

# RECETARIO

## EL DESPERTAR GASTRONÓMICO DEL MAÍZ

Departamento de Nutrición y Calidad  
Programa Nacional de Maíz





## **RECETARIO**

# **EL DESPERTAR GASTRONÓMICO DEL MAÍZ**

**Compiladores:**

**Elena Villacrés P.**

**Carlos Yáñez G.**

**Ana Gabriela Armijos L.**

**María Belén Quelal T.**

**Javier Álvarez M.**

Departamento de Nutrición y Calidad  
Programa Nacional de Maíz  
Estación Experimental Santa Catalina, INIAP

**COMPILADORES:**

Elena Villacrés P.

Carlos Yáñez G.

Ana Gabriela Armijos L.

María Belén Quelal T.

Javier Álvarez M.

Departamento de Nutrición y Calidad

Programa Nacional de Maíz

Estación Experimental Santa Catalina - INIAP

Panamericana Sur Km. 1, Mejía

Teléfono: (02) 3007134 / (02) 3006084

Web: [www.iniap.gob.ec](http://www.iniap.gob.ec)

ISBN:

ISBN 978-9942-22-049-3



Fotografías: Los compiladores

Mayo 2016, Quito – Ecuador

**CÓMO CITAR ESTA PUBLICACIÓN:**

Villacrés, E., Yáñez, C., Armijos, AG., Quelal, MB y Álvarez, J. (comps) 2015. El Despertar Gastronómico del Maíz. Publicación miscelánea Nro. 431 Departamento de Nutrición y Calidad. Programa Nacional de Maíz. Estación Experimental Santa Catalina. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias, INIAP. Quito. EC. 105 p.

Publicación miscelánea No. 431

Mayo 2016, Quito – Ecuador

INIAP - Estación Experimental Santa Catalina

## Presentación

Los alimentos contienen diferentes compuestos químicos como almidón, proteínas, fibra, grasa, polifenoles, flavonoides, carotenoides, etc., a partir de los cuales derivan propiedades biológicas y químicas: actividad antioxidante, capacidad de regular la actividad de algunas enzimas, efectos de protección contra enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc. que el ser humano utiliza en su nutrición y asienta en su cultura. Además, presentan una variedad de compuestos que le confieren actividad fisiológica, características sensoriales y funcionalidad culinaria. Históricamente el ser humano ha ampliado sus posibilidades de alimentación; en la actualidad dispone de una mayor variedad de alimentos y sus derivados, gracias al desarrollo agrícola, comercial, agroindustrial y culinario.

El maíz fue el alimento básico de las culturas indígenas americanas muchos siglos antes de que los europeos llegaran a América. Este cereal jugó un papel fundamental en las creencias religiosas, festividades y la nutrición. En el siglo XX y a inicios del siglo XXI el maíz fue el cereal de mayor importancia económica. Con el paso del tiempo este cereal ha evolucionado progresivamente, convirtiéndose en materia prima esencial para la elaboración de productos industriales y alimenticios. En la actualidad, el consumo del maíz juega un rol importante en la alimentación indígena y campesina, preservando su importancia como elemento ritual y festivo. En este sector, la mayor parte de la población rural depende del maíz para su seguridad alimentaria, por el rol que cumple en su dieta como fuente principal de energía. En la sierra ecuatoriana se lo consume como: tostado, mote, choclo, harinas, coladas, maicenas, etc. (Yáñez et al., 2003)

Ecuador es uno de los países con mayor diversidad genética de maíz por unidad de superficie en el mundo. Se han descrito 29 razas, de las cuales 17 corresponden a maíz de tierras altas o de Sierra (Timothy et al., 1966), en este grupo se incluye la raza Racimo de Uva (maíz negro) y la raza Chulpi ecuatoriano.

La presente publicación constituye un esfuerzo por rescatar, salvaguardar y promocionar el consumo del maíz, empezando desde nosotros para proyectarlo a las futuras generaciones. Esta iniciativa alterna la propuesta de ampliar el conocimiento y despertar los sentidos a través del rescate de recetas que motiven, enriquezcan y den identidad nacional a propios y ajenos.

**“La mejor manera de conservar vivas nuestras recetas y tradiciones culinarias es seguirlas llevando a cabo”**

(Ranun et al., 2014)

## Introducción

Los cultivos de cereales constituyeron una de las primeras actividades agrícolas humanas y forjaron una fuente de alimentación constante, alrededor de la cual la actividad humana podía organizarse. La cultura americana se formó en torno al maíz. Probablemente hace más de 10.000 años el hombre observó que para asegurar la siguiente recolección, los granos debían ser cosechados y sembrados. Con el tiempo el hombre aprendió a tostar y moler los granos, mismos que al calentarlos con agua mejoraron sus propiedades sensoriales.

La importancia del maíz en la nutrición de millones de personas de todo el mundo es ampliamente reconocida. Debido a su ingesta relativamente elevada en los países en desarrollo, no se le puede considerar sólo una fuente de energía, sino que además suministra cantidades importantes de varios nutrientes como proteínas, fibra y algunas vitaminas. La calidad de su proteína se halla limitada por la deficiencia de algunos aminoácidos esenciales, sobre todo lisina y triptófano (El Cerealista, 2012).

Existen maíces de color : blanco, negro, amarillo, morado, colorado claro y oscuro y mezclado de varios colores. Desde tiempos aborígenes se utilizaba el grano y la harina; desde esa época había un maíz tierno muy suave y otro muy duro. Este grano a través de la historia ha estado ligado a numerosas creencias y simbolismos asociados a la fecundidad, riqueza y abundancia e inclusive se utilizó como moneda de cambio para el pago de deudas e impuestos.

Su uso es muy variado, ya que existen muchas maneras de prepararlo y consumirlo, sea como grano en estado tierno (choclo) o en estado seco. Es muy versátil para la elaboración de diferentes preparaciones como: tamales, quimbolitos, arepas, empanadas, tortillas, pan de maíz, buñuelos, pan de mote, sango, champús, coladas, musiga (choclo molido y envuelto en hojas de achira y asado en tiesto), sopas (harina de maíz, chuchuca, bolas de maíz, morocho de sal), empanadas, caca de perro (maíz tostado con panela), morocho de dulce, entre otras. La harina de maíz morado se aprovecha especialmente en la época de finados (2 de noviembre) para preparar la colada morada.

A partir de la harina de maíz germinado, se prepara la chicha, una bebida fermentada, gratificante y estimulante, utilizada en las fiestas indígenas especialmente del INTY RAYMI.

A través del presente recetario se compartirá algunos de los exquisitos secretos, que utilizados con frecuencia, ayudarán a encontrar un poco de tranquilidad y armonía en la agitada y exigente rutina de la vida moderna. Las recetas e información culinaria han sido cuidadosamente seleccionadas para hacer de esta publicación una verdadera guía gastronómica de fácil comprensión y aplicación, basada en las preparaciones más usuales.

INIAP a través del Departamento de Nutrición y Calidad de Alimentos, desarrolló este recetario junto a actividades de investigación, como una forma de promocionar el uso y consumo del maíz, mismas que han sido compiladas, unas del conocimiento tradicional, otras, de recetarios publicados y de talleres participativos en los cuales se elaboraron las recetas.

En el transcurso de la agitada vida moderna, existe una tendencia a olvidar la conexión entre la agricultura y la cultura, la cocina, las costumbres, así como el cuidado y respeto por el ambiente.

Al desvincularse la relación entre producción y consumo de nuestros alimentos, se corre el riesgo de perder elementos únicos, no solamente de la cultura ecuatoriana que brinda una amplia diversidad de cultivos, platillos y sabores, sino también de los mismos cultivos y sus variedades, que están cayendo en desuso e incluso pueden llegar a desaparecer.

Este recetario es un intento de rescatar y valorizar los aspectos culinarios del maíz y disponer de iniciativas para diversificar la dieta alimenticia, mientras se demuestra la gran variabilidad de formas y colores de las diferentes recetas y sus sabores únicos.

A través de publicaciones, papers y otras actividades de transferencia de tecnología, el INIAP difunde los resultados de sus investigaciones al público técnico y científico, mientras que para la ama de casa, los consumidores y el público en general se desarrollan estas iniciativas.

# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Glosario de Términos</b>                      | <b>11</b> |
| <b>RECETAS ECUATORIANAS</b>                      | <b>12</b> |
| <b>SOPAS</b>                                     | <b>13</b> |
| Sopa de maíz y langostinos                       | 14        |
| Sopa de bolas de maíz                            | 15        |
| Torrijas de maíz                                 | 16        |
| Sancocho ambateño de costilla                    | 17        |
| Sango de harina de maíz                          | 18        |
| Crema de choclo con queso                        | 19        |
| Crema de choclo con pechuga de pollo             | 20        |
| Chuchuca de maíz                                 | 21        |
| <b>PLATOS FUERTES</b>                            | <b>22</b> |
| Tortillas de maíz con queso                      | 23        |
| Mote pillo                                       | 24        |
| Tartas de mote a la cuencana                     | 25        |
| Mote con pepa de zambo                           | 26        |
| Carne colorada con tostado y mote                | 27        |
| Puré de choclo                                   | 28        |
| Fideos de choclos, pasta corta                   | 29        |
| Greñoso de maíz                                  | 30        |
| Revuelto de choclos                              | 31        |
| Choclos tiernos asados                           | 32        |
| Choclos tiernos cocidos                          | 33        |
| Choclo frito                                     | 34        |
| Tortilla de harina de maíz con maní y chicharrón | 35        |

