

CARITAS ZACATECOLUCA.

GUIA BASICA PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS CON CHAYA Y TEBERINTO EN FORMA ARTESANAL.



San Luis Talpa, septiembre de 2013.

CON EL APOYO DE


CARITAS
El Salvador
Diócesis de Zacatecoluca

MISEREOR
e.I.H.R. HILFSWERK



Facultad de
Medicina

Índice

Receta:	Página
Arroz con plátano.....	1
Arroz con teberinto y chaya.....	2
Tortillas con chaya y teberinto.....	3
Tortillas con chaya.....	4
Frijoles molidos con chaya.....	5
Tortas de chaya	6
Ensalada de papas con chaya.....	7
Pupusas de chaya y teberinto.....	8
Sopa de verduras con chaya.....	9
Puré de papa con chaya.....	10
Riguas con chaya.....	11
Salsa de chaya.....	12
Salsa de tomate.....	13
Pastelitos de verdura con chaya.....	14
Refresco de chaya.....	15
Refresco de hojas de jocote.....	16

RECETAS A BASE DE TEBERINTO Y CHAYA

1) ARROZ CON PLATANO

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
5 PLATANOS	
1 LIBRAS DE ARROZ	
ACEITE	
SAL	
4 palmas de apio	
3 chiles picantes para decorar	
3 hojas de alcapate enteras	
7 hojas de orégano	

- **EQUIPO:**

- ✓ 1 arrocera
- ✓ 1 cacerola
- ✓ Un cuchillo
- ✓ Una espátula
- ✓ Una tabla de picar

- **PROCEDIMIENTO**

1. Cocinar el arroz con el aceite y agua
2. Cortar los plátanos en rodajas y freírlos
3. Cortar en pequeñas porciones el plátano frito y mezclarlo con el arroz
4. Agregar al arroz cocido los plátanos y mezclar
5. Dejar reposar y cubierto por cinco minutos
6. Servir acompañado de cuajada o huevo duro

RENDIMIENTO: _____

2) ARROZ CON TEBERINTO Y CHAYA

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
Teberinto	
Chaya	
1 libras de arroz	
Aceite	
Sal	
1 tomate	
½ Cebolla	
½ Chile verde	

- **EQUIPO:**

- ✓ 1 arrocera
- ✓ 1 cacerola
- ✓ Un cuchillo
- ✓ Una espátula
- ✓ Una tabla de picar

- **PROCEDIMIENTO**

1. Hacer un picado con tomates, cebolla, chile verde,
2. Picar el teberinto, la chaya hervida
3. Cocinar el arroz con el picado de vegetales, aceite y agua hasta que tenga consistencia suelta
4. Dejar reposar y cubierto por diez minutos
5. Servir acompañado de frijoles salcochados

- **RENDIMIENTO:** _____

3) TORTILLAS CON CHAYA Y TEBERINTO

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
2 libras de Masa de maíz	
1 taza de Teberinto	
1 taza de Chaya	
Sal	

• EQUIPO:

- ✓ 1 comal o plancha
- ✓ 1 espátula
- ✓ Un cuchillo
- ✓ Una tabla de picar
- ✓ Una manta
- ✓ Dos recipientes plásticos grandes

• PROCEDIMIENTO

1. Colocar la masa nixtamalizada en dos partes en dos recipiente grandes, agregar por cada libra diez libras de masa una de harina
2. Calentar agua hasta el hervor y agregar la Chaya y hervir por 15 minutos.
3. Picar las hojas de teberinto lo más fino posible
4. Mezclar por separado la Chaya y el teberinto en cada masa asignada a cada receta y agregar sal para sazonar un poco la masa
5. Hacer las tortillas y cocinar hasta que estén bien cocidas
6. Servir acompañadas de cuajada

RENDIMIENTO: _____

4) TORTILLAS CON CHAYA

Ingredientes para 9 porciones

- 1 libra de masa de maíz
- ½ taza de chaya cocida y molida

Tamaño de la porción = 1 unidad (56 g)

Información nutricional:

Calorías ____ 70 cal
Proteínas ____ 2,1 g
Carbohidratos ____ 14,2 g
Grasas ____ 0,8 g

Tiempo de preparación 15 minutos

Utensilios:

Comal, olla, espátula y plato hondo.

