

Recetario de platillos y bocadillos a base de

Yuca





I. Información general

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional (GRUN) en el marco del fortalecimiento del modelo de desarrollo orientado hacia la reducción de la pobreza y la seguridad alimentaria y nutricional de las familias nicaragüenses, promueve la gastronomía nacional como una alternativa de ingresos y diversificación de los alimentos que consumen los y las nicaragüenses.

De igual manera estos platillos a base de cultivos tradicionales son un atractivo para los visitantes que buscan un acercamiento con la cultura gastronómica de Nicaragua.

En este sentido INTA presenta este recetario de platillos y bocadillos a base de yuca (Manihot esculenta) con el objetivo de brindar opciones creativas que permitan diversificar la oferta de alimentos tanto en el mercado como en los hogares nicaragüenses.



Propiedades nutricionales de la yuca o mandioca

La mandioca es un alimento rico en hidratos de carbono complejos (principalmente almidón), fibra, también contiene proteína vegetal, vitaminas A, B2, B3, B6, B9 o ácido fólico, C, K y minerales como el potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro y sodio.

La yuca o guacamota tiene acción energética, depurativa, hipocolestemiante, neuroestimulante, antitrombótica, antioxidante, antiinflamatoria, inmunoestimulante, antibacteriana (uso externo).

Beneficios del consumo de yuca o mandioca

- La yuca es un alimento saciante.
- Mejora la circulación de la sangre.
- La yuca apenas tiene grasa.
- Aporta mucha energía, es por lo tanto excelente para deportistas, niños y personas activas.
- La yuca es de fácil digestión.
- Ayuda a evitar la formación de trombos.
- Al no contener gluten es una opción excelente para los celíacos para sustituir a los cereales con gluten y obtener una buena fuente de carbohidratos.
- Mejora los casos de ácido úrico y de gota.
- La yuca nos ayuda a mantener un cabello y uñas fuertes y saludables.
- La mandioca mejora nuestras defensas.
- Es beneficioso durante el embarazo, lactancia y etapas de crecimiento por su contenido en ácido fólico (B9).
- Con este alimento prevenimos o combatimos la anemia ferropénica.
- Nos ayuda a mantener dientes y huesos fuertes.
- Puede mejorar los casos de hipertensión.
- En cuanto a calorías, 100 gramos de yuca o mandioca aportan unos 145 K calorías.

Variedades de yuca biofortificadas

El objetivo de su introducción es ofrecer a los productores de yuca una variedad de alto rendimiento y mayor calidad nutricional de raíces, para contribuir a la seguridad alimentaria de las familias nicaragüenses y mejorar sus ingresos.

Por ser variedades biofortificadas con betacaroteno, garantiza un alimento de alta calidad nutricional que ayuda a reducir la carencia de vitamina A de forma natural y al alcance de las familias rurales.

Poseen alto potencial de rendimiento de raíces por encima de la media nacional y el productor puede seleccionar su semilla para las subsiguientes siembras.



Variedad biofortificada INTA-Amarilla.

Enyucados de carne y queso



Ingredientes

1 kg de yuca pelada
300 g de carne molida de res
200 g de harina
Pan molido cantidad necesaria
1 huevo batido
100 g de queso rayado
1 onza de salsa inglesa
1/2 taza de leche
1 barra de margarina
Sal y pimienta al gusto
2 dientes de ajo picados
Cebolla y chile dulce picado fino
Pasta de tomate opcional

Preparación

- Cocine la yuca en una olla con agua hirviendo, hasta que esté completamente, suave.
- Ya cocinada, retire la yuca del agua y proceda a majarla como un puré, incorpore la leche, la margarina, la harina, la sal, la pimienta y mezcle, amase hasta tener una pasta consistente que no se pegue en las manos.
- Aparte mezcle la carne molida con el ajo picado y demás olores picados finos, deposite en un sartén con aceite caliente, sofría esta carne y le incorpora la pasta de tomate, la salsa inglesa, la salpimienta al gusto.
- A fuego medio deje cocinar hasta que note que reducen un poco los jugos a la cocción. Agregue queso a la carne molida preparada y lo siguiente es formar los enyucados.
- Para formar los Enyucados, tome una porción de la masa de yuca, si desea ayúdese de harina extra para que no se le pegue en las manos.
- Formar una bola, luego la extiende sobre su palma y rellena el centro con la carne molida.
- Seguidamente haga un movimiento envolvente de la pasta de yuca a la carne que quede dentro de esa masa formando bollos ovalados.
- Ya listos pasarlos por huevo batido y pan molido (si cuenta con tiempo puede dejarlos unas 2 horas reposando en el refrigerador) para luego freírlos en aceite.
- Receta para 6 a 8 personas.

