



Receta de/ recipe from:
Nicaragua



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Nacatamales Nicaraguan tamale

8 porciones

Ingredientes

6 tazas	Masa de maíz
6 cucharadas	Manteca de cerdo
3 cucharadas	Achiote
Al gusto	Ajo rallado
Al gusto	Naranja agria
Al gusto	Sal
900 g	Carne de cerdo (costillas, posta y tocino)
8 cucharadas	Arroz crudo (en remojo)
3 unidades	Papas medianas (cortadas en rodajas)
2 unidades	Tomates medianos (cortados en rodajas)
1 unidad	Cebolla mediana
2 unidades	Chiltomas (pimiento dulce) (cortadas en rodajas)
1 unidad	Moño de hierba buena
16 unidades	Hojas de chagüite para envolver
Suficiente	Cabuya de chagüite o mecate para amarrar

Utensilios

2 ollas medianas
1 olla grande
Tazón grande
Cuchillo
Tabla para picar
Licuadora

Preparación

1. A la masa de maíz cruda se le agrega la manteca de cerdo. Se licua el achiote con naranja agria, ajo y sal al gusto, y se mezcla con la masa hasta integrar bien, luego se pone a cocer, removiendo constantemente hasta que la masa espese.
2. La carne de cerdo se marina con achiote, ajo rallado, naranja agria y sal al gusto, preferiblemente un día antes de la elaboración de los nacatamales.
3. En una hoja de chagüite se coloca $\frac{3}{4}$ de taza de masa de maíz cocida y preparada y $\frac{1}{2}$ taza carne previamente preparada, 1 cucharada de arroz crudo, previamente remojado, 1 trozo de tocino, luego una rodaja de papa, una de tomate, una de cebolla una de chiltoma (pimiento dulce) y 3 hojas de hierba buena, por último, se le agrega el recado (licuado de naranja agria, con achiote, ajo, cebolla, chiltoma, y sal al gusto)
4. Posteriormente, se envuelve y se amarra. En una olla grande se colocan los nacatamales, se cubren con agua y se cocinan durante 3 a 4 horas.



Nacatamal nica: tradición envuelta en hojas

El nacatamal nicaragüense es un tesoro de domingo: masa suave rellena de carne, arroz, papa, tomate y *chiltoma*, todo envuelto en hojas de plátano que perfuman la cocina mientras se cuece despacito. Es un plato que une familias enteras, donde cada quien aporta su toque para mantener viva la tradición. Probar un nacatamal es saborear la historia y el cariño de Nicaragua en un solo bocado, cálido, generoso y profundamente nuestro.

Al comprar tomate y otros ingredientes en mercados locales

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

Revisa

- Unidades firmes, sin golpes
- Brillantes y de buena textura

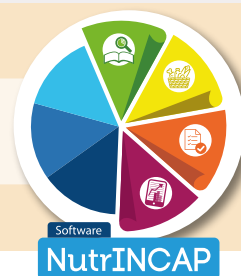
Para conservarla

- Guardar en un lugar fresco, lejos de sol y calor
- En refrigeración: usar bolsa plástica perforada

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)	Colesterol (mg)
512.17	22.06	115.2	3.42	80.06	310.78	2.95	0.24	32.07	16.29	0.98	0.31	6.28	0.7	139.28	0.56	43.36	21.87	7.7	9.41	2.94	63.66

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)
56.48	4.67	3.92	595.33	781.64	1.16	58.28	40.31	1.69	91.56	0.15	0.19	1.49

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