anterior y hacer una tortilla sin que se vea la hierba para que no se queme.
- 4.) Cocer la tortilla en la plancha para que se dore de ambos lados.

Puedes acompañar el tayuyo con salsa de tomate o chirmolito.

### Sabías que...



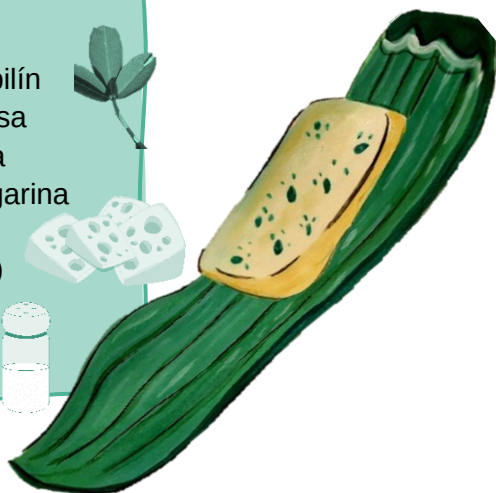
El bledo conserva diferentes propiedades curativas para el sistema inmunológico y metabólico y fue clasificado como el mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano.



## Tamalitos de chipilín

### Ingredientes

- 1 manojo de chipilín
- 20 bolitas de masa
- 1 manojo de tusa
- 2 barras de margarina derretida
- Queso (opcional)
- Agua
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Remojar las tusas para que estén suaves al momento de usarlas.
- 2.) Desinfectar y secar las hojas del chipilín.
- 3.) Condimentar la masa con la margarina derretida, sal y queso.
- 4.) Agregar las hojas de chipilín a la masa ya condimentada y mezclar.
- 5.) Envolver la masa en la tusa que se remojó y doblarle la punta para que no se salga la masa.
- 6.) Colocar en una olla tusa como colchón para que no se quemen los tamalitos, luego ordenarlos uno por uno y agregarles agua a la mitad de la olla.
- 7.) Cocinarlos de 20 a 30 min. aproximadamente a fuego medio y con la olla tapada para que no se salga el vapor.

## Chaya a la pepita

### Ingredientes

- 1 manojo de hojas de chaya
- 1 taza de semillas de ayote secas molidas
- Sal al gusto
- Jugo de limón
- Chile cobanero en polvo
- Agua
- Sal



### Procedimiento

- 1.) En olla, cocer las hojas de chaya cortadas en trocitos en un poco de agua con sal. Dejarlas, aproximadamente 10 minutos en la olla tapada y a fuego lento.
- 2.) En un comal se tuestan las semillas de ayote y se muelen, si no se tiene pepita ya molida.
- 3.) Ya cocida la chaya, colocarla en un plato y espolvorear pepita al gusto, mezclar.
- 4.) Agregar unas gotas de jugo de limón y chile cobanero en polvo.

### Sabías que...



La chaya se le llama “espinaca maya” por la cultura que la popularizó. Se consumía mezclada con maíz y semillas de calabaza en una especie de tamal o como envoltura de tamales. Es más nutritiva que las espinacas o las acelgas.

## Enrollado de amaranto

### Ingredientes

- 1 manojo de hojas grandes de amaranto
- 1 queso fresco
- 1 huevo
- 2 onzas de ajonjolí
- ½ taza de harina
- Aceite
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Cocer las hojas de amaranto al vapor hasta que estén suavécitas.
- 2.) Rellenar las hojas con el queso fresco y enrollar como taquitos del tamaño de un dedo.
- 3.) Batir el huevo, agregarle sal y apartar. En otro recipiente, agregar la harina y en otro, el ajonjolí.
- 4.) Teniendo las hojas rellenas, pasarlas por harina, seguidamente por el huevo batido y por último por el ajonjolí.
- 5.) En un sartén caliente dejar caer un poco de aceite y luego freír los deditos en ambos lados hasta que estén dorados.

Puedes acompañarlos con un guacamol o una salsa de, tomate si deseas.

## Ensalada de amaranto y queso fresco

### Ingredientes

- 1 manojo de hojas de amaranto
- 2 tomates no maduros partidos en 6 gajos
- 1 queso fresco cortado en cubos
- 1 cebolla morada pequeña cortada en tiras
- 30 gramos de semillas de amaranto
- Jugo de un limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



### Procedimiento

- 1) Desinfectar los vegetales y cortarlos como indica la receta.
- 2) Mezclar el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.
- 3) Sazonar las hojas de amaranto, el tomate y la cebolla con el jugo, mezclar.
- 1.) Agregar el queso y las semillas de amaranto por último para que no se desborne y servir.



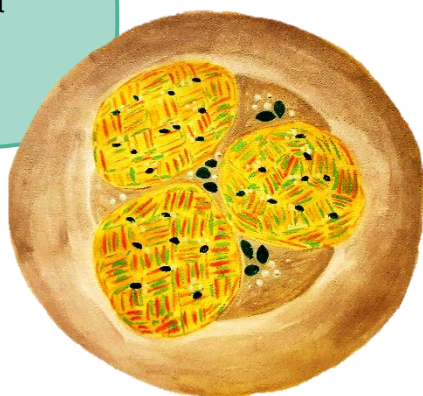
### Sabías que...

El amaranto es originario de México y Centroamérica y su uso se remonta la época prehispánica en la que se ubicó como uno de los principales alimentos de los mayas. Con él pueden producirse harinas, granolas, tamales, atoles, galletas, bebidas y dulces.

## Pupusa de hierba blanca con flor de izote

### Ingredientes

- 1 manojo de hojas de hierba blanca
- 1 rama de flor de izote
- 1 queso fresco
- 15 bolitas de masa
- 1 barra de margarina
- Aceite
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Cocinar en agua hirviendo, la hierba blanca y la flor de izote por separado con sal. Ya cocida, escurrir bien y reservar.
- 2.) Derretir la barra de margarina y agregársela a la masa. Degustar de sal, y agregar si se necesita.
- 3.) Preparar un sartén con un poco de aceite.
- 4.) Hacer las bolitas de masa y agregarles en el centro, para rellenarlas, flor de izote, hierba blanca y queso. Cerrar la bolita y tortear sin que se vea el relleno.
- 5.) Freír la pupusa en ambos lados a fuego lento para que se cocine bien por el centro hasta que esté dorada.

## Frijoles con hierba mora

### Ingredientes

- 1 libra de frijol rojo
- 1 manojo de hierba mora cortada en tiras
- 2 litros de agua
- 1 cebolla grande picada
- 3 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1.) Para facilitar y disminuir el tiempo de cocción de los frijoles y todas las legumbres, se aconseja siempre remojarlos en agua durante la noche anterior al día en que se cocinan.
- 2.) Cocinar el frijol rojo con sal, cocinar hasta que estén suaves para comer.
- 3.) En un sartén caliente, agregar un poco de aceite y sofreír la cebolla, la hierba, el ajo, el comino y sazonar con sal al gusto. Freír a fuego medio hasta que las hojas estén tiernas.
- 4.) Licuar o moler los frijoles, servir en un tazón una porción y colocar encima el sofrito que se preparó anteriormente.

## Tomates rellenos con moringa y elotitos

### Ingredientes

- 4 tomates medianos redondos
- 1 pimiento verde pequeño picado
- 1 cebolla mediana morada picada
- 1 manojo de moringa fresca cortada en tiras
- 1 bolsita de mayonesa
- 2 huevos duros picados
- 1 taza de maíz cocido tierno
- Sal al gusto
- Aceite



### Procedimiento

- 1.) En un sartén caliente, dejar caer un chorrito de aceite y sofreír el pimiento, la cebolla, el maíz y la hierba, reservar.
- 2.) Cortar por la mitad los tomates y quitarles las semillas.
- 3.) Mezclar en un recipiente el sofrito, el huevo, las semillas de moringa y la mayonesa, degustar de sal.
- 4.) Rellenar los tomates con la mezcla anterior y servir.

### Sabías que...



La moringa es un pequeño árbol de la India, Pakistán y Nepal que se ha utilizado durante generaciones para tratar y prevenir enfermedades como la diabetes, las enfermedades del corazón, la anemia, artritis y trastornos respiratorios y digestivos.

**Mis notas:**



# Uwach ichaj

-Verduras-



## Las verduras

Las verduras son alimentos vitales y esenciales para una alimentación balanceada. Incluso, es recomendable comer cinco porciones de frutas o verduras al día. Hay muchos tipos de verduras que se cultivan en todo el país, pero encontrarás recetas de las que se producen en el altiplano y la costa sur.

La mayoría de las frutas y verduras aportan fibra, vitaminas y minerales. Mientras mayor sea la variedad de verduras que se consuma, mayor es la variedad de nutrientes.

