

Condimentando con Laroca...

*Recetas de platillos
típicos de la gastronomía
Oriental de Guatemala.*



CRIA



Programa Consorcios Regionales de Investigación Agropecuaria

Esta publicación se da gracias al apoyo del Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura **-IICA-** y el Consorcio Regional de Investigación Agropecuaria **-CRIA-** en coordinación con el Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación **-MAGA,** El programa CRIA en la región oriental de Guatemala implementa acciones de investigación aplicada con el Instituto de Ciencia y Tecnología Agrícolas (ICTA-CIOR), Universidad de San Carlos de Guatemala a través del Centro Universitario de Oriente (CUNORI) y Centro Universitario de Zacapa (CUNZAC). Además, se coordinan acciones para la integración de conocimientos y reproducirlos con las agencias de extensión rural de la DICORER-MAGA de los departamentos de Chiquimula y Zacapa y Jalapa. *La coordinación interinstitucional del programa CRIA, ha permitido realizar visitas de campo a productores, eventos de capacitación, estudios de comercialización y asistencia técnica como parte del fortalecimiento de las Agrocadenas de loroco en la Región.*



El Recetario: “*Condimentando con Loroco*” ha sido posible por el arduo trabajo del equipo de trabajo del MAGA Jalapa.



De izquierda a derecha:

- Ing. Agr. Erick Estuardo Cruz Sandoval — Jefe Departamental del MAGA Jalapa.
- Ing. Agr. Javier Delcompare Navarrete— Coordinador Departamental de Extensión Rural.
- Rosa Virginia Ramírez Aguilar—Capacitación y asesoría.
- Ing. Agr. Edwin Aramis Orozco Bautista — Coordinador de la Agencia de Extensión Rural del municipio de Jalapa.
- Verónica Lilly Figueroa Ruano — Educadora de la Agencia Municipal de Extensión rural del municipio de Jalapa.
- Manuel de Jesús Lewis Lemus — Apoyo a la Coordinación Departamental de Extensión Rural. Diseño del recetario: “*Condimentando con Loroco*”.

CONTENIDO:

Presentación	6
Agradecimientos	7
Bondades del Loroco	8
Tabla Nutricional	9

Platos Fuertes:

Caldo de res con loroco	10
Caldo de gallina con loroco	11
Caldo de chipilín con loroco	12
Chilaquillas de loroco y queso fresco	13
Espaguetis con quesillo y loroco	15
Gallina en crema con loroco	16
Gallina en crema típica pinulteca	17
Pollo en crema con loroco	18
Pollo en chicha con loroco	19
Pollo en pepián con loroco	20
Pollo en coca cola y loroco	21
Tamales colorados con loroco	22

ACOMPañAMIENTOS:

Sopa de frijol con loroco	25
Torta de huevo con loroco	26
Omelette con loroco	27
Güicoyes con loroco	28
Arroz con loroco y chipilín	29
Chirmol picante con loroco	30
Queso fresco artesanal con loroco	31
Dip de loroco	32
Salsa de albahaca y loroco	33
Pasta de pollo con loroco	34
Caldo de quilete o hierba mora con loroco	35
Pupusas de loroco	36
Requesón con loroco	37
Salsa verde con loroco	38
Hongos anacates con crema y loroco	39
Tamalitos de frijol y loroco	40
Huevos tapados con loroco	41
Chile pimiento relleno de requesón y loroco	42
Huevos criollos al sartén con loroco	43

Presentación

“Las comidas elaboradas por nuestras madres y abuelas -con la sazón peculiar que obsequia al paladar, crea en nosotros la nostalgia cuando trascendemos del hogar, del departamento y de la patria, las fronteras”.

Este recetario es una recopilación de platillos obtenidos a través de prácticas de cocina de los hogares jalapanecos y zacapanecos, que conforman la cultura culinaria y gastronómica de la región oriental de Guatemala. La iniciativa surge por el apoyo del programa CRIA-IICA Guatemala, en coordinación con los equipos del SNER del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación de las Sedes Departamentales de Jalapa y Zacapa.

Las recetas incluidas en este documento reflejan la utilidad de la flor de loroco en la alimentación de las familias orientales de Guatemala, con la finalidad de promocionar su consumo, aprovechando el contenido nutricional de la flor e incentivar la demanda en el mercado local, regional y nacional. El crecimiento en la demanda de la flor de Loroco incide directamente con el incremento de las áreas de producción.



AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos a las personas e instituciones que contribuyeron en la elaboración e impresión de éste recetario:

- Agradecimiento especial a las personas que bondadosamente compartieron sus recetas.
- Al Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura -IICA- y al programa Consorcios Regionales de Investigación Agropecuaria -CRIA – a través de los profesionales Inga. María Febres, Inga. Claudia Calderón y el Lic. Humberto Ricardo Monroy Ramírez.
- Al personal de la sede departamental del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación de Jalapa.
- Al personal de la sede departamental del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación de Zacapa.

Bondades del Loroco



Tabla Nutricional

% Agua: 89.20		% Fracción Comestible: 0.92	
Energía: 32 Kcal	Ceniza: 1.20 g	Tiamina: 0.64 mg	
Proteína: 2.60 g	Calcio: 58.0 mg	Riboflavina: 0.11 mg	
Grasa total: 0.20 g	Fosforo: 46.0 mg	Niacina: 2.30 mg	
Carbohidratos: 6.80 g	Hierro: 1.10 mg	Vitamina C: 12.0 mg	

Fuente; Tabla de composición de alimentos de Centroamérica/INCAP/ Menchu, MT (ed); Méndez, H. (ed). Guatemala: INCAP/OPS, 2007. 2a. Edición. Viii—128 pp.

Platos Fuertes

Caldo de Res con Loroco

Receta: y Fotografía Rosa Virginia Ramírez Aguilar



Ingredientes:

- Sal fina al gusto
- 3 libras costilla de res
- 2 tomates picados
- 1 cebolla partida en cuatro
- Cilantro al gusto
- 1 taza de loroco lavado y entero
- Verduras al gusto: Yuca, zanahoria, güisquil, güicoy, papas, repollo.

Preparación:

- Cocinar la costilla con agua y sal, posteriormente agregar el tomate, la cebolla y la yuca.
- Deje hervir por 10 minutos y agregue las verduras restantes, hasta que tengan una consistencia blanda para luego agregar el cilantro y el loroco.
- Chequear la sazón y agregar la sal al gusto.
- Servir con arroz.

Platos Fuertes

Caldo de Gallina con Loroco

Receta: Restaurante Los Cerezitos

Fotografía: Luis Armando

Cerezo Duarte



Ingredientes:

- 1 gallina cortada en porciones
- 1 litro de agua
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 manojo de hierba buena
- 1 manojo de cilantro
- 1 taza de loroco
- 2 güisquiles

Preparación:

- Poner en una olla el agua juntamente con la gallina a hervir hasta que la gallina este suave.
- Agregar los tomates y la cebolla.
- Posteriormente agregarle los vegetales picados en cubos.
- Colocar el cilantro, la hierba buena y loroco entero.
- Sal al gusto.
- Dejar hervir hasta que la verdura este suave
- Acompañar de arroz blanco.

Platos Fuertes

Caldo de Chipilín con Loroco

Receta: Rosa Virginia Ramírez Aguilar

Ingredientes:

- 1 manojo de chipilín despenicado
- 1/2 cebolla
- 1 taza de loroco lavado y picado
- 1 tomate
- Sal y al gusto
- 6 tazas de agua

Preparación:

- Colocar una olla con agua a hervir.
- Agregar los tomates picados junto con los lorocos y la sal; dejar hervir por 5 minutos.
- Colocar el chipilín en la olla y dejar hervir por 15 minutos y probar la sazón.

Platos Fuertes

Chilaquitas de Tortilla con Loroco y Queso Fresco

Receta: Verónica Lilly Figueroa Ruano

Ingredientes:

- 2 huevos (separar las yemas de las claras)
- 5 tomates picados
- 1 cebolla mediana
- queso fresco picada
- ½ libra de loroco picado

Preparación:

- En un sartén con aceite agregar la cebolla, los tomates, el loroco, sal, pimienta y freír todo por 5 minutos.
- Dejar enfriar un poco y mezclar con el queso fresco.
- Colocar dos cucharadas del sofrito con queso en una tortilla, se dobla por la mitad hasta terminar con las 10 tortillas.
- Se baten las claras en un recipiente a punto de turrón, luego agregar las yemas, sal, pimienta con esto se envuelven las tortillas preparadas.

