



Receta de/ recipe from:  
**Guatemala**



**INCAP**  
Instituto de Nutrición  
de Centro América y Panamá

## Kak'ik Turkey Soup

4 porciones

### Ingredientes

1 kg	Pavo (puede sustituirse con pollo)
2 unidades	Tomates grandes
1 unidad	Cebolla
2 unidades	Diente de ajo
2 cucharadas	Pasta de achiote
1 unidad	Chile pimiento
1 cucharadita	Pimienta
1 manojo	Hierbas frescas (cilantro, hierbabuena y xamat o samat)
Al gusto	Sal

### Utensilios

Olla grande  
Licuadora o mortero  
Cuchillo  
Tabla de cortar

### Preparación

1. Rellenar el pavo con un manojo de samat y ajo, amarrado con hilo de cocina y sazonar con con sal y pimienta, cocinar hasta que esté tierno.
2. Asar los tomates, la cebolla, el ajo, el chile, agregar achiote y licuar; agregar al caldo.
3. Incorporar las hierbas frescas y cocinar 15 minutos más.
4. Servir caliente con arroz o tamalitos blancos, los cuales se elaboran con manteca y queso duro.



## Kak'ik: rojo de historia y corazón chapín

El Kak'ik es más que una sopa: une raíces mayas y tradición guatemalteca en un mismo plato. Preparado con pavo (*chompipe*), hierbas aromáticas y achiote, este caldo picante nació entre los pueblos *q'eqchi'* de las Verapaces, llevando en su color y aroma el recuerdo de rituales ancestrales y el sabor profundo de la tierra. En 2007 fue proclamado Patrimonio Cultural Intangible de la Nación, un reconocimiento que celebra su valor como tesoro vivo de la identidad de Guatemala y la memoria culinaria que se transmite de generación en generación.

### Al comprar chile pimiento y otros ingredientes en mercados locales

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

### Revisa

- Piel tersa y brillante
- Sin golpes, arrugas ni zonas blandas
- Carnoso, pesado y duro
- Tallo firme y verde

### Para conservarlo

- Refrigerar hasta 15 días en bolsa perforada
- Una vez cocidos, asados y pelados, pueden congelarse

## 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)
321.36	41.78	67.78	4.27	56.76	390.57	6.67	0.35	55.54	14.92	0.2	0.48	6.58	0.79	39.69	0.82	40.96	14.28	4.36	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)
148.8	4.27	1.46	6	719.49	1613.42	2.38	0	39.69	2.1	208.56	0.24	0	3.1