Preparación

- 1- Lavamos todos los ingredientes.
- 2- Cocemos la chaya por 15 minutos, después la escurrimos y la dejamos enfriar. Posteriormente la picaremos.
- 3- Mezclamos la chaya picada con la masa de maíz y amasaremos hasta dejar una textura suave y manejable.
- 4- Formaremos 9 bolitas con la masa.
- 5- Golpearemos con las palmas de la mano cada bolita dándole forma circular y aplanaremos de acuerdo al grosor que desea la tortilla.
- 6- Colocaremos las tortillas en el comal o plancha, previamente caliente y limpia.
- 7- Iremos volteando 3 ó 4 veces hasta que esté completamente cocida.
- 8- Envolveremos las tortillas en un mantel.

6) TORTAS DE CHAYA

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
4 tazas de chaya	
½ libra de cuajada	
5 huevos	
sal al gusto	
¼ de libra de harina de trigo	

- **EQUIPO:**

- ✓ 1 Tabla de picar
- ✓ 1 comal
- ✓ Un cuchillo
- ✓ Una espátula
- ✓ Una tabla de picar
- ✓ Recipientes plásticos

- **PROCEDIMIENTO**

1. Cocinar la chaya por 15 minutos en agua
2. Picar la chaya bien fina
3. Agregar los huevos y sal al gusto
4. Hacer las tortitas y cocinar a la plancha
5. Servir con salsa de tomate

RENDIMIENTO: _____

7) ENSALADA DE PAPAS CON CHAYA

• INGREDIENTES

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
2 tazas de chaya	
2 libras de papas	
4 tomates	
1 cebolla	
1 chile verde	
Cilantro	

• EQUIPO:

- ✓ 1 Tabla de picar
- ✓ 1 Cacerola
- ✓ Un cuchillo
- ✓ Una olla
- ✓ Una espátula
- ✓ Una tabla de picar
- ✓ Recipientes plásticos

• PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la chaya por 15 minutos y luego Picar
2. Salcochar las papas y luego dejar enfriar
3. Pelar las papas y partirlas en porciones pequeñas
4. Mezclar las papas con la chaya picada
5. Sazonar con sal al gusto
6. Servir

RENDIMIENTO: _____

8) PUPUSAS DE CHAYA Y TEBERINTO

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
4 onzas chaya	
6 onzas de Teberinto	
2 dólares de masa de maíz	
1 libra de frijoles cocidos y molidos	
2 unidades de tomate	
½ unidad de cebolla	
½ chile verde	
Cilantro	
Sal	

- **EQUIPO:**

- ✓ 1 Tabla de picar
- ✓ 1 Cacerola
- ✓ Un cuchillo
- ✓ Una plancha
- ✓ Una espátula
- ✓ Una tabla de picar
- ✓ Recipientes plásticos
- ✓ Una cacerola

- **PROCEDIMIENTO**

1. Cocinar los frijoles con bastante ajo
2. Cocinar la chaya por 15 minutos y luego Picar
3. Picar el teberinto
4. Moler los frijoles cocidos y sofreír en un picado de tomate, chile y cebolla finamente picada. Cuando ya están semisólidos agregar la Chaya y el teberinto y mezclar.
5. Preparar la masa para las pupusas agregando 1 libra de harina de soya por diez libras de masa de maíz y hacer las pupusas

- **RENDIMIENTO:** _____

9) SOPA DE VERDURAS CON CHAYA

Ingredientes para 12 porciones

- 80 gr de fideos
- 3 huevos
- 2 tomates medianos
- 1 guisquil mediano
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- ¼ de libra de ejotes
- 2 papas medianas
- 3 ramas de apio
- 1 taza de chaya cocida y molida
- Hierbabuena, orégano y perejil.
- Sal y achiote al gusto

Tamaño de la porción = 1 taza (350 g=150 ml de sopa + 200 g de verduras)

Información nutricional:

Calorías ____ 29 cal

Proteínas ____ 2,3 g

Carbohidratos ____ 1,61 g

Grasas ____ 1,7 g

Tiempo de preparación 60 minutos

Utensilios:

Taza medidora, Olla, báscula, licuadora, recipiente grande y cuchillos.