Platos Fuertes

- Al mismo tiempo poner a calentar un sartén con el aceite para freír las tortillas ya envueltas en huevo.
- Colocar en un plato con papel toalla para absorber el exceso de aceite.
- Al resto del sofrito agregar un poco de agua para hacer una salsa y servir con las chilaquitas. Agregar queso seco al final.
- Las puede servir acompañadas con guacamol.

Platos Fuertes

Espagueti con Quesillo y Loroco

Receta: Luvia Magaly Castañeda
López

Fotografía: Máderin Delcompare
Castañeda



Ingredientes:

- 1 paquete de Espagueti cocido
- 1 Ajo finamente picado (opcional)
- 1 Vaso de crema
- 1 cebolla picada
- 4 onzas de loroco picado
- Aceite
- Sal
- Queso mozzarella rayado al gusto

Preparación:

- Sofreír la cebolla, el ajo y loroco por 3 minutos.
- Agregar el espagueti, crema y sal. Cocinar por 10 minutos y servir con queso mozzarella encima.

Platos Fuertes

Gallina en Crema con loroco

Receta y Fotografía: Hotel y Restaurante "Puente Viejo"

Ingredientes:

- 1 Gallina criolla asada en porciones
- 3 unidades de tomates
- 1 cebolla grande
- 1 litro de crema
- 1/2 libra de loroco
- Sal al gusto

Preparación:

- Sofreír el loroco, cebolla y tomate por 5 minutos.
- Incorporar la gallina asada, la crema y sazonar.
- Acompañar con caldo de gallina.



Gallina en Crema Típica pinulteca

Receta y Fotografía: Rosa Virginia Ramírez Aguilar



Ingredientes:

- 1 Gallina criolla en porciones
- 1 litro de crema
- ½ libra de lorocos picados
- 1 Manojito de Cilantro
- 2 Cebollas picadas
- Sal al gusto

Preparación:

- Poner a coser la gallina en una olla con dos litros de agua, sazonar con tomate y cebolla cilantro, hierba buena y sal, (puede consumir este caldo por separado o posteriormente para acompañamiento).
- Sacar la gallina ya cocida y colocarla en un sartén, verterle la crema con los lorocos, cilantro, cebolla, sal y dejar que hierva por 5 minutos.
- Servir con arroz blanco.

Platos Fuertes

Pollo en Crema con Loroco

Receta y Fotografía:

Verónica Lilly Figueroa Ruano



Ingredientes:

- 1 libra de pollo sin piel
- 2 tazas de loroco picado
- 1 cebolla picada
- 1 vaso de crema
- 2 tomates
- 1 Chile pimiento (opcional)

Preparación:

- Cocinar el pollo y conservar el caldo.
- Sofreír la cebolla y el tomate durante unos minutos. Agregar el loroco y sazonar.
- Incorporar el pollo y la crema. Dejar hervir 5 minutos y acompañar con sopa de arroz.

Platos Fuertes

Pollo en Chicha con Loroco

Receta: Verónica Figueroa Ruano

Ingredientes:

- 2 libras de pollo
- ½ de tomate picado finamente
- 2 cebollas picada finamente
- ½ miltomate picado finamente.
- 6 dientes de ajo
- Tomillo y laurel
- 1 taza de chicha

Preparación:

- Cocinar el pollo cortado en porciones.
- Colocar en una olla aceite, y una cucharada de sal, sofreír las piezas de pollo por ambos lados.
- Incorporar la cebolla picada y el ajo al pollo y revolver.
- Posteriormente agregar el tomate y el miltomate, el tomillo y laurel.
- Tapar y dejar que suelten sus jugos.
- Pasados 5 minutos agregar la chicha y tapar y dejar cocer por 20 minutos.
- Agregar los lorocos picados y dejar hervir 5 minutos, Acompañar con arroz blanco.

Pollo en Pepián con Loroco

Receta y Fotografía:

Verónica Figueroa Ruano



Ingredientes:

- 1 pollo de 3 libras
- 2 cebollas grandes
- 1 chile pimiento
- 4 dientes de ajo
- 2 litros de agua
- 1 libra de miltomate
- 1 libra de tomate
- 1 chile guaque
- 1 chile pasa
- 4 papas
- ½ libra de ejotes
- ½ libra de loroco
- 1 onza de pepitoria, 1 onza de ajonjolí y pimienta de castilla al gusto

Preparación:

- Calentar una olla grande con 3 cucharadas de aceite, freír 2 cebollas picadas con pimienta al gusto durante 5 minutos.
- Cortar el pollo en piezas e incorporarlo al sofrito anterior y dejar freír.
- En un comal o sartén asar los tomates, miltomates, el chile pimiento y ajos pepita en polvo, pepitoria, pimienta, ajonjolí, chile guaque y chile pasa
- Licuar lo asado con ½ litro de agua, y agregar a la olla cuando el pollo este sofrito. Mover y cocinar durante 15 minutos y agregar la papa, ejotes y dejar cocer por 15 minutos más.
- Picar el loroco junto con el cilantro y agregar al pepián.
- Acompañar con arroz.

Platos Fuertes

Pollo en Coca Cola y Loroco

Receta y Fotografía:
Verónica Lilly Figueroa



Ingredientes:

- 2 libras de pollo
- 6 dientes de ajo picados
- ½ de tomate picado
- 8 onzas de coca cola
- 3 cebollas picadas
- Tomillo y laurel
- ½ libra de miltomate picado
- Sal al gusto
- *Aceite 3 cucharadas*
- *6 onzas de loroco*

Preparación:

- Colocar en una olla el aceite y 1 cucharada de sal, sofreír el pollo (en piezas) por ambos lados.
- Incorporar la cebolla picada y el ajo al pollo y revolver, posteriormente agregar el tomate y el mil tomate.
- Agregar tomillo y laurel, sal si fuera necesario, tapar y dejar que suelte sus jugos.
- Pasados 5 minutos agregar la coca cola y los lorocos picados. Tapar y dejar cocer por 20 minutos.

Tamales Colorados con Loroco

Receta y Fotografía:
Francisca Ruano Lam



Ingredientes:

- 2 libras de pollo
- ½ taza de aceite
- 5 libras de tomate
- 6 chiles pimientos
- 4 cebollas
- 2 chile pasa

- 2 chiles guaques
- ½ libra de miltomate
- 4 onzas de pepitoria dorados en sartén
- 4 onzas de ajonjolí dorarlos junto con las pepitorias
- 1 porción de achiote
- Sal al gusto

Preparación:

- Se colocan los lorocos lavados encima del tamal para apreciarlos al abrirlos.
- 2 chiles pimientos rojos cortados en tiras para ponerlos junto a los lorocos.
- 4 libras de carne de cerdo o 4 libras de pollo, quitarle la piel al pollo, cortarlo en pedazos del tamaño deseado

Platos Fuertes

- Comprar hojas de guineo para 25 tamales y ci baque o cepa de izote para amarrarlos.

Para la masa

- 5 libras de masa de maíz comprarla o hacerla.
- 4 tazas de aceite.
- Sal al gusto.
- Preparación:
- Masa
- En una olla grande agregar agua a la masa y colarla hasta que no queden grumos.
- Agregar el aceite, sal al gusto. Usar una paleta grande, mover constantemente.
- Cuando comience a hervir y ya esté bien espesa sacarla del fuego.
- Recado
- Dorar los ingredientes del recado.
- Poner en una olla todos los ingredientes lavados y cortados, con poca agua a hervir.

Platos Fuertes

- Licuar con la pepitoria, ajonjolí y el achiote.
- Poner una olla a calentar con 3 cucharadas de aceite y agregar los ingredientes licuados.
- Agregar sal al gusto.
- Cocinarlo hasta que comience a hervir.

Preparación de las hojas

- Lavar bien las hojas de guineo. Asarlas en el comal (o coserlas)

Preparación de los tamales

- Poner la hoja de guineo, colocar la cantidad de masa, según el tamaño del tamal que se desee.
- Poner un pedazo de carne al medio, enseguida 2 cucharadas de recado, lorocos y 1 o 2 tiras de chile pimiento, envolver y amarrarlos con el cibaque.
- Cuando ya están todos listos, en una olla grande, previamente preparada con hojas de guineo al fdo y las orillas para que los tamales no se quemem o peguen, colocar los tamales, cubrirlos con más hojas de guineo y verter el agua hasta llegar a la mitad de la olla.
- Cocinar los tamales de 3 a 4 horas dependiendo la cantidad de tamales.

