



Receta de/ recipe from:
Panamá



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Sancocho Panameño Panamanian "sancocho"

1 porción

Ingredientes

1 unidad	Gallina picada en trozos o en presas
2 libras	Ñame <i>baboso</i> (blanco) pelado y picado
1 cucharada	Orégano
1/2 cucharada	Sal
Al gusto	Culantro picado
Al gusto	Ají de patio picado
2 litros	Agua purificada

Utensilios

Olla grande
Cuchillo
Tabla de cortar
Paleta

Preparación

1. Sazone los trozos de gallina con sal, orégano y ají.
2. Colóquelos en un recipiente y cúbralos por una media hora.
3. Coloque los trozos de gallina sazonada y una parte del ñame en una olla.
4. Coloque en un recipiente con tapadera, el resto del ñame pelado, agregue agua y tapar.
5. Agregue bastante agua a la olla con la gallina sazonada y ñame.
6. Cocine a fuego alto hasta que hierva.
7. Deje hervir por 5 minutos y baje el fuego, tape la olla hasta que el pollo esté blando.
8. Agregue el resto del ñame, tape la olla y deje hervir.
9. Cuando los trozos de ñame estén suaves pero enteros, agregue el culantro y deje hervir por unos minutos más.
10. Si fuera necesario, asegure la cantidad de agua para 8 platos de sopa.
11. Apague el fuego y sirva el sancocho. Puede acompañar con arroz blanco o arroz con guandú.

Sanchocho panameño: alma caliente de la mesa istmeña

El sanchocho panameño es ese caldo que abraza: pollo tierno, ñame y culantro que hierven lento hasta perfumar toda la casa. Es el plato que reúne a la familia los domingos, que reconforta después de la lluvia y que sabe a hogar sin complicaciones. Cada cucharada lleva ese toque *pritty* que distingue a la cocina del Istmo, cálida y cercana. Probar un buen sanchocho es sentir Panamá en su forma más auténtica: generosa, festiva y llena de vida.

Al comprar ñame *baboso* (blanco) y otros ingredientes en mercados locales

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

Revisa

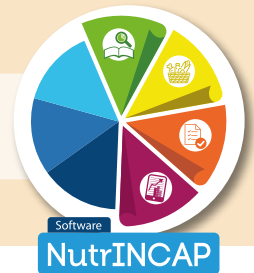
- Tubérculos firmes y pesados
- Piel intacta, sin cortes ni zonas blandas
- Evitar manchas, humedad u olor extraño

Para conservarlo

- Guardar en lugar fresco y seco
- No refrigerar en crudo
- Ya cocido, puede refrigerarse o 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)	
227.15	8.3	132.79	2.26	44.42	122.87	1.16	0.26	8.04	33.35	0.18	0.13	3.05	0.43	32.83	0.11	33.97	8.7	2.04	3.98	2.01	
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)								
60.06	29.23	4.49	2.31	970.51	273.4	0.64	0	32.83	18.9	176.65	0.45	0	38.74								