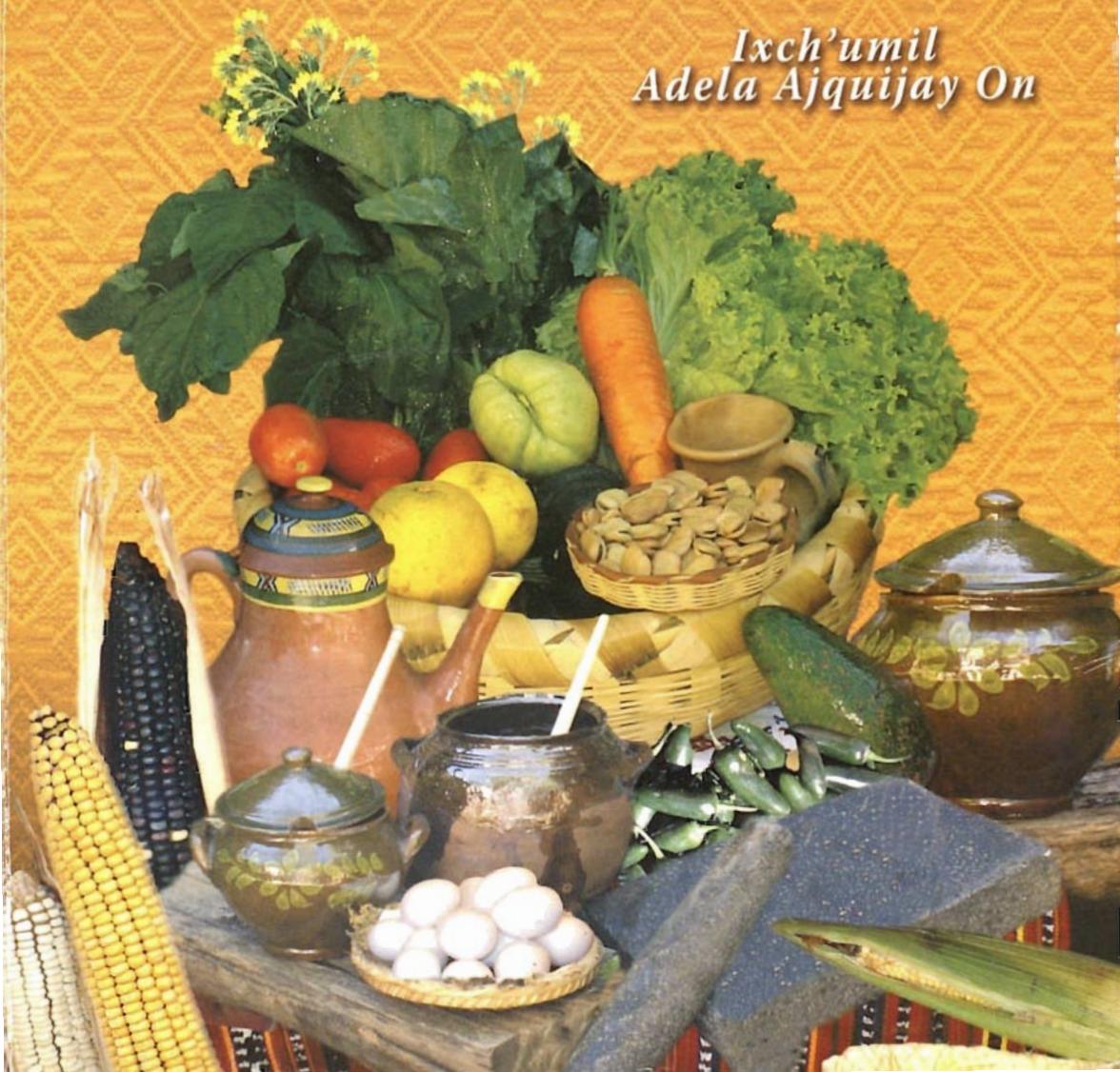


CHOLQ'UTU'N

Cocina Maya

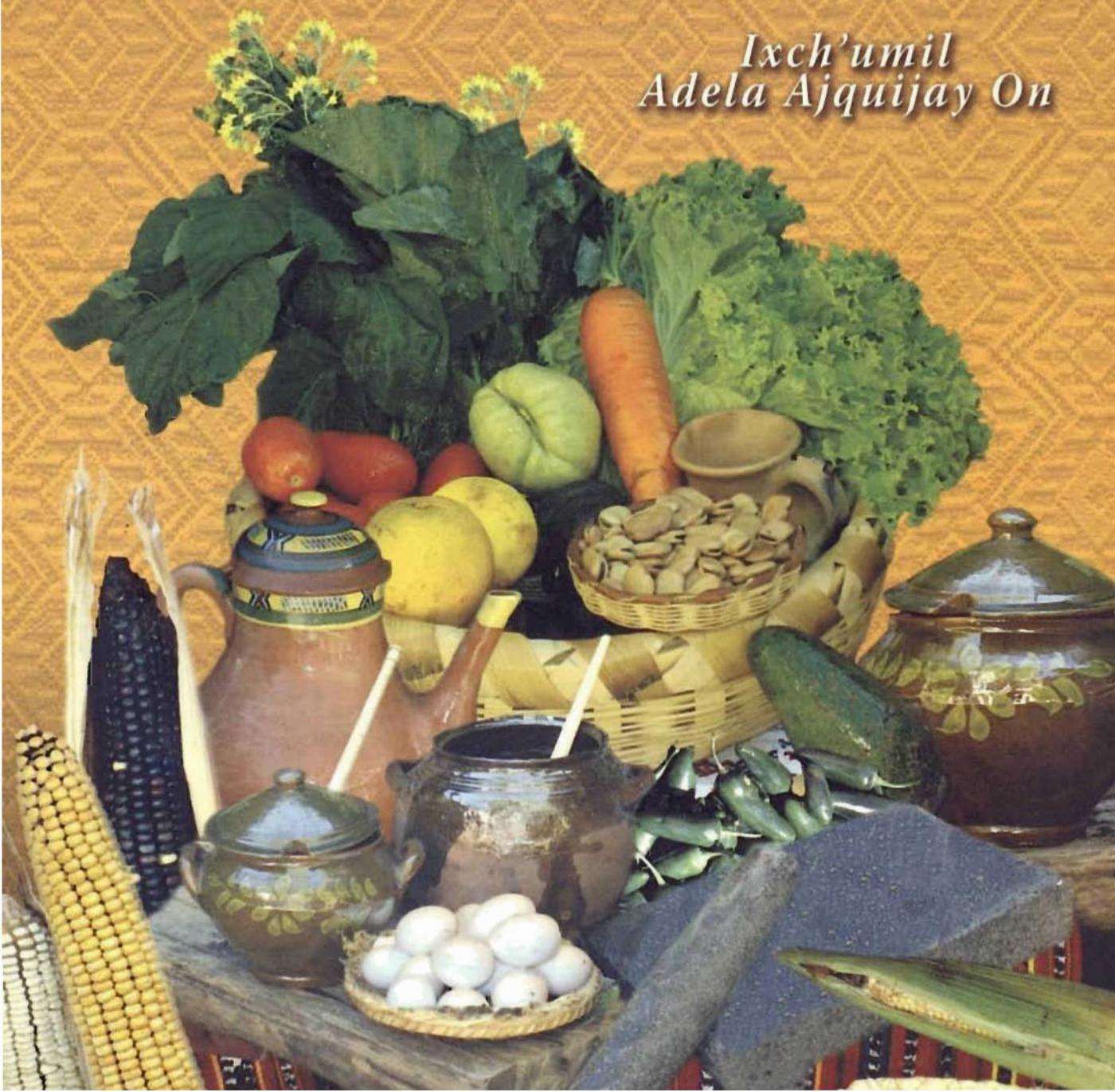
*Ixch'umil
Adela Ajquijay On*



CHOLQ'UTU'N

Cocina Maya

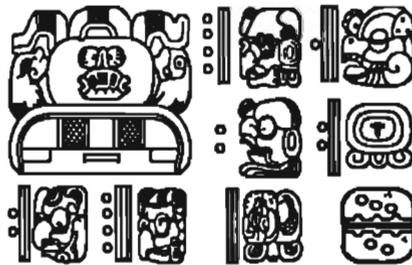
*Ixch'umil
Adela Ajquijay On*



CHOLQ'UTU'N

RECETARIO DE COCINA MAYA

IXCH'UMIL, ADELA AJQUIJAY ON



·|| B'aqtun, ·|| K'arun, ·|| Tun
·|| Winaq, · Q'ij, ·|| Iq' chi Iximulew
Guatemala, 10 de diciembre de 2007

IXIMULEW, GUATEMALA C. A.

Primera edición, 1997. 1,000 ejemplares
Primera reimpresión, 2002. 2,000 ejemplares
Segunda edición, 2007. 2,500 ejemplares

Colaboraron en este trabajo:

Mujeres mayas de diversas comunidades lingüísticas
Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional
de la Presidencia de la República

Revisores del texto Kaqchikel:

Kab'lajuj Tijax Martín Chacach Cutzal
Pakal B'alam Rodríguez

Diagramación:

Ajpu Alvaro Cuá Xicay

Análisis nutricional:

Realizado con el apoyo técnico del Instituto
de Nutrición de Centro América y Panamá –INCAP/OPS–

Portada:

Xib'alb'a Douglas Franco

Para la impresión de 2,500 ejemplares se contó con el apoyo financiero de la Unión Europea por medio del Programa de Seguridad Alimentaria Nutricional para Centro América –PRESANCA– del Sistema de Integración Centroamericana –SICA–



ISBN: 972-99922-53-63-2



© CHOLSAMAJ

© Ixch'umil Adela Aqquijay On

1a. Ave. 9-18, Zona 1,
Telefax: 2232-5959, 2232-5402 y 2232-5417
E-mail: fundacioncholsamaj@yahoo.com
web: www.cholsamaj.org

Xtz'aj Chi Iximulew
Impreso en Guatemala

A las mujeres Mayas,
que con su esfuerzo y creatividad
preparan diariamente
nuestras sagradas comidas
y nuestras sagradas bebidas.

ÍNDICE GENERAL

Presentación de la SESAN	• ∴	23
<i>Rub'eyal ri Samaj</i> , Introducción de la autora	•	25
<i>Na'oj richin rub'anik q'utu'n</i> , Consejos para cocinar	• ∴	33
<i>Nab'ey taq Tzij</i> , Presentación	•	35
Metodología utilizada para el análisis nutricional	• ∴	37

KIB'ANĪK WACHINEL TAQ Q'OR, VARIEDAD DE ATOLES

<i>Äj q'or</i> , Atole de elote	• ∴	39
<i>Ch'än q'or</i> , Atole shuco	: 0	40
<i>Incaparina q'or</i> , Incaparina	: 0	40
<i>Jaws q'or</i> , Atole de haba	: •	41
<i>Ki'en q'or</i> , Atole de masa	: :	42
<i>Mox q'or</i> , Mosh	: :	42
<i>Nimasaq'ul q'or</i> , Atole de plátano	: :	43
<i>Ox'ixim q'or</i> , Atole de tres cereales	: ∴	44
<i>K'äj q'or</i> , Pinol	: ∴	44
<i>Polenta q'or</i> , Atole de polenta	:	45
<i>Poqotz'umaj</i> , Leche en polvo	:	45
<i>Q'oru'x ixim pa tz'umaj wakx</i> , Arroz en leche	: -	46
<i>Ruya'al wäy</i> , Atole de tortillas	: ∴	47
<i>Tz'umaj rik'in kaxlan ixim</i> , Leche con trigo	: ∴	47
<i>Wachinel taq sakil</i> , Granola	: ∴	48
<i>Ch'oy</i>	: ∴	49

<i>Ch'oyin</i> , Atole para fiestas de Cofradía	:	50
<i>Joch'</i> , Atole de origen Maya K'ichee'	: ·	51
<i>Kixnank'</i> , Batido de origen maya Q'eqchi'	: :	52
<i>Pa chaj q'or</i> , Atole de ceniza	: :	52
<i>Puruj</i> , Atole de nixtamal Quebrantado	: :	53
<i>Ruya'al ya'</i> , Bebida especial para las personas que adornan en las cofradías	: ::	54

KITZAKIK JALAJOJ KINÄQ', PREPARACIÓN DE FRIJOLES

<i>B'olon kinäq'</i> , Frijol volteado	: :	57
<i>Jok'on k'ilin kinäq'</i> , Frijol molido y frito	: :	57
<i>K'ilin kinäq'</i> , Frijol frito	: :	58
<i>Kaqakinäq' pa Pul-ik</i> , Frijol rojo con pulik	: :	58
<i>Piloy pa Pul-ik</i> , Frijol piloy con pulik	: :	59
<i>Q'eqakinäq' pa Pul-ik</i> , Frijol negro con pulik	: 0	60
<i>Q'eqakinäq' rik'in much'</i> , Frijol negro con chipilín	: 0	60
<i>Saqakinäq' pa Pul-ik</i> , Frijol blanco con pulik	: -	61
<i>Soya kinäq' pa ruya'al</i> , Frijol de soya en sopa	: :	62

JALAJOJ KITZAKIK SAQMOLO', PREPARACIÓN DE HUEVOS

<i>Paxin saqmolo'</i> , Huevos estrellados	:	65
<i>Saqli' saqmolo'</i> , Huevos tibios	:	65
<i>Saqmolo' rik'in ixkoya'</i> , Huevos con tomate	: ·	66
<i>Saqmolo' pa xot</i> , Huevos al comal	: :	67
<i>Saqmolo' pa ixkoya'</i> , Huevos entomatados	: :	67



<i>Saqmolo' pa ruya'al</i> , Caldo de huevos	∴ ∴	68
<i>Saqmolo' rik'in sa'y</i> , Torta de huevos con pescaditos	∴ ∴	69
<i>Tukun saqmolo'</i> , Huevos revueltos	∴ ∴	69

KIB'ANĪK CH'EREB'AN, PREPARACIÓN DE CHEREBANES

<i>Ch'ereb'an sakil</i> , Iwaxte	∴ ∴	73
<i>Choj ti ch'ereb'an</i> , Chereban simple	∴ ∴	74
<i>Paq'paq' ch'ereb'an</i> , Chereban de miltomates	∴ ∴	74
<i>Ponon ixkoya' ch'ereb'an</i> , Chereban de tomates asados	∴ ∴	75
<i>Ruch'ereb'an ti'ij</i> , Chereban para carne	∴ ∴	75
<i>Tzakon ixkoya' ch'ereb'an</i> , Chereban de tomates cocidos	∴ ∴	76

KIB'ANĪK CHILMOL, PREPARACIÓN DE CHILMOLES

<i>Chilmol rik'in pasut</i> , Chilmol con hierbabuena	∴ ∴	79
<i>Chilmol ponon ixkoya'</i> , Chilmol de tomates asados	∴ ∴	79
<i>Choj ti chilmol</i> , Chilmol simple	∴ ∴	80

KIB'ANĪK JALAJAJ ICHAJ PA SAQMOLO', PREPARACIÓN DE ENVUELTOS

<i>Acelga pa saqmolo'</i> , Acelga envuelta	∴ ∴	83
<i>Apio pa saqmolo'</i> , Apio envuelto	∴ ∴	83



<i>Brócoli pa saqmolo'</i> , Brócoli envuelto	⋮	⋮	84
<i>Coliflor pa saqmolo'</i> , Coliflor envuelto	⋮		85
<i>Ixtän ichaj pa saqmolo'</i> , Espinaca envuelta	⋮	·	86
<i>K'ix pa saqmolo'</i> , Güisquil envuelto	⋮	:	87
<i>Lab'itzetz pa saqmolo'</i> , Bledo envuelto	⋮	:	87
<i>Much' pa saqmolo'</i> , Chipilín envuelto	⋮	:	88
<i>Pakay pa saqmolo'</i> , Pacayas envueltas	⋮	:	89
<i>Pejik pa saqmolo'</i> , Ejote envuelto	⋮	:	89
<i>Rujotay soya pa saqmolo'</i> , Retoños de soya envueltos	⋮		90
<i>Rusi'j parkiy pa saqmolo'</i> , Flor de izote envuelto	⋮	·	91
<i>Rusi'j k'un pa saqmolo'</i> , Flor de ayote envuelto	⋮	:	92
<i>Rusi'j ik'oy pa saqmolo'</i> , Flor de güicoy envuelto	⋮	:	92
<i>Rusumal ya' pa saqmolo'</i> , Berro envuelto	⋮	:	93
<i>Rutza'n k'ix pa saqmolo'</i> , Puntas de güisquil envuelto	⋮	:	94
<i>Ruxaq xnakät pa saqmolo'</i> , Tallos de cebolla envuelto	⋮		95
<i>Ruxaq remolacha pa saqmolo'</i> , Hojas de remolacha envueltas	⋮		95
<i>Ruxaq rab'anox pa saqmolo'</i> , Hojas de rábano envuelto	⋮	·	96
<i>Ruxe' k'ix pa saqmolo'</i> , Ichíntal envuelto	⋮	:	97
<i>Tz'in pa saqmolo'</i> , Yuca envuelta	⋮	:	97



KIB'ANĪK Q'UTU'N PA CHAJ, PREPARACIONES A LA CENIZA

<i>Arwenx pa chaj</i> , Arveja a la ceniza	·	101
<i>Jaws pa chaj</i> , Haba a la ceniza "A"	:	102
<i>Tzi'am</i> , Haba a la ceniza "B"	:	103

KITZAKIK KIWÄCH ICHAJ, PREPARACIÓN DE VERDURAS

<i>Altu't ik'oy pa sub'ab'äl</i> , Güicoyitos al vapor	:	107
<i>Arwenx pa q'anxux</i> , Arvejas en mantequilla	:	107
<i>B'u's</i> , Chilaquillas de tortillas	:	108
<i>Coliflor pa sub'ab'äl</i> , Coliflor al vapor	:	109
<i>Ch'ima' B'u's</i> , Chilaquillas de güisquil	:	109
<i>Ik'oy rik'in perejil</i> , Güicoyitos con perejil		110
<i>Ik'oy pa saqaya'a</i> , Güicoyitos en salsa blanca	·	111
<i>Jok'in tz'in</i> , Tortitas de yuca	·	111
<i>Jok'in Saqwäch</i> , Tortitas de papa	:	112
<i>K'ilin ch'utik'ix</i> , Peruleros migados	:	113
<i>K'ilin saqwäch</i> , Papas doradas	:	114
<i>K'ilin zanahoria</i> , Zanahorias migadas	:	114
<i>Q'anxuxan ruk'u'x kulix</i> , Repollo guisado		115
<i>Q'anxuxan ik'oy</i> , Güicoyitos guisados	·	116
<i>Rujotay soya pa saqmolo'</i> , Tortitas de retoño de soya	·	116
<i>Ruxe' k'ix pa ixkoya'</i> , Ichíntal con tomate	:	117
<i>Zanahoria pa sob'äl</i> , Zanahorias al vapor	:	118



KIB'ANĪK KIWÄCH ICHAJ RIK'IN SAQMOLÓ', PREPARACIÓN DE VERDURAS CON HUEVO

<i>Apio rik'in saqmolo'</i> , Apio con huevo	· · 121
<i>Arwenx rik'in saqmolo'</i> , Arvejas con huevo	· · 121
<i>Bruselas rik'in saqmolo'</i> , Bruselas con huevo	· : 122
<i>Ch'ima' rik'in saqmolo'</i> , Güisquil con huevo	· : 123
<i>Na'ux rik'in saqmolo'</i> , Nabo con huevo	· : 123
<i>Pejik rik'in saqmolo'</i> , Ejotes con huevo	· : 124
<i>Ruxe' ch'ima' rik'in saqmolo'</i> , Ichíntal con huevo	· : 124
<i>Saqwäch rik'in saqmolo'</i> , Papas con huevo	· 125

KITZAKIK WACHINEL TAQ ICHAJ PA PUL-İK, PREPARACION DE HIERBAS Y VERDURAS EN PULIK

<i>Arwenx pa Pul-ik</i> , Arvejas en pulik	· : 129
<i>Kexu pa Pul-ik</i> , Queso con pulik	· 130
<i>Kulix pa Pul-ik</i> , Colinabo en pulik	· 130
<i>Much' pa Pul-ik</i> , Chipilín en pulik	· · 131
<i>Rutza'n ik'oy pa Pul-ik</i> , Puntas de güicoy en pulik	· : 132
<i>Saqwäch pa Pul-ik</i> , Papas en pulik	· : 132

KITZAKIK KIWÄCH ICHAJ PA KIYA'AL, PREPARACIÓN DE HIERBAS Y VERDURAS EN SOPA

<i>Äj q'utu'n</i> , Sopa de elote "A"	· : 137
<i>Äj pa ruya'al</i> , Sopa de elote "B"	· : 137



<i>Altu't ik'oy pa ruya'al, Sopa de güicoy tierno</i>	∴	∴	138
<i>Altu't jaws pa ruya'al, Sopa de habas tiernas</i>	∴	∴	139
<i>Arwenx pa ruya'al, Sopa de arvejas</i>	∴	∴	139
<i>Jok'on kiwäch ichaj, Sopa de verdura molida</i>	∴	⊙	140
<i>Jun chik q'utu'n ik'oy, Sopa de güicoy sazón "B"</i>	∴	·	141
<i>Kaqix pa ruya'al, Sopa de hongos kaqix</i>	∴	·	141
<i>Kiwäch ichaj pa kiya'al, Sopa de verduras</i>	∴	:	142
<i>Kulix pa ruya'al, Sopa de colinabo</i>	∴	:	142
<i>Majk'uy pa ruya'al, Sopa de quilete</i>	∴	:	143
<i>Q'utu'n ik'oy, Sopa de güicoy sazón "A"</i>	∴	∴	144
<i>Rusumal ya' pa ruya'al, Sopa de berro</i>	∴	∴	144
<i>Rusumal ya' pa ruya'al, Sopa de berro simple</i>	∴		145
<i>Rusumal ya' rik'in saqwäch,</i>			
<i>Sopa de berro con papas</i>	∴		145
<i>Rutza'n ch'ima' pa ruya'al,</i>			
<i>Sopa de punta de güisquil</i>	∴	∴	146
<i>Ruxe' k'ix pa ruya'al, Sopa de ichíntal</i>	∴	∴	147

KITZAKIK RI WACHINELTAQ ICHAJ, PREPARACIÓN DE HIERBAS

<i>Brócoli pa saqaya', Brócoli en salsa blanca</i>	∴	∴	151
<i>Brócoli pa crema, Brócoli con crema</i>	∴	∴	151
<i>B'ukun lab'itsetz, Bledos al vapor</i>	∴	∴	152
<i>Ichaj pa sob'äl, Hierbas al vapor</i>	∴	∴	152
<i>Jok'in ixtän ichaj, Tortitas de espinaca</i>	∴	∴	153
<i>Majk'uy, maqr pa ch'ereb'an,</i>			
<i>Quilete y maqr en chereban</i>	∴	∴	154
<i>Q'anxuxan acelga, Acelga frita</i>	∴	∴	154



Q'anxuxan brócoli, Brócoli guisado	:	155
Q'anxuxan ixtän ichaj, Espinacas fritas	: ·	156
Q'anxuxan lab'itzetz, Bledo frito	: ·	156
Q'anxuxan majk'uy, Quilete frito	: :	157
Q'anxuxan q'atzuy,		
Bistec de hongos San Juan	: :	157
Wachinel taq okox pa ch'ereb'an,		
Variedad de hongos en chereban	: :	158

KIB'ANĪK ICHAJRAXU'N, PREPARACIÓN DE ENSALADAS

Brócoli ichajraxu'n, Ensalada de brócoli	: ·	161
Ch'utiq'oq' rik'in rab'anox ichajraxu'n,		
Ensalada de pepinos y rábanos	: ·	161
Is ichajraxu'n, Ensalada de papas	: :	162
Ixkoya' ichajraxu'n, Ensalada de tomate	: :	163
Kikoten ichajraxu'n, Ensalada Alegre	: :	163
Kiwäch ichaj ichajraxu'n, Ensalada de vegetales verdes	: :	164
Lechuqax rik'in crema,		
Ensalada de lechuga con crema	:	165
Lechuqax rik'in ixkoya' ichajraxu'n,		
Ensalada de lechuga y tomate	:	165
Mololen ichajraxu'n, Ensalada mixta	: ·	166
Mololen ichajraxu'n,		
Ensalada de hortalizas crudas	: :	167
Mub'an kiwäch ichaj, Curtidos	: :	168
Pimienta ik ichajraxu'n,		
Ensalada de chile pimiento	: :	169



<i>Q'utun ik'oy, Puré de güicoy sazón</i>	∴ ∥	170
<i>Q'utun oj, Guacamol</i>	∴ ·∥	171
<i>Q'utun is, Puré de papas</i>	∴ ·∥	171
<i>Remolacha ichajraxu'n,</i> Ensalada de remolacha	∴ ∴∥	172
<i>Rujotay alfalfa ichajraxu'n,</i> Ensalada de retoños de alfalfa	∴ ∴∥	172
<i>Xolopin ichajraxu'n, ensalada de colores</i>	∴ ∴∥	173
<i>Zanahoria ichajraxu'n,</i> Ensalada de zanahorias	∴ ∴∥	174
<i>Zanahoria rik'in ruk'u'x ichaj pa ichajraxu'n,</i> Ensalada de zanahoria con repollo	∴ ∴∥	174

KITZAKIK FIDEO CHUQA' RI Q'ORU'X IXIM, PREPARACIÓN DE PASTAS

<i>Choj q'oru'x ixim, Arroz simple</i>	∴ ∴∥∥	179
<i>Fideo pa crema, Fideos con crema</i>	∴ ∴∥∥	179
<i>Fideo rik'in chorizo, Fideos con chorizo</i>	∴ ∅	180
<i>Fideo rik'in protemás, Fideos con protemás</i>	∴ ·	181
<i>Fideo rik'in paq'paq', Fideos en salsa verde</i>	∴ ∴	182
<i>Fideo rik'in ixtän ichaj, Fideos con espinaca</i>	∴ ∴	182
<i>Fideo pa albahaca, Pasta al pesto</i>	∴ ∴	183
<i>Ichaj ti'ij pa q'oru'x ixim,</i> Arroz con carne vegetariana	∴ ∴	184
<i>Ixtän ichaj pa q'oru'x ixim,</i> Arroz con espinacas	∴	185
<i>Jok'in q'oru'x ixim, Tortitas de arroz</i>	∴	185
<i>Kalaq'oru'x ixim, Arroz integral</i>	∴ ·	186



<i>Much' pa q'oru'x ixim, Arroz con chipilín</i>		187
<i>Okox pa q'oru'x ixim, Arroz con hongos</i>		187
<i>Q'oru'x ixim rik'in ixkoya', Arroz con tomate</i>		188
<i>Raxaq'oru'x ixim, Arroz verde</i>		189
<i>Raxwach q'oru'x ixim, Arroz negro</i>		189
<i>Remolacha pa q'oru'x ixim,</i>		
<i>Arroz con remolacha</i>		190
<i>Ruwäch ichaj pa q'oru'x ixim, Arroz con verduras</i>	·	191

KIB'ANĪK JALAJOJ Q'UTUN TAQ IK, PREPARACIÓN DE CHILES Y SALSAS PICANTES

<i>Chilmol, Chilmol de chile seco</i>		195
<i>Chilmol rik'in ixkoya',</i>		
<i>Chilmol de chile seco con tomate</i>		195
<i>Jok'on chaq'ij ik, Chile seco molido</i>	·	196
<i>Jok'on q'enum ik, Salsa de chamborote</i>	·	196
<i>Jok'on raxik, Salsa de chile verde</i>	:	197
<i>Jok'on raxik ch'oy, Salsa de chiltepes</i>	:	197
<i>K'ilin raxik ch'oy, Salsa de chiltepes tostados</i>	:	198
<i>Mub'an ik, Chile seco remojado</i>	:	198
<i>Mub'an jalapa'ik, Chile jalapeño escabechado</i>	:	199
<i>Q'enum ik rik'in ixkoya', Ceviche de chamborote</i>	:	199
<i>Q'enum ik rik'in ruk'u'x kulix,</i>		
<i>Chamborote con repollo</i>	Ⓞ	200
<i>Raxik ch'oy rik'in cilantro, Chiltepes con cilantro</i>	·	201



JALAJOJ TEW TAQ UK'UYA', PREPARACIÓN DE REFRESCOS

Ak' uk'uya', Refresco de chan			205
Alanx uk'uya', Refresco de naranja			205
Amprima uk'uya', Refresco de membrillo		·	206
Ciruelas uk'uya', Refresco de ciruelas		·	206
Ch'op uk'uya', Refresco de piña		:	207
Eya' uk'uya', Refresco de pericón		:	207
Jama'ika ronks uk'uya', Refresco de rosa jamaica		:	208
Kaqaq'oq' uk'uya', Refresco de sandía		:	208
Kaqrumaq'oq' uk'uya', Refresco de papaya		:	209
Karnala uk'uya', Refresco de granadilla		:	209
Limonex uk'uya', Limonada			210
Marañon uk'uya', Refresco de marañón			210
Puq'un ki'en, Horchata de masa		·	211
Q'anaq'oq' uk'uya', Refresco de melón		·	211
Q'oq' uk'uya', Refresco de chilacayote		:	212
Q'oru'x ixim uk'uya', Horchata		:	212
Remolacha uk'uya', Refresco de remolacha		:	213
Rij ch'op uk'uya', Refresco de cáscara de piña		:	213
Sakilin uk'uya', Refresco de pepita de ayote		:	214
Saqatokon uk'uya', Refresco de fresa		:	214
Tamarinto uk'uya', Refresco de tamarindo			215
Tokon uk'uya', Refresco de mora			215
Zanahoria uk'uya', Refresco de zanahoria		·	216



JALAJOJ KIB'ANĪK TAQ MEQ'EN YA', PREPARACIÓN DE TÉS

Xa jun rub'anikil, Receta única

|| ||| 219

JALAJOJ KITZAKIK RI TI'IJ, PREPARACIÓN DE CARNES

<i>Äk' pa jok'on</i> , Pollo en jocón	·	:	223
<i>Äk' rik'in ruwäch ichaj</i> , Pollo en verduras	·	:	224
<i>Fideo rik'in ruwäch ichaj</i> , Fideos con verduras	·		225
<i>Mololen rupam ik</i> , Chile relleno	·	·	226
<i>Q'anarisan äk'</i> , Pollo frito	·	:	227
<i>Q'anxuxan äk'</i> , Pollo guisado	·	:	228
<i>Q'anxuxan ti'ij</i> , Bistec	·	:	229
<i>Sa'on ti'ij</i> , Carne asada	·	:	229
<i>Ti'ij pa ruya'al</i> , Caldo de res	·		230

JALAJOJ MAYA' Q'UTUN, Q'OR CHUQA KOLOB'AL COMIDAS, BEBIDAS Y REFACCIONES MAYAS

JALAJOJ TAQ Q'UTU'N VARIEDAD DE RECETAS A BASE DE CARNE

<i>Äk' pa ch'ereb'an</i> , Pollo en chereban	·		235
<i>Äk' pa Pul-ik</i> , Pollo en pulik	·	·	236



Äk' pa ruya'al, Caldo de pollo	· :	237
Chaqirisan ti'ij, Carne cecina	· :	237
Chaqi'j ti'ij pa Pul-ik, Carne cecina en pulik	· :	238
Cho'n pa chilmol, Camarones en chilmol	· :	239
K'äj, Pinol	: 0	240
K'ilin sakil, Pepita tostada	: ·	241
Kaq-ik, Comida de origen Maya Q'eqchi'	: ·	241
Nimatakamäl, Tamales	: :	242
Patín, Comida de origen Maya Tz'utujil	: :	244
Ponon Q'utu'n, Comidas asadas a la ceniza	:	245
Q'ato'n, Pulik para fiesta	:	245
Sa'on äk', Pollo asado	: ·	246
Sa'y pa ch'ereb'an, pescaditos en chereban	: :	247
Sa'y pa Pul-ik, Pulik con pescaditos de Atitlán	: :	248
Sakilin ti'ij, Pepián	: :	249
Saqtub' pa takamäl, Chuchitos con hongos	:	250
Saqwäch takamäl, Paches de papa	: ·	251
Woxwoles, Comida de origen Maya Ixil	: :	252

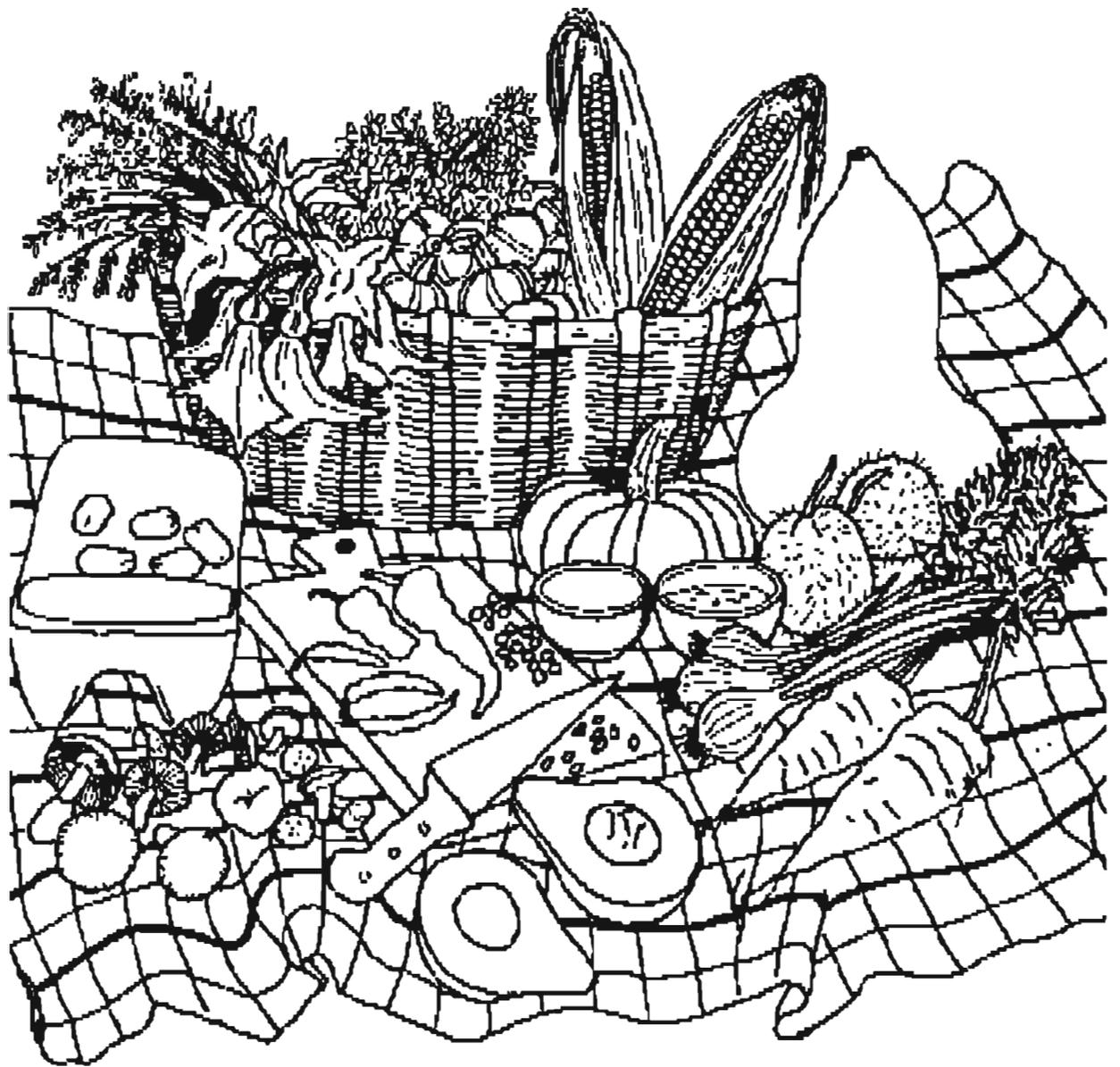
KOLOB'ÄL, REFACCIONES

K'un pa kab', Ayote en dulce	:	255
Much' pa sub'an, Tamalitos con chipilín	:	255
Muqmu'x, Tamalitos de elote en ceniza	: ·	256
Muqun q'oq', Chilacayote enterrado	: :	257
Ponon ruwäch che', Fruta asada	: :	258
Ponon jok', Tortillas de elote	: :	258
Q'oq' rik'in k'äj, Chilacayote con pinol	: :	259
Q'oq' rik'in äj, Chilacayote con elotes	: 0	260



<i>Q'oq' rik'in k'ilin ixim,</i>		
Chilacayote con maíz tostado	∴	① 260
<i>Sub'an jok',</i> Tamalitos de elote	∴	• 261
<i>To'on,</i> Tamalitos con frijol	∴	: 262
<i>Wachinel taq kolob'äl pa sob'äl,</i>		
Refacciones al vapor	∴	: 263
Nuk'q'utu'n		
Menú para tres semanas	∴	265
<i>Choltzij,</i> Glosario Kaqchikel	∴	∴ 269
<i>Epoca de cosecha de alimentos</i>	∴	:∴ 277
<i>Rwujil Ruxena'oj,</i> Bibliografía	∴	285





PRESENTACIÓN DE SESAN

En la Ley y la Política de Seguridad Alimentaria, se plantea la Equidad como uno de los principios rectores, en el cual se señala que el Estado debe generar las condiciones para que la población sin distinción de género, etnia, edad, nivel socioeconómico y lugar de residencia, tenga acceso seguro y oportuno a los alimentos.

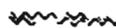
El propósito central de la Política de Seguridad Alimentaria también señala la importancia de proporcionar un marco estratégico coordinado y articulado, eficiente y permanente entre el sector público, sociedad civil y organismos de cooperación internacional que permita garantizar la Seguridad Alimentaria y Nutricional, como derecho de la población a tener en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales pertinentes a sus valores culturales y con equidad de género, a fin de llevar una vida activa y sana que contribuya al desarrollo humano sostenible, así como al crecimiento socioeconómico de Guatemala.

Una de las estrategias de la Política plantea la importancia de que las acciones a implementar aseguren y respeten la diversidad étnica, los derechos culturales, patrones de consumo, formas de organización, sistemas normativos y prácticas productivas de la población. Ante este desafío, la SESAN considera primordial su operativización en todas las acciones sustantivas relacionadas con la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Para lograr la sostenibilidad de las intervenciones, procesos y programas de gobierno es importante considerar la diversidad de idiomas, percepciones, conocimientos, motivaciones, valores, creencias y visiones comunitarias que influyen en las diferentes formas de organización, en los sistemas de producción, en las formas de relación entre personas y comunidades, en la formación del entorno, conductas y hábitos en materia de salud, uso del agua, cuidado del ambiente, entre otros. Este es un fenómeno amplio que obligadamente debe estar implícito y explícito en la implementación de todos los esfuerzos por la SAN.

El presente recetario es entonces, un importante aporte a la operativización de uno de los principios rectores de la Política y un reconocimiento a la sabiduría milenaria de los Pueblos Indígenas de Guatemala, especialmente a las mujeres, a quienes hasta ahora se les ha asignado la responsabilidad de resolver en lo privado la Seguridad Alimentaria y Nutricional de las familias. A Adela Ajquijay, también un reconocimiento público a su aporte y esfuerzo en el rescate del conocimiento de las mujeres mayas relacionado con la alimentación.

Esperamos que este sea un aporte para que los más afectados por los problemas de desnutrición, especialmente mujeres, niñas y niños puedan contar con un instrumento que diversifique su alimentación y fortalezca su soberanía alimentaria, tal y como lo contempla la ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional.



CHOLQ'UTU'N

RECETARIO DE COCINA MAYA

INTRODUCCIÓN

El presente libro es un recetario de cocina maya. Elaborado para preparar **UTZILÄJ TAQ WA'IN** que en idioma Kaqchikel significa: Buena Comida; evocando la comida saludable y sabrosa. Es una expresión que trae a la mente los succulentos recados acompañados de olorosos tamalitos envueltos en hoja de milpa. O el delicioso caldo de gallina criolla con tortillas salidas del comal, con su respectivo chilmol de chile seco, o tal vez un sob'äl (olla de barro) de jugosos elotes tiernos cocidos junto con güisquiles y güicoy sazón. Estas son algunas de las comidas para las fiestas Mayas, las cuales son compartidas con respeto y alegría en convivencia con la familia y la comunidad. Los ula' / invitados o visitantes, se sientan en una fresca alfombra de pino; un ambiente donde el aroma del pino, las flores y pom que se ofrece a la madre naturaleza, se mezclan para realzar la fiesta.

Así es la dieta maya, se compone de una base vegetariana, complementada con alguna proteína animal, de la cual se deriva la necesidad de la pesca y cacería de animales silvestres como: el venado, el tepezcuintle, el conejo, armadillo, una diversidad de aves y muchos otros animales. Aunque actualmente, este sistema de vida ha cambiado por la irreverente cacería para el comercio, la deforestación inmoderada de nuestros bosques y el cambio climático. Asimismo, se mencionan los productos vegetales; entre las que se encuentran una gran variedad de granos, semillas, tubérculos, hierbas, flores, hongos, chiles, condimentos y frutas.

El Pueblo Maya posee múltiples conocimientos científicos ancestrales, que también se aplican en la preparación de los alimentos; para combinarlos adecuadamente y cocinarlos con distintas técnicas que garantizan la función nutricional, la salud y el delicioso sabor. Por ejemplo, el proceso de preparación del maíz es un aspecto sumamente importante para la nutrición. Consiste en cocer el maíz en agua de cal para ablandarla y especialmente para "reforzar el nivel de aminoácidos, calcio y niacin que son deficientes en el grano". En suma, "el maíz es básicamente una fuente de energía de hidrato de carbono", que al ser consumidos y combinados con frijoles (que contiene proteína, hierro

y minerales), güicoy y chile se logra consumir las vitaminas esenciales que el cuerpo humano necesita para la buena salud. Asimismo, los alimentos que se consumen deben mantener el equilibrio energético del cuerpo; lo cual implica saber combinar ingredientes de efecto caliente con los de efecto frío. Todos los alimentos irritantes son calientes y “las plantas muy acuosas, verdes y frescas”, las que crecen cerca del agua y las que provocan gases son de efecto frío, por eso generan dolor y ruido en el estómago. Entonces para evitar estos malestares por alteración del equilibrio energético corporal, en la forma de vida maya existe esta práctica cuidadosa en la combinación de los alimentos y la dosificación de ingredientes. La preparación de una comida de efecto frío debe incluir ingredientes de efecto caliente o una bebida caliente para evitar el desequilibrio.

En cuanto a la preparación y cocimiento, existen diversas técnicas que el libro aplica. A continuación se mencionan las siguientes:

Técnicas de preparación

1. Chaqonik / Quebrantar, es moler bastante algo en la piedra, no requiere acabado fino; por ejemplo el quebrantado de mixtamal para hacer el atole puruj / quebrantado.
2. Tzi'oj / Repasar: es el proceso de repasar la masa en la piedra de moler para afinarla.
3. Kok'ij / Afinar, es la última pasada de la masa en la piedra de moler, antes de hacer las tortillas; para que sean muy suaves, esponjosas y presentables.
4. Ponoj / Tortear, es la manera de redondear y adelgazar la masa con las manos para hacer las tortillas.
5. Xoq'oj / Amasar, es revolver y afinar una mezcla con las manos, por ejemplo aguar la masa de maíz para suavizarla y poder afinarla en la piedra o hacer las tortillas.
6. Jok'oj / Moler, implica cocer, asar, o tostar los ingredientes antes de molerlos finamente en la piedra.
7. Puch'uj / Machacar, comúnmente implica cocer o asar previamente los ingredientes. Se realiza utilizando el machucador de madera y la escudilla especial; por ejemplo, para hacer los chirmoles, machacando finamente los



tomates. También puede ser machacado rápido como en el caso del ajo para sazonar o marinar.

8. Sub'aj / Tamalearse, darle forma y volumen a la masa para hacer los tamalitos que acompañan la comida. Se envuelven en hoja de milpa, de q'anaq', de plátano, de maxan o doblador (tusa de la mazorca) antes de cocinarse a vapor.
9. PISOJ / Envolver, cualquier preparado de comida para su cocimiento. Ejemplo, se envuelve la mezcla de masa, carne y recado en hojas de maxan para los tamales de fiesta.
10. XIMOJ / Amarrar los tamales u otros preparados envueltos; se amarran en cruz para asegurar el contenido. De igual manera se amarran los chuchitos antes de cocerlos a vapor.
11. PUQ'UJ / Deshacer la masa u otro sólido en agua, especialmente para preparar bebidas.
12. TUKUN / Mover, movimiento constante que se hace con la paleta para evitar que el alimento en cocción se queme.
13. RUK / Batir, el movimiento que se realiza para batir el huevo.
14. PUK'un / Picar finamente, por ejemplo, la cebolla para freír los frijoles.

Técnicas de cocimiento

1. Pa xot / Al comal, cocimiento que se realiza sin grasa, en el comal de barro; por ejemplo, la torta de huevo.
2. Pa sob'äl / A vapor, cocimiento que se realiza con poca agua; la necesaria para que se consuma totalmente al estar cocido el alimento.
3. Sa'on / Asado. El alimento se cocina colocándolo directamente sobre la brasa de carbón.
4. Pa chaj / A la ceniza, cocimiento lento que se realiza bajo la ceniza caliente. La otra modalidad es la ceniza deshecha en agua, en la cual se cocinan granos como maíz, habas o arveja seca.
5. k'ilin / Dorado, granos o semillas que se tuestan sin grasa, lentamente en el comal de barro.



6. Wotz'otz'in / Tostado, alimentos como la tortilla que se tuestan lentamente en comal o en brasas.
7. Tzakon / Cocido, es el cocimiento más simple, se realiza echando los alimentos en agua.
8. Pa chaq'ij / Horneado, el alimento se cocina en trasto tapado, colocando brasa arriba y abajo del trasto.

Técnicas de presentación:

1. Xilon / Deshilachado, carne que se come en hilacha
2. Kichon / Untado, hierba, hongos, carne u otra que se come en chereban
3. Mub'an / Remojado, chile seco que se tuesta en comal y luego remojado en agua con sal.
4. B'oq' / Tamal sólido, sin recado, es otra forma de preparar las tortillas. Es macizo y voluminoso.
5. Selon / Rebanada, forma en que se corta el b'oq' / tamal sólido o los panes grandes. Son porciones delgadas, largas y anchas.
6. K'ajin / Picado, que no es fino. Ejemplo, los cuadritos en que se parte el chilacayote.
7. Pa ruya'al / "En su jugo", comida caldosa.
8. Latz'un / Exprimido, comúnmente son hierbas cocidas "en su jugo", pero que se exprime para combinarlo con alguna salsa.

Todo este conjunto de conocimiento, arte y técnicas de preparación y cocimiento ancestral hace que la dieta maya sea multifacética. En otras palabras, la gastronomía maya es un tesoro que aporta a la nutrición, la salud, la economía y la identidad al conservar esta delicia de sabor, olor y colores únicos; que perviven en la memoria del gusto y el olfato. Por eso cuando se preparan los alimentos, mágicamente, el gusto milenario revive y con ello la historia y la cultura de nuestros Pueblos; por lo tanto, la comida es también un elemento importante de identidad.

Los ingredientes principales de la cocina maya no han variado desde hace miles de años. El maíz sigue siendo la base de la dieta a través de sus distintas preparaciones para la comida y bebida. El frijol y chile, en sus diferen-



tes variedades, siguen siendo el complemento milagroso y por lo tanto son los elementos integrales de cualquier platillo. De tal manera, que el consumo del maíz ha sido fundamental en la vida del Pueblo, que se ha considerado como un regalo sagrado de los Dioses y por eso cultivarlo es un deber y una necesidad insustituible.

Por otra parte, diversos científicos de distintas disciplinas han estudiado el aporte nutricional del maíz. Entre las conclusiones destaca que *“el maíz tiene un rendimiento más alto que el trigo, arroz, cebada o cualquier otro grano”*. Carlos Tejada *“hizo un análisis histórico sobre la alimentación de los mayas, confirmando la impresión de que, a pesar de basar su dieta en pocos alimentos, fundamentalmente maíz y frijoles, no parece que presentaran síntomas de ser pueblos desnutridos, sino todo lo contrario”*.

“La nutrición maya era muy balanceada. Las proteínas como energía primaria se obtenía del maíz, y secundariamente del frijol y de otros alimentos, en particular raíces y tubérculos”. El consumo vegetal era suficientemente variado que proporcionaba las vitaminas que el cuerpo requería. La nutrición y la salud realmente rebozaban en la civilización maya, que era motivo de admiración para los extraños. De tal manera, que la historia registra las notas de Cristóbal Colón, al desembarcar el 12 de octubre de 1492, lo que sus ojos atónitos vieron: *“Todos los que yo vía eran mancebos, que ninguno vi de edad de más de treinta años; muy bien hechos, de muy fermosos cuerpos y muy buenas caras... Ellos son de buena estatura, de grandeza, y buenos gestos, bien hechos”*. Y al día siguiente, 13 de octubre, Colón anota en su cuaderno: *“Luego que amaneció vinieron a la playa muchos de estos hombres, todos mancebos, como dicho tengo, y todos de buena estatura, gente muy hermosa... Las piernas muy derechas, todos a una mano, y no barriga, salvo muy bien hecha”*.

Con estas expresiones concisas, se comprende que la población indígena que encontró Colón en el primer encuentro era gente de atrayente apariencia física y de buena estatura, producto de la buena nutrición y salud. En ese sentido, la desnutrición proteico-calórica que actualmente padece la niñez campesina, especialmente indígena, probablemente no fue problema serio dentro de la cultura maya en la época de esplendor, cuando la pobreza y la baja autoestima no eran visibles a flor de piel.

La historia también registra que, *“antes de la invasión a América la alimentación de los europeos fue, monótona y pobre, ya desde los griegos y romanos”*. Posicionados los españoles en América, los productos alimenticios comenzaron



a viajar, de aquí para Europa y viceversa. Ese flujo cobró también gran importancia al incorporar alimentos de América a la dieta popular europea, para *“resolver agudos y muy antiguos problemas nutricionales del Viejo Mundo. La introducción de la papa colaboró a resolver el problema de la deficiencia de vitamina C en el centro y el norte de Europa. Por su parte, la yuca se constituyó en el alimento que salvó de hambrunas a vastas poblaciones de África ...”*

Es preciso entonces, que los Pueblos Maya, Xinka, Garífuna y Ladino de Guatemala reconozcamos el legado científico, cultural y artístico que también está presente en la nutrición que nos dejaron las abuelas y abuelos mayas. Asimismo, reconocer que lo hemos aportado a la cultura universal a través de las semillas y técnicas de preparación y cocimiento; del cual podemos estar orgullosos, valorarlo y retomarlo para ir cambiando el hábito del consumo chatarra de productos envasados, empacados y enlatados que cada día nos enferman y nos vuelven más pobres.

En este contexto, se ha preparado CHOLQ'UTU'N, una propuesta actualizada a las condiciones y necesidades de estos tiempos. Una propuesta educativa basada en los usos y costumbres de los Pueblos guatemaltecos. Abierto a la diversidad e intercambio con otras culturas, con la finalidad de enriquecer el aporte a las comunidades, orientando la retoma de la dieta nutritiva y saludable que preparaban las abuelas. Se trata también de motivar la diversificación de las comidas, reaprendiendo múltiples preparaciones y consumiendo los cultivos de las distintas regiones del país. El libro contiene un 85% de recetas vegetarianas y un 15% de recetas para cocinar carne con la sazón maya; especialmente para las fiestas y ocasiones especiales. Asimismo, el énfasis vegetariano responde a los criterios de consumo saludable, accesible y económico. Lo saludable en el sentido del uso de productos naturales, nutritivos y la combinación de alimentos de efecto frío y caliente. Lo accesible y económico se refiere al consumo de cultivos producidos por la misma comunidad; orientando el uso de otros alimentos que podrían estar desperdiciados por falta de conocimiento y capacitación para la preparación. El objetivo final es generar nutrición, con los recursos disponibles, sin crear nuevas necesidades, dependencia e incomodidad de tener que buscar elementos desconocidos y pagando costos innecesarios.

CHOLQ'UTU'N se preparó, principalmente, para aportar a la urgente necesidad de contrarrestar los altos niveles de desnutrición que sufren las comunidades, como consecuencia de la marginación y pobreza. Es obvio que falta educación; especialmente en el aspecto de salud, como medida de



prevención de enfermedades; que fundamentalmente se logra con prácticas de higiene y nutrición cotidiana. Por eso, el presente libro propone comidas que alimentan el cuerpo, evitando el simple hecho de llenar estómagos o “engañar el hambre”. Es una afirmación que hago con toda seguridad, pues el trabajo fue honrado con el estudio que el Instituto de Nutrición para Centro América y Panamá –INCAP– realizó. Resultado que va incorporado en cada receta que el libro contiene.

CHOLQ’UTU’N contiene consejos útiles para cocinar 250 recetas, las cuales están divididos en 19 capítulos, que incluye un apartado propiamente de recetas mayas; que a su vez esta subdividida en comidas, refacciones y bebidas. También propone un menú que incluye tres tiempos de comida, de lunes a domingo, durante tres semanas; 20 días según el Calendario Maya Cholq’ij. Este menú es un modelo que puede variar según los gustos y necesidades. Por último contiene un vocabulario Maya Kaqchikel sobre el tema gastronómico; que es otra manera de saborear la identidad.

Finalmente, expreso mi agradecimiento a las personas que me compartieron sus conocimientos y se identificaron con mis aspiraciones de elaborar esta propuesta nutricional. Asimismo, mi profundo agradecimiento a la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional –SESAN– y al Instituto de Nutrición para Centro América y Panamá –INCAP– por la aceptación, valoración y respaldo a la propuesta. Deseo que contribuya a vencer las limitaciones familiares para lograr una mejor vida a través de la salud. Entrego este trabajo a mis hermanas y hermanos mayas y ladinos, con mucho cariño, espero haberlo recreado aceptablemente. De igual manera, les pido sus sugerencias y comentarios para mejorar el mismo.

Xtik’atzin ta k’a, tiqichinaj ta k’a / fraternalmente,

Ixch’umil Adela Ajquijay On

AUTORA



Cholq’utu’n



NA'OJ RICHIN RUB'ANIK Q'UTU'N

CONSEJOS PARA COCINAR

- Lea bien las recetas y fíjese en los pasos de cada una. Si desea hacer algún cambio, hágalo después de una primera prueba.
- ∴ Cuando le falte algún ingrediente, que no es muy importante, haga la comida que desee; no se detenga.
- ∴ Comer las hierbas, verduras y frutas crudas son más saludables, pero es necesario lavarlas muy bien.
- ∴ En la cáscara de las verduras y frutas están los mejores nutrientes. Algunas se pueden comer con cáscara, pero masticándolas bien.
- | Las hierbas tales como: el brócoli, berro, coliflor y otras guardan con facilidad tierra, gusanos y mosquitos, por eso debe lavarlos bien y remojarlos por 10 minutos en agua con sal y lavarlos nuevamente antes de cocinarlos.
- | Al cocinar las hierbas y verduras, no debe hervirlas demasiado porque pierden su valor nutritivo con el calor del fuego, por eso deben conservar su color original.
- ∴ Al cocinar varias verduras a la vez, eche primero las más duras como: la zanahoria, ejotes y otras, por último las suaves como: las papas, güicoyitos tiernos, güisquil y otras.
- ∴ Cuando cocine verduras y no va utilizar el caldo, mejor cocínelas a vapor.
- ∴ Las ensaladas, prepárelas en el momento de servir las, porque se marchitan rápido y pierde sus nutrientes, frescura, sabor y presentación.
- || Para pelar los tomates, páselos por agua hirviendo y luego por agua fría.
- || Para rodajar piña, tomate u otra que sea jugosa, hacerla en un plato plano para no perder el jugo.
- ∴|| El jugo de naranja o limón debe prepararse al momento de tomarlo porque la vitamina "C" se pierde al contacto con el aire.
- ∴|| Para que los frijoles se cocinen rápido, eche la sal cuando estén casi cocidos.
- ∴|| Consuma el mosh, harina, azúcar y otras en forma corriente o morena; porque durante el proceso de refinamiento pierde sus nutrientes.
- ||| El consumo de panela ayuda a evitar la caries.



- ||| La miel es bastante completa nutricionalmente, úsela en vez del azúcar principalmente con los niños. Quienes tienen crianza de abejas, es bueno que guarden primero lo que necesiten y el resto para la venta.
 - :||| Comer pan integral o xecas en vez de pan blanco.
 - :||| Las comidas con caldo que necesite guardar para el siguiente día; déle un hervor para que no se descomponga.
 - :||| Cocinar a dos fuegos es colocar carbón con ceniza abajo y encima del sartén tapado.
 - @ Antes de calentar leche, pásele agua a la jarrilla para que no se pegue.
- Cuando se enchile las manos, échese jugo de limón y no se lave hasta que se quite el ardor.



PRESENTACIÓN

En la Ley y la Política de Seguridad Alimentaria, se plantea la Equidad como uno de los principios rectores, en el cual se señala que el Estado debe generar las condiciones para que la población sin distinción de género, etnia, edad, nivel socioeconómico y lugar de residencia, tenga acceso seguro y oportuno a los alimentos.

El propósito central de la Política de Seguridad Alimentaria también señala la importancia de proporcionar un marco estratégico coordinado y articulado, eficiente y permanente entre el sector público, sociedad civil y organismos de cooperación internacional que permita garantizar la Seguridad Alimentaria y Nutricional, como derecho de la población a tener en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales pertinentes a sus valores culturales y con equidad de género, a fin de llevar una vida activa y sana que contribuya al desarrollo humano sostenible, así como al crecimiento socioeconómico de Guatemala.

Una de las estrategias de la Política plantea la importancia de que las acciones a implementar aseguren y respeten la diversidad étnica, los derechos culturales, patrones de consumo, formas de organización, sistemas normativos y prácticas productivas de la población. Ante este desafío, la SESAN considera primordial su operativización en todas las acciones sustantivas relacionadas con la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Para lograr la sostenibilidad de las intervenciones, procesos y programas de gobierno es importante considerar la diversidad de idiomas, percepciones, conocimientos, motivaciones, valores, creencias y visiones comunitarias que influyen en las diferentes formas de organización, en los sistemas de producción, en las formas de relación entre personas y comunidades, en la formación del entorno, conductas y hábitos en materia de salud, uso del agua, cuidado del ambiente, entre otros. Este es un fenómeno amplio que obligadamente debe estar implícito y explícito en la implementación de todos los esfuerzos por la SAN.



El presente recetario es entonces, un importante aporte a la operativización de uno de los principios rectores de la Política y un reconocimiento a la sabiduría milenaria de los Pueblos Indígenas de Guatemala, especialmente a las mujeres, a quienes hasta ahora se les ha asignado la responsabilidad de resolver en lo privado la Seguridad Alimentaria y Nutricional de las familias. A Adela Ajquijay, también un reconocimiento público a su aporte y esfuerzo en el rescate del conocimiento de las mujeres mayas relacionado con la alimentación.

Esperamos que este sea un aporte para que los más afectados por los problemas de desnutrición, especialmente mujeres, niñas y niños puedan contar con un instrumento que diversifique su alimentación y fortalezca su soberanía alimentaria, tal y como lo contempla la ley de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Delfina Mux Caná

Secretaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional.



METODOLOGÍA UTILIZADA PARA EL ANÁLISIS NUTRICIONAL

La nueva edición del libro CHOLQ'UTU'N está enriquecida con el valor nutritivo de las recetas, el cual incluye energía, proteína, grasa, carbohidratos, fibra, ácido fólico, calcio, hierro, sodio, vitamina A, vitamina C y zinc.

El cálculo del valor nutritivo se realizó con el software DIETA®¹ desarrollado por el INCAP/OPS, cuya base es en EPI INFO 6.04 d.

La metodología utilizada para el análisis incluye la revisión de las preparaciones, determinación de pesos promedio de alimentos que no contaban con peso (cantidad utilizada se expresó en medida casera), asignación de un código a cada receta para su identificación, ingreso de los datos al programa DIETA® y análisis de los mismos.

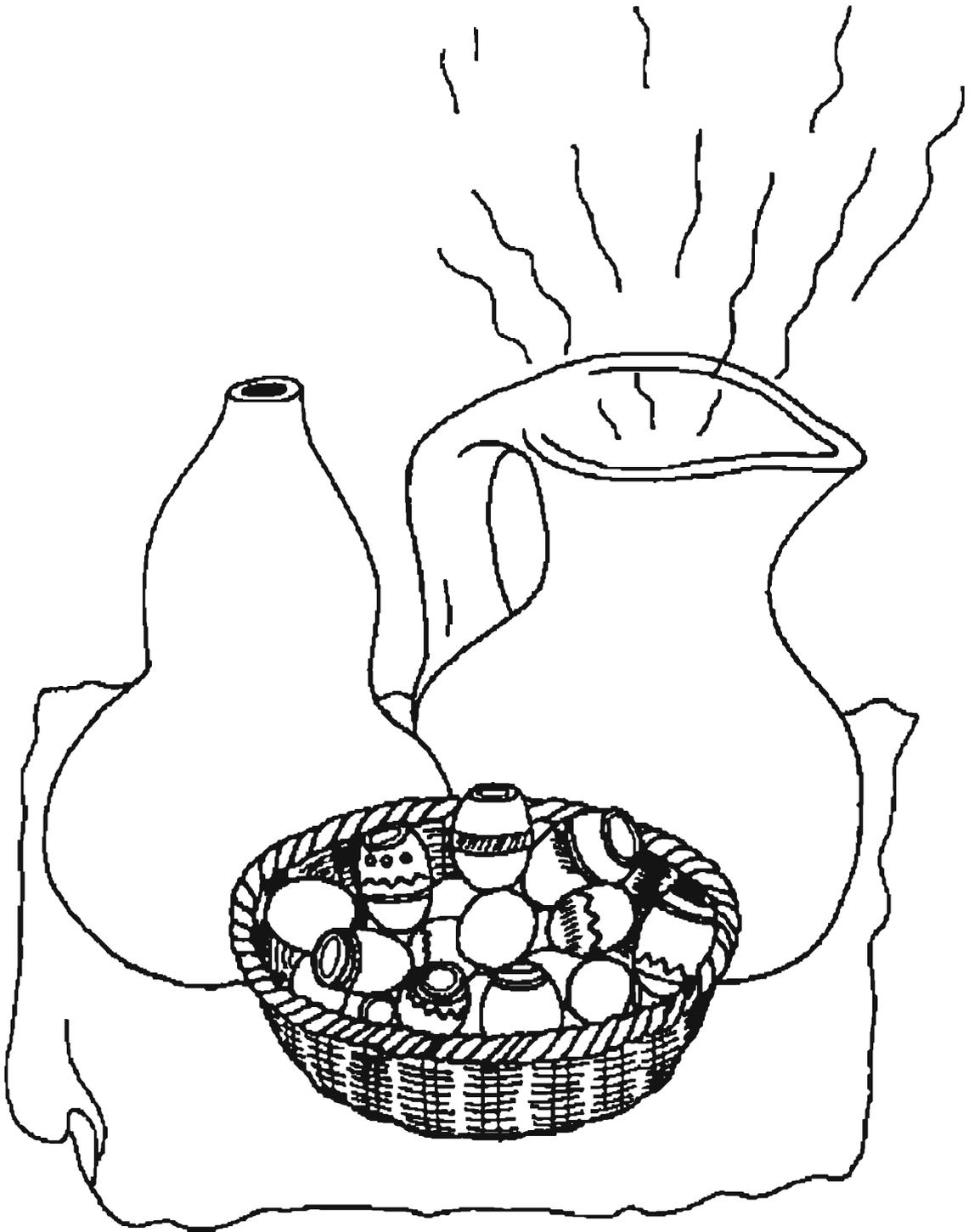
La información nutricional se encuentra al final de cada receta para facilitar la búsqueda de la misma. Dichos valores se establecieron por receta y porción que rinde cada una.

² El software Dieta® fue desarrollado por el Licenciado Humberto Méndez de INCAP/OPS y se basa en la adaptación de la Metodología de Recordatorio de 24 horas y tiene un componente para el cálculo del valor nutritivo de preparaciones.



KIB'ANĪK WACHINEL TAQ Q'OR

VARIEDAD DE ATOLES



ÄJ Q'OR ATOLE DE ELOTE

PARA 15 VASOS

Se necesita:

- 15 elotes amarillos no muy tiernos
- 10 vasos de agua
- 3 rajas de canela
- ½ cucharadita de sal
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Partir 3 elotes en pedazos y cocerlos en un poquito de agua (en vapor).
2. Desgranar 12 elotes crudos y molerlos finamente; luego deshacer la masa en el agua y después pasarla en colador o en un canasto fino, exprimiendo bien el bagazo.
3. Ponerlo al fuego y moverlo todo el tiempo con la paleta.
4. Cuando empiece a hervir echarle la canela y la sal.
5. Dejarlo hervir por 10 minutos, luego endulzarlo y esperar que de un hervor.
6. Desgranar los elotes cocidos y al servir el atole se le va echando una cucharada de granos a cada jarrito o vaso.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2505	167
Proteína (gramos)	55.5	3.7
Carbohidratos (gramos)	608	40.4
Acido Fólico (microgramos)	627.32	41.82
Calcio (miligramos)	75	5
Vitamina A (microgramos)	2114	141
Vitamina C (miligramos)	120	8

Nota:

Al preparar este atole se le puede quitar 2 vasos de agua, para agregarle 2 vasos de leche caliente, cuando esté hirviendo.



CH'ÄN Q'OR ATOLE SHUCO

PARA 10 VASOS

Se necesita:

1 libra de maíz blanco,
amarillo o rojo
2 rajas de canela,
1/2 tapa de panela
1/2 libra de frijol negro
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Cocer los frijoles como siempre, pero solo con sal.
2. Lavar y remojar en agua fría el maíz crudo, durante un día en clima cálido, o dos días en clima frío.
3. Moler finamente el maíz y ya hecha la masa dejarla al medio ambiente durante un día, tapada en un trasto que no sea de aluminio (la masa se shuquea).

4. Deshacer bien la masa en 4 vasos de agua y colarla antes de ponerla al fuego; dejarla hervir durante 10 minutos.
5. En 4 vasos de agua cocer la canela y la panela en pedazos.
6. Cuando esté disuelta la panela, colarla y agregarla al atole, junto con la sal al gusto.
7. El atole se sirve con 1 cucharada de frijoles por cada jícara o escudilla.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	5120	512
Proteína (gramos)	92	9.2
Carbohidratos (gramos)	1181	118.1
Acido Fólico (microgramos)	1072.5	107.25
Calcio (miligramos)	770	77
Vitamina A (microgramos)	14	1.38
Vitamina C (miligramos)	10	1

INCAPARINA Q'OR INCAPARINA

PARA 6 VASOS O MÁS

Se necesita:

1 1/2 vaso de incaparina sin apelmazar
2 rajas de canela
6 vasos de agua
Unos granitos de sal
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Hervir 4 vasos de agua y la incaparina deshacerla en 2 vasos de agua fría.
2. Agregarla al agua hirviendo, junto con la canela y la sal.



- Dejarla hervir por 15 minutos, moviéndola seguido; si queda muy espeso se le puede agregar más agua.
- Endulzarla al gusto y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1158	193
Proteína (gramos)	57	9.5
Carbohidratos (gramos)	211.2	35.2
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	804	134
Vitamina A (microgramos)	3885	644.2
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

Se puede variar el atole, agregándole unos granos de anís junto con la canela, o agregándole 2 vasos de leche en vez de 2 vasos de agua.

JAWS Q'OR ATOLE DE HABA

PARA 8 VASOS

Se necesita:

1/2 libra de harina de haba
2 rajas de canela, 7 vasos de agua
Azúcar y sal al gusto.

Se prepara así:

- La harina se compra o se prepara con haba tostada y molido finamente.
- Hervir 5 vasos de agua y la harina de haba deshacerla en 2 vasos de agua fría.
- Echarlo al agua hirviendo, junto con la canela y la sal.

- Dejarlo hervir por 6 minutos, moviéndolo seguido con la paleta.
- Endulzarlo al gusto y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1184	148
Proteína (gramos)	58	7
Carbohidratos (gramos)	240	30
Acido Fólico (microgramos)	972.88	121.61
Calcio (miligramos)	152	19
Vitamina A (microgramos)	1048	130.8
Vitamina C (miligramos)	8	1

Nota:

A este atole, se le puede agregar chocolate en lugar de azúcar.



KI'EN Q'OR ATOLE DE MASA

PARA 10 VASOS

Se necesita:

1 libra de masa blanca
Una ramita de pericón
8 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Hervir la mitad del agua.
2. Deshacer la masa en el resto de agua, cuidando que no le queden bolitas y echarla al agua hirviendo.
3. Echar la ramita de pericón y moverlo seguido con la paleta.
4. Dejarlo hervir por 10 minutos y listo; se toma sin azúcar.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	700	70
Proteína (gramos)	16	1.6
Carbohidratos (gramos)	146	14.6
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	320	32
Vitamina A (microgramos)	0	0
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

A este atole se le puede echar canela en vez de pericón.

MOX Q'OR MOSH

PARA 8 VASOS

Se necesita:

1 1/2 vaso de mosh sin apelmazar
3 vasos de leche
2 rajas de canela, 4 vasos de agua
Unos granitos de sal
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Echar el mosh al agua, junto con la sal y canela; luego ponerlo al fuego, dejarlo hervir por 10 minutos; moviéndolo seguido.



- Endulzarlo al gusto, darle un hervor y listo.

Nota:

- Este atole, también se puede tomar con rodajas de frutas como: banano, fresa, papaya, etc. y mejor si se endulza con miel.
- Se le puede echar más leche en vez de agua.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1416	177
Proteína (gramos)	44	5.5
Carbohidratos (gramos)	239.2	29.9
Acido Fólico (microgramos)	82 66	10.33
Calcio (miligramos)	1112	139
Vitamina A (microgramos)	1230	153.8
Vitamina C (miligramos)	0	0

NIMASQ'UL Q'OR ATOLE DE PLÁTANO

PARA 8 VASOS O MÁS

Se necesita:

- 4 plátanos maduros
- 2 rajas de canela
- 2 pimientas gordas
- 5 vasos de agua
- Unos granitos de sal
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

- Lavar bien los plátanos, quitarle las puntas, cortarlos en trocitos y cocerlos con cáscara.
- Cuando los plátanos estén cocidos, pelarlos, molerlo finamente y echarlo nuevamente al agua donde se cocieron.

- Echarle la canela, la pimienta gorda y azúcar al gusto.
- Dejarlo hervir por 5 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1328	166
Proteína (gramos)	8	1
Carbohidratos (gramos)	351.2	43.9
Acido Fólico (microgramos)	145 78	18 22
Calcio (miligramos)	64	8
Vitamina A (microgramos)	1485	185.6
Vitamina C (miligramos)	152	19



OX'IXIM Q'OR ATOLE DE TRES CEREALES

PARA 6 VASOS

Se necesita:

6 vasos de agua
2 onzas de maíz amarillo
2 onzas de cebada o arroz
2 onzas de trigo
2 rajas de canela
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Dorar en el comal: (por aparte cada cosa) el maíz, cebada o arroz y el trigo; luego todo junto, molerlos finamente.
2. En el agua deshacer la harina, agregarle la canela y ponerlo a hervir

durante 5 minutos, moviéndolo seguido.

3. Endulzarlo y listo. Puede agregar chocolate en vez de azúcar.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	894	149
Proteína (gramos)	15.6	2.6
Carbohidratos (gramos)	207.8	34.6
Acido Fólico (microgramos)	36.35	6.08
Calcio (miligramos)	36	6
Vitamina A (microgramos)	790	131.7
Vitamina C (miligramos)	0	0

K'ÄJ Q'OR PINOL

PARA 8 VASOS

Se necesita:

1 vaso y medio de pinol (polvo)
2 rajas de canela
8 vasos de agua
Unos granitos de sal
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. La harina de pinol, se compra o se prepara con maíz amarillo tostado y molido finamente.
2. Deshacer el pinol en el agua, agregarle la sal y canela.

3. Dejarlo hervir por 8 minutos, endulzarlo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1232	154
Proteína (gramos)	25.6	3.2
Carbohidratos (gramos)	268	33.5
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	8	1
Vitamina A (microgramos)	1040	130
Vitamina C (miligramos)	0	0



POLENTA Q'OR

ATOLE DE POLENTA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

- 1 vaso de polenta sin apelmazar
- 1/2 litro de leche (en polvo, ver receta pág. 38)
- 2 rajas de canela
- 4 vasos de agua
- Unos granitos de sal
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Preparar la leche (ver receta "Leche en Polvo") y ponerla a hervir por 5 minutos.
2. Deshacer la polenta en agua fría y agregarla a la leche.

3. Agregarle la sal y canela; dejarlo hervir por 5 minutos más, moviéndolo seguido con la paleta.
4. Endulzarlo al gusto y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1134	189
Proteína (gramos)	27	4.5
Carbohidratos (gramos)	223.8	37.3
Acido Fólico (microgramos)	26.18	4.36
Calcio (miligramos)	450	75
Vitamina A (microgramos)	917	152.8
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

- a. La polenta, es una harina granulada de color amarilla; lo reparte el Centro de Salud o alguna Institución de Desarrollo.
- b. Este atole puede prepararse más espeso, para comerlo con rodajas de banano, papaya o fresa, mejor si es endulzado con miel.

POQOTZ'UMAJ

LECHE EN POLVO

PARA 4 VASOS (1 LITRO)

Se necesita:

- 1 taza de leche en polvo sin apelmazar
- 2 rajas de canela
- 4 vasos de agua
- Unos granitos de sal

Se prepara así:

1. Poner a hervir 2 vasos de agua.



Cholq'utu'n



2. La leche deshacerla bien en 2 vasos de agua fría, hasta que no queden bolitas.
3. Colarla y echarla al agua hirviendo, agregarle la canela, la sal y dejarla hervir por 10 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	484	121
Proteína (gramos)	25.6	6.4
Carbohidratos (gramos)	37.6	9.4
Acido Fólico (microgramos)	36.26	9.07
Calcio (miligramos)	882	223
Vitamina A (microgramos)	274	68.6
Vitamina C (miligramos)	8	2

Nota:

- a. Esta leche, la reparte el Centro de Salud o alguna Institución de Desarrollo.
- b. Al hervir también se le puede agregar 2 hojitas de hierbabuena.
- c. Si necesita solo 2 vasos de leche, usar solo la mitad de las medidas indicadas.
- d. Si necesita usar la leche con alguna comida no le agregue canela ni hierbabuena.

Q'ORU'X IXIM PA TZ'UMAJ WAKX ARROZ EN LECHE

PARA 12 VASOS

Se necesita:

5 vasos de agua, 1/2 libra de arroz quebrado
 2 rajas de canela, 1/4 cucharadita de sal
 4 vasos de leche y azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar ligeramente el arroz; dejarlo en remojo una noche o un día antes de cocerlo.
2. Al día siguiente, cocerlo en el agua junto con la canela.

3. Cuando el arroz esté cocido, echarle la sal, leche y azúcar; moverlo seguido con la paleta para que no se pegue.
4. Dejar que hierva por 8 minutos más, para que espese y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2016	121
Proteína (gramos)	45.6	6.4
Carbohidratos (gramos)	384	9.4
Acido Fólico (microgramos)	66.1	9.07
Calcio (miligramos)	1404	223
Vitamina A (microgramos)	1813	68.6
Vitamina C (miligramos)	0	2

Nota:

Este atole se puede variar, echándole chocolate en vez de leche.



RUYA'AL WÄY

ATOLE DE TORTILLAS

PARA 8 VASOS

Se necesita:

8 tortillas y 7 vasos de agua

Se prepara así:

1. Tostar las tortillas en comal o brasas; luego hacerlas pedacitos.
2. Echarlo al agua y hervirlo por 10 minutos y listo; se toma sin azúcar.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	778	97
Proteína (gramos)	20.8	2.6
Carbohidratos (gramos)	171.2	21.4
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	472	59
Vitamina A (microgramos)	8	0.95
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

Este atole puede ser endulzado con chocolate. También puede ser preparado con tortillas suaves y agregarle canela.

TZ'UMAJ RIK'IN KAXLAN IXIM

LECHE CON TRIGO

PARA 10 VASOS

Se necesita:

1 vaso y medio de trigo
3 rajas de canela
6 vasos de leche
4 vasos de agua
Sal y azúcar al gusto

Se prepara así:

1. Limpiar el trigo y lavarlo.
2. Echarlo al agua, ponerlo al fuego y dejarlo hervir por 10 minutos.

3. Agregarle la canela, sal, azúcar y la leche, (ver receta "Leche en Polvo", pág. 38); dejarlo hervir por 10 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2340	234
Proteína (gramos)	75	7.5
Carbohidratos (gramos)	413	41.3
Acido Fólico (microgramos)	189.46	18.95
Calcio (miligramos)	2200	220
Vitamina A (microgramos)	1681	168.1
Vitamina C (miligramos)	10	1



Nota:

- El trigo que usamos en esta receta, es la que reparte el Centro de Salud o alguna Institución de Desarrollo, junto con la leche en polvo. Pero también se puede usar el trigo de nuestra cosecha; sólo que es necesario molerlo una vez, en la piedra de moler antes de cocerlo.
- El trigo con leche, se puede comer con rodajas de frutas: banano, fresa etc. y mejor si es endulzado con miel.
- Si usa leche de vaca, también debe hervirla por 10 minutos.

WACHINEL TAQ SAKIL GRANOLA

PARA 10 O MÁS PORCIONES

Se necesita:

- 4 onzas de pepitoria u otra pepita pelada
- 4 onzas de maní, 4 onzas de ajonjolí
- 4 onzas de pasas
- 1 ollita con tapadera o frasco.

Se prepara así:

- Tostar la pepitoria y pelar las manías, luego molerlas suavemente una sola vez en la piedra de moler, de modo que no queden enteras las semillas sino partidas en pedacitos. El ajonjolí se tuesta, pero no se muele.
- Juntar todo, agregarle las pasas, revolverlo bien y guardarla en la ollita o frasco bien tapado.

- Se come para el desayuno: endulzar 1 vaso de leche con miel, echarle 4 cucharadas llenas de granola, agregarle rodajas o trocitos de fruta como: papaya, fresa, banano, etc.; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2080	208
Proteína (gramos)	81	8.1
Carbohidratos (gramos)	152	15.2
Acido Fólico (microgramos)	113.5	11.35
Calcio (miligramos)	1550	155
Vitamina A (microgramos)	24	2.43
Vitamina C (miligramos)	10	1

Nota:

A la granola también se le puede agregar semillas de girasol, bien secas y peladas, que son muy nutritivas.



El Ch'oy es una variedad de atole, originario de Patzún, se prepara el día del Qasan Jäl (cuando se entroja el maíz) como secreto para que los ratones no entren a la troja a comerse el maíz. Es compartido con los vecinos.

Se necesita:

- 4 libras de masa blanca
- 2 libras de ceniza de leña (para legía)
- 1 olla de barro de boca pequeña
- 40 jarritos de agua.

Se prepara así:

1. Preparar la legía echando la ceniza en 7 jarritos de agua, revolverla bien, quitarle los restos de carbón y dejarla reposar durante 2 horas como mínimo; después sin moverla, colarla. El agua debe quedar transparente.
2. Poner a hervir 33 jarritos de agua en la olla.
3. Tener la masa lista, hecha como siempre; luego repasarla en la piedra de moler, para que quede bien fina.
4. Cuando el agua esté hirviendo, agarrar bolitas de masa; rápidamente formar sombreritos y también simples bolitas.

5. Se van echando al agua hirviendo y continuar así hasta terminar la masa. El agua debe continuar hirviendo y moverlo con la paleta de vez en cuando, pero con cuidado.
6. Al terminar de echar la masa, agregarle toda la legía preparada.
7. Esperar que se cueza bien y listo.
8. Se toma en jarritos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	700	14
Proteína (gramos)	15	0.3
Carbohidratos (gramos)	145	2.9
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	300	6
Vitamina A (microgramos)	0	0
Vitamina C (miligramos)	0	0



CH'OYIN

ATOLE PARA FIESTAS DE COFRADÍA

PARA 40 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

Para hacer los Tamalitos:

- 4 libras de maíz amarillo
- 3 onzas de Kakó blanco
- 3 onzas de semilla de zapote
- 2 libras de ceniza de leña

Para hacer el atole:

- 3 onzas de jengibre, 4 pimientas gordas
- 2 onzas de anís, 2 marquetas de panela

Se prepara así:

1. Preparar la ceniza echándole agua, revolverla bien y quitarle los restos de carbón.
2. Cocer el maíz en la ceniza en vez de cal. Después lavarla y hacerla masa fina; luego repasarla en la piedra de moler.
3. Dividir la masa en dos partes iguales; guardar una parte y con la otra mitad hacer 2 b'oq' (tamalitos grandes) y ponerlos a cocer.
4. Pelar el kakó y las semillas de zapote. Separar las mitades de semilla, pues siempre vienen unidas; machacarlas ligeramente y tostarlas a fuego suave, moviéndolas seguido.

5. Moler finamente las semillas tostadas y luego en la misma piedra, moler como que fuera masa los b'oq' cocidos (tamalitos grandes) y calientes; mezclándole a la vez la pasta de semillas molidas.
6. Hacer nuevamente los b'oq' y guardarlos.
7. Tostar hasta que estén algo quemadas: el jengibre, pimienta gorda y anís.
8. Molerlo todo, no fino y remojarlo en 4 vasos de agua durante toda la noche.
9. Partir en pedacitos la panela y aparte remojarla, en 6 vasos de agua durante toda la noche; esto debe estar deshecho, como miel para el día siguiente.

Al día siguiente:

1. Con la otra mitad de masa, preparar un atole regular, ni espeso ni ralo.
2. Deshacer los b'oq' en un poco de agua, cuidando que queden bodoquitos todavía.
3. Cuando el atole ya esté cocido, colar el agua de la panela y de las semillas remojadas y agregarla.



4. Agregar los b'aq' deshechos y revolverlos bien; debe quedar regular, no espeso ni raro.
5. Se toma tibio y en jícaras.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	7160	179
Proteína (gramos)	40	1
Carbohidratos (gramos)	1756	43.9
Acido Fólico (microgramos)	21.26	0.53
Calcio (miligramos)	800	20
Vitamina A (microgramos)	83	2.07
Vitamina C (miligramos)	0	0

JOCH' ATOLE DE ORIGEN MAYA K'ICHE'

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

7 vasos de agua
1/2 libra de harina de maíz salpor
1 onza de cacao, 1 raja de canela
1 onza de chan y panela al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar el chan en un colador fino, soplando suavemente para quitarle las basuritas y el polvo.
2. Después remojarlo en un poquito de agua fría.
3. Tostar el cacao a fuego suave y molerlo; no muy fino.
4. Deshacer la harina de maíz salpor en el agua.

5. Agregarle el cacao, la panela, el chan y la canela.
6. Ponerlo a hervir durante 10 minutos, moviéndolo seguido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1760	220
Proteína (gramos)	28	3.5
Carbohidratos (gramos)	375.2	46.9
Acido Fólico (microgramos)	464.38	56.05
Calcio (miligramos)	280	35
Vitamina A (microgramos)	2	0.27
Vitamina C (miligramos)	0	0



KIXNANK' BATIDO DE ORIGEN MAYA Q'EQCHI'

PARA 15 JÍCARAS DE GUACAL

Se necesita:

- 1/2 libra de cacao, 3 pimientos gordas
- 3 pimientos de castilla
- 1 raja de canela
- 1 pedazo de vaina de vainilla o esencia

Se prepara así:

1. Tostar el cacao y así caliente pelarla; se pone aparte la semilla y la cáscara también.
2. Tostar las pimientos, canela y vainilla; molerlos finamente en seco, junto con la cáscara del cacao.
3. Moler no muy fino el cacao y revolverlo a la mezcla anterior.

4. Echar en la jícara un poco de la mezcla preparada, agregarle azúcar y agua hirviendo; luego batirlo hasta que dé punto, es decir hasta que suelte grasa de lo contrario no tendrá el sabor original.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1440	96
Proteína (gramos)	25.5	1.7
Carbohidratos (gramos)	201	13.4
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	225	15
Vitamina A (microgramos)	1310	87.35
Vitamina C (miligramos)	0	0

PA CHAJ Q'OR ATOLE DE CENIZA

PARA 15 ESCUDILLAS O MÁS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de maíz blanco
- 1/2 libra de ceniza de leña
- 1/2 libra de frijol negro
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Preparar la ceniza echándole agua, revolverla bien y quitarle los restos de carbón.
2. Cocer el maíz en la ceniza en vez de cal.



- Lavar el nixtamal y guardar 1 jarrito lleno de nixtamal limpio.
- Lavar y cocer los frijoles solamente con agua; cuando estén casi cocidos agregarle el jarrito de nixtamal y la sal; dejar que siga hirviendo hasta que el frijol esté cocido y el nixtamal reventado.
- Hacer una masa fina, luego repasarla en la piedra de moler.
- Deshacer la masa en 10 escudillas de agua, agregarle sal al gusto y ponerla a hervir durante 10 minutos, moviéndola seguido.
- Se toma en escudilla y al momento de servirlo se le va agregando 2 o más cucharadas de frijol con su caldo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2415	161
Proteína (gramos)	88.5	5.9
Carbohidratos (gramos)	492	32.8
Acido Fólico (microgramos)	1064.9	70.99
Calcio (miligramos)	375	25
Vitamina A (microgramos)	14	0.92
Vitamina C (miligramos)	0	0

PURUJ ATOLE DE NIXTAMAL QUEBRANTADO

PARA 15 JARRITOS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de maíz blanco
- 1/2 libra de ceniza de leña
- 1 ramita de pericón fresco o 2 del seco

Se prepara así:

- Preparar la ceniza echándole agua, revolverla bien y quitarle los restos de carbón.
- Cocer el maíz en la ceniza en vez de cal.
- Lavar el nixtamal y quebrantarlo en piedra de moler, es decir molerlo 3 ó 4 veces, haciendo una masa basta.

- Deshacerla bien en 12 jarritos de agua, echarle el pericón y ponerlo a hervir durante 15 minutos y listo.
- Se toma caliente y en jarritos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1620	108
Proteína (gramos)	37.5	2.5
Carbohidratos (gramos)	351	23.4
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	75	5
Vitamina A (microgramos)	9	0.61
Vitamina C (miligramos)	0	0



RUYA'AL YA'

BEBIDA ESPECIAL PARA LAS PERSONAS QUE ADORNAN EN LAS COFRADÍAS

PARA 20 JÍCARAS O MÁS

Se necesita:

- 2 libras de maíz amarillo
- 3 onzas de kakó blanco
- 3 onzas de semilla de zapote
- 1 libra de ceniza de leña de encino

Se prepara así:

1. Preparar la ceniza echándole agua, revolverla bien y quitarle los restos de carbón.
2. Cocer el maíz en la ceniza en vez de cal. Después lavarla y hacerla masa fina; luego repasarla en la piedra de moler.
3. Hacer 2 b'oaq' (tamalitos grandes) y ponerlos a cocer.
4. Pelar el kakó y la semilla de zapote. Separar las mitades de semilla, pues siempre vienen unidas; machacarlas ligeramente y tostarlas a fuego suave, moviéndolas seguido.
5. Moler finamente las semillas tostadas y luego en la misma piedra, moler los b'oaq' (tamalitos grandes) calientes, como que fuera masa; mezclándole a la vez la pasta de semillas molidas.
6. Hacer nuevamente los b'oaq' y guardarlos hasta para el momento que se necesiten.
7. Tener listo 15 jarritos de agua tibia, deshacerle los b'oaq' cuidando que todavía le queden bodoquitos y listo.
8. Se toma tibio y en jícaras o jarritos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1740	87
Proteína (gramos)	34	1.7
Carbohidratos (gramos)	372	18.6
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	20	1
Vitamina A (microgramos)	83	4.14
Vitamina C (miligramos)	0	0



KITZAKIK JALAJÓJ KINÄQ'

PREPARACIÓN DE FRIJOLES



B'OLON KINÄQ' FRIJOL VOLTEADO

6 PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de frijol
- 1 cebolla o tallos tiernos
- 5 cucharadas de aceite

Se prepara así:

1. Tener los frijoles cocidos como siempre; luego sin el caldo, molerlos finamente.
2. Picar la cebolla y dorarla en tres cucharadas de aceite.
3. Agregarle los frijoles sin el caldo, dejarlo hervir moviéndolo seguido con la paleta; agregarle más aceite

conforme vaya secando para que no se queme.

4. Estará listo cuando esté bien seco y al mover la sartén caliente, se forme fácilmente un tamalito.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2088	348
Proteína (gramos)	105.6	17.6
Carbohidratos (gramos)	289.6	48.3
Acido Fólico (microgramos)	2142.84	357.14
Calcio (miligramos)	830	105
Vitamina A (microgramos)	11	11
Vitamina C (miligramos)	8	8

Nota:

- a. Guardar el caldo de los frijoles para otra comida, no tirarla.
- b. También puede agregar el caldo de los frijoles, pero tardara más tiempo en secarse.

JOK'ON K'ILIN KINÄQ' FRIJOL MOLIDO Y FRITO

PARA 10 PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de frijol
- 1 cebolla grande o tallos tiernos
- 2 cucharadas de aceite

Se prepara así:

1. Tener los frijoles cocidos como siempre; luego molerlos finamente.



- Lavar bien la cebolla o los tallos y picarla finamente.
- Calentar el aceite y en ella dorar la cebolla.
- Agregarle los frijoles y el caldo para que no quede muy seco o espeso.
- Revolerlo bien y dejarlo hervir por 5 minutos; moviéndolo seguido para que no se quemé.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1840	184
Proteína (gramos)	107	10.7
Carbohidratos (gramos)	299	29.9
Acido Fólico (microgramos)	2161.7	216.17
Calcio (miligramos)	680	68
Vitamina A (microgramos)	12	1.24
Vitamina C (miligramos)	20	2

K'ILIN KINÄQ' FRIJOL FRITO

PARA 8 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de frijol
Tallos de cebolla tierna
2 cucharadas de aceite

Se prepara así:

- Tener los frijoles cocidos como siempre: con su cebolla, ajo, apazote y sal.
- Lavar los tallos de cebolla y luego picarlos finamente.

- Dorarlo en el aceite y agregarle los frijoles enteros; dejarlos hervir por 5 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1824	228
Proteína (gramos)	108	13.5
Carbohidratos (gramos)	293.8	36.7
Acido Fólico (microgramos)	2129.76	266.22
Calcio (miligramos)	704	88
Vitamina A (microgramos)	440	54.96
Vitamina C (miligramos)	80	10

KAQAKINÄQ' PA PUL-IK FRIJOL ROJO CON PULIK

PARA 8 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de frijol rojo
4 tomates, 1 cebolla
1 puñito de miltomates

- 1 diente de ajo, 2 pimentas castilla
- 2 ramitas tiernas de apazote
- Masa como para 2 tortillas
- Achote y sal al gusto.



Se prepara así:

1. Limpiar los frijoles, lavarlos y cocerlos.
2. Cuando estén casi cocidos, agregarle sal, cebolla y el apazote.
3. Preparar el recado moliendo finamente: los tomates y miltomates crudos, el ajo, el achote y las pimientas.
4. Deshacer la masa y agregarla a los frijoles junto con el recado, cuidando que no quede muy espeso.

Nota:

Al recado, también se le puede agregar un poco de pepita molida aparte.

5. Dejar que hierva por 6 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1792	224
Proteína (gramos)	113.8	14.2
Carbohidratos (gramos)	323.2	40.4
Ácido Fólico (microgramos)	1880.8	236.1
Calcio (miligramos)	818	77
Vitamina A (microgramos)	193	24.11
Vitamina C (miligramos)	80	10

PILOY PA PUL-IK FRIJOL PILOY CON PULIK

PARA 8 O MAS PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de frijol piloy
- 4 tomates, 1 cebolla
- 1 puñito de miltomates
- 1 diente de ajo, 2 pimientas castilla
- 2 ramitas tiernas de apazote
- Masa como para 2 tortillas
- Achote y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar los frijoles, lavarlos y cocerlos.
2. Cuando estén casi cocidos, agregarle sal, la cebolla partida en cruz y el apazote.

Nota:

Al recado, se le puede agregar un poco de pepita molida aparte.

3. Preparar el recado moliendo finamente: los tomates y miltomates crudos, el ajo, el achote y las pimientas.
4. Deshacer la masa y agregarla a los frijoles junto con el recado, cuidando que no quede muy espeso.
5. Dejar que hierva por 6 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1784	223
Proteína (gramos)	112.8	14.1
Carbohidratos (gramos)	327.2	40.9
Ácido Fólico (microgramos)	1888.8	236.1
Calcio (miligramos)	720	90
Vitamina A (microgramos)	193	24.11
Vitamina C (miligramos)	80	10



Q'EQAKINÄQ' PA PUL-IK FRIJOL NEGRO CON PULIK

PARA 8 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de frijol negro
3 tomates, 5 miltomates
1 diente de ajo
1 cebolla o tallos tiernos
2 pimientos de castilla
2 ramitas tiernas de apazote
Masa como para 1 tortilla
Achote y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Cocer los frijoles como siempre; con su cebolla, apazote y sal.
2. Preparar el recado moliendo finamente: los tomates crudos, ajo, achote y pimientos. Luego deshacer la masa.
3. Cuando los frijoles ya estén cocidos, agregarle el recado y la masa deshecha; dejarlo hervir por 6 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1840	230
Proteína (gramos)	112	14
Carbohidratos (gramos)	340	42.5
Acido Fólico (microgramos)	2195.04	274.38
Calcio (miligramos)	744	93
Vitamina A (microgramos)	148	18.54
Vitamina C (miligramos)	72	9

Q'EQAKINÄQ' RIK'IN MUCH' FRIJOL NEGRO CON CHIPILÍN

PARA 8 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de frijol negro
1 manojo de chipilín
1 cebolla con su tallo
Sal al gusto

Se prepara así:

1. Limpiar los frijoles, lavarlos y cocinarlos como siempre.



2. Cuando los frijoles estén cocidos, agregarle las hojitas de chipilín ya lavadas, la cebolla partida en cruz y la sal.
3. Dejarla hervir, hasta que el chipilín este cocido y listo.

Nota:

A esta comida, también se le puede agregar el siguiente chilmol: picar dos cucharadas de cebolla y freírla; luego agregarle un tomate y cuatro miltomates finamente picados, freírlo por 3 minutos y agregarlo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porcion
Energía (calorías)	1744	218
Proteína (gramos)	116.8	14.6
Carbohidratos (gramos)	315.2	39.4
Acido Fólico (miligramos)	2318.88	289.88
Calcio (miligramos)	1136	142
Vitamina A (microgramos)	1315	164.4
Vitamina C (miligramos)	184	23

SAQAKINÄQ' PA PUL-IK FRIJOL BLANCO CON PULIK

PARA 8 O MAS PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de frijol blanco
- 4 tomates
- Un puñito de miltomates
- 1 dientecito de ajo
- 2 pimientas de castilla
- 1 cebolla con su tallo
- 2 hojitas de laurel
- Pescaditos de Atitlán
- Masa como para 2 tortillas
- Achote y sal al gusto

Se prepara así:

1. Limpiar los frijoles, lavarlos y cocinarlos como siempre.
2. Cuando estén cocidos agregarle: el laurel, la cebolla, los pescaditos lavados y sal al gusto.

Nota:

- a. Al preparar el recado, puede agregar un poquito de pepita molida aparte y moler junto con los tomates un cuarto de chile pasa y medio chile guaque.
- b. También puede sancochar los ingredientes del recado antes de molerlos.

3. Hacer el recado, moliendo finamente: los tomates, miltomates, ajo, achote y pimientas; luego agregarlo a los frijoles.
5. Para espesar el recado, deshacer la masa o moler y deshacer cuatro cucharadas del mismo frijol cocido y agregarlo.
6. Dejarlo hervir por 5 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porcion
Energía (calorías)	1544	193
Proteína (gramos)	131.2	16.4
Carbohidratos (gramos)	133.6	16.7
Acido Fólico (miligramos)	309.86	38.73
Calcio (miligramos)	8232	1029
Vitamina A (microgramos)	323	40.39
Vitamina C (miligramos)	88	11



SOYA KINÄQ' PA RUYA'AL

FRIJOL DE SOYA EN SOPA

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

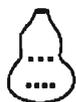
1/2 libra de frijol soya verde
6 tomates, 2 cebollas grandes
4 dientes de ajo
1/2 cucharadita de comino
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar la soya, lavarla y dejarla en remojo en 3 vasos de agua limpia, durante 3 horas.
2. En el mismo agua de remojo, ponerlo a hervir durante 15 minutos.
3. Lavar los tomates, pelarlos y picarlos finamente.
4. Pelar los ajos y cebollas; después picarlos finamente.
5. Calentar el aceite y freír el ajo y la cebolla para que se ponga transparente, luego agregarle los tomates y dejarlo freír durante 5 minutos.
6. Cuando la soya tenga los 15 minutos de hervir, agregarle el tomate frito, el comino y la sal; dejarlos hervir 5 minutos más y listo.

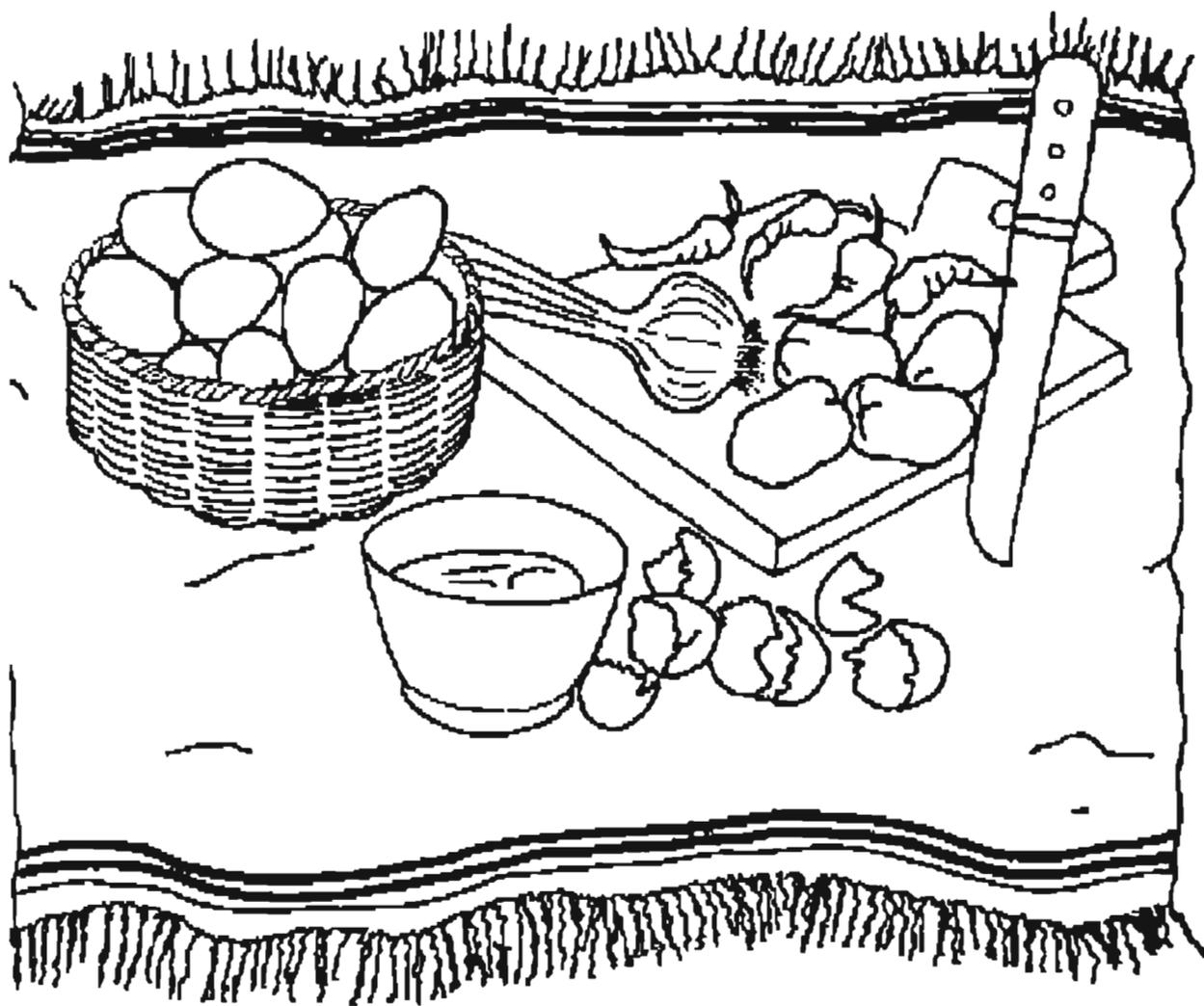
INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1350	225
Proteína (gramos)	85.2	14.2
Carbohidratos (gramos)	134.4	22.4
Ácido Fólico (microgramos)	893.18	165.53
Calcio (miligramos)	636	106
Vitamina A (microgramos)	273	45.58
Vitamina C (miligramos)	132	22



JALAJÓJ KITZAKIK SAQMOLO'

PREPARACIÓN DE HUEVOS



PAXIN SAQMOLO' HUEVOS ESTRELLADOS

PARA 4 PERSONAS

Se necesita:

4 huevos, 2 cucharadas de aceite
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. En la sartén calentar el aceite; luego quebrar los huevos y dejarlos caer en el aceite.
2. Agregar la sal y tapar la sartén para que se cuezan mejor y más rápido. El fuego debe ser suave y esperar a que

la yema esté cocida o si se prefiere tibia se saca antes.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	540	135
Proteína (gramos)	26.8	6.7
Carbohidratos (gramos)	6.4	1.6
Acido Fólico (microgramos)	153.3	38.32
Calcio (miligramos)	124	31
Vitamina A (microgramos)	236	58.96
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

- a. Los huevos quedarán mejor si, se preparan uno por uno en sartén pequeño.
- c. Se comen con frijoles, chilmol simple, chereban, etc.

SAQLI' SAQMOLO' HUEVOS TIBIOS

A.- En Sartén:

1. En la sartén, calentar un poco de aceite; luego quebrar los huevos y dejarlos caer (estrellado) en el aceite.
2. Agregarle sal al gusto, tapar la sartén durante 2 minutos y listo.

Otro modo:

1. Quebrar los huevos y echarlos en un trasto. Picar finamente los tallos de

cebolla y agregarlo junto con la sal; luego revolverlo muy bien.

2. Calentar el aceite y echarle la mezcla de huevo; revolverlos bien, hasta el punto tibio que se desee.

B.- En Comal de Barro:

1. En un trasto quebrar los huevos, agregarle cebolla finamente picada y sal; luego revolverlo muy bien.



2. Calentar bien el comal, pasarle un poco de ceniza o echarle unos granitos de sal, para que despegue fácilmente.
3. Echar la mezcla de huevo al comal y esperar a que seque un poco para poder levantarlo y listo. Para sancochado o tibio no se voltea.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	348	87
Proteína (gramos)	26.8	6.7
Carbohidratos (gramos)	6.4	1.6
Acido Fólico (microgramos)	153.3	38.32
Calcio (miligramos)	124	31
Vitamina A (microgramos)	236	58.96
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

El comal se usa sin aceite.

C.- En Agua:

1. Poner a hervir el agua, después echar los huevos y hervirlos por tres minutos.
2. Luego sacarlos y pasarlos por agua fría, partirlos por la mitad y sacar el huevo poco a poco con una cucharita; agregarle sal, revolverlo bien y listo.

Nota:

Comer el huevo tibio con tortilla tostada, es delicioso.

SAQMOLO' RIK'IN IXKOYA' HUEVOS CON TOMATE

PARA 4 PERSONAS

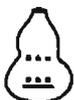
Se necesita:

- 4 huevos, 2 tomates
- 1 cebolla pequeña
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- Medio diente de ajo picado

Se prepara así:

1. Picar la cebolla y freírla en el aceite para que se ponga transparente.
2. Picar finamente el ajo y tomates crudos, agregarlo y luego taparlo; dejarlo cocer a fuego lento.
3. Quebrar los huevos y echarlos en un trasto, agregarle la sal y revolverlos bien.
4. Cuando los tomates estén cocidos, echarle los huevos y revolverlos bien hasta que estén cocidos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	692	173
Proteína (gramos)	28.4	7.1
Carbohidratos (gramos)	18	4.5
Acido Fólico (microgramos)	185.39	46.35
Calcio (miligramos)	152	38
Vitamina A (microgramos)	326	81.46
Vitamina C (miligramos)	38	9



SAQMOLO' PA XOT HUEVOS AL COMAL

PARA 4 PERSONAS

Se necesita:

4 huevos, 1 comal de barro
Cebolla y sal al gusto.

Se prepara así:

1. En un trasto quebrar los huevos, agregarle cebolla finamente picada y sal; luego revolverlo muy bien.
2. Calentar bien el comal, pasarle un poco de ceniza o echarle unos granitos de sal, para que despegue fácilmente el huevo.

3. Echar la mezcla de huevo al comal y esperar a que seque un poco para poder voltearlo; si se desea sancochado o tibio no se debe voltear.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	368	173
Proteína (gramos)	27.2	7.1
Carbohidratos (gramos)	11.2	4.5
Ácido Fólico (microgramos)	163.12	46.35
Calcio (miligramos)	140	6.4
Vitamina A (microgramos)	237	81.46
Vitamina C (miligramos)	4	9

Nota:

Se come con frijoles, chilmol de tomates asados, etc. y con tortillas recién salidas del comal.

SAQMOLO' PA IXKOYA' HUEVOS ENTOMATADOS

PARA 4 PERSONAS

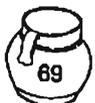
Se necesita:

4 huevos, 4 tomates
1 cebolla pequeña o tallos
3 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Se prepara así:

1. Lavar los tomates y así crudos picarlos finamente, también la cebolla o los tallos.

2. En una cucharada de aceite, freír la cebolla para que se ponga transparente, después agregarle los tomates, 4 cucharadas de agua caliente y sal; dejarlo hervir por 3 minutos.
3. En otra sartén preparar huevos estrellados. Calentando el resto de aceite y allí dejar caer los huevos, agregarles sal y luego tapanlo para que se cuezan mejor y más rápido.



4. Poner los huevos en el chilmol a que hiervan juntos por 2 minutos más y listo.

Nota:

- a. Para cocer los huevos, el fuego debe ser suave y esperar a que la yema esté cocida.
- b- Los huevos quedan mejor, si se preparan uno por uno, en sartén pequeño.
- c. También puede agregar al chilmol, una pizca de pimienta en polvo y chile pimienta en tiritas.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	724	181
Proteína (gramos)	29.6	7.4
Carbohidratos (gramos)	24.8	6.2
Acido Fólico (microgramos)	207.63	51.91
Calcio (miligramos)	160	40
Vitamina A (microgramos)	415	103.7
Vitamina C (miligramos)	72	18

SAQMOLO' PA RUYA'AL CALDO DE HUEVOS

PARA 4 PERSONAS

Se necesita:

- 3 vasos de agua, 4 huevos
- 4 tomates, 1 puñito de miltomates
- 2 ramitas de perejil, 1 ramita de apazote
- 1 cebolla y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Poner al fuego el agua con los tomates, miltomates lavados y la cebolla partida en cruz.
2. Cuando los tomates estén cocidos, sacarlos, pelarlos y hacer un chilmol; luego echarlo nuevamente al agua donde se cocieron.

3. Calentarlo otra vez y cuando esté hirviendo, quebrar los huevos y echarlos, uno por uno.
4. Agregarle la ramita de apazote, el perejil picado y sal al gusto.
5. Dejarlo hervir, hasta que los huevos estén cocidos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	444	111
Proteína (gramos)	30.4	7.6
Carbohidratos (gramos)	27.6	6.9
Acido Fólico (microgramos)	226.78	56.7
Calcio (miligramos)	188	47
Vitamina A (microgramos)	493	123.2
Vitamina C (miligramos)	92	23

Nota:

Puede agregar un poquito de margarina y una pizca de pimienta.



SAQMOLO' RIK'IN SA'Y

TORTA DE HUEVOS CON PESCADITOS

PARA 4 PERSONAS

Se necesita:

4 huevos, 1 cebolla pequeña
6 cucharadas de pescaditos de Atilán
Comal de barro ó 2 cucharadas de
aceite
Sal al gusto

Se prepara así:

1. Tostar los pescaditos a fuego lento o suave.
2. Quebrar los huevos y echarlos en un trasto.
3. Agregarle cebolla picada, los pescaditos tostados y la sal; luego revolverlo muy bien.

4. Calentar el comal o el aceite en la sartén y agregarle la mezcla de huevos.
5. Esperar que esté cocida de un lado para poder voltearla, a modo que quede cocida por los dos lados.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	800	200
Proteína (gramos)	52.8	13.2
Carbohidratos (gramos)	15.2	3.8
Acido Fólico (microgramos)	163.12	40.78
Calcio (miligramos)	2180	540
Vitamina A (microgramos)	265	66.33
Vitamina C (miligramos)	4	1

Nota:

- a. El comal se usa sin aceite.
- b. Al comal caliente pasarle un poco de ceniza o unos granitos de sal, para que el huevo se despegue fácilmente.
- c. Es muy sabroso comerlo, con chilmol de tomates asados.

TUKUN SAQMOLO'

HUEVOS REVUELTOS

PARA 4 PERSONAS

Se necesita:

4 huevos, tallos de cebolla
2 cucharadas de aceite y sal al gusto.



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. En un trasto quebrar los huevos, agregarle los tallos de cebolla finamente picados y la sal; luego revolverlos muy bien.

Nota:

A esta cantidad de huevos, puede agregarle media taza de leche (líquida) al hacer la mezcla y continuar con el mismo procedimiento; queda delicioso.

2. Calentar el aceite y echarle la mezcla de huevo; revolverlos bien, hasta que estén cocidos o secos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	588	147
Proteína (gramos)	30	7.5
Carbohidratos (gramos)	14.8	3.7
Acido Fólico (microgramos)	153.3	38.32
Calcio (miligramos)	200	50
Vitamina A (microgramos)	596	149
Vitamina C (miligramos)	68	17



KIB'ANİK CH'EREB'AN

PREPARACIÓN DE CHEREBANES



CH'EREB'AN SAKIL IWAXTE

PARA 5 PERSONAS

Se necesita:

- 4 onzas de pepita de ayote, pepitoria u otra
- Chile seco (si se desea picante)
- Sal al gusto
- 1 libra de verdura o hierba, de la que sea

Se prepara así:

1. Tostar la pepita y el chile a fuego lento.
2. Moler la pepita y chile en seco, hasta que esté más o menos fino.
3. Agregarle la sal y un poquito del caldo (caliente) de la verdura o hierba que se va a utilizar y continuar moliendo hasta dejarlo muy fino.