Sopa de Frijoles con Loroco

Receta: Virginia Aguilar

Cárcamo

Fotografía: Rosa Virginia

Ramírez Aguilar



Ingredientes:

- Agua
- 2 libras de Frijoles
- Ajo
- 1 cebolla
- Sal
- 2 tazas de loroco

Preparación:

- Se limpia el Frijol y se lava.
- En una olla de barro se agrega un litro de agua y se pone a hervir, se le colocan los frijoles y se deja cocer durante 2 horas, posteriormente se le agregan el loroco picado, ajo, cebolla partida, sal al gusto y se cocina por 10 minutos más hasta que todo esté completamente cocido.
- Se puede servir acompañado con arroz.

Torta de Huevo con Loroco

Receta: Virginia Aguilar Cárcamo

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 chile pimiento (dulce)
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ½ taza de loroco
- 1 taza de loroco picado
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación

- Batir los huevos e incorporar sal al gusto y los vegetales picados.
- Colocar un sartén a fuego lento y cuando esté a temperatura media, verter el huevo batido al que se le agregaron los vegetales. Esperamos 2 minutos para luego darle vuelta a la torta.
- Luego al dar la vuelta esperar otros 2 minutos aproximadamente.
- Se acompaña con salsa verde con loroco.

Omelette con Loroco

Receta: Rosa Virginia Ramírez Aguilar

Fotografía: Rosa Virginia



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cda. de chile pimiento picado
- 3 cdas. de loroco picado
- ½ cucharadita de cebolla picada
- 1 cda. de mantequilla
- Sal al gusto

Preparación :

- En un sartén se sofríe los vegetales picados.
- En un recipiente aparte batir los huevos.
- Calentar el sartén, agregar ½ cucharada de mantequilla.
- Ya derretida la mantequilla agregar los huevos batidos, esperar que se cocine, se agrega el relleno en la mitad de la torta, se dobla y darle vuelta.
- Sacarlo y servir con chirmol picante con loroco.

Güicoyes con Loroco

Receta: Luvia Magaly
Castañeda
López



Ingredientes:

- 6 güicoyes tiernos lavados y cortados en rodajas.
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 4 onzas de loroco picado
- Sal al gusto
- 2 tazas de agua
- 1 vaso de crema
- 1 manojo de cilantro picado (al gusto).

Preparación

- En una olla mediana vierta el agua, agregue los güicoyes, cebolla, ajo y la crema. Cocine por 10 minutos.
- Luego se agrega el loroco, el cilantro, sazonar con sal, dejar hervir por 5 minutos más.

Arroz con Loroco y Chipilín

Receta: Virginia Aguilar Cárcamo

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- 1 cebolla
- ½ libra de tomate
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 manojo de chipilín
- 4 onzas de loroco
- 1 vaso de crema
- 1 pizca de achiote
- Sal al gusto

Preparación

- Lavar bien el arroz.
- Picar el tomate y la cebolla, sofreír el tomate y la cebolla durante 2 minutos.
- Agregar el arroz al sofrito, mover constantemente por 1 minuto, agregar las 4 tazas de agua, sal y se tapa por 15 minutos aproximadamente, manteniendo el fuego bajo.
- Destapar el arroz y agregar el chipilín tapar nuevamente dejando cocer por unos 10 minutos más.
- Cuando esté cocido agregar la crema, el achiote y el loroco se tapa por 2 minutos más, se apaga y listo para servir.

Chirmol Picante con Loroco

Receta y Fotografía: Verónica Lilly Figueroa Ruano



Ingredientes

- 6 tomates
- Chile chiltepe o jalapeño.
- 1 cebolla picada
- Hierbabuena picada
- 1 taza lorocos picados
- Jugo de 2 limones
- 4 ramas de cilantro picado
- Sal al gusto

Preparación

- Lavar los tomates, luego se asan. Al estar asados, se pelan y se machacan.
- Se agrega el resto de los ingredientes y dejan reposar por 15 minutos antes de servir.

Queso Fresco Artesanal con Loroco

Receta: Panadería “La Delicia”

Fotografía: Lester Delcompare



Ingredientes:

- 1 Libra de queso fresco
- 2 onzas de loroco
- Sal fina al gusto

Preparación:

- El loroco fresco previamente lavado y desinfectado se pica lo más fino posible; luego se adiciona al queso el cual se maja hasta uniformizarlos, agregue sal al gusto.
- Deje reposar por 12 horas para su consumo.

Dip de Loroco

Receta y Fotografía:

Rosa Virginia Ramírez Aguilar



Ingredientes:

- 1 queso crema de 8 onzas
- ½ taza de crema
- 1 taza de lorocos finamente picados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Licuar todos los ingredientes juntos.
- Colocar la mezcla en un recipiente hondo.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Acompañar con nachos, galletas o pan.

Salsa de Albahaca y Loroco

Receta y fotografía :
Rosa Virginia Ramírez Aguilar



Ingredientes

- 1 ramo de albahaca ver de fresca aproximadamente una taza
- 1 taza de loroco
- 2 dientes de ajos
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Una onza de almendras
- 1/4 de taza de queso parmesano
- Una pizca de sal

Preparación:

- Limpie bien las hojas de albahaca y loroco. Colóquelas en una licuadora junto con los dientes de ajo, almendras y una pizca de sal hasta que se haga pasta.
- Agregar aceite de oliva hasta que obtenga una mezcla uniforme no muy liquida.
- Agregar el queso parmesano y revolver. Sal al gusto.
- Conservar en un recipiente de vidrio en refrigeración.

Pasta de Pollo con Loroco

Receta: Francisca Ruano Lam
Fotografía: Verónica Lilly
Figueroa Ruano



Ingredientes

- 1 libra de pollo (cocido y picado finamente)
- 1 cebolla (picada)
- ½ apio finamente picado
- ½ chiles dulces (finamente picados)
- 1 libra de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- ½ libra de loroco

Preparación:

- Colocar en una olla el aceite al fuego y sofreír la cebolla, el apio y el chile dulce por unos minutos.
- Agregar el pollo, sal y pimienta.
- Sofreír por unos 5 minutos más.
- Agregar los lorocos y tapar dejar a fuego moderado por 2 minutos.
- Dejar enfriar y agregar la mayonesa.
- Acompañar con nachos.

Caldo de Quilete o Hierba mora con Loroco

Receta: Virginia Aguilar Cárcamo

Ingredientes

- 1 manojo de quilete
- despenicado
- 1/2 cebolla
- 2 tazas de loroco
- picado
- 1 tomate
- ♦ Sal al gusto
- ♦ 6 tazas de agua

Preparación:

- Colocar una olla con agua a hervir.
- Agregar el tomate picado junto con los lorocos, sal, dejar hervir por 10 minutos.
- 5 minutos antes que se cumpla el tiempo de cocción, agregar el quilete, chequear la sazón.

Pupusas de Loroco

Receta: Rosa Villalobos de Castro

Fotografía: Verónica Figueroa Ruano



- **Ingredientes:**
- 2 libras de requesón
- 1/2 libra de loroco fresco
- Una pizca de sal
- 1/2 libra de queso fresco
- ♦ 1 1/2 libra de masa de maíz

- **Preparación:**
- Moler o licuar el loroco, posteriormente se coloca en un recipiente el requesón, queso, sal y loroco.
- Se toma un poco de masa, como del tamaño de un puño y se hondea lentamente, para poder rellenarse con la preparación anterior.
- Se moldea y se logra la forma característica de la pupusa, se coloca en la plancha previamente calentada de 3-5 minutos de cada cara.
- Para finalizar se sirve en un plato acompañado de salsa de tomate natural.

Requesón con Loroco

Receta y Fotografía: Sandra Figueroa



Ingredientes:

- 1 libra de requesón
- 10 onzas de Loroco finamente picado

Preparación:

- Majar el requesón en una artesa o azafate y agregarle sal y loroco picado hasta que se integre.
- Mantener en refrigeración entre 0 y 4 grados centígrados.

Salsa Verde con Loroco

Receta y Fotografía:

Verónica Lilly Figueroa Ruano



Ingredientes:

- 1 libra de miltomate
- 2 cebollas
- 1 manojito de cilantro
- Chile chiltepe (al gusto)
- 2 dientes de ajo
- Loroco 6 onzas (picado finalmente).

Preparación:

- Colocar en una olla un poco de agua al fuego colocar el miltomate y cebolla a coser.
- Agregar los dientes de ajo y los chiltepes y dejar hervir 5 minutos
- Dejar que se enfrié los ingredientes.
- Licuar los ingredientes y agregar sal, lorocos y cilantro picado.
-
- (Salsa verde ideal para carne asada)

Hongos Anacates con Crema y Loroco

Receta: Francisca Ruano Lam

Ingredientes

- 1 libras de hongos anacates
- 3 tomates finamente picados
- 2 cebollas finamente picadas
- 1 vaso de crema
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de loroco picado

Preparación:

- Colocar los anacates ya lavados en agua de sal por 10 minutos.
- Pasado el tiempo escurrir los anacates y reservar.
- Colocar un sartén grande al fuego, con el aceite y freír los anacates de ambos lados.
- Agregar la cebolla, el tomate y revolver, sazonar con sal.
- Agregar la crema y el loroco y tapar por 5 minutos.

Tamalitos de frijol con Loroco

Receta: Francisca Ruano Lam

Fotografía: Karen Recinos

Figueroa



Ingredientes

- 2 libras de masa de maíz
- 8 onzas de manteca
- 1 libra de frijol nuevo
- ½ libra de requesón
- ½ libra de loroco limpio
- Tuzas (hojas de maíz)
- Sal al gusto

• Agua

• Preparación:

- Mezclar la masa de maíz con agua hasta que tenga una consistencia suave.
- Luego agregar el resto de los ingredientes a la mezcla, integrado todo.
- Remojar en agua caliente las hojas de maíz por unos minutos hasta que estén suaves, luego sacarlas del agua.
- Colocar la masa en las hojas y amarrarlas el tamaño aproximadamente de 4 onzas.
- Cocinar al vapor alrededor de 40 minutos, servir acompañado de chirmol con loroco.

Huevos Tapados con Loroco

Receta: Verónica Figueroa

Ruano

Fotografía: Karen Recinos

Figueroa



Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tomates (finamente picados)
- ½ cebolla (finamente picados)
- ½ vaso de crema
- Sal al gusto
- 2 brotones de loroco
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

- Colocar un sartén al fuego con un poco de aceite y sofreír el tomate y la cebolla.
- Condimentar con sal, agregar el loroco y revolver.
- Incorporar la crema, colocar los huevos encima de la crema y tapar hasta que se cosan los huevos.
- (No es necesario revolver el huevo)

Chile Pimiento Relleno de Requesón y Loroco

Receta: Virginia Aguilar

Cárcamo

Fotografía: Rosa Virginia

Ramírez Aguilar



Ingredientes:

- 5 Chiles pimientos
- ½ libra de requesón
- ½ taza de loroco picado
- ½ cebolla picada

Preparación:

- Abrir los chiles pimientos y extraer la semilla.
- Cubrirlos de margarina.
- Agregar el relleno consistente en el requesón con el loroco picado.
- Poner en un pirex engrasado tapado sobre la plancha y dejar que se cosan al vapor por 10 minutos.

Huevos Criollos al Sartén con Loroco y Requesón

Receta: Luvia Magaly

Castañeda López

Fotografía: Máderin Delcompare

Castañeda



Ingredientes:

- 6 Huevos de gallina criolla
- 4 onzas de loroco
- 1 cebolla picada
- 1/2 libra de requesón
- Sal al gusto.
- Aceite de oliva
- Ajo picado
- Sal al gusto

Preparación:

- En un sartén vierta el aceite y deje calentar, sofreír la cebolla, ajo, loroco y requesón.
- Agregue los huevos batidos, incorporar y cocinar todo junto por 5 minutos a fuego moderado.
- Acompañar con chirmol picante con loroco.



CRIA

Programa Consorcios Regionales de Investigación Agropecuaria



GOATEC



USDA



IICA

Agencia Interamericana de Cooperación Agropecuaria



CRIA



Programa Consorcios Regionales de Investigación Agropecuaria

