

NUESTROS SABORES

OUR FLAVORS



Recetas que
cuentan historias de
nuestra herencia

Recipes that tell the
stories of our heritage

Latinos and
Hispanics in
Dietetics and
Nutrition

a member interest group of the
Academy of Nutrition
and Dietetics

ÍNDICE

Editoras: Iliana Guerra Martínez, Lana Balvin Frantzen, Sarah Ryan

Autores: Manuel Iván Marroquín, Iliana Guerra Martínez, María Buxton, Valeria Diego, María Eugenia Rodríguez León, Alana Marrero González, Olga Lucía Pinzón-Espitia, Marianella Herrera-Cuenca, Lana Balvin Frantzen, Sarah Ryan

Correctoras de estilo: Valeria Diego, Lana Balvin Frantzen, Sarah Ryan

Distribución: Latinos and Hispanics in Nutrition and Dietetics ("Latinos e Hispanos en Nutrición y Dietética" o LAHIDAN), Dairy MAX

© 2025 por Dairy MAX

2214 Paddock Way Drive, Suite 600 Grand Prairie, TX 75050

Tradiciones Saludables de la Cocina Hispana y Latina

Colaboradores

MÉXICO

- Nopales y Rajas con Crema y Elote 10
- Elote con Yogur y Queso 12
- Chiles Rellenos 14
- Enchiladas Verdes 18
- Tamales de Quinoa con Rajas y Queso 20
- Horchata 24

EL SALVADOR

- Pupusas de Queso y Frijoles 28
- Atol de Elote 32
- Quesadilla Salvadoreña 34

GUATEMALA

- Chilaquiles de Güisquil 38
- Licuado de Plátano 40
- Mosh 42

REPÚBLICA DOMINICANA

- Morir Soñando 46
- Mangú con los Tres Golpes 48
- Habichuelas con Dulce 50

CUBA

- Café con Leche 54
- Batido de Mango 56
- Sándwich Cuba Especial 58

PUERTO RICO

- Pastelón 62
- Flan 68
- Tres Leches 68

COLOMBIA

- Plátanos Asados con Bocadillo y Queso 72
- Arepas de Queso 74
- Arroz con Leche 76

VENEZUELA

- Tequeños 80
- Cachapas con Queso 82
- Torta de Plátano 84

PERÚ

- Papas a la Huancaina 86

3

5

8

10

12

14

18

20

24

26

28

32

34

36

38

40

42

44

46

48

50

52

54

56

58

60

62

68

68

70

72

74

76

78

80

82

84

86

88

Tradiciones Saludables de la Cocina Hispana y Latina

Los latinos son la comunidad de más rápido crecimiento en los Estados Unidos, aun así, existe la idea equivocada de que la cocina latina es poco saludable. Este calificativo poco apropiado crea una desconexión cultural entre lo que vemos como saludable en los Estados Unidos y nuestra comida tradicional. Las disparidades de salud afectan desproporcionadamente a las comunidades latinas y están intrínsecamente ligadas a la dieta y la nutrición. Los hispanos tienen un 70 % más de probabilidad de ser diagnosticados con diabetes y tienen más probabilidad de ser obesos que los adultos blancos no hispanos.¹ Sin embargo, podemos cambiar esta narrativa al celebrar nuestra cultura y tradiciones culinarias, al honrar la cocina nostálgica de nuestros abuelos y abuelas, y al conectar a todos con los nutritivos sabores de nuestra comida.

ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE CON MIPLATO

La cocina latina inherentemente incorpora ingredientes frescos, coloridos y nutritivos. Como los expertos en nutrición y en la comida latina, aprovechamos la ciencia de los alimentos para construir un puente hacia un cuidado de pacientes culturalmente significativo mientras maximizamos la nutrición como la clave para mejorar nuestra salud. Logramos esto a través de MiPlato, que es una herramienta visual que nos motiva a comer mejor todos los días.

MiPlato, una herramienta educativa de nutrición de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, sirve como un recordatorio visual para elegir una variedad de alimentos a la hora de la comida.² Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con cada bocado.

ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE CON MIPLATO



Disfrute de tres porciones de lácteos cada día
Disfrute de tres porciones de lácteos al día – incluyendo leche de vaca, yogur y quesos.



Agregue más verduras
Agregue más verduras – incluyendo nopales, salsas, aguacate, chiles, tomatillos, yuca, plátanos machos y tomates.



Elija frutas frescas
Elija frutas frescas – incluyendo mango, piña, papaya, guayaba, higo de tuna, manzanas, limones y melón.



Escoja proteína magra
Escoja proteína magra – incluyendo frijoles, legumbres, nueces, semillas, huevos, pollo, cerdo, res, cordero y pescado fresco.



Haga la mitad de sus granos integrales
Cuide que por lo menos la mitad de sus granos sean granos integrales – incluyendo maíz, quinoa, arroz y avena.



Fuentes:

1. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Oficina de Salud de las Minorías. <https://www.minorityhealth.hhs.gov/omh/browse.aspx?lvl=3&lvlid=61>
2. USDA y USDHHS. Pautas Dietéticas para Estadounidenses para 2020-2025. 9.a Edición.

Celebrando Nuestros Sabores

Este libro de cocina es una celebración de las tradiciones culinarias culturales que se centran alrededor de las reuniones familiares y sociales. También sirve como una herramienta práctica para promover hábitos de alimentación saludables durante toda la vida. Nuestra esperanza es que las generaciones más jóvenes se conecten con nuestras recetas y nuestra herencia cultural mientras aprenden sobre nutrición. Y esperamos inspirar a los adultos para que incluyan deliciosos alimentos para respaldar sus metas de salud. Ya sea que usted esté aprendiendo sobre nuestros sabores por primera vez o si viene de uno de los países representados en este libro, esperamos que adopte los vibrantes sabores de nuestra comida con nuestras historias personales y tradiciones familiares.

Cada receta de este libro de cocina ofrece un enfoque balanceado para una alimentación saludable. Nuestras recetas incorporan productos lácteos, verduras, frutas, proteína magra y granos integrales, en una variedad de platos principales, acompañamientos, postres y bebidas. Por ejemplo, la receta de “Tamales de Quinoa con Rajas y Queso”, de México (página 21), presenta una variante moderna del platillo tradicional, combinando queso, vegetales y granos integrales para crear un platillo reconfortante que se siente como un abrazo de la abuelita.

A lo largo del libro, verá ejemplos de la forma en que nos gusta servir nuestra comida para agregar equilibrio y nutrición. Por ejemplo, la receta “Torta de Plátano” de Venezuela (página 85) combina los ricos sabores de la crema, el queso, el plátano macho y los huevos con la crujiente frescura de una gran ensalada y proteína magra. Nosotros creemos que todos los alimentos pueden caber dentro de una dieta saludable y buscamos empoderarlo a usted para que replique nuestras recetas por su cuenta usando el método de MiPlato.

En resumen: no tenemos que renunciar a las recetas tradicionales de nuestras familias para tener una buena salud. La forma en que celebramos las bendiciones de la vida, incluyendo nuestros ingredientes regionales, nuestros alimentos y familia, es nuestra solución para comunidades más saludables.

En su camino hacia la salud y bienestar, lo invitamos a que disfrute de nuestros sabores y al mismo tiempo, a tejer sus propias historias.

Saludos y provecho,



Iliana Guerra Martínez, MHA, RD, LD, CDCES
Presidenta, Latinos e Hispanos en Dietética y Nutrición (2024–2025)

COLABORADORES



LANA BALVIN FRANTZEN vive en San Antonio, Texas, y es la orgullosa hija latina de un padre peruano y una madre mexicoestadounidense. ¡La pasión de la Dra. Frantzen es compartir conocimientos para ayudar a las familias a tomar mejores decisiones nutricionales basadas en la ciencia para mejorar su salud y disfrutar de la comida! La Dra. Frantzen disfruta convertir la ciencia de la nutrición, compleja y en constante evolución, en pasos de acción significativos para audiencias diversas. Ha publicado investigaciones en las áreas del desayuno e ingestas dietéticas de los niños hispanos, incluyendo en el "Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics".

Las investigaciones de la Dra. Frantzen han sido reconocidas mundialmente y han ayudado a difundir el mensaje tan importante del papel que desempeña el desayuno en la nutrición en general de niños hispanos provenientes de familias de bajos ingresos.



MARÍA BUXTON es una dietista registrada especializada en la salud de la mujer y nutrición de la familia. Ella nació en México y creció en Oklahoma, donde las comidas culturales de su familia le dieron una forma para conectarse con su herencia mexicana. Hoy en día, sus conexiones familiares la inspiran para enfatizar la importancia de proporcionar atención nutricional culturalmente apropiada. María extiende su misión al hacer trabajo voluntario para grupos de interés especial como LAHIDAN y brindando consejería nutricional individualizada como parte de su práctica privada en dietética con el grupo Fit With Food, LLC en Maryland.



VALERIA DIEGO es una orgullosa graduada universitaria de primera generación, con una licenciatura en nutrición de la Universidad Politécnica Estatal de California, en San Luis Obispo. Actualmente es alumna de posgrado en la Universidad Estatal de California en Long Beach. Como mexicoestadounidense, Valeria es una dedicada aspirante a ser dietista registrada con la misión de construir un puente sobre la brecha lingüística y cultural en la educación sobre la nutrición. Su objetivo es que la nutrición sea más accesible y relevante para las comunidades de habla hispana de bajos ingresos. Enraizada en su herencia cultural, Valeria está comprometida con promover los alimentos de la cultura latina como valiosas fuentes de nutrición y con fomentar una mayor comunicación en torno a sus beneficios para la salud.



ILIANA GUERRA MARTÍNEZ es una mexicoestadounidense de primera generación oriunda del Valle del Río Grande en el sur de Texas. Obtuvo una licenciatura en Ciencias orientada a la Dietética y una maestría en Ciencias en Administración de la Atención de Salud, ambas de la Universidad de Texas en el Valle del Río Grande. En su rol actual como Educadora Ejecutiva en el manejo de la Diabetes para Novo Nordisk (NNI), encabeza múltiples iniciativas de colaboración cruzada para la salud poblacional dentro de varios sistemas de salud y grupos médicos en el sur de Texas. En colaboración con el equipo de mercadotecnia, Iliana también encabeza el equipo de traducción, asegurándose de que los recursos educativos sean creados en español. Antes de unirse a NNI, Iliana fue supervisora de nutrición clínica con especialidad en apoyo nutricional y nutrición pediátrica. Pero lo que más la enorgullece es el trabajo voluntario dentro de su comunidad y en organizaciones profesionales. Además de servir en el consejo directivo de la Asociación de Diabetes del Valle del Río Grande, Iliana también es directora de Camp ENERGY, un campamento de verano para niños con diabetes tipo 1. Ella ocupa puestos de liderazgo dentro de LAHIDAN, la Academia de Nutrición y Dietética de Texas, y la Asociación de Atención para la Diabetes y en el Comité de Defensoría de Especialistas en Educación.



MARIANELLA HERRERA-CUENCA es profesora e investigadora en nutrición. Ha estado trabajando en el campo de la nutrición desde que se graduó de la escuela de medicina en su país natal de Venezuela, y desde entonces entendió que no sabía nada de nutrición, una pieza fundamental para su trabajo como médico de atención primaria en ese momento. Desde entonces, ella ha dedicado su vida profesional a la nutrición. También ha trabajado en asuntos humanitarios. Como una persona que siempre ha amado cocinar e investigar las tradiciones culinarias, Marianella se ha involucrado en cocinas comunitarias y en recetas para situaciones de emergencia. Ella está comprometida con la promoción de los valores de la comunidad latina y hace su mejor esfuerzo para ayudar a las comunidades latinas de bajos ingresos a alcanzar el máximo potencial que merecen.



ALANA MARRERO GONZÁLEZ es una orgullosa dietista latina con 14 años de experiencia. Ella ha trabajado en organizaciones sin fines de lucro, específicamente con grupos minoritarios, como las personas que viven con VIH. Ella obtuvo una maestría en nutrición y ciencias de la salud en el Campus de Ciencias Médicas en Puerto Rico, y un doctorado en nutrición clínica de la Universidad del Norte de Florida. Como orgullosa dietista puertorriqueña, Alana es una dedicada profesional de salud comunitaria con la misión de llevar la educación sobre la nutrición a todas las poblaciones. Su objetivo es hacer que la nutrición sea más accesible y relevante para las comunidades minoritarias y de bajos ingresos.



MANUEL IVÁN MARROQUÍN es estudiante de dietética, gerente certificado de dietética y mexicoestadounidense de primera generación con raíces familiares en Durango y Jalisco, México. Ha trabajado en programas de bienestar enfocados en jardinería, nutrición y demostraciones de alimentos saludables para niños en comunidades marginadas. Actualmente, está involucrado en CalFresh Healthy Living, creando talleres para promover hábitos más saludables entre estudiantes universitarios en CSULB. Como colaborador en este libro de cocina, Manuel comparte su pasión por las nutritivas, y culturalmente relevantes, recetas de su infancia. Él piensa obtener un doctorado en salud pública y convertirse en un dietista registrado, trabajando en programas de nutrición escolar para mejorar la salud y el bienestar para generaciones futuras.



OLGA LUCÍA PINZÓN-ESPIITA es una dietista que obtuvo su diploma profesional en nutrición y dietética en La Universidad Nacional de Colombia y un doctorado en la Universidad del Rosario, Colombia. Actualmente es investigadora de posdoctorado, activa en nutrición clínica, oncología y manejo de la salud. Olga Lucía es una dedicada maestra, investigadora y consultora de nivel mundial, y ha dedicado su carrera a mejorar la atención nutricional en centros clínicos, hospitalarios, ambulatorios y en el hogar. Su misión es la de integrar la nutrición como un pilar esencial en la atención clínica, promoviendo las prácticas basadas en evidencias para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Con un profundo compromiso con los procesos de atención nutricional, y educación sobre los alimentos y nutrición, Olga Lucía trabaja para cerrar las brechas de acceso a la atención nutricional de calidad en Colombia y América Latina.