Preparación

- 1- Lavamos todos los ingredientes.
- 2- Cocemos la chaya por 15 minutos, después la escurrimos y la dejamos enfriar
- 3- De nuevo colocamos agua a cocer hasta el punto de hervir.
- 4- Cuando el agua hierva agregaremos las verduras picadas, la chaya picada, las especias naturales (ajo, perejil, hierbabuena, orégano), sal y achiote.
Dejaremos hervir todo durante 10 minutos o hasta que las verduras estén blandas.
- 5- A continuación añadiremos los fideos y un huevo bien batido.
- 6- Antes de consumir lo dejaremos reposar.

10) PURÉ DE PAPA CON CHAYA

Ingredientes para 24 porciones

- 5 papas medianas
- 1 taza de leche
- ½ cebolla pequeña
- ½ taza de chaya cocida y molida
- Sal al gusto

Tamaño de la porción = 1 taza (186 g)

Información nutricional:

Calorías ____ 336 cal

Proteínas ____ 15,7 g

Carbohidratos ____ 38,8 g

Grasas ____ 13,7 g

Tiempo de preparación 25 minutos

Utensilios:

Cacerolas, Olla, tabla para picar y cuchillos.

Preparación

- 1- Lavamos todos los ingredientes.
- 2- Cocemos la chaya por 15 minutos, después la escurrimos y la dejamos enfriar.
- 3- Iremos cocinando las papas en agua hasta que estén suaves.
- 4- Retiramos las cascaras a las papas y elaboraremos un puré.
- 5- Agregamos la leche y lo mezclaremos.
- 6- Antes de añadir la chaya a esta mezcla la licuaremos o la moleremos.
- 7- Picamos la cebolla finamente y también la agregamos.
- 8- Durante 10 minutos calentaremos la mezcla a fuego moderado hasta que se consuma la leche e iremos removiendo constantemente.

11) RIGUAS CON CHAYA

Ingredientes para 10 porciones

- 15 elotes
- $\frac{3}{4}$ de libra de queso fresco
- 1 taza de chaya cocida y molida
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de azúcar
- Sal al gusto
- Hojas de huerta

Tamaño de la porción = 2 unidades (53 g cada una)

Información nutricional:

Calorías ___ 271 cal

Proteínas ___ 10,7 g

Carbohidratos ___ 34,4 g

Grasas ___ 10,4 g

Tiempo de preparación 1 hora y 30 minutos

Utensilios:

Huacal grande, plancha o comal, Cacerola, cuchara, espátula y cuchillo.

Preparación

- 1- Lavamos todos los ingredientes.
- 2- Cocemos la chaya por 15 minutos, después la escurrimos y la dejamos enfriar.
- 3- Cortamos las hojas de huerta, raspamos los elotes y molemos los granos junto con la chaya cocida.
- 4- Añadiremos la sal, el azúcar, el aceite y el queso fresco.
- 5- Sobre las hojas de huerta ponemos 2 cucharadas de la mezcla.
- 6- Colocarlas en el comal caliente y cuando la mezcla se separe de la hoja, le daremos vuelta para cocer por ambos lados.
- 7- Retiraremos la hoja y terminaremos la cocción directamente sobre el comal, hasta que la rigua tenga una textura tostada.