|  |           |
|--|-----------|
| Sal prieta                             | 36        |
| Salsa de maíz y maní                   | 37        |
| Pastel de harina de maíz               | 38        |
| Torta de choclo                        | 39        |
| Quimbolitos ecuatorianos               | 40        |
| Humitas de sal                         | 41        |
| Tamales de gallina                     | 42        |
| Chigüiles con harina de maíz tostado   | 43        |
| Tamal en plato                         | 44        |
| Tamal cuencano de mote                 | 45        |
| Tamal de la abuela imbabureña          | 46        |
| Empanadas de choclo con queso          | 47        |
| Empanadas de maíz                      | 48        |
| Torrejitas de choclo con queso de hoja | 49        |
| Tortillas de maíz en tiesto (1)        | 50        |
| Tortillas de maíz (2)                  | 51        |
| Bollos de choclo con plátanos maduros  | 52        |
| <b>ENSALADAS</b>                       | <b>53</b> |
| Ensalada de choclo y frijoles          | 54        |
| Ensalada de choclo frito tierno        | 55        |
| Ensalada de choclo tierno              | 56        |
| <b>BEBIDAS</b>                         | <b>57</b> |
| Morocho a la quiteña                   | 58        |
| Colada morada                          | 59        |
| Colada de maicena con manzana y piña   | 60        |
| Colada de maíz                         | 61        |
| Champús                                | 62        |



|  |    |
|--|----|
| Chicha de maíz                                   | 63 |
| Palo piché                                       | 64 |
| Refresco de corontas (tusas) de maíz negro       | 65 |
| <b>POSTRES</b>                                   | 66 |
| Alfajores de maicena                             | 67 |
| Torta de maíz                                    | 68 |
| Pinol de harina de maíz                          | 69 |
| Volteado de piña                                 | 70 |
| Tortillas de dulce de maíz                       | 71 |
| Pan dulce de maíz                                | 72 |
| Natilla  | 73 |
| Buñuelos de harina de maíz                       | 74 |
| Torta de choclo con vino                         | 75 |
| Maíz dulce                                       | 76 |
| Torta de choclo con leche condensada             | 77 |
| Pastelitos de choclo                             | 78 |
| Delicados de maíz                                | 79 |
| Natilla a base de corontas o tusas de maíz negro | 80 |
| Caca de perro                                    | 81 |
| <b>RECETAS DE OTROS PAÍSES</b>                   | 82 |
| <b>SOPAS</b>                                     | 83 |
| Caldo de uñitas de maíz                          | 84 |
| Crema de choclo con camarones                    | 85 |
| <b>PLATOS FUERTES</b>                            | 86 |
| Soufflé de harina de maíz y queso                | 87 |
| Soufflé de choclo                                | 88 |
| Pastel relleno de choclo                         | 89 |

|   |           |
|---|-----------|
| Hallacas de maíz con gallina o carne de cerdo | 90        |
| Sorulllos de harina de maíz                   | 91        |
| Torta borracha                                | 92        |
| <b>ENSALADAS</b>                              | <b>13</b> |
| Solterito de choclo                           | 94        |
| <b>POSTRES</b>                                | <b>95</b> |
| Muffins de maíz                               | 96        |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b>                           | <b>97</b> |

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

Para facilitar el uso de este recetario se ha incorporado un glosario de términos con el significado de algunas palabras poco usuales en el léxico del consumidor.

**Bañuelo:** Bocado preparado con harina de maíz, agua o leche y de forma redondeada.

**Caca de perro:** Maíz tostado con raspadura.

**Corontas:** Tusa de maíz o zuro del choclo. Corazón de la mazorca de maíz después de desgranarse.

**Champús:** Bebida elaborada con harina de maíz, miel de panela, frutas, saborizada con canela, clavo de olor.

**Chigüiles:** Especie de tamal elaborado con harina de maíz y envuelto en hojas de choclo frescas.

**Chuchuca:** Grano de maíz a medio madurar o estado “cao”, desgranado, cocinado y secado al sol. Una vez seco se procede a moler.

**Maíz germinado:** Grano que ha pasado por un proceso de remojo y germinación hasta la aparición de brotes. Posteriormente el grano es tostado.

**Hallacas:** Plato típico de Venezuela, consiste en un pastel hecho con masa elaborada con caldo de gallina y coloreada con achiote, relleno con un guiso de carne de res, cerdo y gallina o pollo.

**Maicena:** Harina fina de maíz. Fécula o almidón de maíz.

**Mote:** Maíz cocido hasta que se abra el grano.

**Quesillo:** Queso tierno, sin sal que se emplea generalmente en algunos guisos.

**Rectificar:** Poner en el punto de sazón un preparado.

**Sancochar:** Cocer la comida, dejándola media cruda y sin sazonar.

**Salsa bechamel:** Salsa blanca y espesa que se elabora agregando leche a una harina sofrida en grasa (mantequilla o margarina).

**Sorullos:** Fritura puertorriqueña hecha con harina de maíz.

**Tiesto:** Vasija de barro de forma plana.

**Torreja:** Masa de harina de distintas formas (prevalece la redonda), aplanada y de casi infinitos rellenos o coberturas dulces o salados.



# RECETAS ECUATORIANAS



## Crema de maíz



## Sopa de maíz y langostinos

### Ingredientes:

- ½ litro de caldo de verduras
- 1 papa
- 1 zanahoria
- ¼ de libra de maíz dulce
- 4 langostinos
- 1 cebolla paiteña o perla
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto
- Aceite de oliva o aceite de maíz



### Preparación:

1. En una olla cocinar el caldo de verduras.
2. Cuando esté hirviendo, agregar la papa pelada, la zanahoria troceada y la cebolla picada.
3. Cocer durante quince minutos, condimentar y añadir aceite de oliva o maíz
4. Agregar los langostinos pelados y el maíz dulce.
5. Cocinar la sopa hasta que los langostinos cambien completamente a un color rosado y la papa esté suave.
6. Agregar sal y pimienta.
7. Añadir un poco de agua caliente antes de servir.

**Porciones: 2**



## Sopa de bolas de maíz

### Ingredientes:

- 2 ½ litros de caldo de carne
- 5 hojas de col picadas
- ¼ de litro de leche, mezclada con 2 cucharadas de mantequilla de maní
- ½ Kg papas picadas en cuadros
- ¼ de libra de zanahoria amarilla rallada
- 1 cebolla paiteña picada
- ½ libra de harina de maíz blanco, previamente cernida
- 2 huevos
- 5 cucharadas de mantequilla
- ¼ de libra de queso desmenuzado
- Sal al gusto
- ½ taza de azúcar



### Preparación:

1. Preparar un caldo de carne con sal, cebolla y condimentos.
2. Retirar del fuego, tomar 3 tazas de esta preparación y dejar enfriar.
3. Agregar la harina, el azúcar, los huevos y la mantequilla. Amasar formando una mezcla manejable.
4. Formar bolitas y rellenar con queso.
5. En el caldo restante añadir la leche, las papas, la zanahoria amarilla, las hojas de col finamente picadas, sal y condimentos al gusto.
6. Cuando las papas estén suaves añadir las bolitas de maíz y hervir por 5 minutos.
7. Retirar del fuego y servir.

**Porciones: 5**



## • Torrejas de maíz

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz
- 4 huevos
- ½ litro de leche
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de maicena (almidón de maíz)
- 8 tazas de agua
- Achiote
- Sal al gusto



### Preparación:

1. Mezclar la harina de maíz, dos huevos, 2 tazas de leche, sal, azúcar y agua, formar una masa, freír por porciones.
2. En una cacerola preparar una sopa con el achiote, adicionar la sal y la maicena. Cuando ésta se encuentre en ebullición, agregar las torrejas fritas y los dos huevos batidos.
3. Cocinar el conjunto por 5 minutos y retirar del fuego.

**Porciones: 5**





## ● Sancocho ambateño de costilla

### Ingredientes:

- 1 libra de costilla de res cortada en tiras
- 2 choclos cortados en trozos medianos
- 4 trozos de yuca grandes
- 2 plátanos verdes cortados en ocho trozos cada uno
- 4 cucharadas de arroz cocido
- ½ taza de arvejas
- 1 zanahoria cortada en cubos pequeños
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 cuchara de culantro picado
- 4 dientes de ajo machacados
- 6 tazas de agua
- 4 cucharas de aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto



### Preparación:

1. Poner al fuego la olla en la que va a preparar el sancocho, agregar el aceite. Dejar calentar y sazonar las tiras de costilla con sal, pimienta, comino y ajo.
2. Agregar el agua, dejar que hierva y poner los choclos lavados, cocinar hasta que estén suaves. Luego adicionar el plátano verde. Cuando esté último ingrediente esté medio cocido agregar la yuca y las arvejas.
3. Agregar el arroz y la zanahoria, dejar cocer hasta que espese un poco. Sazonar con sal, pimienta y comino.
4. Finalmente servir el sancocho , adicionar la cebolla y el culantro finamente picado.

**Porciones:** 4



## ● Sango de harina de maíz

### Ingredientes:

- 1 cucharada de manteca de color
- 1 cucharada de manteca de chancho
- 2 cebollas blancas finamente picadas
- 5 cabezas de ajo molido
- ½ litro de agua
- ¼ de litro de leche
- ½ libra de queso desmenuzado
- ½ Kg de harina de maíz tostada
- Sal al gusto



### Preparación:

1. Saltear el ajo y la cebolla en la manteca de chancho y de color.
2. Agregar el agua, la leche y la sal.
3. Dejar hervir y agregar el queso desmenuzado, verter la harina de maíz tostada poco a poco, hasta formar una salsa semi-espesa.
4. Cocinar por 5 min y servir.

**Porciones:** 4



## Crema de choclo con queso

### Ingredientes:

- 10 choclos tiernos
- ½ litro de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ libra de queso fresco rallado
- 6 tazas de agua
- 1 cucharada de azúcar



### Preparación:

1. Desgranar los choclos, moler y cernir.
2. Llevar a fuego lento, remover continuamente durante 20 minutos.
3. Agregar la leche poco a poco, junto con la mantequilla y una cucharada de azúcar.
4. Agregar el queso rallado y la sal al gusto. Retirar del fuego.
5. Servir caliente.

**Porciones:** 4



## ● Crema de choclo con pechuga de pollo

### Ingredientes:

- 1 pechuga grande de pollo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 10 choclos no muy tiernos
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 cucharada de pimienta finamente picado
- 4 tazas de agua
- 2 dientes de ajo



### Preparación:

1. Cocinar la pechuga con los 2 dientes de ajo, la cebolla blanca, pimienta, sal y pimienta al gusto.
2. Una vez cocida la pechuga de pollo retirar del caldo, dejar enfriar.
3. Desmenuzar la carne.
4. En el caldo de pollo, añadir el choclo molido y cernido con ayuda de las 3 tazas de agua.
5. Agregar la mantequilla, el azúcar, y la pechuga desmenuzada.
6. Agregar un poco de agua hirviendo, si queda muy espeso.

**Porciones: 2**



## Chuchuca de maíz

### Ingredientes:

- ½ libra de chuchuca
- 1 libra de papa
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla paiteña
- 2 hojas de col verde
- 1 zanahoria pequeña
- 1 libra de costilla de cerdo
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de achiote
- 1 rama de culantro
- 4 cucharadas de perejil



### Preparación:

1. En una olla con agua colocar la chuchuca, la col picada y la costilla de cerdo. Cocinar hasta que esté suave la chuchuca, retirar la costilla y sazonar el caldo.
2. En una sartén realizar un refrito con la manteca, el achiote, la cebolla, el culantro y las costillas. Adicionar el refrito a la olla.
3. Una vez que esté suave la chuchuca y la costilla, agregar las papas. Rectificar con sal y pimienta al gusto. Cuando estén suaves las papas agregar la leche y el perejil picado.
4. Servir caliente.

**Porciones: 5**



## PLATOS FUERTES



**Mote pillo**



## Tortillas de maíz con queso

### Ingredientes:

- ½ libra de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 huevos
- ¼ de litro de leche
- 1 taza de harina de trigo
- ½ libra de queso fresco, rallado
- 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharaditas de aceite de maíz
- ½ libra de manteca vegetal o margarina
- 2 cucharadas de salsa de tomate



### Preparación:

1. En un tazón mezclar las harinas de maíz y de trigo, el polvo de hornear, los huevos y la leche. Formar una masa manejable, separar en pequeñas porciones y moldear dando la forma de tortillas.
2. En una sartén freír la cebolla blanca, luego añadir el queso rallado.
3. Rellenar cada tortilla con el refrito de cebolla y queso.
4. En un sartén antiadherente calentar la manteca y añadir las tortillas. Freír a fuego lento, hasta que adquieran un color dorado.
5. Servir con la salsa de tomate.

**Porciones: 6**



## Mote pillo

### Ingredientes:

- ¼ de taza de cebolla perla picada
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cucharada de manteca blanca
- ½ cucharada ajo molido
- 1 ½ de libra de mote pelado, caliente
- ¼ de taza de leche
- 5 huevos
- ½ taza de cebolla verde finamente picada
- Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

1. Saltear la cebolla perla picada y el ajo molido en la mezcla de mantecas.
2. Añadir el mote y mezclar con la cebolla salteada.
3. Agregar la leche caliente, sal y pimienta.
4. Dejar hervir a fuego bajo, hasta que se consuma el líquido.
5. Añadir los huevos batidos, continuar con la cocción suave para que se cuajen sin llegar a secarse.
6. Para servir, añadir la cebolla verde finamente picada y mezclar.

**Porciones: 5**





## Tartas de mote a la cuencana

### Ingredientes:

- 1 libra de mote (maíz pelado y cocido)
- 4 huevos
- 4 dientes de ajo en puré o pasta de ajo
- 4 salchichas cortadas en rodajas
- ½ taza de chicharrón picado
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 1 cuchara de culantro picado
- 8 cucharas de aceite de maíz
- Sal, pimienta y comino al gusto



### Preparación:

1. Moler el mote en un molino de grano, hasta que se forme una masa uniforme sin grumos o pedazos de grano.
2. En un sartén, preparar un refrito con la cebolla, el chicharrón y el ajo.
3. Mezclar la masa, el refrito y las salchichas, agregar el culantro, sazonar con la sal y pimienta.
4. Agregar uno a uno los huevos, sin dejar de batir. Dividir la masa en cuatro partes, a cada una de ellas extender en moldes de tarta.
5. Hornear a 180°C, durante 15 minutos o hasta que las tartas estén doradas por ambos lados.