Los nutrientes más comunes que aportan las verduras son:

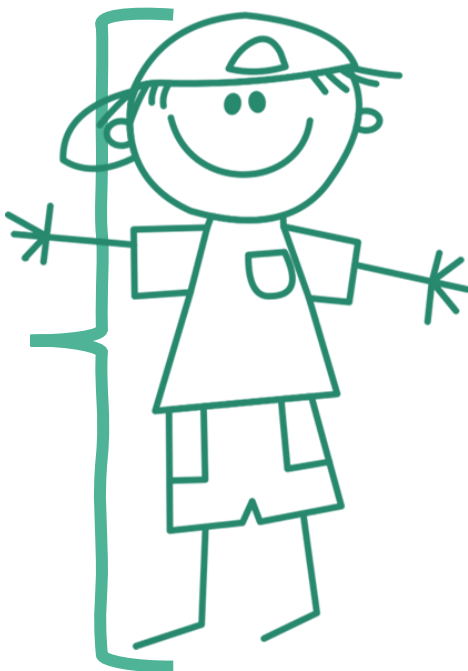
Contribuyen a la  
ingesta de fibra

Fuentes de potasio

Fuentes de ácido  
fólico o vitamina B9

Fuentes de  
vitamina A

Alto contenido de  
vitamina C

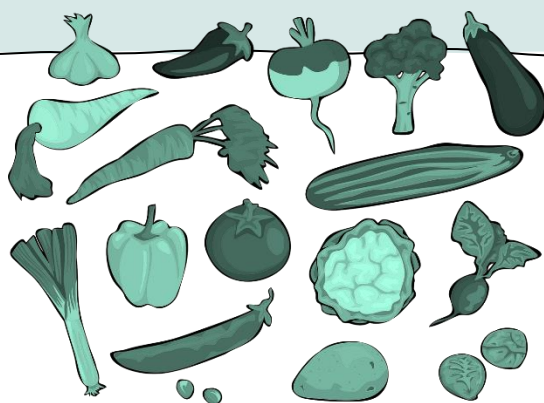


Algunos de los beneficios de las verduras según su color son:

| Color                     | Verduras                                                                                                                                            | Beneficios                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Amarillo y naranja</b> | Zanahoria<br>Pimientos<br>Ayote                                                                                                                     | Estos colores protegen contra algunos tipos de cáncer, ayudan a la vista (especialmente la visión nocturna), mantienen el corazón sano y mantienen el sistema inmune. Los alimentos de color amarillo o anaranjado brillante contienen vitamina C y betacaroteno. |
| <b>Rojo</b>               | Chile pimiento<br>Rábanos<br>Cebolla morada<br>Papa rosada                                                                                          | El grupo rojo ayuda a la salud de la memoria, el corazón, el tracto urinario y protege contra algunos tipos de cáncer. Este grupo contiene los fitoquímicos licopeno y antocianinas.                                                                              |
| <b>Verde</b>              | Aguacate<br>Brócoli<br>Espárrago<br>Lechuga<br>Güicoy<br>Pepinos<br>Verduras de hojas verdes como el perejil<br>Cebollines<br>Jalapeños<br>Espinaca | Los colores verdes protegen contra algunos tipos de cáncer, mantienen los huesos y dientes fuertes y ayudan a la vista. Las frutas y verduras verdes contienen luteína indispensable para la salud visual.                                                        |

|               |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Blanco</b> | Ajo<br>Champiñones<br>Cebolla<br>Nabo     | Las frutas y verduras blancas, de color crema o café ayudan a mantener los niveles sanos de colesterol cuando éstos están en un rango normal, así como también a mantener la salud coronaria y a disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer. |
| <b>Morado</b> | Espárrago<br>Berenjena<br>Coliflor morada | Ayudan a prevenir los efectos del envejecimiento. También ayudan en la protección contra algunos tipos de cáncer, al funcionamiento de la memoria y a la salud de las vías urinarias.                                                            |

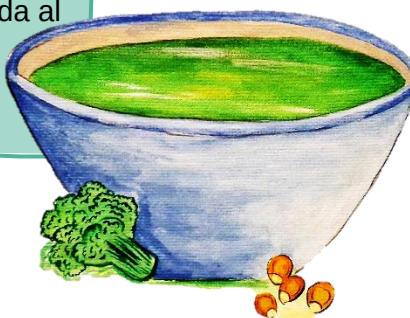
La verdura debes consumirla diario. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es comerlas crudas. Si las coces, aprovecha el agua para hacer sopas porque ahí quedan muchos de los minerales.



## Crema de brócoli con maíz

### Ingredientes

- 1 unidad de brócoli
- 1 mazorca de maíz dulce cocidos
- ½ cebolla picada en cuadritos
- 3 tazas de caldo o agua
- 1 bolsita de crema pura
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Sal
- Aceite de oliva



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales. El brócoli pelarlo muy minuciosamente para no encontrar insectos por dentro.
- 2.) Colocar una olla de agua hirviendo y dejar caer el brócoli cortado en trocitos, escurrirlos cuando ya estén bien cocidos.
- 3.) Licuar el brócoli, ya frío, junto con la crema y el caldo, reservar.
- 4.) En una ollita caliente, dejar caer un chorrito de aceite y sofreír la cebolla y el maíz dulce.
- 5.) Después, dejar caer sobre el sofrito la mezcla que se licuó, mezclar y condimentar con sal y pimienta al gusto. Dejar que de un hervor y servir calentita y algo espesa.