13) SALSA DE TOMATE

- **INGREDIENTES**

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
2 libras de tomate	
2 unidades de Chile Verde	
Chile picante	
Sal	
1 cebolla	

- **EQUIPO:**

- Cuchillos
- Tablas de picar
- Un recipiente grande

- **PROCEDIMIENTO**

1. Cocinar la el tomate, chile verde y cebolla. Moler bien fino.
2. Mezclar los ingredientes y hervir por diez minutos.
3. Condimentar con chile picante

RENDIMIENTO: _____

14) PASTELITOS DE VERDURA CON CHAYA

Ingredientes para 24 porciones

- 1 libra de maza de maíz
- ¼ libra de protemas
- ½ cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria grande
- 3 papas medianas
- ½ de taza de aceite
- ½ taza de chaya cocida y molida
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de pimienta
- Sal y pimienta al gusto

Tamaño de la porción = 1 unidad (80 g)

Información nutricional:

Calorías ____ 117 cal Carbohidratos ____ 5,9 g
Proteínas ____ 3,3 g Grasas ____ 5,3 g

Tiempo de preparación 25 minutos

Utensilios: Tabla para picar, 2 ollas medianas, recipiente hondo, cacerola grande, pelador y cuchillo.

Preparación

- 1- Lavamos todos los ingredientes.
- 2- Cocemos la chaya por 15 minutos, después la escurrimos y la dejamos enfriar.
- 3- El protemas lo dejamos reposar en agua hirviendo por 15 minutos
- 4- Cortamos las papas y las ponemos a cocer
- 5- Freímos la cebolla picada, el tomate, la chaya picada cocida, la zanahoria, el ajo, la pimienta junto con el protemas y agregamos las papas
- 6- Amasamos la mezcla junto con el achiote
- 7- Cortamos la masa en forma de bolitas, y le damos forma de tortilla e introducimos el relleno. Cerraremos repulgando o presionando con un tenedor los bordes
- 8- Ponemos a freír en aceite caliente e iremos volteando el pastel hasta que tenga una textura tostada.

15) REFRESCO DE CHAYA

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
1 libra de Chaya Cocida y molida	
5 Limones	
3 libras de azúcar	
3 litros de Agua	
Sal, Al gusto	
Hielo	

- **EQUIPO:**

- ✓ 1 Jarra
- ✓ 1 colador
- ✓ 1 cuchillo
- ✓ 1 tabla de picar
- ✓ 1 licuadora o molino

- **PROCEDIMIENTO**

7. Cocer la chaya por 15 minutos, después escurrirla y dejarla enfriar. Posteriormente picamos.
8. Junto con la chaya licuamos el jugo de limón y lo colamos.
9. De las hojas licuar la mitad y otra parte picarla
10. Agregamos a 1 ½ litro de agua la mezcla de chaya con el jugo de limón.
11. Añadiremos el azúcar y la sal.
12. Para finalizar añadiremos hielo al gusto y servirlo frío.

16) REFresco DE HOJAS DE JOCOTE

INGREDIENTES	CANTIDAD UTILIZADA
4 manojos de hojas de jocote tiernas	
5 limones	
3 libras de azúcar	
3 litros de agua	
Sal, al gusto	
Hielo	

- **EQUIPO:**

- ✓ 1 Jarra
- ✓ 1 colador
- ✓ 1 cuchillo
- ✓ 1 tabla de picar
- ✓ 1 licuadora o molino

- **PROCEDIMIENTO**

1. Cocer la chaya por 15 minutos, después escurrirla y dejarla enfriar. Posteriormente picamos.
2. Junto con la chaya licuamos el jugo de limón y lo colamos.
3. De las hojas licuar la mitad y otra parte picarla
4. Agregamos a 1 ½ litro de agua la mezcla de chaya con el jugo de limón.
5. Añadiremos el azúcar y la sal.
6. Para finalizar añadiremos hielo al gusto y servirlo frio.

Elaborado por:

**Amapola
Facultad de Medicina
Universidad de El Salvador**

**Francisco Manuel García y Pastoral de Salud
Caritas de Zacatecoluca**

AMOR A DIOS Y AL PROJIMO

EZEQUIEL 47, 12

SUS FRUTOS SERVIRAN DE ALIMENTO Y SUS
HOJAS DE MEDICINA