MARÍA EUGENIA RODRÍGUEZ LEÓN es una dietista registrada y especialista certificada por el consejo en nutrición renal. Ha estado trabajando con adultos que viven con enfermedad renal desde 2009. Su misión es proporcionar educación simple y práctica para adultos que hablan español y que viven con enfermedad renal, para que puedan mantener una dieta apropiada, variada y deliciosa que desacelere el progreso de la enfermedad. Ella fundó su consulta privada, ME Nutrition Services, PSC, en 2015 para llevar a cabo esta misión. Ha colaborado con varias organizaciones sin fines de lucro en Puerto Rico y en Estados Unidos. Ofrece conferencias profesionales a nefrólogos, estudiantes de nefrología, dietistas y becarios en dietética. Bajo la marca registrada Renal PR®, ha creado material educativo para profesionales, un blog en español sobre nutrición renal y educación general a través de las redes sociales. Ella obtuvo su licenciatura en nutrición y dietética en la Universidad de Puerto Rico, Campus Río Piedras, en San Juan, Puerto Rico. Completó su pasantía en el Sistema de Salud Para Veteranos del Caribe, en San Juan. Obtuvo su grado de maestría en nutrición clínica en la Universidad Rush, en Chicago, Illinois.



CHILE LIMÓN
TOMATES MAÍZ
MÉXICO
NOPALES AGUACATE
QUESO FRESCO



Nopales y Rajas con Crema y Elote

RINDE: 4-6 Porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
20 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
10 minutos

INGREDIENTES

2 libras de pencas de nopales lavadas y sin espinas (hojas de nopal)
2 chiles poblanos grandes
1 taza de tomate picado
½ taza de cebolla blanca rebanada
1 taza de granos de elote
1-2 chiles serranos picados (opcionales)
1 cucharadita de comino
2 tazas de crema agria o yogur natural
3 dientes de ajo picados
1 ½ cucharadas de consomé de pollo en polvo (caldo)
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Ase los nopales sobre la flama abierta de la estufa hasta que estén rostizados por ambos lados. Repita con los chiles poblanos hasta que queden rostizados por ambos lados.
2. Después, limpie los nopales y los chiles. Corte los nopales en tiras. Pele los chiles, remueva las semillas y córtelos en tiras.
3. Agregue suficiente aceite de oliva para cubrir el fondo de la sartén, caliente sobre fuego medio. Agregue los tomates picados, las cebollas en rebanadas, el elote y los chiles serranos (opcionales) a la sartén. Espolvoree 1 cucharadita de comino sobre los vegetales. Sofría estos ingredientes sobre fuego alto por unos 5 minutos, mezclando ocasionalmente, hasta que los vegetales estén fragantes y ligeramente caramelizados.
4. Agregue los chiles en tiras y los nopales asados a la sartén y mezcle mientras se cocinan a fuego medio.
5. Agregue la crema agria o el yogur natural y los dientes de ajo picados a la sartén con los vegetales. Mezcle el caldo de pollo en polvo con la mezcla cremosa de yogur hasta que el polvo quede disuelto. Cocine la mezcla de 3 a 5 minutos hasta que los ingredientes estén completamente combinados y calientes, mezclando ocasionalmente. Si usa yogur, requerirá menos tiempo de cocción que si usa crema agria.
6. Sirva caliente como plato principal o como relleno para tacos o tostadas.



ESCRITA POR MANUEL IVÁN MARROQUÍN, CDM, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN

Mi abuela atesoraba las recetas de los días festivos que siempre reunían a la familia. Esta es una receta maravillosa para disfrutar durante la temporada de frío — el calor de los nopales, los chiles asados y el cremoso elote, son siempre una sorpresa de bienvenida cuando visito la casa de mi abuela para las fiestas. Este platillo es como un abrazo servido en un plato, y es el que busco cuando necesito sentir el sabor de mi hogar. *Inspirada por la abuela de Manuel, Alicia Cobián.*



Elote con Yogur y Queso

RINDE: 4 Porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
20 minutos

INGREDIENTES

4 mazorcas de maíz (elotes)
1 taza de yogur natural
1 libra de queso cotija, desmenuzado
1 taza de mantequilla sin sal, derretida
Chile rojo en polvo o Tajín

PREPARACIÓN

1. Ponga a hervir agua en una olla grande. Agregue los 4 elotes y cocine hasta que el maíz esté suave, aproximadamente 20 minutos.
2. Retire el elote de la cacerola y colóquelo en un plato.
3. Unte yogur o mayonesa de manera uniforme en todos los lados de los elotes.
4. Espolvoree queso cotija generosamente sobre los elotes.
5. Vierta la mantequilla derretida sobre los elotes.
6. Termine espolvoreando el chile en polvo o el Tajín al gusto.
7. Sirva con sus platillos mexicanos favoritos, como tacos, burritos o enchiladas.

ESCRITA POR MANUEL IVÁN MARROQUÍN, CDM, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN

Este platillo me remonta a la niñez de mi madre, en Autlán, Jalisco. Ella me contaba historias sobre cómo ella y sus ocho hermanos hacían elotes juntos en su pequeño pueblo. Ahora es una tradición en nuestras reuniones familiares, y cada bocado me recuerda a estas tradiciones. *Una receta de la niñez inspirada por la madre de Manuel, Nora Ileana Rodríguez.*



Chiles Rellenos

RINDE: 4 Porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
30 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
45 minutos



INGREDIENTES

4 chiles poblanos
1 cucharadita de aceite de canola
1 tomate mediano picado
1 cebolla mediana picada
4 tazas de agua
1 cucharada de consomé de pollo en polvo (caldo)
2 papas, picadas
1 cucharadita de sal
4 ramitas de cilantro
4 huevos (claras y yemas separadas)
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de paprika ahumada
1 taza de harina
1 libra de queso fresco o queso asadero, rebanado en tiras

Se incluyen las instrucciones de preparación paso a paso con fotos en las siguientes páginas.

PREPARACIÓN

- Usando pinzas, ase los chiles poblanos sobre la llama abierta de la estufa, hasta que queden rostizados en todos los lados. También puede asar los chiles en el horno, en una bandeja para hornejar bajo el asador de 5 a 7 minutos en cada lado, hasta que queden rostizados. Una vez que estén bien asados, coloque los chiles en un recipiente de vidrio y cúbralos bien con una película plástica, por 15 minutos, para que suden. Una vez que los chiles se hayan enfriado, pele la piel quemada con cuidado. Luego, con un cuchillo, haga un corte pequeño a lo largo desde la base del chile. Remueva las semillas.
- En una cacerola, cocine el tomate, la cebolla y el cilantro con un poco de aceite, hasta que queden suaves. Agregue 4 tazas de agua, el consomé de pollo en polvo, la sal y las papas picadas. Cocine hasta que las papas estén suaves y el caldo esté bien incorporado.
- Separé los huevos y coloque las claras en un recipiente para batir. Bata las claras con una batidora hasta que se formen picos firmes. Una vez batidas, agregue las yemas mezclando suavemente, el comino, el ajo, la cebolla en polvo y la paprika ahumada, y mezcle suavemente con una espátula hasta que todo esté bien incorporado. Tenga cuidado de no mezclar mucho para no bajar las claras.
- Rebane el queso fresco en tiras y rellene cada chile con queso.
- Cubra los chiles rellenos con harina, y luego sumérjalos en la mezcla de huevo, asegurándose que queden completamente cubiertos.
- Caliente el aceite en una sartén sobre fuego medio. Fríe los chiles hasta que estén dorados en todos los lados.
- Agregue la mezcla de huevo restante al caldo preparado y cocine por unos minutos hasta que espese ligeramente. Pruebe y agregue más sal si es necesario.
- Sirva: coloque los chiles fritos en un recipiente y vierta una cucharada grande del caldo de tomate sobre cada chile. Sirva con una ensalada o con vegetales de su elección.



ESCRITA POR MANUEL IVÁN MARROQUÍN, CDM, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN

Mi madre preparaba chiles rellenos para ocasiones especiales y el aroma de los chiles poblanos asados siempre llenaba la casa. La forma en que este platillo se prepara depende de la región y cada preparación es única. *Una receta de la niñez inspirada por la madre de Manuel, Nora Ileana Rodríguez.*

CHILES RELLENOS INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PASO A PASO



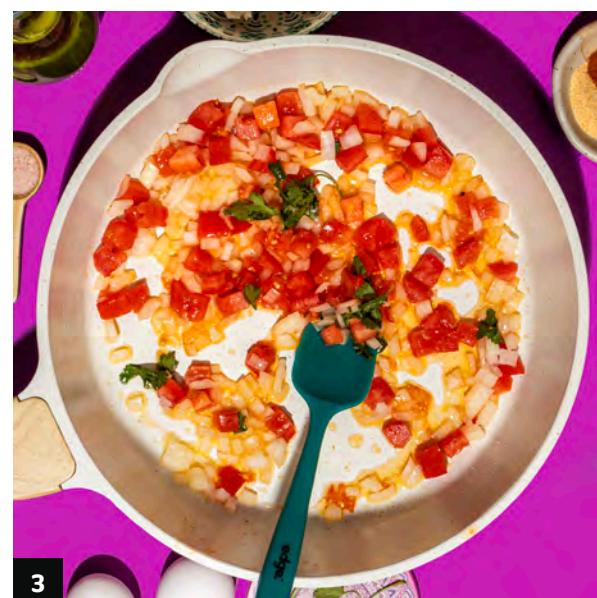
1

Usando pinzas, ase los chiles poblanos sobre la llama abierta de la estufa, hasta que queden bien rostizados en todos los lados. Alternativamente, puede asarlos en el horno, colocándolos en una bandeja para horneado bajo el asador de 5 a 7 minutos en cada lado, hasta que queden rostizados.



2

Una vez que estén bien asados, coloque los chiles en un recipiente de vidrio y cúbralos bien con una película plástica, por 15 minutos, para que suden. Una vez que se hayan enfriado, pele la piel quemada con cuidado. Usando un cuchillo, haga un corte pequeño a lo largo desde la base del chile. Retire las semillas.



3

En una olla, cocine el tomate, la cebolla y el cilantro con un poco de aceite, hasta que los vegetales queden suaves. Agregue las 4 tazas de agua, el consomé de pollo en polvo, la sal y las papas picadas. Siga cocinando hasta que las papas queden suaves y el caldo quede bien incorporado.



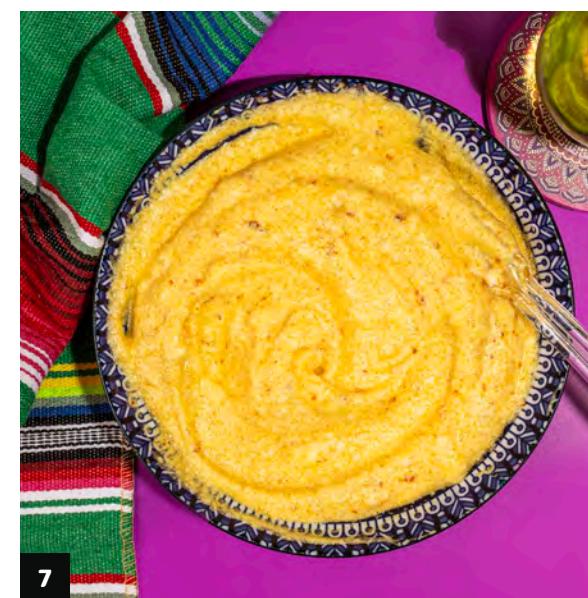
4

Separé los huevos, y coloque las claras en un recipiente para batir. Bata las claras con una batidora hasta que se formen picos firmes.



5

Una vez batidas, agregue las yemas mezclando suavemente, el comino en polvo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la paprika ahumada con una espátula de hule hasta que todo esté bien incorporado. Tenga cuidado de no mezclar mucho para no bajar las claras.



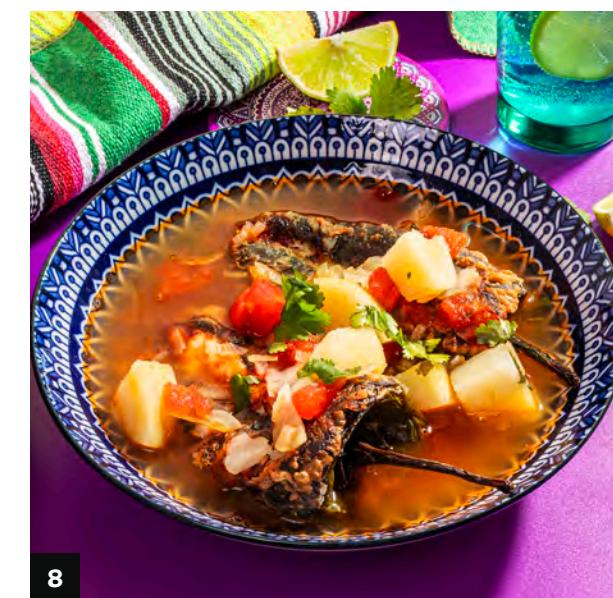
6

Agregue la mezcla de huevo restante al caldo preparado y cocine por unos minutos hasta que espese ligeramente. Pruebe y agregue más sal si es necesario.



7

Rebane el queso fresco en tiras y rellene cada chile con queso. Cubra los chiles rellenos con harina y sumérjalos en la mezcla de huevo, asegurándose que queden completamente cubiertos. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Fríalos chiles hasta que queden dorados por todos los lados.



8

Coloque los chiles fritos en un recipiente y vierta una cucharada grande del caldo de tomate sobre cada chile. Sirva con una ensalada o con vegetales de su elección.



CONSEJO DE COCINA

También puede cubrir sus
enchiladas con queso muenster,
quesadilla o mozzarella.

Enchiladas Verdes

RINDE: 12 enchiladas
TIEMPO DE PREPARACIÓN:
40 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN:
15 minutos

INGREDIENTES

Para la salsa verde:

¾ de cucharada de aceite
de canola
6 tomatillos medianos, lavados y
sin cáscara
1 tomate roma
2 jalapeños medianos, sin tallo
½ de cebolla blanca, picada gruesa
¼ taza de cilantro, picado
1 cucharadita de consomé de pollo
en polvo (caldo)
1½ cucharaditas de sal kosher
½ taza de agua reservada de la
cocción del pollo

Para las enchiladas:

2 pechugas de pollo, cocidas y
desmenuzadas (reserve ½ taza de
caldo para la salsa)
12 tortillas de maíz
1 taza de queso fresco
desmenuzado
1 taza de queso Oaxaca, rallado

Para cubrir:

1 aguacate mediano rebanado
1 taza de crema mexicana o
crema agria

PREPARACIÓN

- Caliente una sartén a fuego medio y agregue el aceite. Una vez que el aceite esté caliente, agregue los tomatillos, el tomate roma, los jalapeños y la cebolla. Sofría hasta que todos los vegetales estén ligeramente asados y casi completamente cocinados por unos 10 minutos. Consejo: el color de los tomatillos cambiará de verde brillante a un verde apagado.
- Una vez cocinados, transfiera todos los vegetales a una licuadora y agregue el cilantro, el consomé, la sal y el agua de la cocción del pollo. Licúe hasta que la salsa quede suave.
- Transfiera la salsa de vuelta a la sartén y deje que esta hierva a fuego medio/lento por unos 5 minutos. Revuelva ocasionalmente.
- Precaliente el horno a 350° F. Caliente las tortillas de maíz en el microondas por unos 30 segundos hasta que queden suaves.
- Agregue una capa delgada de salsa verde a un refractario de 9 x 9.
- Tome una tortilla caliente y cúbrala con salsa verde. Coloque las tortillas en un plato y agregue el pollo desmenuzado y el queso rallado en medio de la tortilla (una cucharada de cada uno). Enrolle la tortilla y colóquela en el refractario. Repita el proceso con las 12 tortillas. Coloque las tortillas enrolladas en fila en el refractario.
- Después, agregue una capa delgada de salsa verde encima de las enchiladas y cubra con queso Oaxaca. Cubra con papel aluminio y hornee por 10 minutos para permitir que el queso se derrita.
- Retire el papel aluminio y continúe horneando sin tapar por 5 minutos adicionales.
- Para servir, agregue a un plato y cubra con más salsa verde al gusto. Rocíe la crema y cubra con el aguacate rebanado. Sirva con ensalada, vegetales al vapor o frijoles negros.



ESCRITA POR ILIANA GUERRA MARTÍNEZ, MS, RD, LD, CDCES, MEXICOESTADOUNIDENSE DE PRIMERA GENERACIÓN Y LÍDER EN DIETÉTICA

Cuando era pequeña siempre había salsa en mi casa. Verde, roja, asada, de molcajete... Mi papá le ponía salsa a casi todo. Pero lo que más le gustaba a él era hacer huevos rancheros con su salsa recién hecha. Yo orgullosamente heredé su curiosidad por preparar y perfeccionar diferentes salsas. Esta salsa verde me tomó algo de tiempo perfeccionarla, pero desde que lo logré, siempre tengo un contenedor de esta salsa verde en mi refrigerador. *Inspirada por el padre de Iliana, quien se enorgullece de preparar y experimentar con nuevas salsas.*



Tamales de Quinoa con Rajas y Queso

RINDE: 20 tamales
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
3.5 horas
 TIEMPO DE COCCIÓN:
2.5 horas

INGREDIENTES

½ taza de semillas de chía
4 a 5 tazas de agua, separadas
20 hojas de maíz secas, de 7 a 10 pulgadas de ancho cada una
1 taza de quinoa seca
4 tazas de hojuelas de avena precocidas, secas
¼ de taza de caldo de tomate con sabor a pollo, en polvo
1 cucharada de polvo de hornear
1 taza de aceite de maíz (o aceite vegetal)
1 cucharada de aceite de maíz (o aceite vegetal), para asar los chiles
4 chiles chilaca (o poblanos)
2 chiles jalapeños grandes
2 tazas de queso mexicano tipo quesadilla para derretir, rallado

Se incluyen las instrucciones de preparación paso a paso con fotos en las siguientes páginas.

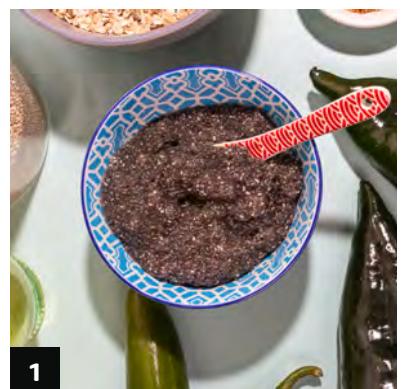
ESCRITA POR MARÍA BUXTON, MS, RD, LDN, DIETISTA DE NUTRICIÓN FAMILIAR

Y PARA LA SALUD DE LA MUJER

Los tamales son una obra de amor. Prepararlos puede tomar muchas horas, pero ayuda tener una casa llena de familia y amigos para echar una mano. Cuando pienso en tamales, pienso en las grandes reuniones familiares para Navidad o de familia. Cada persona tiene un rol, ya sea levantarse temprano para cocinar el relleno, preparar la masa o armar los tamales. Uno de mis recuerdos favoritos es compartir esta tradición con mi esposo y enseñarle cómo untar la masa dentro de las hojas de maíz. Siempre es divertido ver a las personas primerizas batallar mientras tratan de aprender este arte. A lo largo de los años, mi mamá y yo hemos experimentado con diferentes recetas y hemos disfrutado de la versatilidad de este platillo. Esta receta es creación de mi mamá, y siempre me sorprende su habilidad de mezclar su creatividad y experiencia en la cocina en cada platillo. Muchos de los platillos favoritos de nuestra familia han sido actualizados a lo largo de los años para adaptarse a las necesidades dietéticas cambiantes de mis padres, pero la comida siempre es deliciosa y más si se comparte con alguien. *Inspirada por la madre de María.*



TAMALES DE QUINOA CON RAJAS Y QUESO INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PASO A PASO



1



2



3



4



5



6

Mezcle las semillas de chía con 1 taza de agua, cubra y deje remojar de 1 a 2 horas en el refrigerador o hasta que la mezcla quede chiclosa. Deje remojar durante toda la noche para obtener la mejor consistencia.

Remoje las hojas de maíz en agua caliente de 1 a 2 horas hasta que queden blandas o durante toda la noche para que el tiempo de preparación sea más eficiente. El siguiente día, precaliente el horno a 400 °F para asar los chiles.

Prepare la masa: en una olla mediana, ponga la quinoa y 3 tazas de agua a hervir, luego tape, baje el fuego y deje hervir a fuego lento de 20 a 25 minutos hasta que el agua se haya absorbido completamente y la quinoa quede esponjosa. Ponga la quinoa a un lado para que se enfrie por unos 10 minutos.

Mientras tanto, muela las hojuelas de avena hasta que queden como harina, usando una licuadora o un procesador de alimentos. Luego, en un tazón grande, mezcle la quinoa fría, las semillas de chía, la harina de avena, el polvo de hornear, el consomé de tomate con sabor a pollo en polvo, el aceite de maíz y $\frac{2}{3}$ de taza de agua para hacer la masa. Mezcle la masa con una cuchara grande hasta que quede completamente incorporada. La masa tendrá una consistencia mojada y pegajosa. Ponga la masa a un lado mientras prepara los chiles.

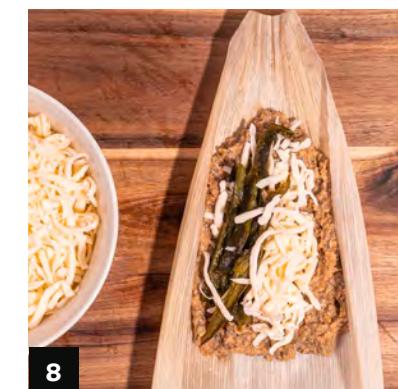
Ase los chiles: rocíe ligeramente aceite en spray sobre una charola para hornear de 15.25 x 10.25. Coloque los chiles en la bandeja para hornear y rocíe 1 cucharada de aceite de maíz o aceite vegetal sobre los chiles. Use sus manos limpias o una brocha de cocina para cubrir cada chile con aceite hasta que queden totalmente cubiertos.

Ase los chiles en el horno a 400 °F, volteándolos cada 5 minutos para que queden rostizados de manera uniforme. Ase por unos 20 minutos hasta que la piel empiece a levantarse. Retire los chiles del horno. Usando pinzas, coloque los chiles dentro de una bolsa Ziploc (tamaño de galón) con una toalla de papel mojada y ciérrela. Deje que los chiles reposen hasta que se enfrien y se ablanden, aproximadamente 10 minutos. Retire la piel de los chiles cuidadosamente con la mano, de arriba hacia abajo para crear rajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada.

TAMALES DE QUINOA CON RAJAS Y QUESO INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PASO A PASO



7



8



9

Llene una vaporera con agua hasta la línea de agua indicada en su olla y coloque la rejilla de vapor en su lugar. Coloque un molde individual o tarro resistente al calor en el centro de la rejilla de vapor dentro de la vaporera para apoyar los tamales contra este.

Forme los tamales: saque unas 20 hojas de maíz del baño de agua y enjuáguelas para quitar cualquier hilillo o resto. Colóquelas en un recipiente a la mano y déjelas a un lado. Forme los tamales uno por uno. Primero, ponga la hoja de maíz plana sobre un plato. Ponga $\frac{1}{3}$ de taza de la masa sobre el centro de la hoja. Use una cuchara para extender la masa y formar una capa de $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ de pulgada de gruesa. Coloque 6 rajas de chile en el centro de la masa y agregue 1 cucharada de queso rallado.

Cuidadosamente, doble un tercio de la hoja de maíz sobre el centro y presione suavemente para adherir tanto la mezcla de la masa como el relleno. Despegue el primer doblez de la hoja de maíz para ver la masa sellada. Doble el tercio opuesto de su hoja de maíz sobre el centro, presionando suavemente para sellar el otro lado. Deje ese doblez de la hoja de maíz en su lugar. Vuelva a doblar el primer doblez de la hoja de maíz para cubrir el centro. Esto creará una punta delgada en la parte superior y un extremo ancho en la parte inferior, como un triángulo. Doble la punta angosta hacia el centro sobre los primeros dobleces para formar su tamal.

Coloque los tamales sobre la rejilla de vapor con el doblez angosto hacia abajo y la parte abierta recargada sobre el molde o tazón para prevenir que el queso derretido se derrame. Repita los pasos 9 y 10 hasta que la masa y los ingredientes de relleno se acaben.

Cocine los tamales al vapor: ponga a hervir la vaporera sobre fuego alto. Una vez que escuche el agua hervir, tape la vaporera y baje el fuego. Cocine a fuego lento por 1 hora.

Revise un tamal después de una hora de cocción. El tamal estará listo cuando la masa mantenga su forma y se desprenda fácilmente de la hoja de maíz. Agregue pequeños incrementos de tiempo de cocción, de 10 minutos, hasta que estén listos.

Para disfrutar sus tamales, abra los dobleces de la hoja de maíz para ver el relleno cocido adentro. Deseche las hojas de maíz. Sirva los tamales como plato principal con sus acompañamientos favoritos, como ensalada de col con pico de gallo y guacamole.



Horchata

RINDE: 9 vasos

TIEMPO DE PREPARACIÓN:
1 hora y 40 minutos (incluye el tiempo de remojo)

INGREDIENTES

1 taza de arroz fortificado de grano largo, seco
1 paquete de palitos de canela mexicana
5 tazas de agua, separadas
3 tazas de leche
1 lata (14-onzas) de leche condensada endulzada, sin grasa
2 cucharaditas de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

- En una olla de 2 cuartos, mezcle el arroz, la canela y 2 tazas de agua. Caliente la mezcla a fuego alto hasta que el agua empiece a soltar vapor. Cubra la olla y retírela del fuego. Deje que la mezcla se quede remojando por 1 hora con el arroz y la canela.
- En una licuadora, combine la mezcla del arroz y canela remojados, con 3 tazas de agua. Pulse 2 o 3 veces y luego licúe la mezcla por alrededor de 1 minuto hasta que el arroz y la canela se deshagan en pequeños pedazos.
- Coloque un colador de malla fina sobre una jarra. Vierta cuidadosamente la mezcla de arroz y canela sobre el colador para separar el agua de arroz. Ponga a un lado las partículas de arroz y canela atrapadas por el colador para usarlas en el siguiente paso.
- Vuelva a poner la mezcla de arroz y canela del colador a su licuadora. Agregue la leche, la leche condensada y el extracto de vainilla a su licuadora. Pulse 2 o 3 veces y luego licúe al menos por 1 minuto hasta que la leche condensada quede bien mezclada.
- Coloque el colador sobre la jarra que contiene el agua de arroz. Vierta la mezcla de leche sobre el colador para remover las piezas de arroz y canela. Deseche las partículas de arroz y canela recolectadas.
- Mezcle bien. Para servir, vierta la horchata en un vaso y disfrute. Guarde el sobrante en el refrigerador. Mezcle bien antes de servir. Sirva la horchata acompañada de una porción de su fruta fresca favorita, o fruta enlatada en 100 % jugo.



FRIJOLES
MAÍZ CAFÉ
EL SALVADOR
FRUTA TROPICAL
YOGUR



Pupusas de Queso y Frijoles

RINDE: 9 pupusas
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
45 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
30 minutos

INGREDIENTES

Para el curtido:

4 tazas de repollo verde rallado
2 tazas de agua caliente
1 zanahoria mediana pelada y rallada
½ chile jalapeño, rebanado en rodajas delgadas
½ cebolla morada pequeña, en rebanadas delgadas
½ taza de vinagre de manzana
4 cucharadas de agua
½ cucharada de orégano seco
½ cucharada de sal kosher

Para las pupusas:

4 tazas de harina de maíz (harina para masa)
2 ⅔ tazas de agua, temperatura ambiente
2 cucharaditas de sal kosher
2 cucharadas de aceite vegetal

Para el relleno:

2 tazas de queso mozzarella o Oaxaca, rallado
1 taza de frijoles pintos, recién cocidos o enlatados (si son de lata, caliente primero)

Se incluyen las instrucciones de preparación paso a paso, con fotos, en las siguientes páginas.

PREPARACIÓN

1. Para el curtido, combine el repollo rallado y el agua caliente en un recipiente. Deje reposar por 10 minutos. Luego escurra bien y agregue la zanahoria rallada, la cebolla rebanada y las rodajas de jalapeño.
2. En un recipiente pequeño separado, mezcle el vinagre, el agua, el orégano y la sal. Agregue este líquido a los vegetales.
3. Mezcle bien todos los ingredientes. Una vez mezclados, cubra el recipiente y refrigerere el curtido por lo menos por 30 minutos o durante toda la noche. Tradicionalmente el curtido se guarda en un frasco en el refrigerador.
4. Prepare las pupusas: en un recipiente grande, mezcle la harina de maíz y la sal, agregue el agua poco a poco. Mezcle la masa a mano hasta que esté suave y bien incorporada (con una textura similar al barro). Consejo: para el siguiente paso, tenga a la mano un recipiente pequeño con agua al tiempo y 1 cucharadita de aceite para mojarse las manos mientras hace las pupusas; esto ayudará a que la masa no se pegue a sus manos.
5. Separe la masa y forme bolas de 2 pulgadas. Tome cada bola y aplánela hasta darles forma de un pequeño tazón que quepa en su mano.
6. Rellene la masa en forma de tazón con 1 onza de queso y 1 onza de frijoles (consejo: una cucharada generosa de cada uno).
7. Doble la masa para formar una bola. Luego, dé palmaditas a la bola entre sus manos hasta que quede plana. Tenga cuidado de no romper la pupusa (consejo: si la pupusa se rompe, párchela con masa y aceite).
8. Repita hasta formar todas las pupusas.
9. Precaliente una sartén antiadherente o comal, a fuego medio. Barnice la sartén con aceite vegetal. Barnice cada pupusa con aceite antes de ponerlas sobre la sartén. Coloque las pupusas sobre la sartén, dos a la vez, y deje que se cocinen de 2 a 3 minutos por lado, o hasta que estén doradas. Voltee las pupusas y cocine del otro lado. Una vez cocinadas, deje que reposen por unos 2 minutos antes de comerlas.
10. Sirva las pupusas frescas con el curtido. Como una variante moderna, agregue una cucharada de salsa de yogur con chipotle sobre la pupusa.

CONSEJO DE COCINA:

Para un cambio moderno a este platillo clásico, puede preparar una simple pero deliciosa salsa combinando yogur natural, chipotles marinados en adobo y una pizca de sal.

ESCRITA POR ILIANA GUERRA MARTÍNEZ, MS, RD, LD, CDCES, MEXICOESTADOUNIDENSE
DE PRIMERA GENERACIÓN Y LÍDER EN DIETÉTICA



Cuando mi esposo y yo nos casamos, mi suegra me preguntó si yo sabía hacer pupusas. ¡Yo ni siquiera sabía qué eran! Mi suegra murió poco después de que nos casamos. Para mantener viva su memoria, le pedí a la hermana y a la madre de mi suegra (mi nueva tía y mi nueva abuela) que me enseñaran a prepararlas. Cada vez que hago estas pupusas, el corazón de mi esposo se llena de alegría, ya que le trae recuerdos de su niñez en El Salvador. *Obsequio para Iliana de parte de la familia de su esposo.*

PUPUSAS DE QUESO Y FRIJOLES INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PASO A PASO



1

Prepare el curtido: en un recipiente grande combine el repollo rallado y el agua caliente. Deje reposar por 10 minutos, luego escurra bien. Una vez escurrida, agregue la zanahoria rallada, la cebolla rebanada y las rodajas de jalapeño.



3

Mezcle bien todos los ingredientes. Cubra el recipiente o transfiera a un contenedor cerrado y refrigerere el curtido por lo menos 30 minutos antes de usarlo o durante toda la noche. Tradicionalmente, el curtido se guarda en un frasco en el refrigerador.



2

En un recipiente pequeño separado, mezcle el vinagre, el agua, el orégano y la sal. Una vez mezclados, agregue el líquido a los vegetales.



4

Prepare las pupusas: en un recipiente grande, mezcle la harina de maíz y la sal, luego agregue el agua poco a poco. Mezcle la masa a mano hasta que esté suave y bien incorporada (la masa debe tener una textura similar al barro).

PUPUSAS DE QUESO Y FRIJOLES INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PASO A PASO



5

Separé la masa y forme bolas de 2 pulgadas. Tome cada una de las bolas y aplánela dándole forma de un pequeño tazón que quepa en la palma de su mano. Rellene la masa en forma de tazón con 1 onza de queso y 1 onza de frijoles.



7

Precaliente una sartén antiadherente o comal, a fuego medio. Barnice la sartén con aceite vegetal. Barnice cada pupusa con aceite antes de ponerlas en la sartén. Coloque las pupusas en la sartén, dos a la vez, y deje que se cocinen de 2 a 3 minutos por lado, o hasta que estén doradas.



6

Doble la masa para formar una bola. Luego, dé palmaditas a la bola entre sus manos hasta que quede plana. Tenga cuidado de no romper la pupusa. Repita hasta formar todas las pupusas.



8

Voltee las pupusas y cocine del otro lado. Una vez cocinadas, deje que reposen por unos 2 minutos antes de comerlas. Sírvelas frescas con el curtido. Como una variante moderna, agregue una cucharada de la salsa de yogur con chipotle sobre la pupusa.

CONSEJO: antes del paso 5, tenga a la mano un recipiente con agua al tiempo y 1 cucharadita de aceite para mojarse las manos mientras hace las pupusas; esto ayudará a que la masa no se pegue a sus manos.



Atol de Elote

RINDE: 6 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
25 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
10 minutos

INGREDIENTES

5 tazas de granos de elote amarillo, previamente cocidos
2 ¾ tazas de agua, separadas
2 tazas de leche
¾ de taza de azúcar granulada
½ cucharadita de sal
3 cucharaditas de maicena
1 cucharadita de canela en polvo
1 palito de canela (opcional)

PREPARACIÓN

1. Separe unos cuantos granos de elote para decoración y agregue el elote a un procesador de alimentos o licuadora y licúe hasta que quede suave. Agregue un chorrito de leche al elote si es necesario para ayudar a licuarlo. Si usa elote en lata, aparte el líquido de la lata y agréguelo a la licuadora.
2. Con un colador de malla fina sobre un recipiente, presione la mezcla de elote contra el colador con una espátula. Deseche los residuos sólidos del elote que queden en el colador.
3. Agregue el azúcar y la sal al recipiente.
4. En una cacerola grande o una olla, caliente 2 ¼ tazas de agua con 2 tazas de leche hasta que suelte el hervor, revolviendo constantemente para prevenir que se queme.
5. Una vez caliente, agregue la mezcla del elote a la olla. Baje el fuego y cubra, deje hervir a fuego lento por aproximadamente 5 minutos o hasta que la mezcla haya espesado.
6. En un recipiente pequeño o en un tazón, mezcle la maicena y la ½ taza de agua restante. Vierta el agua con la maicena a la olla con la mezcla del elote. Mezcle hasta que tenga una consistencia cremosa.
7. Sirva el atol caliente en tazas o tazones, espolvoree canela y adorne con unos cuantos granos de elote y un palito de canela. Sirva caliente.

ESCRITA POR VALERIA DIEGO, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN



El atol de elote es una deliciosa bebida cremosa, basada en granos, hecha con leche, elote y canela. Esta bebida prehispánica, mesoamericana, la disfrutaban los aztecas y los mayas, y tiene un profundo significado cultural en toda América Latina. Hay muchas variantes de este alimento ancestral, pero el punto fundamental en la versión salvadoreña son los granos de elote frescos. Como orgullosa mexicoestadounidense, valoro la diversidad de nuestra cocina latinoamericana. A pesar de que no pertenezco a cada una de las culturas representadas en estas recetas, tengo la fortuna de contar con la inspiración de mis queridos amigos de El Salvador, quienes me han ayudado a obtener un conocimiento y aprecio más profundo por estos platillos. Su conocimiento y sus historias me han guiado a través de este proceso, y espero honrar la riqueza y autenticidad de estas recetas con el mayor de los respetos.



Quesadilla Salvadoreña

RINDE: 9 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
60 minutos

La quesadilla salvadoreña pronto se convertirá en su pastel favorito. Este pan dulce es similar a un panqueque y se prepara con queso parmesano y va recubierto de semillas de ajonjolí. Sus sabores ligeros y deliciosos lo transforman en la golosina perfecta para hacer una pausa y saborear durante el día. Tradicionalmente se consume en el desayuno o como un refrigerio acompañado con una taza de buen café. Usted puede agregar más nutrientes a su plato al combinarlo con su fruta favorita y un vaso de leche.

INGREDIENTES

½ taza de mantequilla sin sal, derretida y a temperatura ambiente
3 huevos grandes a temperatura ambiente
1 taza de azúcar granulada
1 taza de queso parmesano o queso duro blando rallado
½ taza de leche
½ taza de yogur natural
1 ½ tazas de harina todo uso
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
2 cucharaditas de semillas de ajonjolí

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350° F. Engrase un molde de pastel de 9 x 9 o una sartén de hierro fundido.
2. Separe las claras y las yemas de los huevos en diferentes recipientes pequeños. Evite que cualquier parte de las yemas pase al recipiente de las claras, o las claras no se batirán de forma apropiada.
3. En un recipiente grande, combine la mantequilla derretida, las yemas y el azúcar. Bata hasta que la mezcla esté bien incorporada. Agregue el queso rallado, la leche y el yogur y mezcle hasta que estos ingredientes queden bien incorporados. Deje la mezcla de lado.
4. En un recipiente mediano, mezcle la harina, el polvo de hornear y la sal.
5. En otro recipiente con una batidora de mano o una batidora de pie, bata las claras de huevo a velocidad alta hasta que se formen picos firmes, aproximadamente por 2 minutos. Deje a un lado.
6. Agregue un tercio de la mezcla de la harina a la mezcla de las yemas y el queso. Mezcle con una espátula hasta que quede incorporado. Repita con el siguiente tercio de la mezcla de la harina, nuevamente, hasta que gradualmente haya incorporado toda la harina, mezclando hasta el fondo del recipiente.
7. Agregue las claras batidas con picos firmes al recipiente. Con una espátula, suavemente agregue las claras, teniendo cuidado de no desinflarlas mientras las incorpora. Mezcle las claras de forma envolvente, gire el recipiente hasta que todo quede bien incorporado.
8. Vierta la mezcla al molde o sartén engrasada. Espolvoree una generosa cantidad de semillas de ajonjolí.
9. Hornee la quesadilla hasta que esté dorada, de 35 a 40 minutos. Estará lista cuando al insertar un palillo de dientes en el centro, este salga limpio. Deje enfriar por 5 minutos.
10. Córtela en cuadrados o triángulos. Sirva la quesadilla con un vaso de leche y fruta fresca.



PLÁTANOS MELONES GUATEMALA QUESO CHAYOTE MORAS



Chilaquiles de Güisquil

RINDE: 6 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
25 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
55 minutos

Este platillo usa “güisquil”, también conocido como chayote. Este alimento cargado de vegetales es la versión de un clásico similar a un sándwich de queso derretido. El chayote es rico en fibra y combina muy bien con el calcio que se encuentra en el queso.

INGREDIENTES

½ taza de aceite vegetal, separado
6 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
3 güisquiles/chayotes, rebanados en rodajas delgadas
6 huevos batidos
½ libra de queso fresco, rebanado
½ libra de queso Oaxaca rebanado
1 cebolla mediana rebanada en aros
1 cucharadita de sazonador de adobo
1 lata (28 onzas) de tomates picados
1/3 de taza de cilantro picado (para decoración)
¼ de taza de queso fresco desmenuzado

PREPARACIÓN

1. Agregue ¼ de taza de aceite vegetal a una sartén grande y caliente a fuego medio.
2. Envuelva las tortillas en una toalla húmeda o en una toalla de papel húmeda y caliente en el microondas por 30 segundos.
3. Tome una tortilla y coloque rebanadas de queso fresco y Oaxaca en una de las mitades y doble la tortilla con cuidado.
4. Con dos rebanadas de chayote, forme un sándwich con rebanadas de queso fresco y Oaxaca en medio.
5. Remoje la tortilla y el chayote en la mezcla de huevo batido, una a la vez.
6. Cocine ambos lados de la tortilla y el chayote hasta que queden dorados, aproximadamente 5 minutos por lado. Retire y coloque en un plato sobre una toalla de papel. Repita con el resto de las tortillas y el chayote. Ponga a un lado.
7. En la misma sartén, agregue las 2 cucharadas restantes de aceite vegetal y caliente sobre fuego medio.
8. Sofría las cebollas hasta que estén suaves y transparentes, por unos 5 minutos. Agregue el adobo y cocine por otro minuto.
9. Agregue los tomates picados y deje cocinar a fuego lento por 10 minutos, asegurándose de partir los pedazos grandes de tomate con la parte trasera de la espátula.
10. Regrese las tortillas y el chayote a la sartén y cocine a fuego lento por otros 5 minutos hasta que esté caliente.
11. Sirva las chilaquiles sobre arroz y adorne con cilantro y queso fresco desmenuzado.