4. Si está muy seco o espeso se adelgaza con un poco más de caldo; debe quedar como el chereban de tomate o una salsa espesa.
5. Tener la hierba o verdura cocida (en poca agua) y escurrida; agregarla al chereban, revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	605	121
Proteína (gramos)	33.5	6.7
Carbohidratos (gramos)	39	7.8
Acido Fólico (microgramos)	198.49	39.7
Calcio (miligramos)	250	50
Vitamina A (microgramos)	154	30.79
Vitamina C (miligramos)	70	14

Nota:

- a. A esta cantidad de pepita puede agregarle 1 tomate grande y una cebolla asadas. Esto se agrega en el paso número 3 para molerla y continuar igual.
- b. Al cocinar las hierbas y verduras, procurar usar poca agua para no desperdiciar el agua.
- c. Las verduras y hierbas que se pueden combinar con este chereban son las siguientes:
 1. Acelga picada
 2. Buxnay en trocitos
 3. Ejotes cortados o picados
 4. Güisquil picado o en cuadros
 5. K'uk'un picado
 6. Pacayas picadas
 7. Papas machacadas o picadas
 8. Pétalos de flor de izote
 9. Repollo picado
 10. Ichíntal picado o en cuadros



CHOJ TI CH'EREB'AN CHEREBAN SIMPLE

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

7 tomates, 1 diente de ajo
Chile (si se desea picante)
Sal al gusto

Se prepara así:

1. Los tomates y chiles se pueden asar o cocer en poquita agua.
2. Molerlos finamente junto con el ajo, la sal y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	108	18
Proteína (gramos)	4.2	0.7
Carbohidratos (gramos)	24	4
Acido Fólico (microgramos)	77.92	12.99
Calcio (miligramos)	38	6
Vitamina A (microgramos)	312	51.93
Vitamina C (miligramos)	114	19

PAQ'PAQ' CH'EREB'AN CHEREBAN DE MILTOMATES

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de miltomate
1 diente de ajo, 1 clavo de olor
3 granos de pimienta castilla
Chile seco (si se desea picante)
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Pelar y lavar los miltomates; luego asarlos a fuego lento. Los chiles se tuestan.
2. Molerlos finamente, junto con: el ajo, clavo, pimientas, sal, chiles y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	162	27
Proteína (gramos)	6.6	1.1
Carbohidratos (gramos)	38.6	6.1
Acido Fólico (microgramos)	0.03	0
Calcio (miligramos)	38	6
Vitamina A (microgramos)	33	5.52
Vitamina C (miligramos)	24	4

Nota:

Este chereban se come con cualquiera de las comidas, que se considere conveniente.



PONON IXKOYA' CH'EREB'AN CHEREBAN DE TOMATES ASADOS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

7 tomates, 1 puñito de miltomates
1 diente de ajo, 1 clavo de olor
6 hojitas de hierbabuena,
sal al gusto
Chile seco (si se desea picante).

Se prepara así:

1. Lavar los tomates y miltomates; luego asarlos.
2. Tostar en el comal, las hojas de hierbabuena.

3. Moler finamente: los tomates, ajo, clavo, el chile tostado, la hierbabuena, la sal y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	120	20
Proteína (gramos)	4.8	0.8
Carbohidratos (gramos)	26.4	4.4
Acido Fólico (microgramos)	77.82	12.99
Calcio (miligramos)	48	8
Vitamina A (microgramos)	379	83.21
Vitamina C (miligramos)	120	20

Nota:

Este chereban se come con cualquier comida que se considere conveniente.

RUCH'EREB'AN TI'IJ CHEREBAN PARA CARNE

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

7 tomates, 1 diente de ajo
1 puño de miltomates ó 1 tomate extranjero
3 granos de pimienta de castilla
1 1/2 de clavo de olor
2 hojitas de orégano
Chile seco (si se desea picante)
Sal al gusto.



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Lavar y asar los tomates y miltomates. Los chiles se tuestan.
2. Moler finamente los tomates junto con el ajo, pimienta, clavo, orégano, sal y chile. Si se utiliza tomate extranjero, debe ser sin semillas.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	114	19
Proteína (gramos)	4.8	0.8
Carbohidratos (gramos)	25.8	4.3
Acido Fólico (microgramos)	77.92	12.99
Calcio (miligramos)	36	6
Vitamina A (microgramos)	313	52.2
Vitamina C (miligramos)	120	20

Nota:

- a. En este chereban se acostumbra echar una de las siguientes carnes: carne asada en pedacitos, pedazos de pollo criollo ligeramente asado y después cocido en caldo, pedazos de pollo asado, carne de armadillo cocido en caldo, carne de logarto u otras.
- b. La carne debe dejarla en el chereban por lo menos 1 hora, para que tome sabor.

TZAKON IXKOYA' CH'EREB'AN CHEREBAN DE TOMATES COCIDOS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 7 tomates, 1 puñito de miltomates
- 2 pimientas de castilla
- 3 ramitas de perejil tierno
- 1 diente de ajo, sal al gusto
- Chiltepes (si se desea picante).

Se prepara así:

1. Lavar los tomates, miltomates y chiltepes; luego cocerlos en 1/2 vaso de agua, por 8 minutos.
2. Todo lo cocido molerlo finamente junto con el ajo, pimientas y la sal.
3. Lavar las ramitas de perejil y picarlos finamente; agregarlo al chereban, revolverlo y listo.

4. Aprovechar el agua donde se cocieron los tomates, agregándola al chereban.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	126	21
Proteína (gramos)	5.4	0.9
Carbohidratos (gramos)	27.6	4.6
Acido Fólico (microgramos)	108.65	17.78
Calcio (miligramos)	72	12
Vitamina A (microgramos)	428	71.32
Vitamina C (miligramos)	144	24



KIB'ANİK CHILMOL

PREPARACIÓN DE CHILMOLES



CHILMOL RIK'IN PASUT CHILMOL CON HIERBABUENA

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

7 tomates, 1 puñito de miltomates
1 cebolla pequeña, 6 hojas de hierbabuena
Chile seco (si se desea picante)
Sal al gusto

Se prepara así:

1. Cocer o asar los tomates, miltomates y el chile (tostarlo).
2. Pelar y machacar finamente, los tomates junto con el chile (antes quebrar los chiles por la mitad para quitarles las semillas).

3. Agregarle la sal y la cebolla finamente picada.
4. Tostar las hojas de hierbabuena, deshacerlas finamente con los dedos y agregarla al chilmol; revolverlo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	48	8
Proteína (gramos)	18	0.3
Carbohidratos (gramos)	108	18
Acido Fólico (microgramos)	2096	349
Calcio (miligramos)	30	5
Vitamina A (microgramos)	113	18.86
Vitamina C (miligramos)	24	4

Nota:

El chile tostado queda mejor remojándolo unos cinco minutos antes de machacarlo.

CHILMOL PONON IXKOYA' CHILMOL DE TOMATES ASADOS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

7 tomates, 1 puñito de miltomates
1 cebolla pequeña,

2 ramitas de cilantro tierno
Chile seco (si se desea picante)
Sal al gusto



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Lavar los tomates y miltomates, luego asarlos a fuego suave. El chile se tuesta.
2. Pelar y machacar finamente los tomates, junto con el chile (antes quebrar los chiles, por la mitad para quitarle las semillas).

3. Picar finamente el cilantro y la cebolla; agregarlo junto con la sal, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	132	22
Proteína (gramos)	5.4	0.9
Carbohidratos (gramos)	29.4	4.9
Acido Fólico (microgramos)	87.72	14.62
Calcio (miligramos)	66	11
Vitamina A (microgramos)	370	61.68
Vitamina C (miligramos)	132	22

Nota:

- a. El chile queda mejor remojándolo unos 5 minutos antes de machacarlo.
- b. Puede agregar unas gotas de naranja agria, según el gusto.

CHOJ TI CHILMOL CHILMOL SIMPLE

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

7 tomates, 1 cebolla
Chile (si se desea picante)
Sal al gusto

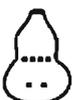
Se prepara así:

1. Cocer o asar los tomates. El chile también cocido o tostado.
2. Pelarlos y machacarlos finamente, junto con la sal y el chile (antes quebrar

los chiles por la mitad para quitarle las semillas).

3. Picar finamente la cebolla y agregarla, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	36	6
Proteína (gramos)	1.2	0.2
Carbohidratos (gramos)	8.4	1.4
Acido Fólico (microgramos)	20.96	3.49
Calcio (miligramos)	18	3
Vitamina A (microgramos)	45	7.58
Vitamina C (miligramos)	18	3



KIB'ANĪK JALAJÓJ ICHAJ PA SAQMOLO'

PREPARACIÓN DE ENVUELTOS



ACELGA PA SAQMOLO' ACELGA ENVUELTA

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 manojos de acelga, 3 huevos
5 cucharadas de aceite
1 cebolla pequeña, sal al gusto
Tomates para chilmol

Se prepara así:

1. Lavar bien las hojas de acelga, una por una.
2. Picar las hojas y el tallo tierno.
3. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
4. Revolver al huevo batido: las acelgas crudas y la sal.
5. Calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla anterior, tratando de formar tortitas.

6. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
7. Tener listo el chilmol o chereban ralo y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	976	163
Proteína (gramos)	31.2	5.2
Carbohidratos (gramos)	55.2	9.2
Acido Fólico (microgramos)	548.17	91.36
Calcio (miligramos)	4368	728
Vitamina A (microgramos)	1610	268.3
Vitamina C (miligramos)	252	42

APIO PA SAQMOLO' APIO ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 apios grandes, una cebolla grande
3 huevos, 5 cucharadas de aceite

Sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Cortar el tronco del apio y lavarlo de rama en rama.
2. Picar finamente el tallo y hojas del apio. También picar la cebolla y agregarla.
3. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras, luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
4. Revolver al huevo batido: el apio crudo, la cebolla y la sal.
5. Calentar un poco de aceite en la sartén y echar por cucharadas la mezcla de huevo y apio, tratando de formar tortitas.

6. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
7. Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	996	166
Proteína (gramos)	30	5
Carbohidratos (gramos)	60.6	10.1
Acido Fólico (microgramos)	347.72	57.95
Calcio (miligramos)	354	59
Vitamina A (microgramos)	549	91.45
Vitamina C (miligramos)	182	27

BRÓCOLI PA SAQMOLO' BRÓCOLI ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

6 tronquitos regulares de brócoli
3 huevos, 5 cucharadas de aceite
Sal al gusto, 1 cebolla
Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

1. Cortar el tronco sazón de los brócolis; luego limpiarlos y lavarlos bien. Si son grandes se deben partir.

2. Cocer los brócolis en poca agua (en vapor) y sal durante 5 minutos; colocarlos parados para que se cuezan los troncos.
3. Batir los huevos para envuelto; primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
4. Escurrir los brócolis y calentar un poco de aceite.



5. Pasar por el huevo batido, cada uno de los pedazos de brócoli y ponerlos a dorar en el aceite.
6. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados todos los lados.
7. Tener listo el chilmol o chereban.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	968	161
Proteína (gramos)	30.6	5.1
Carbohidratos (gramos)	51.8	8.6
Acido Fólico (microgramos)	324.55	54.09
Calcio (miligramos)	248	41
Vitamina A (microgramos)	708	118
Vitamina C (miligramos)	264	44

Nota:

- a. Los brócolis se comen con chilmol o chereban.
- b. Los tomates para el chilmol se cuecen junto con los brócolis; y el agua, aprovecharla para arralarla.
- c. Para que el huevo envuelva bien y no se pele, agregar 2 cucharadas de harina cuando se esta batiendo.

COLIFLOR PA SAQMOLO' COLIFLOR ENVUELTO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 coliflor mediano, 3 huevos
5 cucharadas de aceite
1 cebolla, sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

1. Partir la coliflor en pedazos regulares, limpiarla y lavarla.
2. Cocer la coliflor en poquita agua (en vapor) y sal durante 5 minutos.
3. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
4. Escurrir la coliflor y calentar un poco de aceite.
5. Pasar por el huevo batido, cada uno de los pedazos de coliflor y ponerlos a dorar.
6. Esperar que los envueltos se doren de un lado, para poder voltearlos; deben quedar dorados todos los lados.



- Tener listo el chilmol o chereban para comerlo con los envueltos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1010	202
Proteína (gramos)	38.5	7.3
Carbohidratos (gramos)	59	11.8
Acido Fólico (microgramos)	436.09	87.22
Calcio (miligramos)	285	57
Vitamina A (microgramos)	458	91.59
Vitamina C (miligramos)	455	91

Nota:

- Para el chilmol, cocer los tomates junto con la coliflor y el agua aprovecharla para arralarla.
- Para que el huevo envuelva bien y no se pele, agregar 2 cucharadas de harina cuando de esta batiendo.

IXTÄN ICHAJ PA SAQMOLO' ESPINACA ENVUELTA

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Suficientes hojas de espinaca
3 huevos, 5 cucharadas de aceite
1 cebolla, sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

- Lavar bien las espinacas y picarlas.
- Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
- Revolver con el huevo: el picado de espinacas crudas, la cebolla picada y la sal.
- Calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla anterior, tratando de formar tortitas.
- Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
- Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	870	145
Proteína (gramos)	27.6	4.8
Carbohidratos (gramos)	29.4	4.9
Acido Fólico (microgramos)	482.65	82.11
Calcio (miligramos)	318	53
Vitamina A (microgramos)	1384	230.8
Vitamina C (miligramos)	78	13



K'IX PA SAQMOLO' GÜISQUIL ENVUELTO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 güisquiles grandes, 3 huevos
5 cucharadas de aceite
Sal al gusto
Tomates para chereban o chilmol.

Se prepara así:

1. Pelar y partir los güisquiles en rodajas o trocitos regulares.
2. Cocerlos en poquita agua (en vapor), con tallos de cebolla y sal por 10 minutos.
3. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.

4. Escurrir los güisquiles y calentar un poco de aceite en la sartén.
5. Pasar por el huevo batido, cada uno de los pedazos de güisquil y colocarlos en el aceite.
6. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos.
7. Tener listo el chilmol o chereban para comerlo con los envueltos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1175	235
Proteína (gramos)	33.5	6.7
Carbohidratos (gramos)	108.5	21.7
Acido Fólico (microgramos)	181.74	36.35
Calcio (miligramos)	255	51
Vitamina A (microgramos)	466	93.11
Vitamina C (miligramos)	315	63

Nota:

Para que el huevo envuelva bien y no se pele, agregar 2 cucharadas de harina cuando se esta batiendo.

LAB'ITZETZ PA SAQMOLO' BLEDO ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Tres manojos de bledo
3 huevos, 5 cucharadas de aceite

Sal al gusto, 1 cebolla mediana
Tomates para chilmol o chereban



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Deshojar la hierba y lavarla bien.
2. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
3. Revolver con el huevo: las hojas de bledo crudas, la cebolla picada y sal.
4. Calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla anterior, tratando de formar tortitas.

5. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
6. Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1058	178
Proteína (gramos)	39.8	6.8
Carbohidratos (gramos)	65.4	10.9
Acido Fólico (microgramos)	659.94	109.99
Calcio (miligramos)	1832	272
Vitamina A (microgramos)	3246	641
Vitamina C (miligramos)	468	78

MUCH' PA SAQMOLO' CHIPILÍN ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 2 manojos de chipilín, 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cebolla, sal al gusto
- Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

1. Deshojar el chipilín, lavarlo y escurrirlo.
2. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
3. Revolver con el huevo: el chipilín crudo, la cebolla picada y la sal.
4. Calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla anterior, tratando de formar tortitas.

5. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
6. Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1058	178
Proteína (gramos)	42.8	7.1
Carbohidratos (gramos)	64.8	10.8
Acido Fólico (microgramos)	224.77	37.46
Calcio (miligramos)	828	138
Vitamina A (microgramos)	2821	470.1
Vitamina C (miligramos)	360	60



PAKAY PA SAQMOLO' PACAYAS ENVUELTAS

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

6 pacayas regulares, 3 huevos
5 cucharadas de aceite
1 cebolla, sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban.

Se prepara así:

1. Pelar y lavar las pacayas.
2. Cocerlas en agua con sal y a medio cocer cambiarles el agua para que no queden amargas.
3. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas.
4. Escurrir las pacayas y luego calentar en la sartén un poco de aceite.

5. Pasar las pacayas por el huevo una por una; luego colocarlas en el aceite.
6. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
7. Tener listo el chilmol o chereban para comerlo con los envueltos.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	995	199
Proteína (gramos)	33.5	6.7
Carbohidratos (gramos)	56.5	11.3
Ácido Fólico (microgramos)	213.64	42.73
Calcio (miligramos)	875	175
Vitamina A (microgramos)	451	90.18
Vitamina C (miligramos)	140	28

Nota:

Para que las pacayas no queden amargas agregar al agua una cucharadita de azúcar junto con la sal, cuando las cocine.

PEJIK PA SAQMOLO' EJOTE ENVUELTO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de ejotes, 3 huevos
5 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana, sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Deshilar y lavar los ejotes enteros.
2. Echarlos en agua hirviendo y dejarlos cocer con sal durante 10 minutos.
3. Escurrir los ejotes, hacerlos manojitos y amarrarlos con pedacitos de tusa.
4. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
5. En la sartén calentar un poco de aceite.
6. Pasar por el huevo batido cada manojito de ejotes y echarla a la sartén.

7. Esperar que los envueltos se doren de un lado, para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
8. Tener listo el chilmol o chereban para acompañar los envueltos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1015	203
Proteína (gramos)	32.5	6.5
Carbohidratos (gramos)	58.5	11.7
Ácido Fólico (microgramos)	344.58	68.91
Calcio (miligramos)	365	73
Vitamina A (microgramos)	595	119
Vitamina C (miligramos)	180	36

RUJOTAY SOYA PA SAQMOLO' RETOÑOS DE SOYA ENVUELTOS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de retoños de soya
- 3 huevos, 2 cucharadas de harina
- 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo
- 1 pizca de pimienta en polvo
- 5 cucharadas de aceite, sal al gusto
- Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

1. Limpiar, lavar y escurrir los retoños.
2. Picar finamente los ajos y cebolla, luego agregarla a los retoños crudos; también echar la pimienta.
3. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas, la harina, la sal y revolverlas bien.
4. Revolver con el huevo, la mezcla de retoños.
5. En la sartén calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla de soya, tratando de formar tortitas.
6. Esperar que los envueltos se doren de un lado, para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.



- Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1290	215
Proteína (gramos)	38.4	6.4
Carbohidratos (gramos)	126.8	21.1
Acido Fólico (microgramos)	205.91	34.32
Calcio (miligramos)	378	63
Vitamina A (microgramos)	510	84.97
Vitamina C (miligramos)	2754	459

RUSI'J PARKIY PA SAQMOLO' FLOR DE IZOTE ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Suficientes flores de izote, 3 huevos
5 cucharadas de aceite, 1 cebolla mediana
Sal al gusto, tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

- Despencar los pétalos de la flor de izote, lavarlo y escurirlo.
- Poner a hervir un poquito de agua con sal; luego agregarle los pétalos y dejarlo hervir por 8 minutos, cambiándoles el agua 1 vez, para que no queden amargas; después escurrilos.
- Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; agregarle las yemas y revolverlas bien.

- Al huevo agregar: los pétalos escurridos y la cebolla picada; luego revolverlos bien.
- En la sartén calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla del huevo y flores, tratando de formar tortitas.
- Esperar que los envueltos se doren de un lado, para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
- Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1542	257
Proteína (gramos)	88.2	14.7
Carbohidratos (gramos)	100.2	16.7
Acido Fólico (microgramos)	1039.08	173.18
Calcio (miligramos)	488	81
Vitamina A (microgramos)	496	82.71
Vitamina C (miligramos)	204	34

Nota:

Para que el huevo envuelva bien y no se pele, agregar 2 cucharadas de harina cuando se esta batiendo.



RUSI'J K'UN PA SAQMOLO' FLOR DE AYOTE ENVUELTO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Suficientes flores de ayote o güicoy
3 huevos, 1 cebolla mediana
5 cucharadas de aceite
Sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

1. De las flores solamente se usan los pétalos, el tronquito del centro no; limpiarlas y lavarlas anticipadamente para que escurran bien.
2. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; agregarle las yemas y revolverlas bien.
3. Revolver con el huevo: las flores crudas, la cebolla picada y sal.
4. En la sartén calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla del

huevo y flores, tratando de formar tortitas.

5. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
6. Tener listo el chilmol o chereban echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	940	188
Proteína (gramos)	31	6.2
Carbohidratos (gramos)	44	8.8
Acido Fólico (microgramos)	463.24	92.65
Calcio (miligramos)	360	72
Vitamina A (microgramos)	750	150
Vitamina C (miligramos)	190	38

RUSI'J IK'OY PA SAQMOLO' FLOR DE GÜICOY ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Suficientes flores de güicoy
3 huevos, 1 cebolla mediana

5 cucharadas de aceite
Sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban



Se prepara así:

1. De las flores solamente se usan los pétalos, el tronquito del centro no; limpiarlas y lavarlas anticipadamente para que escurran bien.
2. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; agregarle las yemas y revolverlas bien.
3. Revolver con el huevo: las flores crudas, la cebolla picada y sal.
4. En la sartén calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla del huevo y flores, tratando de formar tortitas.

5. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
6. Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	966	181
Proteína (gramos)	32.4	5.4
Carbohidratos (gramos)	49.2	8.2
Acido Fólico (microgramos)	515.66	85.94
Calcio (miligramos)	398	66
Vitamina A (microgramos)	841	140.2
Vitamina C (miligramos)	216	36

RUSUMAL YA' PA SAQMOLO' BERRO ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 2 manojos grandes de berro
- 3 huevos, 5 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

1. Limpiar bien el berro, quitarle el tallo que este sazón; lavarlo con mucho cuidado y luego picarlo.

2. Batir los huevos para envuelto; primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras, luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
3. Revolver al huevo batido: el berro crudo y la sal.
4. En la sartén, calentar un poquito de aceite y luego echar por cucharadas, la mezcla del huevo y berro tratando de formar tortitas.



- Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
- Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	830	155
Proteína (gramos)	33.6	5.6
Carbohidratos (gramos)	39.6	6.6
Acido Fólico (microgramos)	860.04	143.34
Calcio (miligramos)	522	87
Vitamina A (microgramos)	1716	286
Vitamina C (miligramos)	284	44

Nota:

Después de lavar el berro, es necesario remojarlo por 10 minutos en agua de sal, para sacar y matar los gusanos, mosquitos y otros; después lavarlo nuevamente y dejarlo escurrir.

RUTZA'N K'IX PA SAQMOLO' PUNTAS DE GÜISQUIL ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Suficientes puntas tiernas de güisquil
3 huevos, 5 cucharadas de aceite
1 cebolla, sal al gusto y
Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

- Escoger los tallos y hojas tiernos de las puntas de güisquil y lavarlas.
- Picar las puntas de güisquil y la cebolla.
- Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
- Revolver con el huevo: el picado de puntas, cebolla picada y sal.

- Calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla anterior, tratando de formar tortitas.
- Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
- Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1044	174
Proteína (gramos)	42	7
Carbohidratos (gramos)	63	10.5
Acido Fólico (microgramos)	224.77	37.46
Calcio (miligramos)	408	68
Vitamina A (microgramos)	1305	217.5
Vitamina C (miligramos)	198	33



RUXAQ XNAKÄT PA SAQMOLO' TALLOS DE CEBOLLA ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Suficientes tallos tiernos de cebolla
5 cucharadas de aceite
3 huevos, sal al gusto
Tomates para chereban o chilmol

Se prepara así:

1. Escoger y lavar los tallos de cebolla.
2. Pasar por agua hirviendo los tallos para quitarles un poco de olor; escurrirlas y picarlas.
3. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
4. Agregar al huevo, los tallos picados y la sal; luego revolverlo bien.
5. Calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla anterior, tratando de formar tortitas.
6. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
7. Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1038	173
Proteína (gramos)	36.6	6.1
Carbohidratos (gramos)	61.8	10.3
Acido Fólico (microgramos)	192.86	32.14
Calcio (miligramos)	426	71
Vitamina A (microgramos)	1930	321.7
Vitamina C (miligramos)	390	65

RUXAQ REMOLACHA PA SAQMOLO' HOJAS DE REMOLACHA ENVUELTAS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Suficientes hojas tiernas de remolacha
3 huevos, 5 cucharadas de aceite

1 cebolla, sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Quitar el tallo de las hojas de remolacha, lavarlas una por una y luego picarlas.
2. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
3. Revolver con el huevo: el picado de hojas crudas, la cebolla picada y sal.
4. Calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla anterior, tratando de formar tortitas.

5. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
6. Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1020	170
Proteína (gramos)	35.4	5.9
Carbohidratos (gramos)	63.6	10.6
Acido Fólico (microgramos)	297.68	49.61
Calcio (miligramos)	756	126
Vitamina A (microgramos)	3457	576.1
Vitamina C (miligramos)	276	46

RUXAQ RAB'ANOX PA SAQMOLO' HOJAS DE RÁBANO ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

Suficientes hojas tiernas de rábano
3 huevos, 5 cucharadas de aceite
1 cebolla, sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban

Se prepara así:

1. Escoger y lavar bien las hojas de rábano, escurrirlas y picarlas; picar también la cebolla.
2. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
3. Revolver con el huevo: el picado de hojas crudas y cebolla.

4. Calentar un poco de aceite y echar por cucharadas la mezcla anterior, tratando de formar tortitas.
5. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados los dos lados.
6. Tener listo el chilmol o chereban y echarle los envueltos; dejarlos hervir por 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1350	225
Proteína (gramos)	49.2	8.2
Carbohidratos (gramos)	124.8	20.8
Acido Fólico (microgramos)	224.77	37.46
Calcio (miligramos)	2112	352
Vitamina A (microgramos)	13872	2312
Vitamina C (miligramos)	1122	187



RUXE' K'IX PA SAQMOLO' ICHÍNTAL ENVUELTO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 1/2 libra de ichíntal, 3 huevos
5 cucharadas de aceite, 1 cebolla
Tomates para chilmol o chereban
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Raspar la cáscara y lavar el ichíntal, luego partirla en rodajas.
2. Cocer las rodajas en poquita agua con sal y tallos de cebolla.
3. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas.
4. Escurrir las rodajas de ichíntal y luego en la sartén calentar un poco de aceite.

5. Pasar por el huevo las rodajas de ichíntal, una por una y colocarlas en el aceite.
6. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos; deben quedar dorados todos los lados.
7. Tener listo el chilmol o chereban para comerlo con los envueltos.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1254	209
Proteína (gramos)	34.2	5.7
Carbohidratos (gramos)	118.2	19.7
Acido Fólico (microgramos)	192.86	32.14
Calcio (miligramos)	162	27
Vitamina A (microgramos)	488	81.41
Vitamina C (miligramos)	210	35

Nota:

Para que el huevo envuelva bien y no se pele, agregar 2 cucharadas de harina cuando se esta batiendo.

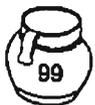
TZ'IN PA SAQMOLO' YUCA ENVUELTA

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 1/2 libra de yuca, 3 huevos
5 cucharadas de aceite

1 cebolla, sal al gusto
Tomates para chilmol o chereban



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Pelar y lavar la yuca, luego partirla en rodajas.
2. Cocer las rodajas en poca agua con sal y tallos de cebolla.
3. Batir los huevos para envuelto; primero batir suficientemente las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
4. Escurrir las rodajas de yuca y luego calentar en la sartén un poco de aceite.
5. Pasar por el huevo las rodajas, una por una; y colocarlas en el aceite.

6. Esperar que los envueltos se doren de un lado para poder voltearlos.
7. Tener listo el chilmol o chereban para comerlo con los envueltos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1494	249
Proteína (gramos)	31.2	5.2
Carbohidratos (gramos)	176.4	29.4
Acido Fólico (microgramos)	351.45	58.58
Calcio (miligramos)	420	70
Vitamina A (microgramos)	496	82.72
Vitamina C (miligramos)	222	37

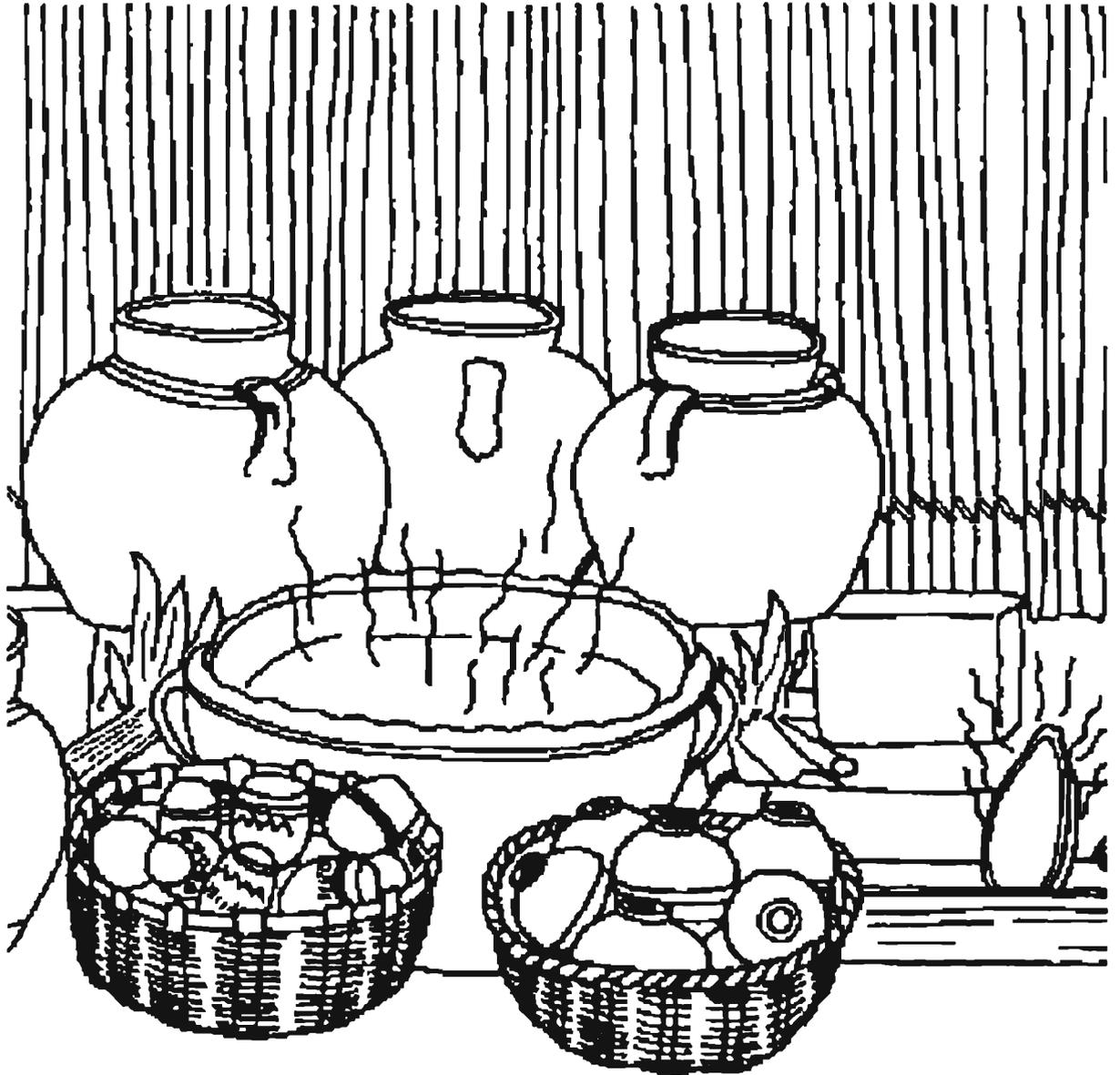
Nota:

Para que el huevo envuelva bien y no se pele, agregar 2 cucharadas de harina cuando se esta batiendo.



KIB'ANİK Q'UTU'N PA CHAJ

PREPARACIONES A LA CENIZA



ARWENX PA CHAJ

ARVEJA A LA CENIZA

PARA 7 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de arveja seca
- 1/2 libra de ceniza de leña
- 3 tomates, 1 puñito de miltomate
- 2 puntas tiernas de apazote
- 1 cabeza de cebolla o tallos
- 1 diente de ajo, achote y sal al gusto

Se prepara así:

1. Echar agua (como para cocer frijoles), a la ceniza revolverla bien y luego quitarle todos los restos de carbón.
2. Agregarle las arvejas y ponerla a hervir por 10 minutos, para pelarlas fácilmente y también para que la ceniza le dé el sabor especial.
3. Después lavarla para quitarle la ceniza, luego pelarlas (enjuagando bien, como que se lavara nixtamal) y lavarlas nuevamente. Posteriormente

echarle agua y ponerlas otra vez al fuego para que hiervan, hasta que estén bien cocidas.

4. Moler finamente los tomates, miltomates, el achote y el ajo; agregarlo a las arvejas junto con el apazote, la cebolla partida en cruz y la sal; con la paleta moverla seguido para que no se pegue.
5. Dejarla hervir, hasta que esté deshecha y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	252	36
Proteína (gramos)	14	2
Carbohidratos (gramos)	49	7
Acido Fólico (microgramos)	181.01	25.86
Calcio (miligramos)	84	12
Vitamina A (microgramos)	270	38.53
Vitamina C (miligramos)	140	20

Nota:

Esta comida debe quedar como puré ralo.



Cholq'utu'n



JAWS PA CHAJ HABA A LA CENIZA "A"

PARA 8 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de haba seca
- 1/2 libra de ceniza de leña
- 3 tomates, 1 puñito de miltomates
- 2 puntas tiernas de apazote
- 1 cebolla o tallos, 1 diente de ajo
- Achote y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Echar agua (como para cocer frijoles) a la ceniza revolverla bien y luego quitarle todos los restos de carbón.
2. Agregarle las habas y ponerla a hervir por 20 minutos para poder pelarlas fácilmente y también para que la ceniza le dé el sabor especial.
3. Después lavarla para quitarle la ceniza, luego pelarlas (sobándolas bien, como que se lavara nixtamal)

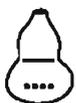
y lavarlas nuevamente. Luego echarle agua y ponerlas otra vez al fuego para que hiervan, hasta que estén bien cocidas.

4. Moler finamente los tomates, miltomates, achote y el ajo; agregarlo a las habas, echar también el apazote, la cebolla partida en cruz y la sal. Moverla seguido con la paleta para que no se pegue.
5. Dejarla hervir, hasta que esté deshecha y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1368	171
Proteína (gramos)	92.8	11.6
Carbohidratos (gramos)	242.4	30.3
Acido Fólico (microgramos)	1621.92	202.74
Calcio (miligramos)	344	43
Vitamina A (microgramos)	176	21.99
Vitamina C (miligramos)	88	11

Nota:

Esta comida debe quedar como puré ralo.



TZI'AM HABA A LA CENIZA "B"

PARA 8 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de haba seca
- 1/2 libra de ceniza de leña
- 2 puntas tiernas de apazote
- 1 cebolla o tallos
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Echar agua (como para cocer frijoles) a la ceniza revolverla bien y luego quitarle todos los restos de carbón.
2. Agregarle las habas y ponerla a hervir por 20 minutos para pelarlas fácilmente y también para que la ceniza le dé el sabor especial.
3. Después lavarla para quitarle la ceniza, pelarlas (sobándolas bien, como que se lavara nixtamal) y lavarlas nuevamente. Echarle agua y ponerlas

otra vez al fuego para que hiervan, hasta que estén bien cocidas.

4. Agregarle el apazote, la cebolla partida en cruz y la sal. Moverla seguido con la paleta para que no se pegue.
5. Dejarla hervir, hasta que esté deshecha y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1312	164
Proteína (gramos)	90.4	11.3
Carbohidratos (gramos)	229.6	28.7
Acido Fólico (microgramos)	1588.48	198.56
Calcio (miligramos)	328	41
Vitamina A (microgramos)	40	5
Vitamina C (miligramos)	32	4

Nota:

Esta comida debe quedar como puré raro.



Cholq'utu'n



KITZAKIK KIWÄCH ICHAJ

PREPARACIÓN DE VERDURAS



ALTU'T IK'OY PA SUB'AB'ÄL GÜICOYITOS AL VAPOR

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

9 güicoyitos tiernos
Tallos de cebolla, 4 ramitas de cilantro
Tomates para chereban
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar los güicoyitos y quitarles una rodaja de arriba y otra de abajo.
2. Partir en cuatro pedazos cada güicoyito y ponerlos a cocer en un poquito de agua (en vapor) junto con los tallos de cebolla, cilantro y la sal.

3. Taparlo bien y dejarlo cocer por 7 minutos; no deben quedar muy cocidos, sino conservar su color original.
4. Comerlos calientes y con chereban.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	535	107
Proteína (gramos)	24	4.8
Carbohidratos (gramos)	119	23.8
Acido Fólico (microgramos)	316.38	83.28
Calcio (miligramos)	460	92
Vitamina A (microgramos)	932	186.3
Vitamina C (miligramos)	500	100

Nota:

También puede acompañar los güicoyitos con crema en vez de chereban.

ARWENX PA Q'ANXUX ARVEJAS EN MANTEQUILLA

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de arvejas peladas
2 onzas de mantequilla
1 cebolla, 2 hojas de laurel
1 ramita de tomillo
Sal y pimienta en polvo al gusto.

Se prepara así:

1. Cocer las arvejas en poca agua, laurel, tomillo y sal.
2. Escurrir las arvejas y rodajar la cebolla.

3. En la mitad de margarina freír la cebolla para que se ponga transparente.
4. Luego agregarle las arvejas, el resto de margarina y la pimienta; revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	470	94
Proteína (gramos)	13	2.6
Carbohidratos (gramos)	41	8.2
Acido Fólico (microgramos)	148.17	29.63
Calcio (miligramos)	175	35
Vitamina A (microgramos)	402	80.49
Vitamina C (miligramos)	85	17



B'U'S CHILAQUILAS DE TORTILLAS

PARA 4 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

8 tortillas, 1/2 queso fresco
6 u 8 tomates, 1 puñito de miltomate
1 cebolla, 2 huevos
5 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Se prepara así:

1. Doblar por la mitad las tortillas calientes o recalentadas, echarles queso y luego envolverlas en una servilleta.
2. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente solo las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas y revolverlas bien.
3. En la sartén calentar un poco de aceite; luego con cuidado pasar por el huevo, las tortillas una por una y colocarlas en la sartén.

4. Esperar que las chilaquitas se doren de un lado, para poder voltearlas; deben quedar doradas de los dos lados.
5. Cocer los tomates, miltomates y cebolla en poca agua; preparar un chereban o chilmol; echarlo en la sartén que se usó y colocar en ella, las chilaquitas para que den un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porcion
Energia (calorias)	2124	531
Proteina (gramos)	81.2	20.3
Carbohidratos (gramos)	222	55.5
Acido Folico (microgramos)	178.72	44.68
Calcio (miligramos)	2188	547
Vitamina A (microgramos)	846	211.4
Vitamina C (miligramos)	144	36

Nota:

Dar un hervor a las chilaquitas si se van a comer ya; en caso contrario no porque se aguan mucho.



COLIFLOR PA SUB'AB'ÄL COLIFLOR AL VAPOR

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 coliflor grande
Tallos de cebolla, 4 ramitas de cilantro
1 vaso de crema y sal al gusto

Se prepara así:

1. Limpiar la coliflor, lavarla y partirla en pedazos; dejarla en remojo en agua con sal por 10 minutos.
2. Lavarla nuevamente y ponerla a cocer en un poquito de agua (en vapor) junto con los tallos de cebolla, cilantro y la sal.

3. Taparla y dejarla cocer por 6 minutos; no debe quedar muy cocido; sino conservar su color original.
4. Comerlo caliente y bañado con crema.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1140	190
Proteína (gramos)	32.4	5.4
Carbohidratos (gramos)	68.4	11.4
Acido Fólico (microgramos)	453.64	75.61
Calcio (miligramos)	576	96
Vitamina A (microgramos)	1310	218.4
Vitamina C (miligramos)	744	124

CH'IMA' B'U'S CHILAQUILAS DE GÜISQUIL

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 güisquiles grandes
1/2 queso fresco
6 tomates, 1 puñito de miltomate
1 cebolla, 1 chile pimienta
2 huevos, 2 cucharadas de harina
5 cucharadas de aceite
Sal al gusto

Se prepara así:

1. Pelar los güisquiles y partílos en rodajas regulares.

2. En poca agua cocer las chilaquilas con tallos de cebolla y sal. Las rodajas no deben quedar demasiado cocidas; sino conservar su color original.
3. Escurrir las rodajas, luego echar queso en una rodaja y taparla con otra; así con todas las rodajas.
4. Batir los huevos para envuelto, primero batir suficientemente solo las claras, hasta que estén duras; luego agregarle las yemas, la harina y revolverlas bien.



- En la sartén, calentar un poco de aceite; luego, con cuidado pasar por el huevo, el par de rodajas de güisquil y colocarlas en el aceite.
- Esperar que las chilaquilas se doren de un lado para poder voltearlas; deben quedar doradas de los dos lados.
- Cocer los tomates, miltomates, chile pimiento y cebolla en poca agua; preparar un chereban o chilmol; echarlo

en la sartén que se usó y colocar en ella, las chilaquilas para que den un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1805	361
Proteína (gramos)	73.6	14.7
Carbohidratos (gramos)	160	32
Acido Fólico (microgramos)	223.57	44.71
Calcio (miligramos)	1845	369
Vitamina A (microgramos)	1038	207.5
Vitamina C (miligramos)	410	82

IK'OY RIK'IN PEREJIL GÜICOYITOS CON PEREJIL

PARA 4 PERSONAS

Se necesita:

- 6 güicoyitos tiernos
- 3 ramas de perejil
- 1 onza de queso duro o fresco
- 1 onza de margarina o aceite
- 1 cebolla y sal al gusto.

Se prepara así:

- Lavar los güicoyitos, quitarles una rodaja de arriba y una de abajo, y luego partirlos en rodajas.
- En la sartén echar 5 cucharadas de agua, las rodajas de güicoy crudo, el perejil picado, la cebolla en rodajas y encima echar pedacitos de marga-

rina, taparla y dejarla cocer a fuego lento.

- El güicoy no debe cocerse demasiado, sino conservar su color original. Ya para comerlo se le echa queso encima.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	618	154
Proteína (gramos)	20	5
Carbohidratos (gramos)	66.4	16.6
Acido Fólico (microgramos)	208.46	52.12
Calcio (miligramos)	908	227
Vitamina A (microgramos)	449	112.3
Vitamina C (miligramos)	228	57



IK'OY PA SAQAYA'A GÜICOYITOS EN SALSA BLANCA

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 10 güicoyitos tiernos
- 2 vasos de leche
- 2 onzas de mantequilla o margarina
- 4 cucharadas de polenta o masa
- 1 cebolla grande, 1/2 vaso de agua
- 3 ramitas de perejil y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar los güicoyitos, quitarles una rodaja abajo y una arriba; luego partirlo en 4 pedazos cada uno.
2. Tener hirviendo el agua y echarle los güicoyitos; luego agregarle la cebolla en rodajas y encima la margarina en pedacitos. Tapar la olla y dejarla cocinar durante 3 minutos.

3. Tener caliente la leche: echarle la polenta o deshacerle la masa y la sal; luego revolverla bien.
4. Echar toda la mezcla de leche sobre los güicoyitos, también agregarle el perejil finamente picado; taparla, dejarla hervir por 4 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1195	239
Proteína (gramos)	39.5	7.9
Carbohidratos (gramos)	169.5	33.9
Acido Fólico (microgramos)	363.18	72.64
Calcio (miligramos)	1185	237
Vitamina A (microgramos)	559	111.7
Vitamina C (miligramos)	375	75

Nota:

Los güicoyitos no deben cocerse demasiado, sino conservar su color original.

JOK'IN TZ'IN TORTITAS DE YUCA

PARA 5 PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de yuca
- 5 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de polenta o harina
- 1 huevo, 1 cebolla, 1 diente de ajo
- 4 onzas de queso seco o fresco
- 2 ramas tiernas de perejil
- Sal y pimienta al gusto.



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Pelar y lavar la yuca; y cocinarla en poca agua.
2. Luego molerla o machacarla finamente.
3. Agregarle el queso deshecho, la yema del huevo, la polenta o harina, la cebolla picada finamente, la sal; y revolverlas bien.
4. Calentar un poco de aceite. Agarrar poquitos de masa, hacer las tortitas y freírlas; esperar que se doren de un lado para poder voltearlas; deben quedar doradas de los dos lados.

5. Lavar y picar finamente el perejil, echarla sobre las tortitas y comerlas con chereban o chilmol.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1500	300
Proteína (gramos)	38	7.6
Carbohidratos (gramos)	158	31.2
Acido Fólico (microgramos)	158.31	31.66
Calcio (miligramos)	1055	211
Vitamina A (microgramos)	325	64.97
Vitamina C (miligramos)	80	16

Nota:

- a. Si la masa queda muy aguada se le puede agregar más polenta o harina.
- b. Si se pega la masa en las manos y no se puede hacer bien las tortitas; entonces se debe pasar polenta o harina en las manos antes de agarrar la masa.

JOK'IN SAQWÄCH TORTITAS DE PAPA

PARA 6 PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de papa, 1 tomate
- 1/2 taza de polenta o harina
- 1 cebolla, 5 cucharadas de aceite
- 4 onzas de queso seco o fresco
- 2 ramas de perejil, 1 diente de ajo
- 1 huevo y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar y cocinar las papas enteras, en poca agua.

2. Pelar las papas, luego molerlas o machacarlas finamente.
3. Agregarle el queso deshecho, la yema del huevo, la polenta o harina, la cebolla picada finamente y la sal; luego revolverlas bien.
4. Calentar un poco de aceite. Agarrar poquitos de masa, hacer las tortitas y freírlas; esperar que se doren de un lado para poder voltearlas; deben quedar doradas de los dos lados.



- Picar finamente el perejil, echarlo sobre las tortitas y comerlas con chereban o chilmol.



Nota:

- Si la masa queda muy aguada, se le puede agregar más polenta o harina.
- Si se pega la masa en las manos y no se pueden hacer bien las tortitas; entonces debe pasar polenta o harina en las manos antes de agarrar la masa.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1542	257
Proteína (gramos)	49.8	8.3
Carbohidratos (gramos)	164.4	27.4
Acido Fólico (microgramos)	182.03	30.34
Calcio (miligramos)	972	162
Vitamina A (microgramos)	368	61.36
Vitamina C (miligramos)	138	23

K'ILIN CH'UTIK'IX PERULEROS MIGADOS

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 9 peruleros sazones
- 5 cucharadas de aceite
- 5 cucharadas de polenta o miga de pan
- 1 huevo y sal al gusto.

Se prepara así:

- Lavar los peruleros y cortarlos por la mitad pero sin partarlos, y ponerlos a cocer en poca agua (en vapor) y sal.
- Cuando estén cocidos, partarlos y pelarlos.
- Quebrar el huevo, agregarle sal y revolverlo bien.
- Echar la polenta o miga de pan en un plato plano.

- Pasar por el huevo, cada una de las mitades de perulero y luego pasarlas por la miga de pan.
- Calentar un poco de aceite y luego colocar los peruleros; dorarlos de los dos lados y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1310	262
Proteína (gramos)	27	5.4
Carbohidratos (gramos)	179	35.8
Acido Fólico (microgramos)	40.75	8.15
Calcio (miligramos)	245	49
Vitamina A (microgramos)	95	18.99
Vitamina C (miligramos)	360	72

Nota:

Se comen calientes con chereban o con crema.



K'ILIN SAQWÄCH PAPAS DORADAS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 1/2 libra de papas
4 cucharadas de aceite
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar las papas y ponerlas a cocer con sal y agua que las cubra.
2. Cuando ya estén cocidas se sacan del agua, partirlas a la mitad (de preferencia con cáscara).

3. Calentar el aceite y echar las papas. Voltearlas para que se doren todos los lados y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	930	155
Proteína (gramos)	19.2	3.2
Carbohidratos (gramos)	125.4	20.9
Acido Fólico (microgramos)	117.3	19.55
Calcio (miligramos)	66	11
Vitamina A (microgramos)	0	0
Vitamina C (miligramos)	138	23

K'ILIN ZANAHORIA ZANAHORIAS MIGADAS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

10 zanahorias, 1 cebolla
3 ramitas de perejil tierno
2 onzas de mantequilla o margarina
1/2 taza de polenta o miga de pan dorada
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Pelar o raspar las zanahorias y partirlas en rodajas gruesas.
2. Cocinarla en poquita agua con tallos de cebolla y sal; luego escurrirla.

3. Rodajar cebolla y freírla en la margarina junto con la zanahoria.
4. Picar finamente el perejil y agregarla a la zanahoria; al final, ya para comerlo, espolvorearle la polenta dorada en comal o la miga de pan; y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1418	236
Proteína (gramos)	22.2	3.7
Carbohidratos (gramos)	219.6	36.6
Acido Fólico (microgramos)	294.84	49.14
Calcio (miligramos)	678	113
Vitamina A (microgramos)	50640	8440
Vitamina C (miligramos)	120	20



Q'ANXUXAN RUK'U'X KULIX

REPOLLO GUISADO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 repollo regular, 5 tomates
 1 cebolla, 1 diente de ajo
 1 cucharadita de jugo de limón
 10 cucharadas de trigo (del que distribuyen las instituciones de desarrollo o de la cosecha)
 3 cucharadas de aceite o manteca
 3 hojitas de laurel y 1 ramita de tomillo
 Sal, achote y pimienta al gusto.

4. Lavar, pelar y picar finamente los tomates y el ajo.
5. Rodajar la cebolla y freírla para que se ponga transparente.
6. Luego agregarle el picado de tomate y ajo, el laurel, tomillo, pimienta, el achote y el jugo de limón; dejarlo freír por 3 minutos.
7. Agregar el recado al cocido de repollo y trigo; revolverlo bien, dejarlo hervir por 5 minutos más y listo.

Se prepara así:

1. En dos vasos de agua con sal, cocer el trigo por 20 minutos.
2. Lavar y picar el repollo en tiras regulares.
3. Cuando el trigo esté cocido, agregarle el repollo para que se sancoche; mantener el trasto tapado.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1026	171
Proteína (gramos)	26.8	4.8
Carbohidratos (gramos)	162	27
Acido Fólico (microgramos)	506.5	84.42
Calcio (miligramos)	414	89
Vitamina A (microgramos)	436	72.73
Vitamina C (miligramos)	402	87

Nota:

- a- Si usa el trigo de la cosecha, es necesario molerlo 2 veces en la piedra de moler, antes de cocerlo.
- b- Se le puede agregar 3 chorizos deshechos, cuando se fríe la cebolla (entonces no usar aceite) y luego continuar con el mismo procedimiento.



Q'ANXUXAN IK'OY GÜICOYITOS GUISADOS

PARA 8 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 12 güicoyitos tiernos, 6 tomates
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cebollas, 3 hojitas de laurel
- 1 pizca de pimienta en polvo
- 1 ramita de tomillo y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar los güicoyitos y quitarles una rodaja abajo y una arriba; luego partirlas en 4 pedazos cada uno.
2. Rodajar la cebolla, y picar finamente los tomates.
3. Preparar el recado: calentar el aceite y freír la cebolla para que se ponga transparente, luego agregarle los tomates, la pimienta, laurel, tomillo y la sal.

4. Cocer los güicoyitos con sal, en un poquitito de agua durante 7 minutos y a medio cocer agregarle el recado anterior. Los güicoyitos no deben cocerse demasiado, sino conservar su color original.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	952	119
Proteína (gramos)	26.4	3.3
Carbohidratos (gramos)	149.6	18.7
Acido Fólico (microgramos)	425.87	53.21
Calcio (miligramos)	488	61
Vitamina A (microgramos)	415	51.89
Vitamina C (miligramos)	504	63

RUJOTAY SOYA PA SAQMOLO' TORTITAS DE RETOÑO DE SOYA

PARA 8 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1/2 libra de retoños de soya
- 1 cebolla grande
- 1 apio tierno
- 1/2 libra de hongos (del que sea)
- 3 huevos, aceite para freír
- Sal al gusto y tomates para chereban o chilmol.

Se prepara así:

1. Limpiar los retoños de soya, lavarlos bien y escurrirlos. Los hongos limpiarlos, lavarlos y picarlos
2. Lavar la cebolla, pelarla y partirla en gajos finos.



3. Lavar el apio de rama en rama, después partirlo en trocitos finos.
4. Abrir un agujero a los huevos, sacarle la clara y guardar la yema. Batir suficientemente las claras y cuando estén duras, agregarle las yemas y revolverlas bien.
5. Agregarle el picado de hongos, soya, cebolla, apio y la sal; revolviéndolos bien.
6. Calentar un poco de aceite y agregar por cucharadas la mezcla

anterior, tratando de formar las tortitas.

7. Esperar que se doren de un lado, para poder voltearlas; deben quedar doradas de los dos lados.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1312	184
Proteína (gramos)	63.2	7.9
Carbohidratos (gramos)	87.2	10.9
Acido Fólico (microgramos)	719.38	89.92
Calcio (miligramos)	392	49
Vitamina A (microgramos)	597	74.6
Vitamina C (miligramos)	216	27

Nota:

Estas tortitas se comen con chereban o chilmol de tomates asados.

RUXE' K'IX PA IXKOYA' ICHÍNTAL CON TOMATE

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de ichíntal
- 1 cebolla, 4 tomates
- 1 pizca de pimienta
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y achote al gusto.

Se prepara así:

1. Raspar el ichíntal, lavarlo y partirlo en trocitos.
2. Cocinarlo en poquita agua, con sal y tallos de cebolla; cuando ya estén cocidos sacarlos del agua.
3. Lavar y picar aparte la cebolla y el tomate.

4. Freír primero la cebolla para que se ponga transparente y luego agregarle el tomate, el achote deshecho, la pimienta y el agua donde se cosió el ichíntal.
5. Dejarlo hervir por 3 minutos y luego agregarle el ichíntal para que hiervan juntos otros 3 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	684	114
Proteína (gramos)	13.2	2.2
Carbohidratos (gramos)	109.8	18.3
Acido Fólico (microgramos)	57.58	9.59
Calcio (miligramos)	72	12
Vitamina A (microgramos)	180	30.02
Vitamina C (miligramos)	168	28



ZANAHORIA PA SOB'ÁL

ZANAHORIAS AL VAPOR

PARA 4 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 2 onzas de mantequilla o margarina
- 6 zanahorias, 2 cebollas
- Sal y pimienta en polvo al gusto
- 1/2 taza de agua.

Se prepara así:

1. Lavar y pelar las zanahorias, luego picarlas finamente.
2. Rodajar las cebollas y en la mitad de mantequilla o margarina freírla para que se ponga transparente.
3. Agregarle la zanahoria, el agua, la sal y la pimienta; ponerle encima pedacitos del resto de margarina.

