



Receta de/ recipe from:
El Salvador



Ayote en miel Honeyed squash

8 porciones

Ingredientes

1 unidad	Ayote mediano cortado en cuartos
1/4 taza	Agua purificada
1 unidad	Atado de panela quebrado
1 unidad	Anís estrellado
6 unidades	Clavo de olor
10 unidades	Pimienta gorda
1 unidad	Raja mediana de canela

Utensilios

Olla
Cuchillo
Tabla de picar
Paleta

Preparación

1. Poner en una olla con 1/4 de taza de agua, la panela quebrada y las especias.
2. Cortar el ayote en cuartos, dejarle las semillas y ponerlo en la olla con la pulpa hacia abajo, junto con la panela y las especias.
3. Tapar y cocinar a fuego alto durante media hora.
4. Enfriar y servir.



Ayote en miel: dulce memoria salvadoreña

El ayote en miel es un abrazo dulce que una generaciones en El Salvador: el ayote tierno cocido lentamente en panela con canela y especias, liberando un aroma que perfuma la cocina y despierta recuerdos de infancia. Este postre tradicional nace de la sabiduría ancestral que honra la tierra, el ritmo de las estaciones y el afecto con que las abuelas enseñan a cocinar, manteniendo viva la identidad y la unión familiar. Probarlo es sentir en cada cucharada la historia, la celebración y el cariño que acompañan las mesas salvadoreñas.

Al comprar ayote y otros ingredientes en mercados locales

- Apoyas a tu comunidad
- Obtienes productos frescos
- Fortaleces la economía local

Revisa

- Debe estar tierno, con piel brillante y suave
- Firme y con la piel intacta
- El peso indica frescura (que no esté seco)

Para conservarlo

- Puede congelarse partido
- Dura aproximadamente 1 mes

Información disponible en Un tributo al ambiente y la salud
Solicita tu copia aquí.

Información nutricional:

Cálculos realizados con NutriNCAP
Solicita más información aquí.



Energía (Kcal)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Magnesio (mg)	Fosforo (mg)	Zinc (mg)	Cobre (mg)	Selenio (mcg)	Vitamina C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Grasa Total (g)	AG Saturado (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)
350.11	1.65	86.65	4.41	19.74	68.94	0.29	0.1	0.56	17.94	0.06	0.17	0.94	0.22	32.34	0	91.28	0.65	0.06	0.02	0.09

Colesterol (mg)	HDC (g)	Fibra DT (g)	Ceniza (g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	A Pantoténico (mg)	Acido Fólico (mcg)	Folatos Alimentarios (mcg)	Retinol (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina K (mcg)
0	89.08	2.35	1.73	475.31	6.02	0.26	0	32.34	0	1099.24	0.18	0	1.73

Fotografía y receta obtenidos de:
Documento Recetario “Sabores de la memoria de la cocina indígena y afrodescendiente de El Salvador”, Ministerio de Salud, Ministerio de Cultura, con el apoyo de FAO.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana