



Receta de/ recipe from:
Nicaragua



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Fritanga nicaragüense Nicaraguan "fritanga"

1 porción

Ingredientes

500 gramos

1 unidad
1/2 taza

150 gramos
150 gramos

Carne de res (lomo o falda), pollo (muslo y pierna o pechuga y ala) o cerdo (lomo o posta) asada
Plátano verde o maduro, cortado en tajadas
Ensalada de repollo con tomate y zanahoria rallada (aderezada con vinagre y sal)
Queso para freír
Gallopinto

Utensilios

Bol mediano
Parrilla o plancha para asar
Cuchillo
Tabla de picar
Sartén

Preparación

1. Marinar la carne: Unas horas antes de asar, adobar la carne con naranja agria, ajo y sal. Si se trata de carne de cerdo o pollo, agregar también achiote al marinado.
2. Asar la carne hasta que esté bien cocida y dorada.
3. Freír el plátano cortado en tajadas hasta que esté dorado.
4. Freír el queso hasta que adquiera una costra dorada por fuera.
5. Servir el plato colocando una porción de gallopinto, la carne asada, las tajadas fritas, el queso frito y la ensalada de repollo.



Fritanga nica: sabor que late en cada esquina

a fritanga nicaragüense es ese antojito que huele a barrio, a fiesta y a calor humano. La carne asada y el queso frito —orgullo de los ganaderos nicas— se acompañan de gallo pinto, tajadas y ensalada, formando un plato tan sencillo como querido. Todo se cocina al ritmo del fogón y del *saborcito nica* que invita a sentarse y compartir. Cada bocado cuenta la historia de una Nicaragua cercana y alegre, donde la cocina se hace con tradición, tierra y cariño. Probar una fritanga es sentir la esencia del país: sabrosa, abundante y llena de corazón.

Al comprar plátano y otros ingredientes en mercados locales

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

Revisa

- Buscar plátanos firmes y sin golpes
- Cáscara amarilla uniforme (o con pocas pintas según madurez deseada)
- Evitar cáscara verde muy dura o negra en exceso

Para conservarlo

- Mantener en un lugar fresco, fuera del refrigerador
- Separarlos del racimo para ralentizar la maduración
- Si ya están maduros: refrigerar para prolongar su duración

Información disponible en Los frutos de la Identidad: Libro de las Frutas de Centro América y República Dominicana. **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)
403.92	24.45	91.34	1.66	34.98	304.07	2.29	0.13	35.92	8.62	0.97	0.34	5.16	0.52	2.48	0.57	37.61	20.81	5.9	7.74	5.3

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)
64.92	29.89	2.69	2.52	471.35	349	0.88	0	2.48	66.57	0.5	1.05	0.5	21.54

Receta obtenida a través de Cooperación Técnica de INCAP en Nicaragua.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana