

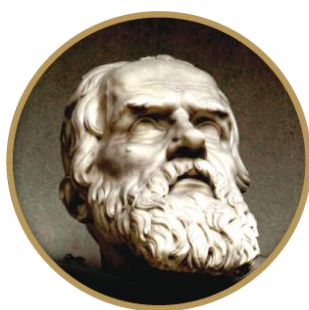
Universidad Galileo

Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Gastronomía y Administración Culinaria

Tema de Investigación

*Compendio de Recetas, Técnicas Ancestrales y Modernas de la Gastronomía
Guatemalteca.*



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

Nombre: Lisbeth Abigail López Ávila

Liliam Eucaris Gil Leiva

Diego André Pérez Reyes

Pamela María del Mar Rafael Cardona

Josué Moisés Rodas Torres

Raúl Sacasa Solorzano

Sara María Zambrano Ramírez

Carné: 12002890

12004190

12007862

09006021

13000186

08000152

10002061

Fecha: Guatemala agosto de 2017

Índice

| | |
|---|-----|
| Prólogo..... | 1 |
| Agradecimientos..... | 2 |
| Introducción..... | 3 |
| 1. Gastronomía..... | 4 |
| 1.1 Historia de la gastronomía guatemalteca | 5 |
| 1.2 Regiones gastronómicas | 6 |
| 1.3 Equipo | 11 |
| 2. P.C.C.A.P..... | 17 |
| 3. Animales de caza en Guatemala..... | 18 |
| 4. Especies que se producen en Guatemala..... | 28 |
| 5. Técnicas de la cocina guatemalteca | 40 |
| 5.1 Comidas en escabeche | 42 |
| 6. Bebidas Guatemaltecas | |
| 6.1 Bebidas Guatemaltecas frías | 48 |
| 6.2 Bebidas Guatemaltecas calientes | 62 |
| 7. Comidas con utilización de hojas | 69 |
| 8. Ensaladas | |
| 8.1 Ensaladas crudas | 86 |
| 8.2 Ensaladas cocidas..... | 95 |
| 9. Arroz..... | 103 |
| 10. Antojitos..... | 113 |
| 11. Recados Guatemaltecos | 138 |
| 12. Postres guatemaltecos | 154 |
| 12.1 Dulces Cristalizados y Típicos..... | 161 |
| 13. Glosario | 175 |
| 14. Referencias Bibliográficas | 177 |

Prólogo

Esta investigación contiene información sobre los productos característicos de Guatemala desde los que eran utilizados antes de la conquista Española y que fueron enriqueciendo nuestra gastronomía hasta ser una de las más ricas del mundo en cuanto a la gran variedad de ingredientes que la conforman.

Recopilamos un compendio de más de 100 recetas de diferentes platillos; son deliciosas, claras y fáciles de hacer.

Nos dan una idea de la variedad de ingredientes que se utilizan en nuestra cocina, las recetas incluyen la cantidad de calorías en cada elemento.

Nuestros productos inspiran a crear recetas siempre resaltando la cultura indígena.

Son platos que nos cuentan más allá de una historia sin olvidar los aportes gastronómicos de los garífunas y Xincas.

Guatemala se identifica por el uso del maíz blanco, amarillo y negro el cual se utiliza para la elaboración de diferentes clases de tamales y tortillas en ese armonioso ambiente cultural que se lleva a cabo en lugares ubicados en montañas, colinas, orillas de lagos, aldeas y pueblos que hacen que el guatemalteco sea único y orgulloso de su cultura.

Nuestro clima templado es propicio para el cultivo de granos, hortalizas y una gran variedad de hierbas, lo que nos permite cocinar con productos frescos.

El aroma de su naturaleza y tueste de sus ingredientes como el tomate, chile y maíz nos guían a un romance de sabores.

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por el don de la vida, por permitirnos culminar una etapa más.

A los docentes de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Galileo y Academia Culinaria de Guatemala por sus enseñanzas y apoyo a lo largo de estos cuatro años; fue una experiencia enriquecedora donde aprendimos a trabajar en equipo por un bien común.

Fortalecimos nuestros valores, aprendimos que con perseverancia y comunicación se logran los éxitos en nuestro camino y que los obstáculos se saltan con esmero y dedicación.

A nuestra familia por el apoyo que nos brindaron día con día durante nuestra carrera universitaria.

Introducción

Guatemala cuenta con una gran riqueza gastronómica ancestral, situación que se amplió y diversificó con la llegada de los españoles al territorio americano, dando vida a una gran gama de granos, frutos y legumbres, mismos que son utilizados para crear platillos que han sido reconocidos por su riqueza cultural en diferentes países del mundo; por esto sentimos orgullo por nuestra cocina, pues tenemos inigualables platillos que cuentan una historia ancestral creados con ingredientes locales que se han heredado de generación en generación, hasta nuestros días.

Los pueblos indígenas, Garífuna y Xincas, han aportado cosmovisiones, tradiciones, sabores y costumbres entre los que destacan a la gastronomía guatemalteca, mismos que nos identifican como país y nos transportan a través de sus platos tradicionales, hasta los lugares de origen.

Las imágenes que se reflejan en nuestra mente son por la variedad de sabores, colores, texturas y aromas. Uno de los principales atractivos es la mezcla de ingredientes que dan cuenta de la riqueza que crece en esta tierra.

Es muy difícil mencionar todos los productos e ingredientes que se producen en Guatemala pero, entre los más conocidos están el maíz que ha servido para crear recetas de diferentes tipos de tamales, y es uno de los productos más utilizados en la actualidad; el chocolate, otro producto nacional que ha sido utilizado para la creación de grandes postres y así podríamos seguir con todos los ingredientes que poseemos, pero la finalidad de esta tesis es aportar una sistematización de recetas ancestrales y tradicionales. Pero más allá de esto ayudar a que cualquier persona lectora pueda poner en práctica la realización de platillos en sus hogares, y motivar a experimentar la gran gastronomía que nos identifica como guatemaltecos.

Encontrará historia, técnicas, ingredientes, y recetas tradicionales.

Esperamos que este no solo ocupe un lugar en su librería, sino que sea de utilidad, ya que cuenta con recetas deliciosas para que usted agrade a sus comensales.

Recuerde siempre cocinar con amor y compartir los platillos con familiares y amigos.

1. Gastronomía

La gastronomía es el arte de preparar comida, es una combinación de aspectos culinarios y culturales.

Se caracteriza por ser particular de una región en especial, esto debido a que cada país elabora de manera distinta su comida.

El gastrónomo es la persona que se dedica a estudiar y trabajar en esta profesión.

1.1 Historia de la gastronomía guatemalteca

Orígenes

La Gastronomía de Guatemala es la fusión de dos grandes culturas. Por medio de la conquista española llegó el gusto por la cocina árabe, transformada por los españoles y de las etnias locales. El choque de estas culturas dio como resultado una mezcla culinaria formada por dos partes: española e indígena; y así nacieron nuevos sabores dando como fruto la comida guatemalteca.

En la gastronomía guatemalteca los ingredientes más utilizados son el maíz y el frijol. Las especias y variedad de colores hacen de ella una cocina diferente y única.

El maíz ha estado presente de mucho tiempo atrás y muchos platillos son preparados con este producto como ingrediente principal tales como: tortillas, tamales, chuchitos, bebidas, etc.

La comida prehispánica se refiere a los mayas y a la época anterior a la conquista, los mayas estaban situados en Mesoamérica (estados mexicanos de Yucatán, Campeche y Chiapas, gran parte de Guatemala y en algunas regiones de Belice y Honduras).

Los mayas practicaban la agricultura, recolección de vegetación silvestre, caza, pesca y crianza de animales.

El maíz fue su mejor producto en la agricultura.

El frijol, la calabaza, la yuca, la papa, el camote, la ciruela, la guayaba, variedad de chiles, mango, plátanos, aguacate, mamey, piña y varias hierbas y especias como el cilantro, nuez moscada, clavo, apazote, anís y ajonjolí también formaban parte de la agricultura y su alimentación.

La vegetación silvestre era parte de su dieta, de la cual se obtenían una gran variedad de hongos, semilla de cacao, el orégano, la vainilla y otros productos comestibles.

La mayoría de la proteína de su dieta la conseguían de la pesca. Asimismo, cazaban mamíferos, como el mono, conejo, perro mudo, el tapir, el armadillo y aves como el pato, el faisán, etc.

En conclusión, la gastronomía prehispánica estaba compuesta del maíz, huevos, frijoles, carne o pescado y una variedad de verduras y hierbas que únicamente consumían cocidas, café y chocolate caliente.

Para las ceremonias especiales cocinaban chompipe o iguana, aunque las carnes y el pescado no eran comidas del día a día, se puede decir que la dieta maya fue y sigue siendo vegetariana.

1.2 Regiones gastronómicas

Guatemala está dividida en 22 departamentos conviven 4 pueblos (Maya, Garífuna, Xinka y Mestizo) y en 24 comunidades lingüísticas, cada una de estas tienen su propia cosmovisión y por ende sus propios sistemas de la salud, educación, justicia y cocina. Los sabores culinarios tradicionales varían dependiendo del área geográfica donde estén situados, debido a que no todos los lugares se producen los mismos cultivos.

Cada región tiene platillos que la caracterizan y aunque tienen preparaciones similares, siempre se distinguen unas de otras.

Guatemala, políticamente está dividida en 5 regiones:

- Región del Centro:
 - Ciudad de Guatemala
 - Sacatepéquez
 - Chimaltenango
 - El Progreso

- Región del Norte:
 - Petén
 - Quiché
 - Alta Verapaz
 - Baja Verapaz
 - Izabal

- Región del sur:
 - Escuintla
 - Santa Rosa

- Región de Oriente:
 - Jalapa
 - Chiquimula
 - Jutiapa
 - Zacapa

- Región de Occidente:

- Totonicapán
- Huehuetenango
- Sololá
- San Marcos
- Suchitepéquez
- Retalhuleu
- Quetzaltenango

Comunidades lingüísticas de Guatemala:

- Garífuna
 - Xinka
 - Español o castellano
- 22 mayas:
- Pogonchi'
 - Achi'
 - Q'eqchi'
 - Ch'orti'
 - Kaqchikel
 - Pogomam
 - Sipakapense
 - Tzútujiil
 - Mam
 - Ixil
 - Sakapulteco
 - Uspanteko
 - Awakateco
 - Chaltiteko
 - Akateko
 - Chuj
 - Sakalteko/popti'
 - Q'anjob'al
 - Tektiteko
 - K'iche'
 - Itza'
 - Mopan

Platos especiales

El 7 de noviembre del año 2007 el Gobierno de Guatemala declaró como patrimonio Cultural Intangible de la Nación cuatro platos tradicionales. Estos son una fusión de la cocina precolonial con ingredientes de origen hispano-árabe. Estas creaciones gastronómicas son parte de la herencia cultural del país.

- El Jocón
- El Pepián
- El Kaq 'ik
- Plátanos en mole

Próximamente se agregará:

- El Pinol

Platos fuertes

Estos platos van aromatizados con diferentes especias, entre las que se destacan los chiles (guaque, pasa, etc.), orégano, pimienta, laurel, entre otras; una combinación acertada de especias y hierbas aromáticas que dan el sabor de la cocina más tradicional. Se utilizan una gran variedad de carnes (pollo, cerdo, iguana, chompipe, etc.) y en la región costera encontramos pescados y mariscos con diferentes preparaciones. La mayoría de estos platillos se suelen acompañar con tortillas o tamalitos.

Postres

En Guatemala existe gran variedad de postres elaborados, tales como: molletes, buñuelos, torrijas, plátanos en mole, chancletas, rellenitos de plátano, entre otros.

Bebidas

Las frutas son los alimentos que más diversidad dan a la hora de elaborar muchas de las bebidas que se consumen en nuestro país. El resultado es un zumo cien por ciento natural, fresco con un colorido único y sabor extraordinario. El clima generalmente templado hace que en su gastronomía exista un balance entre las bebidas frías y calientes.

Cocina de costumbre

- **Cuaresma y Semana Santa:** se identifica con platillos propios, la costumbre ha fijado como tradicionales el pescado seco y el pan de recado. En esta categoría encontramos los garbanzos en miel, chiles rellenos de ocasión, variedad de curtidos, el mascal (kipakap) y los frijoles blancos con pescado.
- **Día de todos los Santos:** posee platillos particulares con procedimientos e ingredientes prehispánicos, en esta época se acostumbra a comer elotes, ayote en miel, jocotes en miel y fiambre que es un legado de la culinaria colonial.
- **Nochebuena y navidad:** hay diferentes tipos de platillos en estos encontramos tamales colorados y negros, ponche de frutas, chocolate caliente.

1.3 Equipo

Diferentes utensilios eran y siguen siendo empleados para la elaboración y consumo de alimentos. Hay de diferentes formas y tamaños. Algunos de estos están hechos de piedra y otros de barro.

- **Pib (horno subterráneo):** es un horno bajo tierra en el que se colocaba los alimentos envueltos en hojas de vegetales sobre las piedras calientes. Los mayas cocinaban en estos para ceremonias especiales.



- **Anafre:** horno de barro que tiene un compartimiento con leña o carbón que permite mantener las ollas o sartenes calientes.



- **Cuchillos de obsidiana:** se trata de un vidrio volcánico o vidrio natural que se utilizaba para cortar carnes y piel de animales.



- **Chuh (cantimplora):** es un recipiente que se utilizaba para llevar agua.



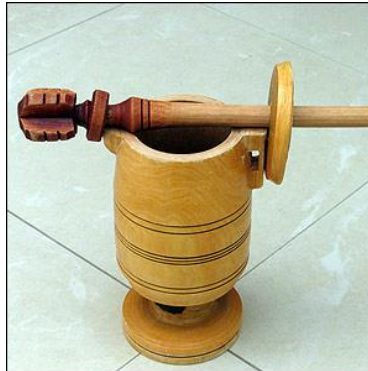
- **Jícara:** es una vasija que se usaba para tomar bebidas. Están elaboradas con la corteza del fruto de la jícara, calabaza o morro.



- **Comal:** es un disco de barro que se coloca sobre tres piedras de igual tamaño y por lo general se usaba con leña. Encima de este se colocan los apastes o el producto a cocinar.



- **Batidor:** recipiente cilíndrico de madera que viene acompañado de un molinillo que se utiliza para hacer bebidas.



- **Molinillo:** es utilizado para remover las bebidas.



- **Piedra de moler:** se compone de dos elementos, una plancha rectangular y otra pieza de forma cilíndrica el cual se usa para moler granos presionándolos entre ambos. Era el medio principal para obtener salsas y harinas.



- **Mortero:** es un cuenco hondo de piedra volcánica de baja porosidad que va acompañado de otra pieza que sirve para machacar o pulverizar.



- **Apastes:** Son recipientes de barro circulares de diferentes tamaños que se utilizan para elaborar varias preparaciones.



- **Jarra:** es utilizado para tomar bebidas.



- **Escudilla:** recipiente hondo de barro que se utiliza para tomar sopa u otros elementos caldosos.



- **Ollas de barro:** las hay de diferentes tamaños y se usan para elaborar diferentes comidas.



- **Cucharas y paletas de madera:** sirven para mezclar las preparaciones.



- **Vasos de barro:** se utilizan para tomar refrescos.



- **Tabla de cortar:** son de madera y se utilizan para picar vegetales, carnes o frutas.



2. P.C.C.A.P.

Es un proceso sistemático preventivo para garantizar la inocuidad alimentaria, de forma lógica y objetiva. Es de aplicación en industria alimentaria, aunque también se aplica en la industria farmacéutica, cosmética y en todo tipo de industrias que fabriquen materiales en contacto con los alimentos. En él se identifican, evalúan y previenen todos los riesgos de contaminación de los productos a nivel físico, químico y biológico a lo largo de todos los procesos de la cadena de suministro, estableciendo medidas preventivas y correctivas para su control tendientes a asegurar la inocuidad. Se determinan las temperaturas en las que deben estar los alimentos para mantener un control de calidad y que el producto no sufra cambios biológicos que sean dañinos al consumo humano.

Temperaturas de Cocción

212° F----- Ebullición de agua

165°F ----- Aves, recalentamiento de comida

158°F ----- Huevos, carne molida

155°F ----- Cerdo

150°F ----- Mariscos y pescados

145°F ----- Res

139°F ----- Mantener comida caliente

Temperatura de Refrigeración 41°F

Temperatura congelación de agua 32°F

Temperatura de zona de peligro 41°F-139°F

P.C.C.A.P.: termino abreviado que se utiliza para definir los puntos de control critico de análisis de peligro.

3. Animales de caza en Guatemala



Animales de caza

En términos gastronómicos se define como el conjunto de animales comestibles que viven en un hábitat salvaje. Se cazan en distintas temporadas del año.

Existe una temporada del año que se denomina “**VEDA**”, el cual es un tiempo de reproducción del animal y se prohíbe la actividad de caza con fines de protección de la fauna. A pesar de la protección que se les da a los animales de caza, existen factores que arriesgan la vida de estos animales tales como la deforestación, elementos químicos y contaminación ambiental.

Caza: Es una de las fuentes de alimentación más antiguas que existen. Los animales le daban al hombre su carne como alimento, pieles para protegerse del frío y herramientas que fabricaba con sus huesos. Durante la Edad Media sólo tenían derecho a cazar el rey y los nobles. En el siglo XVI se utilizan las técnicas de caza con halcón y perros. Se empiezan a utilizar las armas de fuego. Posteriormente, se crean reglamentos para determinar los periodos de veda y proteger las especies. A la vez, se inicia la cría de la caza menor en granjas que, aunque no pueda compararse en cuanto a calidad y sabor, permite disponer de estos animales todo el año a un precio más asequible. La caza se divide en:

1. Caza de Pelo:

Que puede ser tanto caza mayor, como menor.

2. Caza de Pluma:

La cual sólo es mayor.

3. Caza menor:

Animales pequeños

4. Caza mayor:

Animales grandes.

*<http://ww2.oj.gob.gt/es/QueEsOJ/EstructuraOJ/UnidadesAdministrativas/CentroAnalisisDocumentacionJudicial/cds/CDs%20leyes/2004/PDFs/Decretos/DECRETO%2036-04.pdf>

Caza de pelo

1. Jabalí o Coche de Monte

Caza mayor. Su carne es más jugosa que la de los venados, debido a un mayor contenido en grasa. La de los animales abatidos en la época de celo (noviembre y diciembre) tiene un olor y un sabor fuerte y desagradable, que ni siquiera la congelación ni los adobos pueden disimular. El jabalí está sujeto al control de triquinosis, que debe figurar con un sello impreso en la cara interior de las patas, de la falda y del costillar.



2. Conejo

Caza menor. De tamaño más pequeño que la liebre, se diferencia de ésta por el color de su piel, de un tono gris, y por sus orejas, de menor tamaño. Su carne es rosa, tierna y muy sabrosa.



3. Liebre

Caza menor. Tiene la piel rojiza y el vientre blanco. Las orejas presentan las puntas negras dobladas hacia delante y son tan largas como la cabeza. Su carne resulta muy sabrosa. Los mejores ejemplares son los jóvenes, que se reconocen por un pequeño bulto, junto a la articulación de las patas delanteras, que desaparece a los 8 meses.



4. Cordero

Es el ejemplar animal, de menos de un año, de cualquier especie del género *Ovis*, en especial de *Ovis orientalis aries*, la oveja doméstica; la carne de cordero, procedente de animales de entre un mes y un año de edad y con un peso de entre 12 y 50 libras, es la forma principal en que se consumen estas especies. La carne de ovejas mayores se comercializa con otro nombre.