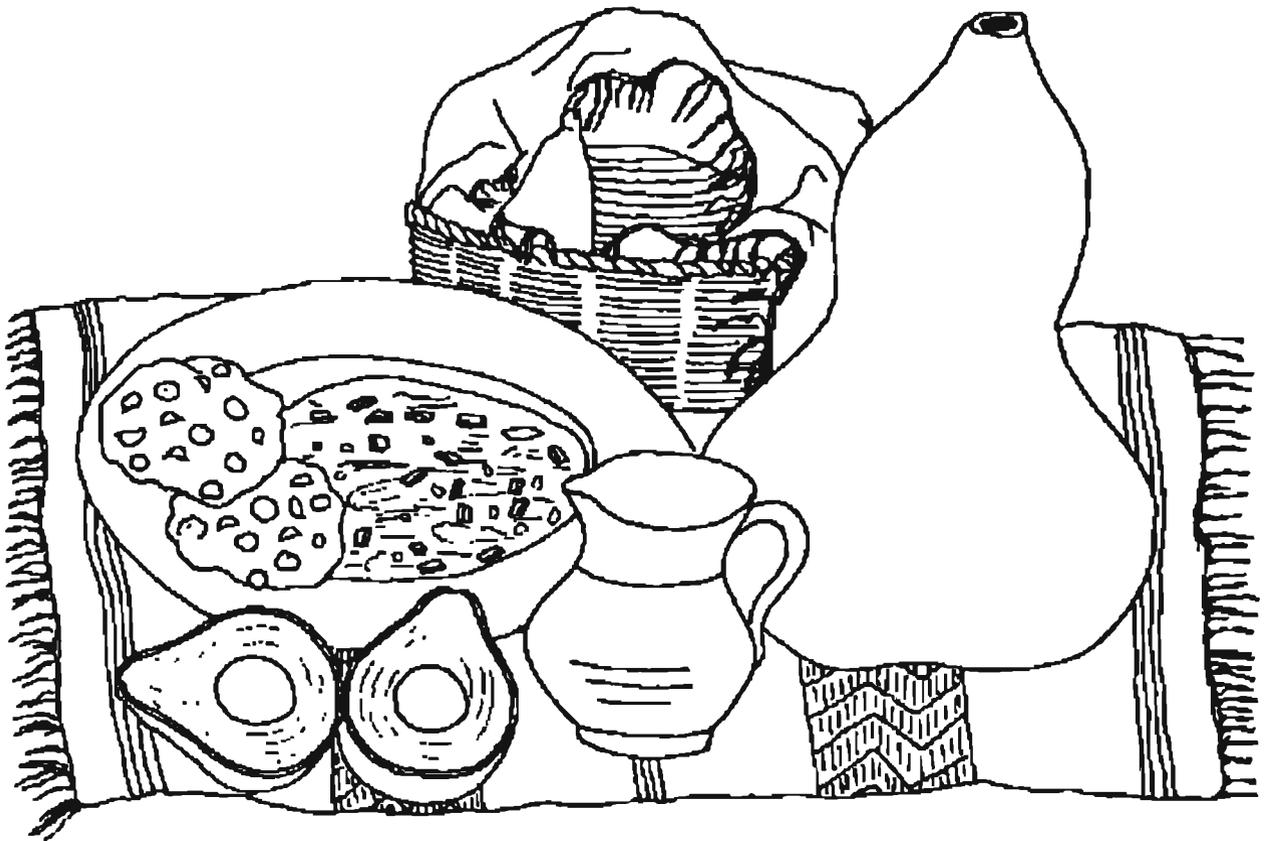
4. Taparlo y dejarlo cocinar por 5 minutos; no debe quedar demasiado cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	760	190
Proteína (gramos)	11.2	2.8
Carbohidratos (gramos)	110.4	27.6
Acido Fólico (microgramos)	176.18	44.05
Calcio (miligramos)	484	121
Vitamina A (microgramos)	30272	7568
Vitamina C (miligramos)	64	16



**KIB'ANİK KIWÄCH
ICHAJ RIK'IN SAQMOLO'
PREPARACIÓN
DE VERDURAS CON HUEVO**



APIO RIK'IN SAQMOLO' APIO CON HUEVO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 2 apios grandes
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande
- 3 huevos y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Cortar el tronco del apio y lavarlo de rama en rama; luego picarlo en trocitos y sancocharlo en un poco de agua hirviendo con sal y tallos de cebolla.
2. Rodajar la cebolla y freírla a que se ponga transparente.
3. Luego escurrir el apio y agregarla a la cebolla.

4. Quebrar los huevos echándolos en un trasto y batirlos ligeramente, agregarlos al apio; revolverlos bien, hasta que el huevo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	650	130
Proteína (gramos)	24.5	4.9
Carbohidratos (gramos)	27.5	5.5
Acido Fólico (microgramos)	250.98	50.2
Calcio (miligramos)	290	58
Vitamina A (microgramos)	235	47.05
Vitamina C (miligramos)	35	7

ARWENX RIK'IN SAQMOLO' ARVEJAS CON HUEVO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de arveja pelada
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla, 3 huevos
- 3 hojas de laurel y sal al gusto

Se prepara así:

1. Lavar las arvejas y cocinarlas en poca agua con tallos de cebolla, hojas de laurel y sal.



Cholq'utu'n



- Rodajar la cebolla y freírla a que se ponga transparente.
- Luego escurrir las arvejas y agregarlas a la cebolla.
- Quebrar los huevos echándolos en un trasto y batirlos ligeramente, agregarlo a las arvejas; revolverlos bien, hasta que el huevo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	840	140
Proteína (gramos)	37.8	6.3
Carbohidratos (gramos)	58.2	9.7
Acido Fólico (microgramos)	329.84	54.97
Calcio (miligramos)	216	36
Vitamina A (microgramos)	416	68.73
Vitamina C (miligramos)	126	21

BRUSELAS RIK'IN SAQMOLO' BRUSELAS CON HUEVO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de bruselas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla con tallos
- 3 huevos y sal al gusto

Se prepara así:

- Limpia las bruselas, quitando el tronquito y las primeras hojitas amarillas y maltratadas; lavarlas y partirlas en 4 pedazos.
- Cocinarlas en poca agua con tallos de cebolla y sal.
- Rodajar la cebolla y freírla a que se ponga transparente.

- Luego escurrir las bruselas y agregar la cebolla.
- Quebrar los huevos echándolos en un trasto y batirlos ligeramente, luego agregarlo a las bruselas; revolverlos bien, hasta que el huevo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	870	145
Proteína (gramos)	52.2	8.7
Carbohidratos (gramos)	69	11.5
Acido Fólico (microgramos)	521.07	86.85
Calcio (miligramos)	414	69
Vitamina A (microgramos)	495	82.49
Vitamina C (miligramos)	504	84



CH'IMA' RIK'IN SAQMOLO' GÜISQUIL CON HUEVO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

3 güisquiles
3 cucharadas de aceite
1 cebolla, 3 huevos
Sal al gusto

Se prepara así:

1. Pelar los güisquiles y picarlos en trocitos; luego cocinarlo en poca agua con sal y tallos de cebolla.
2. Rodajar la cebolla y freírla a que se ponga transparente.
3. Luego escurrir el güisquil y agregarlo a la cebolla.

4. Quebrar los huevos echándolos en un trasto y batirlos ligeramente, agregarlo al güisquil; revolverlos bien, hasta que el huevo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1085	217
Proteína (gramos)	35.5	7.1
Carbohidratos (gramos)	138	27.2
Acido Fólico (microgramos)	128.02	25.6
Calcio (miligramos)	305	61
Vitamina A (microgramos)	211	42.12
Vitamina C (miligramos)	330	66

NA'UX RIK'IN SAQMOLO' NABO CON HUEVO

PARA 5 PERSONAS

Se necesita:

6 nabos, 3 huevos
3 cucharadas de aceite
1 cebolla y sal al gusto

Se prepara así:

1. Lavar bien los nabos, luego picarlos en trocitos y cocinarlo en poca agua con tallos de cebolla y sal.
2. Rodajar la cebolla y freírla a que se ponga transparente. Luego escurrir los nabos y agregarlo a la cebolla.

3. Quebrar los huevos echándolos en un trasto y batirlos ligeramente, agregarlo a los nabos; revolverlos bien, hasta que el huevo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	775	155
Proteína (gramos)	26.5	5.3
Carbohidratos (gramos)	52	10.4
Acido Fólico (microgramos)	238.19	47.64
Calcio (miligramos)	355	71
Vitamina A (microgramos)	177	35.43
Vitamina C (miligramos)	225	45



PEJIK RIK'IN SAQMOLO' EJOTES CON HUEVO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de ejotes tiernos
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla, 3 huevos
- Sal al gusto

Se prepara así:

1. Deshilar los ejotes, lavarlos y picarlos.
2. Cocinarlos en poca agua con tallos de cebolla y sal.
3. Rodajar la cebolla y freírla a que se ponga transparente.

4. Luego escurrir los ejotes y agregarlo a la cebolla.
5. Quebrar los huevos echándolos en un trasto y batirlos ligeramente, agregarlo a los ejotes; revolverlos bien, hasta que el huevo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	798	133
Proteína (gramos)	33	5.5
Carbohidratos (gramos)	51	8.5
Acido Fólico (microgramos)	352.68	58.78
Calcio (miligramos)	444	74
Vitamina A (microgramos)	403	67.14
Vitamina C (miligramos)	114	19

RUXE' CH'IMA' RIK'IN SAQMOLO' ICHÍNTAL CON HUEVO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de ichíntal
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla, 3 huevos
- Sal al gusto

Se prepara así:

1. Raspar o pelar el ichíntal, picarlo en trocitos y cocinarlo en poca agua con tallos de cebolla y sal.
2. Rodajar la cebolla y freírla a que se ponga transparente.
3. Luego escurrir el ichíntal y agregarlo a la cebolla.

4. Quebrar los huevos echándolos en un trasto y batirlos ligeramente, agregarlo al ichíntal; revolverlos bien, hasta que el huevo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	978	163
Proteína (gramos)	31.2	5.2
Carbohidratos (gramos)	100.8	16.8
Acido Fólico (microgramos)	128.02	21.34
Calcio (miligramos)	150	25
Vitamina A (microgramos)	178	29.68
Vitamina C (miligramos)	102	17.04



SAQWÄCH RIK'IN SAQMOLO' PAPAS CON HUEVO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de papa
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla, 3 huevos
- Sal al gusto

Se prepara así:

1. Lavar las papas y cocinarlas en poca agua con sal y tallos de cebolla; después pelarlas y machacarlas ligeramente.
2. Rodajar la cebolla, freírla a que se ponga transparente y luego agregar la papa machacada.

3. Quebrar los huevos echándolos en un trasto y batirlos ligeramente, luego agregarlo a las papas; revolverlos bien, hasta que el huevo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1122	187
Proteína (gramos)	40.2	6.7
Carbohidratos (gramos)	136.8	22.8
Acido Fólico (microgramos)	245.32	40.89
Calcio (miligramos)	180	30
Vitamina A (microgramos)	178	29.69
Vitamina C (miligramos)	144	24



**KITZAKIK WACHINEL
TAQ ICHAJ PA PUL-IK
PREPARACIÓN DE HIERBAS
Y VERDURAS EN PULIK**



ARWENX PA PUL-IK ARVEJAS EN PULIK

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de arveja tierna pelada
4 tomates, 1 cebolla
1 puñito de miltomates
4 ramitas de cilantro tierno
Masa como para 2 tortillas
1 diente de ajo, achote
3 granos de pimienta
5 vasos de agua
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar las arvejas y cocinarlas junto con la cebolla, durante 20 minutos.
2. Lavar los tomates y miltomates y molerlos finamente, junto con el ajo, el achote y las pimientas.

3. Agregar este recado a la arveja junto con la sal y el cilantro picado.
4. Deshacer la masa y agregarla; dejarla cocinar por 5 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	414	69
Proteína (gramos)	18.6	3.1
Carbohidratos (gramos)	82.2	13.7
Acido Fólico (microgramos)	192.14	32.02
Calcio (miligramos)	198	33
Vitamina A (microgramos)	429	71.58
Vitamina C (miligramos)	174	29

Nota:

- a. Puede agregar al pulik 1 onza de cabeza de camaroncillos tostados y molidos finamente, o un poco de pepita tostada y molida. Si usa camaroncillos, echarle menos sal.
- b. También se le puede agregar pollo en pedazos al cocinar las arvejas.



KEXU PA PUL-IK QUESO EN PULIK

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1/2 queso fresco
4 tomates, 1 puñito de miltomates
1 cebolla, 1 diente de ajo
4 ramitas de cilantro tierno
Masa como para 2 tortillas
3 granos de pimienta
Achote y sal al gusto
4 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Lavar los tomates y miltomates; y molerlos finamente, junto con el ajo, achote y las pimientas.
2. Poner a hervir el agua, luego agregarle el recado, la cebolla, la sal y el cilantro.

Nota:

Puede agregar al pulik 1 onza o más de cabeza de camaroncillos tostados y molidos finamente o un poquito de pepita tostada y molida.

3. Deshacer la masa y agregarla; dejarla hervir por 6 minutos y luego agregarle el queso cortado en pedazos o porciones enteras, esperar que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	770	154
Proteína (gramos)	49	9.8
Carbohidratos (gramos)	64.5	12.9
Acido Fólico (microgramos)	57.59	11.52
Calcio (miligramos)	1735	347
Vitamina A (microgramos)	858	131.6
Vitamina C (miligramos)	90	18

KULIX PA PUL-IK COLINABO EN PULIK

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 manojos de colinabo con flores
4 tomates, 1 puñito de miltomates
1 cebolla, 4 papas, 1 diente de ajo
4 ramitas de cilantro tierno
Masa como para 2 tortillas
5 vasos de agua
2 granos de pimienta
Achote y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien las papas y sin pelar cortarlas en trocitos.
2. Poner a hervir el agua. Lavar el colinabo, deshojarla y partirla en pedazos echando el tallo que esté tierno.



3. Agregarla al agua hirviendo, junto con la cebolla y las papas; dejarlo cocinar por 5 minutos.
4. Lavar los tomates y miltomates, luego molerlos finamente junto con el ajo, achote y las pimientas.
5. Agregar este recado al colinabo junto con la sal y el cilantro.
6. Deshacer la masa y agregarlo; dejarlo hervir por 5 minutos más, y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	800	160
Proteína (gramos)	55	11
Carbohidratos (gramos)	148.5	29.9
Acido Fólico (microgramos)	217.09	43.42
Calcio (miligramos)	1285	257
Vitamina A (microgramos)	1896	379.1
Vitamina C (miligramos)	495	99

MUCH' PA PUL-IK CHIPILÍN EN PULIK

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 manojos de chipilín
4 papas, 4 tomates
1 puñito de miltomates
Masa como para 2 tortillas
1 diente de ajo, 1 cebolla
4 vasos de agua
2 granos de pimienta
Achote y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien las papas y sin pelar partirlas en trocitos.
2. Poner a hervir el agua. Luego deshojar el chipilín, lavarla y echarla al agua hirviendo, junto con la cebolla y las papas.

Nota:

Puede agregar al pulik 1 onza de cabeza de camaroncillos tostados y molidos finamente, o un poquito de pepita tostada y molida. Si usa camaroncillos, echarle menos sal.

3. Lavar los tomates y miltomates, molerlos finamente, junto con el ajo, el achote y las pimientas.
4. Agregar este recado al chipilín junto con la sal.
5. Deshacer la masa y agregarla; dejarlo hervir por 8 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	715	143
Proteína (gramos)	35	7
Carbohidratos (gramos)	151.5	30.3
Acido Fólico (microgramos)	132.39	26.48
Calcio (miligramos)	800	160
Vitamina A (microgramos)	2511	502.1
Vitamina C (miligramos)	390	78



RUTZA'N IK'OY PA PUL-IK PUNTAS DE GÜICOY EN PULIK

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

3 manojos de punta de güicoy
4 tomates, 1 puñito de miltomates
1 cebolla, 1 diente de ajo
4 ramitas de cilantro tierno
Masa como para 2 tortillas
5 vasos de agua
2 granos de pimienta
Achote y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Lavar la hierba, deshojarla y partirla en pedazos echando el tallo que esté tierno.
2. Agregarla al agua hirviendo, junto con la cebolla partida en cruz; dejarlo cocinar por 5 minutos.

3. Lavar los tomates y miltomates, luego molerlos finamente junto con el ajo, achote y las pimientas.
4. Agregar este recado a las hierbas junto con la sal y el cilantro picado.
5. Deshacer la masa y agregarlo; dejarlo hervir 5 minutos más, y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	415	83
Proteína (gramos)	34.5	6.9
Carbohidratos (gramos)	74	14.8
Acido Fólico (microgramos)	57.59	11.52
Calcio (miligramos)	955	191
Vitamina A (microgramos)	2033	406.6
Vitamina C (miligramos)	460	92

SAQWÄCH PA PUL-IK PAPAS EN PULIK

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 libra de papas
4 tomates, 1 puñito de miltomates
1 cebolla, 1 diente de ajo
4 ramitas de cilantro tierno
Masa como para 2 tortillas
4 onzas de camarones secos (camaroncillos)
2 granos de pimienta
Achote y sal al gusto
4 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Lavar bien las papas y sin pelar, partirla en trocitos.
2. Luego limpiar los camarones y lavarlos.
3. Cocinar las papas y camarones en el agua.
4. Lavar los tomates y miltomates y molerlos finamente, junto con el ajo, achote y las pimientas.



5. Agregar este recado a las papas junto con la sal, la cebolla partida en cruz y el cilantro.
6. Deshacer la masa y agregarla; dejarla hervir hasta que la papa esté cocida y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	910	182
Proteína (gramos)	85	17
Carbohidratos (gramos)	137	27.4
Acido Fólico (microgramos)	135.79	27.16
Calcio (miligramos)	890	178
Vitamina A (microgramos)	297	59.38
Vitamina C (miligramos)	180	36

**KITZAKIK KIWÄCH
ICHAJ PA KIYA'AL
PREPARACIÓN DE HIERBAS
Y VERDURAS EN SOPA**



ÄJ Q'UTU'N SOPA DE ELOTE "A"

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 6 elotes tiernos, desgranados
- 1 chile pimiento verde, picado
- 1 cebolla picada
- 2 vasos de leche
- 1 cucharada de mantequilla o aceite

Se prepara así:

1. Pelar los elotes, quitarle los cabellos y desgranarlos.
2. Picar el chile pimiento y la cebolla.
3. Calentar la mantequilla y agregarle la cebolla, el chile pimiento y una taza de granos de elote; revolverlos bien y cuando la cebolla esté transparente retirar la sartén del fuego.
4. Moler finamente el resto de elote, deshacerlo bien en 3 vasos de agua y pasarlo en colador o canasto fino.

5. Ponerlo al fuego y cuando esté caliente, agregarle lo frito anteriormente; dejarlo hervir por 15 minutos moviéndolo seguido.
6. Cuando esté cocido, agregarle la sal, leche hervida y caliente; esperar que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1155	231
Proteína (gramos)	52.5	10.5
Carbohidratos (gramos)	202	40.4
Ácido Fólico (microgramos)	73.51	14.7
Calcio (miligramos)	910	182
Vitamina A (microgramos)	209	41.73
Vitamina C (miligramos)	395	79

ÄJ PA RUYA'AL SOPA DE ELOTE "B"

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 6 elotes tiernos, tallos de cebolla
- 1/2 vaso de crema ó 1/2 vaso de leche
- 1 pizca de pimienta en polvo
- Sal al gusto y 4 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Desgranar los elotes y así crudos molerlos finamente; luego deshacerlos en el agua y colarlos exprimiendo bien el bagazo.



- Hervirlo junto con los tallos de cebolla, durante 10 minutos, moviéndolo todo el tiempo para que no se pegue.
- Cuando esté cocido agregarle: la leche hervida y caliente o la crema, la pimienta y la sal; revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1105	221
Proteína (gramos)	38	7.6
Carbohidratos (gramos)	168	33.2
Acido Fólico (microgramos)	4.8	0.96
Calcio (miligramos)	285	57
Vitamina A (microgramos)	350	70.08
Vitamina C (miligramos)	215	43

Nota:

También puede agregar leche y crema a la vez.

ALTU'T IK'OY PA RUYA'AL SOPA DE GÜICOY TIERNO

PARA 4 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

5 güicoyitos tiernos, 2 tomates
1 cebolla, 3 ramitas de cilantro
Sal al gusto y 4 vasos de agua

Se prepara así:

- Lavar los güicoyitos y quitarles una rodaja de arriba y otra de abajo.
- Poner a hervir el agua. Picar en cuadritos los güicoyitos y la cebolla partida en cruz.
- Pelar y picar finamente los tomates y el cilantro.

- Agregar al agua hirviendo el picado de güicoy, tomates y cilantro, junto con la sal; dejarlos hervir durante 3 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	272	68
Proteína (gramos)	11.2	2.8
Carbohidratos (gramos)	62	15.5
Acido Fólico (microgramos)	173.98	43.49
Calcio (miligramos)	224	56
Vitamina A (microgramos)	220	55
Vitamina C (miligramos)	216	54



ALTU'T JAWS PA RUYA'AL

SOPA DE HABAS TIERNAS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 2 libras de habas tiernas peladas
- 1 cebolla, 1 tomate
- 2 puntas tiernas de apazote
- Sal al gusto
- 5 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Poner a hervir toda el agua.
2. Marcar una uña en cada haba. Lavarlas y echarlas al agua hirviendo.
3. Cuando esté casi cocida, agregarle la sal, el tomate pelado y picado, las

ramitas de apazote y la cebolla partida en cruz; dejarla hervir 6 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (caloras)	450	75
Proteína (gramos)	31.2	5.2
Carbohidratos (gramos)	82.2	13.7
Acido Fólico (microgramos)	339.88	56.64
Calcio (miligramos)	144	24
Vitamina A (microgramos)	130	21.65
Vitamina C (miligramos)	126	21

Nota:

Las habas se comen con la cascarilla, masticándola bien.

ARWENX PA RUYA'AL

SOPA DE ARVEJAS

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de arvejas peladas
- 4 papas, 4 ramas de perejil
- 2 granos de pimienta
- 1 cebolla, 5 vasos de agua
- 3 hojas de laurel y sal al gusto

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Lavar las arvejas y cocinarlas durante 20 minutos.
2. Lavar las papas, pelarlas y picarlas en cuadritos. Cuando estén casi cocidas las arvejas, agregar las papas y la cebolla partida en cruz para que se cuezan juntas.



3. Escurrir y moler finamente las arvejas, papas y las pimientas; luego echarlas nuevamente al agua donde se cocieron.
4. Agregarle el laurel, la sal y el perejil finamente picado; esperar que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	560	112
Proteína (gramos)	25.5	5.1
Carbohidratos (gramos)	120	24
Acido Fólico (microgramos)	222.4	44.48
Calcio (miligramos)	180	36
Vitamina A (microgramos)	290	58.08
Vitamina C (miligramos)	190	38

Nota:

Es delicioso, comerlo con pedacitos de tortilla frita o tostada.

JOK'ON KIWÄCH ICHAJ SOPA DE VERDURA MOLIDA

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 2 cebollas, 4 papas
- 3 zanahorias, 1/2 güicoy sazón
- 2 ramitas de perejil
- Sal y pimienta en polvo al gusto
- 4 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Lavar las verduras y cortarlas en pedazos.
2. Cocerlas en el agua, durante 10 minutos.
3. Moler bien todas las verduras; echarla nuevamente al agua donde se coci-

naron y calentarla para que dé un hervor.

4. Ya para quitarla del fuego, agregarle el perejil finamente picado; se revuelve bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	760	152
Proteína (gramos)	21.5	4.3
Carbohidratos (gramos)	175	35
Acido Fólico (microgramos)	194.81	38.96
Calcio (miligramos)	370	74
Vitamina A (microgramos)	18455	3291
Vitamina C (miligramos)	210	42

Nota:

Puede agregarle un vaso de leche o medio vaso de crema en el paso número cuatro.



JUN CHIK Q'UTUN IK'OY

SOPA DE GÜICOY SAZÓN "B"

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 güicoy sazón, amarillo y grande
- 3 ramitas de apio
- 1 cebolla mediana
- 1 onza de mantequilla o aceite
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar el güicoy, partirlo en pedazos y ponerlo a cocer en 3 vasos de agua.
2. Cuando esté casi cocido el güicoy, agregarle el apio y esperar que termine de cocerse.
3. Sacar el güicoy de la cáscara y luego molerlo junto con el apio; después

deshacerlo en el agua donde se cocieron y agregarle la sal.

4. Picar la cebolla finamente, freírla en la mantequilla a que se ponga transparente; luego agregarla al güicoy, esperar que de un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	585	113
Proteína (gramos)	7.5	1.5
Carbohidratos (gramos)	79	15.8
Acido Fólico (microgramos)	52.15	10.43
Calcio (miligramos)	240	48
Vitamina A (microgramos)	2745	548.9
Vitamina C (miligramos)	145	29

KAQIX PA RUYA'AL

SOPA DE HONGOS KAQIX

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 libra de hongos Kaqix (anaranjados o azules)
- 2 papas medianas, 1 cebolla
- 3 tomates, 5 miltomates
- 1 pizca de pimienta en polvo
- 3 ramitas de cilantro tierno
- Sal y achote al gusto
- 4 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar bien los hongos, después picarlos o partirlos en pedacitos.
2. Lavar bien las papas y sin pelar picarlas en cuadritos. La cebolla partirla en cruz.



3. Poner a hervir las verduras durante 5 minutos.
4. Pelar los tomates y picarlos finamente, junto con el cilantro y agregarlo.
5. Agregarle la sal, achote y pimienta; dejarla hervir por 5 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	370	74
Proteína (gramos)	18.5	3.7
Carbohidratos (gramos)	79.5	15.9
Acido Fólico (microgramos)	177.54	35.51
Calcio (miligramos)	80	16
Vitamina A (microgramos)	146	29.18
Vitamina C (miligramos)	120	24

KIWÄCH ICHAJ PA KIYA'AL SOPA DE VERDURAS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 papas, 2 güicoyitos tiernos
2 zanahorias medianas, 3 tomates
Tallos de cebolla
Cilantro y sal al gusto
1 apio y 5 vasos de agua

Se prepara así:

1. Lavar todas las verduras y poner a hervir el agua.
2. Pelar las zanahorias y los tomates; todo se pica en cuadrillos finos, también el apio con sus hojas.

3. Agregarlas al agua hirviendo, junto con los tallos de cebolla, el cilantro picado y la sal; dejarla cocinar durante 5 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	540	90
Proteína (gramos)	20.4	3.4
Carbohidratos (gramos)	119.4	19.9
Acido Fólico (microgramos)	222.18	37.03
Calcio (miligramos)	426	71
Vitamina A (microgramos)	10770	1795
Vitamina C (microgramos)	294	49

KULIX PA RUYA'AL SOPA DE COLINABO

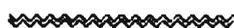
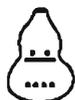
PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 manojos de colinabo, 1 tomate
1 cebolla, sal al gusto
3 papas, 3 ramitas de cilantro
5 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Lavar el colinabo y deshojarla echando los tallos que estén tiernos y flores; luego



partirlo o picarlo y agregarlo al agua hirviendo.

2. Lavar bien las papas y sin pelar, partirlas en cuadros; y agregarla.
3. Agregar el cilantro y el tomate pelado y picado, la cebolla partida en cruz y la sal; dejar cocer el tomate y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	516	86
Proteína (gramos)	46.2	7.7
Carbohidratos (gramos)	86.2	14.7
Acido Fólico (microgramos)	164.98	27.5
Calcio (miligramos)	1182	197
Vitamina A (microgramos)	1730	288.4
Vitamina C (miligramos)	414	69

MAJK'UY PA RUYA'AL SOPA DE QUILETE

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 2 manojos de quilete, 2 tomates
- 1 cebolla y sal al gusto
- 5 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Deshojar el quilete, lavarlo bien y agregarlo al agua hirviendo.

2. Pelar el tomate y picarlo, la cebolla partirla en cruz y agregarlo; dejar cocer el tomate y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	180	36
Proteína (gramos)	13	2.6
Carbohidratos (gramos)	38	7.6
Acido Fólico (microgramos)	35.31	7.06
Calcio (miligramos)	295	59
Vitamina A (microgramos)	183	36.51
Vitamina C (miligramos)	130	26

Nota:

Puede agregarle güisquil picado, güicoy sazón o tierno, en pedazos. Según si es suave o dura la verdura, es necesario cocerla antes o junto con la hierba.



Q'UTUN IK'OY

SOPA DE GÜICOY SAZÓN "A"

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1/2 güicoy sazón, 2 elotes tiernos
- 2 ramitas de cilantro tierno
- 1 cuarterón de queso
- Sal al gusto y 5 vasos de agua

Se prepara así:

1. Desgranar los elotes. El güicoy partirlo en pedazos grandes.
2. En el agua cocer los granos de elote, el güicoy y la cebolla partida en cruz.
3. Cuando esté cocido el güicoy, sacar los pedazos y con una cuchara sacar la pulpa y deshacerla bien.

4. Echar nuevamente el güicoy al agua donde se coció; agregarle el cilantro picado y el queso deshecho; dejar que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	630	105
Proteína (gramos)	35.4	5.9
Carbohidratos (gramos)	94.8	15.8
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	960	160
Vitamina A (miligramos)	1597	266.1
Vitamina C (miligramos)	144	24

RUSUMAL YA' PA RUYA'AL

SOPA DE BERRO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

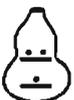
Se necesita:

- 2 manojos de berro tierno
- 3 tomates, 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla, sal al gusto
- 4 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Limpiar muy bien los berros y lavarlos, luego remojarlos en agua con sal por 10 minutos.

2. Lavar nuevamente los berros y picarlos.
3. Poner a hervir el agua y agregarle los berros.
4. Preparar un recado: picar finamente los tomates, freír la cebolla a que se ponga transparente, después echar los tomates y la sal.



5. Cuando esté cocido, agregarlo a los berros, dejar que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	245	49
Proteína (gramos)	12	2.4
Carbohidratos (gramos)	27.5	5.5
Ácido Fólico (microgramos)	713.6	142.72
Calcio (miligramos)	425	85
Vitamina A (microgramos)	1362	272.4
Vitamina C (miligramos)	200	40

RUSUMAL YA' PA RUYA'AL SOPA DE BERRO SIMPLE

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 2 manojos de berros, 2 tomates
- 1 cebolla, 3 papas
- Sal al gusto
- 5 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Lavar muy bien las papas y sin pelar picarlas en cuadros. La cebolla partirla en cruz.
2. Hervir el agua. Limpiar y lavar bien los berros, luego partirla o picarla echando también los tallos que estén tiernos.

3. Agregar los berros, tomate picado y papas al agua hirviendo y dejarlos cocinar durante 8 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	390	78
Proteína (gramos)	20.5	4.1
Carbohidratos (gramos)	84	16.8
Ácido Fólico (microgramos)	758.6	151.72
Calcio (miligramos)	450	90
Vitamina A (microgramos)	1318	263.5
Vitamina C (miligramos)	250	50

RUSUMAL YA' RIK'IN SAQWÄCH SOPA DE BERRO CON PAPAS

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 manojos de berro tierno
- 1/2 libra de papas, 1 diente de ajo
- Pimienta y sal al gusto
- 4 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar bien los berros; luego dejarlos en remojo en agua con sal por 10 minutos.



2. Lavar las papas y picarlas en cuadros. Lavar los berros nuevamente y también picarlos.
3. Cocinar las papas junto con los berros, y cuando estén cocidos molerlo todo, junto con el ajo, y la pimienta.
4. Echarla nuevamente al agua donde se cocinaron, esperar que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	218	36
Proteína (gramos)	11.4	1.8
Carbohidratos (gramos)	47.4	7.8
Acido Fólico (microgramos)	372.73	62.12
Calcio (miligramos)	218	36
Vitamina A (microgramos)	814	102.3
Vitamina C (miligramos)	114	19

RUTZA'N CH'IMA' PA RUYA'AL SOPA DE PUNTA DE GÜISQUIL

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 3 manojos de puntas de güisquil tierno
- 2 tomates, 1 cebolla, 1 güisquil
- Sal al gusto
- 5 vasos de agua.

tomate pelado y picado. Hervirla por 8 minutos y listo.

Se prepara así:

1. Lavar las puntas de güisquil, luego deshojarlas echando el tallo tierno, después partirlas o picarlas.
2. Poner a hervir el agua. Pelar el güisquil y picarla en cuadritos; luego agregarla al agua, junto con las puntas preparadas, sal, cebolla, el

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	285	57
Proteína (gramos)	19.5	3.9
Carbohidratos (gramos)	60.5	12.1
Acido Fólico (microgramos)	35.31	7.06
Calcio (miligramos)	275	55
Vitamina A (microgramos)	807	161.3
Vitamina C (miligramos)	175	35

Nota:

También puede agregarle unas ramitas de cilantro.



RUXE' K'IX PA RUYA'AL

SOPA DE ICHÍNTAL

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de ichíntal
- 3 ramitas de cilantro, 3 tomates
- 1 cebolla, achote
- Sal al gusto
- 4 vasos de agua.

Se prepara así:

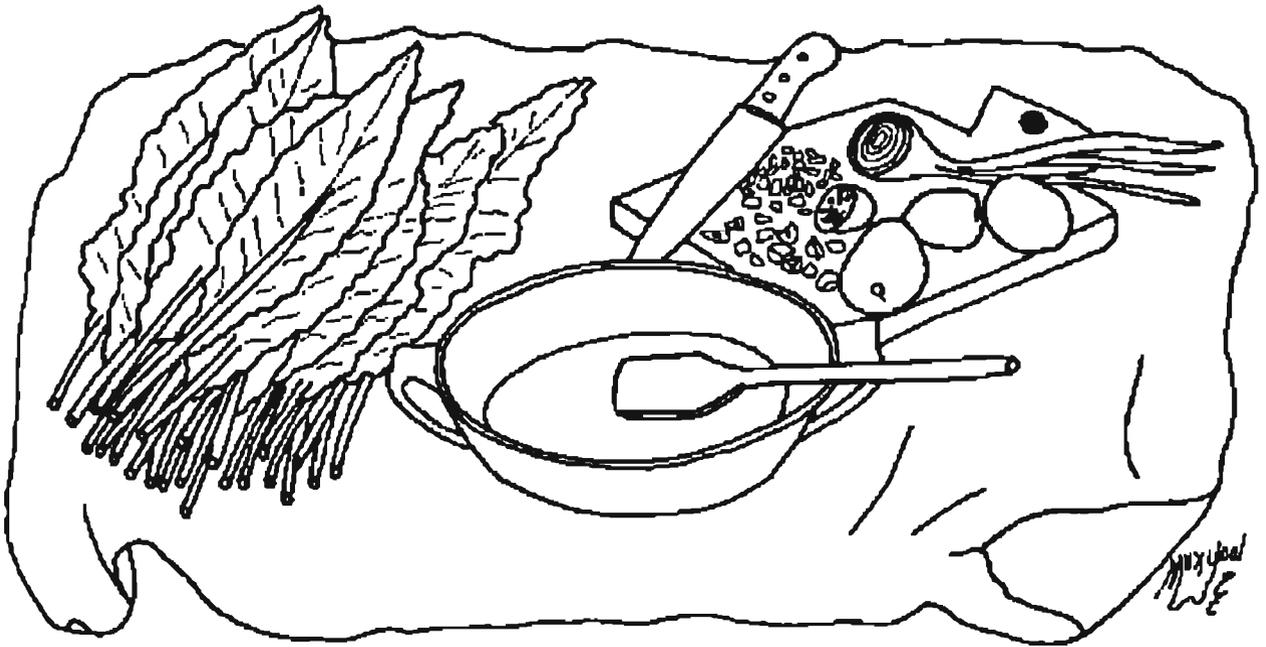
1. Raspar o pelar el ichíntal y cortarlo en cuadritos; luego cocinarlo en el agua, durante 5 minutos.
2. Pelar y picar finamente los tomates, la cebolla partirla en cruz y agregarla al ichíntal, junto con la sal.

3. Dejarlo hervir 3 minutos más y listo; ya para quitarlo del fuego, agregarle el cilantro finamente picado.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	480	80
Proteína (gramos)	13.2	2.2
Carbohidratos (gramos)	107.4	17.9
Acido Fólico (microgramos)	48.43	7.74
Calcio (miligramos)	96	16
Vitamina A (microgramos)	222	36.99
Vitamina C (miligramos)	162	27



**KITZAKIK RI WACHINEL
TAQ ICHAJ
PREPARACIÓN DE HIERBAS**



BRÓCOLI PA SAQAYA'

BRÓCOLI EN SALSA BLANCA

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

5 troncos de brócoli
1 cebolla grande, 2 vasos de leche
1 onza de margarina o mantequilla
6 cucharadas de polenta, masa o harina
1/2 vaso de agua
Sal y pimienta al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar el tronco sazón a los brócolis; partarlos en ramitas y lavarlos muy bien.
2. Ponerlos en agua con sal durante 10 minutos y después lavarlos nuevamente.
3. Hervir el agua y echarle los brócolis; luego echarle la cebolla en rodajas y la margarina en pedacitos regados

encima. Tapar la olla y dejarla cocinar durante 3 minutos.

4. Tener caliente la leche: echarle la polenta o deshacerle la masa, la sal y pimienta; revolviéndola bien.
5. Echar toda la mezcla de leche sobre los brócolis; taparla y dejarla hervir 4 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	774	129
Proteína (gramos)	24.6	4.1
Carbohidratos (gramos)	82.8	13.8
Acido Fólico (microgramos)	122.09	20.35
Calcio (miligramos)	774	129
Vitamina A (microgramos)	536	89.28
Vitamina C (miligramos)	114	19

Nota:

El brócoli no debe cocerse demasiado, sino conservar su color original.

BRÓCOLI PA CREMA

BRÓCOLI CON CREMA

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

5 troncos de brócoli
1 vaso de crema, 1 cebolla grande
1/2 vaso de agua
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar el tronco sazón a los brócolis; partarlos en ramitas y lavarlos muy bien.



Chol'qutu'n



2. Ponerlos en agua con sal durante 10 minutos y después lavarlos nuevamente.
3. Hervir el agua y echarle los brócolis; luego echarle la cebolla en rodajas, y espolvorearle la sal.
4. Tapar la olla y dejarla cocinar durante 6 minutos.
5. Se come caliente y al servirlo, ponerle crema encima.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	918	153
Proteína (gramos)	11.4	1.9
Carbohidratos (gramos)	26.4	4.4
Acido Fólico (microgramos)	124.66	20.78
Calcio (miligramos)	288	48
Vitamina A (microgramos)	884	147.3
Vitamina C (miligramos)	126	21

B'UKUN LAB'ITZETZ BLEDOS AL VAPOR

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 8 manojos de bledos frescos
- 1/2 barra de margarina
- 1 cebolla grande
- 1/2 vaso de agua
- Sal y pimienta al gusto.

Se prepara así:

1. Deshojar los bledos, lavarlo y escurrirlo.
2. Hervir el agua, luego echarle los bledos, la pimienta, la cebolla en ro-

dajas, la margarina en pedacitos y la sal; taparlo y dejarlo cocinar durante 5 minutos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porcion
Energía (calorías)	834	139
Proteína (gramos)	40.8	6.8
Carbohidratos (gramos)	97.2	16.2
Acido Fólico (microgramos)	1243.08	207.18
Calcio (miligramos)	4020	670
Vitamina A (microgramos)	7692	1282
Vitamina C (miligramos)	936	156

ICHAJ PA SOB'ÄL HIERBAS AL VAPOR

Se necesita:

- Suficientes quiletes o colinabos con flor
- Aprovechar cuando se hacen tamalitos.

Se prepara así:

1. Quitar los tallos sazones, lavarlos y escurrirlo.



2. Estas hierbas se preparan muy bien cuando se cuecen los tamalitos. Se colocan las hierbas al final o encima de los tamalitos y luego se tapa la olla. La hierba se cocina mucho antes que los tamalitos, por eso retirarla cuando este cocida. Se sirve caliente acompañada de tamalitos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	474	79
Proteína (gramos)	43.8	7.3
Carbohidratos (gramos)	99.6	16.6
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	1074	179
Vitamina A (microgramos)	369	61.49
Vitamina C (miligramos)	366	61

JOK'IN IXTÄN ICHAJ TORTITAS DE ESPINACA

PARA 6 O MAS PERSONAS

Se necesita:

- 10 medidas de espinacas, 3 huevos
- 1/2 taza de polenta o harina
- 5 cucharadas de aceite
- 1/2 vaso de agua
- 1 cebolla grande
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien las espinacas y picarlas.
2. Hervir el agua, echarle las espinacas y la sal; tapar la olla y dejarlas sancochar.
3. Escurrir muy bien las espinacas y luego agregarle la polenta o harina, los

huevos y la cebolla picada finamente; revolverlo muy bien.

4. Calentar un poco de aceite; hacer las tortitas y echarlas para que se doren de los dos lados.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1152	192
Proteína (gramos)	40.2	6.7
Carbohidratos (gramos)	87	14.5
Acido Fólico (microgramos)	950.4	158.4
Calcio (miligramos)	552	92
Vitamina A (microgramos)	2952	492
Vitamina C (miligramos)	126	21

Nota:

Se come con chereban o chilmol.



MAJK'UY, MAQR PA CH'EREB'AN QUILETE Y MAQR EN CHEREBAN

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

2 manojos de quilete, 1 manajo de maqr tierno
8 tomates, 1 puño de miltomates
1 diente de ajo, chile seco si desea
2 granos de pimienta castilla
4 vasos de agua y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Deshojar juntos el quilete y el maqr, luego lavarlos bien; escurrirlos y echarlos al agua hirviendo para que se cuezan junto con un tomate picado y sal durante 5 minutos.

2. Asar los tomates y miltomates, molerlos junto con el ajo, chile tostado (si desea picante), sal y las pimientas.
3. Escurrir el quilete (sin botar el caldo) echarlo al chereban, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	252	42
Proteína (gramos)	16.2	2.7
Carbohidratos (gramos)	54.6	9.1
Acido Fólico (microgramos)	89.05	14.84
Calcio (miligramos)	312	52
Vitamina A (microgramos)	450	74.99
Vitamina C (miligramos)	228	38

Nota:

El caldo de la hierba debe tomarse no se tira; allí quedó la mayor fuente de vitaminas.

Q'ANXUXAN ACELGA ACELGA FRITA

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

5 manojos de acelga fresca,
5 tomates
1 ajo grande, 1 cebolla grande
3 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar muy bien la acelga, hoja por hoja; luego remojarla en agua con sal durante 10 minutos y después lavarla nuevamente.
2. Partir la acelga en trocitos, echando los tallos tiernos.



3. Hervir 1/2 vaso de agua, luego agregar la acelga y la sal, taparla y dejarla cocinar por 4 minutos.
4. Pelar y picar los tomates.
5. Hacer rodajas la cebolla y el ajo picado finamente; freírlas a que estén transparentes y luego agregarle el tomate y pimienta para que se cuezan juntos.
6. Agregar la acelga al tomate frito; revolverla bien, dejarla que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	824	104
Proteína (gramos)	18.6	3.1
Carbohidratos (gramos)	70.8	11.8
Acido Fólico (microgramos)	918.68	153.28
Calcio (miligramos)	10590	1765
Vitamina A (microgramos)	3025	504.1
Vitamina C (miligramos)	408	68

Q'ANXUXAN BRÓCOLI BRÓCOLI GUISADO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 4 troncos de brócoli
- 5 tomates, 1 cebolla
- 2 hojitas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Se prepara así:

1. Quitar el tronco sazón a los brócolis, partírlos en ramitos, remojarlos en agua de sal por 10 minutos; luego lavarlos nuevamente.
2. Cocer los brócolis en medio vaso de agua, junto con el tomillo, laurel y sal durante 3 minutos.
3. Rodajar la cebolla. Luego pelar los tomates y picarlos finamente.

4. En el aceite, freír la cebolla a que se ponga transparente.
5. Luego agregarle los tomates, taparlo y dejarlo cocinar durante 5 minutos.
6. Agregar el tomate frito a los brócolis, dejarlo freír por 3 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	430	86
Proteína (gramos)	7	1.4
Carbohidratos (gramos)	29.5	5.9
Acido Fólico (microgramos)	135.21	27.04
Calcio (miligramos)	105	21
Vitamina A (microgramos)	396	79.16
Vitamina C (miligramos)	175	35

Q'ANXUXAN IXTÄN ICHAJ ESPINACAS FRITAS

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 10 medidas de espinacas
- 1/2 barra de margarina o aceite
- 5 tomates, 1 cebolla grande
- Sal y pimienta en polvo al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien las espinacas y picarlas.
2. Lavar los tomates, pelarlos y picarlos. Luego aparte, rodajar la cebolla.
3. En la margarina o aceite freír la cebolla para que se ponga transparente, agregarle los tomates, medio vaso

de agua, las espinacas crudas, sal y pimienta.

4. Tapar la olla y dejarla cocinar durante 8 minutos; revolviéndola de vez en cuando y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	545	109
Proteína (gramos)	17.5	3.5
Carbohidratos (gramos)	47.5	9.5
Acido Fólico (microgramos)	888.2	177.64
Calcio (miligramos)	495	99
Vitamina A (microgramos)	3341	668.2
Vitamina C (miligramos)	215	43

Q'ANXUXAN LAB'ITZETZ BLEDO FRITO

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 8 manojos de bledos, 5 tomates
- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 vaso de agua
- 1 cebolla grande,
- 1 diente de ajo grande
- Pimienta y sal al gusto

Se prepara así:

1. Deshojar los bledos y lavarlos bien.
2. Picar finamente los tomates y ajo, la cebolla partirla en rodajas.
3. Freír la cebolla a que se ponga transparente y luego agregarle el tomate,

el ajo, los bledos crudos, el agua, la pimienta y la sal; dejarlo cocinar durante 8 minutos revolviéndolo seguido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	694	149
Proteína (gramos)	43.8	7.3
Carbohidratos (gramos)	114	19
Acido Fólico (microgramos)	1298.34	216.39
Calcio (miligramos)	4032	672
Vitamina A (microgramos)	7572	1262
Vitamina C (miligramos)	1026	171



Q'ANXUXAN MAJK'UY QUILETE FRITO

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 3 manojos de quilete
- 1 cebolla grande, 6 tomates
- 3 cucharadas de aceite
- 3 vasos de agua
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Deshojar el quilete, lavarlo y echarlo al agua hirviendo para que se cueza junto con un tomate picado y la sal durante 5 minutos.
2. Picar finamente los otros tomates, rodajar la cebolla y freírla a que se

ponga transparente, luego agregarle los tomates y dejarlos cocer; revolviéndolo seguido.

3. Escurrir el quilete y agregarlo al tomate, revolverlo bien, dejar que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porcion
Energia (calorias)	635	127
Proteina (gramos)	22	4.4
Carbohidratos (gramos)	73.5	14.7
Acido Fólico (microgramos)	96.67	19.73
Calcio (miligramos)	480	96
Vitamina A (microgramos)	409	81.72
Vitamina C (miligramos)	255	51

Nota:

El caldo de la hierba debe tomarse; allí quedó la mayor fuente de vitaminas.

Q'ANXUXAN Q'ATZUY BISTEC DE HONGOS SAN JUAN

PARA 5 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

- 8 hongos San Juan, 5 tomates
- 1 cebolla grande, 1 diente de ajo,
- 2 cucharadas de aceite, 1/2 vaso de agua
- 3 hojitas de laurel y sal al gusto

Se prepara así:

1. Limpiar los hongos, lavarlos bien y hacerlos pedazos.
2. Picar finamente los tomates y ajo; la cebolla partirla en rodajas.



3. Freír la cebolla a que se ponga transparente; luego agregarle el tomate, el ajo, los hongos crudos, laurel, sal y agua; dejarlo cocinar durante 8 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	405	81
Proteína (gramos)	14.5	2.9
Carbohidratos (gramos)	49.5	9.9
Acido Fólico (microgramos)	182.83	36.57
Calcio (miligramos)	110	22
Vitamina A (microgramos)	278	55.28
Vitamina C (miligramos)	105	21

WACHINEL TAQ OKÖX PA CH'EREB'AN VARIEDAD DE HONGOS EN CHEREBAN

PARA 6 O MÁS PERSONAS

Se necesita:

1 1/2 libra de hongos revueltos o de una sola clase
 Tallos de cebolla, 1 libra de tomates
 Un puñito de miltomates, 1 diente de ajo
 2 granos de pimienta, 4 vasos de agua
 Chile y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar los hongos y lavarlos bien, luego picar o partir los que sean grandes.
2. Hervir el agua y echarle los hongos, tallos de cebolla, 1 tomate picado y la sal; dejarlo hervir durante 8 minutos.

3. Asar los tomates y miltomates. Tostar chile (si desea picante); luego molerlo finamente junto con el ajo y las pimentas.
4. Escurrir los hongos (no botar el caldo) y echarlos al chereban; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	330	55
Proteína (gramos)	22.2	3.7
Carbohidratos (gramos)	64.8	10.8
Acido Fólico (microgramos)	208.2	34.7
Calcio (miligramos)	182	27
Vitamina A (microgramos)	743	123.9
Vitamina C (miligramos)	216	36

Nota:

El caldo de los hongos se toma como sopa.



KIB'ANİK ICHAJRAXU'N

PREPARACIÓN DE ENSALADAS



BRÓCOLI ICHAJRAXU'N

ENSALADA DE BRÓCOLI

PARA 4 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 2 troncos de brócoli
- 1 cebolla grande
- 1 limón grande
- 1 pizca de pimienta en polvo
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Partir el brócoli en flores y lavarlo.
2. Ponerlo a cocer a vapor, echar primero los tallos y luego las flores; espolvorearle la pimienta y la sal. Dejarlo cocer durante 5 minutos; deben conservar su color original.

3. La cebolla partirla en rodajas y cuando esté cocido el brócoli, agregarla junto con el jugo de limón; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porcion
Energia (ca orias)	104	28
Proteina (gramos)	5.2	1.3
Carbohidratos (gramos)	23.6	5.9
Acido Folico (microgramos)	98.42	24.61
Calcio (miligramos)	96	24
Vitamina A (microgramos)	148	37.08
Vitamina C (miligramos)	124	31

CH'UTIQ'OQ' RIK'IN RAB'ANOX ICHAJRAXU'N

ENSALADA DE PEPINOS Y RÁBANOS

PARA 5 PERSONAS

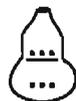
Se necesita:

- 1 pepino grande, 1 cebolla grande
- 2 manojos de rábanos tiernos
- 6 hojas de hierbabuena tierna
- 1 limón grande y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien todas las verduras y hierbas que se van a utilizar.

2. Pelar el pepino a lo largo, después pasarle un tenedor también a lo largo de modo que quede rayado y luego cortarlo en rodajas.
3. Quitar el tronquito y la punta de los rábanos, después partirlo en rodajas y agregarlo al pepino.



- Cortar la cebolla en rodajas finas y la hierbabuena picada finamente.
- Revolver todo, agregarle el jugo de limón y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	215	43
Proteína (gramos)	17	3.4
Carbohidratos (gramos)	41	8.2
Acido Fólico (microgramos)	66.61	13.32
Calcio (miligramos)	305	61
Vitamina A (microgramos)	75	15.09
Vitamina C (miligramos)	265	53

IS ICHAJRAXU'N ENSALADA DE PAPAS

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de papas, 1 cebolla
- 1 chile pimiento verde y 1 rojo
- 1 limón grande y sal al gusto.

Se prepara así:

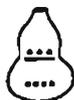
- Lavar bien las papas y sin pelar cortarlas en cuadrillos regulares.
- Hervir un poco de agua con tallos de cebolla y sal; agregarle las papas y dejarlas cocinar durante 6 minutos (deben quedar enteras); luego escurrirlas.

- Partir los chiles en cuadrillos finos y picar la cebolla; juntar todo y agregarle el jugo de limón; revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	485	97
Proteína (gramos)	16.5	3.3
Carbohidratos (gramos)	111.5	22.3
Acido Fólico (microgramos)	149.92	29.98
Calcio (miligramos)	80	16
Vitamina A (microgramos)	349	69.88
Vitamina C (miligramos)	375	75

Nota:

- En el paso número 3, se le puede agregar pimienta en polvo al gusto y 1 cucharada de aceite de oliva.
- Los condimentos pueden prepararse en un frasquito, echándole el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite; tapar y agitarlo fuertemente para que se mezclen bien y luego agregarlo.



IXKOYA' ICHAJRAXU'N ENSALADA DE TOMATE

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

8 tomates, 1 cebolla grande
4 ramitas de cilantro tierno
4 hojas de hierbabuena
1 limón grande o naranja agria
Chiltepes (si se desea picante)
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar los tomates, pasarlos por agua hirviendo y luego por agua fría, para pelarlos y después partarlos en rodajas.

Nota:

Todos los ingredientes deben ir crudos

2. Picar la cebolla, la hierbabuena, el cilantro y el chiltepe.
3. Juntar todo, agregarle la sal y el jugo de limón o de naranja agria, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	218	36
Proteína (gramos)	7.6	1.3
Carbohidratos (gramos)	48	8
Acido Fólico (microgramos)	120.92	20.15
Calcio (miligramos)	138	23
Vitamina A (microgramos)	519	86.55
Vitamina C (miligramos)	192	32

KIKOTEM ICHAJRAXU'N ENSALADA ALEGRE

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

3 tomates maduros, 1/2 repollito
1 pepino, 1 chile pimiento rojo
1 cebolla grande, 3 ramitas de perejil
1 cucharada de aceite de oliva
1 limón grande
1 pizca de pimienta en polvo
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar todos los vegetales. Cortar las puntas del pepino y con la misma rodaja frotarle las puntas para quitarle la leche; luego pelarla y partirla en trocitos.



Cholq'utu'n



2. Pelar los tomates y partíolos en rajitas; el repollo y chile pimienta en tiras, no muy largas.
3. La cebolla se parte en rodajas y el perejil picado.
4. Juntar todas las verduras, espolvorearle la pimienta, sal, aceite, jugo de limón; revolverlos bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	380	72
Proteína (gramos)	10.5	2.1
Carbohidratos (gramos)	58.5	11.7
Acido Fólico (microgramos)	244.87	48.97
Calcio (miligramos)	215	43
Vitamina A (microgramos)	541	108.2
Vitamina C (miligramos)	305	61

Nota:

Los condimentos pueden prepararse en un frasquito, echándole el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite; tapar y agitar fuertemente el frasco, para que se mezclen bien y luego agregarlo.

KIWÄCH ICHAJ ICHAJRAXU'N ENSALADA DE VEGETALES VERDES

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1/2 libra de ejote tierno
- 1 pepino, 1 güisquil grande
- 1 cebolla grande con su tallo
- 2 ramas de apio, 1 limón grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien todas las verduras. Deshilar los ejotes, pelar el güisquil y cortarlos en filete o sesgado.
2. Hervir 2 vasos de agua con sal, tallos de cebolla y apio; agregarle los ejotes y a los 5 minutos de estar hirviendo, agregarle el güisquil y dejarlo hervir por 5 minutos más; escurrirlos y quitarle los condimentos.
3. En 1 vaso de agua en donde se cocieron las verduras, preparar una

vinagreta agregándole: pimienta, aceite, jugo de limón y cebolla partida en tiritas; revolverla bien.

4. Pelar el pepino, partirlo en filetes o sesgado y echarlo a la vinagreta preparada anteriormente, agregarle también la verdura cocinada y dejarlo allí durante 10 minutos revolviéndola seguido.
5. Escurrir la verdura, revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	390	78
Proteína (gramos)	11	2.2
Carbohidratos (gramos)	88.5	13.7
Acido Fólico (microgramos)	126.98	25.4
Calcio (miligramos)	245	49
Vitamina A (microgramos)	103	20.53
Vitamina C (miligramos)	200	40



LECHUQAX RIK'IN CREMA ENSALADA DE LECHUGA CON CREMA

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

1 lechuga grande
1 vaso de crema, 1 cebolla grande
Pimienta y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Deshojar la lechuga y lavarla hoja por hoja; luego partirla en pedazos con la yema de los dedos.
2. Partir la cebolla en rodajas y agregarla a la lechuga, espolvorearle la sal y

la pimienta; luego echarle la crema, revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	960	198
Proteína (gramos)	16	3.2
Carbohidratos (gramos)	39	7.8
Acido Fólico (microgramos)	501.85	100.37
Calcio (miligramos)	500	100
Vitamina A (microgramos)	1253	250.5
Vitamina C (miligramos)	95	19

Nota:

Puede utilizar repollo rayado o picado finamente en lugar de lechuga.

LECHUQAX RIK'IN IXKOYA' ICHAJRAXU'N ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

2 lechugas pequeñas, 4 tomates
1 cebolla grande, 1 diente de ajo
1 limón grande y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien las verduras; la lechuga lavarla hoja por hoja y luego escurrirla.

2. Pelar y partir en rodaja los tomates; hacerlo en un plato, para no botar el jugo.
3. Rodajar la cebolla y partir la lechuga con la yema de los dedos.
4. Partir el ajo y frotarlo al trasto donde se va a poner la ensalada; luego echarle las verduras preparadas para que tomen el sabor del ajo.



5. Agregarle la sal y el jugo de limón; revolverla y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	248	41
Proteína (gramos)	13.8	2.3
Carbohidratos (gramos)	52.8	8.8
Acido Fólico (microgramos)	579.67	98.61
Calcio (miligramos)	366	61
Vitamina A (microgramos)	782	130.3
Vitamina C (miligramos)	188	31

Nota:

- En el paso número 5, se le puede agregar pimienta en polvo al gusto y 1 cucharada de aceite de oliva.
- Los condimentos pueden prepararse en un frasquito, echándole el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite; tapar y agitarlo fuertemente para que se mezclen bien y luego agregarlo.

MOLOLEN ICHAJRAXU'N ENSALADA MIXTA

PARA 7 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 chile pimiento rojo, 1 lechuga pequeña
- 1 tronco de brócoli, 1 apio tierno
- 1 papa grande, 2 elotes amarillos
- 4 onzas de semillas de marañón, nueces o maní ("manías")
- 2 huevos duros, 2 limones
- 1 cuarterón de queso (al gusto)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 frasco con tapadera.

Se prepara así:

- Deshojar la lechuga, lavarla bien hoja por hoja y escurirla.
- La papa lavarla bien y sin pelar, cortarla en cubos y luego cocinarla en vapor (en poca agua).
- El elote con sus hojas o tusas cocinarla en vapor y ya fríos desgranarlos.
- Partir los brócolis en ramitos y lavarlos muy bien, luego dejarlos en remojo en agua con sal durante 10 minutos; después lavarla nuevamente y escurrirla.
- Cocinar los brócolis en vapor, cuidando que no queden demasiado cocidos, sino conservar su color original
- Lavar el chile pimiento y cortarlo en cuadros.



7. Lavar el apio de rama en rama, deshilarla y cortarla en trocitos sesgados con todo y hojas.
8. El queso cortarlo en cubitos.
9. La lechuga cortarla en pedazos grandes con la yema de los dedos. Luego juntar todos los ingredientes preparados.
10. En el frasco echar: el jugo de limón, aceite, pimienta, sal y agitarla fuertemente hasta que los ingredientes estén mezclados, luego agregarlo a

las verduras revolviendo todo muy bien.

11. Adornar la ensalada con los huevos duros partidos en cuatro y las semillas de marañón o maní.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1876	268
Proteína (gramos)	78.3	10.9
Carbohidratos (gramos)	160.3	22.9
Acido Fólico (microgramos)	538.89	78.98
Calcio (miligramos)	1225	175
Vitamina A (microgramos)	1021	145.8
Vitamina C (miligramos)	357	51

Nota:

Esta es una comida completísima, nutritiva y fácil de preparar.

MOLOLEN ICHAJRAXU'N ENSALADA DE HORTALIZAS CRUDAS

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

4 chiles pimiento (verde), 2 zanahorias
 1/2 repollito, 1 lechuga mediana
 1 cebolla grande, 2 limones
 Sal y pimienta al gusto.

Se prepara así:

1. Pelar y lavar los vegetales. Quitar las semillas a los chiles y cortarlos en rajita.



2. Con el rayador, raspar o picar en tiritas las zanahorias y el repollo; la cebolla en rodajas y la lechuga partida finamente con la yema de los dedos, guardando unas hojas enteras.
3. Juntar todos los vegetales, espolvorearle la pimienta, sal y jugo de limón; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	390	85
Proteína (gramos)	18.6	3.1
Carbohidratos (gramos)	87.6	14.8
Acido Fólico (microgramos)	850.64	108.44
Calcio (miligramos)	390	85
Vitamina A (microgramos)	663	110.5
Vitamina C (miligramos)	836	158

Nota:

- a. Los condimentos pueden prepararse en un frasquito, echándole el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite; tapar y agitarlo fuertemente para que se mezclen bien y luego agregarlo.
- b. Al servir la ensalada puede decorarla, colocándola sobre las hojas de lechuga.

MUB'AN KIWÄCH ICHAJ CURTIDOS

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

6 remolachas grandes,
2 zanahorias
1 puño de ejotes, 1 puño de arvejas
1 repollito, 3 papas, 1 gūisquil
1 coliflor pequeño, 6 cebollitas
Chiles verdes (si se desea picante)
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal al gusto.

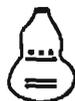
Ingredientes para el Curtido:

4 vasos del agua donde se cocieron las verduras
3 dientes de ajo, 2 clavos de olor

6 pimientas de castilla, 3 ramitas de tomillo
1/2 vaso de jugo de limón o vinagre casero
2 hojitas de orégano
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar el tronquito y la punta a la remolacha, lavarla y cocerla entera; estará cocida cuando al sobarla se pela fácilmente; después cortarla en trocitos no finos.



2. Pelar las zanahorias, lavarlas y cortarlas en trocitos sesgados.
3. Deshilar los ejotes, lavarlos y cortarlos en forma sesgada.
4. Cocer junto: las zanahorias, ejotes y arvejas, en poca agua con sal; luego escurirla.
5. Cortar el repollito en cuadritos, las papas lavadas y con cáscara partirlas en cuadros, el güisquil pelado y también cortado en cuadros, la coliflor limpia y cortada en florecitas.
6. Cocer junto: el repollo, coliflor, papas y güisquil en poquita agua con sal; luego escurirla.
7. Para el curtido, medir el agua de las verduras y si no alcanza ajustarla con agua simple, agregarle las especias: ajos, clavos, pimientas, tomillo, orégano y otro poco de sal.
8. Hervirla durante 3 minutos; luego dejarla enfriar y después agregarle la 1/2 taza de jugo de limón (de preferencia) o vinagre y revolverlo, (si es vinagre casero debe echarse puro).
9. Agregar todo el curtido a las verduras, hasta cubrir las.
10. Dejarla encurrir durante un día; ya para servirla, escurirla, quitarle las especias, añadirle el aceite, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1288	161
Proteína (gramos)	43.2	5.4
Carbohidratos (gramos)	248	31
Acido Fólico (microgramos)	683.24	85.41
Calcio (miligramos)	738	92
Vitamina A (microgramos)	15464	1933
Vitamina C (miligramos)	728	91

Nota:

Las verduras no deben cocerse demasiado, sino conservar su color original.

PIMIENTA IK ICHAJRAXU'N ENSALADA DE CHILE PIMIENTO

PARA 4 PERSONAS

Se necesita:

- 4 chiles pimiento grande de color rojo
- 4 chiles pimiento grande de color verde
- 1 cebolla, 1 diente de ajo pequeño
- 1 pizca de pimienta en polvo, 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Asar los chiles pimientos hasta que la piel o cáscara esté totalmente tostada (casi quemada).



2. Ponerlos en un trasto hondo y cubrirlos con una servilleta, por 10 minutos, para que la piel se desprenda fácilmente.
3. Quitarles la piel con un cuchillo, también el tallo y las semillas.
4. Cortar los chiles en tiras, el ajo finamente picado y la cebolla en rodajas; echarlos en un trasto.

5. Agregarles la sal, pimienta, aceite y el jugo del limón; revolverlo todo muy bien y dejarlo reposar 10 minutos antes de comerlo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	804	151
Proteína (gramos)	14.4	3.6
Carbohidratos (gramos)	112.4	28.1
Acido Fólico (microgramos)	308.43	77.11
Calcio (miligramos)	100	25
Vitamina A (microgramos)	1926	481.5
Vitamina C (miligramos)	1224	308

Nota:

Los condimentos pueden prepararse en un frasquito, echándole el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite; tapar y agitarlo fuertemente para que se mezclen bien y luego agregarlo.

Q'UTUN IK'OY PURÉ DE GÜICOY SAZÓN

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 güicoy sazón, mediano
- 1 cebolla, 1/2 vaso de leche
- 1 onza de margarina
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Partir el güicoy en pedazos y cocinarla en poquita agua (en vapor).
2. Cuando esté cocido, sacar el güicoy de la cáscara con una cuchara y hacerla masa con un tenedor.

3. Picar finamente la cebolla y freírla en la margarina pero sin dorarla.
4. Agregarle el güicoy y la leche caliente; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	570	95
Proteína (gramos)	10.2	1.7
Carbohidratos (gramos)	79.8	13.3
Acido Fólico (microgramos)	19.01	3.17
Calcio (miligramos)	366	61
Vitamina A (microgramos)	2977	496.2
Vitamina C (miligramos)	138	23



Q'UTUN OJ GUACAMOL

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 4 aguacates, 1 cebolla grande
- 4 hojitas de hierbabuena u orégano
- 1 limón grande
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar los aguacates, la hierbabuena y la cebolla. Partir los aguacates, sacarlos de la cáscara y hacerla masa con un tenedor.
2. Picar finamente la cebolla y la hierbabuena, y agregarlo al aguacate (si

utiliza orégano, tostarlo ligeramente y deshacerlo con los dedos).

3. Agregarle la sal y el jugo de limón; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1230	246
Proteína (gramos)	15	3
Carbohidratos (gramos)	51.5	10.3
Acido Fólico (microgramos)	495.67	99.13
Calcio (miligramos)	125	25
Vitamina A (microgramos)	154	30.71
Vitamina C (miligramos)	115	23

Q'UTUN IS PURÉ DE PAPAS

PARA 4 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de papa
- 1 cebolla, 1/2 vaso de leche
- 1 onza de margarina
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien las papas y cocinarla en poquita agua (en vapor).
2. Pelar las papas, molerlas o machacarlas finamente.

3. Picar finamente la cebolla y freírla en la margarina pero sin dorarla, agregarle la papa y la leche caliente; revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	668	167
Proteína (gramos)	17.6	4.4
Carbohidratos (gramos)	96.4	24.1
Acido Fólico (microgramos)	97.21	24.3
Calcio (miligramos)	244	61
Vitamina A (microgramos)	260	65
Vitamina C (miligramos)	98	24



REMOLACHA ICHAJRAXU'N

ENSALADA DE REMOLACHA

PARA 5 PERSONAS

Se necesita:

6 remolachas medianas
1 cebolla, 1 limón grande
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien las verduras. A las remolachas quitarles el tronquito y la punta.
2. Cocer las remolachas enteras, en suficiente agua que los cubra. Estarán cocidas, cuando al sobarlas se pelen fácilmente.
3. Pelarlas bien, luego cortarlas en rodajas o trocitos. La cebolla cortarla en rodajas.

4. Juntar la remolacha, la cebolla, agregarle el jugo de limón y la sal, revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	255	51
Proteína (gramos)	9.5	1.9
Carbohidratos (gramos)	57	11.4
Acido Fólico (microgramos)	574.8	114.96
Calcio (miligramos)	90	18
Vitamina A (microgramos)	2	0.35
Vitamina C (miligramos)	50	10

Nota:

Si desea, puede agregarle una pizca de pimienta en polvo.

RUJOTAY ALFALFA ICHAJRAXU'N

ENSALADA DE RETOÑOS DE ALFALFA

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

1 cebolla grande
1 lechuga, 1 limón grande
Suficientes retoños de alfalfa
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar los retoños de alfalfa; luego remojarla en agua de sal durante 8 minutos; después lavarla nuevamente.



- Limpiar y lavar la lechuga, hoja por hoja; luego hacerla pedacitos con la yema de los dedos.
- Rodajar la cebolla y agregarla a la alfalfa y lechuga.
- Espolvorearle la pimienta, sal, aceite y jugo de limón; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	280	52
Proteína (gramos)	11.5	2.3
Carbohidratos (gramos)	32.5	6.5
Acido Fólico (microgramos)	324.38	64.88
Calcio (miligramos)	235	47
Vitamina A (microgramos)	322	64.39
Vitamina C (miligramos)	85	17

Nota:

Los condimentos pueden prepararse en un frasquito, echándole el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite; tapar y agitarlo fuertemente para que se mezclen bien y luego agregarlo.

XOLOPIN ICHAJRAXU'N ENSALADA DE COLORES

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 4 zanahorias, 1 puño de ejotes
- 1 coliflor y 1 lechuga pequeña
- 4 tomates, 1 cebolla con su tallo
- 1/2 sobre de pimienta en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 limón grande, sal al gusto.

Se prepara así:

- Limpiar y lavar todas las verduras.
- Partir la coliflor en flores pequeñas. Deshilar los ejotes y pelar las zanahorias, luego cortarlos en filete o sea sesgado.
- Hervir un poco de agua, luego echarle: la zanahoria y ejotes, junto con tallos de cebolla y sal; cuando estén a medio cocer, agregarle la coliflor.

Nota:

Los condimentos pueden prepararse en un frasquito, echándole el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite; tapar y agitarlo fuertemente para que se mezclen bien y luego agregarlo.

Todas las verduras no deben quedar demasiado cocidas, sino conservar su color original.

- Ecurrir las verduras. Pelar los tomates y la cebolla y partarlos en rodajas; luego agregarlo a la verdura.
- Agregarle otro poco de sal, pimienta, aceite y jugo de limón; revolverlo muy bien y dejarlo reposar 10 minutos antes de comerlo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	715	143
Proteína (gramos)	28	5.6
Carbohidratos (gramos)	130	26
Acido Fólico (microgramos)	722.9	144.58
Calcio (miligramos)	660	132
Vitamina A (microgramos)	20595	4119
Vitamina C (miligramos)	545	109



ZANAHORIA ICHAJRAXU'N

ENSALADA DE ZANAHORIAS

PARA 5 PERSONAS

Se necesita:

7 zanahorias tiernas, 1 cebolla
1 cucharada de aceite de oliva u otra
1 pizca de pimienta, 1 limón grande
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Raspar o pelar las zanahorias y cocerlas enteras al vapor durante media hora.
2. Dejarlas enfriar y luego cortarlas en rodajas; también rodajar la cebolla y

luego juntarlas, agregarle el jugo de limón, sal, pimienta y aceite; revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	175	35
Proteína (gramos)	1.5	0.3
Carbohidratos (gramos)	19	3.8
Acido Fólico (microgramos)	24.92	4.98
Calcio (miligramos)	60	12
Vitamina A (microgramos)	5005	1001
Vitamina C (miligramos)	25	5

Nota:

Los condimentos pueden prepararse en un frasquito, echándole el jugo de limón, sal, pimienta y el aceite; tapar y agitarlo fuertemente para que se mezclen bien y luego agregarlo.

ZANAHORIA RIK'IN

RUK'U'X ICHAJ ICHAJRAXU'N

ENSALADA DE ZANAHORIA CON REPOLLO

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

5 zanahorias frescas, 1/2 repollo
1 cebolla y 1 limón grande
Perejil y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar bien las verduras. Rodajar la cebolla y picar el perejil.

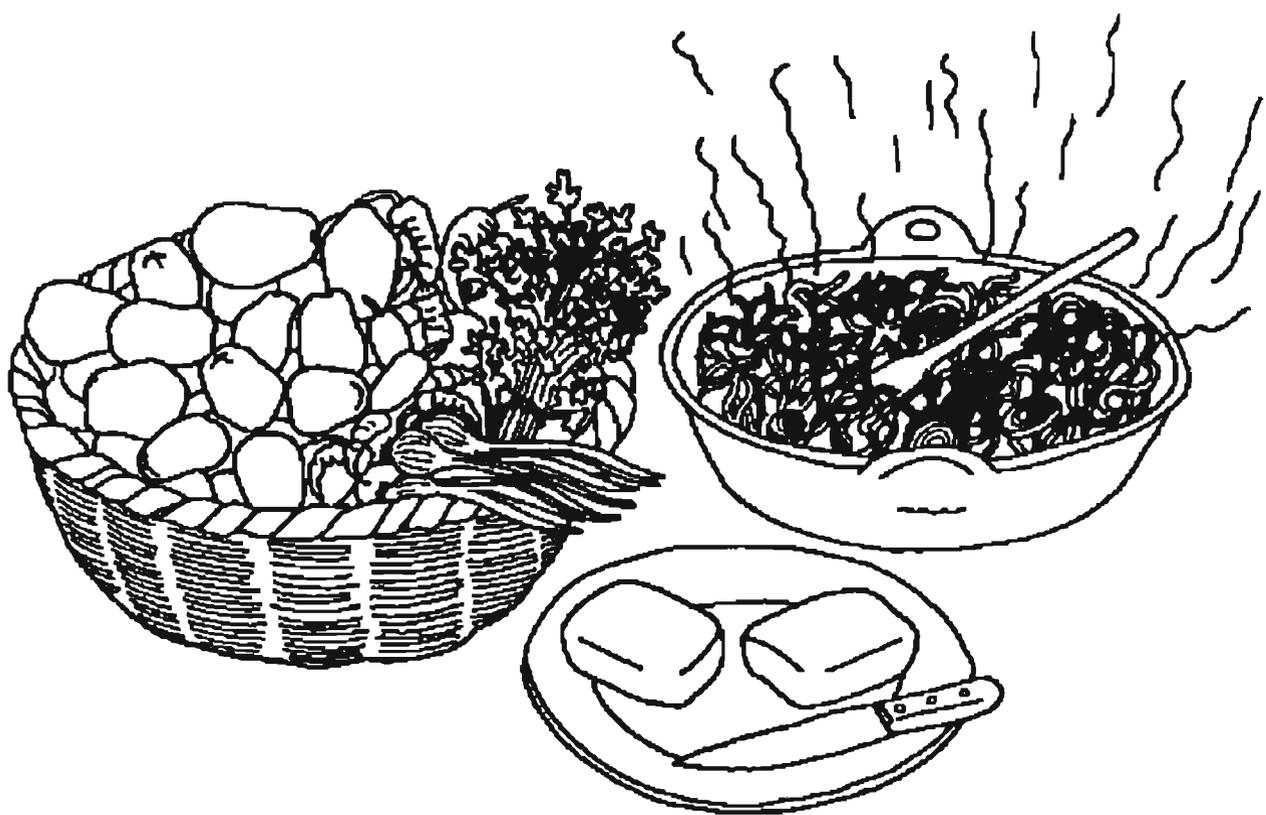


2. Pelar las zanahorias y picarla finamente (o con el rayador, usando el lado que prefiera) el repollo también se pica igual.
3. Agregarle el perejil, cebolla, sal, jugo de limón; revolverlos bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	492	82
Proteína (gramos)	13.8	2.3
Carbohidratos (gramos)	108	18
Acido Fólico (microgramos)	329.57	54.95
Calcio (miligramos)	480	80
Vitamina A (microgramos)	25140	4190
Vitamina C (miligramos)	216	36



**KITZAKIK FIDEO,
CHUQA' RI Q'ORU'X IXIM
PREPARACIÓN DE PASTAS**



CHOJ Q'ORU'X IXIM

ARROZ SIMPLE

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de arroz, 1 clavo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 granos de pimienta
- 1 cebolla, sal al gusto
- 5 vasos de agua.
- 1 tomate grande

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Limpiar el arroz, lavarlo ligeramente en colador y escurrirlo bien.
2. Calentar el aceite, echarle el arroz y freírlo durante 5 minutos, moviéndolo bien para que se dore parejo.

3. Agregarle el agua hirviendo, las especias, la cebolla partida en cruz, el tomate partido en 4 pedazos y la sal; tapar el trasto y dejarlo hervir.
4. Debe hervir durante 25 minutos a fuego suave. Al servirlo, quitarle todas las especias.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2000	250
Proteína (gramos)	32	4
Carbohidratos (gramos)	376.8	47.1
Acido Fólico (microgramos)	1092.16	136.52
Calcio (miligramos)	64	8
Vitamina A (microgramos)	67	8.42
Vitamina C (miligramos)	24	3

FIDEO PA CREMA

FIDEOS CON CREMA

PARA 4 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1/2 libra de fideo
- 1 cebolla con su tallo
- 1 cucharada de aceite
- 1 vaso de crema, 6 vasos de agua
- 3 hojas de laurel, 1 chile pimiento rojo
- 1 pizca de pimienta en polvo
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Calentar el agua con sal, tallos de cebolla, laurel y la cucharada de aceite.
2. Cuando esté hirviendo el agua, echarle los fideos para que se cocinen durante 10 minutos; luego lavarlo, escurrirlo y quitarle los condimentos.



3. Lavar el chile pimienta, picarlo finamente y agregarlo al fideo junto con la crema y la pimienta; revolverlos bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1312	328
Proteína (gramos)	19.2	4.8
Carbohidratos (gramos)	86.8	21.7
Acido Fólico (microgramos)	231.42	57.86
Calcio (miligramos)	268	67
Vitamina A (microgramos)	1039	259.7
Vitamina C (miligramos)	104	26

FIDEO RIK'IN CHORIZO FIDEOS CON CHORIZO

PARA 4 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1/2 libra de fideo
- 2 chorizos, 6 vasos de agua
- 2 cebollas grandes con tallo
- 2 dientes de ajo,
- 2 onzas de mantequilla
- 2 hojas de laurel,
- 1 cucharada de aceite
- 4 onzas de queso duro o cualquier otro
- 10 tomates maduros,
- 4 ramitas de perejil
- 4 granos de pimienta, sal al gusto y un sartén hondo

Se prepara así:

1. Calentar el agua con sal, tallos de cebolla, laurel y la cucharada de aceite.
2. Cuando esté hirviendo el agua, echarle los fideos para que se cocinen durante 10 minutos; luego lavarlo, escurrirlo y quitarle los condimentos.
3. En un poco de agua, sancochar los tomates y molerlos finamente junto con los ajos y las pimientas.
4. Pelar y deshacer el chorizo; freírlo a fuego lento, en su misma grasa durante 6 minutos. Luego agregarle el recado de tomate, la sal y revolverlos bien.
5. Engrasar la sartén; después echar una capa de fideo, luego una capa de queso deshecho, una de la mezcla de chorizo y tomate y por último rodajas de cebolla; repetir las capas y finalmente ponerle queso y cuadritos de mantequilla.



6. Tapar la sartén y cocinarla a dos fuegos, es decir brasas debajo del sartén y brasas sobre la tapadera durante 8 minutos.

Nota:

Engrasar es pasar un poco de aceite o margarina por todo el fondo y los lados del trasto.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1452	363
Proteína (gramos)	62.8	15.7
Carbohidratos (gramos)	95.2	23.8
Acido Fólico (microgramos)	330.8	82.7
Calcio (miligramos)	2908	727
Vitamina A (microgramos)	772	193.1
Vitamina C (miligramos)	98	24

FIDEO RIK'IN PROTEMÁS FIDEOS CON PROTEMÁS

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1/2 libra de fideo
- 1 bolsa de protemás, 1 cebolla con tallo
- 7 vasos de agua, 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel, 3 cucharadas de aceite
- 4 onzas de queso duro o cualquier otro
- 10 tomates maduros y 4 ramitas de perejil
- 4 granos de pimienta y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Calentar 2 vasos de agua. Echar el protemás en un trasto y luego agregarle el agua caliente; dejarlo allí durante 15 minutos.
2. Calentar toda el agua con sal, tallos de cebolla, laurel y una cucharada de aceite.
3. Cuando esté hirviendo el agua, echarle los fideos para que se cocinen durante 10 minutos; luego lavarlo, escurrido y quitarle los condimentos.

4. Moler finamente los tomates junto con los ajos y las pimientas.
5. Escurrir el protemás en un colador o manta, apretándolo bien para que quede seco.
6. En el aceite freír la cebolla rodajada y el protemás durante 3 minutos; luego agregarle la pasta de tomate y la sal; dejar que hiervan juntos durante 5 minutos.
7. Agregarle los fideos para que den un hervor y encima echarle el queso deshecho, el perejil finamente picado y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1748	291
Proteína (gramos)	111	18.5
Carbohidratos (gramos)	157.8	26.3
Acido Fólico (microgramos)	360.55	60.09
Calcio (miligramos)	3188	531
Vitamina A (microgramos)	881	146.8
Vitamina C (miligramos)	222	37

FIDEO RIK'IN PAQ'PAQ' FIDEOS EN SALSA VERDE

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

1/2 libra de fideo, 1 cebolla con tallo
6 vasos de agua, 2 dientes de ajo
2 onzas de mantequilla o aceite
2 hojas de laurel, 1 ramita de tomillo
1 cucharada de aceite
Chile verde picante (si se desea)
4 onzas de queso duro u otro
1 libra de miltomate, 3 ramitas de perejil
2 chiles pimiento verdes, 4 granos de
pimienta, Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Calentar el agua con sal, tallos de cebolla, laurel, tomillo y la cucharada de aceite.
2. Cuando esté hirviendo el agua, echarle los fideos para que se cocinen durante 10 minutos; luego quitarle los condimentos, lavarlo y escurirlo

3. Moler finamente los miltomates, chile pimiento, chile verde (si se desea) junto con los ajos y las pimientas.
4. En la mantequilla o aceite, freír la cebolla en rodajas a que se ponga transparente, agregar el recado molido para que hierva 5 minutos, luego agregar los fideos, revolverlos bien y dejar que de un hervor.
5. Por último, encima echarle el queso deshecho y el perejil finamente picado y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1392	232
Proteína (gramos)	52.2	8.7
Carbohidratos (gramos)	116.4	19.4
Ácido Fólico (microgramos)	230.27	38.38
Calcio (miligramos)	2814	469
Vitamina A (microgramos)	850	108.4
Vitamina C (miligramos)	86	11

FIDEO RIK'IN IXTÄN ICHAJ FIDEOS CON ESPINACA

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

4 bolsas de espinaca
1/2 libra de fideo
2 cebollas, 3 cucharadas de aceite

1 cuarterón de queso deshecho
4 granos de pimienta, sal al gusto y
6 vasos de agua.



Se prepara así:

1. Hervir el agua, echarle los fideos y dejarlo cocer durante 10 minutos con sal y 1 cucharada de aceite.
2. Lavar bien las espinacas y molerlas finamente junto con las pimientas; luego deshacerla en un poquito de agua.
3. Calentar todo el aceite. Picar la cebolla y freírla sin dorar, luego agregarle la espinaca para que hierva durante 5 minutos.

Nota:

Al terminar con el paso 5, puede cocinar a dos fuegos (es decir con brasas abajo y encima de la tapadera de la sartén).

En un trasto engrasado, echar 1 capa de fideos y luego cubrirlo con queso; repetir las capas hasta terminar el fideo; taparlo y dejarlo en las brasas hasta que el queso esté derretido y dorado.

4. Lavar y escurrir los fideos en colador; luego agregarla a la espinaca junto con la sal y revolverlos bien.
5. Esperar que esté bien caliente, echarle el queso encima y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1015	203
Proteína (gramos)	44	8.8
Carbohidratos (gramos)	96.5	19.3
Acido Fólico (microgramos)	885.45	177.09
Calcio (miligramos)	1205	241
Vitamina A (microgramos)	2602	520.4
Vitamina C (miligramos)	110	22

FIDEO PA ALBAHACA PASTA AL PESTO

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1/2 libra de fideo
- 1 1/2 vaso de crema espesa
- 1 manojito de albahaca
- 4 granos de pimienta, 6 vasos de agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua con la sal y el aceite, luego agregarle los fideos; dejarlo hervir por 10 minutos.

2. Deshojar la albahaca y molerla finamente junto con los ajos y las pimientas. Después de molida la albahaca, revolverle 5 cucharadas de agua, por todo debe tener 12 cucharadas.
3. Rodajar la cebolla y freírla pero sin dorarla, luego agregarle la albahaca molida y dejarla hervir por tres minutos.



- Lavar los fideos en colador y agua fría, escurrirlo y agregarlo a la albahaca, echarle la crema, revolverlo, esperar que esté bien caliente y listo.
- Comerlo bien caliente.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1842	307
Proteína (gramos)	19.2	3.2
Carbohidratos (gramos)	73.2	12.2
Acido Fólico (microgramos)	175.45	29.24
Calcio (miligramos)	294	49
Vitamina A (microgramos)	1051	175.2
Vitamina C (miligramos)	6	1

ICHAJ TI'IJ PA Q'ORU'X IXIM ARROZ CON CARNE VEGETARIANA

PARA 10 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de arroz integral
- 1 bolsa de carne vegetariana
- 2 cebollas grandes, 5 dientes de ajo
- 5 tomates grandes, 2 hojas de laurel
- 4 onzas de mantequilla, 2 huevos duros
- 3 cucharadas de perejil picado
- Sal y queso al gusto
- 6 vasos de agua.

Se prepara así:

- Limpiar el arroz, lavarlo y remojarlo una noche antes.
- Poner a hervir agua y luego echarle el arroz sin freír, tapar la olla y dejarlo hervir a fuego lento.
- A medio cocer agregarle la sal y la mitad de mantequilla. El agua se le va agregando poco a poco, según lo vaya necesitando.
- Los dientes de ajo se pican finamente; las cebollas se parten en gajos y el chile pimiento lavado y sin semillas se parte en cuadrillos.

- En otra sartén poner la otra mitad de mantequilla y freír sin dorar: el ajo, la cebolla y el chile pimiento.
- Agregarle la carne vegetariana, los tomates pelados y picados, las hojas de laurel, 5 cucharadas de agua y la sal; dejarlo cocinar durante 15 minutos.
- Cuando ya esté cocido el arroz, agregarle el preparado con la carne vegetariana y revolverlo bien.
- Adornar las porciones con gajos de huevo duro, el perejil picado y por último el queso deshecho encima.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	3550	355
Proteína (gramos)	150	15
Carbohidratos (gramos)	475	47.5
Acido Fólico (microgramos)	354.27	35.43
Calcio (miligramos)	3490	349
Vitamina A (microgramos)	1305	130.5
Vitamina C (miligramos)	190	19



IXTÄN ICHAJ PA Q'ORU'X IXIM

ARROZ CON ESPINACAS

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de arroz
- 2 bolsas de espinacas
- 1 cebolla, 1 ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 5 vasos de agua
- Un cuarterón de queso
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar muy bien las espinacas y después picarlas.
2. Poner a hervir el agua. Limpiar el arroz, lavarlo ligeramente y escurrirlo bien.
3. Calentar el aceite, agregarle el arroz, la cebolla y los ajos; luego freírlos durante 5 minutos, moviéndolo bien para que se dore parejo.

4. Agregarle el agua hirviendo y la sal; tapar la sartén y dejarla hervir durante 25 minutos a fuego suave.
5. Cuando esté casi cocido el arroz, agregarle las espinacas, esperar que termine de cocerse y listo. Al servirlo ponerle queso encima.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2288	286
Proteína (gramos)	57.8	7.2
Carbohidratos (gramos)	386.4	48.3
Acido Fólico (microgramos)	1425.12	178.14
Calcio (miligramos)	1032	129
Vitamina A (microgramos)	1391	173.9
Vitamina C (miligramos)	58	7

JOK'IN Q'ORU'X IXIM

TORTITAS DE ARROZ

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 3 tazas de arroz cocido (resto de arroz)
- 6 cucharadas de cualquier queso
- 2 cucharadas de perejil
- 2 cucharadas rasas de polenta o harina
- La yema de 1 huevo
- Pizca de pimienta en polvo
- 4 cucharadas de aceite.

Se prepara así:

1. Tener listo el arroz cocido o restos de arroz.
2. Deshacer bien el queso, picar finamente el perejil y agregarlo al arroz (cocido), agregarle también la polenta o harina y la yema del huevo; luego revolverlos bien.



3. Calentar un poco de aceite, hacer las tortitas, freírlas y voltearlas para que se doren de los dos lados.
4. Se comen calientes con chereban o chilmol.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2068	348
Proteína (gramos)	57.8	9.6
Carbohidratos (gramos)	246	41
Acido Fólico (microgramos)	713.58	118.93
Calcio (miligramos)	2814	469
Vitamina A (microgramos)	352	58.63
Vitamina C (miligramos)	24	4

KALAQ'ORU'X IXIM ARROZ INTEGRAL

PARA 10 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de arroz integral
- 1/2 taza de arvejas tiernas
- 2 onzas de mantequilla o aceite
- 1 cebolla, 2 zanahorias
- 4 onzas de retoño de soya
- 1 chile pimiento, 6 vasos de agua
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar el arroz, lavar y remojarlo una noche antes.
2. Poner a hervir agua y luego echarle el arroz sin freír, agregarle la mantequilla, tapar la olla y dejarlo hervir a fuego suave. Agregarle agua poco a poco, según lo vaya necesitando.

3. A medio cocer agregarle las arvejas, la zanahoria cortada en forma sesgada, la cebolla partida en cruz y la sal.
4. Cortar el chile pimiento en tiritas, limpiar los retoños de soya y cuando esté casi cocido el arroz agregarlo; dejar que termine de cocerse y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2350	235
Proteína (gramos)	59	5.9
Carbohidratos (gramos)	434	43.4
Acido Fólico (microgramos)	438.88	43.88
Calcio (miligramos)	390	39
Vitamina A (microgramos)	10570	1057
Vitamina C (miligramos)	160	16

Nota:

Este arroz tarda más tiempo en cocerse.



MUCH' PA Q'ORU'X IXIM ARROZ CON CHIPILÍN

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de arroz,
- 2 manojos de chipilín
- 1 cebolla, 1 ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 5 vasos de agua
- Un cuarterón de queso
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Deshojar el chipilín, lavarlo y escurrirlo.
2. Poner a hervir el agua. Limpiar el arroz, lavarlo ligeramente y escurrirlo bien.
3. Calentar el aceite, agregarle el arroz, la cebolla partida en cruz y los ajos; luego freírlos durante 5 minutos, moviéndolo bien para que se dore parejo.

4. Agregarle el agua hirviendo y la sal; tapar la sartén y dejarla hervir durante 25 minutos a fuego suave.
5. Cuando esté casi cocido el arroz, agregarle el chipilín, esperar que termine de cocerse y listo. Al servir ponerle queso encima.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2376	297
Proteína (gramos)	66.8	8.6
Carbohidratos (gramos)	400.8	50.1
Acido Fólico (microgramos)	1075.92	134.49
Calcio (miligramos)	1512	189
Vitamina A (microgramos)	2510	313.8
Vitamina C (miligramos)	232	29

OKÖX PA Q'ORU'X IXIM ARROZ CON HONGOS

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de arroz
- Suficientes hongos de cualquier clase
- 1 cebolla grande
- 3 cucharadas de aceite
- 5 vasos de agua
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar muy bien los hongos y después partirlos o picarlos.
2. Poner a hervir el agua. Limpiar el arroz, lavarlo ligeramente y escurrirlo bien.



Cholq'utu'n



3. Calentar el aceite, agregarle el arroz y la cebolla; luego freírlos durante 5 minutos, moviéndolo bien para que se dore parejo.
4. Agregarle el agua hirviendo, tapar la sartén y dejarlo hervir durante 25 minutos a fuego suave.
5. Cuando esté casi cocido el arroz, agregarle los hongos partidos, esperar que termine de cocerse y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2072	258
Proteína (gramos)	37.8	4.7
Carbohidratos (gramos)	390.4	48.8
Acido Fólico (microgramos)	1141.28	142.66
Calcio (miligramos)	98	12
Vitamina A (microgramos)	3	0.4
Vitamina C (miligramos)	24	3

Q'ORU'X IXIM RIK'IN IXKOYA' ARROZ CON TOMATE

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de arroz, 2 tomates grandes
- 1 cebolla, 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo, 2 clavos
- 2 granos de pimienta
- Sal al gusto y 5 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Limpiar el arroz, lavarlo ligeramente en colador y escurrirlo bien.
2. Calentar el aceite, echarle el arroz y freírlo durante 5 minutos, moviéndolo bien para que se dore parejo.
3. Agregarle el agua hirviendo, las especias y la cebolla partida en cruz; tapar el trasto y dejarlo hervir durante 15 minutos.

4. Después agregarle el tomate pelado y picado, y la sal. Esperar que termine de cocerse y listo. Al servirlo, quitarle todas las especias.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2024	253
Proteína (gramos)	32.8	4.1
Carbohidratos (gramos)	381.6	47.7
Acido Fólico (microgramos)	1108.72	138.58
Calcio (miligramos)	72	9
Vitamina A (microgramos)	133	16.67
Vitamina C (miligramos)	56	7



RAXAQ'ORU'X IXIM ARROZ VERDE

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de arroz
- 1 cebolla, 3 cucharadas de aceite
- 1 manojito de cilantro
- 2 granos de pimienta
- Sal al gusto y
- 5 Vasos de agua.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua. Limpiar el arroz, lavarlo ligeramente en colador y escurrirlo bien.
2. Calentar el aceite, echarle el arroz y freírlo durante 5 minutos, moviéndolo bien para que se dore parejo.
3. Agregarle el agua hirviendo (guardando 1/2 taza para el cilantro), la cebolla partida en cruz, la pimienta y la sal;

tapar el trasto y dejarlo hervir durante 20 minutos.

4. Limpiar y lavar bien el cilantro y luego picarlo finamente; después revolverlo en el agua que se guardó.
5. Cuando esté casi cocido el arroz, echar el agua de cilantro encima y esperar a que se consuma el agua.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2024	253
Proteína (gramos)	35.2	4.4
Carbohidratos (gramos)	380	47.5
Acido Fólico (microgramos)	1075.6	134.45
Calcio (miligramos)	272	34
Vitamina A (microgramos)	601	75.11
Vitamina C (miligramos)	88	11

RAXWACH Q'ORU'X IXIM ARROZ NEGRO

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

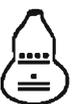
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates picados
- 1 libra de arroz
- 5 vasos de caldo de frijoles
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar el arroz lavarlo ligeramente en colador y escurrirlo bien.
2. Calentar 2 cucharadas de aceite, echarle el arroz y freírlo, durante 5 minutos y moviéndolo bien para que se dore parejo.



Cholq'utu'n



3. Tener bien caliente el caldo de frijoles y agregarlo; taparlo y dejarlo cocinar durante 25 minutos a fuego suave.
4. Picar finamente la cebolla, los ajos, y los tomates. Calentar la otra cucharada de aceite y freír ligeramente todo el picado.
5. A medio cocer el arroz agregarle el chilmol anterior y la sal; dejar que termine de cocerse y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2232	279
Proteína (gramos)	53.6	6.7
Carbohidratos (gramos)	413.6	51.7
Acido Fólico (microgramos)	1088.48	136.08
Calcio (miligramos)	182	24
Vitamina A (microgramos)	89	11.17
Vitamina C (miligramos)	32	4

REMOLACHA PA Q'ORU'X IXIM ARROZ CON REMOLACHA

PARA 10 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

1 libra de arroz, 1 zanahoria
2 remolachas, 1 puñito de arvejas
1 cebolla, 1 puñito de ejotes
1 diente de ajo, 4 cucharadas de aceite
2 granos de pimienta, 5 vasos de agua
y
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar y pelar las verduras y deshilar los ejotes. Picar en forma sesgada la zanahoria, ejotes y las remolachas.
2. Poner a hervir el agua. Limpiar el arroz, lavarlo ligeramente en colador y escurrirlo bien.
3. Calentar el aceite, echarle el arroz y la cebolla partida en cruz; freírlo durante

5 minutos, moviéndolo bien para que se dore parejo.

4. Agregarle el agua hirviendo, la pimienta y las arvejas; tapar el trasto y dejarlo hervir durante 15 minutos.
5. Después agregarle las verduras picadas y la sal. Esperar que todo esté cocido y listo. Al servirlo, quitarle todas las especias.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2320	232
Proteína (gramos)	41	4.1
Carbohidratos (gramos)	423	42.3
Acido Fólico (microgramos)	1443.1	144.31
Calcio (miligramos)	230	23
Vitamina A (microgramos)	5068	506.8
Vitamina C (miligramos)	50	5



RUWÄCH ICHAJ PA Q'ORU'X IXIM

ARROZ CON VERDURAS

PARA 10 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

1 libra de arroz, 1 zanahoria
1 güisquil, 1 puñito de arvejas
1 chile pimiento, 1 cebolla
1 puñito de ejotes, 1 clavo de olor
1 diente de ajo, 3 cucharadas de aceite
2 granos de pimienta 5 vasos de agua y
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar y pelar las verduras. Picar en forma sesgada la zanahoria, ejotes y güisquil; el chile pimiento picarlo en tiritas.
2. Poner a hervir el agua. Limpiar el arroz, lavarlo ligeramente en colador y escurrirlo bien.
3. Calentar el aceite, echarle el arroz y freírlo durante 5 minutos, moviéndolo bien para que se dore parejo.
4. Agregarle el agua hirviendo, las especias y las arvejas; tapan el trasto y dejarlo hervir durante 15 minutos.
5. Después agregarle las demás verduras, la cebolla partida en cruz y la sal. Esperar que todo esté cocido y listo. Al servirlo, quitarle todas las especias.

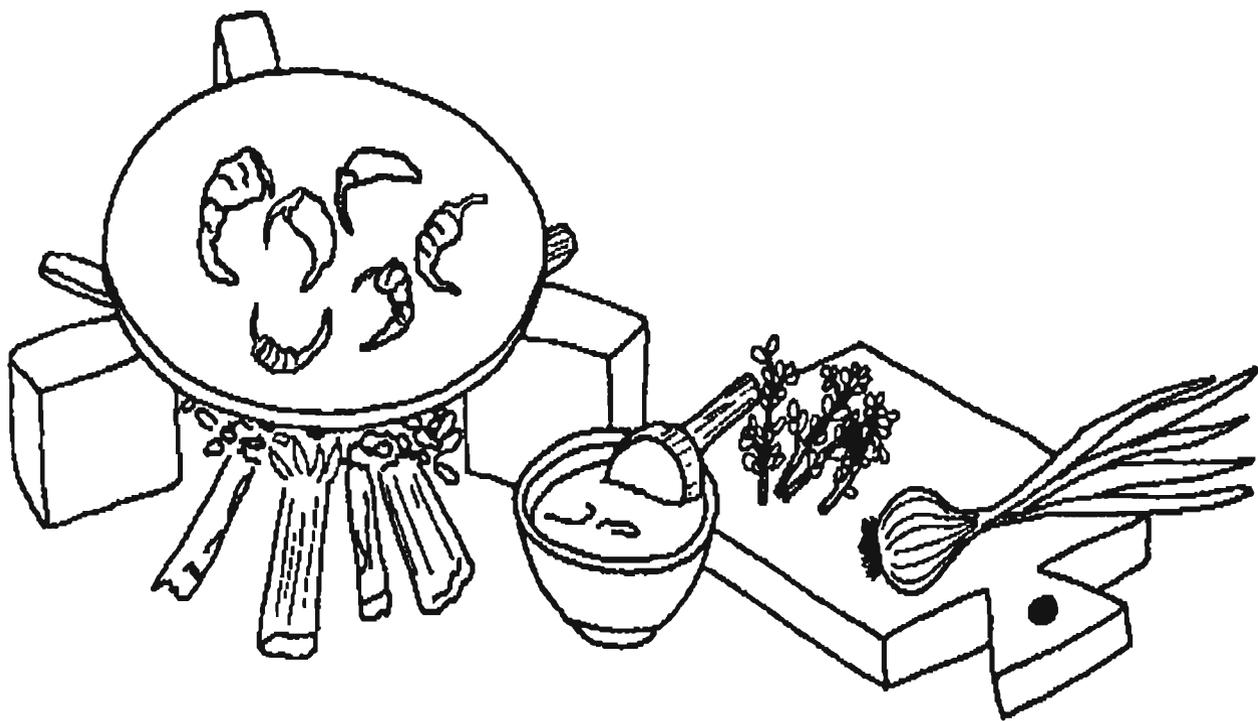
INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2280	228
Proteína (gramos)	41	4.1
Carbohidratos (gramos)	440	44
Acido Fólico (microgramos)	1181.5	118.15
Calcio (miligramos)	240	24
Vitamina A (microgramos)	5343	534.3
Vitamina C (miligramos)	210	21



KIB'ANĪK JALAJÓJ Q'UTUN TAQ IK

PREPARACIÓN DE CHILES Y SALSAS PICANTES



CHIMOL

CHIMOL DE CHILE SECO

Se necesita:

5 chiles secos, 1 cebolla pequeña
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Tostar los chiles a fuego suave; partarlos en pedazos y quitarles las semillas.
2. Lavarlos en agua tibia; machacarlos finamente; agregarle sal, cebolla

finamente picada y un poco de agua caliente, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	174	29
Proteína (gramos)	4.2	0.7
Carbohidratos (gramos)	37.8	6.3
Acido Fólico (microgramos)	8.83	1.64
Calcio (miligramos)	78	13
Vitamina A (microgramos)	807	101.2
Vitamina C (miligramos)	18	3

Nota:

- También puede agregarle 1 ramita de cilantro tierno, finamente picado.
- El chile queda mejor si se remoja en agua caliente, durante 5 minutos.

CHIMOL RIK'IN IXKOYA'

CHIMOL DE CHILE SECO CON TOMATE

Se necesita:

4 chiles secos, 1 tomate
1 cebolla pequeña
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Tostar los chiles y asar el tomate a fuego suave. Partir los chiles en pedazos y quitarle las semillas.
2. Lavar los chiles en agua tibia y machacarlos finamente; luego echar el tomate pelado y machacarlo bien.

3. Agregarle sal, cebolla finamente picada y un poco de agua caliente; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	162	27
Proteína (gramos)	4.2	0.7
Carbohidratos (gramos)	34.8	5.8
Acido Fólico (microgramos)	20.96	3.49
Calcio (miligramos)	72	12
Vitamina A (microgramos)	531	88.44
Vitamina C (miligramos)	30	5

Nota:

En el paso número 3, también puede agregar 4 hojitas de hierbabuena tostadas en el comal y deshecha con los dedos.



JOK'ON CHAQI'J IK CHILE SECO MOLIDO

Se necesita:

- 4 onzas de chile seco picante
- 1 ollita con tapadera ó 1 frasquito.

Se prepara así:

1. Tener limpia y bien seca la piedra de moler.
2. Tostar bien los chiles a fuego suave (no dejar que se enfríen los chiles porque se entiesan); inmediatamente, molerlo finamente en seco y en piedra de moler.

3. Se guarda en la ollita o frasco con tapadera y listo para cuando se necesite.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	264	11
Proteína (gramos)	7.2	0.3
Carbohidratos (gramos)	60	2.5
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	120	5
Vitamina A (microgramos)	1084	45.18
Vitamina C (miligramos)	24	1

JOK'ON Q'ENUM IK SALSA DE CHAMBOROTE

Se necesita:

- 2 chiles chamborote rojo o amarillo
- Un tomate grande, 1 cebolla pequeña
- 2 hojas de laurel, 1 diente de ajo
- 1 ramita de tomillo, 1 cucharadita de aceite
- 1 limón y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien todos los ingredientes.
2. Colocar hojas o papel para recibir las semillas del chile y no manchar. Luego cortar el chile por la mitad y con el cuchillo quitarle el tronquito de semillas.
3. Cocinar los chiles y tomate en una taza de agua, por 5 minutos.

4. Moler finamente los chiles, tomate y ajo; luego echarlo nuevamente al agua en donde se cocieron.
5. Agregarle laurel, tomillo, sal, cebolla partida en cruz, el aceite y el jugo de limón; dejarlo hervir 5 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	96	24
Proteína (gramos)	2	0.5
Carbohidratos (gramos)	14.4	3.6
Acido Fólico (microgramos)	26.36	6.59
Calcio (miligramos)	40	10
Vitamina A (microgramos)	95	23.86
Vitamina C (miligramos)	48	12

Nota:

Para que quede más picante, no le quite las semillas al hervirlo la primera vez.



JOK'ON RAXIK SALSA DE CHILE VERDE

Se necesita:

4 onzas de chile verde largo
2 tomates, 5 hojas de hierbabuena
1 cebolla, 2 ramas de cilantro
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien las verduras. Quitar el tallo de los chiles.
2. En 1 vaso de agua, cocer los chiles y tomates por 8 minutos. Cuando estén cocidos, molerlos finamente.

3. Picar finamente la cebolla, el cilantro y la hierbabuena; agregarlo todo a la salsa, echarle la sal, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	90	15
Proteína (gramos)	3.6	0.6
Carbohidratos (gramos)	19.8	3.3
Acido Fólico (microgramos)	58.02	9.67
Calcio (miligramos)	78	13
Vitamina A (microgramos)	223	37.11
Vitamina C (miligramos)	120	20

JOK'ON RAXIK CH'OY SALSA DE CHILTEPES

Se necesita:

2 onzas de chiltepes,
1 cebolla pequeña
Un puño de miltomates,
2 hojas de laurel
1 ramita de tomillo, 1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite, 1 limón
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar las colitas de los chiltepes, pelar la cebolla y los miltomates; luego lavarlos junto con las especias.
2. Cocinar en una taza de agua los chiltepes y miltomates por 5 minutos.

3. Moler finamente los chiltepes, miltomates y el ajo; luego echarlo nuevamente al agua en donde se cocieron.
4. Agregarle laurel, tomillo, sal, la cebolla partida en cruz, aceite y el jugo de limón; dejarlo hervir 5 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	128	32
Proteína (gramos)	3.2	0.6
Carbohidratos (gramos)	20	5
Acido Fólico (microgramos)	9.86	2.48
Calcio (miligramos)	64	16
Vitamina A (microgramos)	61	15.29
Vitamina C (miligramos)	60	15

Nota:

Puede utilizar chile verde largo, en vez de chiltepes.



K'ILIN RAXIK CH'OY SALSA DE CHILTEPES TOSTADOS

Se necesita:

- 2 onzas de chiltepes,
- 1 diente de ajo
- 4 pimientas, 1 cebolla
- 1 limón y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar las colitas de los chiltepes, lavarlos y pelar el ajo.
2. Tostar los chiltepes, el ajo y las pimientas.
3. Moler todo finamente y echarlo en un frasco; agregarle sal, cebolla fi-

namente picada, jugo de limón y un poquito de agua; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	76	19
Proteína (gramos)	2.8	0.7
Carbohidratos (gramos)	16.8	4.2
Acido Fólico (microgramos)	9.86	2.46
Calcio (miligramos)	44	11
Vitamina A (microgramos)	32	7.97
Vitamina C (miligramos)	56	14

MUB'AN IK CHILE SECO REMOJADO

Se necesita:

- 5 chiles largos y secos
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Tostar los chiles a fuego suave; partirlos en pedazos y quitarles las semillas; ponerlos en una escudilla.
2. Lavarlos con agua tibia; agregarles la sal y un poco de agua caliente que los remoje bien.

3. Dejarlos reposar durante 15 minutos como mínimo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	126	18
Proteína (gramos)	4.9	0.7
Carbohidratos (gramos)	23.8	3.4
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	56	8
Vitamina A (microgramos)	1756	250.8
Vitamina C (miligramos)	21	3

Nota:

Para comer este chile, se agarra un pedacito y se esparce sobre la tortilla y no a la comida.



MUB'AN JALAPA'IK

CHILE JALAPEÑO ESCABECHADO

Se necesita:

- 1 1/2 docena de chile jalapeño
- 4 zanahorias medianas, 8 cebollitas
- 4 hojas de laurel, 2 ramitas de tomillo
- 4 cucharadas de jugo de limón o vinagre casero
- 3 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar los chiles, zanahorias y especias.
2. Raspar o pelar las zanahorias y partirlas en rodajas regulares.
3. Secar los chiles y partirlas la punta en cruz. A las cebollitas quitarles una rodajita de la cabeza y la mitad del tallo.
4. Mezclar el jugo de limón o vinagre con 2 tazas de agua, agregarle tomillo, laurel, ajos y sal; ponerlos a hervir por 3 minutos.

5. En la sartén echar el aceite, cebollas, los chiles y las zanahorias; freírlos por 10 minutos moviéndolos muy seguido a fuego suave.
6. Agregar a la sartén el preparado de especias (jugo de limón, tomillo...) con todo.
7. El agua debe cubrir los chiles; dejar que hiervan por 5 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	775	31
Proteína (gramos)	15	0.8
Carbohidratos (gramos)	110	4.4
Acido Fólico (microgramos)	240.88	9.64
Calcio (miligramos)	425	17
Vitamina A (microgramos)	20175	807
Vitamina C (miligramos)	375	15

Q'ENUM IK RIK'IN IXKOYA'

CEBICHE DE CHAMBOROTE

Se necesita:

- 1 chile chamborote amarillo o rojo
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla mediana, 1 limón
- 3 ramas tiernas de cilantro o hierbabuena
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien todas las verduras.
2. Picar los tomates, la cebolla y el cilantro.



- Colocar hojas o papel para recibir las semillas del chile y no manchar. Luego cortar el chile por la mitad y con el cuchillo quitarle el tronquito de semillas.
- Picar el chile, ayudándose con un tenedor.
- Juntar todos los ingredientes, echarle la sal y el jugo de limón; revolverlos bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	72	18
Proteína (gramos)	2.8	0.7
Carbohidratos (gramos)	17.2	4.3
Acido Fólico (microgramos)	35.31	8.83
Calcio (miligramos)	84	16
Vitamina A (microgramos)	177	44.36
Vitamina C (miligramos)	72	18

Q'ENUM IK RIK'IN RUK'U'X KULIX CHAMBOROTE CON REPOLLO

Se necesita:

2 chiles chamborote rojos o amarillos
1/4 repollito, 1 cebolla grande
4 cucharadas de jugo de limón o vinagre casero
Sal al gusto.

Se prepara así:

- Lavar bien todas las verduras. Picar finamente el repollo y la cebolla en rodajas finas.
- Colocar hojas o papel para recibir las semillas del chile y no manchar. Luego cortar el chile por la mitad y con el cuchillo quitarle el tronquito de semillas.

- Hacer tiras o rodajas de chile y echarlos al repollo.
- Mezclar el jugo de limón o vinagre con 1 taza de agua y sal; luego agregarlo, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	112	14
Proteína (gramos)	4.8	0.6
Carbohidratos (gramos)	26.4	3.3
Acido Fólico (microgramos)	118.31	14.79
Calcio (miligramos)	112	14
Vitamina A (microgramos)	19	2.34
Vitamina C (miligramos)	88	11

Nota:

Puede usar chile verde largo en rodajas, en vez del chamborote.



RAXIK CH' OY RIK' IN CILANTRO CHILTEPES CON CILANTRO

Se necesita:

- 2 onzas de chiltepes
- 2 ramitas tiernas de cilantro
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón pequeño y
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar las colitas de los chiltepes y lavarlos junto con los demás ingredientes.
2. Machacar muy bien los chiltepes crudos.

3. Picar finamente la cebolla y el cilantro; luego agregarlo junto con la sal, jugo de limón y un poquito de agua; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	80	20
Proteína (gramos)	3.2	0.8
Carbohidratos (gramos)	16.4	4.1
Acido Fólico (microgramos)	8.83	2.46
Calcio (miligramos)	84	16
Vitamina A (microgramos)	89	22.3
Vitamina C (miligramos)	60	15



JALAJOJ TEW TAQ UK'UYA'

PREPARACIÓN DE REFRESCOS



AK' UK'UYA' REFRESCO DE CHAN

PARA 6 VASOS

Se necesita:

- 2 cucharadas de chan
- 6 vasos de agua
- 1 limón y azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua. Echar en un colador fino las semillas de chan, para quitarle el polvo y las basuritas sopándolo suavemente.
2. Agregar el chan al agua, exprimírle el limón, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	480	80
Proteína (gramos)	4.2	0.7
Carbohidratos (gramos)	108	18
Acido Fólico (microgramos)	28.98	4.83
Calcio (miligramos)	138	23
Vitamina A (microgramos)	925	154.2
Vitamina C (miligramos)	18	3

ALANX UK'UYA' REFRESCO DE NARANJA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

- 4 naranjas, 5 vasos de agua
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Lavar bien las naranjas, partirlas por la mitad y exprimirlas por un colador.
3. Agregarla al agua endulzada, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	558	93
Proteína (gramos)	1.8	0.3
Carbohidratos (gramos)	139.8	23.3
Acido Fólico (microgramos)	156.36	26.06
Calcio (miligramos)	60	10
Vitamina A (microgramos)	991	165.2
Vitamina C (miligramos)	278	46



Cholq'utu'n



AMPRIMA UK'UYA' REFRESCO DE MEMBRILLO

PARA 6 VASOS

Se necesita:

- 2 membrillos medianos (maduros)
- 2 rajitas de canela
- 5 vasos de agua
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Limpiar y lavar bien los membrillos; partarlos en 4 pedazos y quitarle la parte dura donde se encuentran las semillas.
3. Hervirlos en 2 vasos de agua y canela durante 10 minutos.

4. Quitarle la canela, machacarlo finamente con un molinillo y agregarlo al agua endulzada; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	414	69
Proteína (gramos)	0.6	0.1
Carbohidratos (gramos)	108	18
Acido Fólico (microgramos)	3.02	0.5
Calcio (miligramos)	6	1
Vitamina A (microgramos)	927	154.5
Vitamina C (miligramos)	12	2

CIRUELAS UK'UYA' REFRESCO DE CIRUELAS

PARA 6 VASOS

Se necesita:

- 1/2 libra de ciruelas maduras
- 2 rajitas de canela
- 5 vasos de agua
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar los tronquitos de las ciruelas y lavarlas bien; después hervirlas en 2 vasos de agua y canela durante 5 minutos.
2. Cuando esté frío; machacarlo finamente con un molinillo.

3. Quitarle las semillas y canela; agregarle el resto de agua, endulzarlo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	432	72
Proteína (gramos)	1.2	0.2
Carbohidratos (gramos)	112.2	18.7
Acido Fólico (microgramos)	3.45	0.58
Calcio (miligramos)	18	3
Vitamina A (microgramos)	946	157.7
Vitamina C (miligramos)	6	1



CH'OP UK'UYA' REFRESCO DE PIÑA

PARA 10 VASOS

Se necesita:

1 piña mediana
7 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Lavar bien la piña y sin pelar quitarle una rodaja de abajo.
3. Agarrarla del tallo y con la punta del cuchillo o tenedor picar o raspar finamente alrededor del corazón de la piña; con cuidado para no romper la cáscara.

4. Al tener picada toda la piña, agregarla al agua endulzada, sacándola toda con una cuchara. Debe quedar solo la cáscara y el corazón de la piña.
5. Revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1070	107
Proteína (gramos)	4	0.4
Carbohidratos (gramos)	279	27.9
Acido Fólico (microgramos)	101.45	10.15
Calcio (miligramos)	170	17
Vitamina A (microgramos)	1586	158.6
Vitamina C (miligramos)	560	56

Nota:

La cáscara de la piña, usarla para la receta, Uk'uya' Rij Ch'op (Refresco de Cáscara de Piña)

EYA' UK'UYA' REFRESCO DE PERICÓN

PARA 6 VASOS

Se necesita:

3 ramas de pericón.
6 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Lavar el pericón y hervirlo en 2 vasos de agua, durante 3 minutos.

3. Colar el pericón y agregarlo al agua endulzada; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	354	59
Proteína (gramos)	0	0
Carbohidratos (gramos)	91.8	15.3
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	0	0
Vitamina A (microgramos)	924	154
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

Puede agregar hielo, queda delicioso.



209



Cholq'utu'n



2000

JAMA'IKA RONKS UK'UYA'

REFRESCO DE ROSA JAMAICA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

15 flores de rosa jamaica
3 rajitas de canela
6 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Lavar las flores de rosa jamaica y hervirlas en 2 vasos de agua junto con la canela, durante 5 minutos.

3. Colarlo y agregarlo al agua endulzada, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	354	59
Proteína (gramos)	0	0
Carbohidratos (gramos)	91.8	15.3
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	0	0
Vitamina A (microgramos)	924	154
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

Al hervir las flores, también puede agregar 2 pimientas gordas.

KAQAQ'OQ' UK'UYA'

REFRESCO DE SANDÍA

PARA 8 VASOS

Se necesita:

5 rodajas de sandía
5 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Pelar la sandía, partirla en pedazos y quitarle las semillas.

3. Deshacerla finamente con un tenedor. Agregarla al agua endulzada, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	560	70
Proteína (gramos)	2.4	0.3
Carbohidratos (gramos)	144	18
Acido Fólico (microgramos)	8.32	1.04
Calcio (miligramos)	24	3
Vitamina A (microgramos)	1327	165.9
Vitamina C (miligramos)	16	2



KAQRUMQ'OQ' UK'UYA' REFRESCO DE PAPAYA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

- 4 rodajas de papaya madura
- 5 vasos de agua
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Pelar la papaya, quitarle las semillas y partirla en pedazos.
3. Deshacerla finamente con un tenedor, agregarla al agua endulzada, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	516	86
Proteína (gramos)	2.4	0.4
Carbohidratos (gramos)	133.2	22.2
Acido Fólico (microgramos)	191.88	31.98
Calcio (miligramos)	102	17
Vitamina A (microgramos)	1111	185.1
Vitamina C (miligramos)	228	38

KARNALA UK'UYA' REFRESCO DE GRANADILLA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

- 6 granadillas (moradas) de bola
- 6 vasos de agua
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Lavar las granadillas y partirlas por la mitad.
3. Con una cuchara sacarle las semillas y agregarla al agua endulzada; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	606	101
Proteína (gramos)	6.6	1.1
Carbohidratos (gramos)	138	23
Acido Fólico (microgramos)	53.7	8.95
Calcio (miligramos)	30	5
Vitamina A (microgramos)	929	154.8
Vitamina C (miligramos)	48	8



LIMONEX UK'UYA'

LIMONADA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

3 limones maduros
6 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua. Lavar los limones y partarlos por la mitad.
2. Exprimir los limones por un colador, revolverlo al agua azucarada y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	378	63
Proteína (gramos)	0.6	0.1
Carbohidratos (gramos)	100.2	16.7
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	12	2
Vitamina A (microgramos)	928	154.3
Vitamina C (miligramos)	54	9

MARAÑON UK'UYA'

REFRESCO DE MARAÑÓN

PARA 6 VASOS

Se necesita:

4 marañones maduros
5 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Lavar bien los marañones, quitarles las semillas y machacarlos o picarlos bien en un plato para no botar el jugo.
3. Pasarlo por colador de frijoles, agregarlo al agua endulzada; revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	594	99
Proteína (gramos)	4.2	0.7
Carbohidratos (gramos)	153.6	25.6
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	24	4
Vitamina A (microgramos)	1135	189.4
Vitamina C (miligramos)	1164	194



PUQ'UN KI'EN HORCHATA DE MASA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

Masa como para 2 tortillas
3 rajitas de canela
6 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Hervir la canela en 1 vaso de agua, durante 3 minutos.
2. Deshacer bien la masa en los 5 vasos de agua.
3. Colar el agua de canela y agregarlo; endulzarlo al gusto y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	492	82
Proteína (gramos)	3	0.5
Carbohidratos (gramos)	120	20
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	88	11
Vitamina A (microgramos)	924	154
Vitamina C (miligramos)	0	0

Q'ANAQ'OQ' UK'UYA' REFRESCO DE MELÓN

PARA 6 VASOS

Se necesita:

1 melón mediano
5 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Lavar el melón, partirlo por la mitad y quitarle las semillas.
3. Raspar finamente la parte anaranjada del melón con un tenedor; luego agregarlo al agua endulzada, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	624	104
Proteína (gramos)	7.2	1.2
Carbohidratos (gramos)	158.8	26.1
Acido Fólico (microgramos)	131.2	21.87
Calcio (miligramos)	84	14
Vitamina A (microgramos)	3409	568.1
Vitamina C (miligramos)	324	54



213



Cholq'utu'n



Q'OO' UK'UYA' REFRESCO DE CHILACAYOTE

20 VASOS O MÁS

Se necesita:

- 1 pedazo de chilacayote de 5 libras
- 4 rajas de canela
- 5 pimientos gordas
- 1 galón de agua
- Panela al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar el chilacayote y partirla en pedacitos.
2. Cocerlo en el agua junto con la canela, pimientos y panela; después de cocido dejarlo enfriar, colarlo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	624	104
Proteína (gramos)	7.2	1.2
Carbohidratos (gramos)	156.6	26.1
Acido Fólico (microgramos)	131.2	21.67
Calcio (miligramos)	84	14
Vitamina A (microgramos)	3409	566.1
Vitamina C (miligramos)	324	54

Q'ORU'X IXIM UK'UYA' HORCHATA

PARA 8 VASOS

Se necesita:

- 4 onzas de arroz quebrado
- 3 rajitas de canela
- 9 vasos de agua
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Remojar el arroz y la canela despedazada, en 1 taza de agua caliente por 2 horas o más si es posible.
2. Moler finamente el arroz junto con la canela; luego deshacerla en el agua, colarlo, endulzarlo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	880	110
Proteína (gramos)	7.2	0.9
Carbohidratos (gramos)	212	26.5
Acido Fólico (microgramos)	262.18	32.77
Calcio (miligramos)	18	2
Vitamina A (microgramos)	1232	154
Vitamina C (miligramos)	0	0



REMOLACHA UK'UYA'

REFRESCO DE REMOLACHA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

3 vasos del agua
donde se cosió la remolacha
1 limón grande y azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Colar el agua de remolacha, agregarle 3 vasos de agua pura, el azúcar y el jugo del limón.
2. Revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	360	60
Proteína (gramos)	0	0
Carbohidratos (gramos)	84.8	15.8
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	6	1
Vitamina A (microgramos)	925	154.1
Vitamina C (miligramos)	18	3

RIJ CH'OP UK'UYA'

REFRESCO DE CÁSCARA DE PIÑA

PARA 6 VASOS O MÁS

Se necesita:

Cáscara de piña, 2 rajitas de canela
2 granos de pimienta gorda (si se desea)
6 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Hervir la cáscara de piña con las pimientas y la canela, durante 8 minutos.
2. Colar el agua, endulzarlo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	354	59
Proteína (gramos)	0	0
Carbohidratos (gramos)	91.8	15.3
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	0	0
Vitamina A (microgramos)	924	154
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

En el paso número 1, también puede agregar un puñito de pasas o ciruelas secas.
Se puede tomar bien caliente o frío.



SAKILIN UK'UYA' REFRESCO DE PEPITA DE AYOTE

PARA 10 VASOS

Se necesita:

4 onzas de pepita de ayote
3 rajitas de canela
9 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y tostar la pepita junto con la canela, a fuego suave.
2. Molerlas finamente (en piedra de moler), primero se muele en seco y cuando esté más o menos fino, se le puede agregar un poquito de agua tibia y continuar moliendo.

3. Deshacerla bien, en otro poco de agua tibia y si es necesario se debe colar.
4. Agregarle el agua fría, endulzarlo y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1050	105
Proteína (gramos)	25	2.5
Carbohidratos (gramos)	185	18.5
Acido Fólico (microgramos)	48.71	4.87
Calcio (miligramos)	30	3
Vitamina A (microgramos)	1544	154.4
Vitamina C (miligramos)	0	0

SAQATOKON UK'UYA' REFRESCO DE FRESA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

1/2 libra de fresas
5 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Quitar el tronquito de las fresas, lavarlas y machacarlas finamente o colarla bien.

3. Agregarla al agua endulzada, revolverla bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	432	72
Proteína (gramos)	1.8	0.3
Carbohidratos (gramos)	110.4	18.4
Acido Fólico (microgramos)	39.33	6.58
Calcio (miligramos)	66	11
Vitamina A (microgramos)	830	155
Vitamina C (miligramos)	150	25

Nota:

Puede agregar 4 vasos de leche en vez de 4 vasos de agua



TAMARINDO UK'UYA'

REFRESCO DE TAMARINDO

PARA 10 VASOS

Se necesita:

1/2 libra de tamarindo
9 vasos de agua
Panela o azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Pelar bien las vainas de tamarindo, lavarlos y dejarlos en remojo 1 noche antes, junto con la panela en pedacitos; si no fuera posible remojarlo, entonces hervir la panela y los tamarindos en 2 vasos de agua, por 5 minutos.

2. Machacarlos con el molinillo y colarlo; agregarle el resto de agua, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	890	89
Proteína (gramos)	3	0.3
Carbohidratos (gramos)	234	23.4
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	60	6
Vitamina A (microgramos)	1547	154.7
Vitamina C (miligramos)	0	0

TOKON UK'UYA'

REFRESCO DE MORA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

1/2 libra de mora madura
5 vasos de agua
Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua.
2. Limpiar y lavar la mora; luego machacarla finamente en una escudilla o plato para no botar el jugo.

3. Agregarla al agua endulzada, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	480	80
Proteína (gramos)	2.4	0.4
Carbohidratos (gramos)	120.6	20.1
Acido Fólico (microgramos)	75.07	12.51
Calcio (miligramos)	78	13
Vitamina A (microgramos)	931	155.1
Vitamina C (miligramos)	36	6



Cholq'utu'n



ZANAHORIA UK'UYA' REFRESCO DE ZANAHORIA

PARA 6 VASOS

Se necesita:

- 2 zanahorias grandes
- Azúcar al gusto
- 5 vasos de agua.

Se prepara así:

1. Endulzar el agua. Lavar las zanahorias y pelarlas.
2. Molerlas finamente o usar el raspador del lado más fino.

3. Echarla al agua endulzada, revolverlo bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	462	77
Proteína (gramos)	2.4	0.4
Carbohidratos (gramos)	115.2	19.2
Acido Fólico (microgramos)	37.42	6.24
Calcio (miligramos)	90	15
Vitamina A (microgramos)	8442	1407
Vitamina C (miligramos)	12	2

Nota:

Puede agregar 1 vaso de agua hirviendo a la zanahoria, dejarla reposar por 10 minutos y luego agregarlo todo al agua endulzada.



JALAJOJ KIB'ANĪK TAQ MEQ'EN YA'

PREPARACIÓN DE TÉS



PREPARACIÓN DE TÉS

PARA 6 VASOS

Se necesita:

6 vasos de agua
Azúcar al gusto
Escoger una hierba o semilla del siguiente listado:
2 tapitas (las de gaseosas) llenas de anís
3 ramas de pericón
3 ramas de menta o hierbabuena
4 ramas de manzanilla
2 ramas de romero
4 rajas de canela
2 ramas de ruda
Un poco de rosa jamaica
Un poco de pelo de maíz
Suficientes pétalos de rosa roja.

Se prepara así:

1. Escoger solo una de las hierbas o semillas mencionadas arriba.

2. Lavar bien la hierba o limpiar bien la semilla escogida.
3. Echarla al agua, dejarla hervir por 3 minutos (la menta, hierbabuena, romero, ruda y pétalos de rosa solo se apagan en agua hirviendo), endulzarla y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	354	59
Proteína (gramos)	0	0
Carbohidratos (gramos)	91.8	15.3
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	0	0
Vitamina A (microgramos)	924	154
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

Las hierbas y flores frescas que necesite guardar, séquelas en la sombra, porque el sol daña sus elementos medicinales.

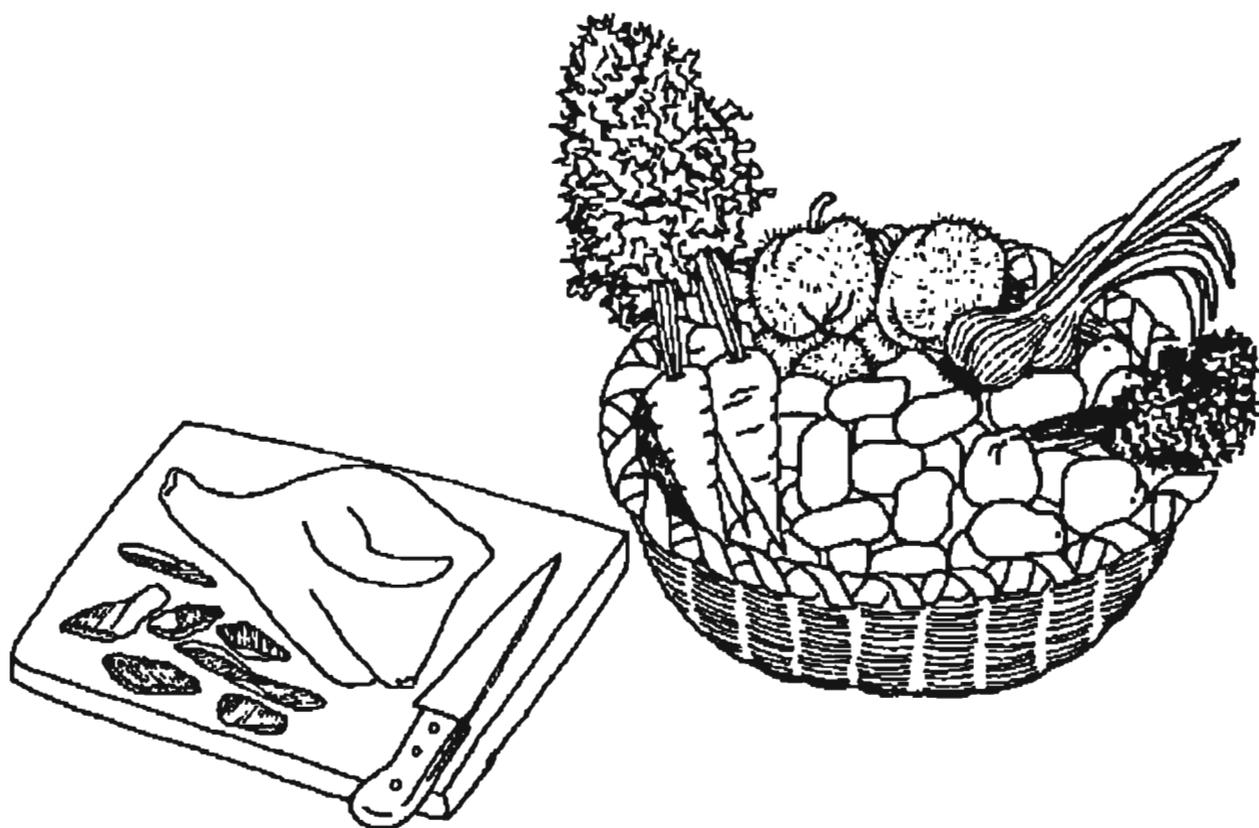


Cholq'utu'n



JALAJOJ KITZAKIK RI TI'IJ

PREPARACIÓN DE CARNES



ÄK' PA JOK'ON POLLO EN JOCÓN

PARA 6 PERSONAS

Se necesita:

2 libras de gallina criolla (6 de granja)
6 tallos de cebolla tierna
10 ramas de cilantro
1/2 libra de miltomates
4 tomates,
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite
2 chiles pimientos verdes
Masa como para 3 tortillas
4 granos de pimienta
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar, lavar bien y partir la gallina, luego cocinarla en 6 vasos de agua con sal.
2. Lavar bien los tallos de cebolla, miltomates, cilantro, tomate y chiles pimiento sin semilla; y hervirlos en un vaso de agua durante 5 minutos.

3. Moler finamente las pimientos junto con todo lo cocinado anteriormente.
4. Deshacer la masa en el agua, donde se cocieron los tomates.
5. Freír en la cucharada de aceite, el recado molido y la masa.
6. Agregar este recado al pollo con su caldo; dejarlo hervir por 8 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2100	350
Proteína (gramos)	128.4	21.4
Carbohidratos (gramos)	102.8	17.1
Acido Fólico (microgramos)	115.48	19.25
Calcio (miligramos)	366	61
Vitamina A (microgramos)	1462	243.8
Vitamina C (miligramos)	366	61

Nota:

- a. Si el recado quedó muy ralo, se le puede agregar otro poquito de masa.
- b. El pollo criollo necesita más tiempo para cocinarse.



ÄK' RIK'IN RUWÄCH ICHAJ POLLO EN VERDURAS

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

1 1/2 libra de gallina criolla
(6 de granja)
2 dientes de ajo, 6 tomates
1 cebolla grande
1 cucharada de aceite
1 apio pequeño, 2 papas
1 chile pimiento rojo
2 zanahorias, 1 puño de ejotes
1 puño de arvejas tiernas
1 güisquil pequeño
1 clavo de olor, 3 hojas de laurel
3 granos de pimienta
1 ramita de tomillo, 5 tazas de agua
Masa para dos tortillas
Achote y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien la gallina y cortarlo en pedazos.
2. Lavar bien las verduras y cortarlas: el apio en trozos grandes y sin hojas, el chile pimiento en rodajas y la cebolla partida en gajos.
3. Aparte, partir las papas en 6 pedazos cada uno, las zanahorias y güisquil en tiras y los ejotes en forma sesgada.

4. Hervir el pollo en el agua y la sal durante 40 minutos.
5. Preparar un recado moliendo finamente: el clavo, ajos, pimientas, achote, tomates crudos y la sal. Deshacer la masa en un poco de agua y revolverla al recado.
6. Calentar el aceite, echarle el apio, el chile pimiento, la cebolla, zanahorias y güisquil; freírlo por 3 minutos; agregarle el recado y dejarlo freír por 3 minutos más.
7. Cuando la gallina tenga los 40 minutos de hervir, agregarle el laurel, tomillo, las arvejas, los ejotes y las papas.
8. Cuando estén cocidas las verduras, agregarle la fritura del recado y verduras. Tapar la olla, dejar que dé un hervor y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2910	485
Proteína (gramos)	135.6	22.6
Carbohidratos (gramos)	390	65
Acido Fólico (microgramos)	426.56	71.1
Calcio (miligramos)	894	149
Vitamina A (microgramos)	10914	1819
Vitamina C (miligramos)	918	153

Nota:

El apio debe quedar más crudo que cocido, esto le da especialidad.



FIDEO RIK'IN RUWÄCH ICHAJ

FIDEOS CON VERDURAS

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1/2 libra de fideos para chao mein u otro
- 1 libra de pollo criollo (o de granja)
- 1 güisquil grande, 4 zanahorias
- 2 cebollas grandes con su tallo
- 1 apio grande, 2 chiles pimiento rojos
- 4 onzas de retoños de soya
- 1 frasquito de salsa soya
- 4 cucharadas de aceite
- 5 vasos de agua
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Poner a hervir el agua con una cucharada de aceite, luego echarle los fideos y la sal, para que se cocinen durante 5 minutos.
2. Lavar y pelar el güisquil y las zanahorias; luego partirlas en tiras regulares. Quitar las semillas al chile pimiento y también picarlo en tiras.
3. El apio, lavarlo de rama en rama y partirlo en forma sesgada; las cebollas se parten en gajos.
4. Lavar bien el pollo y partirlo en pedacitos con hueso (si es de granja); luego freírlo en el aceite, durante 20 minutos.
5. Después agregarle la verdura cruda: zanahoria y güisquil (y el pollo cocido y desmenuzado, si es criollo).
6. Cuando estén a medio cocer las verduras anteriores, agregarle la cebolla, apio, retoños de soya, chile pimiento y continuar friendo por 5 minutos más; moviéndola seguido para que no se pegue.
7. Lavar el fideo en colador, escurrirlo y agregarlo a la verdura, echarle todo el frasquito de salsa soya y revolverlo bien; esperar que se caliente bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2766	461
Proteína (gramos)	116.4	19.4
Carbohidratos (gramos)	325.2	54.2
Acido Fólico (microgramos)	1024.74	170.79
Calcio (miligramos)	630	105
Vitamina A (microgramos)	20712	3452
Vitamina C (miligramos)	378	12.6

Nota:

- a. Si va usar pollo criollo, cocerlo en poca agua con sal, tallos de cebolla y un tomate picado.
- b. Cuando esté cocido, sacarlo del caldo, dejarlo enfriar y luego desmenuzar la carne.
- c. Agregarlo al freír la verdura (paso número 5) y continuar con los otros pasos.



MOLOLEN RUPAM IK CHILE RELLENO

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

12 chiles pimientos frescos
1 sobre o bolsa de protemás
(si se prefiere 1/2 libra de pollo, o posta de res)
1 puño de ejotes, 2 zanahorias
3 tomates maduros, 1 cebolla grande con tallo
2 papas, 1 ramita de tomillo, 4 huevos
1 cucharadita de jugo de limón o vinagre casero
2 dientes de ajo, 3 hojas de laurel
3 cucharadas de harina, suficiente aceite
Pimienta en polvo y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Echar el protemás en un trasto, agregarle 2 tazas de agua caliente y dejarlo en remojo durante 15 minutos; después exprimirlo en tela delgada o en un colador fino.
2. Lavar bien los chiles, asarlos, pelarlos y quitarles las semillas con cuidado, para no romperlos y sin quitarle el tronquito.
3. Lavar las demás verduras: deshilar los ejotes, raspar o pelar las zanahorias; luego picarlas muy finamente.
4. Partir las papas en mitades y ponerlas a cocer en 1 vaso de agua con sal y tallos de cebolla.
5. A medio cocer las papas, echarle los ejotes y zanahorias a que se cocinen juntos; después escurrirlas.
6. Pelar y picar finamente los tomates y ajos.
7. Picar finamente la cebolla y freírla en 4 cucharadas de aceite para que se ponga transparente.
8. Luego agregarle el protemás (o carne cocida aparte y picada finamente), el laurel, el picado de ajos con tomate y la pimienta; continuar friendo durante 5 minutos, moviéndolo todo el tiempo.
9. Machacar finamente las papas y agregarlas, también la verdura escurrida, la sal y el limón o vinagre; continuar friendo 5 minutos más y está listo el relleno.
10. Rellenar los chiles, cuidando que queden cerrados.
11. Batir suficientemente la clara de los huevos y cuando estén duras, agregarle las yemas, la harina y revolverlos bien.



12. Calentar un poco de aceite; agarrar con cuidado cada uno de los chiles y pasarlos por el huevo; freírlos y voltearlos cuando estén dorados de un lado. Deben quedar bien dorados todos los lados.

Nota:

- Se comen acompañados de chereban o salsa.
- Si usa carne en vez de protémás, debe cocinarla aparte en poca agua con sal y tallos de cebolla. Luego picarla finamente para poder continuar con el paso número 8.
- Al relleno también puede agregar el arroz cocido y un poco de achote.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2532	422
Proteína (gramos)	119.4	19.9
Carbohidratos (gramos)	304.8	50.8
Acido Fólico (microgramos)	690	115
Calcio (miligramos)	900	150
Vitamina A (microgramos)	13710	2285
Vitamina C (miligramos)	1170	195

Q'ANARISAN ÄK' POLLO FRITO

PARA 6 PERSONAS

Se necesita:

- 1 1/2 libra de pollo criollo (ó de granja)
- 1 taza de aceite, 4 dientes de ajo
- 10 cucharadas de polenta, harina o miga de pan
- 1/2 sobrecito de pimienta en polvo
- Sal al gusto.

Se prepara así:

- Partir el pollo en pedazos, lavarlo y secarlo con un limpiador.
- Con la mano frotar al pollo con ajo bien picado, la pimienta y la sal; dejarlo reposar durante 2 horas como mínimo.
- Calentar todo el aceite en un trasto hondo.
- Poner la polenta, la harina o miga de pan en un plato plano y pasar los

pedazos de pollo en ella, cuidando que todo el pedazo quede cubierto de harina y luego sacudirlo suavemente para quitarle la harina que sobre.

- Echar los pedazos de pollo en el aceite y voltearlos de vez en cuando, para que queden bien dorados todos los lados.
- Se sacan del aceite, escurrido bien y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	3162	527
Proteína (gramos)	92.4	15.4
Carbohidratos (gramos)	78.8	13.1
Acido Fólico (microgramos)	28.08	4.67
Calcio (miligramos)	48	8
Vitamina A (microgramos)	72	12
Vitamina C (miligramos)	6	1

Nota:

Se come bien caliente, acompañado de un delicioso chereban.



Q'ANXUXAN ÄK'

POLLO GUISADO

PARA 6 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

2 libras de gallina criolla (6 de granja)
8 tomates, 1 chile pimiento
1 clavo de olor, 2 cebollas, 2 dientes de ajo
1 cucharadita de jugo de limón o vinagre casero
4 papas, 3 zanahorias, 2 hojas de laurel
1/3 sobrecito de pimienta en polvo
3 cucharadas de polenta, 2 franceses o un poco de masa
3 tazas de agua,
2 ramitas de tomillo
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar bien la gallina, luego cortarla en pedazos.
2. Cocer la gallina en las 3 tazas de agua.
3. Lavar bien las verduras y especias. Pelar las zanahorias y partirlas en trocitos, lo mismo con las papas pero sin pelar.

4. Cuando la gallina esté cocida agregar: las verduras, sal, pimienta, laurel, tomillo, ajo, clavo y la cebolla partida en cruz.
5. Pelar los tomates y picarlos finamente; el chile pimiento picarlo en tiritas.
6. Cuando estén casi cocidas las verduras, agregarle los tomates, y el jugo de limón. Para espesarlo, agregarle la polenta o masa deshecha o los franceses dorados, remojados y desechos.
7. Tapar la olla y dejarla hervir por 5 minutos más y si se pone muy seco, puede agregar otro poquito de agua caliente y listo. Se come bien caliente.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2430	405
Proteína (gramos)	138.8	23.1
Carbohidratos (gramos)	202.8	33.8
Acido Fólico (microgramos)	317.92	52.98
Calcio (miligramos)	384	64
Vitamina A (microgramos)	15768	2628
Vitamina C (miligramos)	360	60

Nota:

- a. Se puede cambiar la gallina por cualquier otra carne y continuar con la misma receta.
- b. Si cambia la gallina por otra carne, el tiempo de cocimiento varía, dependiendo de su dureza.
- c. Si utiliza carne de res debe freírla en aceite, antes de seguir con el paso número 2.



Q'ANXUXAN TI'IJ BISTEC

PARA 4 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de carne de res para bistec
- 4 tomates maduros
- 1 diente de ajo, 1 cebolla grande
- Pizca de pimienta en polvo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar los pellejos a la carne, ralearla y lavarla.
2. Picar finamente el ajo y echárselo bien a la carne, junto con la pimienta.
3. En la sartén echar el aceite y la carne, freírla durante 10 minutos. Agregarle medio vaso de agua, taparla y dejarla cocer durante 15 minutos más.

4. Pelar los tomates y rodajarlos; lo mismo con la cebolla.
5. A los 15 minutos de cocer la carne, agregarle sal, el tomate y la cebolla. Tapar la olla y dejarla cocinar por 10 minutos más y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1048	262
Proteína (gramos)	59.6	14.9
Carbohidratos (gramos)	29.2	7.3
Acido Fólico (microgramos)	94.11	23.53
Calcio (miligramos)	80	20
Vitamina A (microgramos)	181	45.31
Vitamina C (miligramos)	84	21

Nota:

Si se pone muy seco, puede agregarle otro poquito de agua.

SA'ON TI'IJ CARNE ASADA

PARA 4 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 Lb. de viuda, lomito, rochey o punta de puyaso
- 1 tomate grande y maduro
- 1 cebolla mediana
- 3 ramas de cilantro
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar los pellejos a la carne y lavarla rápidamente.
2. Ralear o cortar en rodajas la carne.
3. Picar finamente el ajo, cebolla, tomate y cilantro; luego echárselo a la carne junto con la sal.



4. Dejar reposar la carne en este picado, por lo menos durante 2 horas antes de asarla.
5. Asarla al gusto y listo.

Nota:

Preparar chilmol (ver apartado de chilmoles) al gusto, para acompañar la carne.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	824	206
Proteína (gramos)	43.6	10.9
Carbohidratos (gramos)	13.2	3.3
Acido Fólico (microgramos)	47.64	11.91
Calcio (miligramos)	78	19
Vitamina A (microgramos)	154	38.43
Vitamina C (miligramos)	44	11

TI'IJ PA RUYA'AL CALDO DE RES

PARA 5 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 libra de hueso para caldo
- 1 libra de carne flaca para caldo o
- 1 libra de costilla,
- 3 tomates maduros
- 1 güisquil, 3 zanahorias, 3 papas
- 2 elotes tiernos, 1 pedazo de repollo
- 5 pedazos de güicoy sazón
- 2 tallos de cebolla ó 1 cebolla
- 5 ramitas de cilantro
- 7 vasos de agua
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Lavar bien la carne y huesos o costilla; partirlo en los pedazos necesarios y ponerlos a cocer en el agua sin sal.
2. Lavar muy bien todas las verduras y pelarlas. Partir el güisquil en 6 pedazos, las zanahorias en dos, los elotes en tres, las papas sin pelar solamente partidas por la mitad, el repollo en pedazos y el güicoy sazón sin pepitas.
3. Cuando la carne este casi cocida, agregarle la sal, las verduras y la cebolla partida en cruz o los tallos.



Las verduras deben quedar enteras no recocidas.

4. Cuando estén a medio cocer las verduras agregarle los tomates pelados y finamente picados; el cilantro lavado y picado, esperar que todo esté cocido y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1530	306
Proteína (gramos)	103	20.6
Carbohidratos (gramos)	280	56
Acido Fólico (microgramos)	293.15	58.63
Calcio (miligramos)	660	132
Vitamina A (microgramos)	17275	3455
Vitamina C (miligramos)	510	102

Nota:

- a. Puede agregar un poquito de achote al caldo para darle color.
- b. Puede agregar o cambiar algunas verduras por las siguientes: güicoy tierno, yuca pelada, habas tiernas, nabo, unas hojas de colinabo, berro, peruleros, etc.
- c. También puede agregar cualquier clase de fideo, pero antes dorarlo (crudo y sin aceite) en sartén, a fuego suave; agregarlo junto con las verduras.



JALAJOJ MAYA' Q'UTU'N, Q'OR, CHUQA KOLOB'AL

COMIDAS, REFACCIONES Y BEBIDAS MAYAS



JALAJOJ TAQ Q'UTU'N

VARIEDAD DE RECETAS A BASE DE CARNE

ÄK' PA CH'EREB'AN POLLO EN CHEREBAN

PARA 12 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 gallina criolla, 2 güisquiles
- 3 zanahorias, 5 papas
- 10 hojas de hierbabuena
- 4 ramitas de cilantro
- 2 libras de tomate
- Un puño de miltomates
- 2 dientes de ajo
- 2 clavos de olor
- 2 hojitas de orégano
- 1 cebolla grande
- Sal al gusto
- Chile seco (si desea).

Se prepara así:

1. Tener la gallina limpia y asarla ligeramente de los dos lados a la brasa o al carbón; y partirla en los pedazos necesarios. Luego ponerla a cocer en 15 vasos de agua.
2. Lavar bien todas las verduras. Pelar los güisquiles y partarlos en 6 pedazos cada uno, las zanahorias peladas y partidas en 4 y las papas sin pelar partirlas en dos.

3. Cuando esté casi cocida la gallina, agregarle la sal, las verduras y la cebolla partida en cruz.
4. Pelar 4 tomates y picarlos finamente, también picar la hierbabuena y el cilantro; agregarlo todo al caldo y esperar que toda la verdura esté cocida.
5. Asar los tomates y miltomates; luego molerlos finamente junto con los ajos, orégano, clavos y la sal. (chereban)
6. Se sirve el caldo aparte en escudilla; zañan con chereban (salsa molida) y se acompañan con las verduras.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porcion
Energia (calor as)	4298	358
Proteina (gramos)	262.8	21.9
Carbohidratos (gramos)	281.8	24.3
Acido Fólico (microgramos)	397.09	33.09
Calcio (miligramos)	612	51
Vitamina A (microgramos)	15888	1324
Vitamina C (miligramos)	600	50



ÄK' PA PUL-IK POLLO EN PULIK

PARA 12 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 cebolla grande
- 1 gallina criolla
- 8 hojas de hierbabuena
- 2 clavos de olor
- 2 güisquiles
- 5 ramitas de cilantro
- 2 hojitas de orégano
- 5 papas, 2 dientes de ajo
- 3 zanahorias
- Masa para 5 tortillas
- 4 pimientas
- 6 tomates y un puño de miltomates
- Sal y achote al gusto.

Se prepara así:

1. Tener la gallina limpia y asarla ligeramente de los dos lados a la brasa o al carbón; y partirlo en los pedazos necesarios. Luego ponerla a cocer en 15 vasos de agua.
2. Lavar bien todas las verduras. Pelar los güisquiles y partirlos en 6 pedazos cada uno, las zanahorias peladas y partidas en 4 y las papas sin pelar partirlas en dos.

3. Cuando esté casi cocida la gallina, agregarle la sal, las verduras y la cebolla partida en cruz.
4. Moler finamente los tomates y miltomates (crudos), ajos, pimientas, orégano y achote; luego agregarlo al caldo.
5. Deshacer la masa en un poquito de caldo y agregarla.
6. Agregarle la hierbabuena y el cilantro, dejar que hierva por 5 minutos más y listo. Se sirve en escudilla.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porcion
Energía (calorías)	4320	360
Proteína (gramos)	242.4	20.2
Carbohidratos (gramos)	374.4	31.2
Ácido Fólico (microgramos)	390.65	32.55
Calcio (miligramos)	828	69
Vitamina A (microgramos)	23232	1936
Vitamina C (miligramos)	552	46

Nota:

- a. Se puede cambiar el pollo por chompipe o conejo y continuar con la misma receta.
- b. Si queda muy ralo el recado, se le puede agregar otro poco de masa.



ÄK' PA RUYA'AL CALDO DE POLLO

PARA 10 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 gallina criolla
- 2 güisquiles, 3 zanahorias
- 5 papas, 6 tomates
- 10 hojas de hierbabuena
- 5 ramitas de cilantro
- 1 cebolla grande
- Sal y achote al gusto.

Se prepara así:

1. Tener la gallina limpia y asarla ligeramente de los dos lados a la brasa o al carbón; y partirla en los pedazos necesarios. Luego ponerlo a cocer en 15 vasos de agua.
2. Lavar bien todas las verduras; pelar los güisquiles y partarlos en 6 pedazos cada uno, las zanahorias peladas y partidas en 4 y las papas sin pelar partirlas en dos.

3. Cuando esté casi cocida la gallina, agregarle la sal, todas las verduras y la cebolla partida en cruz.
4. Pelar los tomates y picarlos finamente, también picar la hierbabuena y el cilantro; luego agregarlo.
5. Para darle un poco de color, deshacer el achote y agregarlo; esperar que la verdura esté cocida y listo. Servirlo en escudilla.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	3550	355
Proteína (gramos)	208	20.8
Carbohidratos (gramos)	295	29.5
Acido Fólico (microgramos)	336.53	33.65
Calcio (miligramos)	620	62
Vitamina A (microgramos)	15710	1571
Vitamina C (miligramos)	540	54

Nota:

Se le puede acompañar con arroz, preparado al gusto.

CHAQIRISAN TI'IJ CARNE CECINA

PARA 8 PERSONAS

Se necesita:

- 2 libras de carne de res (puyazo de preferencia)

- 1/2 taza de jugo de naranja agria (o limón)
- 1/2 sobrecito de pimienta en polvo
- Sal al gusto.



Cholq'utu'n



Se prepara así:

1. Ralear la carne formando cintas, lavarla y colocarla en un trasto de barro, peltre o plástico; luego frotarle la sal y pimienta; por último echarle bien el jugo de naranja agria o el jugo de limón y dejarla reposar en ella durante 12 horas.
2. Al día siguiente sacar la carne de la salmuera (jugo de naranja, etc.) y colgarla al sol en una pita, cubriéndola con un cedazo o tela delgada para protegerla de moscas.

3. Debe darle vueltas de vez en cuando para que se seque parejo; para lograr secarlo bien, necesita tres días de sol.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1072	134
Proteína (gramos)	56	7
Carbohidratos (gramos)	11.2	1.4
Acido Fólico (microgramos)	24.3	3.04
Calcio (miligramos)	72	9
Vitamina A (microgramos)	8	0.99
Vitamina C (miligramos)	40	5

Nota:

Hacer cecina la carne, es una manera muy segura de conservarla por varias semanas.

CHAQI'J TI'IJ PA PUL-IK CARNE CECINA EN PULIK

PARA 8 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

2 libras de carne cecina
1 güisquil grande, 1/2 libra de papas
5 tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo
4 ramas de cilantro tierno
Masa como para 2 tortillas
Pimienta, achote y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Cortar la carne en pedazos y remojarla en agua durante 3 horas.
2. Poner a hervir 7 vasos de agua. Sacar la carne del remojo y echarla al agua hirviendo; dejarla cocinar.
3. Lavar y preparar las verduras: partir la cebolla en cruz, el güisquil pelado y cortado en pedazos grandes y la papa sin pelar solamente partida en mitades.
4. Cuando la carne esté casi cocida, agregarle las verduras y la sal.



- Lavar y moler finamente los tomates crudos, ajos, pimientas y achote.
- Deshacer la masa en un poquito de caldo y agregarla a la olla junto con el recado de tomate y el cilantro.
- Dejarla hervir, hasta que la verdura y recado estén cocidos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	3516	586
Proteína (gramos)	615	102.5
Carbohidratos (gramos)	136.8	22.8
Acido Fólico (microgramos)	107.84	17.97
Calcio (miligramos)	1068	178
Vitamina A (microgramos)	293	48.84
Vitamina C (miligramos)	252	42

CHO'N PA CHILMOL CAMARONES EN CHILMOL

PARA 4 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 4 onzas de camarón seco
- Un puñito de miltomates
- 5 tomates, 1 cebolla
- Chile seco (si desea)
- Sal al gusto

Se prepara así:

- Lavar los miltomates, tomates y asarlos. Tostar el chile, partirlo y quitarle las semillas.
- Pelar y machacar finamente los tomates, miltomates, la sal y el chile (si desea). Picar finamente la cebolla y agregarla.
- Lavar, escurrir y tostar los camarones a fuego suave. Agregarlo al chilmol y listo.

Nota:

- Puede hacer chereban en vez del chilmol
- Entre más tiempo están los camarones en el chilmol, suelta más sabor.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porcion
Energía (calorías)	412	103
Proteína (gramos)	68.4	17.1
Carbohidratos (gramos)	26.4	6.6
Acido Fólico (microgramos)	68.69	17.17
Calcio (miligramos)	744	186
Vitamina A (microgramos)	225	56.37
Vitamina C (miligramos)	92	23



K'ÄJ PINOL

Esta deliciosa comida es originaria de Patzún y es preparada el día del Qasan Jäl, (cuando se entroja el Maíz); es acompañado del atole llamado Ch'oy como secreto, para que los ratones no entren a la troja a comerse el maíz.

PARA 70 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

Un conejo (de monte como preferencia)
4 libras de carne de chivo
1 chompipe, 1 gallo criollo
5 libras de maíz salpor
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Tostar el maíz en fuego suave y luego molerlo finamente.
2. Tener lista toda la carne, limpia y lavada; luego partirla en los pedazos necesarios.
3. Poner a hervir agua, según la cantidad de caldo que se necesite, luego agregarle las carnes.
4. Cuando esté casi cocida la carne, entonces agregarle la sal y dejar que siga hirviendo.
5. Preparar el recado echando en un trasto la harina de maíz con un poco

de caldo, revolverlo bien y luego colarlo.

6. Sacar las carnes del caldo y después agregarle el recado; esperar que se cocine, debe quedar muy espeso.
7. Se come con tamalitos hechos en hojas de q'anaq'.
8. Se sirve el recado con su carne y en escudilla.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	18550	265
Proteína (gramos)	1407	20.1
Carbohidratos (gramos)	1764	25.2
Acido Fólico (microgramos)	404.61	5.78
Calcio (miligramos)	910	13
Vitamina A (microgramos)	255	3.65
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

- a. Se puede omitir cualquier carne sin ningún problema.
- b. El recado va completamente blanco.
- c. En otros Pueblos, a esta comida también se le agrega tomate, miltomate, cebolla y cilantro; todo molido. Esto se agrega en el paso número cinco.



K'ILIN SAKIL PEPITA TOSTADA

Se necesita:

1/2 libra de pepita de güicoy, chilacayote u otra
Sal al gusto y 1 comal de barro.

Se prepara así:

1. Tener las pepitas bien secas al sol.
2. Calentar bien el comal.
3. Lavar las pepitas, escurrirlas bien, agregarles sal y revolverlas.
4. Echarlas al comal y tostarlas a fuego suave, moviéndolas seguido con una paleta.

5. Cuando estén bien doradas, sacarlas del comal y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	18550	232
Proteína (gramos)	1407	12.9
Carbohidratos (gramos)	1764	8.1
Acido Fólico (microgramos)	404 61	24 68
Calcio (miligramos)	910	16
Vitamina A (microgramos)	255	2.13
Vitamina C (miligramos)	0	0

Nota:

- a. Tostar las pepitas a fuego suave, para que no se chamusquen o salten demasiado.
- b. Se comen con tortillas bien calientes y masticándolas muy bien.

KAQ-IK COMIDA DE ORIGEN MAYA Q'EQCHI'

PARA 40 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

1 chompipe, 3 cebollas
1/2 libra de miltomate pequeño
8 tomates grandes, 1 cabeza de ajo
Chile cobanero al gusto (pican)
10 pimientas, 2 clavos de olor,
1 rajita de canela
15 ramas de hierbabuena
15 ramas de Samat (cilantro silvestre)
20 ramas de cilantro
Sal y achote al gusto.

Se prepara así:

1. Tener el chompipe limpio, lavado y partido en pedazos.
2. Poner a hervir agua, según la cantidad de caldo que se necesite; echarle la carne y la cebolla.
3. Tostar las pimientas, clavos y canela, luego asar los tomates y miltomates.



4. Moler todo finamente; primero lo tostado y luego los tomates junto con el achote, ajos y la sal.
5. Agregarlo al caldo junto con la hierbabuena, el samat y el cilantro.
6. Esperar que esté cocida la carne y listo. Se sirve en escudilla.



Nota:

- a. Se puede espesar ligeramente con media libra de masa deshecha en el mismo caldo.
- b. Se come con tamalitos hechos con un poco de sal y envueltos en hoja.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	9240	231
Proteína (gramos)	1132	28.3
Carbohidratos (gramos)	120	3
Ácido Fólico (microgramos)	664.12	16.6
Calcio (miligramos)	1240	31
Vitamina A (microgramos)	1406	35.15
Vitamina C (miligramos)	320	8

NIMATAKAMÄL TAMALES

PARA 50 TAMALES

Se necesita:

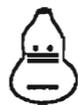
- 3 libras de maíz blanco cocido
- 1 1/2 botella de aceite o 1 libra de manteca
- 3 libras de carne de pollo criollo, chompipe o marrano
- Hojas de maxan y k'o'x para envolver
- Sib'äq para amarrar
- 2 libras de arroz quebrado
- 4 libras de tomate
- 1/2 libra de miltomate
- 6 onzas de pepitoria
- 6 onzas de ajonjolí
- 2 onzas de achote
- 2 chiles guaque
- 3 chile pasas
- 2 chiles pimiento rojos
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar o escoger el arroz y remojarlo en agua durante 1 noche.
2. Cortar la mitad de la vena, de las dos clases de hojas; hacerlas manojos flojos, colocarlos parados en la olla, echar también todo el sib'äq, cubrirlos de agua y dejar que dé un hervor, nada más.
3. Sacarlas del agua caliente para evitar que se cuezan demasiado y queden las hojas aguadas y así, fácilmente se rompen.
4. Cuando estén frías las hojas, lavarlas bien de los dos lados, cuidando que no se rompan.



5. Lavar y partir el sib'äq' en pitas más delgadas y suficientemente fuertes para amarrar.
6. Tener el nixtamal listo y el arroz escurrido; revolverlos y molerlos finamente.
7. Deshacer la masa del nixtamal y arroz en poca agua (calculando que al cocerse y enfriarse quede dura), cuidando que no quede muy ralo.
8. Cocerla, sin dejar de moverla con la paleta, hasta que esté cocida porque se pega. Cuando ya esté bien caliente agregarle el aceite o la manteca y la sal.
9. Tener lista 1 jarrilla con agua caliente, porque cuando espese demasiado, que ya no se puede mover bien y sin haber hervido, se le debe agregar agua y seguirlo moviendo.
10. Parar la paleta en el centro de la masa, soltarla y si no se cae, ya está cocida; también se puede comprobar echando un poquito de masa en agua fría y si se abodoca, entonces está listo; dejarla enfriar para poder continuar.
11. Cortar la carne en 50 pedacitos y lavarla.
12. Quitar las semillas a los chiles pasas y guaque, luego lavarlos junto con los tomates y miltomates; juntar todo y ponerlos a hervir en poquita agua durante 10 minutos, en olla tapada.
13. Tostar (dorar) a fuego lento la pepitoria y ajonjolí, (aparte cada uno); juntarlos y molerlos finamente, después deshacerlo en el agua donde se cocieron los tomates.
14. Moler finamente los tomates, chiles y achote; agregarlo al recado de semillas molidas.
15. Agregarle la carne en pedacitos y la sal; luego ponerlo a hervir durante 5 minutos moviéndolo seguido; cuidar que no quede muy ralo y dejarlo enfriar.
16. Lavar los chiles pimienta, quitarles las semillas y cortarlos en tiras regulares.
17. Para envolver: colocar la hoja de maxan con la cara brillante para abajo y luego la hoja de k'o'x de igual manera que la anterior.
18. En el centro de la hoja, echar masa como para 3 tortillas. Luego, en el centro de la masa echar suficiente recado con su carne y en cada lado 1 tira de chile pimienta por cada tamal.
19. Agarrar los dos lados de las hojas, unirlos y doblarlos; después doblar las puntas, cuidando de que queden seguras para que no se revienten fácilmente y después amarrarlas.
- 20.- Al fondo de la olla donde se van a cocer los tamales, hacerle un colchón con retazos de hojas o tusa.
21. Luego jatear los tamales, dejando un agujero en el centro, que se tapará hasta arriba con los últimos tamales. Esto es para que los tamales se calienten rápido y también para que se cuezan bien.



22. Antes de cerrar el agujero echarle el agua. Tapar la olla con hojas grandes o con un trapo húmedo y después la tapadera; dejarlo cocinar durante 1 hora y media.
23. Vigilar el agua, si se termina antes del tiempo indicado, revisar si ya están cocidos, si no, echarle otro poco de agua hirviendo.

24. Al servir el tamal debe cortar las puntas de las hojas y doblarle bien los lados.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	19200	384
Proteína (gramos)	320	6.4
Carbohidratos (gramos)	1355	27.1
Acido Fólico (microgramos)	2648.9	52.98
Calcio (miligramos)	3050	61
Vitamina A (microgramos)	2859	57.17
Vitamina C (miligramos)	650	13

Nota:

Si queda muy ralo el recado, agregarle un poco de masa deshecha.

PATÍN COMIDA DE ORIGEN MAYA TZ'UTUJIL

Se necesita:

9 tomates, 1 cebolla
partida en gajos
Pescaditos secos o frescos
de Atilán
Sal al gusto.

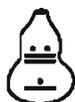
Se prepara así:

1. Lavar los tomates y cebolla, luego cocinarlo en 1/2 taza de agua, durante 6 minutos, en olla tapada.
2. Moler todo finamente y echarlo nuevamente al agua donde se cocieron, agregarle los pescaditos ya limpios y dejar que se cocinen juntos durante 6 minutos y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	624	52
Proteína (gramos)	55.2	4.6
Carbohidratos (gramos)	44.4	3.7
Acido Fólico (microgramos)	113.2	9.43
Calcio (miligramos)	3996	333
Vitamina A (microgramos)	457	38.12
Vitamina C (miligramos)	156	13

Nota:

Puede agregarle chile, cocinándolo junto con los tomates.



PONON Q'UTU'N COMIDAS ASADAS A LA CENIZA

Se necesita:

Pacayas tiernas, papas o cebollas tiernas
Ceniza y fuego.

Se prepara así:

1. Enterrar bajo la ceniza, la verdura que tenga y seguir con fuego encima. Las papas y pacayas tardan más o menos 15 minutos en cocerse; la cebollas de 3 a 5 minutos.

Nota:

También puede enterrar duraznos para la refacción o postre.

2. Pelarla y servirla caliente.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	84	14
Proteína (gramos)	7.8	1.3
Carbohidratos (gramos)	15.6	2.6
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	696	116
Vitamina A (microgramos)	4	0.63
Vitamina C (miligramos)	24	4

Q'ATO'N PULIK PARA FIESTA

PARA 25 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

5 libras de hueso para caldo
7 libras de carne para caldo
3 libras de papas medianas
7 zanahorias grandes, 7 güisquiles
2 cebollas con su tallo
1 manojito de cilantro, 2 libras de tomate
1/2 libra de miltomate, 1 onza de achote
2 dientes de ajo, 2 clavos
4 hojitas de orégano
Masa como para 6 tortillas
Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Quitar los pellejos a la carne entera y lavarla.
2. Poner a hervir el agua que sea necesario para el caldo; luego echarle la carne entera, sin partir.
3. Lavar y pelar las verduras; las papas van enteras y las otras partidas en 4 pedazos cada una.
4. Cuando la carne esté casi cocida, agregarle las verduras peladas, las cebollas partidas en cruz y sal. Las



- verduras deben quedar enteras no recocidas o deshechas.
- Preparar el recado: lavar los tomates y miltomates; luego, (crudos) molerlos finamente junto con el achote, ajos, clavos y orégano.
 - Sacar del caldo: todas las verduras y la carne.
 - Deshacer la masa en un poquito de caldo y agregarla a la olla.
 - Agregar también el recado (colado si se desea), el cilantro en ramitas y dejar que hierva bien durante 10 minutos, moviéndolo de vez en cuando.

Nota:

Puede cambiar la carne de res, por pollo criollo (en pedazos) y seguir el mismo procedimiento.

- Tener un cuchillo con mucho filo, partir la carne cocida en forma de tablitas regulares de tamaño y grueso. Se corta siguiendo las fibras de la carne.
- Se sirve bien caliente en escudilla, acompañado de arroz.
- Se come con tamalitos hechos en hojas de q'anaq'.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	9150	366
Proteína (gramos)	402 5	16 1
Carbohidratos (gramos)	872 5	34 9
Acido Fólico (microgramos)	837 9	33 52
Calcio (miligramos)	1925	77
Vitamina A (microgramos)	53925	2157
Vitamina C (miligramos)	1450	58

SA'ON ÄK' POLLO ASADO

PARA 10 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

- 1 gallo criollo
- 1 1/2 libra de tomates
- 1 puño de miltomates
- 1 diente de ajo
- 1 clavo de olor
- 2 hojitas de orégano
- 1 sobrecito de pimienta en polvo
- Chile seco (si desea)
- Sal al gusto.

Se prepara así:

- Tener el gallo limpio y partido en pedazos.
- Sobar los pedazos con sal y pimienta; dejarlo en reposo por lo menos 2 horas.
- Quemar carbón y asar los pedazos en brasa suave, para que no queden chamuscados.



- Asar los tomates y miltomates; luego molerlos finamente junto con el ajo, orégano, clavo, sal y chile tostado, si desea picante.
- Bañar los pedazos con el chereban (salsa molida) y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2420	242
Proteína (gramos)	173	17.3
Carbohidratos (gramos)	33	3.3
Acido Fólico (microgramos)	147.68	14.77
Calcio (miligramos)	140	14
Vitamina A (microgramos)	555	55.53
Vitamina C (miligramos)	170	17

SA'Y PA CH'EREB'AN PESCADITOS EN CHEREBAN

PARA 5 PERSONAS

Se necesita:

- 1 diente de ajo
- 4 onzas de pescaditos de Atilán
- 5 tomates maduros, chile seco (si desea)
- Un puñito de miltomates
- Sal al gusto.

Se prepara así:

- Lavar los tomates, miltomates y asarlos. El chile (si desea) va bien tostado, partirlo y quitarle las semillas.
- Pelar y moler finamente los tomates, miltomates, ajo, chile y un poco de sal.

- Tostar los pescaditos a fuego suave. Luego agregarlo al chereban, revolverlo bien y listo

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	550	110
Proteína (gramos)	53	10.6
Carbohidratos (gramos)	27	5.4
Acido Fólico (microgramos)	55.67	11.13
Calcio (miligramos)	396.5	79.3
Vitamina A (microgramos)	280	55.96
Vitamina C (miligramos)	85	17

Nota:

- Usar poca sal, porque los pescaditos vienen salados.
- También puede hacer chilmol en vez de chereban.
- Entre más tiempo están los pescaditos en el chereban, sueltan más sabor.



SA'Y PA PUL-IK

PULIK CON PESCADITOS DE ATITLÁN

PARA 6 PERSONAS

Se necesita:

1 olla de barro
6 huevos, 1 diente de ajo
4 onzas de pescaditos de Atitlán
5 tomates maduros, 1 cebolla
Un puñito de miltomates
Masa como para 2 tortillas
Sal y achote al gusto
Hacer tamalitos envueltos en hojas de Q'anaq'.

Se prepara así:

1. Lavar bien los tomates, miltomates, cebolla y pescaditos.
2. En la olla de barro, poner a hervir 5 vasos de agua.
3. Moler finamente los tomates, miltomates, ajo y achote; todo en crudo.
4. Cuando esté hirviendo el agua: echar el recado molido, los pescaditos, la cebolla partida en cruz y la masa deshecha en un poco de la misma agua.
5. Dejarlo hervir durante 5 minutos, moviéndolo seguido para que no se pegue.

6. Quebrar los huevos y enteros echarlos uno por uno al recado, esperar que hierva por 5 minutos más, sin moverlo y listo.
7. Debe tener cociendo, los tamalitos envueltos en hojas de q'anaq'.
8. A medio cocer los tamalitos, colocar la ollita con la comida preparada, sobre o entre la olla de los tamalitos; nuevamente tajarla bien, de modo que continúen cocándose los tamalitos y que la ollita pueda absorberle el olor.
9. Esta comida se come bien caliente, se sirve en escudilla y se acompaña con los tamalitos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1242	207
Proteína (gramos)	98.6	16.1
Carbohidratos (gramos)	71.4	11.9
Acido Fólico (microgramos)	298.66	49.78
Calcio (miligramos)	4236	706
Vitamina A (microgramos)	635	105.9
Vitamina C (miligramos)	90	15



SAKILIN TI'IJ PEPIÁN

PARA 7 PERSONAS O MÁS

Se necesita:

2 libras de gallina,
chompipe o costilla de res
1 chile guaque pequeño,
1/2 libra de tomate
Un puñito de miltomate,
1/2 libra de papas
1 onza de ajonjolí, 1 onza de pepitoria
1 rajita de canela, 2 tallos de cebolla
1 onza de polenta,
masa para 2 tortillas o franceses
5 ramas de cilantro tierno,
1 diente de ajo
3 pimientas, 1 güisquil grande

Se prepara así:

1. Tener limpia la gallina (o cualquier carne), y partido en pedazos; luego ponerla a cocer en el caldo necesario.
2. Lavar bien las verduras. Pelar el güisquil y partirlo en 12 pedazos, las papas con cáscara solamente partida en mitades.
3. Cuando la gallina esté casi cocida agregarle las verduras.

4. Tostar juntos los chiles y la canela. Tostar aparte el ajonjolí y la pepitoria; la polenta o franceses también se doran.
5. Moler finamente los chiles, la canela, el ajonjolí y la pepitoria; después, deshacerlo bien en un poquito de caldo.
6. Asar los tomates, miltomates, tallos de cebolla y cilantro; luego molerlos finamente.
7. Cuando la verdura esté casi cocida, agregarle los recados molidos, la polenta deshecha en un poco de caldo, el francés molido o la masa; dejarlo hervir por 8 minutos más, y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1869	267
Proteína (gramos)	101.5	14.5
Carbohidratos (gramos)	159.6	22.8
Acido Fólico (microgramos)	122.88	17.53
Calcio (miligramos)	809	87
Vitamina A (microgramos)	466	66.57
Vitamina C (miligramos)	266	38

Nota:

En la piedra, moler en seco, primero las pepitas tostadas y cuando esté casi fino, echarle un poco de agua caliente o caldo para seguirlo moliendo.



SAQTUB' PA TAKAMÄL CHUCHITOS CON HONGOS

PARA 25 CHUCHITOS

Se necesita:

- 2 libras de masa (maíz) blanca
- 1/2 taza de aceite o margarina
- 2 libras de hongos Saqtub' o Kaqix tierno
- 3 libras de tomate, 2 dientes de ajo
- 1/2 libra de miltomate, 5 granos de pimienta
- Hojas, tusas o dobladores para envolverlas
- Sal y achote al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y lavar muy bien los hongos, porque tienen basuritas y a veces ya tienen gusanitos. Si los hongos son muy grandes, hay que partirlos.
2. Remojar las tusas por lo menos durante 15 minutos; después, sacudirlas y deshojarlas con cuidado para no romperlas.
3. Lavar los tomates y miltomates; echarlos en un traste con un 1 vaso de agua, taparlo y dejarlo hervir por 10 minutos.
4. Moler finamente los tomates junto con los ajos, achote pimientos y sal. El recado debe quedar regular, ni ralo, ni espeso.
5. Agregar los hongos al recado y revolverlos bien.
6. Tener lista la masa, agregarle la sal y el aceite o margarina; luego amasarla bien, de modo que el sabor quede

parejo. La masa no debe quedar dura.

7. Agarrar un poco de masa y hacer las tortillas un poco más gruesas que las corrientes, formar una concha, rellenarla con el recado preparado y cerrarla; después con cuidado envolverla en la tusa y amarrarla.
8. En una olla, donde se van a cocer los chuchitos, hacer un colchón con retazos de tusa.
9. Colocar cuidadosamente los chuchitos, dejando un agujero en el centro, que se tapará hasta arriba con los últimos chuchitos. Esto es para que se calienten rápido y se cuezan bien.
10. Antes de cerrar el agujero echarle 6 vasos de agua. Tapar la olla con hojas grandes o con un trapo húmedo y después la tapadera; dejarlo cocinar durante 1 hora.
11. Vigilar el agua, si se termina antes del tiempo indicado, revisar si ya están cocidos, si no echarle otro poco de agua hirviendo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2825	113
Proteína (gramos)	65	2.6
Carbohidratos (gramos)	415	16.6
Acido Fólico (microgramos)	390.3	15.61
Calcio (miligramos)	800	32
Vitamina A (microgramos)	830	33.21
Vitamina C (miligramos)	350	14



SAQWÄCH TAKAMÄL

PACHES DE PAPA

PARA 40 PACHES

Se necesita:

2 1/2 libra de tomate, 1/2 libra de miltomate
2 dientes de ajo, 1 cebolla grande
2 chiles pimiento rojo, 2 chiles guaque
6 granos de pimienta, 1/2 libra de masa blanca
40 chiles verde (largo) si se desea picante
10 libras de papa, sal y achote al gusto
Hojas de maxan o de envolver tamales
1 taza de aceite.

Se prepara así:

1. Lavar y cocer las papas con cáscara y en poca agua.
2. Lavar y cocer en 1 vaso de agua (en olla tapada) los tomates, miltomates, ajos, cebolla, chiles guaque y pimiento sin semillas, durante 10 minutos.
3. Moler finamente todo lo cocido junto con la pimienta y el achote.
4. Pelar las papas así calientes y luego machacarlas, de modo que quede un puré basto o grueso, con pedacitos enteros.
5. Agregarle la masa, el aceite y el recado; revolverlo todo muy bien y probarla de sal.

6. Limpiar bien las hojas y ponerles en el centro, masa (de la preparada) como para tres tortillas, (1 chile verde, entero si se desea picante) y envolverla como tamal.
7. En la olla donde se van a cocer los paches, hacer un colchón con retazos de hojas o tusa.
8. Luego colocar los paches, dejando un agujero en el centro, que se tapaná hasta arriba con los últimos paches. Esto es para que se calienten rápido y se cuezan bien.
9. Antes de cerrar el agujero echarle 6 vasos de agua. Tapar la olla con hojas grandes o con un trapo húmedo y después la tapadera; dejarlo cocinar por 1 hora.
10. Vigilar el agua, si se termina antes del tiempo indicado, revisar si ya están cocidos, si no echarle otro poco de agua hirviendo.

INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	6120	153
Proteína (gramos)	156	3.9
Carbohidratos (gramos)	1020	25.5
Acido Fólico (microgramos)	1024.8	25.62
Calcio (miligramos)	760	19
Vitamina A (microgramos)	1247	31.17
Vitamina C (miligramos)	1360	34

Nota:

Puede agregarle carne, como en los tamales y dejarlo cocinar más tiempo.



WOXWOLES

COMIDA DE ORIGEN MAYA IXIL

PARA 60 WOXWOLES

Se necesita:

2 libras de masa (maíz) blanca o amarilla

1 libra de tomates

4 onzas de miltomates

1/2 libra de pepitas de ayote, güicoy, chilacayote

Suficientes hojas tiernas de güisquil

Chile y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y tostar las pepitas a fuego suave y luego molerlo. Primero molerlo en seco y cuando esté casi fino, agregarle un poquito de agua tibia para facilitar la molida hasta dejarla fina. Debe quedar espesa, como el chereban (salsa) de tomate, no rala. Se echa en trasto aparte.
2. Con una manta, limpiar bien las hojas de güisquil.
3. Tener la masa lista y repasarla en la piedra de moler.
4. Agarrar poquitos de masa, hacer tamalitos delgados y largos o tacos; luego envolverlos en la hoja de güisquil.

5. Colocar los woxwoles (tamalitos) en la olla, echarle agua un poco más de lo necesario para que al estar cocidos queden con un poco de caldo.
6. Tapar la olla y dejarla hervir durante 20 minutos.
7. Lavar los tomates, miltomates y los chiles (si se desea picante); ponerlos a cocer en un vaso de agua, en olla tapada y durante 10 minutos. Luego moler todo finamente junto con la sal y echarlo sobre los woxwoles y que continúen hirviendo.
8. En un plato servir los woxwoles y a un lado ponerle un poco del chereban (salsa) de pepitas; y listo para saborearlo.

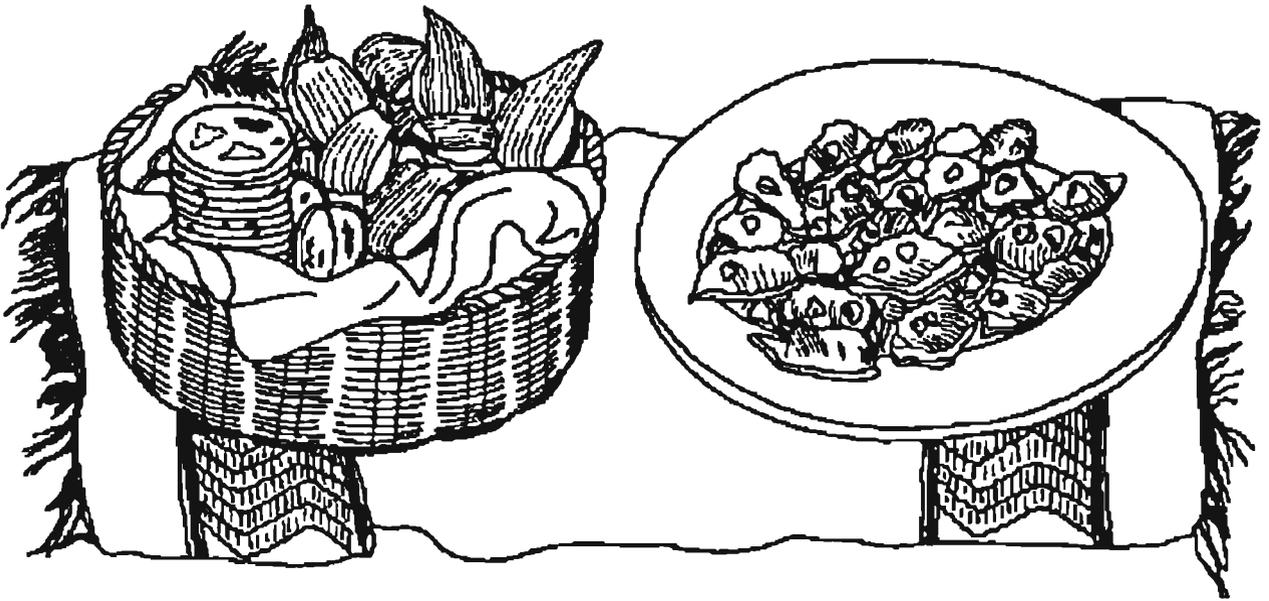
INFORMACION NUTRICIONAL

	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2480	41
Proteína (gramos)	90	15
Carbohidratos (gramos)	354	59
Acido Fólico (microgramos)	166 33	2 77
Calcio (miligramos)	780	13
Vitamina A (microgramos)	488	8 13
Vitamina C (miligramos)	120	2



KOLOB'ÄL

REFACCIONES



K'UN PA KAB' AYOTE EN DULCE

Se necesita:

- 1 ayote sazón
- 1/4 de tapa de panela
- 3 rajas de canela.

Se prepara así:

1. Se lava y se parte el ayote en pedazos; se le quitan las semillas.
2. Se pone al fuego con 5 tazas de agua, la panela en pedazos y la canela; dejarlo hervir hasta que esté cocida y listo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	1260	126
Proteína (gramos)	12	1.2
Carbohidratos (gramos)	320	32
Acido Fólico (microgramos)	19	0.19
Calcio (miligramos)	460	46
Vitamina A (microgramos)	5987	598.7
Vitamina C (miligramos)	290	29

MUCH' PA SUB'AN TAMALITOS CON CHIPILÍN

PARA 20 TAMALITOS

Se necesita:

- 2 libras de masa (maíz) blanca
- 3 manojos de chipilín
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 queso fresco
- Tusas para envolver u hojas
- Sal al gusto.

Se prepara así:

1. Deshojar el chipilín, lavarlo y escurrirlo.
2. Limpiar y remojar las tusas, por lo menos durante 15 minutos; después sacudirlas y deshojarlas con cuidado para no romperlas. Si usa hojas tenerlas limpias
3. Tener la masa lista, agregarle la sal y el aceite; después amasarla bien.
4. Agregarle el chipilín y el queso deshecho; amasarla nuevamente a modo que quede todo bien mezclado.
5. Agarrar un poquito de masa, hacer un tamalito regular y envolverlo bien en la tusa u hoja.
6. En la olla donde se van a cocer los tamalitos, hacer un colchón con retazos de tusa. Luego colocar los tamalitos ordenadamente, dejando un agujero en el centro, que se tapaná hasta arriba con los últimos tamalitos.



7. Antes de cerrar el agujero echarle 6 vasos de agua. Tapar la olla con hojas grandes o con un trapo húmedo y después la tapadera; dejarlo cocinar durante 1 hora.
8. Vigilar el agua, si se termina antes del tiempo indicado, revisar si ya están cocidos, si no echarle otro poco de agua.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2700	135
Proteína (gramos)	78	3.8
Carbohidratos (gramos)	330	16.5
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	2420	121
Vitamina A (microgramos)	3874	183.7
Vitamina C (miligramos)	340	17

Nota:

- a. Se pueden hacer sin queso, que siempre quedan ricos.
- b. En lugar de chipilín, se puede usar flores de loroco, flores de madre cacao, flores de izote o ejote finamente picado.

MUQMU'X TAMALITOS DE ELOTE EN CENIZA

PARA 10 TAMALITOS O MÁS

Se necesita:

- 30 elotes amarillos y sazones
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharadita de anís
- 4 rajitas de canela
- Azúcar al gusto
- Suficiente ceniza de leña y elotes

Se prepara así:

1. Pelar los elotes, cuidando no romper las hojas, para poder envolver los tamales.
2. Quitar todos los cabellos a los elotes y desgranarlos.

3. Tostar a fuego suave: la canela y el anís, luego molerlo finamente; después en la misma piedra y sin lavarla moler finamente el elote.
4. Agregar a la masa: las especies molidas (canela y anís), el bicarbonato, el azúcar y la sal (no echar agua). Con las manos revolverla bien, debe quedar regular, ni dura, ni aguada.
5. Agarrar un poco más de media libra de masa, hacer el tamal y envolverlo bien en la hoja del mismo elote. Ponerle 2 capas de hojas, para evitar que se queme.



- Debe haber quemado leña, junto con bastantes olotes para acumular suficiente ceniza.
- Quitar las brasas grandes de la ceniza y luego extender una capa gruesa de la misma.
- Colocar los tamales ordenadamente y luego cubrirlos con otra capa gruesa de ceniza, a modo de mantenerlos bien enterrados para tener el calor necesario para que se cuezan y doren.
- Déjelos enterrados durante toda la noche y al día siguiente estarán listos.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	3740	374
Proteína (gramos)	112	11.2
Carbohidratos (gramos)	886	88.6
Acido Fólico (microgramos)	1254.6	125.46
Calcio (miligramos)	130	13
Vitamina A (microgramos)	827	82.72
Vitamina C (miligramos)	240	24

MUQUN Q'OQ' CHILACAYOTE ENTERRADO

Se necesita:

Un chilacayote grande
Suficientes olotes o cañas de maíz.

Se prepara así:

- Hacer un hoyo en el suelo, del largo del chilacayote y darle una profundidad media; colocar olotes en el hoyo y prenderle fuego y colocar el chilacayote; debe quedar medio en el hoyo y medio sobre la tierra.
- Enterrarlo con tierra, más o menos de 1 centímetro de grueso. Echar suficientes olotes encima y prenderle fuego, cuidar que no se acaben los

olotes y que siempre esté con fuego; tarda más o menos 8 horas en cocerse. Queda bien dorado.

- Al sacarlo se limpia, se parte y se sirve.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	884	57
Proteína (gramos)	26.4	2.2
Carbohidratos (gramos)	186.8	13.9
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	480	40
Vitamina A (microgramos)	98	8.17
Vitamina C (miligramos)	348	29



PONON RUWÄCH CHE' FRUTA ASADA

Se necesita:

Manzanas, duraznos o plátanos
Brasa.

Se prepara así:

1. Tener brasa de leña o carbón.
2. Colocar la fruta que tenga cerca del fuego o sobre parrilla, como que fuera a asar carne. Voltearla de vez en cuando para quede bien dorada; el plátano debe quedar con la cáscara quemadita para que quede dorado de adentro.

3. Pelar la fruta y servirla caliente.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	480	80
Proteína (gramos)	18	0.3
Carbohidratos (gramos)	125.4	20.9
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	30	5
Vitamina A (microgramos)	34	5.84
Vitamina C (miligramos)	30	5

PONON JOK' TORTILLAS DE ELOTE

PARA 25 O MÁS TORTILLAS

Se necesita:

30 elotes amarillos y sazones
2 cucharaditas de bicarbonato
1 cucharadita de sal
1 1/2 cucharadita de anís
4 rajitas de canela
Azúcar al gusto
1 comal de barro.

Se prepara así:

1. Pelar los elotes, quitar todos los cabellos y desgranarlos.

2. Tostar a fuego suave: la canela y el anís, luego en seco molerlo finamente. Después en la misma piedra y sin lavarla moler finamente el elote.
3. Agregar a la masa: la especia molida (canela y anís), el bicarbonato, el azúcar y la sal (no echar agua); revolverla bien con las manos; debe quedar regular, ni dura, ni aguada.
4. Calentar el comal de barro (no de metal) en fuego suave.



5. Agarrar una bolita de masa y con la mano darle la forma que se desee: animalitos, flores, estrellas, etc.; el grueso debe ser como el de un pixtón, para que se cueza bien.
6. Colocarlas en el comal y esperar que se pongan doradas, para poder voltearlas; debe despegarla con espátula o con la punta del cuchillo.
7. Cuando estén doradas de los dos lados y según vayan saliendo del comal, colocarlas en perchas cerca del fuego o brasas para que se doren

las orillas; cambiándoles de lado de vez en cuando para que se doren parejo.

8. Se guardan envueltas en servilleta y en lugar seco; aguantan hasta 1 mes.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	3975	159
Proteína (gramos)	112.5	4.5
Carbohidratos (gramos)	950	38
Acido Fólico (microgramos)	1254.63	50.19
Calcio (miligramos)	125	5
Vitamina A (microgramos)	1577	63.09
Vitamina C (miligramos)	225	9

Nota:

- a. Tener cuidado que el fuego sea suave, al hacer o calentar las tortillas porque se queman fácilmente.
- b. Se pueden comer frías o calientes.

Q'OQ' RIK'IN K'ÄJ CHILACAYOTE CON PINOL

Se necesita:

- 1 chilacayote sazón
- 2 libras de maíz amarillo
- 1 olla de barro.

Se prepara así:

1. Hacer el pinol: tostar el maíz a fuego suave, molerlo finamente y guardarlo en una ollita o frasco bien tapado.
2. Lavar bien el chilacayote, luego partirlo en cuadros con un machete.

3. Ponerlo a cocer en la olla y con poca agua (porque suelta jugo); esperar que esté bien cocido y listo.
4. Al comerlo se le espolvorea suficiente pinol.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	3380	338
Proteína (gramos)	89	8.9
Carbohidratos (gramos)	701	70.1
Acido Fólico (microgramos)	0	0
Calcio (miligramos)	130	13
Vitamina A (microgramos)	221	22.13
Vitamina C (miligramos)	30	3

SUB'AN JOK'

TAMALITOS DE ELOTE

PARA 25 O MÁS TAMALITOS

Se necesita:

- 30 elotes amarillos y sazones
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharadita de anís
- 4 rajitas de canela
- Azúcar al gusto.

Se prepara así:

1. Pelar los elotes, cuidando que las hojas no se rompan. Las hojas sirven para envolver los tamalitos.
2. Quitar bien todos los cabellos de los elotes, y luego desgranarlos.
3. Tostar en fuego suave: la canela y el anís, luego molerlo finamente; después en la misma piedra y sin lavarla, moler finamente el elote.
4. Agregar a la masa: las especias molidas (canela y anís), el bicarbonato, el azúcar y la sal (no echar agua); revolverla bien con las manos. La masa debe quedar regular, ni dura, ni aguada.
5. Agarrar un poquito de masa, hacer un tamalito de tamaño regular y envolverla bien en la hoja del elote (tusa).

6. En la olla donde se van a cocer los tamalitos, hacer un fondo o colchón con retazos de hojas.
7. Luego colocar los tamalitos con cuidado, tratando de dejar un pequeño agujero en el centro y cerrarlo al final con los últimos tamalitos. Esto es para que se calienten rápido y se cuezan bien.
8. Antes de cerrar el agujero, echarle 6 vasos de agua. Encima tapanlo con hojas grandes o con un trapo húmedo y después la tapadera; dejarlo cocinar durante 1 hora.
9. Vigilar el agua, si se termina antes del tiempo indicado, revisar si ya están cocidos, si no echar otro poco de agua hirviendo.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porcion
Energia (calorias)	3975	159
Proteina (gramos)	112.5	4.5
Carbohidratos (gramos)	950	38
Acido Fólico (microgramos)	1254.63	50.19
Calcio (miligramos)	125	5
Vitamina A (microgramos)	1577	63.08
Vitamina C (miligramos)	225	90.49

Nota:

- a. Estos tamalitos se pueden comer fríos o calientes.
- b. Para que los tamalitos tarden más tiempo, se deben pelar y dorar en el comal o brasa.



TO'ON TAMALITOS CON FRIJOL

50 TAMALITOS

Se necesita:

3 libras de masa blanca
1 1/2 libra de frijol negro
Hojas o tusas para envolver
1 cebolla pequeña
Chiles secos y sal al gusto.

Se prepara así:

1. Limpiar y remojar las tusas en agua por lo menos durante 15 minutos; luego sacudirlas y deshojarlas con cuidado para no romperlas.
2. El frijol cocido como de costumbre y luego molerlo finamente sin su caldo.
3. Tener la masa lista, agregarle sal, un poco de agua y amasarla bien; debe quedar suave.
4. En la piedra de moler u otro lugarcito plano, hacer un cuadro extendiendo una capa de masa de 1/2 centímetro de grueso; luego ponerle suficiente frijol a toda la masa, que no quede nada blanco.
5. Dividir el cuadro de masa, pasándole un dedo por la mitad y luego enrollar primero 1 parte, levantándolo poco a poco con los dedos.
6. Al terminar de enrollar la primera parte, se coloca sobre la otra mitad y se continua enrollando sobre ésta, hasta levantarla toda.
7. Alargar la masa enrollada tratando de formar un gusano, calculándole el grueso para el tamaño de los tamalitos.
8. Con un cuchillo se corta los pedazos para cada tamalito y se envuelve en hoja o tusa.
9. En la olla donde se van cocer los tamalitos, hacerle un fondo o colchón con retazos de tusa.
10. Luego colocar los tamalitos, dejando un agujero en el centro, que se tapaná hasta arriba con los últimos tamalitos. Esto es para que se calienten rápido y se cuezan bien.
11. Antes de cerrar el agujero echarle 10 vasos de agua. Tapar la olla con hojas grandes o con un trapo húmedo y después la tapadera; dejarlo cocinar durante 1 hora con 15 minutos.
12. Vigilar el agua, si se termina antes del tiempo indicado, revisar si ya están



cocidos, si no echarle otro poco de agua hirviendo.

- Preparar un chilmol con chiles secos, tostados y finamente machacados; agregarle el caldo caliente del frijol y cebolla picada, revolverlo bien y listo.
- Los tamalitos se comen con el chilmol.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2900	58
Proteína (gramos)	100	2
Carbohidratos (gramos)	585	11.7
Acido Fólico (microgramos)	1074.7	21.49
Calcio (miligramos)	1250	25
Vitamina A (microgramos)	8	0.11
Vitamina C (miligramos)	0	0

WACHINEL TAQ KOLOB'ÄL PA SOB'ÄL REFACCIONES AL VAPOR

Se necesita:

Güicoy, elotes, camote,
Güisquil, peruleros, manzanas
Duraznos, membrillos.

Se prepara así:

- De preferencia en olla de barro; se ponen a cocer las frutas y verduras (que tenga) enteras, sin sal y en poca agua. A los elotes quitarles solo algunas hojas.

- Se sirven calientes o frías, según el gusto.

INFORMACION NUTRICIONAL		
	Por receta	Por porción
Energía (calorías)	2130	213
Proteína (gramos)	38	3.8
Carbohidratos (gramos)	522	52.2
Acido Fólico (microgramos)	364.03	36.4
Calcio (miligramos)	530	53
Vitamina A (microgramos)	9467	946.7
Vitamina C (miligramos)	510	51



RECETAS DE COMIDA PARA TRES SEMANAS

PRIMERA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de incaparina - Huevos al comal con chilmol. 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de mosh - Pepita tostada, chilmol con queso. 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de haba - Frijol con huevos revueltos 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de pinal - Frijol con crema o queso 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de tres cereales - Huevos estrellados con chilmol 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de pinal - Frijol con huevos duros 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de plátano - Frijol colado con queso.
ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de hongos o repollo guisado - Pedazo de aguacate o puré de güicay. - Bebida: puruj o limonada 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Chipilín en pulik o tortitas de papa con chilmol de tomates asados. - Ensalada de pepino con rábano o berro con rábano. - Atole de masa o refresco de naranja. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Iwaxte con güisquil o k'uk'un. - Ensalada de lechuga con tomate o zanahorias. - Bebida: Atole de tortillas o refresco de granadillo. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Ejotes o berro envuelto con chilmol simple. - Arroz con verduras. - Bebida: atole de masa o refresco de pericón. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Quilete y moq' en chereban o brocoli guisado. - Puré de papas o lechuga con crema. - Bebida: puruj o refresco de zanahario. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Papas o queso en pulik. - Pepita tostada. - Atole de pinal o limonada. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Pasta al pesto o caldo de res. - Ensalada: de tomate o pedazo de aguacate. - Atole ralo de masa o refresco de melón.
CENA <ul style="list-style-type: none"> - Peruleros migados con chilmol o crema, o sopa de quilete con güicay sazón. - Bebida: puruj o té de anís. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Frijoles con queso. - Atole de masa o té cobellós de maíz. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Papas doradas con chereban de tomates asados o güicoyitos al vapor con crema. - Bebida: Atole de tortillas o té de hierbabuena 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Frijol negro con chipilín. - Atole de masa o té de manzanilla. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Chereban de tomates asados con queso. - Bebida: puruj o té de romero. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Frijol piloy con recado y queso. - Té de menta o hierbabuena 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de habas tiernas o de quilete. - Atole de masa o té de Pericón.



SEGUNDA SEMANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de mosh - Gu squil con huevo y chilmol de tomate con hierbobuena. 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de masa - Frijol frito y huevos al comal. 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de incaparina o polenta con frutas. - Caldo de huevos. 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de pinol - Frijoles con queso 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole mosh con banana. - Huevos con Tomate 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de palenta o corazón de trigo. - Frijol con torta de huevo. 	DESAYUNO <ul style="list-style-type: none"> - Atole de haba - Huevo estrellado con chilmol.
ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Haba a la ceniza o zanahorias migadas - Ensalada: guicoyitos tiernos o brócoli al vapor. - Refresco de tamarindo a limonada. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de guicoy sazón o arroz con chipilin y chilmol de tomates asados. - Ensalada de lechugo con tomate. - Atole de masa o refresco de rosa jamaica. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Acelgo o bledo frito. - Ensalada de zanahoria con repollo o pepita tostado. - Atole: puiuj o refresco de melón. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Ichintal envuelto o chilaquitas con chilmol. - Ensalada: guacamole o berro con rábano. - Bebida: atole de tortillas tostadas o refresco de naranja. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Fideo con protémás o arroz con verduras. - Ensalada de remolacho o ensalada mixta. - refresco de remolacho o atole de masa. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Iwata con popo o pepita tostada. - Sopa de guicoy tierno. - Bebida: harchata de masa o limonada. 	ALMUERZO <ul style="list-style-type: none"> - Chilmol de tomates asadas con camarones secos. - Ensalada: de vegetales-verdes. - Atole de tortillas tostadas o refresco de mora.
CENA <ul style="list-style-type: none"> - Frijol con queso o crema. - Té de cabella de maíz. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Quilete con chereban. - Atole de masa o té de romero. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Frijol colorado con recado y queso. - Atole de puruj o té de canela. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras. - Atole de tortillas tostadas o té de anís. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Frijol con quilete frito. - Atole de masa o té de cabella de maíz. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Chereban con queso. - Té hierbobuena o picón. 	CENA <ul style="list-style-type: none"> - Frijol con guicoyitos al vapor y crema. - Atole de tortillas tostadas o té de rosa jamaica.

TERCERA SEMANA

~~~~~

Cholqutun

~~~~~

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atole de tres cereales o pinol. - Frijol con huevo al comal. 	<p>DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atole mosh - Cherevan con queso y pepitas tostadas. 	<p>DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atole de trigo con frutas. - Huevos con tomate. 	<p>DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atole de Incaparina - Frijoles y torta de huevos con pescaditos. 	<p>DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atole de plátano. - Gülsquil con huevo, chilmol y pepitas tostadas. 	<p>DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atole de arroz con leche. - Cherevan con pescaditos y torta de huevos. 	<p>DESAYUNO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atole de pinol. - Frijol con queso o crema.
<p>ALMUERZO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berro envuelto o tortitas de espinacas con chilmol. - Arroz con verduras. - Refresco de chan o agua simple. 	<p>ALMUERZO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Haba a la ceniza u hongos en chereban. - Ensalada de brócoli. - Atole de masa o limonada. 	<p>ALMUERZO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colinabo en pulik o quilete frito. - Ensalada de pepinos y rábanos. - Bebida: puruj o refresco de naranja. 	<p>ALMUERZO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de gülcóy sazón. - Arroz con chipilín o fideos con protomás. - Refresco de membrillo o tamarindo. 	<p>ALMUERZO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tortitas de soya o papas con chilmol. - Ensalada de remolacha o gülcóyitos al vapor. - refresco de remolacha o atole de masa. 	<p>ALMUERZO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chilaquitas con chilmol. - Guacamol. - Bebida de chan o agua simple. 	<p>ALMUERZO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de elote. - Hongos fritos o pul-ik con pescaditos. - Ensalada de colores o ensalada mixta.
<p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frijol volteado con chilmol de tomates asados o crema. - Té de cabello de maíz. 	<p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patin o torta de huevo o bledos al vapor con chilmol. - Atole de masa o té de manzanilla. 	<p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frijol con chipilín. - Atole de puruj o té de hierbabuena. 	<p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frijol frito con queso o crema. - Té de anís o pétalos de rosa. 	<p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de punta de gülsquil - Atole de masa o té de cabello de maíz. 	<p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frijol con pulik y queso. - Té de menta o ruda. 	<p>CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frijol con gülcóyitos al vapor y crema. - Atole de tortillas tostadas o té de rosa [ama]lca.

No	Codigo	Nombre	Energia calorias	Proteina gramos	Grasa gramos	Carbohidratos gramos	Fibra dietetica gramos	Acido l6cico mcg	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg	Vitamina A mg	Vitamina C mcg
----	--------	--------	---------------------	--------------------	-----------------	-------------------------	---------------------------	---------------------	--------------	--------------	-------------	------------------	-------------------

grupo 01: variedad de atoles

1	1001	Atole de elote	2505	55.5	18.0	606.0	65.40	627.32	75	15.0	205	2114	120
2	1002	Atole shuco	5120	92.0	13.0	1181.0	42.30	1072.50	770	53.0	315	14	10
3	1003	Incaparina	1158	57.0	13.2	211.2	0.00	0.00	804	25.8	0	3865	0
4	1004	Atole de haba	1184	56.0	4.0	240.0	0.00	972.88	152	14.4	30	1046	8
5	1005	Atole de masa	700	16.0	9.0	146.0	12.00	0.00	320	7.0	0	0	0
6	1006	Mosh	1416	44.0	34.4	239.2	10.00	82.66	1112	10.4	340	1230	0
7	1007		1328	8.0	2.4	351.2	13.36	145.78	64	6.4	8	1485	152
8	1008	Atole de tres cereales	894	15.6	3.0	207.6	15.96	36.35	36	4.2	6	790	0
9	1009	Pinol	1232	25.6	12.0	268.0	0.00	0.00	8	2.4	0	1040	0
10	1010	Atole de polenta	1134	27.0	15.0	233.8	2.58	26.16	450	6.6	183	917	0
11	1011	Leche en polvo	484	25.6	26.0	37.6	0.00	36.26	892	0.4	364	274	8
12	1012	Aroz en leche	2016	45.6	33.6	384.0	3.24	66.10	1404	4.8	447	1813	0
13	1013	Atole de tortillas	776	20.8	4.0	171.2	17.04	0.00	472	0.8	145	8	0
14	1014	Leche con trigo	2340	75.0	54.0	413.0	37.00	189.46	2200	15.0	673	1681	10
15	1015	Granola	2080	81.0	141.0	152.0	17.90	113.50	1550	26.0	26	24	10
16	1016	Choy	700	15.0	10.0	145.0	12.00	0.00	300	5.0	0	0	0
17	1017	Atole para fiestas de cofradia	7160	40.0	16.0	1756.0	1.20	21.26	800	72.0	600	83	0
18	1018	Atole de origen maya k'iche joch'	1760	28.0	23.2	375.2	18.40	464.38	280	20.8	93	2	0
19	1019	Batido de origen maya qe'qchi'	1440	25.5	96.0	201.0	10.95	0.00	225	7.5	8	1310	0
20	1020	Atole de ceniza	2415	88.5	9.0	492.0	42.30	1064.90	375	21.0	18	14	0
21	1021	Atole de nixtamal quebrantado	1620	37.5	4.5	351.0	0.00	0.00	75	4.5	0	9	0
22	1022	Ruya' al ya'	1740	34.0	10.0	372.0	0.00	0.00	20	6.0	0		83

Grupo 02: Preparación de frijoles

23	2001	frijol volteado	2088	105.6	62.4	289.8	85.38	2142.84	630	33.6	43	11	6
24	2002	Frijol molido y frito	1840	107.0	30.0	299.0	86.60	2161.70	660	34.0	53	12	20
25	2003	Frijol frito	1824	108.0	30.4	293.6	84.48	2129.76	704	40.0	37	440	80
26	2004	Frijol rojo con pulik	1792	113.6	12.0	323.2	84.24	1888.80	616	36.8	101	193	80
27	2027	Frijol pilay con pulik	1784	112.8	9.6	327.2	77.84	1888.80	720	29.6	101	193	80
28	2006	Frijol negro con pulik	1840	112.0	10.4	340.0	91.68	2195.04	744	37.6	76	148	72
29	2007	Frijol negro con chipilin	1744	112.0	10.4	340.0	91.68	2195.04	744	37.6	76	148	72
30	2008	Frijol blanco con pulik	1544	131.2	54.4	133.6	23.60	309.86	8232	53.6	1636	323	88
31	2009	Frijol de soya en sopa	1350	85.2	61.8	134.4	30.48	993.18	636	32.4	77	273	132

Grupo 03: Preparación de huevos

32	3001	huevos estrellados	540	26.8	45.2	6.4	0.00	153.30	124	6.0	325	236	0
33	3002	Huevos tibios	348	26.8	23.2	6.4	0.00	153.30	124	6.0	325	236	0
34	3003	Huevos con tomate	692	28.4	56.8	18.0	2.28	185.39	152	7.2	344	326	36
35	3004	Huevos al comal	368	27.2	23.2	11.2	0.64	163.12	140	6.4	330	237	4
36	3005	Huevos entomatados	724	29.6	57.2	24.8	3.92	207.63	160	8.0	357	415	72
37	3006	Caldito de huevos	444	30.4	24.4	27.6	4.60	226.78	188	8.8	367	493	92
38	3007	Torta de huevos con pescaditas	800	52.8	57.6	15.2	0.64	163.12	2160	17.2	330	265	4
39	3008	Huevos revueltos	588	30.0	46.0	14.8	0.00	153.30	200	12.0	325	596	68

Grupo 4: Preparación de cherebanes

40	4001	Awate	605	33.5	39.5	39.0	17.05	198.49	250	14.5	39	154	70
41	4002	Chereban simple	108	4.2	1.8	24.0	5.70	77.92	36	3.0	47	312	114
42	4003	Chereban de mitomates	162	6.6	1.8	36.6	5.40	0.03	36	3.6	54	33	24
43	4004	Chereban de tomates asados	120	4.8	1.8	26.4	6.00	77.92	48	3.6	50	379	120
44	4005	Chereban para carne	114	4.8	1.8	25.8	6.00	77.92	36	3.6	50	313	120
45	4006	Chereban de tomates cocidos	126	5.4	1.8	27.6	6.60	106.65	72	3.6	60	428	144

Grupo 05: Preparación de chilmoles

46	5001	Chilmol con hierbabuena	48	1.8	0.6	10.8	1.74	20.96	30	1.8	14	113	24
47	5002	Chilmol de tomates asados	132	5.4	1.8	29.4	6.78	87.72	66	4.2	55	370	132
48	5003	Chilmol simple	36	1.2	0.6	8.4	1.44	20.96	18	1.2	12	45	18



Zinc mg	Agsaf g	Agmi g	Agpi g	Coolesterol mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina b6 mg	Vitamina b12 mcg	Magnesio mg	Fósforo mg	Potasio mg
---------	---------	--------	--------	----------------	------------	----------------	------------	----------------	------------------	-------------	------------	------------

grupo 01: variedad de atoles

6.15		6.00	9.45	0	2.40	1.05	25.95	0.75	0.00	505	1740	3682
7.20	0.70	0.20	0.60	0	1.80	1.30	10.80	1.40	0.00	639	2080	5997
0.00	0.00	0.00	0.00	0	3.96	2.34	31.62	0.00	0.00	0	1656	0
7.20	0.48	0.56	1.12	0	0.96	0.64	6.24	0.88	0.00	442	808	2443
0.00	0.90	2.30	4.60	0	0.60	0.20	2.80	0.00	0.00	0	0	0
7.28	16.08	10.16	4.40	95	1.20	1.60	1.60	0.48	2.48	313	1208	1567
1.20	1.36	0.24	0.48	0	0.48	0.32	4.64	4.48	0.00	223	256	3038
2.70	0.30	0.18	0.72	0	0.48	0.12	5.40	0.30	0.00	116	396	385
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.24	0.40	5.76	0.00	0.00	0	160	0
2.28	8.46	4.32	1.14	48	1.14	1.20	8.28	0.36	1.62	85	498	872
3.28	16.40	7.76	0.64	95	0.28	1.20	0.64	0.28	3.20	83	760	1303
6.12	19.44	9.48	1.32	127	0.48	1.92	4.56	0.72	3.24	199	1020	1578
11.04	0.40	1.52	3.04	0	0.40	0.16	3.92	0.00	0.00	0	464	561
13.00	29.50	14.20	3.30	191	1.80	3.00	12.00	1.30	4.90	550	2350	3245
9.10	8.10	21.30	24.90	0	2.20	0.80	24.00	1.20	0.00	436	2250	1384
0.00	1.00	2.50	4.50	0	0.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0	0	0
2.80	0.00	0.00	0.00	0	1.20	2.00	10.00	0.40	0.00	464	1200	5488
3.52	10.40	7.84	3.92	0	1.84	1.20	13.60	0.88	0.00	244	560	1535
0.00	55.95	39.30	2.10	0	0.30	0.30	3.45	0.00	0.00	604	1110	1718
5.85	0.60	0.30	0.60	0	1.65	0.45	8.55	1.20	0.00	419	1740	3367
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.60	0.15	3.75	0.00	0.00	0	795	0
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.60	0.20	5.00	0.00	0.00	0	520	0

Grupo D2: Preparación de Injoles

11.82	14.04	36.24	5.16	0	2.16	0.72	9.78	2.52	0.00	845	1932	6836
11.90	6.50	14.80	2.90	0	2.20	0.70	10.10	2.70	0.00	856	1970	6985
11.76	6.40	14.72	2.80	0	2.24	0.96	11.12	2.40	0.00	837	1992	6734
13.28	0.96	0.80	3.76	0	1.92	0.88	13.20	2.32	0.00	689	2024	7207
13.28	1.12	1.04	2.56	0	1.76	0.72	13.28	2.32	0.00	689	1648	7207
12.08	1.68	1.12	2.64	0	2.48	0.88	12.72	2.88	0.00	883	2032	7526
12.08	1.44	0.56	1.44	0	2.64	1.60	13.28	2.64	0.00	896	2096	7550
3.04	0.56	0.72	2.16	0	1.60	1.12	15.20	0.56	0.00	190	5248	2060
12.00	12.06	24.78	28.38	0	2.40	0.96	9.18	1.74	0.00	733	1914	5642

Grupo 03: Preparación de huevos

3.40	12.96	23.92	4.48	1292	0.32	0.88	0.24	0.28	3.64	28	480	307
3.40	7.92	9.64	2.92	1292	0.32	0.88	0.24	0.28	3.64	28	480	307
3.60	15.60	31.16	5.48	1292	0.44	0.96	1.44	0.48	3.64	51	536	716
3.44	7.92	9.64	2.96	1292	0.36	0.88	0.40	0.36	3.64	34	500	384
3.72	15.64	31.24	5.68	1292	0.52	1.04	2.48	0.60	3.64	67	568	1042
3.88	8.08	9.84	3.40	1292	0.56	1.08	3.08	0.60	3.64	75	584	1154
3.44	13.00	23.96	4.52	1292	0.56	1.04	2.80	0.36	3.64	34	1680	384
3.40	12.96	23.92	4.48	1292	0.40	1.08	1.48	0.28	3.64	28	556	307

Grupo 4: Preparación de cherebanes

7.25	7.40	12.00	17.80	0	0.50	0.60	4.85	0.45	0.00	551	1075	1524
0.48	0.24	0.24	0.72	0	0.30	0.24	3.66	0.42	0.00	57	120	1158
0.30	0.06	0.06	0.18	0	0.36	0.18	9.96	0.00	0.00	42	138	849
0.48	0.24	0.24	0.72	0	0.36	0.30	4.20	0.42	0.00	60	132	1199
0.48	0.24	0.24	0.72	0	0.36	0.24	4.14	0.42	0.00	60	132	1199
0.72	0.30	0.30	0.78	0	0.36	0.30	4.32	0.42	0.00	69	138	1304

Grupo 05: Preparación de chímóles

0.12	0.06	0.06	0.18	0	0.12	0.06	1.20	0.12	0.00	16	42	284
0.54	0.30	0.30	0.78	0	0.36	0.30	3.96	0.48	0.00	66	150	1289
0.12	0.06	0.06	0.18	0	0.06	0.06	0.66	0.12	0.00	14	36	242



Chol'utu'n



No	Código	Nombre	Energía calorías	Proteína gramos	Grasa gramos	Carbohidratos gramos	Fibra dietética gramos	Acido fólico mcg	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg	Vitamina A mg	Vitamina C mcg
----	--------	--------	------------------	-----------------	--------------	----------------------	------------------------	------------------	-----------	-----------	----------	---------------	----------------

Grupo 06: Preparación de envueltos

49	6001	Acelga envuelta	978	31.2	75.6	55.2	15.96	548.17	4368	21.6	860	1610	252
50	6002	Apio envuelto	996	30.0	74.4	60.6	18.78	347.72	354	10.8	689	549	162
51	6003	Brocoli envuelto	966	30.6	75.0	51.6	12.42	324.55	246	10.2	345	708	264
52	6004	Coliflor envuelto	1010	36.5	75.5	59.0	16.35	436.09	285	12.0	418	458	455
53	6005	Espinaca envuelta	870	27.6	73.8	29.4	7.56	492.65	318	11.4	403	1384	78
54	6006	Guisquil envuelto	1175	33.5	76.0	108.5	23.25	181.74	255	13.5	284	466	315
55	6007	Bledo envuelto	1056	39.6	77.4	65.4	11.88	659.94	1632	42.0	404	3246	468
56	6008	Chipilin envuelto	1056	42.6	76.2	64.8	15.18	224.77	828	19.8	307	2821	360
57	6009	Pacayas envueltas	995	33.5	75.5	56.5	6.95	213.64	875	11.5	300	451	140
58	6010	Ejote envuelto	1015	32.5	74.5	58.5	19.50	344.56	365	14.5	315	595	180
59	6011	Refoños de soya envueltos	1542	88.2	105.0	100.2	13.26	1039.08	486	19.2	372	496	204
60	6012	Flor de izote envuelta	1290	38.4	76.2	126.6	6.54	205.91	378	17.4	297	510	2754
61	6013	Flor de ayote envuelta	940	31.0	75.0	44.0	5.75	463.24	360	12.5	313	750	190
62	6014	Flor de guicoy envuelta	966	32.4	75.6	49.2	6.54	515.66	396	13.2	324	841	216
63	6015	Berro envuelto	930	33.6	75.0	39.6	10.74	860.04	522	13.8	428	1716	264
64	6016	Puntas de guisquil envuelto	1044	42.0	75.6	63.0	7.80	224.77	408	19.2	307	1305	198
65	6017	Tallos de cebolla envuelto	1038	36.6	78.0	61.8	5.70	192.86	426	31.2	291	1930	390
66	6018	Hojas de remolacha envueltas	1020	35.4	74.4	63.6	25.80	297.68	756	25.2	1284	3457	276
67	6019	Hojas de rabano envueltas	1350	49.2	78.0	124.8	18.36	224.77	2112	31.8	339	13872	1122
68	6020	Ichintal envuelto	1254	34.2	75.0	118.2	5.70	192.86	162	11.4	291	488	210
69	6021	Yuca envuelta	1494	31.2	76.8	176.4	16.20	351.45	420	20.4	372	496	222

Grupo 07: Preparaciones a la ceniza

70	7001	Arveja a la ceniza	252	14.0	1.4	49.0	14.91	181.01	84	5.6	40	270	140
71	7002	Haba a la ceniza a	1368	92.8	9.6	242.4	96.80	1621.92	344	26.4	87	176	88
72	7003	Haba a la ceniza b	1312	90.4	8.8	229.6	94.08	1588.48	328	24.8	64	40	32

Grupo 08: Preparación de verduras

73	8001	Guicoyitas al vapor	535	24.0	6.0	119.0	13.60	316.38	460	20.5	62	932	500
74	8002	Arvejas en mantequilla	470	13.0	29.5	41.0	12.20	148.17	175	4.5	552	402	85
75	8003	Chilauquitas de tortilla	2124	81.2	106.4	222.0	24.68	178.72	2188	11.6	370	846	144
76	8004	Coliflor al vapor	1140	32.4	92.4	68.4	20.40	453.64	576	16.2	331	1310	744
77	8005	Chilauquitas de guisquil	1805	73.5	105.5	160.0	26.65	223.57	1845	18.0	216	1038	410
78	8006	Guicoyitas con perejil	616	20.0	35.2	66.4	6.68	208.46	908	8.0	295	449	228
79	8007	Guicoyitas en salsa blanca	1195	39.5	48.5	169.5	12.00	363.18	1185	16.0	802	559	375
80	8008	Tortitas de yuca	1500	38.0	81.0	156.0	7.95	158.31	1055	14.5	140	325	80
81	8009	Tortitas de papa	1542	49.8	80.4	164.4	11.88	182.03	972	12.6	158	368	138
82	8010	Peruleros migados	1310	27.0	65.0	179.0	31.40	40.75	245	14.0	82	95	360
83	8011	Papas doradas	930	19.2	45.6	125.4	11.22	117.30	66	7.2	69	0	138
84	8012	Zanahorias migadas	1416	22.2	54.0	219.6	55.92	294.84	678	19.8	1176	50640	120
85	8013	Repollo gusado	1026	28.8	38.4	162.0	36.24	506.50	414	13.8	177	436	402
86	8014	Guicoyitas gusadas	952	26.4	39.2	149.6	16.96	425.67	488	16.8	74	415	504
87	8015	Tortitas de refoño de soya	1312	63.2	91.2	87.2	17.28	719.38	392	17.6	454	597	216
88	8016	Ichintal con tomate	684	13.2	24.0	109.8	4.14	57.56	72	6.6	33	180	168
89	8017	Zanahorias al vapor	760	11.2	32.8	110.4	33.72	176.18	484	11.2	922	30272	64

Grupo 09: Preparación de verduras con huevo

90	9001	Apio con huevo	650	24.5	51.0	27.5	11.85	250.98	290	7.0	633	235	35
91	9002	Arvejas con huevo	840	37.8	52.2	58.2	17.88	329.84	216	10.2	266	418	126
92	9003	Bruselas con huevo	870	52.2	52.2	69.0	24.42	521.07	414	16.2	404	495	504
93	9004	Guisquil con huevo	1085	35.5	53.5	136.0	28.40	128.02	305	15.0	251	211	330
94	9005	Nabo con huevo	775	26.5	52.0	52.0	14.65	238.19	355	8.0	784	177	225
95	9006	Ejotes con huevo	798	33.0	51.6	51.0	21.48	352.68	444	15.6	287	403	114
96	9007	Ichintal con huevo	978	31.2	51.6	100.8	0.84	128.02	150	9.0	251	178	102
97	9008	Papas con huevo	1122	40.2	51.6	136.8	12.12	245.32	180	12.0	320	178	144



Zinc mg	Agsal g	Agmi g	Agpi g	Colesterol mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina b6 mg	Vitamina b12 mcg	Magnesio mg	Fósforo mg	Potasio mg
------------	------------	-----------	-----------	------------------	---------------	-------------------	---------------	-------------------	---------------------	----------------	---------------	---------------

Grupo 06: Preparación de envueltos

3.12	18.84	43.26	6.84	969	0.72	1.26	5.52	0.72	2.76	334	612	3571
3.72	19.08	43.44	7.26	969	0.84	1.20	5.70	1.26	2.76	146	654	2894
3.72	18.96	43.32	7.14	969	0.72	1.14	5.22	1.08	2.76	133	642	2090
4.20	18.95	43.25	7.15	969	0.90	1.35	6.45	1.60	2.75	142	735	2603
3.66	18.78	43.08	6.54	969	0.48	1.08	2.40	0.90	2.76	185	522	1608
2.95	18.80	43.20	6.65	969	0.85	1.30	7.60	0.55	2.75	70	790	1218
7.86	19.32	43.68	7.56	969	0.84	2.22	10.44	0.72	2.76	380	942	4749
3.18	18.90	43.32	6.90	969	1.38	2.10	8.82	0.90	2.76	97	708	1633
3.10	18.85	43.25	6.85	969	0.75	1.10	5.50	0.80	2.75	89	730	1469
4.00	18.95	43.25	6.95	969	0.85	1.35	5.90	0.95	2.75	179	675	2167
8.70	23.22	50.28	24.36	969	2.28	1.56	10.14	1.74	2.76	433	1314	3886
3.06	18.84	43.26	6.84	969	1.68	1.92	14.04	0.72	2.76	86	972	1485
3.00	19.00	43.25	6.75	969	0.65	1.40	6.20	0.65	2.75	187	885	2108
3.06	19.08	43.32	6.84	969	0.72	1.50	7.14	0.72	2.76	212	960	2393
3.54	18.96	43.26	6.78	969	0.96	1.26	7.14	1.08	2.76	145	738	2484
3.18	18.90	43.32	6.90	969	0.96	1.68	8.64	0.90	2.76	97	972	1633
3.00	18.84	43.20	6.78	969	0.90	1.68	8.76	0.60	2.76	78	786	1383
5.04	18.96	43.32	7.02	969	1.08	2.04	6.24	1.44	2.76	447	738	4292
9.12	18.96	43.44	7.08	969	1.74	3.06	9.18	0.90	2.76	179	546	4643
3.00	18.84	43.20	6.78	969	0.84	1.08	8.34	0.60	2.76	78	654	1383
4.74	19.20	43.68	7.14	969	0.90	1.14	7.56	1.32	2.76	196	546	2905

Grupo 07: Preparaciones a la ceniza

2.87	0.28	0.21	0.77	0	0.77	0.42	6.58	0.63	0.00	103	308	1148
11.92	1.12	1.28	2.80	0	2.16	1.28	11.76	1.76	0.00	753	1496	4699
11.68	0.96	1.20	2.48	0	2.00	1.12	9.68	1.60	0.00	726	1440	4159