CONSEJO DE COCINA:

El chayote es crujiente cuando está crudo y se suaviza cuando se cocina. Puede comer todas las partes del chayote, incluyendo la cáscara y las semillas. Cuando seleccione los chayotes, busque los que tienen un color verde claro. Para una consistencia más blanda, puede pelar y cortar los chayotes en rodajas más delgadas. También puede enjuagar el chayote en agua fría para remover la savia pegajosa que está justo debajo de la piel.



Licuado de Plátano

- RINDE:** 4 porciones
- TIEMPO DE PREPARACIÓN:**
10 minutos
- TIEMPO DE COCCIÓN:**
5 minutos

INGREDIENTES

1 taza de hielo en cubos
2 plátanos pelados, maduros o congelados
2 tazas de leche
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de extracto de vainilla
Endulzante al gusto

CONSEJO DE COCINA:
No tire los plátanos maduros a la basura... ¡congélelos! Los plátanos congelados pueden almacenarse por meses, para que pueda tener un licuado listo en cualquier momento. Si usa plátanos congelados, use menos hielo.

PREPARACIÓN

1. Agregue todos los ingredientes a una licuadora.
2. Licúe hasta que esté suave, empezando a velocidad baja y avanzando a velocidad media para evitar que se forme espuma. Si lo desea, agregue más hielo para obtener la consistencia deseada.
3. Vierta en su vaso favorito y adorne el licuado con fruta.

ESCRITA POR VALERIA DIEGO, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN



El licuado es un batido refrescante a base de fruta hecho con leche, fruta y un toque de endulzante que a menudo se disfruta como una bebida rápida y nutritiva en toda América Latina. Los ingredientes pueden variar en esta bebida versátil, pero siempre refleja los sabores de las frutas disponibles en el mercado. A pesar de que esta receta es con plátano, se puede experimentar con otras frutas, incluyendo mango, fresas y guayaba. Esta simple receta es significativa para mí porque durante la universidad tuve una compañera de dormitorio de Guatemala, y ella a menudo preparaba licuado para las dos en la mañana antes de que partíramos a enfrentar nuestras agendas apretadas.



Mosh

Avena Guatemalteca

- RINDE:** 4 porciones
- TIEMPO DE PREPARACIÓN:**
5 minutos
- TIEMPO DE COCCIÓN:**
45 minutos

INGREDIENTES

1 taza de hojuelas de avena de cocción rápida
5 tazas de leche, separadas
1/2 cucharadita de canela
Endulzante de su elección al gusto

CONSEJO DE COCINA:
Remeje las hojuelas durante la noche para ahorrar tiempo. Solo combine todos los ingredientes en un recipiente, tape y refrigerere.

En la mañana, ponga el mosh en la estufa a fuego lento hasta que esté caliente.

PREPARACIÓN

1. Combine la avena y 4 tazas de leche en una cacerola grande.
2. Cocine a fuego medio hasta que hierva, luego reduzca la llama y cocine a fuego lento.
3. Revuelva por unos 15 minutos hasta que la avena haya absorbido la leche y la mezcla tenga una consistencia cremosa.
4. Cuando la avena esté suave y la consistencia sea bebible, agregue la última taza de leche. Cocine otros 20 a 30 minutos más.
5. Agregue canela y endulzante a su elección. Revuelva a fuego lento por 1 minuto.
6. Sirva el mosh en tazas o decore con fruta seca o fresca.

ESCRITA POR VALERIA DIEGO, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN



Este reconfortante cereal caliente para beber, cocinado a fuego lento con mucha leche y sazonado con canela, es un desayuno popular en Guatemala. Este platillo me trae recuerdos especiales, ya que mi compañera de dormitorio en la universidad, quien es de Guatemala, a menudo lo preparaba para nosotras durante los fines de semana fríos y relajados. A diferencia del licuado rápido que bebíamos durante las mañanas ocupadas, este cereal nos daba la oportunidad de disfrutar y saborear nuestro tiempo juntas.



PLÁTANOS
NARANJAS LECHE
**REPÚBLICA
DOMINICANA**
COCO
QUESO PANELA



Morir Soñando

Jugo de Naranja con Leche

RINDE: 4 porciones
TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN:
5 minutos

INGREDIENTES

2 latas (de 12 onzas) de leche evaporada
½ taza de azúcar granulada
½ cucharada de extracto de vainilla claro
1 ½ tazas de hielo en cubos o triturado
2 tazas de jugo de naranja

PREPARACIÓN

1. Vierta la leche evaporada en una jarra grande y refrigeré por lo menos durante 30 minutos.
2. Agregue el azúcar, la vainilla y el hielo a la jarra. Revuelva para combinar.
3. Mientras revuelve vigorosamente, vierta el jugo de naranja. Revolver previene que la leche se cuaje.
4. Sirva en vasos y adorne con una rebanada de naranja fresca. Sirva con su desayuno favorito o junto con un plato de bocadillos.

ESCRITA POR VALERIA DIEGO, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN

El jugo de naranja se encuentra con la cremosa leche evaporada, convirtiéndose en la bebida oficial de República Dominicana durante los veranos. Su nombre, "Morir Soñando", refleja la absoluta alegría y satisfacción que produce esta bebida. A pesar de que no tengo ninguna conexión personal con República Dominicana, he llegado a apreciar la riqueza y diversidad de la cocina latinoamericana a través de mis experiencias con otros platillos de la región. Esta receta, como muchas otras, conlleva un significado cultural y es apreciada por sus sabores únicos. Abordo esta receta con respeto y entusiasmo, con ganas de honrar su lugar en la tradición culinaria dominicana.



Mangú con los Tres Golpes

El Desayuno Dominicano

Este icónico y sustancioso desayuno dominicano a menudo se celebra como una de las mejores representaciones de la cocina de ese país. Con un estilo tradicional, este desayuno se sirve para compartir con la familia, y está compuesto de cremosos plátanos verdes en puré (mangú), queso frito, salami y huevos, creando un delicioso desayuno para iniciar el día.

INGREDIENTES

4 plátanos verdes (machos), pelados y picados
1½ cucharadita de sal para el puré
2 cucharadas de mantequilla sin sal
2 cebollas moradas grandes, en rebanadas delgadas
¼ de taza de vinagre de manzana
1 cucharadita de sal para las cebollas
1 aguacate en rebanadas
12 huevos
1 libra de queso de freír, panela o queso halloumi simple, cortado en rectángulos
1 libra de salami, cortado en rodajas
Aceite para freír

CONSEJO DE COCINA:

Para obtener más sabor prepare las cebollas encurtidas con anticipación. Agregue las cebollas en vinagre restantes a su sándwich favorito.

PREPARACIÓN

1. Agregue los plátanos pelados a una olla grande. Llene la olla de agua hasta que tape los plátanos, unas 2 tazas. Encienda la estufa a fuego alto y ponga la olla hasta que el agua empiece a hervir, luego reduzca el calor a fuego medio y continúe cocinando de unos 10 a 12 minutos o hasta que un cuchillo insertado en los plátanos entre fácilmente y sin resistencia. Con cuidado escurra el agua, luego agregue la mantequilla y la sal y use un tenedor o triturador de papas para hacer un puré con los plátanos. Luego ponga ese puré en un recipiente para servir.
2. En una sartén mediana para freír, agregue las cebollas rebanadas y cocine a fuego lento hasta que queden fragantes y transparentes por unos 5 minutos. Agregue el vinagre y la sal y revuelva para combinar. Retire del fuego y sirva con aguacate en rebanadas.
3. En otra sartén con un poco de aceite, fríe el queso por ambos lados a fuego medio hasta que quede dorado y crujiente, aproximadamente de 3 a 5 minutos por lado.
4. Coloque el queso en un plato y déjelo a un lado. Luego y en la misma sartén, fríe ambos lados del salami en rodajas a fuego medio o hasta que quede dorado y crujiente, aproximadamente 2 minutos por rodaja. Retire del aceite y deje reposar sobre una toalla de papel para que absorba el exceso de aceite. Reduzca el fuego de la estufa a medio-bajo.
5. Ponga el salami en el mismo plato con el queso. Agregue más aceite a la sartén y fríe 1 o 2 huevos a la vez, estrellados, hasta el nivel de cocción deseado. Ponga los huevos en el plato con el queso frito y el salami.
6. Sirva el queso, la carne, los huevos, el aguacate, los vegetales encurtidos y el puré de plátano estilo familiar.



Habichuelas con Dulce

-  **RINDE:** 6 porciones
-  **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**
20 minutos
-  **TIEMPO DE COCCIÓN:**
25 minutos

Este postre tradicional de la República Dominicana se disfruta especialmente durante la cuaresma, y resalta la combinación única de frijoles, leche y camote. La calidez de la canela y los clavos de olor le dan un delicioso toque, creando una dulce sorpresa que resulta ser reconfortante y a la vez muy sabrosa.

INGREDIENTES

- 2 latas (de 12 onzas) de frijoles rojos, escurridos
 - 4 tazas de agua
 - 2 latas (de 12 onzas) de leche evaporada
 - 1 lata (14-onzas) de leche de coco sin azúcar
 - ½ cucharadita de sal
 - 1 taza de azúcar granulada
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 2 palitos de canela
 - 10 clavos
 - ½ libra de camote cocido o enlatado, en puré o en cubos
 - ½ taza de pasas

PREPARACIÓN

1. En una licuadora, agregue los frijoles y el agua. Licúe hasta que la mezcla quede suave. Cuele los frijoles para eliminar cualquier pedazo de piel, y deseche. Agregue el líquido colado a una olla grande.
 2. A la olla, agregue la leche evaporada, la leche de coco, la sal, el azúcar, la vainilla, la canela, los clavos y los camotes cocidos o enlatados. Mezcle, regrese a la licuadora o use una licuadora de inmersión y bata hasta que quede suave. Cocine a fuego lento y revuelva a menudo para evitar que se pegue, por unos 10 minutos.
 3. Una vez que esté caliente, agregue las pasas y déjelo calentar por otros 10 minutos. Retire los palitos de canela y los clavos. La consistencia en este paso puede ser ligera, pero espesará una vez que se haya enfriado.
 4. Retire de la estufa y deje que se enfríe a temperatura ambiente. Luego refrigeré al menos por 30 minutos.
 5. Sirva la mezcla en tazones individuales. Adorne con pan de Yuca con mantequilla o con pequeñas galletas dominicanas. Sirva las habichuelas acompañadas de fruta de temporada.



MANGO
FRIJOLES NEGROS
CUBA
GRANOS DE CAFÉ
CAFÉ CON LECHE
PUERCO



Café con Leche

- RINDE:** 4 porciones
- TIEMPO DE PREPARACIÓN:**
5 minutos
- TIEMPO DE COCCIÓN:**
5 minutos

INGREDIENTES

4 tacitas (de 1 onza) de café expreso cubano
4 tazas de leche vaporizada
1 cucharada de mantequilla, dividida en 4 pedazos (opcional)

PREPARACIÓN

1. En tazas grandes para café, llene cada taza con leche evaporada.
2. Luego, en cada taza de leche vierta la tacita de café expreso.
3. Agregue un pedazo de mantequilla a cada café con leche, si lo desea.
Disfrute caliente.

RECETA ALTERNATIVA

¡Prepare esta receta usando café instantáneo con leche vaporizada y sin una máquina de espresso o sin un vaporizador de leche!

- RINDE:** 4 porciones
- TIEMPO DE PREPARACIÓN:**
10 minutos
- TIEMPO DE COCCIÓN:**
5 minutos

INGREDIENTES

4 sobrecitos individuales o 2 cucharaditas de café expreso instantáneo
4 porciones de 2 cucharadas de agua u 8 cucharadas en total
4 tazas de leche
1 cucharada de mantequilla, dividida en 4 pedazos (opcional)

PREPARACIÓN

1. Caliente 2 cucharadas de agua en cada tarro, en el microondas, por 30 segundos.
2. Agregue 1 sobrecito de café o 2 cucharaditas de café expreso instantáneo en cada tarro y mezcle.
3. Caliente 4 tazas de leche en una olla a fuego medio.
4. Revuelva continuamente hasta que empiece a formarse espuma.
5. En cada tarro con la base del café (1 tacita de expreso), agregue aproximadamente 1 taza de leche.
6. ¡Mezcle y disfrútelo caliente!
7. Opcional: agregue un pedazo de mantequilla a cada café con leche.

ESCRITA POR VALERIA DIEGO, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN

En Cuba, el café con leche es una bebida clásica en el desayuno, conocido por su rica combinación de café fuerte y leche vaporizada. Esta bebida, a menudo acompañada de un pan tostado con mantequilla, crea un cálido inicio para el día. Algunos pueden replicar el sabor agregando un poco de mantequilla o una pizca de sal directamente al café con leche. Para disfrutar de un desayuno más reconfortante, puede servirse junto con pan tostado, huevos y fruta. Si desea adaptarse a un acelerado estilo de vida, hay una receta alternativa para aquellos que cuentan con una agenda apretada y quieren disfrutar de un café con leche preparado con café instantáneo.



Batido de Mango

 **RINDE:** 4 porciones
 **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**
5 minutos
 **TIEMPO DE COCCIÓN:**
5 minutos



INGREDIENTES

4 tazas de leche
¼ de taza de Leche condensada dulce
4 tazas de mango congelado en cubos
1 plátano mediano
½ taza de hielo

PREPARACIÓN

1. Agregue la leche, la leche condensada, el mango, el plátano y el hielo a una licuadora.
2. Licúe hasta que el batido quede suave, agregue más leche para mejorar la consistencia, si lo desea.
3. Vierta el batido en vasos largos y adorne con ramitas de menta y fruta, si lo desea.



ESCRITA POR VALERIA DIEGO, ESTUDIANTE DE DIETÉTICA DE PRIMERA GENERACIÓN

El “batido” se refiere a las malteadas cubanas. Para darle sabor a los batidos, se les puede agregar una variedad de ingredientes, lo que permite explorar infinitas posibilidades. Los batidos pueden disfrutarse con una variedad de frutas, agregando fibra y endulzantes naturales a la bebida. Esta versatilidad no solo hace que los batidos sean una delicia refrescante, sino también una opción nutritiva que lleva el sabor tropical a nuestros vasos. A pesar de que no tengo una conexión personal con la cultura cubana, con gusto acepto la oportunidad de explorar sus diversos sabores y tradiciones a través de esta amada bebida.



Sándwich Cubano Especial

RINDE: 4 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
15 minutos

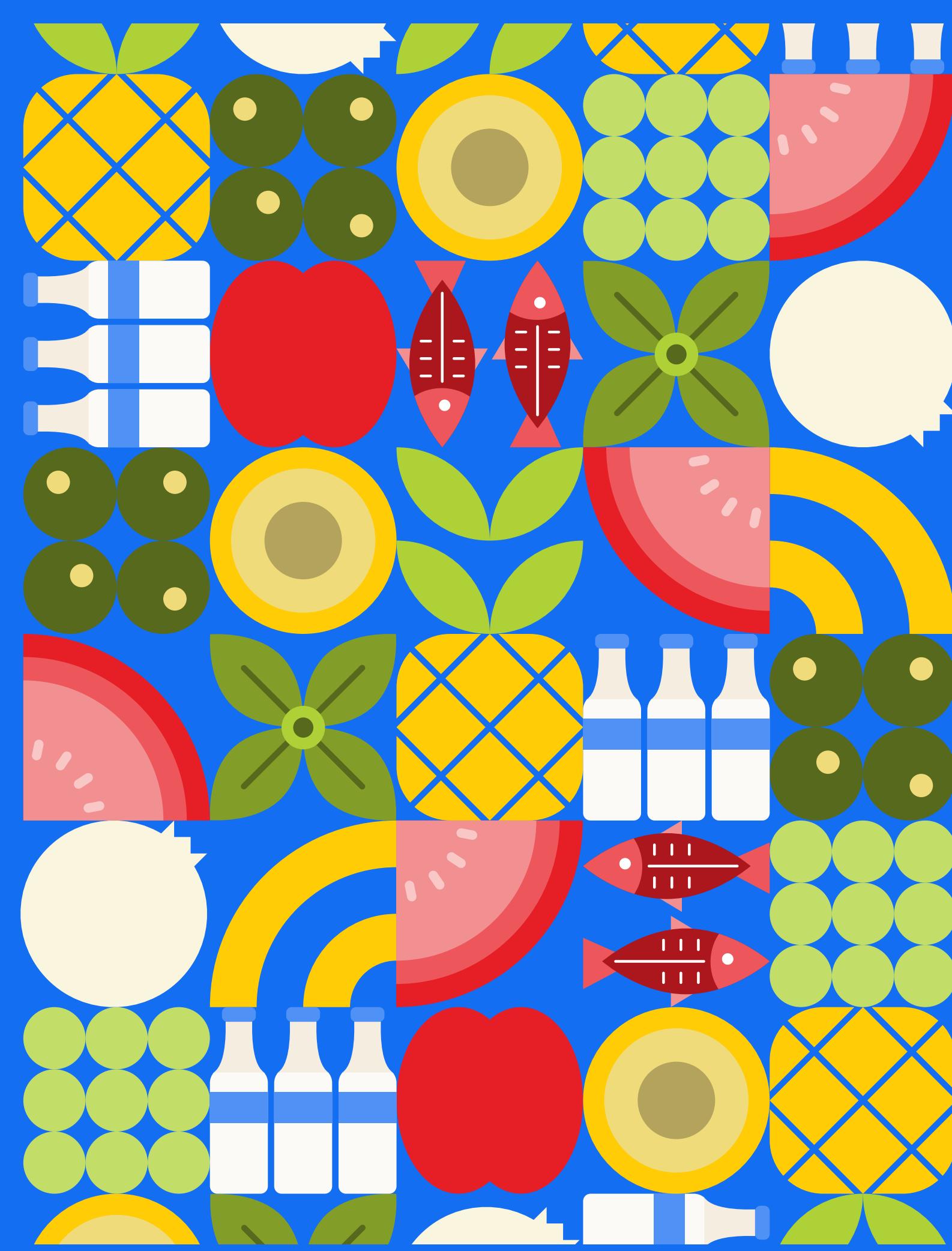
Este sándwich, que es una variante del tradicional sándwich cubano, incluye ensalada de aceitunas o pepinillos. El sándwich cubano se volvió rápidamente una opción popular para los almuerzos cuando echó raíces en los menús de las cafeterías y restaurantes en la década de los 30. Hoy en día, el sándwich sigue siendo una deliciosa combinación de pan, carne y queso, y se sirve acompañado de frijoles ricos en fibra.

INGREDIENTES

1 barra de pan cubano
4 cucharadas de mantequilla, a temperatura ambiente
1/4 de taza de ensalada de aceitunas, giardiniera o pepinillos de su elección
1 libra de jamón
1 libra de puerco asado, desmenuzado
1 libra de queso suizo
Mostaza (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precaliente un comal o parrilla a fuego medio.
2. Divida el pan en 4 secciones. Luego, corte cada sección a la mitad y unte generosamente la mantequilla en la parte interior de las rebanadas.
3. Para armar los sándwiches: unte la mostaza en el pan. Agregue la ensalada de aceitunas, la giardiniera o los pepinillos. Agregue un poco de puerco asado, un par de rebanadas de jamón y dos rebanadas de queso por sándwich. Cierre cada sándwich.
4. Agregue un poco de mantequilla o spray para cocinar en el comal.
5. Coloque cada sándwich sobre el comal. Coloque una sartén pesada, prensa o un ladrillo envuelto en papel aluminio, para aplanar el sándwich.
6. Ase por ambos lados, de fuego medio a bajo, hasta que el queso se derrita, aproximadamente de 3 a 5 minutos por lado.
7. Rebane cada sándwich aplastado a la mitad, en forma diagonal.
8. Sirva el sándwich con frijoles negros.



TOMATES
PIÑAS LECHE
PUERTO RICO
CHILLO ACEITUNAS
GANDULES PLÁTANOS
SOFRITO



Pastelón

Lasaña de Plátano Macho

Este platillo ofrece la mezcla perfecta de sabores dulces y salados, con dulces rebanadas de plátano macho insertadas entre capas de queso derretido y un relleno de picadillo hecho con carne de res magra. Esta sabrosa combinación muestra la herencia culinaria de Puerto Rico, en donde el equilibrio de sabores crea un platillo gratificante.

INGREDIENTES

1 cucharada de mantequilla sin sal
1 cebolla grande, picada
4 dientes de ajo picados
 $\frac{1}{4}$ taza de sofrito
1 libra de carne magra de res molida
 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de adobo seco
2 cucharadas de pasta de tomate
2 papas pequeñas, picadas
10 aceitunas rellenas de pimiento, cortadas a la mitad
2 hojas de laurel
 $\frac{1}{2}$ taza de pasas (opcional)
1 taza de agua
 $\frac{1}{4}$ taza de salsa de tomate
4 plátanos machos maduros
3 huevos
2 cucharadas de leche
2 $\frac{1}{4}$ tazas de queso blanco rallado, separadas
Aceite vegetal

Se incluye las instrucciones de preparación paso a paso con fotos en las siguientes páginas.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350° F. Engrase un molde de pastel de 9 x 9 o una cacerola con mantequilla.
2. Prepare su picadillo estilo Puerto Rico. En una sartén grande sobre fuego medio alto, agregue aproximadamente 2 cucharadas de aceite vegetal. Sofría las cebollas hasta que estén transparentes. Agregue el sofrito y el ajo, y sofría por un par de minutos más.
3. Luego, en la misma sartén, agregue la carne molida, el adobo y la sal. Una vez que la carne esté casi cocida y con muy poquito color rosado, agregue la pasta de tomate, las papas, las aceitunas, las hojas de laurel, las pasas y el agua a la sartén. Revuelva bien hasta que se mezcle todo. Deje que hierva.
4. Baje el fuego a medio, cubra con una tapa y deje que la mezcla se cocine al menos por 15 minutos. Destape y deje que el picadillo se cocine a fuego lento por otros 15 minutos o hasta que la salsa espese y el líquido se reduzca. Si la mezcla se seca demasiado o empieza a pegarse a la sartén, agregue una cucharada de agua y baje el fuego.
5. Mientras la mezcla se cocina a fuego lento, corte los plátanos machos pelados. Rebane cada plátano a la mitad. Con cuidado, corte cada plátano en tiras largas. Una vez que haya pelado los plátanos rebáñelos a la mitad a lo largo, para hacer rebanadas de $\frac{1}{4}$ de pulgada de ancho. Deje de lado. Alternativamente, puede también usar una mandolina.
6. En una sartén limpia y grande, agregue aceite vegetal hasta que todo el fondo de la sartén quede cubierto. Fríe los plátanos a fuego alto, y en tandas, aproximadamente de 2 a 3 minutos por lado. Coloque las rebanadas en un plato con una toalla de papel y ponga a un lado.
7. Para armar el plátano, empiece con una fina capa de plátanos, luego agregue una taza de picadillo, luego un puñado de queso y luego repita. La capa superior es de plátano y queso, dejando alrededor de un cuarto de taza de queso para el siguiente paso. El picadillo sobrante puede ponerse en el congelador para recetas futuras.
8. Bata los huevos con la leche y vierta sobre el pastelón. Deje reposar de 1 a 2 minutos. Cubra con el queso restante.
9. Hornee por 25 minutos o hasta que el queso esté burbujeante y dorado. Deje reposar de 5 a 10 minutos antes de cortar. Sirva el pastelón con ensalada y aguacate rebanado.

RINDE: 8 porciones
TIEMPO DE PREPARACIÓN:
20 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN:
30 minutos

PASTELÓN INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PASO POR PASO



Precaliente el horno a 350° F. Engrase un molde cuadrado de 9 x 9 o una cacerola con mantequilla.



Prepare su picadillo estilo Puerto Rico. En una sartén grande sobre fuego medio a alto, agregue unas 2 cucharadas de aceite. Sofría las cebollas hasta que queden transparentes. Agregue el sofrito y el ajo, y sofría por un par de minutos más.



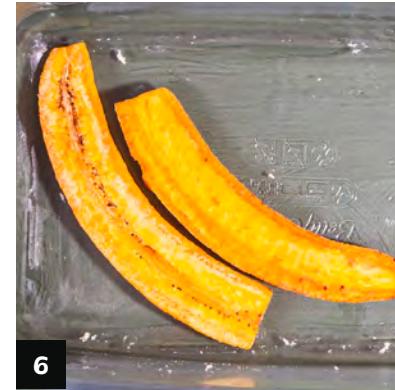
Luego, en la misma sartén, agregue la carne molida el adobo y la sal.



Una vez que la carne esté casi cocinada, agregue la pasta de tomate, las papas, las aceitunas, las hojas de laurel, las pasas y el agua a la sartén. Mezcle bien hasta que combine. Deje que hierva.



Baje a fuego medio, cubra con una tapa y deje que la mezcla se cocine por lo menos por 15 minutos. Destape y deje que el picadillo se cocine a fuego lento por otros 15 minutos o hasta que la salsa espese y el líquido se reduzca. Si la mezcla se seca demasiado o empieza a pegarse a la sartén, agregue una cucharada de agua y baje el fuego.



Mientras la mezcla se cocina a fuego lento, corte los plátanos machos pelados. Rebane cada plátano a la mitad. Corte cada plátano en tiras largas. Una vez que haya pelado los plátanos rebánelos a la mitad a lo largo, para hacer rebanadas de 1/4 de pulgada de ancho. Deje a un lado. Alternativamente, puede también usar una mandolina.

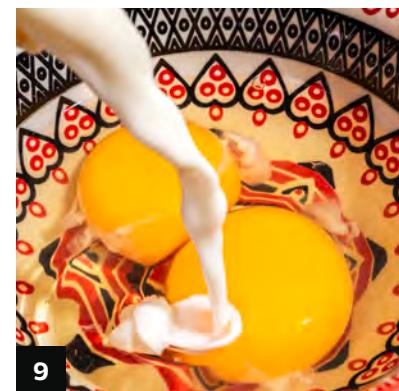
PASTELÓN INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PASO POR PASO



En una sartén limpia y grande, agregue aceite vegetal hasta que todo el fondo de la sartén quede cubierto. En tandas, fríe los plátanos machos a fuego alto, aproximadamente de 2 a 3 minutos por lado. Coloque las rebanadas en un plato con una toalla de papel y ponga a un lado.



Para armar el platillo, empiece con una fina capa de plátanos, luego agregue una taza de picadillo, luego un puñado de queso y repita. La capa superior es de plátano y queso, dejando alrededor de un cuarto de taza de queso para el siguiente paso. El picadillo sobrante se puede congelar para recetas futuras.



Bata los huevos con la leche y vierta sobre el pastelón.



Vierta la mezcla de huevo y leche sobre el pastelón. Deje reposar de 1 a 2 minutos. Cubra con el queso restante.



Hornee por 25 minutos o hasta que el queso quede burbujeante y dorado. Deje reposar de 5 a 10 minutos antes de cortar. Sirva el pastelón con ensalada y aguacate rebanado.