5. Tepezcuintle

Es un importante animal de caza para obtener su carne, lo cual se considera una amenaza para la especie, al igual que la destrucción de hábitat que ocurre en varias áreas por la deforestación. Es una fuente de proteína, cuyo uso es importante para las poblaciones indígenas que habitan las zonas montañosas de Costa Rica y Panamá, donde su explotación se ha venido realizando de manera sostenible con el ambiente por miles de años.



6. Venado

Es una especie de cérvido ampliamente distribuida por el Hemisferio Norte. Se han documentado unas 27 subespecies distintas con un área de distribución que se extiende desde el Magreb, la Península Ibérica y Gran Bretaña hasta gran parte de América del Norte, que se diferencian entre sí por el tamaño, longitud y color del pelo y forma de las cuernas.



* <http://dechefachef.tripod.com/jr/id29.html>

Caza de pluma

1. Perdiz

Caza menor. Machos y hembras pesan en torno a los 400 gr. Los perdigones poseen las alas en punta. La perdiz gris presenta un plumaje listado con una mancha marrón en el pecho. La perdiz roja -de tamaño algo mayor que la gris- tiene el pico y las patas rojo claro, plumaje grisáceo y una mancha en el cuello bordeada de negro. Ambas destacan por su carne tierna y de sabor delicado.



2. Paloma Torcaz

Caza menor. Tiene el plumaje gris acerado con manchas blancas en el cuello, de las que carecen los ejemplares jóvenes. Su peso está en torno a 1 libra.



3. Pato salvaje

Caza menor. El más común se distingue por el tono verde oscuro de las plumas de la cabeza, un collarín blanco y pecho oscuro. Su carne resulta menos grasa que la del pato de granja, pero muy sabrosa. Son más apreciadas las aves de 1 año, ya que las de más edad pueden tener gusto a aceite de pescado. Se distinguen de las adultas por el color del pico, amarillo al año y rojo anaranjado a partir del segundo año de vida.



4. Codorniz

Caza menor. Es un ave migratoria de pequeño tamaño que, en estado salvaje, nidifica dos veces al año y cría entre 20 y 30 polluelos. La mayoría de las codornices que se consumen proceden de granjas.



5. Chompipe

El pavo doméstico es un ave de corral de gran tamaño utilizada en la alimentación humana, fundamentalmente por su carne, y en mucha menor medida por sus huevos. Fue introducido como ave doméstica en casi todo el mundo.



* <http://dechefachef.tripod.com/jr/id29.htmlz>

3.1 Técnicas de cocción para animales de caza

Preparación antes de guisar

A veces la caza de pluma llega al mercado ya vacía por dentro, lo que significa que esta operación se ha hecho ya recién cobrada la pieza. Si no fuera así, hay que introducir un ganchillo de crochet por el orificio inferior del animal y, tirando con fuerza, sacar todo el intestino de una vez. La becada no se destripa, ya que sus tripas se aprovechan en la salsa.

Para limpiar las piezas, estas se frotan con un trapo húmedo, excepto si la carne está manchada de sangre, en cuyo caso se lava con agua fría. Antes de guisarla y después de adobarla hay que limpiarla bien de sus pieles, grasas y nervios.

Desplumado

Se escalda la pieza unos segundos en agua hirviendo y, antes de que se enfríe, se tira de las plumas en sentido contrario a su colocación. Hay que escaldarla muy poco tiempo y no romper la piel al tirar de las plumas.

Si se sospecha que el pato salvaje ha vivido en un medio contaminado, no se despluma, sino que se retiran las plumas con la piel. La razón es que las sustancias contaminantes quedan adheridas a la piel y al tejido adiposo que se encuentra debajo.

Adobos y Marinadas

Se denomina adobos o marinadas a un líquido (vino blanco o tinto, aceite y vinagre) aromatizado con hierbas y hortalizas (tomillo, pimienta, clavo, orégano, cebolla, zanahoria, puerro, ajo) y sazonado prudentemente con sal. La razón de adobar la caza es que el vinagre ablanda las fibras duras, el aceite suaviza los tejidos y el vino, las especias y las hierbas aromáticas impregnan la carne con su sabor.

Albardado

Consiste en cubrir la pieza con lonchas finas de tocino formando una albarda. Se utiliza en animales jóvenes que se van a asar en el horno, con el fin de que no se reseque la carne. La técnica es la misma que la utilizada con las aves de corral. Se cubre la pechuga con tiras de tocino y se ata el ave para que conserve su forma.

Mechado

Es otra forma de aportar grasa a la caza. Se utiliza una aguja hueca, llamada mechadora, que se rellena con tiras de tocino, jamón y unas ramitas de perejil. Se introduce en la carne y, al sacarla, queda dentro el relleno.

Lardeado

Las piezas de caza mayor, además del marinado, pueden necesitar el aporte de grasa por medio del lardeado. Para ello, se cortan tiras muy finas de tocino, de unos 5 cm. de largo, que se enhebran en una aguja de punta curva o en una aguja de tapicero. Se pinchan en la carne a 1 cm. de profundidad, sacando la aguja a 2 cm. del punto de inserción y transversalmente a la dirección de la fibra de la carne.

A la Parrilla

Con este método el calor resulta difícil de controlar, por lo que se recomienda que la temperatura no sea muy alta y las porciones más bien pequeñas. Se terminan de hacer envueltas en papel de aluminio.

Al Espetón

Una vez marinada y escurrida la pieza, se coloca en el espetón (palo largo metálico o mejor aún si es de fabricación natural como una rama de árbol aromático -laurel-, y que termina en punta). Se sitúa cerca de las brasas de carbón vegetal, hasta que la superficie se dore y quede así sellada. Se separa del calor para que termine de hacerse más lentamente. Durante el proceso hay que pintar la carne con la marinada, para que absorba su sabor y evitar que se reseque.

Asado

Una vez mechada o lardeada la pieza, se dora en aceite caliente. Se termina su cocción en el horno precalentado a temperatura más o menos elevada, según el tamaño de la pieza.

Escabechado

Consiste en freír las piezas y después darles un hervor en una mezcla de aceite, vinagre, verduras y especias, dejándolas enfriar cubiertas de ese caldo. Luego, se guardan en recipientes de cristal o barro bien tapados, en los que se pueden conservar 2 o 3 meses a temperatura ambiente.

Frito

Este método resulta indicado para la caza de pluma. Se calienta aceite en una sartén y se doran rápidamente las piezas, para que la carne se selle y no pierda sus jugos. Luego, se baja la temperatura para que se termine de hacer, durante 8 minutos, o hasta que al pincharla suelte un jugo transparente.

Guisado

La carne se trocea y se marina el tiempo indicado en la receta. Se escurre de la marinada, se dora en aceite y se le añaden las verduras de la marinada coladas. Cuando se han ablandado un poco, se riegan con el líquido de la marinada. Si la salsa resulta demasiado clara, se pasa la carne a una fuente una vez finalizada la cocción, y se liga la salsa, ya sea reduciéndola a fuego vivo o añadiéndole una cucharada de fécula disuelta en agua o vino. Se incorpora de nuevo la carne para que dé unos hervores con la salsa y se sirve caliente.

Chojineado

El chojineado es un método de preparación previa al que se somete la carne de caza antes de su venta. Este proceso consiste en asar a las brasas, utilizando madera de pino, la carne obtenida de la caza de animales silvestres. El asado se hace en cada lado de la canal durante aproximadamente 10 a 20 minutos hasta lograr un sellado de la superficie cárnica que impida la salida de los jugos del interior de la carne. Este procedimiento se hace con el objetivo de preservar la carne por más tiempo y mejorar sus características organolépticas.

Temperatura optima de cocción

Conejo: 65° a 75° C interna

Pato: 57° C interna

4. Especies que se producen en Guatemala



4.1 Especies o Condimentos en Guatemala

Denominamos especia o condimento es todo aquel aroma o sabor de origen vegetal que se utiliza para sazonar los alimentos y darles un toque casero. A manera de personalizar los platillos realzar su sabor y agregarles un aroma apetitoso. La especia es regularmente la parte dura como las semillas del vegetal o planta aromática.

Tipos de especias: Tradicionalmente las especias son las que provienen principalmente de semillas, frutos, flores o cortezas secas. Éstas según la parte de la planta son:

De semillas o frutos secos:

1. **Anís:** El anís estrellado, anís estrellado chino, badiana o badiana de China.
Nombre científico: *Illicium verum*.



2. **Cardamomo:** El cardamomo o grana del paraíso.
Nombre científico: *Elettaria cardamomum*.



3. **Comino:** El comino es una planta herbácea perteneciente a la familia Apiaceae cuyas semillas aromáticas se usan como especia.
Nombre científico: Cuminum cyminum.



4. **Mostaza:** La mostaza blanca (Sinapis alba) es una planta anual de la familia de las Crucíferas. A veces se la conoce como Brassica alba, Brassica hirta o mostaza amarilla.
Nombre científico: Sinapis alba



5. **Nuez moscada:** La mirística o árbol de la nuez moscada es una especie de árbol perennifolio. Procedente de las Islas de las Especias. Es importante como la principal fuente de las especias de nuez moscada y la macis.
Nombre científico: Myristica fragrans



6. **Pimienta:** Es una especie de la familia de las piperáceas, cultivada por su fruto, que se emplea seco como especia.

Nombre científico: Piper nigrum



7. **Ajonjolí:** El sésamo o ajonjolí, cuya semilla es el ajonjolí, es una planta cultivada por sus semillas ricas en aceite, que se emplean en gastronomía.

Nombre científico: Sesamum indicum



8. **Vainilla:** Vainilla es un género de orquídeas con 110 especies distribuidas mundialmente en las regiones tropicales.

Nombre científico: Vanilla.



9. **Achiote:** es una especie botánica arborescente de las regiones intertropicales de América, cultivado específicamente en Guatemala, México, Colombia, Ecuador, Venezuela, Bolivia y Andes de Perú, desde la época precolombina.

Nombre científico: Bixa Orellana.



De cortezas vegetales:

1. **Canela:** El árbol de la canela, conocido como canelo, es un árbol de hoja perenne, de 10 a 15 metros de altura, procedente de Sri Lanka.

Nombre científico: Cinnamomum verum.



2. **Canelón:** Es originaria de Ceilán (Sri Lanka). Se cultiva en países cálidos cuyos inviernos no sean fríos.

Nombre científico: Cinnamomum zeylanicum.



* <http://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/especias-de-la-a-a-la-z.html>

De flores secas:

1. **Clavo:** Sus botones secos se denominan clavos de olor o girofles y se usan como especia en las cocinas de todo el mundo.

Nombre científico: *Syzygium aromaticum*.



De rizomas: Un rizoma es un tallo subterráneo con varias yemas que crecen de forma horizontal emitiendo raíces y brotes herbáceos de sus nudos. Los rizomas crecen indefinidamente.

1. **Cúrcuma:** *Cúrcuma longa*, de nombre común cúrcuma, es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas nativa del suroeste de la India.

Nombre científico: *Cúrcuma longa*.



2. **Jengibre:** Es un rizoma horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante.

Nombre científico: *Zingiber officinale*.



De hojas de plantas:

1. **Albahaca morada:** Es una planta aromática de la familia de las lamiáceas, que en la India se considera una albahaca sagrada

Nombre científico: *Ocimum tenuiflorum*.



2. **Estragón:** Es una planta vivaz de tallos finos, ramosos y estriados. Llega a alcanzar una altura de 1 metro.

Nombre científico: *Artemisia dracunculus*.



3. **Cilantro:** Es una hierba anual de la familia de las apiáceas. Es la única especie.

Nombre científico: *Coriandrum sativum*.



4. **Eneldo:** Se tiene mención de ella desde la antigüedad. Es oriunda de la región oriental del mar Mediterráneo, donde hoy abunda.

Nombre científico: *Anethum graveolens*.



5. **Hinojo:** Se encuentra distribuida por las zonas templadas de todo el mundo, aunque nativa de la zona meridional de Europa, en especial la costa del mar Mediterráneo, donde crece en estado silvestre.

Nombre científico: *Foeniculum vulgare*.



6. **Laurel:** Es originario de la zona Mediterránea y sus hojas son utilizadas como condimento en la cocina.

Nombre científico: *Laurus nobilis*.



7. **Orégano:** Las hojas de esta planta las que se utilizan como condimento tanto secas como frescas, aunque secas poseen mucho más sabor y aroma.
Nombre científico: Origanum vulgare.



8. **Menta:** Pertenece a la familia de las Lamiaceae, que se divide en diferentes especies e híbridos, entre los que figura la variedad hierbabuena.
Nombre científico: Mentha.



9. **Perejil:** Se distribuye ampliamente por todo el mundo y generalmente se cultiva para ser usada como condimento.
Nombre científico: Petroselinum crispum.



10. Romero: Es una especie del género *Rosmarinus* de la familia *Lamiaceae*, cuyo hábitat natural es la región mediterránea.

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*.



11. Salvia: Comúnmente llamada salvia, es una especie herbácea.

Nombre científico: *Salvia officinalis*.



12. Tomillo: Conocidas comúnmente como tomillo, de la familia de las teneadas. Son nativas de las regiones templadas de Europa, África del Norte y Asia.

Nombre científico: *Thymus*.



* <http://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/especias-de-la-a-a-la-z.html>

De la desecación de ciertos vegetales:

1. **Ajo en polvo:** Es una especie de planta tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las liliáceas pero que actualmente se ubica en la de las amarilidáceas, aunque este extremo es muy discutido.

Nombre científico: *Allium sativum*.



2. **Cebolla en polvo:** Es el bulbo subterráneo y comestible que crece en la planta del mismo nombre.

Nombre científico: *Allium cepa*.



3. **Pimentón:** Es un condimento en polvo de color rojo y sabor característico obtenido a partir del secado y molido de determinadas variedades de pimientos rojos.

Nombre científico: *Capsicum annum*.



4. **Chile Guaque:** Es un condimento popular producido por la desecación del chile mirasol, fruto de una variedad cultivada de la especie *Capsicum annum* que se conoce con el mismo nombre común.

Nombre científico: *Capsicum annum*.



5. **Chile Pasa:** Es un tipo de chile seco con la piel oscura y arrugada. En su forma fresca se llama chilaca. Es por lo general 15-20 centímetros de largo y 2½-4 centímetros de ancho, de color café negruzco.

Nombre científico: *Capsicum annum*.



* <http://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/especias-de-la-a-a-la-z.html>

5. Técnicas de la cocina guatemalteca

- **Nixtamalización**

La nixtamalización es el proceso por medio del cual se realiza la cocción del maíz con agua y cal. Después de molido da origen a la masa que a su vez servirá para la elaboración de tortillas, tamales, y diferentes preparaciones de la cocina guatemalteca. Este preparado tiene diversos usos, algunos de origen contemporáneo y otros de origen histórico. El maíz se utiliza principalmente para elaborar harina, con la que se preparan numerosos platos, como tortillas, tamales principalmente alimentos diarios de la cultura guatemalteca.

El primer paso en la nixtamalización consiste en cocinar el maíz desgranado en una solución alcalina a una temperatura cercana al punto de ebullición. Terminada la cocción, el maíz se deja en el agua de la cocción por cierto tiempo. El tiempo de cocción y de remojo del maíz varían según el tipo de maíz, las tradiciones de cada región y el tipo de alimento a preparar. Se puede cocer desde unos minutos hasta una hora, y dejar remojando desde unos minutos hasta alrededor de un día.

- **Espesantes**

Diferentes productos que, al agregarse a la mezcla de una preparación, aumenta su consistencia sin modificar principalmente el sabor. Proveen cuerpo, aumentan la estabilidad en la consistencia del producto. Los espesantes son frecuentemente aditivos alimentarios.

Los espesantes que se utilizan en la gastronomía guatemalteca son: tortilla, masa de maíz, arroz o pan que aportarán una consistencia espesa a las diferentes preparaciones, especialmente a los recados. En algunos casos estos ingredientes son asados o prácticamente quemados como las tortillas o pan, que darán como resultado un recado negro y a manera de ejemplo están el pepián negro. Quizás el recado más común es el rojo que combina achiote para darle el color rojizo que le caracteriza. Este recado se utiliza para el pepián rojo o el subanik. En el caso del jocón se utiliza masa para darle la consistencia.

- **Cocción y Preparación**

Técnicas de conservación y cocción, como el ahumado, salado de carnes como la cecina y en pescados como el bacalao y otras variedades que se colocan con sal y se ponen a secar se consume principalmente en semana santa, el cocimiento

sobre piedras calientes y el horneado bajo tierra, conocido como pib en lengua maya.

Tradicionalmente las diferentes cocciones de los platillos típicos de la gastronomía guatemalteca se realizan en utensilios de barro, como ollas, apastes, comales entre otros.

Cada uno utilizado para diferentes preparaciones los apastes para cocciones de recados, ollas para caldos, atoles y preparaciones que contengan un porcentaje alto de líquido, comales para la elaboración de tortillas, asado de ciertos productos. Estas cocciones son realizadas en fogones de leña y este material resistente y aporta un sabor distinto a los utensilios tradicionales.

Cocción con hojas de mashan, plátano y tusa para las diferentes variedades de tamales y platillos como el subanik que va cubierto de hoja de mashan durante su cocción.

Cocción en horno de leña principalmente utilizado para la panadería artesanal, que aun en diferentes departamentos encontramos, este tipo de horno aporta un sabor distinto y tradicional a la variedad de pan que se elabora en la ciudad.

Existe una antigua preparación maya llamada mukpipoyo o muk-bil pollo que se hornea bajo tierra, es un tamal que se realiza con masa de maíz y se rellena de algún tipo de ave o cerdo en la fiesta destinada a los parientes fallecidos.

- **Piedra de Moler**

La Piedra de Moler es un instrumento de origen prehispánico que consiste en una piedra cóncava o plana, es tallada para moler granos especialmente del maíz.

La piedra tiene diferentes usos dependiendo el tipo que se utiliza si es la que tiene forma cóncava se elaboran, chirmoles, molido de semillas tostadas para diferentes preparaciones, picantes, etc.

La piedra lisa que tiene una estructura inclinada se utiliza para la pre elaboración de tortillas ya que se coloca la masa y se moldea para mejorar la textura y también otros tipos de chirmoles

5.1 Comidas en escabeche

El escabeche es un método de conservación de alimentos en vinagre. Se llama así también al alimento así obtenido. El método para procesar un alimento en escabeche está y la técnica consiste básicamente en el precocinado mediante un caldo de vinagre, aceite frito, vino, laurel y pimienta en grano.



Ensalada de Escabeche

(4 porciones)



Conserva a base de vinagre, aromatizado con laurel y tomillo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|------------|-----------------|---------------|------------|---------|
| 10 oz. | Cebollita | | | 127.35 |
| 6 oz. | Zanahoria | | | 69.61 |
| 2 oz. | Chile jalapeño | | | 13.18 |
| 4 oz. | Coliflor | | | 28.3 |
| 2 uni. | Laurel | Hojas | | 1.86 |
| 2 uni. | Tomillo | Rama | | 1.54 |
| 1 cda. | Sal | | | 0 |
| 1/4 cdita. | Pimienta | | | 0.62 |
| 8 oz. | Vinagre blanco | | | 47.54 |
| 3 oz. | Aceite de oliva | | | 750.51 |
| | | | Total | 1040.51 |

Procedimiento

1. Limpie las cebollas quitándoles el tallo y la raíz. Corte las zanahorias y la coliflor en forma caprichosa. Cueza la coliflor y escúrrale el agua. Sofría durante poco tiempo la zanahoria y la cebolla hasta que esta última se torne transparente. Ase el chile, pélelo y sáquele la semilla.
2. Deje enfriar.
3. Cuando ya esté frío combine las verduras y especias en un frasco decorativo. Elabore un aderezo a base de vinagre, aceite y sal y cubra las verduras. Sirva hasta el día siguiente.

