

Ing. Elena Villacrés <sup>1</sup>  
Ing. Miguel Rivadeneira <sup>2</sup>  
Ing. Luis Ponce <sup>2</sup>  
Agr. Segundo Abad <sup>2</sup>

## RECETAS FACILES DE PREPARAR CON CEBADA EN EL CAMPO ECUATORIANO

Marzo 2003

INSTITUTO NACIONAL AUTÓNOMO DE INVESTIGACIONES  
AGROPECUARIAS  
ESTACION EXPERIMENTAL SANTA CATALINA  
Quito – Ecuador

---

<sup>1</sup> Técnico del Departamento de Nutrición y Calidad, EESC

<sup>2</sup> Técnico Programa de Cereales, EESC

# *Introducción*

La cebada constituye uno de los alimentos básicos del campesino de la parte alta de la sierra ecuatoriana, sin embargo su utilización se limita a dos o tres preparados tradicionales, como son el arroz de cebada, la máchica y el pinol.

El plan de difusión de resultados del Proyecto INIAP-PROMSA “Selección de líneas de cebada utilizando investigación participativa” contempla la diversificación del consumo de la cebada en las comunidades campesinas, mediante la preparación de recetas sencillas, que son fáciles de preparar y de bajo costo. Las recetas son el resultado de Talleres que han servido para difundir el valor nutritivo de la cebada y validar las recetas en forma participativa en algunas comunidades que han intervenido en el Proyecto.

## **REFRESCO DE ARROZ DE CEBADA**

(para 6 porciones)

### ***Ingredientes:***

- 1/2 taza de arroz de cebada
- 6 tazas de agua
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharada de cáscara de limón rallada

### ***Preparación:***

Mezclar el arroz de cebada con el agua y cocinar hasta que el grano este suave, agregar el azúcar y la cáscara rallada de limón; cocinar por 10 minutos, cernir y enfriar. Servir la preparación fría como refresco. Para hacerla más nutritiva, mezcle con un poco de leche y sirva caliente.

## **COLADA DE MACHICA CON LECHE**

(para 4 porciones)

### ***Ingredientes:***

- 4 1/2 tazas de leche (1 litro)
- 4 cucharadas de máchica
- 1/4 panela o azúcar al gusto
- 1 raja de canela

### ***Preparación:***

En la leche fría, batir la máchica hasta que no queden grumos; añadir la canela y la panela. Hervir por 10 minutos. Servir caliente y adornar con queso desmenuzado.

## CREMA DE CEBADA

(para 6 porciones)

### ***Ingredientes:***

- 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tazas de harina de cebada
- 5 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> taza de crema de leche
- Sal, achiote y condimentos al gusto

### ***Preparación:***

Colocar en un recipiente una taza de agua fría y la harina de cebada, batir hasta que la mezcla este cremosa, agregar las 4 tazas restantes de agua, la leche, la sal, el achiote y los condimentos. Cocinar a fuego lento, moviendo con frecuencia la preparación, durante 1 hora. Incorporar la crema de leche, hervir por cinco minutos más y servir con rebanadas de papas fritas.

## ARROZ DE CEBADA

(para 6 porciones)

### ***Ingredientes:***

- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de arroz de cebada
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> libra de carne de cerdo
- 7 tazas de agua
- 5 papas peladas y picadas
- 1 cucharada de manteca o aceite
- 2 hojas de col picadas
- 2 ramas de cebolla blanca picada
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> taza de arvejas o habas tiernas
- Sal, culantro y condimentos al gusto

### ***Preparación:***

Cocinar el arroz de cebada y las arvejas o habas tiernas en 4 tazas de agua, retirando cada vez el salvado sobrenadante (esto no se realiza cuando se emplea arroz de cebada proveniente de cebada desnuda o perlada). Aparte, hacer un refrito con la cebolla y la manteca, agregar este, la carne cortada en pedazos, la col y el resto de agua al caldo anterior. Condimentar y dejar cocinar por 30 minutos. Incorporar las papas y seguir cocinando hasta que estas estén suaves. Para servir adornar con culantro picado.

# REVUELTO DE CEBADA

(para 6 porciones)

## ***Ingredientes:***

- 2 tazas de arroz de cebada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 libra de carne de cerdo
- 2 huevos duros
- 2 ramas de cebolla blanca picada
- 2 tazas de consomé
- Sal y condimentos al gusto

## ***Preparación:***

Cortar la carne en pedazos y dorarla en mantequilla, añadir luego la cebolla picada y el arroz de cebada. Una vez que estén doradas, pasar todos estos ingredientes a una olla, añadir las dos tazas de consomé bien condimentado y cocinar hasta que el líquido se haya absorbido totalmente. Servir adornando con rodajas de huevo y un poco de salsa blanca.

# TORTILLAS CASERAS CON HARINA DE CEBADA

(para 10 unidades)

## ***Ingredientes:***

- 1 1/2 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de cebada
- 1 cucharadita de sal
- 3/4 taza de agua tibia
- 4 cucharas de manteca de chancho
- 1/2 cucharadita de azúcar

## ***Preparación:***

Disgregar la manteca en la mezcla de harinas, disolver en el agua tibia la sal y el azúcar, mezclar y amasar, hasta formar una masa manejable y flexible. Dividir la masa en pequeñas bolas y dejarlas reposar por 10 minutos; luego extenderlas con un rodillo y dorarlas en tiesto.

Se sirven con café caliente y/o rociadas con miel de panela.

### **PROMSA**

Programa de Modernización de los Servicios Agropecuarios

### **INIAP**

Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias

### **Programa de Cereales**

Teléfono: 2693-362

Quito, Panamericana Sur Km 17