Flan

RINDE: 16 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
25 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
75 minutos

INGREDIENTES

1 ¼ de taza de azúcar granulada, dividida en ½ taza y ¾ taza
1 lata (de 12 onzas) de leche evaporada
4 huevos
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 pizca de sal
Fruta de su elección para adornar

PREPARACIÓN

- Llene una sartén grande con 1 pulgada de agua y colóquela en la rejilla media del horno. Precaliente el horno a 350°F.
- Agregue ½ taza de azúcar a un molde redondeado para hornear de aluminio con paredes lisas. Mientras sostiene el molde con un guante protector, cuidadosamente ponga el molde sobre la estufa a fuego medio alto. Mueva el molde para que el azúcar se derrita sin quemarse. El azúcar tomará un color dorado claro. Retire de la estufa. Recubra cuidadosamente los lados del molde con el caramelo. Deje de lado.
- En una licuadora, agregue la leche evaporada, los huevos, la vainilla, la sal y ¾ de taza de azúcar. Licúe hasta que todo esté bien incorporado. Cuele y vierta sobre el molde con el caramelo.
- Ponga el molde dentro de la sartén en el horno. Tenga cuidado de no salpicar agua dentro de la mezcla del flan. A esto se le llama “baño María”.
- Hornee por aproximadamente 75 minutos. El flan estará listo cuando inserte un palillo de dientes en el medio y este salga seco y limpio.
- Saque el flan del horno y déjelo a un lado para que se enfrie. Luego, cubra con una película plástica y colóquelo en el refrigerador de 2 a 3 horas. Cuando esté listo para servir, descubra y coloque un plato grande sobre el molde. Voltee el molde sobre el plato. El caramelo escurrirá por los lados del flan. Sirva el flan frío y adorne con su fruta favorita.



ESCRITA POR MARÍA EUGENIA RODRÍGUEZ LEÓN, MS, RDN, CSR, LND, DIETISTA RENAL

Cuando era niña, mi familia y yo pasábamos los fines de semana y días feriados en la casa de mis abuelos maternos, en Ponce, Puerto Rico. A Elisa, mi abuela, le encantaba cocinar y siempre alimentaba a todos los que la venían a visitar. Ella siempre tenía flan en el refrigerador. Su receta era un flan tradicional de vainilla. Y ya en mi adolescencia, empecé mi interés por cocinar. Recuerdo llamarla para que me diera su famosa receta de flan. Escribí todas las instrucciones, pero fallé en la ejecución. Ella vino a San Juan, a una hora de distancia de Ponce, con todos los utensilios, para enseñarme cómo hacer el flan. Me di cuenta de que trajo un pequeño tarro de café. Cuando medía el azúcar, usaba ese tarro. Por teléfono me dijo: “una taza de azúcar”, pero en realidad, estaba usando su tarro de café para medir el azúcar. Yo instantáneamente medí su “taza de azúcar” con la tradicional taza de medir, y resultó en 3/4 de taza. Hasta la fecha, tengo su tarjeta escrita a mano con la receta del flan. *Es la única receta que tengo de ella. La herencia que le dejó a María Eugenia su abuela, Elisa Torres Cintrón.*



Tres Leches

RINDE: 10 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
25 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
45 minutos

INGREDIENTES

Para el pastel:

1 cucharada de mantequilla
5 huevos grandes, yemas y claras separadas
1 taza de azúcar granulada
1 taza de harina todo uso
1½ cucharaditas de polvo de hornear
⅓ taza de leche
2 cucharaditas de licor de café, como Kahlua
1 lata (12 oz) de leche evaporada
1 lata (14 oz) de leche condensada endulzada
1 lata (13.5 oz) de leche de coco
2 cucharadas de ron puertorriqueño

Para la crema batida:

2 tazas de crema para batir
4 cucharadas de azúcar glas
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 pizca de canela en polvo
1 pizca de nuez moscada, rallada

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 350° F. Engrase un molde de 13 x 9 con mantequilla.
- En un recipiente grande, use una batidora eléctrica para batir las claras a velocidad a punto de nieve, unos 2 minutos. Reduzca la velocidad a media y gradualmente agregue el azúcar. Luego incorpore las yemas una por una batiendo.
- En un recipiente separado, cierna la harina y el polvo de hornear.
- Cuidadosamente, incorpore los ingredientes secos a la mezcla de los huevos. Agregue la leche y el licor de café, mezclando suavemente para que los picos de las claras no se desinflten.
- Vierta la mezcla en el molde engrasado.
- Hornee por unos 30 minutos hasta que esté dorado y cuando al insertar un palillo de dientes en el centro este salga limpio. Deje enfriar de 1 a 5 minutos. Despues de enfriar, use un palillo de dientes o un palillo para brochetas para pinchar la superficie del pastel a intervalos de 2 pulgadas.
- En un recipiente grande, mezcle todas las leches de lata y el ron hasta que estén bien combinados. Vierta cuidadosamente la mezcla sobre el pastel enfriado. Cubra el molde con papel aluminio y refrigerere por lo menos por 2 horas.
- En un recipiente grande, use una batidora eléctrica para batir la crema para batir, el azúcar glas y la vainilla a velocidad alta hasta que forme picos firmes, de unos 4 a 5 minutos.
- Cubra la superficie del pastel frío con la crema batida. Finalice espolvoreando canela en polvo y nuez moscada recién rallada.
- Sirva este pastel bien frío. Sus sabores cremosos de leche dulce destacan mucho más cuando está helado. Decore con moras.



ESCRITA POR ALANA MARRERO GONZALEZ, DCN, MHSN, LND, ORGULLOSA DIETISTA LATINA

“Tres leches” que literalmente significa una mezcla de tres tipos de leche, es una tradicional receta de la cual se creó este pastel ultraligero y esponjoso remojado en la mezcla de tres leches. Es popular en Puerto Rico, México, América Latina, y en todo los Estados Unidos, y a menudo está disponible en los restaurantes mexicanos. Cada miembro de mi familia calificaría al Pastel de Tres Leches como uno de sus postres favoritos. Me encanta porque no es demasiado dulce, es delicioso y es muy fácil de preparar. Solo el aroma me transporta a mi niñez. Espero que disfrute de esta receta tanto como yo la disfruto. *Inspirada por la abuela de Alana, Minnee De Choudens.*



ARROZ
CAFÉ
COLOMBIA
GUAYABA LECHE
MARISCOS
CACAO



Plátanos Asados con Bocadillo y Queso

RINDE: 4 a 6 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10-15 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
25 minutos

INGREDIENTES

2 plátanos machos maduros, pelados
1 cucharada de mantequilla, derretida
3 onzas de pasta de guayaba (bocadillo), rebanada en tiras delgadas (unos 85 gramos)
2 tazas de queso rallado: mozzarella o fresco, a su elección (queso que se derrita)

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 390 °F.
2. Haga un corte a lo largo de cada plátano macho, cuidando de no cortar hasta el fondo.
3. Cuidadosamente, abra los plátanos por donde los cortó, y barnícelos con mantequilla derretida.
4. Rellene los cortes con la pasta de guayaba (también conocida como bocadillo).
5. Ponga los plátanos recostados en una bandeja con papel para hornear.
6. Hornee los plátanos en el horno por 35 minutos o hasta que estén suaves (de color dorado) y la pasta de guayaba (bocadillo) se haya derretido.
7. Retire los plátanos y espolvoréelos con queso rallado.
8. Devuelva los plátanos al horno y hornee por 5 minutos más, o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.
9. Sírvalos caliente con pollo asado y vegetales rebanados.



**ESCRITA POR OLGA LUCÍA PINZÓN-ESPITIA, RDN, LDN, PHD, POSTDOC, MSC, MHA,
ESPECIALISTA, PGCERT, PGDIP, DEDICADA MAESTRA Y DIETISTA**

El plátano macho maduro con bocadillo, o pasta de guayaba y queso siempre ha sido unpreciado platillo tradicional de la región del Caribe, donde nació mi mamá. Mi madre es la mejor chef que conozco y cocina con cariño y amor. Ella asaba los plátanos machos maduros hasta que quedaban dorados y crujientes, mientras que el bocadillo y el queso derretido creaban la perfecta combinación de dulce y salado del relleno. Cada vez que los como, me transporto a esos momentos en la cocina, y la veo transformar ingredientes simples en algo muy especial. Esta tradición ha cruzado fronteras y la preparamos en Estados Unidos con la familia, manteniendo el sabor vivo de nuestro país en cada bocado. *Inspirada por La mamá de Olga, a quien cariñosamente ella llama "la mejor chef".*



Arepas de Queso

RINDE: 8 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
20 minutos

INGREDIENTES

2 cucharaditas de harina de maíz precocida
1 cucharadita de sal
2 ½ tazas de leche
2 cucharadas de mantequilla, derretida
2 tazas de queso rallado: mozzarella o fresco, a su elección

PREPARACIÓN

- En un recipiente grande, combine la harina de maíz precocida y la sal.
- Gradualmente, agregue la leche a la mezcla de harina de maíz, revolviendo continuamente hasta que se forme una masa.
- Agregue la mantequilla derretida hasta que quede completamente incorporada.
- Agregue el queso rallado a la masa, mezclando bien para asegurarse que el queso quede bien distribuido. La masa debe quedar como una bola, con textura.
- Deje que la masa reposé por 5 minutos para permitir que la harina de maíz absorba el líquido.
- Divida la masa en 8 porciones iguales y déles la forma de una bola.
- Aplane cada bola para que quede en forma de disco, de 1/2 pulgada de grueso.
- Precaliente una sartén antiadherente o comal, a fuego medio.
- Coloque las arepas en la sartén, y deje que se cocinen de 5 a 7 minutos por lado, o hasta que estén doradas y completamente cocinadas.
- Sírvalas calientes, con mantequilla o queso adicional, si lo prefiere. Sírvalas acompañadas de un chocolate caliente.



**ESCRITA POR OLGA LUCÍA PINZÓN-ESPIITA, RDN, LDN, PHD, POSTDOC, MSC, MHA,
ESPECIALISTA, PGCERT, PGDIP, DEDICADA MAESTRA Y DIETISTA**

Las arepas de queso siempre han sido un símbolo de amor y tradición en mi familia. Desde que era niña, he disfrutado del aroma de las arepas recién hechas mientras veía a mi mamá, con su serenidad, amasar la masa con una dedicación incomparable. Ella las cocinaba lentamente, permitiendo que el queso se derritiera por dentro, creando ese sabor inconfundible que siempre recuerdo. Con el paso de los años, esta tradición se ha mantenido viva cuando mi madre se convirtió en abuela, preparando las mismas arepas para toda la familia. Ahora, mi esposo es quien las prepara, con el mismo amor y dedicación, manteniendo viva la conexión familiar que une generaciones alrededor de una simple, pero perfecta, arepa de queso. *Inspirada por la madre y el esposo de Olga.*



Arroz con Leche

RINDE: de 6 a 8 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
45 minutos

INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco
4 tazas de leche, divididas
1/2 de taza de azúcar granulada
2 cucharaditas de mantequilla
3 palitos de canela
4 cucharadas de leche condensada
1/2 taza de uvas pasas
Canela en polvo para espolvorear
Canela molida para adornar

PREPARACIÓN

- En una cacerola grande, agregue el arroz, 3 tazas de leche y los palitos de canela, caliente a fuego lento. Moviendo constantemente, agregue la taza de leche restante, poco a poco, hasta que el arroz se ablande, de unos 30 a 35 minutos.
- Cuando el arroz esté cocido y la leche se haya absorbido casi por completo, agregue el azúcar, la leche condensada, la mantequilla y las uvas pasas. Revuelva bien hasta que espese y luego apague el fuego.
- Una vez que el arroz esté listo y tenga una consistencia suave, colóquelo en un refractario grande y déjelo enfriar.
- Sírvalo frío en pequeños platos, adornados con canela molida. Puede acompañarlo con fruta enlatada o fresca de su elección.

ESCRITA POR OLGA LUCÍA PINZÓN-ESPIA, RDN, LDN, PHD, POSTDOC, MSC, MHA, ESPECIALISTA, PGCERT, PGDIP, DEDICADA MAESTRA Y DIETISTA

Mis recuerdos del arroz con leche colombiano siempre me llevan a las tardes en casa. Este postre es el favorito de mi esposo y de mi hijo. Su reconfortante aroma crea una atmósfera acogedora plena de sonrisas. Siempre que lo preparo, mezclo con paciencia los ingredientes en una olla y me aseguro de que cada grano de arroz absorba el dulce sabor de la leche. Es el platillo perfecto para cualquier ocasión, una tradición que se ha mantenido viva en mi casa. Cada vez que lo preparo, recuerdo esos momentos de cariño familiar. *Inspirada por la receta de la familia del esposo de Olga.*





CARNE
PAPAS
VENEZUELA
GRANOS MOLIDOS PAPAYA
YUCA
NATA



Tequeños

Deditos de Queso Fritos

- RINDE:** 20-25 tequeños
- TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 60-80 minutos
- TIEMPO DE COCCIÓN:** 7 minutos

INGREDIENTES

1 libra de queso blanco o queso para freír
2 tazas de harina todo uso
2 cucharadas de mantequilla, a temperatura ambiente
1 huevo
½ cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar granulada
4-5 cucharadas de agua fría
Suficiente aceite de maíz para freír

PREPARACIÓN

1. Prepare las tiras de queso cortando piezas de aproximadamente 3/4 de pulgada de ancho por 2 ¾ de pulgada de largo.
2. Coloque la harina en una superficie lisa; usando sus manos o una espátula, dele a la harina forma de círculo con un pozo en el centro. Combine los huevos y la mantequilla en el pozo. Mezcle la sal, el azúcar y el agua fría en un tazón pequeño. Lentamente agregue la mezcla a la harina, combinando todo con sus manos. Siga mezclando y amasando hasta que la mezcla ya no esté pegajosa. Cuando esté lista, forme una bola, envuelva en una película de plástico y deje reposar por 30 minutos a temperatura ambiente.
3. Después de dejar reposar la masa, agregue una capa ligera de harina sobre una superficie lisa y limpia. Palee la masa para que quede un cuadrado de aproximadamente 1/8 pulgadas de espesor. Use un cuchillo afilado para cortar la masa paleada en tiras uniformes hasta que tenga una tira para envolver cada pieza de queso.
4. Coloque una pieza de queso al extremo de cada tira y enrolle hasta que quede completamente cubierta por la masa. Asegúrese de presionar las orillas abiertas para que el queso quede sellado dentro de la masa por completo a fin de que no se salga al freír. Repita esto con el resto de los pedazos de queso.
5. Ponga en la sartén 1 pulgada de aceite para freír a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, baje el fuego. Fríe los tequeños hasta que queden dorados y crujientes. También puede usar una freidora de aire a 400 °F de 7 a 8 minutos. Colóquelos sobre una toalla de papel para que absorba el exceso de aceite.
6. Sirvalos calientes con salsa de guasacaca, una salsa venezolana agria y cremosa hecha con aguacate, vinagre, cilantro y jalapeño.