Pollo en Escabeche

(4 porciones)



Mezcla de productos guatemaltecos con un toque asiático en su marinada.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|-------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| 1.5 libra | Pollo | | * | 808.24 |
| 4 oz | Chile pimiento | | | 29.43 |
| 1 cda. | Salsa soya | | | 8.49 |
| 1/2 cdita. | Salsa inglesa | | | 4.74 |
| 3 oz | Güisquil | | | 51.78 |
| 3 oz | Zanahoria | | | 151.29 |
| 2 oz | Apio | | | 34.52 |
| 1 cdita. | Sal | | | 0 |
| 1/4 cdita. | Pimienta | | | 0.62 |
| | | | Total | 1089.11 |

Procedimiento

1. Cortar en pequeños trozos el pollo, luego se debe cocinar en agua y sal, seguidamente en otro recipiente se debe colocar todos los demás ingredientes como son las verduras cortadas en tiras con un poco de agua para que se pueda cocer un poco.
2. Tanto el pollo como las verduras estén en su punto se deben sacar del fuego y en un solo recipiente deben ser colocados todos los ingredientes, salsa soya, salsa inglesa, etc.
3. Cocinar durante unos minutos más para que los sabores puedan sellarse entre sí y el pollo pueda tener un sabor especial.
4. Las verduras no deben estar completamente cocidas sino solamente pre cocidas para que se terminen de cocinar cuando se saltea.

Chile en Escabeche

(4 porciones)



Conserva de chiles, se agrega a los platillos que desean agregar picante suave.

Procedimiento:

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|----------|----------------|---------------|------------|--------|
| 4 oz. | Chile jalapeño | | | 26.03 |
| 6 oz. | Zanahoria | | | 69.61 |
| 2 oz. | Cebolla | | | 25.47 |
| 4 uni. | Ajo | | | 3.79 |
| ½ cdita. | Pimienta negra | | | 0.62 |
| 1 cdita. | Orégano | Polvo | | 1.86 |
| 1 cdita | Tomillo | | | 1.54 |
| 2 uni. | Laurel | Hojas | | 1.47 |
| 16 oz. | Vinagre blanco | | | 95.08 |
| 4 oz. | Agua | | | 0 |
| 2 oz. | Aceite vegetal | | | 250.16 |
| | | | Total | 475.63 |

Procedimiento:

1. Corte cada jalapeño y zanahoria en rodajas de 1 cm de ancho, corte por mitad a lo largo, o simplemente deje enteros y reserve. Corte la cebolla en tiras.
2. En una olla coloque el aceite luego vierta la cebolla y ajo y sofría por 4 minutos agregue las hierbas, la zanahoria y por último los chiles, cocine por 4 minutos. Retire del fuego y deje enfriar
3. Mezcle el vinagre y el agua vierta la mezcla de los chiles, coloque en un recipiente hermético y refrigerar.

Patitas a la Vinagreta

(4 porciones)



Receta muy fresca al paladar ya que combina sabores de escabeche.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.AP. | Kcal. |
|-----------------|-------------------|---------------|--------------|----------------|
| 1 lb. | Patitas de cerdo | | * | 959.93 |
| 2 oz. | Apio | | | 7.92 |
| 2 oz. | Cebolla con tallo | | | 25.47 |
| 4 oz. | Repollo | | | 27.16 |
| 1 oz. | Papa | | | 21.79 |
| 4 oz. | Ejote | | | 35.09 |
| 1 cda. | Perejil | | | 5.94 |
| 8 oz. | Vinagre | | | 47.54 |
| 1 cdita. | Tomillo | | | 1.54 |
| 1 cdita. | Orégano | | | 1.86 |
| 1 cda. | Aceite de oliva | | | 125.08 |
| | | | Total | 1259.32 |

Procedimiento

1. Coloque en una olla, se cocinan en agua con apio, sal y cebolla con tallo; Se escurren, si se desea se pueden lavar para quitarles el exceso de grasa, y se dejan enfriar. Por separado y con poca agua se cocina el repollo, la zanahoria rallada, arveja, papa en cuadritos y el ejote cortado en tiras sesgadas, hasta que esté al dente.
2. En el agua que se cocinó la verdura, mezclar el chile pimiento cortado en tiras, el perejil picado, vinagre, laurel, tomillo, orégano, sal y aceite de oliva.
3. Luego incorporar las patitas. Por último, agregue los vegetales para que se encurtan y deje reposar en refrigerar.

Curtido
(4 porciones)



Es un platillo fresco con base a vegetales, agradablemente perfumados con especias y encurtidos.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|------------|--------------|---------------|------------|--------|
| 2 oz. | Perejil | | | 20.37 |
| 4 oz. | Zanahoria | | | 46.41 |
| 4 oz. | Ejote | | | 35.09 |
| 4 oz. | Habas | | | 81.50 |
| 2 oz. | Alverjas | | | 45.84 |
| 2 cdita. | Aceite | | | 4.42 |
| 4 uni. | Ajo | | | 3.79 |
| 6 onzas | Repollo | | | 40.75 |
| 4 oz. | Remolacha | | | 48.67 |
| 1/2 cdita. | Orégano | Polvo | | 0.93 |
| 2 oz. | Vinagre | | | 11.88 |
| 2 | Laurel | Hojas | | 1.47 |
| 1 cdita. | Tomillo | | | 1.54 |
| 2 oz | Pacaya | | | 25.47 |
| 4 oz | Cebollas | | | 50.94 |
| 1 cdita. | Sal | | | 0 |
| | | | Total | 419.07 |

Procedimiento:

1. En un sartén saltee los ajos mezcle con el vinagre y reserve.
2. Cocine las verduras por separado, retire y deje enfriar.
3. En un recipiente coloque las verduras, agregue la mezcla de vinagre, agregue las hierbas y sazone con sal y pimienta.
4. Coloque el perejil mezcle y sirva.

6. Bebidas Guatemaltecas frías

Las bebidas naturales son tradicionales en la gastronomía guatemalteca, y muy populares durante las fiestas patronales, ceremoniales y religiosas.



Rosa de Jamaica

(8 vasos)



El refresco de rosa de Jamaica es muy tradicional. Hay que refrigerar la bebida antes de tomarla para poderla disfrutar al máximo en los días de verano.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|
| 1 taza | Flor de Jamaica | | | 28 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| C/n | Azúcar | | | 387 |
| | | | Total | 415 |

Procedimiento:

1. En una olla, poner a hervir los sépalos de Jamaica con el litro de agua y después enfriar.
2. Colar la mezcla y endulzar al gusto.
3. Servir.

Horchata

(8 vasos)



La horchata es una bebida muy distinguida en Guatemala, ya que es una bebida basada en arroz. Se prepara remojando arroz, se tuesta pepitoria, almendra y canela. Todo esto se muele y se licua con leche.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|--------------|---------------|------------|----------|
| ½ lb. | Arroz | | | 295.1 |
| 2 oz. | Pepitoria | | | 407.52 |
| 2 oz. | Ajonjolí | | | 324.38 |
| 2 oz. | Almendras | | | 339.6 |
| ½ lt. | Leche | | | 95.088 |
| C/n | Azúcar | | | 387 |
| | Canela | En polvo | | 18 |
| 1 lt | Agua | | | 0 |
| | | | Total | 1866.688 |

Procedimiento:

1. Limpie, lave y deje en remojo el arroz una noche antes.
2. Al día siguiente muélalo y licúelo finamente.
3. Limpie y dore ligeramente el ajonjolí, la pepitoria y los licua para después colarlo y pelar las almendras.
4. Remójelas en agua caliente y hierva el agua con canela y azúcar.
5. Dejar enfriar la mezcla.
6. Servir.

Súchiles

(8 vasos)



El fresco de súchiles es una bebida guatemalteca que, aunque está asociada con la Semana Santa, también se consume durante estos días. El secreto para que la bebida tenga un buen sabor está en dejarla reposar.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 6 oz. | Panela | | | 526.38 |
| 4 uni. | Pimienta gorda | | | 15 |
| 2 uni. | Piña | Rodajas | | 50 |
| 6 uni. | Clavo de olor | | | 30 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| | Cascara de piña | | | 0 |
| C/n | Azúcar | | | 387 |
| | | | Total | 1008.38 |

Procedimiento:

1. Se remoja la cascara de piña con los otros ingredientes durante 5 días tapados.
2. Se cuela y se añade agua y azúcar al gusto.
3. Servir frío o con hielo.

Bebida de tamarindo

(4-6 vasos)



Es una bebida a base de tamarindo en donde se pelan los tamarindos y se utiliza la pulpa para mezclarla con agua y miel. Es una bebida muy sabrosa y refrescante.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|--------------|---------------|------------|---------|
| ½ lb. | Tamarindo | | | 541.09 |
| ½ lb. | Azúcar | | | 876.17 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| | Hielo | | | 0 |
| | | | Total | 1417.26 |

Procedimiento:

1. Retirar las semillas al tamarindo y dejarlo remojar con ½ litro d agua por una hora.
2. Luego licuar y agregar el resto de agua.
3. Endulzar al gusto y enfriar bien o servir con hielo

Fresco de Pepita (4-6 vasos)



El fresco de pepita es muy común en países centroamericanos, su preparación consiste en dorar la pepita y posteriormente molerla, agregar agua y hielo al gusto. Se encuentra en Zacapa y Chiquimula.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| ½ lb. | Pepita de ayote | | | 950 |
| 4 oz. | Manías | Peladas | | 566 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| ½ lb. | Azúcar | | | 876.17 |
| ¼ cdita. | Extracto de vainilla | | | 12 |
| | | | Total | 2421.7 |

Procedimiento:

1. En un sartén sin grasa, a fuego bajo, dorar las pepitas ligeramente.
2. En otro sartén hacer lo mismo con las manías.
3. Moler las pepitas y manías finamente en un procesador o licuadora.
4. Agregar el agua y la vainilla, mezclar bien y colar.
5. Añadir el azúcar al gusto y servir con hielo.

Fresco de Chilacayote
(4-6 vasos)



Este refresco se prepara con chilacayote, sin cáscara, cocido con azúcar y canela. El mejor lugar para beberlo es en San Felipe, Sacatepéquez.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 uni. | Chilacayote | | | 19 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| 1 uni. | Canela | Raja | | 18 |
| 10 uni. | Pimienta gorda | | | 6 |
| 10 uni. | Clavos | | | 6 |
| 1 lb. | Panela | | | 1,240 |
| | | | Total | 1289 |

Procedimiento:

1. Lavar bien el chilacayote, pelar y partir en cuadros de 3 cm. Poner a cocer con la mitad de agua y los demás ingredientes.
2. Cuando esté cocido probar el dulce y ajustar si es necesario. Retirar las especias y servir la bebida en un vaso con hielo.

Granizada Chapina

(4-6 vasos)



Son bebidas a base de frutas que se preparan más que todo en el verano y son muy refrescantes. Se tritura bastante hielo y se mezcla con cualquier tipo de jugo de frutas para poder terminar la granizada

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|-------------------|---------------|------------|-------|
| 3 tazas | Hielo | molido | | 0 |
| 6 oz. | Extracto de fruta | | | 143 |
| ½ taza | Jarabe preparado | | | 409.5 |
| | | | Total | 552.5 |

Procedimiento:

1. Moler bastante el hielo y mezclar con el extracto de fruta y el jarabe.
2. Servir al momento.

Tiste
(4-6 vasos)



El refresco de Tiste es una bebida artesanal hecha con cacao, achote, canela y azúcar. El mejor lugar para disfrutarla es en Chiquimula

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|--------------|---------------|------------|---------|
| ½ lb. | Maíz | | | 826.36 |
| ½ lb. | cacao | | | 516 |
| ½ lb. | Achiote | En semilla | | 187 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| c/n | Azúcar | | | 387 |
| | | | Total | 1916.36 |

Procedimiento:

1. Tostar y moler el maíz con el pataste hasta reducir a polvo.
2. Moler sin tostar el achiote en semilla.
3. Revolver todos los ingredientes y endulzar al gusto.
4. Servir en un vaso con hielo.

Chan (4-6 vasos)



El fresco de chan es energizante, se prepara con las semillas de chan (también conocida como chía). Estas se colocan en un recipiente y se dejan en reposo para que la semilla absorba el agua.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 2 oz. | Chan | | | 275.08 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| 1 uni. | Limón | Jugo | | 29 |
| C/n | Azúcar | | | 387 |
| | | | Total | 691.08 |

Procedimiento:

1. Remojar el chan con el agua. Cuando este esponjoso agregar el jugo de limón al gusto y endulzar.
2. Servir frío.

Cremitas

(4-6 vasos)



Es una bebida refrescante, de sabor único, preparada a base de leche de vaca, mediante un proceso artesanal, conservando todas sus cualidades alimenticias

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 lt. | Leche | | | 413 |
| 1 taza | Leche evaporada | | | 303.38 |
| 1 cda. | Extracto de vainilla | | | 38 |
| | | | Total | 754.38 |

Procedimiento:

1. Mezclar todos los ingredientes y refrigerar.
2. Servir en un vaso con hielo.

Chinchibir
(4-6 vasos)



Una bebida refrescante a base de limón con diferentes especias originaria de Antigua Guatemala.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| ½ uni. | Jengibre | | | 80 |
| 1 uni. | Canela | Raja | | 18 |
| 5 uni. | Clavo de olor | | | 18 |
| 6 uni. | Limón criollo | | | 174 |
| ½ taza | Azúcar | | | 387 |
| | | | Total | 677 |

Procedimiento:

1. Se pone a hervir el agua con el jengibre, canela y clavos de olor por 10 minutos para que suelte su sabor.
2. Se deja enfriar y se pasa por un colador.
3. Endulzar para luego agregar el jugo de limón y ajustar el dulce.
4. Servir.

Chicha
(4-6 vasos)



La Chicha es una bebida típica de Guatemala que se hace a base de la fermentación de varias bebidas regularmente esas derivadas del maíz. Se dice que esta bebida se toma desde antes de la llegada de los españoles a el nuevo mundo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|------------------|---------------|--------------|----------------|
| 6 onz. | Panela | | | 526.38 |
| 4 uni. | Pimienta gorda | | | 18 |
| 2 uni. | Piña | rodajas | | 50 |
| 6 uni. | Clavos de olor | | | 18 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| 1 uni. | Cascara de piña | | | 0 |
| C/n | Azúcar | | | 387 |
| 1 lb. | Tamarindo | | | 1085 |
| 1 taza | Vinagre de sidra | | | 51 |
| | | | Total | 2135.38 |

Procedimiento:

1. Se remoja la cascara de piña con los otros ingredientes y se deja fermentar por dos semanas.
2. Se cuela, se añade agua y azúcar al gusto.
3. Servir con hielo.

B'oj

(4-6 vasos)



El boj es una bebida alcohólica que se prepara en Alta Verapaz, se obtiene por medio de la fermentación de la caña de azúcar

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|------------------|---------------|------------|------|
| 1 lb. | Maíz | Quebrantado | | 1460 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| 2 oz. | Jengibre | | | 80 |
| 6 uni. | Galletas de soda | | | 63 |
| 2 lts. | Caña de azúcar | Jugo | | 350 |
| | | | Total | 1953 |

Procedimiento:

1. En un recipiente de barro se combina el maíz y el agua y se deja en un lugar tibio para que fermente por tres días.
2. Al tercer día se retira el agua y se agregan los demás ingredientes para dejar fermentado por tres días más.
3. Se cuela y se retira todo lo sólido. Servir frío.

6.1 Bebidas Guatemaltecas calientes

Los atoles cobraron relevancia en Guatemala a raíz de las refacciones que se compartían después de los rezos dedicados a la madre de Cristo.



Atol de Elote

(4-6 porciones)



El atol de elote es una bebida ancestral, creada a base de maíz. Es muy fácil de hacer y es la elección principal de la mayoría de los guatemaltecos para un domingo por la tarde.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|--------------|---------------|------------|--------|
| 8 uni. | Elote tierno | | | 606 |
| 6 tazas | Agua | Fría | | 0 |
| 1 uni. | Canela | Raja | | 18 |
| 1 taza | Azúcar | | | 876.17 |
| 2 cda. | Sal | | | 18 |
| 4 tazas | Agua | Caliente | | 0 |

Procedimiento:

1. Cortar los granos de los elotes y licuarlos o procesarlos.
2. Pasar por un colador grueso y retirar el bagazo.
3. Colocar el elote colado en agua fría, la canela, el azúcar y la sal. Llevar a un punto de hervor. Bajar el fuego y seguir cocinando moviendo constantemente.
4. Cuando espese, añadir agua caliente y el resto del azúcar. Continuar cocinando por 20 minutos más.
5. Servir.

Atol Blanco
(4-6 porciones)



El atol blanco se hace a base de maíz nixtamalizado y se agregan ingredientes como chile cobanero y frijoles parados.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|--------------|----------------|--------------|-------------|
| ½ lb | Maíz | Masa preparada | | 730 |
| 6 tazas | Agua | | | 0 |
| 1 taza | Frijol Negro | Cocido | | 382 |
| 2 cda. | Pepita | Molida | | 18 |
| ½ cdita. | Chile | liquido | | 18 |
| C/n | Sal | | | 18 |
| | | | Total | 1166 |

Procedimiento:

1. Diluir la masa con el agua y pasar por un colador o manta. Poner a cocer de 15 a 20 minutos.
2. Cuando ya esté cocido servir con un poco de cada uno de los demás ingredientes.

Atol de Habas (4-6 porciones)



Es una bebida que se hace con habas tostadas y molidas, agua y se termina con canela. Todo se licua y se sirve caliente

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|----------------|---------------|------------|--------|
| 1 lb. | Habas tostadas | | | 222 |
| 1 uni. | Canela | Raja | | 18 |
| ½ cdita | Anís en polvo | | | 18 |
| 4 oz. | Panela | | | 350.92 |
| 4 tazas | Agua | | | 0 |
| 2 tazas | Leche | | | 206 |
| | | | Total | 814.92 |

Procedimiento:

1. Moler o procesar las habas y poner a cocer con el agua, la panela y la canela.
2. Después de diez minutos agregar los demás ingredientes añadiéndoles más azúcar.
3. Cocinar de diez a cinco minutos más.

Atol de Plátano

(4-6 porciones)



Es una bebida caliente a base de plátano en donde se ponen a cocer los plátanos y luego se licuan con agua, canela y azúcar. Es consumida bastante por los guatemaltecos.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|------------------|---------------|--------------|------------|
| 3 uni. | Plátanos maduros | | | 315 |
| 1 uni. | Canela | Raja | | 18 |
| 2 uni. | Clavos de olor | | | 18 |
| 2 lt. | Agua | | | 0 |
| C/n | Azúcar | | | 387 |
| | | | Total | 738 |

Procedimiento:

1. Cocinar los plátanos pelados y en trozos en agua con la canela, los clavos y un poco de azúcar.
2. Cuando estén listos desechar las especias y licuar el plátano con un poco de la misma agua.
3. Regresar los plátanos licuados al fuego y agregar más agua si se desea arralar. Endulzar el gusto y cocinar por diez minutos más.
4. Servir.