Grupo 08: Preparación de verduras

5.40	1.00	0.40	0.80	0	1.20	1.15	12.85	1.30	0.00	242	720	6409
2.65	9.15	20.45	14.90	0	0.60	0.35	4.65	0.45	0.05	78	295	631
13.36	17.32	42.40	9.28	646	1.04	2.52	9.00	0.72	1.84	89	1736	2176
2.76	55.50	22.44	2.82	329	0.90	1.44	7.62	1.80	0.42	139	720	2657
2.60	17.00	40.90	6.40	646	1.10	2.90	11.15	0.80	1.85	97	1605	1558
3.60	5.04	10.36	7.40	0	0.60	0.64	5.60	0.76	0.04	143	516	3755
7.80	19.55	25.30	15.45	64	1.40	1.90	11.75	1.55	1.70	308	1090	7016
2.40	15.00	38.65	5.15	323	0.80	1.45	5.95	0.55	0.90	105	635	1192
3.12	15.00	38.46	5.40	323	1.20	1.62	11.46	1.62	0.90	165	924	2557
1.05	14.70	38.30	4.85	323	0.95	1.10	9.65	0.15	0.90	20	695	143
2.40	10.32	28.62	3.36	0	0.78	0.30	10.32	1.68	0.00	159	342	2850
4.08	9.66	20.76	16.26	0	1.56	1.08	14.34	2.88	0.06	303	558	6071
4.74	8.40	22.08	4.56	0	1.26	0.72	10.32	1.62	0.00	313	870	3418
7.20	8.88	21.92	3.28	0	1.36	1.12	14.00	1.84	0.00	314	824	8265
7.76	21.28	46.88	16.32	969	1.76	2.40	17.52	1.76	2.72	313	1216	4208
0.36	5.22	14.46	2.04	0	0.48	0.30	6.84	0.36	0.00	40	264	761
2.28	9.36	20.48	15.40	0	0.72	0.52	6.84	1.80	0.04	178	372	3678

Grupo 09: Preparación de verduras con huevo

3.20	13.70	28.80	4.90	969	0.50	0.90	1.80	0.70	2.75	77	495	1593
6.48	13.74	28.80	5.16	969	1.14	1.08	6.96	0.84	2.76	132	720	1090
5.34	13.92	28.80	5.46	969	1.32	1.68	7.08	1.56	2.76	172	930	2737
2.60	13.55	28.70	4.55	969	0.75	1.30	6.85	0.30	2.75	29	870	332
4.75	13.60	28.75	4.90	969	0.50	0.90	4.25	0.95	2.75	111	575	1786
4.08	13.74	28.74	4.92	969	0.78	1.32	4.02	0.72	2.76	181	660	1601
2.64	13.56	28.68	4.56	969	0.54	0.84	4.92	0.30	2.76	29	558	332
5.04	13.74	28.68	4.86	969	1.02	0.96	10.74	1.98	2.76	188	726	3182



No	Codigo	Nombre	Energia calorias	Proteina gramos	Grasa gramos	Carbohidratos gramos	Fibra dietetica gramos	Acido fólico mcg	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg	Vitamina A mg	Vitamina C mcg
----	--------	--------	---------------------	--------------------	-----------------	-------------------------	---------------------------	---------------------	--------------	--------------	-------------	------------------	-------------------

Grupo 10: Preparación de hierbas y verduras en pulik

98	10001	arvejas en pulik	414	18.6	3.6	82.2	19.02	192.14	198	7.8	52	429	174
99	10002	queso en pulik	770	49.0	37.0	64.5	7.65	57.59	1735	8.0	42	658	90
100	10003	colinabo en pulik	800	55.0	11.5	149.5	33.85	217.09	1285	39.0	192	1896	495
101	10004	chiplin en pulik	715	35.0	5.5	151.5	21.30	132.39	800	19.0	80	2511	390
102	10005	puntas de guicoy en pulik	415	34.5	5.5	74.0	7.65	57.59	955	42.0	42	2033	460
103	10006	papas en pulik	910	85.0	6.0	137.0	15.15	135.79	890	14.5	88	297	180

Grupo 11: Preparación de hierbas y verduras en sopa

104	11001	sopa de elote a	1155	52.5	31.5	202.0	2.40	73.51	910	12.5	231	209	395
105	11002	sopa de elote	1105	38.0	48.0	166.0	0.00	4.80	285	10.0	46	350	215
106	11003	sopa de guicoy liema	272	11.2	2.4	62.0	7.48	173.98	224	7.2	33	220	216
107	11004	sopa de habas tiernas	450	31.2	1.8	82.2	16.02	339.86	144	9.0	178	130	126
108	11005	sopa de arvejas	560	25.5	2.0	120.0	20.30	222.40	180	9.5	67	290	190
109	11006	sopa de verduras molida	760	21.5	4.0	175.0	31.50	194.81	370	13.0	264	16455	210
110	11007	sopa de guicoy b	565	7.5	30.5	79.0	16.80	52.15	240	5.5	155	2745	145
111	11008	sopa de hongos laqix	370	18.5	3.0	79.5	12.55	177.54	80	10.0	70	146	120
112	11009	sopa de verduras	540	20.4	4.8	119.4	23.46	222.19	426	18.0	319	10770	294
113	11010	sopa de colinabo	516	46.2	8.4	88.2	26.76	164.98	1182	34.8	157	1730	414
114	11011	sopa de quilete	180	13.0	1.0	38.0	2.50	35.31	295	7.0	20	183	130
115	11012	sopa de guicoy a	630	35.4	19.2	94.8	6.66	0.00	960	7.2	16	1597	144
116	11013	sopa de berro	245	12.0	13.0	27.5	8.35	713.60	425	8.5	163	1362	200
117	11014	sopa de berro simple	390	20.5	2.5	84.0	12.90	758.60	450	11.0	190	1318	250
118	11015	sopa de berro con papa	216	11.4	1.2	47.4	6.30	372.73	216	5.4	92	614	114
119	11016	sopa de puntas de gusquil	285	19.5	3.0	60.5	9.35	35.31	275	12.5	20	807	175
120	11017	sopa de ichintal	480	13.2	1.8	107.4	3.96	46.43	96	6.6	31	222	162

Grupo 12: Preparación de hierbas

121	12001	brocoli en salsa blanca	774	24.6	40.2	82.8	5.64	122.09	774	5.4	529	536	114
122	12002	brocoli con crema	918	11.4	88.8	26.4	5.94	124.66	288	3.0	139	884	126
123	12003	blados al vapor	834	40.8	43.2	97.2	16.32	1243.08	4020	91.2	706	7692	936
124	12004	hierbas al vapor	474	43.8	1.8	99.6	0.00	0.00	1074	22.2	0	369	366
125	12005	toritas de espinaca	1152	40.2	75.0	87.0	14.28	950.40	552	19.8	587	2952	126
126	12006	quilete y maiz en chereban	252	16.2	2.4	54.6	6.78	89.05	312	9.0	56	450	228
127	12007	oceleja frito	624	18.6	37.8	70.8	28.08	919.68	10590	36.6	1444	3025	408
128	12008	brocoli guisado	430	7.0	35.0	29.5	8.05	135.21	105	4.0	65	396	175
129	12009	espinaca frita	545	17.5	37.5	47.5	17.30	888.20	495	15.0	781	3341	215
130	12010	blado frito	894	43.8	43.2	114.0	20.40	1298.34	4032	93.6	335	7572	1026
131	12011	quilete frito	635	22.0	35.5	73.5	6.95	98.67	480	12.5	56	409	255
132	12012	bistec de hongos san juan	405	14.5	25.5	49.5	17.50	182.83	110	19.0	68	276	105
133	12013	variedad de hongos en chereban	330	22.2	5.4	64.8	13.26	208.20	162	18.6	70	743	216

Grupo 13: Preparación de ensaladas

134	13001	ensalada de brocoli	104	5.2	0.8	23.6	5.16	98.42	96	2.8	41	148	124
135	13002	ensalada de pepinos y rabano	215	17.0	1.5	41.0	9.25	66.61	305	7.5	198	75	265
136	13003	ensalada de papa	485	16.5	2.0	111.5	11.35	149.92	80	7.0	59	349	375
137	13004	ensalada de tomate	216	7.8	2.4	48.0	9.48	120.92	138	6.6	75	519	192
138	13005	ensalada alegre	360	10.5	13.5	58.5	12.40	244.87	215	7.0	87	541	305
139	13006	ensalada de vegetales	390	11.0	13.0	68.5	20.00	126.98	245	8.5	97	103	200
140	13007	ensalada de lechuga con crema	980	16.0	89.5	39.0	8.40	501.85	500	10.0	139	1253	95
141	13008	ensalada de lechuga y tomate	246	13.8	2.4	52.8	12.24	579.67	366	12.6	77	782	186
142	13009	ensalada mixta	1876	76.3	117.6	160.3	15.61	538.89	1225	23.1	308	1021	357
143	13010	ensalada de hortalizas crudas	390	18.6	3.6	87.6	20.40	650.64	390	12.0	111	663	936
144	13011	curtidos	1288	43.2	28.8	248.0	57.12	683.24	736	23.2	492	15464	728
145	13012	ensalada de chile pimiento	604	14.4	17.2	112.4	17.08	308.43	100	10.4	48	1926	1224
146	13013	pure de guicoy sazón	570	10.2	28.8	79.8	13.26	19.01	366	5.4	357	2977	138
147	13014	guacamol	1230	15.0	118.5	51.5	39.45	495.67	125	9.0	91	154	115
148	13015	pure de papa	668	17.6	28.0	96.4	8.36	97.21	244	5.6	376	260	96
149	13016	ensalada de remolacha	255	9.5	0.5	57.0	15.15	574.80	90	5.0	409	2	50
150	13017	ensalada de retoños de soya	260	11.5	13.0	32.5	8.35	324.38	235	7.5	40	322	85
151	13018	ensalada de colores	715	28.0	17.5	130.0	44.50	722.90	660	21.0	438	20595	545
152	13019	ensalada de zanahona	175	1.5	12.0	19.0	5.35	24.92	60	2.0	62	5005	25
153	13020	ensalada de zanahona con repollo	492	13.8	4.2	108.0	34.92	329.67	480	11.4	380	25140	216



Zinc mg	Agsat g	Agmi g	Agpi g	Coolesterol mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina b6 mg	Vitamina b12 mcg	Magnesio mg	Fósforo mg	Polosio mg
------------	------------	-----------	-----------	-------------------	---------------	-------------------	---------------	-------------------	---------------------	----------------	---------------	---------------

Grupo 10: Preparación de hierbas y verduras en pulk

2.94	0.48	0.72	1.80	0	0.96	0.54	7.98	0.72	0.00	117	342	1430
0.35	0.35	0.65	1.40	0	0.45	1.90	3.85	0.35	0.00	48	975	925
2.05	0.55	0.70	1.85	0	1.30	1.60	17.20	2.20	0.00	250	805	4595
1.90	0.50	0.65	1.55	0	1.60	1.50	14.50	1.40	0.00	144	490	2625
0.35	0.35	0.65	1.40	0	1.25	1.35	15.15	0.35	0.00	48	730	925
1.95	0.50	0.65	1.60	0	1.00	0.55	17.90	1.45	0.00	154	1145	2825

Grupo 11: Preparación de hierbas y verduras en sopa

2.15	12.10	11.70	1.35	64	1.85	2.55	14.65	0.35	1.65	82	1555	921
0.30	27.65	11.15	1.00	164	1.60	1.70	13.15	0.05	0.20	8	1185	90
2.96	0.52	0.20	0.36	0	0.56	0.48	5.84	0.76	0.00	132	348	3466
2.04	0.54	0.18	1.26	0	0.96	0.60	6.42	0.48	0.00	147	510	1254
4.15	0.30	0.10	0.65	0	1.10	0.55	11.55	1.50	0.00	163	485	2542
3.45	0.45	0.20	0.85	0	1.05	0.65	12.55	2.75	0.00	345	510	5352
1.40	6.80	18.60	2.35	0	0.45	0.45	5.10	1.55	0.00	307	255	3584
4.30	0.45	0.20	1.25	0	0.85	2.25	23.95	1.25	0.00	130	660	3207
3.00	0.54	0.24	0.84	0	1.02	0.90	11.22	1.62	0.00	194	522	4321
1.44	0.24	0.12	0.54	0	0.90	1.38	12.84	1.74	0.00	197	684	3571
0.20	0.10	0.10	0.25	0	0.60	0.55	4.25	0.20	0.00	24	260	432
0.60	0.06	0.06	0.06	0	0.78	1.56	6.84	0.66	0.00	144	900	1594
0.75	2.75	7.30	1.20	0	0.55	0.45	5.10	0.70	0.00	99	330	1697
1.85	0.30	0.15	0.45	0	0.90	0.55	9.50	1.45	0.00	167	480	2896
1.08	0.12	0.00	0.12	0	0.48	0.24	5.10	0.78	0.00	87	240	1505
0.20	0.10	0.10	0.25	0	0.50	0.90	6.65	0.20	0.00	24	555	432
0.24	0.12	0.12	0.36	0	0.42	0.30	6.54	0.30	0.00	37	258	684

Grupo 12: Preparación de hierbas

2.52	14.22	14.94	8.22	64	0.66	1.32	4.32	0.54	1.68	112	540	1265
1.20	55.38	22.44	2.40	329	0.24	0.48	1.44	0.54	0.42	65	294	811
12.96	8.16	16.62	13.08	0	0.78	3.48	17.58	0.24	0.06	803	1224	8972
0.00	0.00	0.00	0.00	0	1.92	1.92	11.94	0.00	0.00	0	792	0
5.16	19.02	43.26	7.14	969	1.08	1.74	6.90	1.38	2.76	384	672	2873
0.54	0.30	0.30	0.84	0	0.84	0.78	7.62	0.48	0.00	68	348	1364
0.54	7.80	21.66	2.82	0	0.54	1.02	6.42	0.30	0.00	665	366	6104
0.75	7.85	21.70	3.05	0	0.30	0.35	3.45	0.55	0.00	72	175	1230
2.70	7.30	15.70	12.20	0	0.60	1.05	6.05	1.40	0.05	387	360	3394
13.32	9.12	22.86	4.98	0	1.02	3.66	20.16	0.54	0.00	844	1308	9787
0.55	7.90	21.75	3.10	0	1.05	1.00	8.10	0.60	0.00	68	465	1239
3.80	5.60	14.60	3.00	0	0.35	1.80	7.90	1.00	0.00	106	355	2757
5.34	0.60	0.30	1.80	0	1.08	3.48	32.82	1.02	0.00	119	906	3524

Grupo 13: Preparación de ensaladas

0.52	0.12	0.08	0.32	0	0.16	0.16	1.16	0.40	0.00	43	128	555
0.70	0.40	0.25	0.45	0	0.40	0.70	4.55	1.20	0.00	183	135	2547
2.25	0.25	0.05	0.60	0	0.70	0.40	9.80	1.45	0.00	146	310	2371
0.72	0.36	0.36	1.02	0	0.48	0.42	5.10	0.72	0.00	90	228	1685
1.50	1.85	8.40	1.95	0	0.50	0.45	4.95	0.90	0.00	120	265	1828
1.00	1.65	8.15	1.20	0	0.45	0.55	4.15	0.30	0.00	83	325	978
1.80	55.55	22.45	2.95	329	0.65	0.80	3.25	0.65	0.45	118	435	2051
1.62	0.42	0.30	1.38	0	0.78	0.78	5.40	0.84	0.00	142	372	2686
9.87	19.11	60.27	14.07	646	1.61	2.59	12.25	1.33	1.82	435	1890	3013
2.82	0.36	0.12	1.14	0	0.90	0.78	6.90	1.02	0.00	182	438	2583
5.20	3.52	16.40	3.20	0	1.68	1.44	17.20	3.04	0.00	338	984	6281
2.88	2.16	8.40	2.96	0	0.80	0.92	14.40	1.64	0.00	184	312	2209
1.62	7.08	11.40	7.56	16	0.42	0.60	4.74	1.50	0.42	306	324	3358
3.30	18.30	71.95	14.80	0	0.65	0.95	11.80	2.35	0.00	311	380	4731
2.12	7.04	11.32	7.56	16	0.60	0.44	7.20	1.24	0.44	129	360	2187
1.85	0.20	0.20	0.35	0	0.10	0.25	1.25	0.45	0.00	125	220	1762
1.80	1.75	8.25	1.95	0	0.45	0.45	2.50	0.45	0.00	95	260	1226
4.00	2.15	8.45	2.85	0	1.40	1.40	11.80	2.55	0.00	291	700	5559
0.35	1.55	8.10	1.05	0	0.10	0.10	1.15	0.25	0.00	27	50	575
2.52	0.36	0.18	1.08	0	0.78	0.54	6.66	1.74	0.00	193	372	3793



No	Codigo	Nombre	Energia calorias	Proteina gramos	Grasa gramos	Carbohidratos gramos	Fibra dietética gramos	Acido fólico mcg	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg	Vitamina A mg	Vitamina C mcg
----	--------	--------	---------------------	--------------------	-----------------	-------------------------	---------------------------	---------------------	--------------	--------------	-------------	------------------	-------------------

Grupo 14: Preparación de pastos

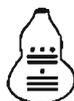
154	14001	Arroz simple	2000	32.0	36.0	376.8	8.48	1092.16	64	21.6	21	67	24
155	14002	Fideos con crema	1312	19.2	101.6	86.8	7.00	231.42	268	6.4	335	1039	104
156	14003	Fideos con chorizo	1452	62.8	92.8	95.2	10.44	330.80	2908	16.4	817	772	96
157	14004	Fideos con prolemas	1746	111.0	78.6	157.8	14.94	360.55	3186	30.6	324	881	222
158	14005	Fideos en salsa verde	1392	52.2	83.4	116.4	11.58	230.27	2814	12.0	840	650	66
159	14006	Fideos con espinaca	1015	44.0	53.5	96.5	15.35	885.45	1205	16.0	527	2602	110
160	14007	Pasto al pesto	1842	19.2	166.2	73.2	3.96	175.45	294	3.6	367	1051	6
161	14008	Arroz con carne vegetariana	3550	150.0	119.0	475.0	26.70	354.27	3490	43.0	1348	1305	190
162	14009	Arroz con espinaca	2288	57.6	53.6	386.4	12.32	1425.12	1032	27.2	155	1391	56
163	14010	Tortitas de arroz	2088	57.6	94.2	246.0	4.92	713.58	2814	16.8	23	352	24
164	14011	Arroz integral	2350	59.0	46.0	434.0	35.60	438.86	390	21.0	710	10570	160
165	14012	Arroz con chipilin	2376	68.8	54.4	400.8	14.80	1075.92	1512	33.6	13	2510	232
166	14013	Arroz con hongos	2072	37.6	36.8	390.4	11.20	1141.28	96	24.8	29	3	24
167	14014	Arroz con tomate	2024	32.8	36.8	381.6	9.76	1108.72	72	22.4	31	133	56
168	14015	Arroz verde	2024	35.2	36.8	380.0	12.00	1075.60	272	24.0	43	601	88
169	14016	Arroz negro	2232	53.6	37.6	413.6	8.32	1088.48	192	22.4	20	89	32
170	14017	Arroz con remolacha	2320	41.0	48.0	423.0	25.30	1443.10	230	27.0	284	5068	50
171	14018	Arroz con verduras	2280	41.0	38.0	440.0	26.40	1181.50	240	28.0	86	5343	210

Grupo 15: Preparación de chiles y salsa picantes

172	15001	Chilmol de chile seco	174	4.2	3.6	37.8	17.22	9.83	78	4.2	5	607	18
173	15002	Chilmol de chile seco con tomate	162	4.2	3.0	34.8	14.70	20.96	72	4.2	12	531	30
174	15003	Chile seco molido	264	7.2	7.2	60.0	29.76	0.00	120	7.2	0	1084	24
175	15004	Salsa de chambarote	96	2.0	4.8	14.4	1.88	26.36	40	1.6	15	95	48
176	15005	Salsa de chile verde	90	3.6	0.6	19.8	5.22	58.02	78	4.2	30	223	120
177	15006	Salsa de chilepeles	128	3.2	5.6	20.0	0.92	9.86	64	4.8	8	61	60
178	15007	Salsa de chilepeles tostadas	76	2.8	1.2	16.8	0.64	9.86	44	4.4	5	32	56
179	15008	Chile seco remojado	126	4.9	3.5	23.8	4.97	0.00	56	2.8	0	1756	21
180	15009	Chile jalapeño escabechado	775	15.0	37.5	110.0	34.25	240.98	425	17.5	300	20175	375
181	15010	Cebiche de chambarote	72	2.8	0.8	17.2	3.16	35.31	64	2.0	24	177	72
182	15011	Chambarote con repollo	112	4.8	0.8	26.4	5.60	118.31	112	2.4	43	19	88
183	15012	Chiltepe con cilantro	80	3.2	1.6	16.4	1.08	9.83	64	4.4	8	89	60

Grupo 16: Preparación de refrescos

184	16001	Refresco de chan	480	4.2	6.0	108.0	0.00	28.96	138	3.0	10	925	18
185	16002	Refresco de naranja	558	1.8	1.8	139.8	1.02	156.36	60	3.6	5	991	276
186	16003	Refresco de membrillo	414	0.6	0.6	108.0	1.92	3.02	6	0.6	4	927	12
187	16004	Refresco de onzetas	432	1.2	0.6	112.2	2.58	3.45	18	0.6	0	946	6
188	16005	Refresco de piña	1070	4.0	2.0	279.0	11.10	101.45	170	5.0	9	1586	560
189	16006	Refresco de pericon	354	0.0	0.0	91.8	0.00	0.00	0	0.0	0	924	0
190	16007	Refresco de rosa de jamaica	354	0.0	0.0	91.8	0.00	0.00	0	0.0	0	924	0
191	16008	Refresco de sonda	560	2.4	0.8	144.0	2.08	8.32	24	0.8	8	1327	16
192	16009	Refresco de papaya	516	2.4	0.6	133.2	9.06	191.86	102	2.4	15	1111	228
193	16010	Refresco de granadilla	606	6.6	7.8	138.0	29.28	53.70	30	2.4	75	929	48
194	16011	Limonada	378	0.6	0.0	100.2	0.00	0.00	12	0.6	0	926	54
195	16012	Refresco de marañón	594	4.2	1.2	153.6	0.00	0.00	24	5.4	0	1136	1164
196	16013	Horchata de masa	492	3.0	1.8	120.0	2.34	0.00	66	1.8	0	924	0
197	16014	Refresco de melón	624	7.2	2.4	156.6	6.18	131.20	84	1.8	69	3409	324
198	16015	Refresco de chilocoyote	1400	14.0	4.0	356.0	0.00	3.00	380	20.0	117	49	180
199	16016	Horchata	880	7.2	0.8	212.0	1.60	262.18	16	4.8	1	1232	0
200	16017	Refresco de remolacha	360	0.0	0.0	94.8	0.00	0.00	6	0.0	0	925	18
201	16018	Refresco de cascara de piña	354	0.0	0.0	91.8	0.00	0.00	0	0.0	0	924	0
202	16019	Refresco de pepita de ayote	1050	25.0	38.0	165.0	3.30	48.71	30	8.0	15	1544	0
203	16020	Refresco de limesa	432	1.8	0.6	110.4	5.04	39.33	66	2.4	2	930	150
204	16021	Refresco de tamarindo	890	3.0	0.0	234.0	5.70	0.00	60	1.0	32	1547	0
205	16022	Refresco de mora	480	2.4	1.2	120.6	11.70	75.07	78	4.8	0	931	36
206	16023	Refresco de zanahoria	462	2.4	1.2	115.2	8.04	37.42	90	2.4	94	8442	12



Zinc mg	Agst g	Agmi g	Agpi g	Colesterol mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina b6 mg	Vitamina b12 mcg	Magnesio mg	Fósforo mg	Potasio mg
------------	-----------	-----------	-----------	------------------	---------------	-------------------	---------------	-------------------	---------------------	----------------	---------------	---------------

Grupo 14: Preparación de pastas

5.52	8.40	22.32	3.28	0	2.80	0.32	24.40	0.88	0.00	181	544	747
2.24	58.12	29.72	3.72	329	0.64	0.68	6.16	0.40	0.44	88	328	663
2.32	11.88	27.84	16.08	0	0.80	1.40	8.20	0.28	0.04	102	968	926
2.46	8.22	22.08	4.08	0	1.02	1.44	9.84	0.78	0.00	152	2052	2083
1.98	11.82	27.78	16.08	0	0.96	1.20	14.46	0.18	0.06	107	912	1226
3.25	8.10	21.70	3.60	0	0.85	1.75	6.90	1.00	0.00	341	775	2285
2.10	87.60	58.02	6.42	493	0.60	0.60	4.20	0.18	0.66	67	360	351
12.10	24.80	50.40	35.80	646	1.70	1.80	23.90	3.50	1.90	788	3380	3320
6.48	8.48	22.32	3.44	0	2.88	1.44	25.04	1.12	0.00	314	1048	1552
4.20	12.54	31.62	4.50	260	1.86	1.02	15.66	0.54	0.66	116	1020	399
12.90	12.80	26.70	24.00	0	2.00	0.80	25.90	3.60	0.10	854	1540	3551
5.52	8.40	22.32	3.12	0	3.52	2.16	28.32	0.80	0.00	172	1120	548
7.12	8.56	22.40	3.60	0	2.96	1.28	33.12	1.20	0.00	202	792	1472
5.60	8.48	22.40	3.44	0	2.80	0.40	25.20	0.96	0.00	194	576	997
5.44	8.32	22.32	3.12	0	2.88	0.56	25.44	0.80	0.00	198	600	1108
5.52	8.40	22.32	3.28	0	4.32	0.80	31.12	0.80	0.00	180	712	764
7.20	11.10	29.60	4.30	0	3.00	0.60	26.40	1.40	0.00	294	740	2233
6.60	8.50	22.40	3.60	0	3.20	0.70	29.20	1.40	0.00	251	790	1630

Grupo 15: Preparación de chiles y salsa picantes

0.06	0.00	0.00	0.06	0	0.06	0.54	2.28	0.06	0.00	6	96	77
0.12	0.06	0.06	0.18	0	0.12	0.48	2.40	0.12	0.00	14	102	242
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.96	3.84	0.00	0.00	0	144	0
0.16	1.00	2.68	0.48	0	0.12	0.08	1.04	0.16	0.00	18	52	326
0.48	0.12	0.12	0.30	0	0.18	0.18	2.04	0.48	0.00	52	72	826
0.08	0.96	2.64	0.32	0	0.12	0.08	2.40	0.08	0.00	8	80	124
0.04	0.04	0.00	0.04	0	0.12	0.08	1.84	0.08	0.00	6	72	82
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.14	0.49	3.36	0.00	0.00	0	0	0
3.00	8.00	21.50	3.25	0	0.75	0.50	7.75	2.50	0.00	242	250	4125
0.20	0.12	0.12	0.28	0	0.16	0.16	1.56	0.24	0.00	28	76	520
0.40	0.08	0.08	0.32	0	0.16	0.08	0.96	0.40	0.00	42	120	623
0.04	0.00	0.00	0.04	0	0.12	0.12	2.00	0.08	0.00	9	76	136

Grupo 16: Preparación de refrescos

1.38	2.70	1.86	1.86	0	0.12	0.06	1.02	0.18	0.00	20	132	262
0.24	0.12	0.18	0.18	0	0.24	0.12	1.02	0.18	0.00	57	78	1042
0.06	0.00	0.06	0.06	0	0.06	0.06	0.42	0.06	0.00	8	12	198
0.18	0.06	0.72	0.24	0	0.06	0.06	0.84	0.12	0.00	12	24	297
0.70	0.30	0.50	1.40	0	0.70	0.40	1.80	0.80	0.00	129	70	1042
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0
0.32	0.24	0.48	0.64	0	0.08	0.16	0.80	0.56	0.00	46	24	482
0.36	0.18	0.18	0.18	0	0.18	0.18	1.50	0.12	0.00	50	66	1298
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.30	4.32	0.18	0.00	78	168	934
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.06	0.00	0.24	0.00	0.00	0	12	0
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.18	0.18	2.10	0.00	0.00	0	96	0
0.00	0.18	0.42	0.90	0	0.12	0.06	0.54	0.00	0.00	0	0	0
1.26	0.54	0.06	0.84	0	0.30	0.18	4.38	0.90	0.00	85	132	2385
0.60	0.00	0.00	0.00	0	0.80	0.80	5.80	0.00	0.00	87	440	1038
1.28	0.16	0.24	0.16	0	0.64	0.08	5.76	0.16	0.00	40	120	98
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0	0	0
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0
6.30	7.30	12.00	17.60	0	0.20	0.10	2.40	0.20	0.00	449	890	678
0.30	0.06	0.12	0.42	0	0.06	0.06	0.90	0.12	0.00	22	60	363
0.10	0.30	0.20	0.10	0	0.50	0.20	2.40	0.10	0.00	104	120	708
0.60	0.00	0.06	0.48	0	0.06	0.06	1.08	0.12	0.00	44	78	433
0.54	0.06	0.00	0.24	0	0.18	0.12	1.62	0.42	0.00	40	66	863



No	Codigo	Nombre	Energia calorias	Proteina gramos	Grasa gramos	Carbohidratos gramos	Fibra dietética gramos	Acido fólico mcg	Calcio mg	Hierro mg	Sodio mg	Vitamina A mg	Vitamina C mcg
----	--------	--------	---------------------	--------------------	-----------------	-------------------------	---------------------------	---------------------	--------------	--------------	-------------	------------------	-------------------

Grupo 17: Preparaciones de Més

207	17001	Te (Variedad)	354	0.0	0.0	91.8	0.00	0.00	0	0.0	0	924	0
-----	-------	---------------	-----	-----	-----	------	------	------	---	-----	---	-----	---

Grupo 18: Preparación de carnes

208	18001	Pollo en jocón	2100	128.4	133.2	102.6	14.22	115.48	366	26.4	323	1462	366
209	18002	Pollo en verduras	2910	135.6	110.4	390.0	88.14	426.58	894	42.0	743	10914	918
210	18003	Fideos con verduras	2766	116.4	118.8	325.2	49.02	1024.74	630	33.0	623	20712	378
211	18004	Chile relleno	2532	119.4	103.2	304.8	41.94	690.00	900	48.6	558	13710	1170
212	18005	Pollo frito	3162	92.4	275.4	78.6	1.62	28.08	48	12.0	187	72	6
213	18006	Pollo guisado	2430	138.6	121.8	202.8	33.36	317.92	384	27.6	648	15768	360
214	18007	Bistec	1048	59.6	76.8	29.2	5.36	94.11	80	12.8	208	181	84
215	18008	Carne asada	824	43.6	66.0	13.2	2.76	47.64	76	8.4	173	154	44
216	18009	Caldo de res	1530	103.0	15.0	280.0	47.40	293.15	660	33.5	477	17275	510

Grupo 19: Variedad de recetas a base de carne

217	19001	Pollo en chereban	4296	262.8	238.8	291.6	55.68	397.09	612	46.8	835	15888	600
218	19002	Pollo en pulik	4320	242.4	214.8	374.4	66.84	390.65	828	49.2	845	23232	552
219	19003	Caldo de pollo	3550	208.0	181.0	295.0	53.70	336.53	620	41.0	689	15710	540
220	19004	Carne cacina	1072	56.0	88.8	11.2	0.00	24.30	72	9.6	205	8	40
221	19005	Carne cacina en pulik	3516	615.0	46.2	136.8	20.70	107.84	1068	99.6	31999	293	252
222	19006	Camarones en pulik	412	68.4	3.6	26.4	5.20	68.69	744	8.0	43	225	92
223	19007	Finol	18550	1407.0	630.0	1764.0	0.00	404.61	910	154.0	4050	255	0
224	19008	Pepita tostada	928	80.4	36.0	100.8	0.00	23.12	52	8.8	231	15	0
225	19009	Comida de origen maya q'eqchi	9240	1132.0	440.0	120.0	23.20	664.12	1240	92.0	3729	1406	320
226	19010	Tamales	19200	320.0	1415.0	1355.0	61.50	2648.90	3050	105.0	594	2859	650
227	19011	Comida de origen maya t'utujil	624	55.2	26.4	44.4	8.16	113.20	3996	26.4	67	457	156
228	19012	Comidas asadas a la ceniza	84	7.8	1.2	15.6	0.00	0.00	696	2.4	0	4	24
229	19013	Pulik para fiesta	9150	402.5	485.0	872.5	170.50	837.90	1925	117.5	2017	53925	1450
230	19014	Pollo asado	2420	173.0	175.0	33.0	7.70	147.68	140	21.0	434	555	170
231	19015	Pescaditos en chereban	550	53.0	25.5	27.0	4.35	55.67	3965	24.0	36	280	85
232	19016	Pulik con pescaditos de atlan	1242	96.6	62.4	71.4	7.56	298.66	4236	34.8	531	635	90
233	19017	Pepian	1869	101.5	97.3	159.6	22.05	122.68	609	23.8	217	466	266
234	19018	Chuchitos con hongos	2825	65.0	120.0	415.0	52.25	390.30	800	35.0	185	830	350
235	19019	Paches de papa	6120	156.0	208.0	1020.0	101.20	1024.80	760	64.0	612	1247	1360
236	19020	Comida de origen maya itz'it	2460	90.0	96.0	354.0	36.60	166.33	780	36.0	84	488	120

Grupo 20: Relaciones

237	20001	Ayote en dulce	1260	12.0	5.0	320.0	27.30	1.90	460	18.0	133	5987	290
238	20002	Tamalitos de chipilin	2700	76.0	132.0	330.0	35.00	0.00	2420	32.0	0	3674	340
239	20003	Tamalitos de elote en ceniza	3740	112.0	35.0	886.0	130.90	1254.60	130	30.0	409	927	240
240	20004	Chilacayote enterrado	684	26.4	3.6	166.8	0.00	0.00	480	13.2	0	98	348
241	20005	Fruta asada	480	1.8	2.4	125.4	16.08	0.00	30	0.6	0	34	30
242	20006	Tortillas de elote	3975	112.5	35.0	950.0	131.00	1254.63	125	30.0	409	1577	225
243	20007	Chilacayote con pinol	3380	89.0	40.0	701.0	112.10	0.00	130	24.0	9	221	30
244	20008	Chilacayote con elotes	1270	55.0	7.0	303.0	0.00	0.00	650	21.0	0	98	530
245	20009	Chilacayote con maíz tostado	2340	69.0	23.0	509.0	56.00	0.00	530	25.0	5	204	350
246	20010	Tamalitos de elote	3975	112.5	35.0	950.0	131.00	1254.63	125	30.0	409	1577	225
247	20011	Tamalitos con frijol	2900	100.0	30.0	585.0	79.00	1074.70	1250	40.0	23	6	0
248	20012	Relaciones al vapor	2130	38.0	11.0	522.0	67.40	364.03	530	20.0	239	9467	510



Zinc mg	Agsoi g	Agmi g	Agpi g	Coolesterol mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Vitamina b6 mg	Vitamina b12 mcg	Magnesio mg	Fósforo mg	Potasio mg
------------	------------	-----------	-----------	-------------------	---------------	-------------------	---------------	-------------------	---------------------	----------------	---------------	---------------

Grupo 17: Preparaciones de téis

0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0
------	------	------	------	---	------	------	------	------	------	---	---	---

Grupo 18: Preparación de carnes

12.54	32.28	65.34	31.02	881	1.20	1.68	60.60	2.34	1.68	175	1536	2480
12.30	25.44	51.18	24.84	661	2.52	2.82	61.56	3.78	1.26	348	2358	5886
12.60	26.82	59.70	24.24	441	3.84	2.52	53.40	3.06	0.84	419	1638	4996
8.70	24.54	53.16	11.82	1292	2.16	2.76	30.24	4.02	3.66	421	2256	6270
9.24	65.28	165.48	34.68	661	0.90	1.02	40.44	1.44	1.26	83	1002	634
15.36	29.94	57.84	30.06	881	1.86	1.80	65.04	4.50	1.68	362	1836	5995
11.20	28.24	39.04	4.20	197	0.44	0.68	15.24	1.60	8.52	108	744	1789
9.44	23.68	25.36	2.44	191	0.28	0.52	9.48	1.04	6.92	69	604	1143
16.25	3.50	4.40	1.50	138	2.10	2.20	29.05	3.65	5.90	480	1655	7294

Grupo 19: Variedad de recetas a base de carne

27.48	59.16	115.20	58.20	1763	2.64	3.12	118.08	6.60	0.36	476	3504	7582
24.84	52.32	101.88	53.28	1542	2.88	3.00	107.52	6.36	2.88	470	3204	7741
21.60	44.40	86.30	43.60	1322	2.30	2.60	93.20	5.70	2.50	424	2860	6911
12.48	31.84	34.08	2.96	257	0.32	0.64	11.20	1.12	9.36	59	744	941
49.44	0.48	0.66	1.56	0	0.96	2.88	145.32	0.96	0.00	399	1884	6029
0.40	0.20	0.20	0.60	0	0.36	0.28	10.64	0.40	0.00	51	916	968
165.90	148.40	228.90	120.40	5028	14.70	18.20	386.40	17.50	72.80	861	17220	17424
9.48	14.76	24.28	35.56	0	0.40	0.28	4.92	0.36	0.00	911	1808	1373
121.60	124.00	158.80	109.60	3707	4.40	9.60	237.60	24.00	22.00	1406	10240	18263
43.50	317.00	852.00	162.50	1322	10.00	4.00	157.50	7.00	2.50	1284	4900	7455
0.72	0.36	0.36	0.96	0	0.84	0.60	9.60	0.60	0.00	81	2484	1585
0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.18	0.18	1.74	0.00	0.00	0	198	0
74.75	167.25	179.00	21.75	1334	6.25	6.75	120.25	12.75	18.50	1079	6500	20018
18.20	44.10	86.30	43.00	1322	1.00	1.60	76.40	3.10	2.50	188	2020	2509
0.35	0.20	0.20	0.55	0	0.65	0.45	7.75	0.30	0.00	43	2395	870
5.52	12.24	15.12	5.88	1939	1.26	1.86	8.88	0.84	5.46	93	3144	1432
11.27	22.05	44.59	26.53	594	1.47	1.40	44.03	2.17	1.12	239	1421	2130
8.00	24.75	66.50	19.25	0	3.00	5.25	56.75	2.00	0.00	259	1325	6736
18.00	46.00	124.00	19.60	0	6.40	2.80	87.60	12.40	0.00	1257	2720	22662
13.20	16.80	29.40	45.60	0	1.80	1.20	17.40	0.60	0.00	970	2040	2583

Grupo 20: Relaciones

2.90	0.40	0.20	0.40	0	0.80	1.00	10.30	3.00	0.00	679	510	7425
0.00	23.40	65.80	15.80	0	2.40	2.80	12.40	0.00	0.00	0	660	0
12.30	6.30	12.00	18.80	0	4.90	2.20	51.80	1.60	0.00	1009	3490	7364
0.00	0.00	0.00	0.00	0	1.32	0.96	9.84	0.00	0.00	0	612	0
0.36	0.42	0.06	0.78	0	0.18	0.06	0.78	0.42	0.00	25	54	956
12.25	6.25	12.00	18.75	0	5.00	2.25	51.75	1.75	0.00	1009	3475	7364
20.30	5.50	12.00	23.00	0	4.10	1.00	18.50	5.70	0.00	1352	2730	2613
0.00	0.00	0.00	0.00	0	2.60	2.30	20.70	0.00	0.00	0	1540	0
10.20	2.80	6.00	11.50	0	3.30	1.40	18.50	2.90	0.00	676	1950	1306
12.25	6.25	12.00	18.75	0	5.00	2.25	51.75	1.75	0.00	1009	3475	7364
6.00	3.50	7.00	14.50	0	3.00	1.00	13.00	1.50	0.00	424	950	3444
6.30	1.90	2.20	4.80	0	2.40	1.20	21.90	4.50	0.00	562	1180	6556



CHOLZIJ GLOSARIO

KAQCHIKEL - ESPAÑOL

A		B'olon kinäq'	Frijol volteado
Ak'	Chan	B'onil	Color(es). Saqb'on, color blanco.
Alanx	Naranja	B'u's	Tortilla doblada conteniendo alguna comi da. (taco)
Al-ixkoya', ixcoya' k'ix, Paq'paq',	Miltomate	B'ukun, pa sob'al	Cocido al vapor
Altu't	Tierno	B'utzetz, lab'itzetz	Bledo
Amprima	Membrillo		
Arwenx	Arvejas		
Ä		Ch	
Äj	Elote	Chaj	Ceniza
Äj q'or	Atole de elote	Chaqirisan	Secado; dise cado
Äk'	Gallina	Chaqirisan ti'ij	Carne cecina
B'		Chaqi'j ik	Chile seco
B'olon (masa); enrollado.	Volteado	Chilmol	Chilmol
		Choj ti	Simple



Ch'

Ch'än	Xuco
Ch'än q'or	Atole xuco
Ch'ereb'an, Jok'o'n	Chereban, salsa espesa
Ch'ereb'an sakil con güi	Iwaxte, es una salsa hecha pepitas de coy, ayote, chilacayote u otra similar.
Ch'ima', k'ix	Güisquil
Ch'ima' b'u's	Chilaquitas de güisquil
Ch'op	Piña
Ch'oy do	Atole que se prepara cuan- do se entroja el maíz.
Ch'oyin	Atole para fies- tas de cofradía en tecpán.
Ch'utich'ima', Ch'utik'ix	Perulero
Ch'utiq'oq'	Pepino

E

Eya'	Pericón
------	---------

I

Ichaj	Hierva
Ichajraxu'n	Ensalada
Ichajti'ij	Carne vegetariana
Ichaj pa saqmolo'	Hierbas envueltas
Ik	Chile
Ik	Chiles y salsas picantes
Ik'oy	Güicoy
Is, saqwach	Papa
Ixkoya'	Tomate
Ixkoya' K'ix	Miltomates
Ixtän ichaj	Espinaca

J

Jalajoj	Diferentes, variados.
Jama'ika ronks	Rosa jamaica
Jaws, kaxlan kinäq'	Haba
Jaws q'or	Atole de haba
Joch'	Atole de origen maya k'iche'
Jok'	Tortillas de elote



K'ix b'us

Chilaquitas de
güisquil

N

K'un

Ayote

Nawx

Nabo

Nimasaq'ul

Plátano

Nimatakamäl

Tamal

L

Lab'itzetz, b'utzetz

Bledo

O

Lechuqax

Lechuga

Oköx
hongos.

Genérico de

Limonex

Limón

Ox'ixim

Tres cereales o
tres clases de
maíz.

M

Majk'uy

Quilete;
hierbamora

en este caso:
ixim, maíz;

Meq'en ya'

Té, bebida
caliente

kaxlan ixim,
trigo; y q'oru'x
ixim, arroz; (o
cebada).

Mololen

Mixto, combi
nado, un poco
de todo.

Ox es un
prefijo, significa
tres.

Mololen rupam ik

Chile relleno

Ox'ixim q'or

Atole de tres
cereales

Mub'an

Remojado

Mub'an ik

Chile seco
remojado

P

Much'

Chipilín

Muqmu'x

Tamalitos de
elote a la
ceniza

Pakay

Pacaya

Paq'paq',
ixkoya' k'ix,
Parkiy

Izote



Pasut	Hierbabuena	Puruj	Atole de nixtamal quebrantado
Patin	Comida de atitlán, hecha con salsa de tomate y pescaditos.	Pul-ik	Recado hecho de tomate y condimentos
Paxin	Estrellado; quebrado.		Q'
Paxin saqmolo'	Huevos estrellados	Q'anaq'oq'	Melón
Pa xot	Al comal	Q'anarisan	Dorado
Pejik	Ejotes. Se emplea especialmente para los ejotes de piloyes.	Q'anxux	Grasa en general (aceite, manteca, mantequilla...)
Piloy o pilow	Frijol piloy.	Q'anxuxan	Guisado, frito, todo lo preparado con grasa.
Ponon, sa'om	Asado	Q'anxuxan äk'	Pollo guisado
Ponon ixkoya'dos	Tomates asados	Q'ato'n	Comida ceremonial de tecpán
Poqotz'umaj vo.	Leche en polvo. Poq, raíz de poqolaj, polvo; y tz'umaj, leche.	Q'atzuy juan	Hongo san
Puk'un	Picado	Q'enum ik	Chamborote
Puq'un	Deshecho en agua	Q'enum ik rik'in	Chilacayote
Puq'un ki'en	Horchata de masa	Q'oq	Atole
		Q'or	



Q'or pa chaj	Atole de ceniza	Ruch'ereb'an ti'ij	Chereban, salsa espesa para carne.
Q'oru'x ixim	Arroz. Q'oru'x = persona de origen Chino. Ixim = maíz; para decir "maíz chino".	Rujotay	Retoño (de...)
		Rusi'j	Flor (de ...)
		Rusi'j parkiy	Flor de izote
Q'utu'n	Comida	Rusumal ya'	Berro
Q'utun ik	Chilmol picante	Rutza'n	Punta (de...)
Q'utu'n pa chaj	Comida con base en ceniza	Rutza'n ch'ima'	Puntas de güisquil
Q'utun	Machacado; puré	Ruxaq	Hoja(s) de...
Q'utun ik'oy	Puré de güicoy sazón	Ruxe' k'ix, ruxe' ch'ima'l	chíntal
Q'utun oj	Guacamol	Ruya'al	Agua, jugo o caldo de algo cocido o en remojo.
R			
Rab'anox	Rábano	Ruwäch ichaj	Verdura
Raxajaws	Habas tiernas	Ruya'al wäy	Atole de tortillas
Raxwach ixim	Maíz negro	Ruya'al ya'	Bebida hecha con semillas y masa de maíz.
Räx	Verde		
Raxik	Chile verde		
Raxik ch'oy	Chiltepes		
Richin	Para; de		S
Rub'onil	Su color	Sa'on, ponon	Asado
		Sa'on äk'	Pollo asado



Sa'y	Pescaditos	Sub'an	Tamalito
Sakil	Pepita, semilla	Sub'an jok'	Tamalitos de elote
Sakilin ti'ij	Pepián		
Saqmolo'	Huevo		
Saqli' saqmolo'	Huevo tibio		T
Saqakinäq'	Frijol blanco	Tew uk'uya'	Refrescos
Saqatokon	Fresa	Ti'ij	Carne
Saqli'	Tibio	Ti'ij pa ruya'al	Caldo de res
Saqmolo' pa ruya'al	Caldo de huevos	To'on	Tamalitos con frijol
Saqmolo' pa xot	Huevos al comal	Tokon, tonka	Mora
Saqtab'	Otra variedad de hongos, de color blanco.	Tukun, xolon	Movido, revuelto
		Tukun saqmolo'	Huevos revueltos
			Tz'
Saqwäch, is	Papa	Tz'in	Yuca
Saqwäch takamäl	Paches de papa	Tz'umaj wakx	Leche de vaca.
Si'j (ru)	Flor. Rusi'j, su flor, refiriéndose a alguna planta o flor.		Tz
Sob'äl	Olla para cocinar a vapor	Tzakik	Cocer. Kitzakik, su cocimiento.
		Tzi'am una cha la	Nombre de comida he-con haba a ceniza.



U

Uk'uya'	Bebida caliente
Uk'uya' q'oru'x ixim	Horchata

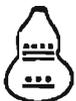
W

Wachinel	Variedad, diversidad
Wachinel taq ichaj	Diversas

Wachinel taq sakil	hierbas
Wäy	Granola
	Tortilla(s).

X

Xnakät	Cebolla
Xot	Comal
Xolon, xolopin	Revuelto, variado





EPOCA DE COSECHA DE ALIMENTOS



Cocina Maya

Melón	Black	White	Black	Black	Black	White	White	White	White	White	Black	Black
Naranja	White	Black	Black	Black	White	White	White	White	Black	Black	White	White
Papa	White	Grey	Grey	Grey	Grey	White	White	Black	Black	Black	White	White
Piña	White	Grey	Grey	White	Black	Black	Black	Black	White	White	Black	Black
Plátano	White	Grey	Grey	Grey	Black	Black	Black	White	White	Black	Black	Black
Repollo	Grey	Grey	Grey	Grey	White	Black	Black	Black	Black	White	White	White
Tomate	Black	Black	Black	White	White	White	Grey	Black	Black	White	Grey	Grey

Fuente: http://portal.maga.gob.gt/portal/page/portal/uc_upie/documentos

- Depende del mercado internacional. El volumen de producción es pequeño en el país
- El resto del año, los volúmenes ofertados en el mercado local son consistentes y los precios bastante estables
- Época de invierno disminuye la matanza de la res y en el caso del pollo los precios de insumos (concentrados, vacunas, etc.) también se incrementan



ALIMENTO	PRINCIPALES PRODUCTORES
AJONJOLÍ	<ul style="list-style-type: none"> • Retalhuleu (61.9%). • Suchitepéquez (25.4%) • Quetzaltenango (4.8%) • Escuintla (2.2%) • Petén (2.0%) • Santa rosa (1.9%).
ARROZ	<ul style="list-style-type: none"> • Jutiapa (18.5%) • Izabal (16.9%) • San marcos (13.3%) • Alta verapaz (13.2%) • Petén (10.4%) • Chiquimula (9.6%) • Quetzaltenango (5.1%).
BRÓCOLI	<ul style="list-style-type: none"> • Chimaltenango (57.2%) • Huehuetenango (10.4%) • Jalapa (7.6%) • Sololá (6.9%) • Baja verapaz (5.3%) • Guatemala (4.3%)
CARNE BOVINA	<ul style="list-style-type: none"> • Petén (19 %), • Escuintla (14 %) • Izabal (10 %) • El 57 % se ubica en el resto de la república

<p>CARNE DE POLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escuintla (50%), • Guatemala (19%) • Suchitepéquez (7%) • Huehuetenango (4%).
<p>CEBOLLA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quiché (24.7%) • Jutiapa (21.4%) • Quetzaltenango (16.7%) • Huehuetenango (10.2%) • Sololá (7.0%) • Santa rosa
<p>CHILE PIMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jutiapa (22%) • Baja verapaz (12%) • Guatemala (11%) • Chiquimula (11%) • Alta verapaz (10%) • El progreso (7%).
<p>MELÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zacapa(86.2%) • Santa rosa (6.5%) • Jutiapa (4.1%).
<p>NARANJA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Santa rosa (12.0%) • Escuintla (11.8%) • Suchitepéquez (11.5%) • Guatemala (8.7%) • Totonicapán (6.2%) • Alta verapaz (6.2%) • San marcos (6.2%).



<p>FRIJOL NEGRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Petén (17.0%) • Jutiapa (13.5%) • Quiché (9.9%), • Chiquimula (8.4%) • Huehuetenango (8.1%) • Jalapa (6.4%) • Santa rosa (6.0%)
<p>MAÍZ AMARILLO Y BLANCO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Petén (21.3%) • Alta verapaz (13.2%) • Jutiapa (7.7%) • Quiché (6.0%), • Huehuetenango (5.8%) • Chiquimula (4.5%) • Izabal (4.4%).
<p>PIÑA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guatemala (29.9%) • Izabal (15.2%) • Alta verapaz (11.7%) • Escuintla (9.3%) • Petén (8.3%).
<p>REPOLLO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chimaltenango (42.9%) • Quetzaltenango (17.4%), • Huehuetenango (7.1%) • Sololá (6.7%) • Alta verapaz (5.3%) • Jalapa (4.0%) • Guatemala (3.7%).



<p>AGUACATE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quiché (16.1%) • San marcos (9.7%) • Sololá (8.0%) • Totonicapán (7.4%), • Chimaltenango (6.8%) • Huehuetenango (6.7%) • Guatemala (6.7%).
<p>PAPA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huehuetenango (29.1%) • San marcos (24.%) • Quetzaltenango (21.7%) • Guatemala (5.6%) • Jalapa (4.7%) • Sololá
<p>PLÁTANO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escuintla (43.5%) • San marcos (24.5%) • Suchitepéquez (12.4%) • Izabal (6.3%).
<p>TOMATE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jutiapa (20.2%) • Baja verapaz (17.3%) • Chiquimula (8.9%) • Guatemala (7.1%) • Alta verapaz (6.5%) • El progreso (6.1%) • Jalapa (6.0%)

Fuente: http://portal.maga.gob.gt/portal/page/portal/uc_upie/documentos



RWUJIL RUXENA'OJ

BIBLIOGRAFÍA

- Ananda Marga Publications. ¿QUE HAY DE MALO EN COMER CARNE?. Reimpresión en Costa Rica, Junio 1982.
- Angelucci, Leticia. COCINA VEGETARIANA MODERNA. Colección MANUAL PRACTICO. Editorial Mexicanos Unidos. México, 5a. Edición, Octubre de 1982.
- Cursos de Cocina Vegetariana, impartido por la Asociación Guatemalteca Para la Cultura, la Educación y la Ciencia. Guatemala, 3-6-89.
- Figueroa v. de Balsells. COCINA GUATEMALTECA: ARTE, SABOR Y COLORIDO. Editorial Piedra Santa. Guatemala 2a Edición, 1986.
- Gran Fraternidad Universal. COCINA OVO LACTO VEGETARIANA. Gran Fraternidad Universal. Guatemala, (sin fecha).
- Grande Covián, Francisco. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. Colección TEMAS CLAVES No 48. SALVAT, España, 1981.
- Guzmán, Pantaleón de. COMPENDIO DE NOMBRES EN LENGUA KAQCHIKEL. Edición de René Acuña. Instituto de Investigaciones Filológicas, Universidad Nacional Autónoma de México. México, 1984.
- Lindskog de Osorio, Sharlene. COCINA VEGETARIANA AL ESTILO LATINOAMERICANO. Instituto Naturista Adventista. Antigua Guatemala. Sin fecha.
- Perera de Capo, Ramona. COCINA VEGETARIANA COMPATIBLE. Colección VEGETARIANISMO Y NATURISMO CIENTÍFICOS. Costa-Amic Editores. México, Séptima Edición, 1981.
- Portillo, Gladys. TECNICA Y ARTE EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS. Comida Guatemalteca I. Asociación Guatemalteca de Profesionales en Educación para el Hogar. Guatemala, Agosto 1979.
- Rius. 100 PLANTAS QUE SE COMEN. Editorial Posada. Colección Natura. México, 5a Edición, 1988.
- Rius. EL YERBERITO ILUSTRADO. Editorial Posada. Colección Natura. México, 22a Edición, 1988.
- Rius. LA PANZA ES PRIMERO. Editorial Posada. Colección Natura. México, 26a Edición, 1983.



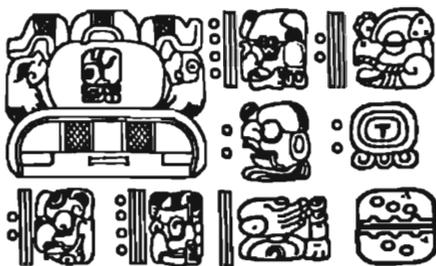
Rius. NO CONSULTE A SU MEDICO. Editorial Posada. Colección Natura. México, 9a Edición, 1982.

Russell, Catherine y Silver, Anne. RECETARIO DE ALIMENTOS NATURALES. Colección DUDA. Editorial POSADA. México.

Tejeda, Elba Natividad; Lobos, Carlota Leonarda y Palacios Ramírez, Mariano Roberto. INSTRUCTIVO PARA LA UTILIZACIÓN DE ALIMENTOS BÁSICOS. Guía No. 7. Consejo Nacional de Clubes Agrícolas Juveniles 4-S, CONACAJ. Guatemala, 1980.

Asociación Guatemalteca para la Cultura, la Educación y la Ciencia. CURSOS DE COCINA VEGETARIANA, Guatemala, 3 de Junio de 1989.





⋮ B'aqun, ⋮ K'atun, ⋮ Tun
⋮ W'inaq, ⋮ Q'ij, ⋮ Iq', Chi Iximulew.
Guatemala, 30 de diciembre de 2007



Impreso en los talleres de
litografía Nawal Wuj, en el mes de noviembre de 2007

1era. Ave. 9-18 Zona 1, edificio Maya' Samaj
Teléfonos 2232-8568 y 2250-1008
Guatemala, Guatemala C.A.
ltonawalwuj@yahoo.com