## Mermelada de tomate

### Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros pelados y sin semillas
- 1 libra de azúcar
- 1 rajita de canela
- 2 cucharadas de jugo de limón



### Procedimiento

- 1) Desinfectar los tomates, pelarlos y cortarlos en cuadritos sin semillas.
- 2) En una olla, colocar el tomate y el azúcar, la canela y el jugo de limón. Por cada taza y media que salga del tomate, agregarle una taza de azúcar.
- 3) Cocer a fuego lento sin tapar hasta que se consuma el jugo y este espese sin dejar que se queme o se pegue a la olla para que no se amargue.
- 4) Guardar en un frasco de vidrio bien desinfectado.

Puedes acompañarlo con un pan francés.

## Crema de zanahoria con plátano

### Ingredientes

- 3 unidades de zanahorias medianas peladas y cortadas en rodajas
- 1 plátano pequeño maduro cortado en rodajas
- 1 puerro picado
- 1 tallo de apio finamente picado
- 4 tazas de caldo o agua
- 1 bolsita de crema pura
- 2 unidades de tortillas frías
- Pimienta negra al gusto
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar muy bien todos los vegetales.
- 2.) Colocar una olla de agua y dejar que hierva. Cuando esté hirviendo, dejar caer la zanahoria y el plátano, escurrir cuando ya estén cocidos.
- 3.) Licuar el plátano, la zanahoria, el caldo y la crema al gusto, reservar.
- 4.) En una ollita caliente, dejar caer un poco de aceite y sofreír el ajo, el apio y el puerro.
- 5.) Dejar caer en la olla la mezcla que se licuó y condimentar con sal y pimienta al gusto. Dejar que de un hervor.
- 6.) Cortar las tortillas por la mitad luego en tiras muy delgadas freír con abundante aceite caliente, dejar que se vean doradas y escurrir con papel absorbente, colocarlas sobre la crema al momento de servir.

## Crema de coliflor con camote

### Ingredientes

- 1 coliflor cortada en trocitos
- 1 camote cortado en rodajas
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 bolsita de crema pura
- 3 tazas de caldo
- 1 pan francés
- Pimienta negra al gusto
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales muy minuciosamente por si la coliflor tuviese algún insecto.
- 2.) Colocar una olla de agua y dejar que hierva, luego dejar caer el camote pelado. Dejarlo aproximadamente de 15. a 20 minutos. Luego, dejar caer la coliflor y escurrirlos cuando ya estén suaves.
- 3.) Licuar la coliflor, el camote; la crema y el caldo al gusto.
- 4.) En una ollita caliente, dejar caer un poco de aceite y sofreír la cebolla y el ajo. Incorporar la mezcla anterior, condimentar con sal y pimienta al gusto y dejar que de un hervor.
- 5.) Cortar en cubitos el pan francés, dorarlo en una planchita hasta que queden crujientes y dorados.
- 6.) Servir caliente con los cubitos de pan sobre la crema.



## Crema de güisquil con güicoy sazón

### Ingredientes

- 1 güisquil grande
- 1 güicoy mediano sazón (amarillo)
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tazas de caldo
- 1 bolsita de crema
- Pimienta negra al gusto
- Sal
- Aceite



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar muy bien todos los vegetales.
- 2.) Colocar una olla de agua y dejar que hierva. Luego, dejar caer el güicoy cortado en trozos pequeños y sin semillas aprox. 25min. a 30min. El güisquil en trozos, ya cocidos, escurrirlos y dejarlos enfriar.
- 3.) Licuar el güisquil, el güicoy: la crema y el caldo al gusto, reservar.
- 4.) En una ollita caliente, dejar caer un poco de aceite y sofreír el ajo. Incorporar la mezcla anterior, condimentar con sal y pimienta al gusto y dejar que de un hervor.

Servir calientita y se puede acompañar con chips de tortillas o croquetas de pan que se realizaron en las recetas anteriores.

## Sopa de cebolla

### Ingredientes

- 2 cebollas grandes cortadas en tiras finas
- 3 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 cucharada de harina
- 3 tazas de caldo
- Sal y pimienta negra al gusto
- 2 unidades de pan francés cortado en rebanadas
- 1 queso fresco



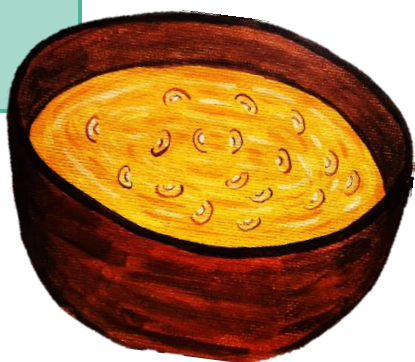
### Procedimiento

- 1.) En una ollita caliente, dejar caer la mantequilla y esperar que se derrita. Sofreír la cebolla dejándola que quede cristalina, seguidamente la harina y el vino mezclar rápidamente para que no se formen grumos.
- 2.) Incorporar a la mezcla anterior el caldo o agua mezclar bien, condimentar con sal y pimienta al gusto.
- 3.) Dejar que hierva, mientras tanto, dorar el pan y echarle queso encima para que se derrita.
- 4.) Servir la sopa en una escudía y por encima, colocarle las rebanadas de pan con el queso derretido.

## Sopa de papa y frijol blanco

### Ingredientes

- 4 papas cortadas en cubitos
- 1 taza de frijol blanco cocido
- 1 cebolla pequeña picada
- ½ taza de alverja
- 1 ramita de cilantro
- 8 tazas de agua
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar y lavar los vegetales. Colocar una ollita de agua y dejar caer la papa, la alverja, la cebolla y la ramita de cilantro para que hiervan juntas.
- 2.) Al momento de que ya casi se termine de cocinar la papa, dejar caer el frijol blanco ya cocido con un poco del agua en donde se coció. Sazonar.

Servir calientita acompañada de tortillas tostadas si se desea.

## Sopa de verduras

### Ingredientes

- 8 tazas de agua aproximadamente
- 2 tomates cortados en cubitos pequeños
- 1 cebolla partida en cuatro
- 2 dientes de ajo enteros
- 2 ramitas de apio cortado en cubitos pequeños
- 1 güisquil grande cortado en cubitos pequeños
- 2 zanahorias cortadas en cubitos pequeños
- 2 papas grandes cortada en cubitos pequeños
- 1 rama de hierbabuena
- 1 ramita de cilantro
- Sal al gusto



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar y lavar los vegetales. Pelar y cortar en cubos la zanahoria, la papa, el güisquil, el apio y los tomates.
- 2.) Colocar una olla de agua al fuego y dejar caer todos los vegetales, incluyendo la hierba buena, cilantro, ajo machacado. Cocinar hasta que estén cocidos todos los vegetales.
- 3.) Sazonar con sal al gusto y servir caliente en un plato hondo acompañado de aguacate si deseas.

## Chilaquiles guatemaltecos

### Ingredientes

- 2 güisquiles grandes pelados
- 1 queso en tusa
- 5 huevos
- 2 cucharadas de maicena
- 1 botella mediana de aceite
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar, lavar y pelar los güisquiles, colocarlos en una olla con agua hirviendo.
- 2.) Cortar los güisquiles en rodajas aproximadamente de 3cm de grosor y cocerlas en el agua hirviendo con sal cuidadosamente para que no se quiebren.
- 3.) Escurrir cuando ya esté cocido el güisquil y dejar enfriar. Echar queso en medio de dos rodajas de güisquil, hacerlas como sándwich, reservar.
- 4.) Batir las claras de huevo hasta que crezcan como espuma. Dejar caer las yemas una por una y seguir batiendo; por último, las dos cucharadas de maicena.
- 5.) Colocar un sartén con abundante aceite a fuego medio. Envolver el güisquil con el huevo y freír a fuego lento para que no se queme, por ambos lados, hasta que esté cocido el huevo.

Puedes acompañarlo con salsita de tomate.

## Croquetas de brócoli

### Ingredientes

- 1 brócoli
- 2 huevos
- 5 cucharadas de leche líquida
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 queso fresco cortado en cuadraditos
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de miga de pan
- Aceite



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar el brócoli. Pelarlo muy minuciosamente para no encontrar insectos por dentro.
- 2.) Colocar una olla de agua hirviendo y dejar caer el brócoli cortado en trocitos. Cocinarlo, escurrirlo y picarlo. Reservar.
- 3.) Ya frío el brócoli, dejar caer la leche, harina, la margarina derretida y la miga de pan poco a poco hasta que la consistencia esté como puré.
- 4.) Hacer bolitas y rellenarlas con el queso, cerrarlas bien para que no salga el queso.
- 5.) Tener listo un sartén con aceite caliente y dorar las bolitas.

### Sabías que...

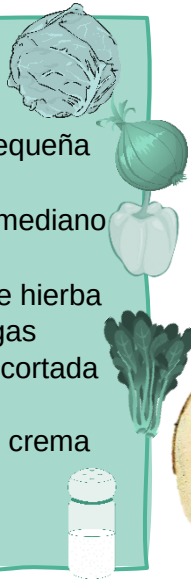


Una taza de brócoli contiene tres veces la cantidad de vitamina C recomendada. Aporta un alto contenido de ácido fólico que es fundamental para niños en edad de crecimiento y mujeres embarazadas.

## Repollo relleno

### Ingredientes

- 1 repollo
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento mediano picado
- 1 manojo de hierba (la que tengas disponible) cortada en tiras
- 1 bolsita de crema pura
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales y colocar una olla de agua hirviendo, dejar caer el repollo cortado por la mitad.
  - 2.) Sofreír el pimiento, la cebolla y la hierba. sacar del fuego y dejar caer la crema. Condimentar con sal y pimienta.
  - 3.) Deshojar el repollo y rellenar con la mezcla anterior y enrollarlos.
- Servir calientitos acompañados de una salsita o chirmolito.

## Tortitas de zanahoria con avena

### Ingredientes

- 4 tazas de zanahoria rallada
- 3 tazas de avena
- ½ tazas de cebolla picada
- ½ tazas de chile pimiento picado
- ½ tazas de tomate picado
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 4 ramitas de hierba buena picada
- 1 o 2 u. huevos
- Harina
- Sal y pimienta al gusto



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar y lavar los vegetales.
- 2.) En un recipiente, mezclar todos los ingredientes y dejar reposar para que se ponga suave la avena.
- 3.) Cuando ya esté suave, agregar la harina si se necesita.
- 4.) Hacer las bolitas por igual y luego aplastarlas un poco para así hacer las tortitas.
- 5.) Colocar un sartén con aceite para freír por ambos lados las tortitas a fuego lento.



## Chiles rellenos

### Ingredientes

- 6 pimientos pequeños
- 1 zanahoria mediana picada
- 3 u. de papa picadas
- ½ libra de ejote
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 huevos
- 1 cabeza de cebolla picada
- 3 u. hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- Sal y pimienta al gusto



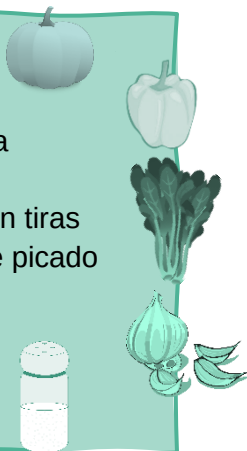
### Procedimiento

- 1.) Lavar los chiles y asarlos sobre la plancha para poder pelarlos. Ya asados, dejarlos reposar en una bolsa de plástico para que suden y sea más fácil pelarlos.
- 2.) Colocar una olla de agua hirviendo y cocer las demás verduras con sal. Ya cocidas, escurrir y luego freír condimentando con tomillo, laurel sal y pimienta, reservar.
- 3.) A los chiles ya pelados y sin semillas, hacerles una abertura no muy grande. Rellenar con la verdura previamente cocinada. Cerrar y pasarlos por huevo, previamente batido. Añadir un poco de sal y freír en ambos lados hasta que este cocido el huevo. Servir con salsita de tomate.

## Croquetas de ayote

### Ingredientes

- 1 ayote cocido
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento picado
- 1 manojo de espinacas en tiras
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 taza de miga de pan
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales y picarlos.
- 2.) Sofreír el pimiento, cebolla, ajo y espinacas, reservar.
- 3.) En otro recipiente, mezclar el puré del ayote machacarlo y dejarle caer la miga de pan condimentar con sal y pimienta al gusto.
- 4.) Hacer bolitas el puré y rellenarlas con el sofrito anterior, cerrarlas y freírlas con abundante aceite a fuego lento para que no se quemen y queden bien doradas.
- 5.) Escurrirlas al momento de sacarlas con papel absorbente y servir las calientitas.



### Sabías que...

El ayote se utiliza tanto para preparar platos dulces como salados. Se puede añadir a los arroces o saltearlos con verduras, incluso asada.

## Chap suy de vegetales

### Ingredientes

- 4 onzas de alverja china cortada a la mitad
- 1 brócoli cortado en trocitos
- 3 güicoyes tiernos pequeños cortados en rodajas delgadas
- 1 cabeza de cebolla cortada en tiras
- 1 pimiento cortado en tiras delgadas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cajita de maicena
- 1 botellita de soya
- 2 cucharadas de ajonjolí
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales y picarlos.
- 2.) En un sartén caliente, sofreír uno por uno los vegetales con un poco de ajo, sal y pimienta.
- 3.) Mezclar la salsa soya con la mitad de la cajita de maicena, sin que tenga grumos.
- 4.) En una ollita, dejar caer los vegetales juntos y también la mezcla de la soya. Esperar a que espese y tome el sabor de la soy. Si queda muy espeso, agregarle algún caldito que tenga o agua.
- 5.) Decorar con ajonjolí por encima al momento de servir.