Atol de tres cocimientos
(4-6 porciones)



El atol de tres conocimientos tiene su nombre por la preparación, en donde primero se dora el maíz, luego se cuece y por último se vuelve a cocinar y sazonar.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 2 lb. | Maíz amarillo | | | 2,920 |
| 4 oz. | Panela | | | 350.92 |
| 1 oz. | Jengibre | | | 18 |
| | | | Total | 3288.92 |

Procedimiento:

1. Se tuesta el maíz y por la noche se pone a coser con ceniza.
2. Al día siguiente, se lleva a procesar al molino. La masa obtenida se hierve con 2 litros de agua y se sazona con una pizca de sal.
3. Se agrega el jengibre y la panela, y se hierve hasta que tome la consistencia de atol.

Atol Shuco (4-6 porciones)



Elaborado a base de maíz, se le llama shuco porque su preparación requiere dejar remojado el maíz durante dos días. Se puede encontrar fácilmente en Cobán.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| 2 lb. | Maíz morado | | | 2,920 |
| 2 lt. | Agua | | | 0 |
| 2 cda | Frijol negro | Cocido | | 47.75 |
| ½ cdita. | Chile | | | 18 |
| | | | Total | 2985.75 |

Procedimiento:

1. Se pone a remojar el maíz durante dos o tres días. Se le quita el agua y se lleva a procesar al molino.
2. La masa obtenida se deshace con agua y se guarda dos días, bien cubierto de agua. Al tercer día se pone a hervir hasta obtener la consistencia deseada. Se mueve constantemente para que no se formen grumos.
3. El atol sale de un color lila y con sabor ligeramente ácido. Se le puede agregar frijol y chile al gusto.

7. Comidas con utilización de hojas

El Tamal es un alimento propio de Guatemala, es posible que sea de origen prehispánico, la palabra deriva de la voz náhuatl “tamalli”, aunque fue modificada más tarde por la influencia española.

Por un lado, está el tamal que desde sus orígenes consiste en un bollo de maíz cocido y molido, que luego se envolvía en las hojas que cubren la mazorca y a veces se le agrega a la masa algunos ingredientes como anís, chipilín, chile, frijol negro, loroco, queso y otros.



Boxboles
(4- 6 porciones)



Preparado en hojas de ayote, el boxbol está elaborado a base de maíz.

Procedimiento:

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|--------------------------------|---------------|------------|---------|
| ½ lb. | Masa – harina | | | 1456 |
| 1 taza | Agua | | | 0 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 4 oz. | Manteca | | | 810 |
| 2 uni. | puntas de güisquil chipilín | | | 18 |
| 2 oz. | Pepita de ayote | | | 18 |
| 2 uni. | Ajo | | | 13 |
| ½ lb. | Tomate maduro | | | 40.75 |
| 2 oz. | Miltomate | | | 18.11 |
| 1 uni. | Chile guaque | | | 20 |
| 2 oz. | Manteca o aceite vegetal | | | 405 |
| 1 uni. | Cebolla | Picada fina | | 150 |
| ½ cdita. | Sal | | | 18 |
| | | | Total | 2984,86 |

Procedimiento:

1. Mezcle la masa harina con agua, sal y manteca hasta formar una masa húmeda, luego mezcle las puntas de güisquil u otra hierba que esté usando.
2. Tueste la pepita y licue junto con el ajo, tomate, miltomate y chile. Colar
3. En la manteca o aceite caliente, freír la cebolla y agregar lo licuado. Sazonar con sal al gusto. Dejar cocer de 10 a 15 minutos. Esta salsa se sirve sobre los tamales.

Chuchitos
(15 porciones)



Platillo a base de harina de maíz, carne y salsa de tomate.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-------------------|------------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 uni. | Chile pimiento | Rojo | | 40 |
| 3 lb. | Tomate | Maduro | | 244.5 |
| 1 uni. | Chile guaque | Sin semillas | | 20 |
| 1 lb. | Masa – harina | | | 910 |
| 3 oz. | Manteca o aceite | | | 607.5 |
| 1 ½ taza | Agua | Fría | | 0 |
| ½ uni. | Cebolla | | | 75 |
| 2 uni. | Ajo | | | 13 |
| 1 cda. | Sal | | | 18 |
| 11 lb. | Pollo | Deshuesado | * | 4,675 |
| 2 - 3 cda. | Agua | | | 0 |
| 1 lb | Carne de cerdo | En trozos | | 968 |
| | Tuzas remojadas | | | 0 |
| | | | Total | 7571 |

Procedimiento:

1. Licue los tomates y chiles con el agua, sazone al gusto con sal.
2. Mezcle la masa-harina con agua fría, sal y manteca, amase hasta compactarla.
3. Coloque sobre 1 a 2 tuzas ½ taza de masa, 1 cucharada de salsa y un pedazo de carne, cubarlo con un poco de la misma masa. Doble la tuza hacia arriba a manera de juntar las puntas, dándole forma ovala. Amarre bien y cocine en agua a fuego moderado por una hora.

Paches quetzaltecos

(4 - 6 porciones)



Platillo típico parecido al tamal, pero este es realizado con masa de papa.

Procedimiento:

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 5 lb. | Papa | | | 1,743.28 |
| 4 tazas | Agua | | | 0 |
| 4 lb. | Tomate | | | 326 |
| ½ taza | Cebollín | Picado | | 30 |
| 2 uni. | Ajo | | | 13 |
| 2 uni. | Chiles pimientos | Rojos, picados | | 36 |
| 1 uni. | Chile pasa | Sin semillas | | 20 |
| 5 cda. | Aceite | | | 600 |
| 1 uni. | Chile guaque | | | 20 |
| 1 ½ taza | Masa – harina | Diluida en agua | | 455 |
| 1 cda. | Sal de gusto | | | 18 |
| ¼ cdita. | Clavo | Molido | | 18 |
| ¼ cdita. | Pimienta negra | | | 18 |
| 1 cdita. | Achiote | | | 18 |
| 12 uni. | Chiles picantes | Enteros | | 18 |
| 12 uni. | Hojas de mashán | En cuadros | | 0 |
| 12 uni. | Hojas de plátano | En rectángulos | | 0 |
| 12 uni. | Cibaque | Tiras | | 0 |
| | | | Total | 3333.28 |

Procedimiento:

1. Cocine las papas en 3 tazas de agua hasta que estén suaves por 20 minutos aproximadamente, pele y hacer puré. Aparte $\frac{1}{2}$ taza de papas enteras (2 a 3) y cortar en cuadritos.
2. Cocinar los tomates en una taza de agua junto con la cebolla, el ajo y los chiles aproximadamente 20 minutos. Licuar y colar.
3. Mezcle el puré de papa con el recado, la masa-harina, el aceite y las especias, con mucho cuidado añada las papas en cuadritos al final.
4. Sobre las hojas de mashán, coloque una de plátano y luego una taza de la mezcla, luego un chile y amarrar como los otros tamales. Cocinar en un poco de agua por 30 a 40 minutos.

Tamal siete camisas

(4-6 porciones)



Tamales rellenos de frijol que al partirlos forman una espiral muy atractiva.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|---------------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 lb | Masa – harina | | | 910 |
| 1 taza | Agua | Fría | | 0 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 5 oz. | Manteca | | | 350 |
| ½ lb | Frijol colorado | | | 767.50 |
| 1 manojo | De hojas de plátano | En cuadros | | 0 |
| | | | Total | 2045.5 |

Procedimiento:

1. Mezcle los primeros 4 ingredientes para formar una masa compacta.
2. Luego, haga una bolita de masa, aplanar para formar un disco. Coloque una cucharada y media de frijol en medio.
3. Con el frijol en medio, doblar y dar forma cilíndrica. Luego envolver en hoja de plátano o mashán.
4. En una olla hervir agua lo suficiente. Cuando esté hirviendo coloque los tamalitos y dejar cocer de 20 a 25 minutos.

Pochitos

(4-6 porciones)



Tamales de masa de maíz sazonados sin nada más que sal.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|------------|
| ½ lb. | Masa harina | | | 455 |
| 1 taza | Agua | | | 0 |
| 2 cda. | Manteca | | | 70 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 6 uni | Hojas de plátano | | | 0 |
| | | | Total | 543 |

Procedimiento:

1. Mezcle la masa-harina con el agua, la manteca y sal al gusto. Amasar hasta que esté bien integrada y suave.
2. Corte las hojas de plátano en cuadritos de 6x6 pulgadas aproximadamente, coloque una bolita de masa en el centro.
3. Doble la hoja mientras aplana la masa y colocar en una olla en donde previamente habrá puesto unas hojas de plátano y agua hirviendo. Cocinar aproximadamente 20 minutos.

Tamal blanco de viaje
(4-6 porciones)



Tamales de masa de maíz sazonados sin nada más que sal, o simplemente tostaditos en una parrilla.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|------------------|---------------|------------|------|
| 1 lb. | Masa – harina | | | 910 |
| 1 taza | Agua | Fría | | 0 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 5 oz. | Manteca o aceite | | | 810 |
| 6 uni. | Hojas de tuzas | | | 0 |
| | | | Total | 1738 |

Procedimiento:

1. Mezcle los 4 ingredientes para formar una masa compacta.
2. Forme dos bolas de ½ libra cada una y envuélvalas en tuzas.
3. Cocinar en una olla grande con una capa de tuzas en el fondo con suficiente agua a modo de que cubra los tamalitos por 45 minutos aproximadamente.

NOTA: si el agua se evapora agregue más asegurándose que se encuentre caliente.

Ya cocidos los tamales se pueden cortar en rodajas y servir o dorar en un sartén sin grasa.

Tamalitos de chipilín (4-6 porciones)



Tamales preparados con harina de maíz mezclada con chipilín.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Masa – harina | | | 910 |
| 1 taza | Agua | Fría | | 0 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 5 oz. | Manteca | | | 810 |
| 1 taza | Chipilín | Hojas | | 0 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 10 uni. | Tuza | | | 0 |
| | | | Total | 1756 |

Procedimiento:

1. Mezcle los 4 ingredientes para formar una masa compacta.
2. Agregue el chipilín y forme bolitas de masa de 2 onzas cada una.
3. Envolver en hojas de tuza, aplanar ligeramente y amarrar.
4. Luego ponga a cocer en una olla grande, con una capa de tuzas en el fondo con suficiente agua a modo de que cubra los tamalitos, por 20 a 25 minutos aproximadamente.

NOTA: si el agua se evapora agregue más asegurándose que se encuentre caliente.

Xepes
(4-6 porciones)



Tamalitos con frijol que se preparan para la época de Semana Santa y van envueltos en hoja de plátano.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Masa – harina | | | 910 |
| 1 ½ lb. | Agua | | | 0 |
| 5 oz. | Manteca | | | 810 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 1 | Chile guaque | | | 20 |
| 1 lb. | Piloyes o frijol pinto cocido | | | 1,535 |
| 3 o 4 | Tomates | | | 128 |
| ½ cdita | Sal | | | 18 |
| 6 uni. | Tuzas | Remojadas | | 0 |
| | | | Total | 3439 |

Procedimiento:

1. Mezcle la masa-harina con el agua, la manteca y sal al gusto. Cocinar los tomates, el chile guaque en un poco de agua por 5 minutos y lícuelos. Mezclar con los frijoles.
2. Formar los tamalitos tomando una bola de aproximadamente 2 onzas de masa, colocar una cucharada del relleno en el centro dando forma cilíndrica. Envolver en hojas de tuza doblando hacia arriba, a manera de juntar las puntas, amarrar y cocer con un poco de agua por aproximadamente 45 minutos.

Tayuyos compuestos
(4-6 porciones)



Parecidos a las tortillas la diferencia está en el grosor y llevan relleno de frijol.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Frijol tierno | Cocido | | 1,535 |
| 4 oz. | Manteca | | | 810 |
| 2 cdita. | Pepita molida | | | 18 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 1 lb. | Masa – harina | | | 910 |
| 1 ½ taza | Agua | | | 0 |
| ½ lb. | Manteca | | | 810 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 10 uni. | Hojas de tuzas | | | 0 |
| 6 uni. | Tiras de cibaque | | | 0 |
| | | | Total | 4119 |

Procedimiento:

1. En la manteca caliente, fría los frijoles parados o si prefiere colados. Mezcle la pepita molida.
2. Mezcle la masa-harina con el agua, la manteca y sal al gusto, hasta formar una masa compacta. Agregue los frijoles. Formar dos bolas de ½ libra cada una, envolver en tuzas. Cocer en una olla grande con una capa de tuzas en el fondo con suficiente agua a modo que cubra los tamalitos por 45 minutos aproximadamente

Tamal Colorado

(16 porciones)



En el Occidente del país generalmente son de arroz o mezcla de arroz y maíz con carne de cerdo o pollo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------|
| 4 tazas | Masa de harina | | | 1,910 |
| 8 tazas | Agua | | | 0 |
| 1 cita. | Sal | | | 18 |
| 8 cda. | Manteca | | | 810 |
| ½ uni. | Chile pimiento | Picado | | 18 |
| 2 cda. | Aceite | | | 240 |
| 2 lb. | Tomate | | | 256 |
| 1 uni. | Chile Pimiento | | | 18 |
| 1 uni. | Chile guaque | | | 20 |
| 1 uni. | Chile Pasa | | | 20 |
| 2 uni. | Ajo | | | |
| 2 uni. | Pimientas | Gorda | | 18 |
| 2 oz. | Ajonjolí | | | 18 |
| 2 oz. | Pepitoria | | | 18 |
| 1 cda. | Achiote | | | 18 |
| 1 cda. | Sal | | | 18 |
| 1 oz | Aceite | | | 240 |
| 2 lb. | Filete cerdo | Cuadros | * | 850 |
| 16 uni. | Aceitunas verdes | | | 40 |
| 16 uni. | Chile pimiento | Asado | | 18 |
| 16 uni. | Hojas de Mashan | | | 0 |
| 16 hojas | Hojas de Plátano | | | 0 |
| 4 uni. | Cibaque | Remojado | | 0 |
| | | | Total | 4548 |

Procedimiento:

1. Combine todos los ingredientes de la masa en una olla grande. Cocinar a fuego bajo moviendo constantemente por 15 minutos. Apagar el fuego y seguir moviendo la masa hasta que tome un color blanco opaco.
2. Para el recado, combinar todos los ingredientes y cocinar por 20 minutos. Licuar y luego freír el recado en una cacerola.
3. Para formar el tamal, colocar sobre la mesa una hoja de mashan y encima una hoja de plátano. Sobre las hojas colocar una taza de la masa, hacer un pozo en el centro de ella y agregar 2 oz del recado y colocar una pieza de carne, 1 aceituna, 1 tira de chile pimiento y luego cubrir el pozo con la misma masa.
4. Doblar las puntas de las hojas hacia adentro y luego los lados opuestos. Amarrar bien, ajustando con cibaque o cáñamo.

Añadir unas hojas de mashan y de plátano en el fondo de una olla grande y encima de estas los tamales. Agregar agua hirviendo hasta una tercera parte de la olla solamente. Tapar con más hojas y cocinar a fuego lento por 1 hora. Servir.

Tamal Negro (4-6 porciones)



La base es la misma del colorado. La diferencia es que éste es dulce y la salsa café oscura, por llevar chocolate; se adorna éste con pasas, ciruelas y almendras.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|------------------|-----------------|-----------------------|------------|--------|
| 2 lb. | Masa harina | | | 1,910 |
| 6 ½ tazas | Agua | | | 0 |
| ¼ taza | Azúcar | | | 387 |
| ½ lb. | Manteca | | | 810 |
| 4 lb. | Tomate | | | 512 |
| 4 oz. | Chocolate | Semi amargo | | 618.07 |
| 2 cda. | Pepitoria | Tostada | | 18 |
| 1 cda. | Ajonjolí | Tostado | | 18 |
| 1 uni. | Chile Pasa | Sin semilla y tostado | | 20 |
| 1 uni. | Chile guaque | Sin semilla y tostado | | 20 |
| 1 cdita. | Canela | En polvo | | 18 |
| 2 oz | Miga de Pan | | | |
| 10 uni. | Filete de pollo | Cuadros | * | 4,250 |
| 10 uni. | Ciruela | | | 300 |
| 20 uni. | Pasas | | | 78 |
| | | | Total | 4250 |

Procedimiento:

1. Colocar todos los ingredientes de la masa en una olla y cocinar a fuego bajo por 30 minutos moviendo constantemente.
2. Licuar los ingredientes del recado y cocinar por 25 minutos.
3. Para formar el tamal, colocar una hoja de mashán y encima una de plátano. Sobre ellas poner una taza de la masa y formar un pequeño cráter para colocar ahí 2 cucharadas de recado, 1 pedazo de pollo, 1 ciruela, 2 pasas, 1 aceituna y 1 almendra. Tapar el relleno con la misma masa y envolverlos para cocinarlos igual que los tamales colorados.

Tamal de Arroz (4-6 porciones)



Son muy consumidos en la época de navidad y su sabor sobresale al resto de los demás tamales.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|----------------|------------------|--------------|----------------|
| 1 ½ lb. | Masa harina | | | 1,365 |
| 6 tazas | Agua | | | 0 |
| ½ lb. | Manteca | | | 810 |
| 1 cdita. | Sal | | | 18 |
| 1 ½ lb. | Arroz | Remojado | | 618 |
| ½ oz | Achiote | Licuada | | 18 |
| 3 lb | Tomate | | | 384 |
| 6 oz. | Miltomate | | | 54.34 |
| 1 uni. | Chile guaque | | | 20 |
| 1 uni. | Chile pasa | | | 20 |
| 2 uni. | Chile pimiento | | | 18 |
| 2 oz | Pepitoria | | | 18 |
| 1 oz | Ajonjolí | | | 18 |
| 1 cda. | Achiote | | | 18 |
| ½ taza | Miga de pan | | | 262.62 |
| 4 oz. | Manteca | | | 810 |
| 1 uni. | Gallina | Cocida y cortada | * | 1,430 |
| 25 uni. | Ciruelas | | | 750 |
| 25 uni. | Almendras | | | 600 |
| | | | Total | 7231.96 |

Procedimiento:

1. Mezclar los ingredientes de la masa menos el arroz y el achiote. Cocinar por $\frac{1}{2}$ hora a fuego bajo moviéndolo frecuentemente. Licuar el arroz y el achiote y agregar a la masa cuando esté listo. Si está muy espeso, añadir un poco del agua donde se cocinó la gallina.
2. Poner a cocer los tomates, miltomates, chiles y tostar las semillas. Luego licuar ambas cosas y agregar una cucharada de achiote y freír en un poco de manteca. Añadir la miga de pan y sazonar con sal y pimienta.
3. Pasar las hojas de plátano por un poco de agua caliente y colocar una hoja de plátano y una hoja de sal. Luego una taza de masa, un pedazo de gallina, una cucharada de salsa y luego ciruelas, pasas y demás ingredientes. Envolver bien y cocinar como los demás tamales.

8. Ensaladas crudas

Los especialistas nos indican comer constantemente ensaladas de vegetales crudos en casi la mayoría de las dietas sobre todo antes de la comida principal.

Hidrata nuestro cuerpo, ejercen acción desintoxicante y diurética.

Si las condimentamos con jugo de limón o vinagre protegemos sus valores vitamínicos, debemos recordar siempre que es importante consumir apenas realizadas las ensaladas para que no pierdan sus beneficios y aportes enzimáticos y nutritivos.



Ensalada Chichicasteca (3 Porciones)



¡Es una ensalada picante! Para acelerar el metabolismo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|----------------|------------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 ½ lb. | Tomate maduro | Picado | | 46.2 |
| 4 oz. | Cebolla | Picada | | 50.4 |
| 1 oz. | Chile de caballo | Picado | | 6.44 |
| 2 oz. | Limón | Jugo | | 14 |
| | | | Total | 117.04 |

Procedimiento:

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Sazonar con sal y pimienta.

Ensalada de rábanos (3 porciones)



La mayonesa suaviza lo picante del rábano.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 lb. | Rábano | Pequeño | | 48.4 |
| 4 oz. | Mayonesa | | | 761.6 |
| ½ lb. | Lechuga | | | 2.75 |
| | | | Total | 812.75 |

Procedimiento:

1. Lavar los rábanos
2. Partirlos en rodajas finas
3. Agregar la mayonesa por lo menos dos horas antes
4. Servir bien fría rodeada de lechuga

Ensalada de Berro
(5 porciones)



¡Deliciosa ensalada! Tomar en cuenta la importancia de desinfectar bien los elementos.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|--------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|
| 1 lb. | Berro | Limpio y desinfectado | | 92.4 |
| 4 oz. | Tomate | Picado | | 23.52 |
| 2 oz. | Cebolla | Picada | | 25.2 |
| | | | Total | 141.12 |

Aderezo:

| | | | | |
|---------------|----------------------|----------|--------------|------------|
| 2 oz. | Jugo de limón | | | 14 |
| 2 oz. | Vinagre | De sidra | | 11.76 |
| 1 cda. | Agua | | | |
| 4 oz. | aceite | De oliva | | 112 |
| | | | Total | 123 |

Procedimiento:

1. Quítele los tallos grandes al berro y deje las hojas solo con tallos finos
2. Colóquelos en una ensaladera y decore con el tomate y la cebolla.
3. En un tazón coloque jugo de limón, vinagre, agua y mientras bate con un fuede vaya agregando el aceite poco a poco hasta que logre una mezcla homogénea.
4. Sazone con sal y pimienta. Bañe su ensalada con este aderezo.

Ensalada de pepino y cebolla (2 porciones)



La cebolla morada es más suave y fresca al paladar.

| Cantidad | Ingrediente | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 4 oz. | pepino | | | 13.44 |
| ½ taza | Vinagre | De sidra | | 47.04 |
| 2 oz. | Cebolla | Morada | | 25.2 |
| | | | Total | 85.68 |

Procedimiento:

1. Despunte los pepinos, frote las puntas y luego pélelos.
2. Corte los pepinos en rodajas finas.
3. Agregue la sal, vinagre y decore con la cebolla.

Ensalada de aguacate (2 porciones)



La mostaza y el aguacate combinan muy bien.

| Cantidad | Ingrediente | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|----------|----------------|---------------|------------|--------|
| 4 oz. | Aguacate | | | 179.2 |
| 1 cdita. | Aceite | De oliva | | 44.2 |
| 1 cda. | Vinagre | Blanco | | 3.15 |
| 1cdita. | Mostaza | | | 3.3 |
| c/n | Sal y pimienta | | | |
| | | | Total | 229.85 |

Procedimiento:

1. Se parte el aguacate y se van sacando bolitas con una cucharita redonda.
2. Se ponen en un recipiente y se les echa por encima una vinagreta de aceite, mostaza, vinagre, sal y pimienta.

Ensalada berro al natural (3 porciones)



Es una fuente rica en vitaminas; tiene un sabor picante único, si quieres añadir nutrientes a tu dieta el berro es una excelente elección.

| Cantidad | Ingrediente | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|----------------|-------------|-----------------------|------------|-------|
| 1 lb. | Berro | Limpio y desinfectado | | 101.2 |
| 2 cdas. | aceite | De oliva | | 265.2 |
| 2 oz. | Cebolla | rodajas | | 25.2 |
| | | | Total | 391.6 |

Procedimiento:

1. Se lavan muy bien los berros y se separan las ramitas tiernas.
2. Se colocan en un azafate
3. Se agrega la cebolla
4. Con los demás ingredientes se hace una vinagreta para sazonar.

Ensalada de repollo (8 porciones)



Aporta cantidad moderada de fibra alimentaria, no es considerado como alimento ale génico.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|-----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 lb. | Repollo blanco | | | 108.72 |
| 2 oz. | Cebolla | | | 25.2 |
| 1 oz. | Limón | Jugo | | 7 |
| 1 cdita. | Ajo | Rodajas | | 7.45 |
| 1 cdita | Aceite | Oliva | | 44.2 |
| c/n | Sal y pimienta | | | |
| | | | Total | 192.57 |

Procedimiento:

1. Lavar muy bien el repollo
2. Picar muy fino que quede como viruta
3. Agregar sal, jugo de limón, pimienta, aceite, ajo y cebolla.

Ensalada de zanahorias (4 porciones)



Cuatro onzas de zanahoria tienen cuatro veces la cantidad diaria recomendada de vitamina. A Servirla recién preparada.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|-----------------|--------------|---------------|------------|-------|
| 1 lb. | Zanahoria | | | 22.96 |
| 2 oz. | Naranja | Agria | | 22.96 |
| 1 cdita. | Hierba buena | Picada | | 2.2 |
| 2 oz. | Cebolla | Picada | | 25.2 |
| | | | Total | 73.32 |

Procedimiento:

1. Se ralla la zanahoria
2. Se le exprime la naranja, se sazona con sal y se le agrega la hierba buena.

8.1 Ensaladas cocidas

Los beneficios de las ensaladas cocidas tienen sus méritos saludables. He aquí el por qué: Cocinar es, esencialmente el primer paso en el proceso de la digestión. Hace algunos de los trabajos que nuestros cuerpos normalmente tendrían que hacer: como calentar la comida y descomponerla.



Papaya verde
(3 porciones)



Las papayas son más ricas en potasio, en comparación con las papayas que están maduras.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 lb. | Papaya | Verde | * | 176.67 |
| 2 oz. | Agua | | | |
| 6 oz. | Vinagre | | | 35.28 |
| 2 oz. | Cebolla | Rodajas | | 25.2 |
| 1 cda. | Orégano | En polvo | | 42.84 |
| | | | Total | 279.99 |

Procedimiento:

1. En una olla con suficiente agua se pone a cocer la papaya partida en trozos, hasta que esté suave, escúrrala y deje secar.
2. Mezcle la papaya con los demás ingredientes y déjela curtir 2 horas antes de servir.

Ensalada de remolacha
(3 porciones)



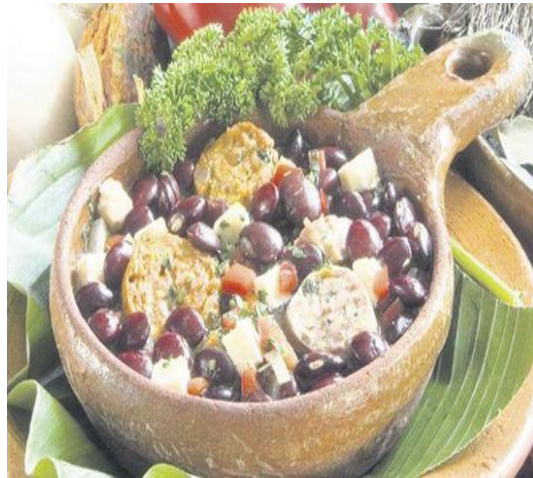
Rica en flavonoides unos antioxidantes que destacan por ser un potente anti cancerígeno.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|----------------|--------------|------------------------------|------------|--------|
| 1 ½ lb. | Remolacha | Cocidas y rodajas | * | 99.44 |
| ½ taza | Líquido | Donde se cocinó la remolacha | | |
| 1 ½ oz. | Limón | Jugo | | 10.5 |
| 1 oz. | Aceite | De oliva | | 247.52 |
| 4 oz. | Cebolla | Rodajas | | 50.4 |
| | | | Total | 407.86 |

Procedimiento:

1. Combine el jugo de limón con el aceite y el agua de la remolacha para darle cuerpo, sazone con sal al gusto y mézclelo con las remolachas, déjelo curtir como mínimo una hora.

Piloyada Antigüena
(4 porciones)



En recetas muy antiguas de la cocina indígena se cuece con hierbas, entre ellas hierba mora.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|----------------|----------------------|------------------------|--------------|----------------|
| ½ lb. | Piloy | | | 741.28 |
| 24 oz. | Agua | | | |
| 2 uni. | Laurel | Hoja | | 6.58 |
| 2 uni. | Tomillo | Rama | | 5.52 |
| 5 ½ oz. | Vinagre | Blanco | | 32.34 |
| 4 oz. | Caldo de pollo | | | 99.68 |
| 8 oz. | Pollo | Cocido cortado en dado | * | 338.24 |
| 2 cdas. | Perejil | Picado | | 5.04 |
| ½ lb. | Tomate | Picado fino | | 47.04 |
| 2 oz. | cebolla | Picado fino | | 25.2 |
| 4 oz. | Chile pimiento verde | Picado fino | | 24.64 |
| 8 oz. | Longaniza | Cocida en rodajas | | 866.88 |
| 2 cdas. | Aceite | De oliva | | 247.52 |
| 2 cdas. | Queso | Seco | | 124.32 |
| | | | Total | 2564.28 |

Procedimiento:

1. Remoje los frijoles un día antes, cocínelos con laurel y tomillo, cuando estén suaves sazonar con sal, escúrralos y reserve una taza del líquido.
2. Agregue a los frijoles suficiente agua fría y la mitad del vinagre, déjelos enfriar en el refrigerador como mínimo seis horas para que absorban la acidez.
3. Tíreles el aguay añada la taza de líquido que había reservado, agréguele el resto de ingredientes excepto el aceite y el queso, revuelva muy bien. Mezcle la otra mitad del vinagre y el aceite, riéguelo encima de la ensalada y adórnelo con el queso.

Chojín Huehueteco
(5 porciones)



Ensalada con rábanos y buche de cerdo en combinación de jugo de naranja agria.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|----------|----------------|--------------------------|------------|--------|
| 1 lb. | Rábano | Picado | | 49.83 |
| 2 oz. | Naranja agria | Jugo | | 24.08 |
| 1 lb. | Buche | De cerdo cocido y picado | * | |
| 1 oz. | Chile pimiento | Picado | | 6.72 |
| 1 oz. | Chile jalapeño | Picado | | 6.44 |
| 4 oz. | Tomate | Picado | | 23.52 |
| 1 oz. | Perejil | Picado fino | | 10.08 |
| | | | Total | 120.67 |

Procedimiento:

1. Se mezclan todos los ingredientes.
2. Se le agrega jugo de naranja, sal y pimienta.

Ensalada de Ejotes

(5 porciones)



Es una importante fuente de proteínas, minerales además de ser diurética.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 lb. | Ejote | | | 140.43 |
| 4 oz. | Cebolla | Rodajas | | 50.4 |
| 2 oz. | Mantequilla | | | 401.52 |
| c/n | Sal y pimienta | | | |
| | | | Total | 592.35 |

Procedimiento:

1. Se ponen a cocer los ejotes con sal
2. Pasa por un colador reservar, darle un shock de agua fría para terminar cocción.
3. Colocar en un sartén con mantequilla y saltear.
4. Sazone y sirva.

Espárragos al natural (2 porciones)



Son un alimento muy versátil contribuyen a mantener sano y joven a quien los consume regularmente.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| 8 oz. | Espárragos | Cocido sin sal | | 45.2 |
| 1 oz. | Mayonesa | | | 190.4 |
| | | | Total | 235.6 |

Procedimiento:

1. Se mezclan los espárragos con la mayonesa
2. Se sirven fríos.

9. Arroz

Guatemala, a pesar de ser productora de este cereal, tiene un índice de consumo bajo; “los guatemaltecos consumen de 13 y 14 libras por persona, esto debido al alto consumo del maíz y harina.

Las zonas productoras de arroz en el país son Jutiapa, Alta Verapaz, Petén, Izabal, San Marcos Coatepeque, Escuintla y Retalhuleu.

La agroindustria arrocera celebra cada año el día del arroz para incentivar el consumo de este cereal y cocina dos paellas gigantes. Los fondos recaudados se entregan a una fundación.



Sopa de arroz simple
(10 porciones)



El agua con la que se cocina debe estar bien caliente.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|--------------|--------------------|--------------|----------------|
| 3 tazas | Arroz | Blanco grano largo | | 1630.8 |
| 2 oz. | Aceite | Girasol | | 495.04 |
| 1 uni. | Cebolla | Partida en cuatro | | 12.6 |
| 2 uni. | Ajo | Enteros | | 2.98 |
| 1 uni. | Tomate | Partido a la mitad | | 11.76 |
| 3 uni. | Pimienta | Gorda | | 11.19 |
| c/n | Sal | | | 0 |
| 6 tazas | Agua | | | 0 |
| | | | Total | 2164.37 |

Procedimiento:

1. Lave y escurra bien el arroz.
2. Sofría el arroz juntamente con la cebolla y el ajo por dos o tres minutos.
3. Agregue el tomate, la pimienta el agua y la sal, tápelo, baje el fuego y deje cocer de veinticinco a treinta minutos sin mover.

Arroz con loroco
(10 porciones)



Es posible conservar el loroco hasta ocho días en bolsas plásticas dentro del refrigerador.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|--------------|--------------------|--------------|----------------|
| 1 lb. | Arroz | Pre cocido | | 860.16 |
| 2 oz. | Aceite | | | 495.04 |
| 3 uni. | Ajo | Entero | | 2.98 |
| 1 uni. | Tomate | Partido a la mitad | | 11.76 |
| 4 oz. | Loroco | | | 35.84 |
| 1 ½ lt. | Agua | | | 0 |
| c/n | Sal | | | 0 |
| | | | Total | 1405.78 |

Procedimiento:

1. Sofría ajo, tomate y loroco.
2. Agregar arroz y mezcle.
3. Agregar agua y cocine a fuego lento.

Arroz con arvejas y zanahoria
(8 porciones)



El sabor se acentúa cuando en lugar de agua se utiliza fondo de pollo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|----------------|-------------------|--------------|----------------|
| 6 cda. | Margarina | | | 495.04 |
| 1 uni. | Cebolla | Cortado cuadritos | | 12.6 |
| 1 uni. | Ajo | Cortado cuadritos | | 1.49 |
| 2 uni. | Zanahoria | Cortado cuadritos | | 45.92 |
| 1 uni | Chile jalapeño | Pelado y picado | | 3.22 |
| 2 tazas | Arroz | Blanco | | 1630.8 |
| 1 taza | Jugo de tomate | | | 31.36 |
| 3 tazas | Fondo de pollo | | | 188.16 |
| 1 taza | Arveja | Picada | | 90.72 |
| c/n | Sal | | | 0 |
| | | | Total | 2499.31 |

Procedimiento:

1. En la margarina caliente fría cebolla y ajo por dos minutos, agregue zanahoria y cocinar hasta que esté suave.
2. Agregar el jalapeño, arroz y cocinar por dos minutos.
3. Agregar el jugo de tomate y el fondo de pollo. Llévelo a punto de hervir, añada arvejas. Ajuste la sazón, cúbralo y cocine a fuego bajo por veinte a veinticinco minutos.

Revoltijo de arroz (12 porciones)



Es una receta muy práctica que se puede elaborar con arroz del día anterior.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|--------------|-------------------|------------|---------|
| 1 oz. | Aceite | | | 247.7 |
| 1 uni. | Cebolla | Cortado cuadritos | | 2.6 |
| 2 uni. | Ajo | Cortado cuadritos | | 2.98 |
| ½ lb. | Tomate | Cortado cuadritos | | 47.56 |
| ½ lb. | Carne de res | Cocida y picada | | 616.98 |
| 2 uni. | Güisquil | Cortado cuadritos | | 28 |
| 1 uni. | Zanahoria | Cortado cuadritos | | 11.48 |
| 1 oz. | Ejote | Cortado cuadritos | | 8.68 |
| 1 oz. | Arveja | Picada | | 22.68 |
| ½ lb. | Arroz | Cocido | | 815.4 |
| c/n. | Sal | | | 0 |
| c/n. | Pimienta | | | 0 |
| | | | Total | 1804.06 |

Procedimiento:

1. En aceite caliente se sofríe cebolla, ajo y tomate, se dejan cocer cinco minutos.
2. Agregue la carne y cocine por diez minutos, si se pone muy espeso agregue un poco de agua.
3. Agregue el arroz ya cocido, revuelva bien, sazone con sal y pimienta.

Rice and beans
(15 porciones)



Básicamente es arroz con frijol y agua de coco.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------|-------------------|--------------|----------------|
| 1 lb. | Frijol | Colorado | | 571.31 |
| 4 tazas | Agua | | | 23.52 |
| 1 taza | Tomate | | | 6.72 |
| 1.5 uni. | Chile pimiento | Verde | | 12.6 |
| 2 cda. | Cebolla | Cortado cuadritos | | 3.29 |
| 2 uni. | Hojas de Laurel | | | 13.08 |
| 1 cdita. | Tomillo | | | 0 |
| c/n | Sal | | | 0 |
| c/n | Pimienta | | | 860.16 |
| 3 tazas | Arroz | Pre cocido | | 519.8 |
| ½ taza | Leche | De Coco | | 0 |
| | | | Total | 2010.48 |

Procedimiento:

1. Remoje el frijol un día antes, cambiarle el agua y cocinar con 4 tazas de agua nueva.
2. Cuando el frijol esta suave añada los vegetales y hierbas, continúe cocinando hasta que el frijol esté completamente cocinado. Si es necesario agregue más agua según se vaya consumiendo.
3. Agregue el arroz y la leche de coco, deje cocinar a fuego bajo, aproximadamente 20 minutos o hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido.

Arroz negro
(4 porciones)



El color que se obtiene en este arroz se debe al caldo de frijol negro.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------|--------------------|--------------|----------------|
| ½ uni. | Cebolla | Picado cuadritos | | 6.3 |
| 1 cdita. | Aceite | | | 247.7 |
| 1 taza | Arroz | Lavado | | 815.4 |
| 1 ¾ taza | Caldo de frijol | Negro | | 98.56 |
| 1 uni. | Chile pimienta | Verde, picado fino | | 5.6 |
| | | | Total | 1173.56 |

Procedimiento:

1. Saltear cebolla en el aceite caliente hasta que esté translúcida.
2. Agregar el arroz y saltee por 2 minutos. Añadir los demás ingredientes y lleve a punto de hervor, baje fuego y dejar cocinar tapado hasta que el arroz esté suave.

Arroz escarlata
(6 porciones)



El color de este arroz se debe a la sopa de remolacha que sustituye al agua para cocinarlo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| 2 tazas | Arroz | | | 1630.8 |
| 6 uni. | Remolacha | | | 97.18 |
| 6 uni. | Zucchini | | | 19.04 |
| 6 uni. | Aceitunas | Negras | | 44.24 |
| 1 cda. | Consomé | Polvo | | 10.08 |
| 2 cda. | Perejil | Picado | | 0 |
| c/n | Sal | | | 0 |
| c/n | Pimienta | | | |
| | | | Total | 1801.34 |

Procedimiento:

1. Cocinar las remolachas en suficiente agua hasta que estén suaves.
2. Pélelas y licúelas con suficiente agua, a manera que quede un jugo espeso, la cantidad de jugo de remolacha debe ser aproximadamente de 4 tazas.
3. Coloque el arroz y los demás ingredientes en una olla.
4. Añada el jugo de remolacha y deje cocinar a fuego bajo hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido.

Arroz a la Valenciana
(20 porciones)



Es un platillo muy nutritivo y completo, contiene proteína, carbohidratos y vegetales.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|------------------|----------------|--------------|----------------|
| 3 lb. | Pollo | Cortado trozos | * | 2052.09 |
| 1 lb. | Menudos de pollo | Cortado trozos | * | 2307.2 |
| 2 cda. | Aceite | | | 495.4 |
| c/n | Sal | | | 0 |
| c/n | Pimienta | | | 0 |
| 1 uni. | Cebolla | Picado fino | | 25.2 |
| 1 uni. | Ajo | Picado fino | | 1.49 |
| ½ lb. | Tomate | Cuadritos | | 47.04 |
| 1 ½ taza | Arroz | | | 2444.4 |
| 2 uni. | Zanahoria | Rodajas | | 22.96 |
| 3 taza | Fondo de pollo | | | 598.08 |
| 1 oz. | Alcaparras | | | 7.84 |
| 4 uni | Azafrán | | | 0 |
| ½ lb. | Arvejas | | | 0 |
| 1 uni. | Chile pimiento | Rojo, en tiras | | 11.2 |
| 8 uni. | Aceituna verde | Rodajas | | 22.12 |
| 2 uni. | Huevo duro | Rodajas | | 260.4 |
| 1 oz. | Queso | Seco en polvo | | 124.32 |
| | | | Total | 8419.74 |

Procedimiento:

1. En aceite dore las piezas de pollo sazonadas con sal, téngalas a mano.
2. Los menudos puede cocerlos parcialmente y luego picarlos.
3. En la misma grasa donde doro el pollo, fría cebolla por 2 minutos.
4. Agregue el arroz, ajo y zanahorias, fría por 2 minutos más.
5. Añada consomé, azafrán, menudos, arvejas, la mitad del chile pimiento, alcaparras y pollo.
6. Tápele y deje cocer hasta que el arroz absorba todo el líquido.

10. Antojitos

Los antojitos o comida de la calle son un tipo de aperitivos que forma parte de la cultura se encuentra mayormente en los mercados, son una comida rápida e informal también se utiliza como entradas para actividades sociales.



Cebollitas curtidas (4 porciones)



Esta es una entrada que se da normalmente cuando se come fiambre

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|----------------|---------------|------------|--------|
| 12 uni. | Cebollitas | Pequeñas | | 136 |
| ¼ taza | Vinagre blanco | | | 20.34 |
| 1 ½ taza | Agua | | | 0 |
| ½ cdita | Tomillo | | | 41.4 |
| 1 uni. | Hoja de laurel | | | 3 |
| | | | Total | 200.74 |

Procedimiento:

1. Corte las cebollitas en forma de X en la punta.
2. Cocinar las cebollitas junto con los demás ingredientes en el agua por aprox. 5 min.
3. Dejar enfriar completamente.
4. Luego colóquelas en un frasco y ciérrelo bien, dejar curtir por 24 horas antes de servir.

Ceviche de Conchas Negras (2 porciones)



Es un platillo autóctono de la costa sur, y siempre lleva como base ingredientes súper frescos.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|-----------------------|---------------|--------------|---------------|
| 10 uni. | Concha negra | | | 208.68 |
| 1 lb | Tomate | | | 81.05 |
| 4 oz | Cebolla | | | 45.8 |
| ½ taza | Jugo de limón | | | 24.90 |
| ½ taza | Salsa inglesa | | | 88.14 |
| 3 uni. | Ramas de hierba buena | | | 18.67 |
| | | | Total | 467.24 |

Procedimiento:

1. Lave las conchas, abra y retire la carne.
2. Coloque en un recipiente de vidrio y agregue la mitad del jugo de limón y refrigerar.
3. Mezcle los demás ingredientes menos el jugo de limón.
4. Agregue la mezcla de las conchas y ajuste sazón. Pruebe ácido y ajuste si es necesario.

Chojín

(5 porciones)



Recibe el nombre por el colorido de sus ingredientes. Se puede usar como ensalada de acompañamiento.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 1 ½ taza | Rábanos | | | 54.33 |
| 2 oz | Cebolla | | | 22.64 |
| 1 cda | Hierba buena | | | 4.98 |
| ½ lb | Chicharrones | | | 1231.61 |
| 4 oz | Tomate | | | 18.12 |
| 1 ½ oz | Jugo de limón | | | 9.33 |
| | | | Total | 1341.01 |

Procedimiento:

1. Mezcle todos los ingredientes y deje curtir por 30 minutos antes de servir.
2. Ajustar sazón.

Salpicón
(4 porciones)



Servir sobre tortillas tostadas como boquitas o sobre arroz caliente como plato fuerte.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 lb. | Bolovique | | | 544 |
| 1 lt. | Agua | | | 0 |
| 1 cdita. | Sal | | | 0 |
| ½ taza | Hierba buena | | | 24.90 |
| 4 oz. | Cebolla | | | 45.28 |
| 3 cdas. | Jugo de naranja agria | | | 12.73 |
| | | | Total | 626.91 |

Procedimiento:

1. Cocine la carne en agua con sal hasta que esté suave, aproximadamente 30 en olla de presión. Escurrir bien y picar fino.
2. Agregar los demás ingredientes y revuelva bien.
3. Refrigere por una hora.

Caldo de frijol negro
(10 porciones)



El frijol es un grano muy usado por los guatemaltecos debido a su gran sabor y gran variedad de prepararlos.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|
| 2 lb. | Frijol negro | | | 2644 |
| 1 uni. | Cabeza de ajo | | | 42.16 |
| 1 uni. | Cebolla mediana | Partida en cuatro | | 22.64 |
| 1 cdita. | Sal | | | 0 |
| 4 lt. | Agua | | | 0 |
| | | | Total | 2708.8 |

Procedimiento:

1. Poner en remojo el frijol ya limpio una noche antes. Al otro día póngalo a cocer en agua fresca con todo menos con la sal.
2. Cuando ya estén blandos agregue la sal.
3. Termine de cocer con bastante agua, aprox. 2 horas.

Tiras de panza (6 porciones)



La panza de res es uno de los 4 estómagos de la vaca y es el único que podemos aprovechar para alimento.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| 1 lb. | Panza de res | | * | 1036 |
| 1 lb. | Tomate | | | 72.44 |
| 1 cda. | Jugo de limón | | | 22 |
| 2 tazas | Agua | | | 0 |
| 4 oz. | Miltomate | | | 36.22 |
| 1 uni. | Diente de ajo | | | 4.21 |
| 1/2 uni. | Cebolla picada | | | 11.32 |
| ½ cdita. | Sal | | | 0 |
| | | | Total | 1182.19 |

Procedimiento:

1. Cocine la panza en agua con sal hasta que este suave (una hora aproximadamente), escurrir bien y cortar en pedazos de 2 pulgadas.
2. Colocar la panza en 1 taza de agua con jugo de limón, dejar reposar una hora luego vuelva a escurrir.
3. Licue los demás ingredientes con la otra taza de agua y colóquelos en una olla.
4. Llévelos a punto de hervor, baje el fuego, añada la panza y continuar cocinando por 20 min.

Camarones con chipilín
(6 porciones)



Este es una preparación autóctona de la región de la costa norte de Guatemala y el chipilín es una hierba de temporada.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|---------------------|-------------------|------------|---------|
| 1 lb. | Camarones 20/21 | Pelados y limpios | * | 652.03 |
| 1 uni. | Cebolla blanca | Partida en 2 | | 11.32 |
| 2 uni. | Manojos de chipilín | Deshojado | | 32.50 |
| 2 oz. | Aceite | | | 500.34 |
| 8 oz. | Tomate | | | 36.22 |
| | | | Total | 1232.41 |

Procedimiento:

1. Cocine los camarones en agua con sal por 2 minutos.
2. En la misma agua cocine los tomates y la cebolla por 5 minutos, licuar y sazonar.
3. En el aceite caliente fría lo licuado y agregue las hojas de chipilín y los camarones.
4. Sazone y cocine por tres minutos más.

Carne adobada
(6 porciones)



Esta preparación es normalmente con carne de cerdo y va muy bien acompañada de arroz y una ensalada rusa.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| 1 ½ lb. | Posta de cerdo | Rebanas | * | 690.22 |
| ½ lb. | Miltomate | Picado | | 36.22 |
| 4 uni. | Dientes de ajo | | | 16.84 |
| 1 cda. | Comino | | | 11.30 |
| 1 cda. | Tomillo | | | 2.89 |
| 1 cda. | Orégano | | | 3.54 |
| 2 cda. | Achiote | | | 30.84 |
| ½ cda. | Pimienta negra | | | 251 |
| 1 cda . | Sal | | | 0 |
| ¾ taza | Vinagre blanco | | | 42.45 |
| ¼ taza | Aceite | | | 1000.68 |
| | | | Total | 2085.98 |

Procedimiento:

1. Licue todos los ingredientes menos la carne y el aceite.
2. Unte esta salsa a la carne y dejar refrigerar de 1 a 2 días. Caliente un sartén y freír la carne a fuego medio hasta que este cocida aproximadamente 15 minutos.

Mojarra Frita al ajo

(1 porción)



Este es un plato fuerte y puede ser acompañado de ensalada de tomate y lechuga, y papas fritas.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|----------------|---------------|------------|---------|
| 1 lb. | Mojarra | Desescamada | * | 584.92 |
| 3 uni. | Dientes de ajo | | | 12.63 |
| 8 oz. | Aceite | | | 2001.37 |
| 1 cdita. | Sal | | | 0 |
| | | | Total | 2598.92 |

Procedimiento:

1. Hacer cortes diagonales al pescado hasta llegar al hueso, pero sin atravesarlo.
2. Sobe por dentro y fuera con ajo y sal.
3. Caliente aceite a una profundidad de una pulgada en una sartén grande y colocar ahí la mojarra.
4. Deje freír a fuego medio por aproximadamente de 5 a 6 minutos de cada lado hasta que dore y este cocida.

Pollo Guisado
(6 porciones)



Este plato fuerte puede ser servido con arroz.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|----------------|-------------------|--------------|-------------|
| 3 lb. | Pollo | Cortado en piezas | * | 4328.76 |
| 1 uni. | Cabeza de ajo | | | 42.16 |
| 1 cdita | Sal | | | 0 |
| 1 lb. | Papa pequeña | Sin pelar | | 348.64 |
| 4 tazas | Agua | | | 0 |
| 1 ½ lb . | Tomate | | | 108.67 |
| ½ lb. | Miltomate | Picado | | 36.22 |
| ½ cdita. | Tomillo | | | 41.34 |
| 3 oz. | Cebolla | | | 33.96 |
| 3 uni. | Hoja de laurel | | | 9 |
| 1 ½ oz . | Aceite | | | 375.25 |
| | | | Total | 5324 |

Procedimiento:

1. Cocine el pollo en agua con ajo, sal y las papas hasta que estén medio cocidos. Retire ambas del caldo y deseche la cabeza de ajo y reserve el ajo. Licue los tomates, miltomate, tomillo y cebolla con tazas de caldo.
2. En una olla, caliente el aceite y añada la salsa licuada y el laurel.
3. Fría por tres minutos. Regrese a la olla el pollo y las papas, si está muy espeso agregue más caldo. Continúe cocinando por 15 a 20 minutos. Ajustar sazón.

Tostadas de guacamol (4-6 porciones)



Tortillas fritas con guacamol, frijol, salsa.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|---------------------|---------------|--------------|-------------|
| 12 oz. | Tortillas | Frías | | 138 |
| 16 oz. | Aceite | | | 600 |
| 16 oz. | Guacamol | | | 640 |
| 3 oz | Queso seco en polvo | | | 333 |
| 3 oz. | Perejil | | | 27 |
| 2 oz | Cebolla | En rodajas | | 32 |
| | | | Total | 1770 |

Procedimiento:

1. En un sartén caliente agregue suficiente aceite de modo que cubra toda la tortilla, fríala hasta que esté bien tostada. Pásela por papel absorbente para quitarle el exceso de grasa.

2. Agregar sobre la tortilla el guacamol, luego un poco de queso, perejil y finalmente la cebolla.

Tacos de papa, res o pollo
(4-6 porciones)



Tacos de tortilla de maíz de papa, res o pollo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------|
| 8 oz. | Res o Pollo | Posta o Filete | * | 313 |
| 32 oz. | Agua | | | |
| 1 cda. | Sal | | | |
| 2 cda. | Aceite | | | 85 |
| 2 cda. | Cebolla | Picada | | 32 |
| 8 oz. | Tomate | Picado | | 42 |
| 16 oz. | Papa | Trocitos y cocida | | 312 |
| 1 oz. | Cebolla | En rodajas | | 16 |
| 20 oz. | Tortillas de maíz | Delgadas | | 455 |
| 8 oz. | Aceite | | | 1000 |
| c/n | Sal | | | |
| 1 oz. | Queso seco | | | 111 |
| 1 oz. | Perejil | Picado | | 9 |
| | | | Total | 2375 |

Procedimiento:

1. Ponga a cocer la carne o el pollo en el agua con sal, cuando ya esté suave retirar y picar muy fino.
2. Caliente el aceite en un sartén y sofría la cebolla por 2 minutos. Agregue los tomates, las papas cocidas y la carne. Sazone al gusto. Mezcle bien retire del fuego.
3. Sobre cada una de las tortillas colocar una porción de la fritura y enrollar apretando bien. Amarrar con las tuzas remojadas.
4. Caliente el aceite en un sartén amplio y frío los taquitos hasta que doren de 3 o 4 minutos pasar papel absorbente para quitar exceso de grasa.

Dobladas de carne y repollo
(4-6 Porciones)



Tortillas de maíz delgadas fritas rellenas de pollo o res.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|-------------------|--------------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Carne de res | Bolovique | * | 792 |
| 2 oz. | Cebolla | Partida en 2 | | 32 |
| 1 cda. | Sal | | | |
| 1 oz. | Hojas de laurel | | | 40 |
| 18 oz. | Repollo | Cortado en tiritas | | 88 |
| 2 cda. | Vinagre blanco | | | 7 |
| 8 oz. | Tortillas de maíz | Grandes y delgadas | | 176 |
| c/n | Agua | | | |
| 1 taza | Aceite para freír | | | 884 |
| | | | Total | 2019 |

Procedimiento:

1. Ponga a cocer la carne con la cebolla, sal y laurel con suficiente agua, hasta que esté bien suave, luego cortar en tiritas. Mientras se cose la carne en otra olla cueza el repollo en agua con el vinagre por 5 minutos, luego escurrir bien.

2. Mezcle la carne con el repollo y sazone con sal al gusto. Coloque porciones iguales en cada una de las tortillas, dóblelas a la mitad. Asegurar con palillos monda dientes y freír en aceite caliente hasta que doren de ambos lados, retirar los palillos y servir con un chirmol de elección.

Dobladas de loroco
(4-6 porciones)



Tortillas de maíz rellenas de loroco dobladas a la mitad.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Masa | | | 352 |
| 16 oz. | Agua | | | |
| 2 cda. | Manteca | | | 438 |
| c/n | Sal | | | |
| 6 oz. | Loroco | | | 48 |
| 2 oz. | Cebolla | Picada | | 32 |
| 2 oz. | Chile pimiento | Picado | | 9 |
| 8 oz. | Tomates | Picados | | 42 |
| 6 oz. | Queso seco | | | 666 |
| | | | Total | 1587 |

Procedimiento:

1. Mezcle la masa con el agua. La manteca y la sal, amasar hasta que esté bien integrada y suave. Forme 8 bolitas de 2 onzas aproximadamente. Téngalas a la mano.
2. Caliente 1 onza de aceite y sofría las cebollas y el loroco por 2 minutos. Agregue los tomates y chiles pimientos. Sazone al gusto y fría por 5 minutos más dejar enfriar. Aplane las bolitas de masa dentro de los plásticos con un plato de 3 pulgadas de diámetro, mezcle a lo frito el queso. Coloque una porción sobre cada tortilla, dóblelas y séllelas presionando con sus dedos o con un tenedor.
4. Fríalas en el resto del aceite caliente de 6 a 8 minutos hasta que estén bien doradas. Pasar por papel absorbente para quitarle el exceso de grasa. Servir con salsa de tomate.

CHILES RELLENOS

(4-6 porciones)



Chiles picantes o pimientos rellenos de carne y vegetales envueltos en huevo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|---------------------|---------------|------------|------|
| 12 oz. | Chiles guaque verde | | | 204 |
| 8 oz. | Carne de cerdo | | * | 312 |
| 8 oz. | Carne de res | | * | 210 |
| 1 oz. | Hojas de laurel | | | 40 |
| 1 cdita. | Sal | | | |
| 4 oz. | Vinagre blanco | | | 21 |
| 5 oz. | Zanahorias | | | 51 |
| 4 oz. | Ejotes | | | 27 |
| 1lb. | Papa | En cuadritos | | 312 |
| 2 oz. | Cebollas | Picadas | | 32 |
| ½ oz | Ajo | Picado | | 16 |
| 4 oz. | Miga de pan | | | 200 |
| 3 oz. | Huevo | | * | 109 |
| 2 oz. | Harina | | | 177 |
| ¼ cdita. | Nuez moscada | | | 65 |
| 4 oz. | Aceite | | | 500 |
| c/n | Agua | | | 0 |
| c/n | Sal | | | 0 |
| | | | Total | 2276 |

Procedimiento:

1. Una noche antes ase los chiles, pélelos y quíteles las semillas, luego déjelos con el vinagre y la sal.
3. Caliente una cucharadita de aceite y fría las cebollas, ajo y las verduras ya cocinadas y picadas, sazónelas con un poquito de vinagre, nuez moscada sal y pimienta. Retírelas del fuego y mézclelas con la carne y la miga de pan.
4. Bata las claras de huevo a punto de turrón agregue las yemas y la mitad de la harina. Pase los chiles por el resto de la harina, luego cúbralos con el resto de huevo batido y fríalos en aceite caliente hasta que doren. Los puede servir bañados en salsa de tomate.

Enchiladas

4-6 Porciones



Tostadas de maíz con curtido de vegetales, carne molida salsa de tomate, huevo duro, perejil y queso.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Carne de res | | * | 936 |
| 1 oz. | Aceite | | | 251 |
| 2 oz. | Cebolla | Picada fina | | 32 |
| 8 oz. | Tomate | Picado | | 40 |
| 2 oz. | Alcaparras | Picadas | | 23 |
| 10 oz. | Tortillas | Tostadas | | 250 |
| 6 uni. | Huevos duros | En rodajas | | 183 |
| 8 oz. | Curtido | | | 250 |
| 12 oz. | Hojas de lechuga | Para decorar | | |
| 1 uni. | Cebolla | Rodajas | | 18 |
| 1 cdita. | Perejil | Picado | | 9 |
| 1 lb. | Tomate | | | 84 |
| 2 oz. | Chile pimiento | | | 9 |
| 2 oz. | Cebolla | Picada fina | | 32 |
| 2 oz. | Puerro | Picado fino | | 30 |
| | | | Total | 2147 |

Procedimiento:

1. Cocine la carne en agua sal y luego píquela muy fina. En aceite caliente, fría la cebolla de dos a tres minutos. Agregue la carne y los demás ingredientes y cocine cinco minutos más.
2. Para la salsa cocine el tomate y el chile en un poco de agua. Cuando esté listo licue y páselo por un colador.
3. En aceite caliente, fría la cebolla y el puerro. Agregue el tomate licuado. Sazone con sal y pimienta. Cocine por cinco minutos.
4. Arme las enchiladas de la siguiente forma: En cada tostada coloque una hoja de lechuga, una cucharada generosa de curtido, una cucharadita de preparación de la carne, una cucharada de salsa, rodajas de cebolla, huevo duro y perejil picado.