ESCRITA POR MARIANELLA HERRERA-CUENCA MD, MSC, PHD, TRABAJADORA HUMANITARIA E INVESTIGADORA DE NUTRICIÓN

Los tequeños son unos deliciosos aperitivos venezolanos hechos en casa para las fiestas infantiles, y consisten en trocitos largos de queso envueltos en masa. Los tequeños proporcionan carbohidratos, grasa, calcio y proteína. Por cada 2 tequeños, recibirá una buena fuente de calcio que es importante para formar huesos fuertes. Tradicionalmente fritos, los tequeños también pueden prepararse al horno o en una freidora de aire. Este refrigerio me trae recuerdos de mi niñez, asistiendo a eventos familiares con mis padres. *Inspirada por la madre y la abuela de Marianella.*



Cachapas con Queso

RINDE: 4 panqueques
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
30 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
20 minutos

INGREDIENTES

4 tazas de granos de elote fresco o congelado (descongele si son congelados)
2 huevos grandes
1 taza de Leche
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de azúcar morena
1/4 de taza de aceite vegetal
1 taza de harina todo uso
1 cucharadita de polvo de hornear
1 1/2 tazas de queso mozzarella fresco o queso de mano, rallado
3 cucharadas de mantequilla sin sal, dividida

PREPARACIÓN

1. En una licuadora, licúe los granos de elote con el huevo, la leche, la sal, el azúcar y el aceite vegetal. Cuando esté todo bien licuado, agregue la harina y el polvo de hornear y pulse otra vez hasta que tenga una mezcla suave.
2. Ponga una sartén o comal grande a fuego medio y agregue una cucharada de mantequilla.
3. Cocine al igual que lo haría con un panqueque: vierta algo de la mezcla en la sartén caliente. Cuando empiecen a salir burbujas alrededor de la orilla, volteé con la espátula y cocine hasta que ambos lados estén dorados, de 2 a 3 minutos por lado. Cuando ambos lados estén dorados, rellene con queso y doble la cachapa por la mitad para ayudar a que el queso se derrita en el medio.
4. Sírvalo caliente acompañado de un batido de fruta.

**ESCRITA POR MARIANELLA HERRERA-CUENCA MD, MSC, PHD, TRABAJADORA HUMANITARIA E INVESTIGADORA DE NUTRICIÓN**

Crecí con mi madre preparándome cachapas con queso antes de ir a la escuela, y he continuado esta tradición culinaria con mis hijos. Los domingos por la mañana mi esposo, mis cuatro hijos y yo manejábamos a un pueblo montañoso, fuera de Caracas, la capital de Venezuela. Este pueblo rural tenía las mejores cachapas cocinadas en leña, preparadas con maíz fresco y acompañadas de una bebida hecha con fruta de temporada, como mangos dulces y cerezas ácidas. Ahora que mis hijos ya están grandes llevo esta receta en lo más profundo del corazón. *Inspirada por la abuela de Marianella.*



Torta de Platano

RINDE: 8 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
30-40 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
20 minutos

INGREDIENTES

3 plátanos machos maduros, pelados
5 huevos
1 ½ tazas de queso blanco, como feta, llanero, blanco tipo paisa o queijo Mineiro, rallado
3 cucharadas de mantequilla sin sal
½ taza de crema venezolana (nata) o ½ taza de crema agria con un chorrito de suero de leche
1/8 de cucharadita de canela
1/8 de cucharadita de nuez moscada
1/3 de taza de melaza o azúcar morena
6 cucharadas de melaza rallada
½ taza de pan molido
Aceite vegetal para freír

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Usando un cuchillo afilado, corte los plátanos macho por la mitad a lo ancho. De cada pedazo corte varias rebanadas largas y fríalos en una sartén con 1 pulgada de aceite calentado a fuego medio-alto.
3. Engrase con mantequilla el fondo y los lados de una cacerola para hornear.
4. Espolvoree el pan molido en una capa fina dentro de la cacerola engrasada.
5. Empiece a formar capas: agregue una capa de plátanos fritos, luego cubra con queso rallado, agregue otra capa de plátanos. Repita el proceso y termine con una capa de plátanos y cubierta con queso y crema (nata). Deje alrededor de ½ pulgada entre los plátanos y el borde del refractario para hornear.
6. Prepare una mezcla con 5 huevos y viértala por encima, junto con la melaza, la canela y la nuez moscada.
7. Colóquela en el horno de 15 a 20 minutos o hasta que quede dorada y burbujeante. Acompáñela con un platillo tradicional de domingo, como un asado de res, ensalada verde y arroz.



ESCRITA POR MARIANELLA HERRERA-CUENCA MD, MSC, PHD, TRABAJADORA HUMANITARIA E INVESTIGADORA DE NUTRICIÓN

Mis recuerdos de este cálido, sustancioso y condimentado platillo están asociados con las grandes reuniones familiares ya sea los domingos, los cumpleaños o cualquier otra celebración familiar. Nos reuníamos para compartir una buena comida, que era normalmente un asado de res o un pollo jugoso, una enorme ensalada y arroz. El pastel de plátano macho siempre se veía perfectamente presentado en una mesa grande junto al jardín esperando a que los comensales se sirvieran y deleitaran. Los niños de nuestra familia siempre esperaban ansiosos por un pedazo de pastel. El aroma era exquisito y se extendía hasta las entusiasmadas conversaciones y maravillosas vistas al jardín. Esto es lo que este pastel me trae a la memoria cuando lo preparo y lo saboreo, una y otra vez. *Inspirada por la madre de Marianella.*



PAPAS
QUESO FRESCO,
PERÚ
CHILES AJI
CHOCLO



Papas a la Huancaína

RINDE: 8 porciones
 TIEMPO DE PREPARACIÓN:
20 minutos
 TIEMPO DE COCCIÓN:
25 minutos

INGREDIENTES

12 papas amarillas pequeñas tipo Yukón
1 libra de queso crema ablandado
1 libra de queso fresco, desmoronado
4 a 6 chiles ají amarillos, cocinados (según su preferencia de picante)
1 diente de ajo fresco, picado
½ cucharadita de pimienta negra molida
2/3 de taza de leche evaporada (o más si se desea una salsa más ligera)
8 hojas de lechuga romana
8 huevos cocidos duros, cortados a lo largo
16 aceitunas negras, sin hueso y cortadas a la mitad

PREPARACIÓN

- Coloque las papas en una cacerola con agua y pángalas a hervir. Baje el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento por unos 20 minutos hasta que las papas estén blandas. Escurra el agua y deje que se enfrien.
- Ponga una cacerola pequeña con agua en el fuego y deje que hierva. Cocine los chiles ají amarillos hasta que estén blandos por unos 5 minutos. Escúrralos y deje que se enfrien; pélelos, córtelos y retire las semillas.
- Agregue los chiles ají amarillos, el queso crema, el queso fresco, el ajo y la pimienta negra a una licuadora. Agregue lentamente la leche evaporada a la mezcla licuada para que se haga más líquida y pueda verterse. Puede agregar más leche si desea que la salsa quede menos espesa. Continúe mezclando hasta que la salsa quede cremosa.
- Extienda las hojas de lechuga en un plato, corte las papas en rodajas y acomódelas sobre las hojas de lechuga. Vierta la salsa cremosa sobre las papas. Adorne con huevos y aceitunas.

CONSEJO DE COCINA:

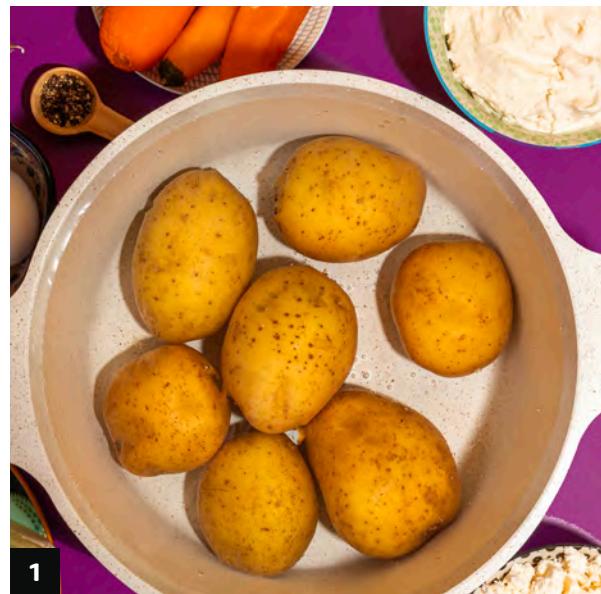
Si no encuentra ajíes frescos la versión en frasco también funciona.



ESCRITA POR LANA BALVIN FRANTZEN, PHD, INVESTIGADORA DE NUTRICIÓN, DEDICADA DEFENSORA DE EQUIDAD EN LA SALUD Y ESTRATEGIA

Mi padre nació en Huancayo, Perú y como su nombre lo dice, representa a Huancayo y es uno de los platillos peruanos más famosos, especialmente en esa región. Hay algunas variantes de esta receta y he tenido que investigar un poco para identificar los ingredientes que mis tías usaban y que se sabían de memoria, ¡y no la tenían escrita! Yo crecí comiendo este platillo que lleva el legado de mis ancestros en cada bocado.

PAPAS A LA HUANCAÍNA INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN PASO A PASO



1

Coloque las papas en una cacerola con agua y pángalas a hervir. Baje el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento hasta que queden blandas por unos 20 minutos. Escurra el agua y deje que se enfrien.



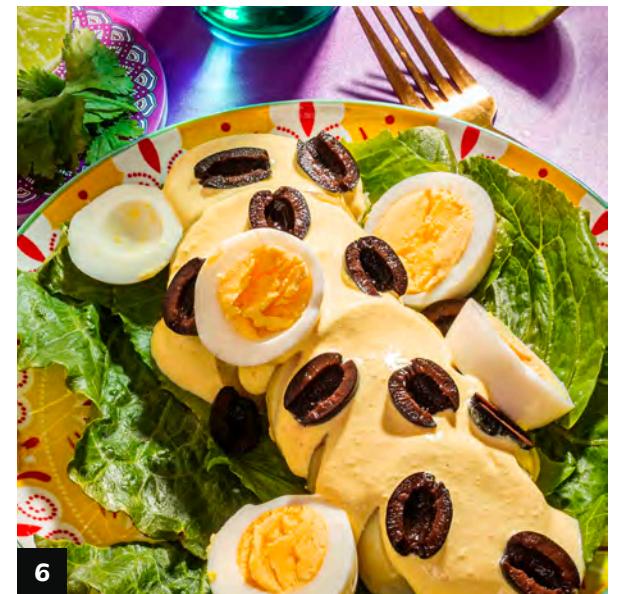
2

Ponga una cacerola pequeña con agua a hervir. Cocine los chiles ají amarillos hasta que queden blandos por unos 5 minutos.



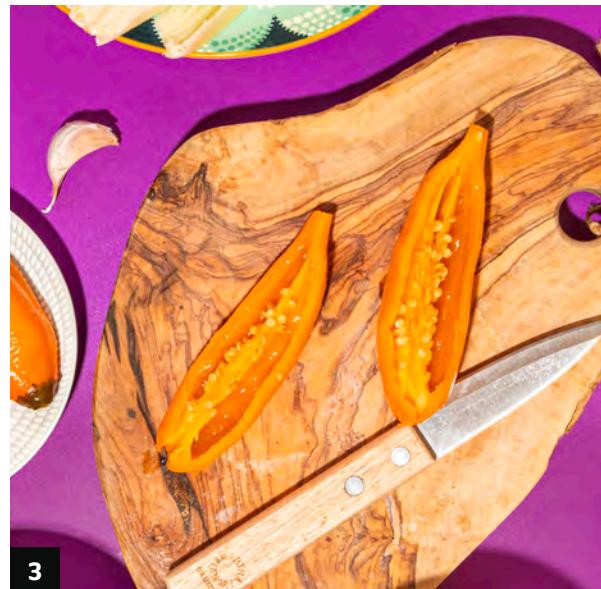
5

Lentamente agregue la leche evaporada a la mezcla licuada para que se haga más líquida y pueda verterse. Continúe mezclando hasta que la salsa quede cremosa.



6

Extienda las hojas de lechuga en un plato, corte las papas en rodajas y acomódelas sobre las hojas de lechuga, vierta la salsa cremosa sobre las papas. Adorne con huevos y aceitunas.



3

Escurra y deje que los chiles ají amarillos se enfrien; retire la piel y luego corte y quite las semillas.



4

Agregue los chiles ají amarillos, el queso crema, el queso fresco, el ajo y la pimienta negra a una licuadora.