## Ensalada de repollo

### Ingredientes

- 1 repollo cortado en tiras delgadas
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 1 cebolla picada
- 1 bolsita de crema pura
- 1 bolsa de mayonesa mediana
- Sal
- Pimienta
- Un poquito de vinagre



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales y picarlos.
- 2.) En un recipiente, mezclar todos los vegetales y luego agregarles la mitad de la bolsa de crema y la mitad de mayonesa con dos cucharadas de vinagre.
- 3.) Condimentar con sal y pimienta. Si se necesita más mayonesa y crema, agregarle el resto de las bolsitas.
- 4.) Servir fría.

### Sabías que...

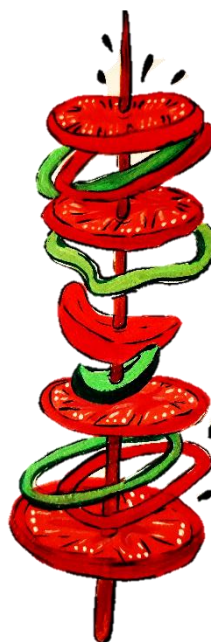
El ejemplar de repollo de mayor calidad es aquel duro, crujiente, compacto y pesado en relación con su tamaño. El repollo se conserva en buenas condiciones envuelto en una bolsa de plástico perforada en refrigeración.



## Vegetales asados

### Ingredientes

- En esta receta puedes utilizar los vegetales que tengas de tu cosecha o los que desees utilizar.
- 1 güicoy
- 1 papa
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 1 cucharada de margarina
- Sal y pimienta al gusto



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar y limpiar los vegetales y cortarlos en rodajas o láminas de  $\frac{1}{2}$  cm aproximadamente.
- 2.) Dejar calentar la parrilla y barnizarla con la margarina, sazonar los vegetales con sal y pimienta. Derretir lo que queda de margarina y barnizar los vegetales al momento de asarlos.
- 3.) Asar a fuego lento para que no se quemen y tengan un buen sabor a asado.
- 4.) Retirar de la parrilla cuando ya estén suavечitos.

Puedes agregarle unas gotas de limón si deseas al final.

## Omelet de verduras

### Ingredientes

- En esta receta puedes utilizar los vegetales que tengas de tu cosecha o los que desees utilizar.
- 1 papa pequeña cortada en cuadritos
- 1 zanahoria pequeña cortada en cuadritos
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 tomate pequeño cortado en cuadritos
- 4 huevos
- Aceite
- Sal



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los vegetales y picarlos, luego sofreírlos y cocerlos a fuego lento con un poco de agua.
- 2.) Batir los huevos para hacer tortas de huevos y condimentar con sal, reservar.
- 3.) Cuando la verdura ya este cocida, quitarle el líquido que sobra.
- 4.) En un sartén, con poco de aceite, dejar caer un poco de la mezcla de huevo. Hacer una capa de huevo sin darle vuelta hasta que por arriba se vea el huevo como chicloso.
- 5.) Rellenar el huevo con los vegetales y luego cerrarlo como taquito.  
Puedes acompañarlo con chirmolito o salsa de tomate.

## Ejotes salteados con ajo y ajonjolí

### Ingredientes

- 1 bolsa de ejotes tiernos
- 2 onzas de ajonjolí
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 botellita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



### Procedimiento

- 1.) Desinfectar los ejotes y quitarles las puntas de ambos lados.
- 2.) Colocar una olla con agua y dejar que hierva. Al momento de que hierva, dejar caer los ejotes, dejar que se blanqueen (deben tomar color verde vivo) y sacarlas rápidamente. Tener listo un recipiente con agua fría para que no se sigan cociendo.
- 3.) Reservar y dejar que se escurran bien.
- 4.) Preparar un sartén con un poco de aceite para luego saltear junto con el ajo y el ajonjolí. Sazonar con sal y pimienta al gusto y servir.

### Sabías que...



El ejote (*Phaseolus vulgaris*) es una variedad del frijol que se come cuando aún está verde con todo y vaina y; por lo tanto, es de la familia de las leguminosas. La palabra ejote proviene del náhuatl “exotl” que significa frijol verde. Es originario de México y Centroamérica.

## Pastel de zanahoria

### Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de nuez moscada en polvo (opcional)



### Procedimiento

- 1.) En un recipiente hondo, mezclar todos los ingredientes secos.
- 2.) Dejar caer los huevos uno por uno y mezclar bien.
- 3.) Después, echar el aceite en forma de chorrito y por último la zanahoria rallada.
- 4.) Engrasar con un poco de margarina y enharinar un molde para hornear de la forma que tenga.
- 5.) Hornear a temperatura media (180°C) por 45min aproximadamente.