Mixtas
(8 Porciones)



Tortillas de maíz con guacamol y carne al gusto.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------------|--------------------|------------|------|
| 8 oz. | Longanizas o Chorizos | Cocidos | * | 378 |
| 9 oz. | Tortillas de maíz | | | 270 |
| 1 lb. | Repollo | Cortado en tiritas | | 88 |
| 1 cda. | Vinagre blanco | | | 4 |
| 1 cdita. | Sal | | | 0 |
| 8 oz. | Guacamol | | | 275 |
| 4 oz. | Chirmol | | | 150 |
| c/n | Sal y pimienta | | | 0 |
| | | | Total | 1165 |

Procedimiento:

1. Ponga calentar el agua con la sal y el vinagre. Cuando este hirviendo deje caer el repollo en la olla, cueza por 5 minutos, luego escúrralo bien y deje enfriar.
2. Para armar las mixtas parta los chorizos o longanizas por la mitad y aselas o dórelas en un sartén.
3. Caliente las tortillas y úntelas con el guacamol, luego póngales el repollo. Longanizas o chorizos finalmente el chirmol.

Shucos
(8- 12 Porciones)



Pan relleno de embutidos variados con diferentes acompañamientos.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|----------------|---------------|------------|------|
| 12 oz. | Salchicha | | * | 800 |
| 8 oz. | Guacamol | | | 276 |
| 1 lb. | Repollo | | | 88 |
| 3 oz. | Cebolla | | | 48 |
| 12 oz. | Cilantro | | | 252 |
| c/n | Mayonesa | | | 680 |
| c/n | Salsa kétchup | | | 112 |
| c/n | Mostaza | | | 66 |
| c/n | Chile opcional | | | 23 |
| | | | Total | 2345 |

Procedimiento:

1. El pan se dora en las brasas igual que las carnes y embutidos van asados al carbón o la plancha.
2. Se unta con guacamol, es una mezcla que se hace con aguacates machacados, limón sal cebolla.
3. El repollo se cocina al vapor con sal, laurel y tomillo.
4. Se le agrega cebolla, cilantro aderezos como mayonesa, salsa kétchup mostaza y chile opcional.

Garnachas
(4- 6 Porciones)



Tortillas de maíz fritas con carne molida lechuga con limón, salsa de tomate y queso mayonesa.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|-------------------|-----------------|--------------|-------------|
| 10 oz. | Tortillas de maíz | | | 250 |
| 8 oz. | Carne | Picada y cocida | * | |
| 2 oz. | Cebolla | | | 32 |
| 6 oz. | Tomate | | | 63 |
| 1 oz. | Ajo | | | 33 |
| 12 oz. | Lechuga | Tiras | | 56 |
| 1 cda. | Aceite canola | | | 231 |
| c/n | Salsa de tomate | | | 180 |
| c/n | Mayonesa | | | 680 |
| c/n | Sal y pimienta | | | 0 |
| c/n | Limón al gusto | | | 0 |
| | | | Total | 1524 |

Procedimiento:

1. Freír las tortillas en aceite muy caliente hasta que se doran, y después dejarlas sobre papel absorbente para que suelten el aceite.
2. Picar la cebolla, el tomate y los ajos freír. Cuando lo anterior comencé a tomar color, añadirle la carne picada cocida.
3. Deje cocer un poco la carne hasta que pierda un poco de agua. Agregue sal, salsa inglesa. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Sobre cada tortilla untar un poco de mayonesa, mostaza, lechuga en juliana con gotas de limón la carne preparada arriba la salsa de tomate con queso.

Yuca
4-6 Porciones



Yuca cocida con chicharon y salsa de tomate con chiltepe.

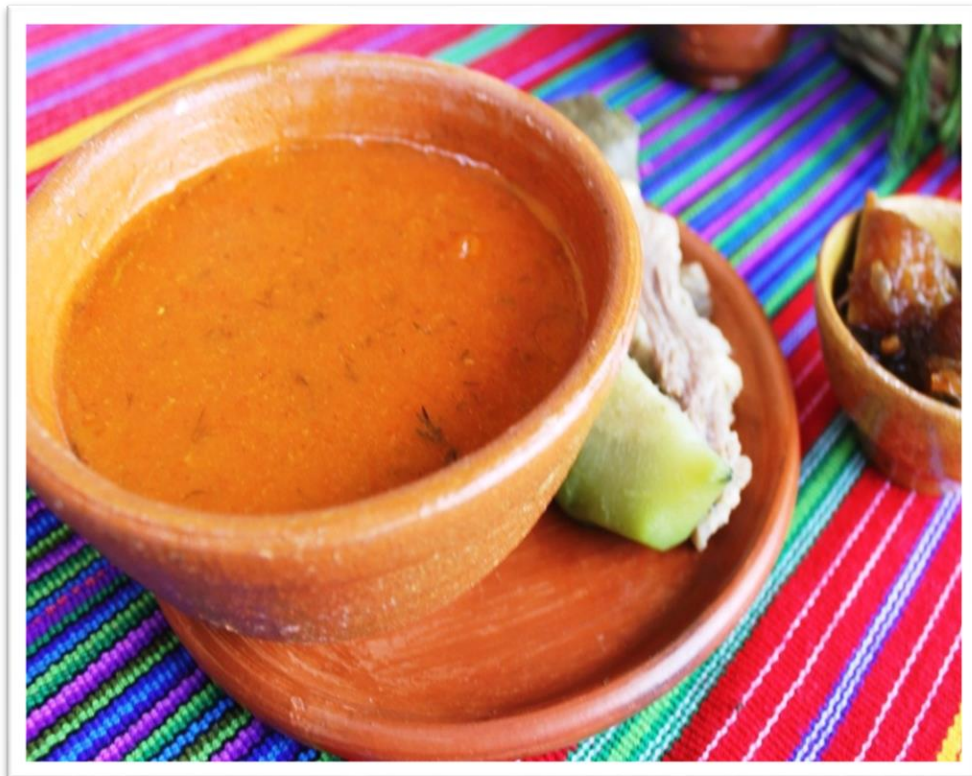
| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|-----------------|-------------------|--------------|-------------|
| 25 oz. | Yuca | Cortada en trozos | | 1000 |
| 10 oz. | Chicharon | En pozol | | 1652 |
| c/n | Salsa de tomate | Con chiltepe | | 180 |
| c/n | Sal al gusto | | | |
| | | | Total | 2832 |

Procedimiento:

1. En abundante agua con sal cocine la yuca pelada hasta que suavice.
2. Escorra bien la yuca y servir con el chicharon y salsa de tomate con chiltepe al gusto.

11. Recados Guatemaltecos

La cocina guatemalteca se manifiesta con platillos llenos de variedad de sabores, de coloridas presentaciones y bastantes de los mismos muestran abundantes recados o salsas como una característica que marca la diferencia con las cocinas de otros países donde las comidas ofrecen menor cantidad de salsa.



Gallo en Chicha
(8 porciones)



Este plato se come normalmente en los pueblos en grandes festividades.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------|-------------------|--------------|----------------|
| 1 lb. | Tomate | | | 72.88 |
| 2 uni. | Diente de ajo | | | 8.42 |
| ½ cdita. | Pimienta negra | | | 2.51 |
| 1 cdita. | Sal | | | 0 |
| 2 tazas | Chicha | | | 267.15 |
| 3 lb. | Gallo | Cortado en piezas | * | 1467.07 |
| 2 cdas. | Aceite | | | 250.17 |
| 6 uni. | Clavos de olor | | | 5.48 |
| 2 uni. | Hojas de laurel | | | 6 |
| 1 uni. | Raja de canela | | | 73.86 |
| | | | Total | 2153.54 |

Procedimiento:

1. Licue el tomate con el ajo, la sal, la pimienta, y una taza de chicha.
2. Fría las piezas del gallo en aceite caliente por 5 minutos. Añada lo licuado, el resto de la chicha y las especias.
3. Llévelas a punto de hervor y dejar cocer.
4. Tape la olla y deje cocinar por 45 minutos aproximadamente.

Jocón
(8 porciones)



Es un recado verde autóctono del departamento de Huehuetenango.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|-------------------|--------------------|--------------|----------------|
| 3 lb. | Pollo | Cortado en piezas | * | 3246.57 |
| 1 ½ lt | Agua | | | 0 |
| 2 uni. | Tortillas | Cortadas en trozos | | 153.86 |
| 2 oz. | Pepitoria | | | 107.54 |
| 1 oz. | Ajonjolí | | | 162.15 |
| 1 taza | Culantro picado | | | 35.12 |
| 8 uni. | Cebollitas verdes | | | 22.64 |
| ½ lb. | Miltomate | Picado | | 36.22 |
| 1 uni. | Jalapeño | Sin semilla | | 7.92 |
| 2 lb. | Tomate verde | | | 144.89 |
| 1 cda. | Aceite | | | 125.08 |
| | | | Total | 4064.63 |

Procedimiento:

1. Cocine el pollo en agua con sal hasta que esté suave, aproximadamente media hora.
2. Luego saque el pollo. En un poco de caldo ponga a remojar las tortillas.
3. Tueste las semillas de ayote y el ajonjolí en un sartén sin grasa, luego muélalos.

Pollo en crema con loroco
(8 porciones)



Con este plato es de aprovechar porque el loroco es de temporada, y no siempre tenemos la dicha de probar la exquisitez de este platillo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| 3 lb. | Pollo | | * | 3246.57 |
| 2 lt. | Agua | | | 0 |
| 1 uni. | Diente de ajo | | | 4.21 |
| 1 taza | Crema | | | 276.20 |
| ½ lb. | Loroco | Sin tallo | | 28.65 |
| 3 oz. | Cebolla | | | 33.96 |
| 3 oz. | Chile pimiento | | | 16.98 |
| | | | Total | 3606.57 |

Procedimiento:

1. Coloque el pollo en agua, agregue los demás ingredientes, excepto la crema, y cocine por 40 minutos aproximadamente.
2. Añada la crema y baje el fuego.
3. Continúe cocinando por 10 min más.
4. Revisar sazón y reajustar si es necesario.

Pepián negro de pollo (4-6 Porciones)



Es un recado colorado con todo asado con vegetales, especias y carne.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|--------------|------------------|----------------------|--------------|-------------|
| 3 lb. | Pollo | Mantener en frio | * | 800 |
| 2 oz. | Cebolla | Cuadros | | 32 |
| 4 oz. | Ajo | Entero | | 134 |
| 2 oz. | Chile guaque | Asado | | 34 |
| 2 oz. | Chile pasa | Asado | | 163 |
| 8 oz. | Miltomate | Asado | | 80 |
| 1 oz. | Chile picante | Asado | | 23 |
| 4 oz. | Franceses | Quemados y remojados | | 311 |
| 4 oz. | Cilantro | | | 84 |
| 1 lb. | Tomate | Asados | | 84 |
| | Manteca o aceite | Para freír | | 251 |
| | Sal | Al gusto | | 0 |
| | | | Total | 1996 |

Procedimiento:

1. Cocine el pollo en agua con la cebolla, ajo y la sal. Cuando esté cocido retire casi toda el agua y resérvela. Retire el ajo y la cebolla.
2. Licue todos los productos asados juntamente con el arroz y los franceses remojados, fría todo esto en el aceite caliente. Agregue el cilantro y sal al gusto.
3. Cocine por diez minutos. Agregue los pedazos de pollo y cocine por 15 minutos más.

Kaq-ik
(10-12 Porciones)



Es una sopa de pavo se acompaña con arroz blanco y tamalitos blancos.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|-------------------|----------------------|------------|------|
| 3 lb. | Pavo | Mantener en frio | * | 800 |
| 8 lb. | Tomate | Maduros, pero firmes | | 672 |
| 8 oz. | Cebollas | Cuadros | | 64 |
| 4 oz. | Chile pasa | | | 163 |
| 4 oz. | Chile guaque | | | 34 |
| 18 oz. | Cilantro | | | 84 |
| 18 oz. | Hierba buena | | | 176 |
| 9 oz. | Tallos de cebolla | | | 64 |
| 4 oz. | Apio | Grandes enteros | | 14 |
| 2 oz. | Ajo | | | 66 |
| 2 oz. | Chile cobanero | Molido | | 48 |
| 1 cda. | Achiote | | | 40 |
| | | | Total | 2225 |

Procedimiento:

1. Ponga a cocer el pavo en una olla grande con 60 oz de caldo de pollo, cuando este a medio cocer se le agrega el manojo de tallos de cebolla y los ajos, separe 1 oz de ajo. Por aparte, se asan los tomates, las cebollas, los chiles, el ajo, luego se licuan y se cuelan.
2. Una vez que el pavo este bien cocido retire los tallos de cebolla y los ajos. Agregue el recado, así como suficiente achiote para darle color y agregue el cilantro, hierbabuena, déjelo cocinar de 20 a 30 minutos luego retírelos. Revisar la sazón. Se pica el otro manojo de cilantro y de hierbabuena y se agregan al caldo junto con el chile cobanero antes de servir. Acompañelo con arroz blanco y tamalitos blancos.

Gallo en chicha
(4-6 Porciones)



Es un plato con gallo criollo, chicha: Es una bebida alcohólica fermentada usualmente preparada con maíz y consumida principalmente en Guatemala.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------|------------------|------------|------|
| 1 lb. | Tomate | | | 84 |
| 2 oz. | Ajo | Picado | | 67 |
| ¼ cdita. | Pimienta negra | | | 31 |
| 1 cdita. | Sal | | | 0 |
| 16 oz. | Chicha | | | 0 |
| 3 lb. | Gallo | Mantener en frio | * | 1000 |
| 1 oz. | Aceite | | | 251 |
| ½ oz. | Clavos de olor | | | 40 |
| ½ oz. | Hojas de laurel | | | 40 |
| 1 oz. | Canela | Raja | | 64 |
| | | | Total | 1577 |

Procedimiento:

1. Licue el tomate con el ajo, sal, pimienta y una taza de chicha. Téngalo a mano.
2. Fría las piezas del gallo en aceite caliente por 5 minutos. Añádale lo licuado, el resto de la chicha y las especias. Llévelas a punto de hervor y dejar cocer.
3. Tape la olla y deje cocinar por 45 minutos aproximadamente.

Subanik de tres carnes
(4 - 8 Porciones)



Recado con tres carnes res, cerdo y pollo cocinado con hojas de mashan.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------|------------------|-------------------------|------------|------|
| 1 lb. | Posta de cerdo | Mantener en frio | * | 627 |
| 1 lb. | Costilla de res | Mantener en frio | * | 867 |
| 2 lb. | Pollo | Mantener en frio | * | 516 |
| 1 lb. | Tomate | | | 84 |
| 4 oz. | Miltomate | | | 40 |
| 3 oz. | Chiles pimientos | | | 19 |
| 1 oz. | De achiote | | | 40 |
| 1 oz. | Chiles cobaneros | | | 24 |
| 1 oz. | Hojas de laurel | | | 80 |
| 2 oz. | Hoja de mashan | | | 0 |
| 2 oz. | Masa | Diluida 1 taza de caldo | | 171 |
| | Sal | | | 0 |
| | | | Total | 2468 |

Procedimiento:

1. Las carnes se ponen a cocer en agua con sal, laurel y 1 hoja de sal o mashan, el pollo de igual manera por aparte.
2. En otro recipiente cocine los otros ingredientes con un poco de agua aproximadamente por 20 minutos. Luego licúelos.
3. Escurra el agua de las carnes, agregue el producto licuado a la olla de la carne, así como el pollo. Cocine por 10 minutos hasta que estén suaves y sazone al gusto.
4. Agregue la masa diluida poco a poco mientras mezcla. Deje cocinar 15 minutos más, si queda muy espeso agregue más caldo de pollo y ajuste la sazón.

Hilachas
(4- 6 porciones)



Carne desmenuzada y se cocina en salsa a base de tomate, zanahoria, papa y acompañado de arroz.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Falda de res | Mantener en frio | * | 356 |
| 36 oz. | Agua | | | |
| 1 cdita. | Sal | | | 6 |
| 2 oz. | Cebolla | Entera | | 56 |
| ½ oz. | Ajo | | | 23 |
| 2 lb. | Tomate | | | 323 |
| 8 oz. | De miltomate | | | 200 |
| 2 oz. | Chile guaque | Sin semilla | | 54 |
| 1 cdita. | Achiote | | | 25 |
| 1 lb. | Papa | Trocitos | | 400 |
| 2 a 3 oz. | Pan francés | Duro | | 650 |
| | Sal | Al gusto | | |
| | | | Total | 2093 |

Procedimiento:

1. Cocine la carne en agua con sal hasta que esté suave, aproximadamente 1 hora. Saque la carne y deshílachar con un tenedor o cortar en tiritas.
2. Tome 2 tazas de caldo donde coció la carne y coloque allí los demás ingredientes, menos las papas. Cocine por 10 minutos. Enfrié ligeramente y luego licue, regréselo a la olla, agregue 2 tazas más del caldo y cocine hasta que espese, aproximadamente 10 minutos.
3. Añada las papas y la carne. Cocine hasta que las papas estén suaves. Ajustar la sazón.

Pinol de pollo
(4 - 6 Porciones)



Es un recado que tiene como base el maíz amarillo.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------------------------|------------------|--------------|-------------|
| 3 lb. | Pollo | Mantener en frio | * | 800 |
| 36 oz. | Agua | | | |
| 1 cdita. | Sal | | | |
| 1 lb. | Hueso de res | | | 252 |
| 1 oz. | Cebollitas Verdes | | | 16 |
| 2 oz. | Chile pimiento Rojos, sin semilla | | | 9 |
| 12 oz. | Tomate Partidos | | | 60 |
| 8 oz. | Harina de maíz | | | 720 |
| | | | Total | 1857 |

Procedimiento:

1. Cocine el pollo en agua con la sal, los huesos las cebollitas, cuando llegue a punto de hervor agregue los chiles pimientos y cocínelos por 5 minutos.
2. Licue los tomates, los chiles pimientos y las cebollitas verdes, regréselos al pollo y continúe cocinando hasta que el pollo este suave aproximadamente 40 minutos. Saque el pollo y retire los huesos de res.
3. En un sartén sin grasa dore la masa de harina, revuélvale 8 onzas del caldo donde coció el pollo. Para darle forma de masa como un atol ralo, agregue poco a poco al caldo cocine 30 minutos.
4. Regrese el pollo a la olla, cocine 10 minutos más.

Revolcado
(4 a 6 Porciones)



Menudos de cerdo y cabeza en salsa de chiles espesa no picantes y tomate.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|------------------------|---------------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Lengua de cerdo | | * | 675 |
| 1 lb. | Riñón de cerdo | | * | 200 |
| 1 lb. | Corazón de cerdo | | * | 272 |
| 8 oz. | Posta de cerdo | Cortado en trocitos | * | 313 |
| 1 lb. | Hígado | | * | 268 |
| 60 oz. | Agua | | | 0 |
| 2 cdita. | Sal | | | 0 |
| 1 lb | Orejas de cerdo | | * | 600 |
| 2 oz. | Cebolla | Picada | | 32 |
| 2 lb. | Tomate | Picado | | 168 |
| 3 oz. | Ajo | Picado | | 99 |
| 1 oz. | Chile pimiento rojo | Picado | | 6 |
| 1 cdita. | Chile seco | Picado | | 78 |
| 1 cdita. | Achiote | | | 13 |
| 6 oz. | Tortillas frías | | | 136 |
| | | | Total | 4717 |

Procedimiento:

1. Cocine todas las carnes juntas en agua con sal hasta que estén suaves, aproximadamente 1 hora reserve el caldo.
2. Quítele la piel a la lengua y corte todas las carnes en trocitos de media pulgada
3. Cocine los ingredientes para la salsa en 2 tazas de caldo de las carnes por 15 minutos. Licúelos agregue otras 3 tazas de caldo y póngalo al fuego. Agregue las carnes y cocine a fuego bajo por 30 minutos. Ajuste la sazón si es necesario.

