



Receta de/ recipe from:

Belize
Belize



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Hudut y sere
Hudut & sere

4-6 porciones

Ingredientes para Sere

2 unidades	Pescado mediano
1/2 unidad	Cebolla picada
2 dientes	Ajo triturado
2 cucharadas	Aceite de coco o aceite vegetal
1 1/2 tazas	Leche de coco
1 1/2 tazas	Agua purificada
1 cucharadita	Sal
1/2 cucharadita	Pimienta negra (opcional)
1 cucharadita	Albahaca fresca
5 unidades	Ocra

Utensilios

Cuchillo
Tabla de cortar
Olla
Espátula

Preparación Sere

1. Limpia, corta y sazona el pescado con sal y pimienta; luego reserva.
2. Calienta la olla y agrega aceite de coco, cebolla y ajo junto con condimentos deseados. Sofríe y agrega leche de coco y agua.
3. Agrega el pescado, revolviendo constantemente para evitar que la leche se corte. Cocina hasta que espese.
4. Agrega sal y pimienta al gusto.
5. Agrega las ocras justo antes de apagar el fuego.

Ingredientes para Hudut

2 unidades	Pplátanos verdes
2 unidades	Plátanos <i>pintones</i> (medio maduros)
8 tazas	Agua purificada
1/2 cucharadita	Sal
1/2 taza	Sere

Utensilios

Cuchillo
Tabla de cortar
Olla
Machacador o tenedor

Preparación Sere

1. Pela y corta los plátanos en 3 o 4 pedazos.
2. Hierva los plátanos verdes primero; agrega los plátanos medio maduros a mitad de cocción, retira cuando estén suaves.
3. Deja enfriar un poco y machaca hasta obtener la consistencia deseada



Hudut y Sere: alma garífuna en cada bocado

El Hudut y el Sere son parte de la tradición culinaria garífuna en Belice: plátanos machacados suavitos junto a un caldo de coco con pescado fresco que perfuma toda la casa. En cada cucharada se siente el ritmo del Caribe, la herencia africana y la fuerza de una comunidad que ha resguardado sus sabores por generaciones. Disfrutar este plato es dejarse abrazar por la tradición: cálida, sabrosa y llena de ese *flow* beliceño que invita a compartir y agradecer la vida.

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)
402.74	31.64	87.36	2.57	89.57	368.32	0.87	0.13	55.23	29.36	0.25	0.16	1.69	0.87	40.39	4.22	132.77	8.98	0.78	0.92	1.81

Colesterol (mg)	HDC (g)	Fibra DT (g)	Ceniza (g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	A Pantotenico (mg)	Acido Folico (mcg)	Folatos Alimentarios (mcg)	Retinol (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina K (mcg)
52.1	53.54	4.23	5.12	1062.59	637.95	1.32	0	40.39	126.05	464.38	1.84	14.37	10.01