## Empanadas de camote

### Ingredientes

- 2 camotes cocidos con azúcar y canela
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 onzas de pasas (opcional)
- 1 bolsita de crema



Para la masa:

- 1 ½ tazas de harina
- Agua (cantidad necesaria)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de margarina derretida
- 1 botella de aceite
- 1 cucharadita de bicarbonato



### Procedimiento

- 1.) Ya cocidos los camotes, pelarlos y machacarlos para que salga un puré. Agregar la canela en polvo, la crema, pasas y reservar.
- 2.) En un recipiente hondo, mezclar la harina, el huevo, la margarina derretida, el bicarbonato y el agua poco a poco. amasar hasta que esté elástica.
- 3.) Hacer bolitas de masa iguales, del tamaño que se desee. Estirarlas, que queden en forma de tortilla y luego rellenarlas del puré que se hizo anteriormente.
- 4.) En una olla, agregar aceite y dejar que se caliente a fuego alto. Ya caliente, bajar la llama y freír las empanadas a fuego lento hasta que estén doraditas por ambos lados.

## Referencias

- Angarita, Claudia (s/f), Descubre los beneficios de las verduras y las frutas por colores. Fucsia. Extraído de <https://www.fucsia.co/belleza-y-salud/en-forma/articulo/descubre-beneficios-verduras-frutas-colores/24935>
- Castro, Gutiérrez, Josué, (s/f) Instituto Adolfo V. Hall Santa Cruz del Quiché.
- Catálogo de variedad de papa, Guatemala (2002), primera edición 22pp.
- Ciudad Terroba, Natalia (s/f) ¿Qué nutrientes nos aportan las frutas y verduras?, Nido de Nestlé. Extraído de <https://www.lechenido.cl/Especialistas/Nutricionista-NIDO-R/Que-nutrientes-nos-aportan-las-frutas-y-verduras>
- Gobierno de México (2016), Sabías que...La chaya, espinaca maya. TecnoAgro.com.mx. Extraído de <https://tecnoagro.com.mx/sabias-que/sabias-que-la-chaya-espinaca-maya>
- Koo, Karen (2019), Bledo, hierba silvestre de Baja Verapaz. Guatemala.com. Extraído de <https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/general/bledo-hierba-silvestre-de-baja-verapaz/>
- Leyva, Luis (2019), Papa o patata. Tubérculos. Org. Extraído de <https://www.tuberculos.org/papa-patata/>
- MAGA (s/f), Quiché, Guatemala
- Martínez, Brenda (2014), Chipilín, hierba mora y bledo: ricas y bondadosas hierbas. Prensa Libre. Extraído de <https://www.prensalibre.com/vida/nutricion-plantas-nutrientes-chipilín-macuy-hierba-mora-bledo-recetas-0-1191480952-html/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2010), La papa un alimento con tradición, nutrición y sabor. Extraído de <https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/6/12880327433890/recetariocorregidobajaresolucionfinal.pdf>
- Penelo, Lidia (2018), Patata: propiedades, beneficios y valor nutricional. La Vanguardia. Extraído de <https://www.lavanguardia.com/comer/tuberculos/20181030/452622496029/alimentos-patata-valor-nutricional-beneficios-propiedades.html>
- PIXABAY (s/f)
- Recetas ¿cómo puedo describir esto? (s/f)
- Solá Vásquez, Milagros (2015) – nutricionista Perú 2015
- Universidad de San. Carlos de Guatemala facultad de Guatemala, Biblioteca de Usac (s/f).





Uno de los sueños que tienes, como madre de familia, es ver crecer a tus hijos sanos y fuertes. Una de las formas que tienes para lograr ese sueño es alimentarlos con comida saludable.

Aunque no lo creas, en tu contexto y entorno hay alimentos que puedes preparar que tienen gran riqueza nutricional. Quizás hayas escuchado que comer pollo frito, gaseosas o frituras puede llenar a tu hijo, pero no alimentarlo. Si eres una madre que cuenta con un pequeño terreno para sembrar, sabrás que las verduras y hierbas no necesitan un gran espacio para crecer y cultivarse. Ellas tienen vitaminas, minerales y hierro que harán que tu hijo se recupere nutricionalmente y que sea sano.

En esta cartilla encontrarás recetas con papa, hierbas y otras verduras. Muchas de estas recetas quizás las conozcas porque son parte de la cultura y riqueza guatemalteca. Otras, quizás sean nuevas para ti. Lo importante es que te animes a probarlas y comprobar cómo una alimentación sana te ayuda a ti y a tu familia a vivir mejor.

Con la colaboración de