12. Postres guatemaltecos

Su fama se debe, no solo a los ingredientes utilizados para su preparación, sino también a las recetas y la tradición de elaboración artesanal, heredadas de generación en generación y que dictan las mezclas que cautivan al paladar. Para elaborar estos postres se recurre a la panela, leche, como también diversidad de frutas, por lo que su sabor y color es natural. La mayoría de ellos se disfrutan en casi todas las regiones del país, sobre todo, en las fiestas



Bocado de Reina (12 porciones)



Este postre se hace muy seguido debido a su bajo costo y a que siempre sobra pan de los días anteriores.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|----------------------|---------------|--------------|----------------|
| 8 tazas | Pan duro dulce | | | 4854.16 |
| 2 tazas | Leche entera | | | 190.17 |
| 4 uni. | Huevos | Batidos | * | 144.89 |
| ½ taza | Mantequilla | Derretida | | 811.64 |
| 1 taza | Azúcar | | | 876.16 |
| 1 cdita. | Extracto de vainilla | | | 12 |
| 1 taza | Uvas pasas | | | 676.93 |
| | | | Total | 2712.79 |

Procedimiento:

1. Poner a remojar el pan con la leche por 2 a 3 horas hasta que esté bien suave, luego exprimir con las manos para formar una masa.
2. Agregue los huevos, mantequilla, azúcar, vainilla y pasas.
3. Mezcle bien y viértalo en un molde refractario untado con un poco de mantequilla y hornear a 350 F por 35 a 45 minutos hasta que esté dorado de arriba y firme.
4. Retire del horno y dejar enfriar.

Camote en dulce
(8 porciones)



El camote en dulce es una comida que se conoce en toda Guatemala y que la mayoría de guatemaltecos las comen en las ferias patronales.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-------------------|---------------------|--------------|---------------|
| 1 ½ lb | Camote | Pelado y en trozaos | | 584.11 |
| 1 cdita. | Cal | | | 0 |
| 4 tazas | Agua | | | 0 |
| ½ lb. | Panela | | | 876.16 |
| 1 uni. | Raja de canela | | | 76.86 |
| 1 taza | Azúcar | | | 876.16 |
| | | | Total | 2997.4 |

Procedimiento:

1. Una noche antes dejar el camote con agua y el cal. Al día siguiente retire el agua y póngalo a cocer con los demás ingredientes.
2. Cuando esté suave retirar y dejar que la miel se espese.
3. Cuando la miel este bien espesa regresar el camote a la olla y cocinar por 15 min más.

Tortitas de yuca
(8 porciones)



Este postre guatemalteco es regularmente servido con un poco de miel de abeja y acompañado con un buen chocolate caliente.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|-----------------|---------------|--------------|----------------|
| 1 lb. | Yuca | | | 71.77 |
| 2 uni. | Huevos | | * | 87.73 |
| ½ taza | Miga de pan | | | 299.98 |
| ½ cdita. | Canela en polvo | | | 41.25 |
| 2 oz. | Aceite | | | 500.34 |
| 2 cda. | Azúcar | | | 109.52 |
| | | | Total | 1110.59 |

Procedimiento:

1. Cueza la yuca pelada en una olla con agua y un poco de bicarbonato para mejorar la suavidad.
2. Colar y hacer un puré con un poco de la misma agua y agregar los huevos, miga de pan, canela y azúcar.
3. Con la mezcla anterior forme tortitas de aprox 1 ½ pulgada de diámetro. Calentar el aceite en un sartén y freír las tortitas por 2 minutos de cada lado hasta que doren.

Rellenitos de plátano (8 porciones)



Este postre se puede encontrar mucho en los mercados y ferias.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|------------------|---------------|------------|---------|
| 4 uni. | Plátanos maduros | | | 805.98 |
| ½ taza | Agua | | | 0 |
| 1 uni. | Raja de canela | | | 76.86 |
| 2 tazas | Frijol volteado | | | 1322.17 |
| 1 oz | Azúcar | | | 109.52 |
| ½ cdita. | Canela en polvo | | | 41.25 |

Procedimiento:

1. Cocinar los plátanos con cascara, el azúcar y la canela en agua, a fuego bajo, tapados.
2. Cuando estén cocidos, pelar y pasar por un colador.
3. Sofreír los frijoles en un poco de aceite y sazonar con azúcar y canela en polvo.
4. Con la masa de plátano forme una pequeña torta.
5. Coloque en el centro un poco de frijol y doble de manera de formar una croqueta grande.
6. Luego freír en abundante aceite hasta que doren. Servir espolvoreados con azúcar.

Plátanos en mole
(8 porciones)



Es uno de los postres más deliciosos surgidos de la región de San Marcos, el cual tiene como base el ingrediente chocolate.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|----------------|------------------------|---------------|--------------|----------------|
| 2 oz. | Pepitoria | Tostada | | 107.54 |
| 1 ½ oz. | Ajonjolí | | | 243.22 |
| 1 uni. | Raja de canela | | | 76.86 |
| 3 uni. | Pimienta gorda | | | 7.89 |
| 4 uni. | Clavos de olor | | | 10.96 |
| 4 oz. | Chocolate semidulce | | | 618.07 |
| ½ lb. | Tomate | | | 36.22 |
| 1 uni. | Chile pasa | | | 97.63 |
| ½ lb. | Azúcar morena | | | 649.76 |
| ½ taza | Miga de pan dulce | | | 299.98 |
| 4 uni. | Plátanos maduros | | | 805.98 |
| | | | Total | 2951.11 |

Procedimiento:

1. En un sartén sin grasa ponga a tostar la pepitoria, el ajonjolí, clavos de olor y la pimienta gorda.
2. Luego moler junto con la canela.
3. Aparte rallar el chocolate y reservar.
4. Cocinar los tomates y el chile pasa con un poco de agua.
5. Licuar y mezclar en una olla con los ingredientes molidos anteriormente.
6. Agregue el azúcar y la miga de pan así como la sal, dejar hervir por 10 minutos.
7. Cortar los plátanos en rebanadas y freír en aceite caliente, luego agregar la salsa y dejar cocinar por 15 minutos.
8. Servir adornados con ajonjolí tostado.

12.1 Dulces Cristalizados y Típicos

A diferencia de la fruta confitada que se realiza en otras partes del mundo, la fruta cristalizada de Guatemala implica la cocción con cal viva de las frutas, de manera similar a la que se prepara el nixtamal de maíz. Las frutas destinadas para su cristalización son sumergidas por un día en una solución de cal y agua, (Cuatro cucharadas de cal por un litro de agua para una lb. De fruta). Posteriormente se sumergen en almíbar de azúcar o panela para que se endulcen y puedan conservarse en buen estado. Al terminar el procedimiento de cristalización, la superficie de las frutas se seca y endurece.



Higos cristalizados (20 porciones)



Previo a sumergir los higos en almíbar, dejarlos 4 horas en una solución de agua con cal. (Cuatro cdas. De cal por un litro de agua, para 1 Lb. De higos).

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| 6 lb. | Higo | | | 1685.16 |
| 4 lb. | Azúcar | Blanco | | 7248 |
| | | | Total | 8933.16 |

Procedimiento:

1. Haga un corte delgado en el extremo más ancho de los higos
2. luego póngalos en agua hirviendo para quitar la leche.
3. Lávelos bien y hágalos un corte en cruz
4. Póngalos al fuego con 2 litros de agua y agregue el azúcar por taza cada 20 minutos
5. Déjelos en el fuego hasta que consumen un poco el almíbar, moviendo de vez en cuando, cuidando no azucarar la miel.
6. Póngalos sobre papel parafinado y deje que se sequen.

Camote en Dulce (4 porciones)



El camote en dulce es una comida que se conoce en toda Guatemala y que la mayoría de guatemaltecos las comen en las ferias patronales.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
| 2 lb. | Camote | Pelado | 190°F | 1032.84 |
| 8 oz. | Agua | | | |
| 1 lb. | Azúcar | Blanco | | 1812 |
| ½ oz. | Canela | Raja | | 35.7 |
| | | | Total | 11,813.7 |

Procedimiento:

1. Coloque en un recipiente los camotes pelados.
2. Agregue las 8 onzas de agua, la canela, luego cocine durante 30 minutos.
3. Coloque el azúcar en una sartén y dórela bien, después retírela del fuego y viértala sobre los camotes y deje que se cocine por media hora más.
4. Cuando el azúcar se haya convertido en miel y los camotes tengan una apariencia brillante y cristalina retírelos del fuego, déjelos enfriar y sirva.

Canillitas de leche
(10 porciones)



Son un dulce típico originario de Antigua Guatemala. Se acostumbra a comer en las ferias patronales.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|---------------|--------------|---------------|------------|---------|
| 33 oz. | Leche | Líquida | 269.6°F | 554.4 |
| 2 lb. | Azúcar | Blanco | | 3624.00 |
| 1 oz. | Canela | Raja | | 71.40 |
| | | | Total | 4249.8 |

Procedimiento:

1. Coloca todos los ingredientes en una olla y coloca a fuego lento.
2. Revuelve hasta que se forme una masa uniforme y espesa.
3. Retira del fuego y coloca la masa sobre una tabla de madera mojada.
4. Luego, corta de la forma y tamaño deseado y deja enfriar.

Alborotos

(6 unidades)



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|--------------|--------------|---------------|------------|---------|
| 1 lb. | Maicillo | | 392°F | 421.29 |
| 1 lb. | Azúcar | Blanco | | 1812.00 |
| | | | Total | 2233.29 |

Procedimiento:

1. Coloca el maicillo en una olla tapada a fuego lento hasta que revienten.
2. En otra olla derrite el azúcar.
3. Luego, incorpora el caramelo con las palomitas y con ayuda de un cucharón y una paleta haz las bolitas antes de que se endurezca el caramelo.

Matagusano
(20 porciones)



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|--------------|-----------------------|---------------|--------------|----------------|
| 2 lb. | Naranja agría o dulce | La cascara | 269°F | 878.82 |
| 2 lb. | Azúcar | | | 3624 |
| | | | Total | 4512.82 |

Procedimiento:

1. Rallar y partir las cascara de naranja, molerlas.
2. *Sancochar sacándoles la primera agua
3. Agregar 10 onzas de agua hirviendo y dos libras de azúcar
4. Mover constantemente hasta que endurezca y se desprenda de la olla
5. Poner en una tabla mojada, enfriar y cortar en trozos.

Mazapán chapín (8 porciones)



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| 2 lb. | Pepitoria | | 275°F | 4729.32 |
| 2 lb. | Azúcar | | | 3624 |
| 33 oz. | Leche | Líquida | | 554.4 |
| ½ oz. | Canela | Raja | | 35.7 |
| | | | Total | 8943.42 |

Procedimiento:

1. Remojar la pepitoria una noche antes, de preferencia con una onza de ceniza
2. Al día siguiente se limpia muy bien y se muele
3. Colar en un cedazo, agregándole la leche
4. Poner al fuego en una olla con la canela y el azúcar
5. Mover constantemente hasta que despegue de la olla
6. Poner en una bandeja dejar enfriar, cortar rectángulos.

Dulce de coco y leche
(8 porciones)



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|---------------|--------------|---------------|------------|---------|
| 2 lbs. | Coco | Sazón | | 3207.24 |
| 2 lbs. | Azúcar | | | 3624 |
| ½ onz. | Canela | Raja | | 35.7 |
| | | | Total | 6866.94 |

Procedimiento:

1. Rallar la carnaza del coco, cocer con un poco de agua.
2. Cuando ya esté suave, agregar leche, canela y azúcar.
3. Se mueve continuamente hasta que consuma el líquido y esté casi seco.

Dulce de coco y piña



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|--------------|---------------|---------------|------------|---------|
| 1 lb. | Piña | Madura | | 172.14 |
| ½ lb. | Coco | | | 801.75 |
| 1 lb. | Azúcar | Blanco | | 1812 |
| ½ oz. | Canela | Raja | | 35.7 |
| 1 oz. | Yema de huevo | | | 44.52 |
| | | | Total | 2866.11 |

Procedimiento:

1. Rallar la piña y el coco.
2. Poner al fuego en una olla con azúcar, canela, cuándo esto esté hirviendo, se le agrega la yema de huevo previamente disuelta en 8 onzas de agua.
3. Cocinar por 10 minutos, coloca en una dulcera y servir.

Cocada
(8 porciones)



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|--------------|--------------|---------------------|--------------|----------------|
| 1 lb. | Coco | Rallado | | 1603.5 |
| 1 oz. | Canela | Raja | | 71.4 |
| 2 oz. | Huevo | | | 89.04 |
| 8 oz. | Leche | Líquida | | 134.4 |
| 2 oz. | pan | De huevo o cubilete | | 124.88 |
| | | | Total | 2023.22 |

Procedimiento:

1. Poner al fuego el coco rallado, con canela, agua y una libra de azúcar.
2. Ya que está bien seco se le echa un huevo y la leche.
3. Volver a poner al fuego, agregar el pan desmenuzado.
4. Esperar que dé punto de bolita y se saca, poniendo porciones de cocada en una tabla para que endurezcan.

Mazapán de yuca
(8 porciones)



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 2 lbs. | Yuca | Sin Cascara | | 1087.2 |
| 33 oz. | Leche | Líquida | | 554.4 |
| 3 lbs. | Azúcar | Blanco | | 5436 |
| 1 oz. | Canela | Raja | | 71.4 |
| 4 oz. | Pasas | | | 313.6 |
| 1 cdita. | Vainilla | | | 12 |
| ½ oz. | Almendras | | | 86.8 |
| | | | Total | 7561.4 |

Procedimiento:

1. Cocinar la yuca hasta que esté suave.
2. Colar y poner al fuego con leche, azúcar, canela, pasas, almendras peladas en agua caliente y partidas.
3. Mover constantemente para que no se pegue y se le agrega una cucharadita de vainilla.
4. Cuando ha espesado sacar y servir.

Melcochas (bolitas de caramelo)
(8 Porciones)



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal |
|-----------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| 1 lb. | Azúcar | Blanco | | 1812 |
| 12 oz. | Agua | | | |
| 1 cdita. | Esencia de cualquier sabor | | | 5 |
| 2 oz. | Limón | Jugo | | 14 |
| | | | Total | 1831 |

Procedimiento:

1. Agregar agua en una olla y poner al fuego.
2. Agregar el azúcar, la esencia, dejar hervir sin moverla hasta que espese.
3. Entonces se le agrega el jugo de limón y se deja al fuego hasta que esté a punto de bolita, es decir, que al echar un poco de miel en una cuchara e introducir ésta en un poco de agua se forme una bolita bastante dura.
4. Al llegar a ese punto la miel se saca y se echa sobre una tabla mojada.
5. Enfriar un momento y se van tomando pequeñas porciones de miel con las manos bien mojadas y haciendo bolas se pasan por azúcar refinada y se echan en un canasto, al cual se le da un movimiento circular para que la bolita se ponga redonda.

Colochos de guayaba

(20 porciones)



Los colochos (significan risos) están hechos de jalea de guayaba.

| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|---------------|--------------|---------------|------------|---------|
| 2 lbs. | Guayaba | | | 24.64 |
| 2 lb. | Azúcar | | | 3624 |
| ½ oz. | Canela | Raja | | 35.7 |
| | | | Total | 3684.34 |

Procedimiento:

1. Sancochar la guayaba
2. Colarla en un cedazo fino y se pone al fuego en una olla con azúcar y canela
3. Mover hasta que de punto de jalea
4. Ponerlo sobre una tabla engrasada con mantequilla
5. Entibiar, se corta en tiras y se enrolla, espolvoreándose con azúcar.

Dulce de Pepitoria



| Cantidad | Ingredientes | Observaciones | P.C.C.A.P. | Kcal. |
|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| 8 oz. | Pepitoria | | | 1169.28 |
| 4 oz. | Azúcar | Blanco | | 453 |
| | | | Total | 1622.28 |

Procedimiento

1. Tostar la pepitoria, reservar.
2. Engrasar paleta de madera.
3. En una olla mediana, agregar el azúcar, esparcir, poner fuego medio bajo.
4. Al derretir el azúcar retirar y agregar a la pepitoria.
5. Colocar sobre papel encerado en una bandeja.
6. Cortar cuando aún está tibio.

13. Glosario

- Achiote: especia de color rojo, es utilizada como colorante natural para los diferentes alimentos. Se puede encontrar en polvo o en pasta.
- Atol: bebida caliente que se prepara hirviendo los ingredientes que pueden ser elote, habas, masa de maíz; aromatizada con canela y azúcar.
- Cal: neutralizador de ácidos. Se usa para afirmar frutas que se van a cocer.
- Cibaque: fibra natural que se obtiene de una planta, se utiliza para amarrar tamales.
- Chicharrón: Piel de cerdo frita a profundidad con textura crocante
- Chile cobanero: chile pequeño de color rojo, se encuentra entero, seco y molido.
- Chompipe: sinónimo de pavo, chumpe, guajolote.
- Chipilín: Hierba de color verde y tallo largo con un aroma intenso que se utiliza para sopas y tamales.
- Chirmol: Salsa de tomate machacado
- Frijol: poroto, judía o alubias.
- Harina de maíz: polvo fino que se obtiene moliendo el grano seco del maíz.
- Hoja de sal o mashán: se utilizan para envolver tamales o saborizar recados.

- Hoja de plátano: proviene de la planta del plátano, se usa para envolver tamales.
- Ik: Termino en el dialecto cakchiquel que significa picante.
- Moyete: Postre a base de pan relleno de manjar en miel de rapadura.
- Paches: Variedad de tamal elaborado a base de papa.
- Piloyes: Variedad de frijol colorado de tamaño mediano.
- Rapadura: Elaborada a base de jugo de caña de azúcar cocinado a altas temperaturas hasta tener una consistencia densa y se solidifica.
- Recado: palabra guatemalteca que describe una salsa, algo espesa.
- Tortilla: alimento hecho con masa de maíz cocinada con cal, de forma circular y aplanada.
- Tuzas: hojas secas del elote, se utilizan para envolver los chuchitos.
- P.C.C.A.P: termino abreviado que se utiliza para definir los puntos de control critico de análisis de peligro.
- Buche: Papada de cerdo que se utiliza para variadas preparaciones.
- c/n: Abreviatura de cantidad necesaria

14. Referencias Bibliográficas

Estrada, I. (24 de Octubre de 2011). *dequate.com*. Obtenido de http://www.dequate.com/artman/publish/cultura-cultura-guatemala/guatemala-y-su-gastronomia-tradicional.shtml#.WNyxwdI1_IW

Turismo, I. G. (2012). *Raíces Mayas de las gastronomía guatemalteca Volumen 1-4*. Guatemala: Editoria Educativa - Guatemala, C.A.

Viaje por Guatemala. (s.f.). Obtenido de <http://www.viajeporguatemala.com/guatemala/gastronomia/gastronomia.htm>
I