Croquetas de yuca



Ingredientes

11 kg de yuca pelada
1 cebolla
1 cucharadita de pasta de ajo
1/2 cucharada de rama de cebolleta
1/2 cucharada de perejil
2 huevos
Pan rallado
Aceite
Sal al gusto

Preparación

- Cocer la yuca hasta que esté suave, escurrir, retirar las partes fibrosas duras y aplastarla con un tenedor hasta hacerla puré.
- En una sartén poner aceite y sofreír la cebolla finamente picada y el ajo hasta estar dorados.
- Incorporar la yuca, salpimentar y cocinar un poco más removiendo para evitar que se pegue.
- Retirar del fuego, incorporar la rama de cebollino, el perejil picado y un huevo.
- Mezclar bien hasta estar todo completamente integrado.
- Dejar enfriar.
- Con ayuda de una cuchara y las manos, formar las croquetas, pasarlas por huevo batido y por pan rallado.
- Freír en aceite caliente hasta dorar.

Torta de yuca dulce



Ingredientes

- 1 kg de yuca cocida
- 1½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 5 cucharadas de fécula de maíz
- 1 barra de Mantequilla
- 3 rajitas de Canela
- Canela en polvo

Preparación

- Pelar la yuca y cocinarla en abundante agua hasta que ablande para hacer un puré (si la pica en trozos pequeños en 30 minutos debería estar lista).
- Hay que retirar toda la fibra y partes dura de la yuca al momento de amasar para puré.
- Mezclar bien la yuca procesada con el resto de los ingredientes, agregando el azúcar, mantequilla, huevos, canela en trozos pequeños y por último la fécula de maíz. batir bien y si desea puede agregar pasas que le darán una mejor presentación.
- Precalentar el horno a 180°C.
- Enmantequillar un molde y colocar la mezcla.
- Llevar a hornear por 1 hora a 180°C, hasta que cuaje.
- Cuando se saque del horno se debe sacar del molde, ponerle encima canela en polvo y a disfrutar.
- Esta torta da para 10 porciones medianas.

Pan de yuca o pan de queso



Ingredientes

- 2 ½ tazas de almidón de yuca
- 4 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- 4 onzas de mantequilla, a temperatura ambiente
- 2 huevos
- Si lo necesita: 1-2 cucharadas de agua si la masa está seca

Preparación

- Combine la harina o almidón de yuca, el queso, el polvo de hornear y la sal en el procesador de alimentos, mezcle bien.
- Añadir la mantequilla y los huevos, mezclar hasta que empiecen a formarse unas bolas pequeñas de masa.
- Saque la masa del procesador y forme una bola con la masa, puede guardar la masa por hasta un día en la refrigeradora.
- Para preparar la masa del pan de yuca sin el procesador de alimentos, ponga todos los ingredientes en un bol y mezcle bien hasta tener una masa suave y homogénea.
- Precaliente el horno a 500F.
- Forme los panes en bolas pequeñas y ponga en una lata engrasada.
- Hornee inmediatamente o ponga los panes en la refrigeradora para hornear más tarde.
- Hornee por aproximadamente 7 minutos y encienda el boiler o parrilla del horno hasta que los panes estén dorados, aproximadamente unos 3-5 minutos.

Pan con inclusión de harina de yuca



Ingredientes

- 2 Libras de harina de trigo
- 1 Libra de harina de yuca
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ taza de manteca
- 3 tazas de agua
- 32 gramos de levadura

Preparación

- Se realiza la preparación de la masa mezclando la harina de trigo, harina de yuca la manteca, sal, azúcar y posteriormente se agrega el agua hasta obtener una mezcla uniforme de la masa.
- La masa debe quedar bien fina por lo que debe amasarse muy bien.
- Luego se cortan en trozos iguales, calculando obtener un tamaño uniforme para elaborar el pan.
- Luego se elabora el pan dando la forma que usted estime conveniente, se coloca en sartenes y se tapa con manteles para dejar crecer la masa, una vez que alcanza el tamaño adecuado se procede al proceso de horneado durante unos 20 a 25 minutos.



Tortilla de yuca con huevo



Ingredientes

- 1 Libra yuca
- 5 huevos
- 1 cebolla blanca
- 1 1/2 tazas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Pela la yuca y córtala en tres pedazos. Cocínala al vapor hasta que esté comenzando a suavizar pero que no esté del todo cocida (unos 20 minutos). Retira de la olla y corta en rodajas delgadas.
- Corta la cebolla en juliana. Mezcla con la yuca y sazona con bastante sal y pimienta.
- Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la yuca y cebolla en la sartén y esparce bien para que cubra toda la superficie. Mueve por 5 minutos y luego pon la tapa y deja cocinar, moviendo de vez en cuando.
- Cuando la yuca esté dorada y al hincarla con un tenedor se sienta muy suave, apaga el fuego (esto tomará entre 20 y 30 minutos).
- Retira los vegetales, escurriendo el aceite.
- Aparte, bate los huevos en un tazón. Agrega la yuca y cebolla y mezcla bien.
- En la sartén con el aceite que sobró, fríe la tortilla a fuego medio bajo con la tapa puesta. Después de 5 -10 minutos coloca un plato grande sobre la sartén y voltea rápidamente.
- La parte dorada de la tortilla quedará boca arriba en el plato.
- Con la ayuda de una espátula, desliza nuevamente la tortilla a la sartén, cocinando el lado que falta por unos minutos.
- Apaga el fuego y voltea nuevamente sobre un plato.
- Esta tortilla alcanza para 6 porciones.

Tortilla de yuca con maíz



Ingredientes

- 1 Libra yuca finamente rallada
- 2 Libras de masa de maíz
- ½ Litro de agua

Preparación

- Pelar la yuca y rallarla o molerla finamente.
- Mezclar con la harina de maíz.
- Agregar agua y seguir mezclando hasta que tenga la textura adecuada para elaborar las tortillas, si requiere más agua le puede agregar.
- Coloca al fuego un comal de barro o de hierro y con un pasar un trapo engrasado con aceite.
- En un plástico redondo palmee las tortillas al grosor que usted estime conveniente.
- Coloque la tortilla al comal y cocine a los dos lados.
- Esta mezcla alcanza para unas 12 tortillas medianas.



Tamal de yuca



Ingredientes

- 4 tazas de yuca rallada y escurrida
- 4 tazas de pan molido
- 3 tazas de queso seco rallado
- 1 huevo batido
- 3 tazas de azúcar
- 1 Cucharadita de canela en polvo
- Canela en rajas
- Agua suficiente
- Hojas de plátano o papel de aluminio
- Mecate para amarre

Preparación

- Mezcle los primeros 6 ingredientes.
- Prepare aparte una taza de queso rallado, canela en rajas y una taza de azúcar, mezcle bien y con esto rellene el centro de los tamales.
- Coloque pequeñas porciones en hojas de plátano con papel de aluminio y amarre. Poner a hervir por 1 ½ horas.
- En dependencia del tamaño que desee los tamales pueden salir unos 15 a 20 tamales.
- Se pueden servir acompañados de una taza de café calentito.



Nacatamal de yuca



Ingredientes

- 2 libras de yuca rallada o molida finamente
- 2 huevos
- 2 onzas de mantequilla
- 2 onzas de manteca de puerco
- 1/4 más o menos de queso fresco
- 1/4 cucharita de polvo de hornear sal al gusto
- 12 hojas de hierbabuena
- 2 cebollas grandes
- 2 chiltomas o chile dulce
- 2 tomates
- 1 libra de carne de cerdo o pollo si lo prefiere
- 1 cucharada de achiote
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de jugo de naranja agria.
- Hojas de plátano y mecate de amarre

Preparación

- Ralle la yuca, bata las yemas con la mantequilla la mitad de la manteca y el queso.
- Mezclar la yuca rallada, la sal y el polvo de hornear.
- Aparte bata las claras a punto de nieve e incorpore a la mezcla anterior suavemente.
- Picar en rodajas una cebolla y sofreír junto el ajo en la otra mitad de manteca que quedó, cuando este cristalina la cebolla se le agrega a la masa y se continua amasando hasta que quede suave.
- Aparte la carne de cerdo se corta en pedazos medianos y se le agrega sal, jugo de naranja, achiote pimienta y ajo.
- Poner por cucharadas la mezcla en las hojas bien limpias y secas colocar en el centro un relleno de carne de cerdo o pollo, una rajita de chiltoma o chile dulce, una rodaja de cebolla, hoja de hierbabuena y una rodaja de tomate doblar las hojas y colocar en una olla con agua por un periodo de 1.5 a 2 horas.
- Para servir retire las hojas y sirva con un buen café.



Pastel de yuca relleno de carne



Ingredientes

- 2 libra de yuca
- 250 Gramos Queso mozzarella
- 125 Gramos mantequilla (1 barra)
- 200 Gramos carne desmechada ó carne molida
- 1 Cebolla pequeña
- 1 rollito de culantro
- 1 Chile dulce
- 1 cajita pequeña Queso Crema
- Sal y Pimienta al gusto
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 dientes de ajo

Preparación

- Pelar la yuca, lávela bien y pártala en trozos pequeños.
- En una olla, coloque la yuca y cocínela hasta que esté bien suave.
- Prepare un puré con la yuca. Agregue el queso y la mantequilla.
- En un sartén, sofría los olores hasta que estén dorados. Únalos al puré, con sal y pimienta al gusto.
- En otra olla sofría la carne agregando, sal, pimienta, ajo, chile dulce, cebolla y salsa de tomate.
- Coloque en un pírex previamente engrasado con margarina una capa de puré y luego una capa de carne; rocíe sobre esta la mitad del queso.
- Por último, coloque la otra capa de puré y rocíe el queso restante, puede colocar en la capa de encima, rodajas de cebolla, chiltoma y un poco de salsa de tomate.
- Hornee a 350°F por 15 minutos.
- Sírvalo caliente.
- Esta receta alcanza para 8 personas.

Palitos de yuca triturada



Ingredientes

- 2 libras de yuca
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla
- Harina de trigo
- Aceite para freír
- 1/2 cucharada de sal

Preparación

- Lavar y pelar la yuca, cocer en poco agua con una curadita de sal, escurrir; triturar la yuca hasta que no quede ningún grumo.
- Agregar la mantequilla, el huevo, la sal a gusto; revolver bien; añadir la harina poco a poco, la cantidad será la necesaria para obtener una masa lisa y moldeable.
- Tomar porciones y dar forma de palitos, acomodar en una fuente y llevar a la nevera antes de freír.
- Poner a calentar el aceite, freír hasta dorar, retirar sobre papel de cocina para que absorba los restos de aceite.
- Servir calientes y a disfrutar.



Combinelo con un riquísimo chicharron y a disfrutar.

Palitos de yuca



Ingredientes

2 libras de yuca
Aceite para freír
1/2 cucharada de sal

Preparación

- Lavar y pelar la yuca, cocer con un poco de agua con una curadita de sal.
- Cuando este cocida dejar escurrir.
- Cuando este fría la yuca se parte en forma de palitos.
- Poner a calentar el aceite, freír hasta dorar, retirar sobre papel de cocina. para que absorba los restos de aceite. servir calientes acompañados de trozos de queso y a disfrutar.
- Esta receta alcanza para 10 personas.



También como buen Nicaragüense podemos acompañarlos de un riquísimo chanchito frito.

Chips de yuca



Ingredientes

Yuca fresca
Aceite para freír
Sal

Preparación

- Lavar y pelar la yuca.
- Cortar en láminas de 1-1.5 mm de espesor.
- Sumergir las hojuelas en agua hirviendo por 1 minuto para evitar el oscurecimiento enzimático a una T° de 95°C (escaldado).
- Poner a escurrir en papel toalla para eliminar una parte del agua contenida.
- Freír las hojuelas a una temperatura de 165 °C durante 1-2 minutos.
- Colocarlas en un pañuelo para escurrir al máximo.
- Agregar la sal u otros saborizantes como cebolla o hierbas aromáticas.
- Empacar en bolsas de celofán con una pequeña presión de aire.
- Almacenamiento a temperatura ambiente.
- (vida útil: 10 semanas).

Tortitas con masa de yuca



Ingredientes

Yuca cocida
Cebolla
Chiltoma
Limón
Zanahoria
Huevo
Harina de maíz preparada
Aceite
Sal

Preparación

- Pele y lave la yuca.
- Cocer hasta que este suave.
- Cortar en trocitos o rallar, la zanahoria, cebolla y chiltoma.
- Hacer la yuca en puré, luego agregar la harina de maíz.
- Amasar y agregar los vegetales, y los huevos.
- Formar las tortitas.
- Freír en aceite caliente.



Pizza de yuca



Ingredientes

2 Libras de yuca fresca

2 Huevos

200 gramos de jamón o si lo prefiere carne de res o carne de pollo

Sal, pimienta y orégano al gusto

Para la salsa 1 cebolla, pasta de tomate, 1 chiltoma y 2 dientes de ajo

300 gramos de queso mozzarella

Preparación con yuca molida

- Pelar lavar y Moler la yuca.
- Rallar una parte de yuca.
- Colocar los huevos en un recipiente.
- Mezclar la yuca molida.
- Agregar la yuca rallada.
- Licuar un huevo.
- Poner sobre la cazuela.
- Adornar con cebolla, jamón, carne de res, pollo, etc.

Preparación con almidón de yuca

- Mezclar el almidón con agua y sal.
- Dejar reposar por unos minutos.
- Escurrir el agua.
- Colar el almidón.
- Preparar la tortilla en una sartén.
- Colocar en el molde de hornear.
- Adornar la cebolla, carne de res, pollo, cebolla, jamón, etc.
- Hornear por unos 25 minutos y lista.

Empanadas de yuca



Ingredientes

- 1 libra de yuca cocida
- ½ taza de harina de maíz
- 2 onzas de margarina
- Aceite
- Sal al gusto
- 1 huevo
- ½ libra de queso rallado

Preparación

- Pele y lave la yuca.
- Cocer hasta que este suave.
- Hacer la yuca en puré, luego agregar la harina de maíz.
- Amasar y agregar la margarina y los huevos.
- Hacer las empanaditas.
- Colocar queso u otro relleno en el centro.
- Freír en aceite caliente y escurrir en papel de cocina para quitar el exceso de aceite.
- Se pueden servir con una ensaladita de tomate o como usted lo desee.
- Con esta receta alcanzan de 10 a 12 empanadas medianas.



Pan dulce de yuca



Ingredientes

1 libra de harina de yuca
2 libras de harina de trigo
2 cucharaditas de polvo de hornear
Una pizca de sal
1 taza de azúcar
Canela en rajas
2 huevos
250 gramos de queso o cuajada
1 barra de margarina

Preparación

- Combine la harina o almidón de yuca, harina de trigo, el queso, el polvo de hornear y la sal en el procesador de alimentos, mezcle bien.
- Añadir la mantequilla y los huevos, mezclar hasta que empiecen a formarse unas bolas pequeñas de masa.
- Saque la masa del procesador y forme una bola con la masa, puede guardar la masa por hasta un día en la refrigeradora.
- Si no tiene un procesador de alimentos, prepare la masa del pan de yuca poniendo todos los ingredientes en un bol o pana plástica y mezcle bien hasta tener una masa suave y homogénea o uniforme.
- Precaliente el horno a 500F.
- Forme los panes en bolas pequeñas estire y rellene con una mezcla de azúcar, queso rallado y canela en rajas y forme los picos, empanadas o lo que usted desee formar y ponga en un sartén engrasado.
- Hornee inmediatamente o ponga los panes en la refrigeradora para hornear más tarde.
- Hornee por aproximadamente 10 minutos hasta que los panes estén dorados.
- Una vez que los saque del horno puede salpicar azúcar encima del pan.

Y a disfrutar con una tacita de café o leche.



Buñuelos de yuca



Ingredientes

3 libras de yuca rallada o molida
1 libra de queso seco y rallado
1 cucharadita de polvo de hornear
Aceite para freír

Para hacer la miel

2 libras de azúcar
2 tazas de agua
Canela en rajas
Clavo de olor
½ cucharadita de raspadura de limón

Preparación

- Lavar bien la yuca, pelar y rallar.
- En un recipiente grande revolver la masa con el huevo, el queso, el polvo de hornear y mezclarlo bien hasta homogenizar.
- Poner al fuego una sartén con aceite y con una cuchara mediana formar las bolitas con la masa y freír en aceite bien caliente.
- Para preparar la miel se coloca en una olla pequeña las 2 tazas de agua, el azúcar, la canela y el clavo de olor a fuego lento, cuando la miel ya está a punto de caramelo se le pone la raspadura de cascara de limón o unas gotitas de jugo de limón.
- Cuando ya están los buñuelos se sirven y se les pone miel encima.

Atol de yuca con leche



Ingredientes

- 2 litros de leche
- 1 libra de yuca rallada o molida finamente
- Canela en rajas
- 1 libra de azúcar aproximadamente esta opción es al gusto
- Vainilla al gusto
- Canela en polvo
- 1 caja pequeña de pasas

Preparación

- Una vez rallada o molida la yuca se procede a exprimir en un colador para extraer un poco de almidón.
- Se pone al fuego lento con el agua la canela y azúcar a medida que va espesando se le va agregando la leche previamente hervida hasta obtener la textura que usted desee, si lo desea más suave solo agrega más leche y azúcar, unos minutos antes de retirar del fuego se le agrega la vainilla al gusto. El proceso de cocimiento puede durar hasta una hora o más dependiendo de la cantidad.
- Una vez que se retire del fuego se sirve en tazas, vasos o panitas y se agrega pasas y/o canela en polvo.

Y a disfrutar.

Chicha de yuca



Ingredientes

5 Libras de yuca
8 litros de agua
Azúcar, canela y clavo de olor al gusto
Si desea y es de su agrado el dulce de panela puede utilizarlo en ves del azúcar

Preparación

- Lave bien y pele la yuca.
- Póngala a cocer en unos 3 litros de agua con la canela y el clavo de olor hasta que esté bien suave y se deshaga.
- Una vez bien cocida y suave la yuca se deja enfriar.
- Cuando este fría se desbarata bien y se le agrega el resto del agua y se endulza al gusto.
- Se puede servir fresca o se deja fermentar por 2 o tres días o más a como usted guste, se sirve con hielo, es una bebida muy refrescante.



El consumo de chicha de yuca es desde tiempos ancestrales.

En sus raíces almacena reservas alimenticias y son fuentes de carbohidratos ideales para la elaboración de harina con alto porcentaje de proteínas, que se utiliza en mezclas para coladas, sopas y galletería, o como ingrediente principal de los afamados tamales, panes de yuca o casabe (especie de tortilla).



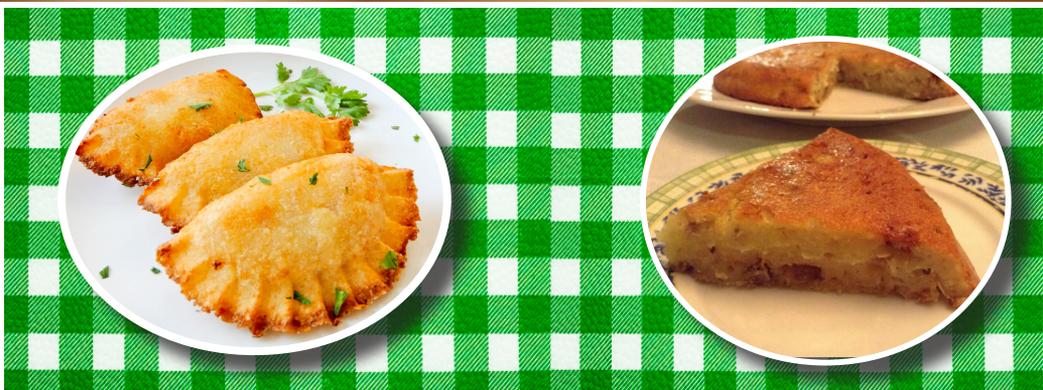
Variedades de Yuca INTA

Estas son algunas de las variedades que el INTA ha liberado para que los productores y productoras de nuestro país hagan uso de esta tecnología para mejorar su alimentación y generar mayores ingresos económicos.



Escríbanos: oaip@inta.gob.ni
Búsquenos: www.inta.gob.ni
Véanos en 
Hazte Fans en 
Síguenos en 

Visítenos: Contigo a la Estación V
de la Policía Nacional, Managua
Telf.:2278-0471



AMOR A
Nicaragua! **VIDA, SALUD
Y FUERZA
LUZ, ESPERANZA
Y VERDAD!**