**Porciones: 6**



## Mote con pepa de zambo

### Ingredientes:

- 1 libra de mote pelado bien hervido
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de ajo molido
- 2 cucharadas de cebolla verde finamente picada
- ½ cucharada de manteca de color
- ½ taza de salsa de pepa de zambo
- Sal al gusto



### Preparación:

1. Saltear en las mantecas de chanco y de color, la cebolla y el ajo.
2. Agregar el mote y mover con una cuchara de madera.
3. Añadir la salsa de pepa de zambo, la cebolla blanca y la sal.
4. Dejar cocinar por 5 minutos a fuego suave y servir caliente.

**Porciones:** 4



## Carne colorada con tostado y mote

### Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo
- 2 cucharas de achiote en pepa
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cebolla paiteña
- 1 libra de mote cocido
- 1 aguacate
- 2 maduros cortados en trozos
- ¼ de queso fresco
- 1 ají
- 1 cebolla blanca
- 1 libra de maíz seco
- ½ taza de aceite
- 1 cuchara de perejil
- 1 tomate cortado en trozos pequeños
- 2 libras de papa chaucha con cáscara
- 8 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal, pimienta y comino



### Preparación:

1. Moler en una piedra o licuar el ajo hasta formar una pasta con el achiote en pepa, el jugo de limón, la cebolla paiteña, la sal, la pimienta y el comino.
2. Aliñar la carne con el condimento anterior, por lo menos tres horas antes de la preparación, al cabo de este tiempo dorar la carne condimentada en un sartén con la manteca de cerdo reservar.
3. Poner en un recipiente con agua, la sal, cebolla blanca y las papas, hervir hasta que estén suaves. Escurrir y reservar.
4. Lavar el ají, cortar por la mitad, retirar las pepas, licuar con el queso, agregar perejil, tomate picado y rectificar con sal.
5. Lavar el maíz y freír con un poco de manteca de cerdo, un trozo de cebolla blanca y los dientes de ajo, hasta que el grano se dore. Al final de la fritura agregar un poco de sal.
6. Dorar los maduros en un recipiente con aceite.
7. Servir el plato colocando ordenadamente los maduros, el mote, las papas, el tostado, el aguacate, el ají y en el sitio más destacado ubicar la carne colorada.

**Porciones:** 4



## • Puré de choclo

### Ingredientes:

- 8 choclos no muy tiernos
- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ libra de queso rallado
- Azúcar
- Sal



### Preparación:

1. Poner en una licuadora la leche y los choclos, licuar durante 3 minutos y cernir.
2. Agregar la mantequilla y hervir a fuego lento durante 30 minutos.
3. Agregar el queso rallado, la sal y retirar del fuego.
4. Servir acompañado con ensalada de aguacate.

**Porciones:** 4



## • Fideos de choclos, pasta corta

### Ingredientes:

- 1 taza de choclo molido
- 2 tazas de leche
- ½ libra de carne de cerdo molida
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Queso parmesano
- Sal, pimienta, cebolla blanca y ajo al gusto



### Preparación:

1. Mezclar el choclo con la leche, licuar y cernir.
2. Agregar la mantequilla y cocinar la preparación anterior durante 12 minutos, revolviendo constantemente.
3. Verter la mezcla anterior sobre una bandeja enmantecillada. Extender hasta que esté completamente fría, para cortar en cuadrados de 1 cm de ancho.
4. Preparar un refrito con el aceite, cebolla y ajo y agregar la carne de cerdo molida. Agregar la salsa de tomate y un poco de agua. Cocer por 15 minutos.
5. Servir las tirillas de choclo con el refrito, adornar con queso parmesano rallado.

**Porciones: 2**



## • Greñoso de maíz

### Ingredientes:

- 2 ½ libras de harina de maíz cernida
- 1 pollo
- Cebolla, pimienta, comino, apio, perejil,
- Ajo, cebolla blanca y culantro
- Pasas y aceitunas
- 8 huevos cocidos
- Sal y saborizante tipo ajinomoto al gusto
- ½ libra de manteca de chanco
- Agua
- Pimientos dulces
- 1 libra de maní molido



### Preparación:

1. Cocinar el pollo en 4 litros de agua, condimentar con sal, perejil y apio.
2. Enfriar el caldo, separar el pollo y desmenuzar la carne.
3. Cernir la harina de maíz y agregar al caldo de pollo. Revolver el conjunto hasta que no queden grumos. Cocinar a fuego lento.
4. Agregar el maní molido y un refrito preparado con 10 cucharadas de manteca de cerdo, cebolla finamente picada, un rama de apio, perejil, 4 dientes de ajo, achiote, pasas, comino y pimienta. Si no desea muy espesa, agregar agua.
5. Cuando la masa está bien cocida verter en una bandeja o molde enmantecado. Dejar que repose. Adornar con aceitunas, culantro y perejil picado y rodajas de huevos duros.
6. Dejar enfriar y cortar en cuadros. Servir acompañado de la ensalada de su preferencia.

**Porciones: 8**



## • Revuelto de choclo

### Ingredientes:

- 2 libras de choclo cocinado
- 1 queso
- 3 tomates picados
- 1 cucharada de mantequilla o manteca
- 4 huevos
- Sal al gusto



### Preparación:

1. En una sartén disolver una cucharada de mantequilla o manteca.
2. Añadir el choclo cocido y los huevos.
3. Mezclar bien el conjunto y retirar del fuego.
4. Servir con tomate picado y queso.

**Porciones: 5**



## Choclos tiernos asados

### Ingredientes:

- Choclos tiernos
- Queso fresco



### Preparación:

1. Seleccionar los choclos tiernos.
2. Quitar algunas hojas que lo rodean.
3. Disponer los choclos sobre una parrilla al carbón o sobre el horno de barro. Asar a fuego moderado.
4. Una vez asados los choclos retirar las hojas restantes.
5. Servir con queso fresco.

**Porciones:** depende de la cantidad de choclos utilizados.





## Choclos tiernos cocidos

### Ingredientes:

- Choclos tiernos
- Queso
- 1 cucharada de azúcar
- Sal al gusto



### Preparación:

1. Pelar los choclos.
2. En una olla con agua cocinar los choclos. A los 5 minutos de cocción adicionar una cucharada de azúcar, luego adicionar sal.
3. Cuando el grano este suave, retirar del fuego.
4. Escurrir el agua de cocción.
5. Servir con queso fresco.

**Porciones:** depende de la cantidad de choclos utilizados



## Choclo frito

### Ingredientes:

- 1 ½ libra de choclos tiernos de grano
- Grueso cocinado
- 2 cucharadas de manteca
- Sal



### Preparación:

1. Poner al fuego una sartén y dejar hervir la manteca.
2. Añadir el choclo y moverlo con una cuchara de madera para evitar que se queme.
3. Cuando los granos estén ligeramente dorados, sacar los choclos sobre papel absorbente y agregar sal.
4. Servir calientes y mezclados con arroz cocinado antes de que se enfríen, pues se ponen duros.

**Porciones: 5**



## • Tortilla de harina de maíz con maní y chicharrón

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz cocida
- ¼ de libra de manteca
- 4 huevos
- ½ libra de chicharrones de cerdo
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- ½ libra de maní molido



### Preparación:

1. Formar una masa con la harina de maíz, maní, yemas de huevo, sal, polvo de hornear. Si está muy seca añadir claras de huevo.
2. Cuando la masa esté suave formar tortillas planas y rellenar con chicharrones.
3. Hornear a fuego moderado hasta que estén doradas por los dos lados.

**Porciones: 8**



## • Sal Prieta

### Ingredientes:

- ½ libra de harina de maíz
- ½ libra de maní molido
- Pimienta, sal, comino, orégano, culantro  
cebolla verde



### Preparación:

1. Mezclar la harina con el maní finamente molido, aliñar con sal, pimienta, comino, orégano, culantro y cebolla verde, hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Llevar al horno por 30 minutos.

**Porciones: 5**



## • Salsa de maíz y maní

### Ingredientes:

- ½ libra de harina pre cocida de maíz amarillo
- ½ libra de maní molido
- 5 tazas de agua
- Sal, pimienta, comino al gusto cebolla, culantro picado y ají al gusto



### Preparación:

1. Cernir la harina y adicionar el agua caliente con la sal, las especerías y el pimiento. Dejar hervir.
2. Agregar el maní molido y cocinar 10 minutos adicionales.
3. Si desea más espesa dejarla en el fuego por más tiempo.

**Porciones: 5**



## • Pastel de harina de maíz

### Ingredientes:

- 2 taza de harina de maíz
- ½ libra de carne molida de chancho
- 9 cucharadas de mantequilla
- 1 cubo de carne, previamente disuelto en agua
- ½ taza de caldo de carne
- 2 huevos
- 1 cucharada de azúcar
- Sal, pimienta y comino al gusto



### Preparación:

1. Mezclar la carne molida con la harina de maíz, la mantequilla, el caldo de carne, los huevos batidos, el azúcar y los aliños al gusto. Mezclar bien.
2. Verter la preparación sobre un molde enmantequillado.
3. Hornear por 15 minutos.
4. Servir acompañado de una ensalada de su preferencia.

**Porciones: 2**



## • Torta de choclo

### Ingredientes:

- 15 choclos
- 4 huevos
- ½ libra de queso
- 7 cucharadas de manteca
- Sal y azúcar al gusto
- 7 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 vaso de leche
- Cebolla blanca finamente picada
- Pimienta



### Preparación:

1. Moler los choclos (o licuar con leche).
2. Preparar un refrito con la cebolla blanca finamente picada.
3. Mezclar con el choclo molido, agregar el azúcar, la mantequilla, el polvo de hornear, la pimienta y el queso desmenuzado.
4. Batir las claras de huevo a punto de nieve y añadir a la mezcla anterior.
5. Engrasar un molde y verter la preparación.
6. Llevar al horno a 180°C.

**Nota:** Para determinar el punto final de la preparación se introduce la punta de un chuchillo, si este sale limpio, significa que la preparación está lista. Se puede reemplazar el queso por camarones.

**Porciones: 8**



### Ingredientes:

- 7 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de manteca
- 1 libra de harina de maíz
- ½ libra de queso fresco
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 copa de licor de caña
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Hojas de plátano o achira



### Preparación:

1. Batir la mantequilla, la manteca, el azúcar y 3 yemas de huevo, hasta obtener una masa espumosa.
2. A la masa anterior añadir el queso rallado, el licor, la harina de maíz, el polvo de hornear y las claras batidas a punto de nieve. Mezclar suavemente.
3. Colocar 2 cucharadas de masa sobre las hojas de plátano o achira, adornar con pasas y envolver en pequeños bollitos.
4. Cocinar al vapor por 40 minutos.

**Porciones:** 10





## • Humitas de sal

### Ingredientes:

- 20 choclos
- 1 queso
- 5 huevos
- 1 cucharada de manteca de cerdo derretida
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y azúcar al gusto
- 4 ramas de cebolla blanca
- Hojas de choclo



### Preparación:

1. Cortar las hojas de choclo y conservar las grandes e integra.
2. Desgranar los choclos y moler.
3. Al choclo molido, agregar los huevos, el azúcar, sal necesaria y el queso rallado.
4. Aparte preparar un refrito con manteca de chancho y cebolla blanca. Adicionar a la masa de choclo. Si está muy espeso agregar leche para ablandar la masa.
5. Colocar dos cucharadas de la masa en cada hoja de choclo, rellenar con una cucharada de refrito preparado, adornar con una rodaja de queso. Envolver las humitas y colocar verticalmente en una olla para cocinar al vapor.
6. Cocinar durante 40 minutos.

**Porciones:** 15



## Tamales de gallina

### Ingredientes:

- 4 libras de harina de maíz
- 1 pollo o gallina criolla
- ½ libra de manteca de cerdo
- ½ libra de maní
- 8 huevos duros
- Sal, pimienta, comino, ajo, cebolla, orégano, ají, pimiento, perejil, apio y cebolla
- Hojas de plátano o achira



### Preparación:

1. Preparar un caldo de gallina bien condimentado y desmenuzar la carne.
2. Preparar una salsa de maní, añadiendo el agua necesaria para obtener una mezcla espesa.
3. Cocinar los huevos.
4. Preparar un refrito con la manteca, cebolla, apio, perejil, ajo pimienta y comino.
5. Incorporar la salsa de maní y la carne desmenuzada.
6. Cocinar la harina de maíz en el caldo de gallina, sazonar con sal y especierías al gusto, cuando el líquido se agote retirar la masa del fuego.
7. Colocar porciones de la masa (2 cucharadas) sobre hojas de plátano o achira, rellenar con el refrito y rodajas de huevo.
8. Envolver los tamales y cocinar a vapor hasta que las hojas pierdan el color verde o la masa esté cocida.

**Porciones:** 20



## • Chigüiles con harina de maíz tostado

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz tostado
- ¾ taza de agua caliente
- 4 huevos
- 10 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ taza de queso rallado
- Sal al gusto
- Hojas de choclo



### Preparación:

1. Mezclar la harina de maíz con el agua caliente, incorporar la sal, los huevos, la manteca y amasar muy bien.
2. Formar bolas y realizar un orificio en el centro.
3. Rellenar con queso y moldear en forma de bollos. Envolver en hojas de choclo.
4. Cocinar al vapor por 40 minutos.

**Porciones: 8**



## Tamal en plato

### Ingredientes:

- 3 libras de harina de maíz
- 1 pollo
- 7 cucharadas de manteca de cerdo
- 6 huevos cocidos y duros
- ½ libra de maní molido
- Tomate de riñón
- Sal, pimienta, comino, ajo, cebolla, pasas y aceitunas



### Preparación:

1. Cocinar el pollo en agua suficiente, añadir pimienta, sal, ajo, comino, una cabeza de cebolla, perejil y apio. Una vez cocido el pollo, cernir el caldo y dejar enfriar.
2. Mezclar el caldo con la harina de maíz y poner al fuego, sin dejar de revolver. Una vez que esté bien cocido, retirar del fuego, añadir 5 cucharadas de manteca.
3. Aparte preparar la salsa de maní, con comino, pimienta, ajo y agua suficiente para evitar que se pegue al recipiente de cocción.
4. Desmenuzar la carne del pollo y condimentarlo con 2 cucharadas de manteca, especierías, pasas, aceitunas y pimienta.
5. Servir de la siguiente manera en un plato extendido grande:
  - Una porción de la masa de harina de maíz
  - Una porción de la salsa de maní
  - Sobre esto colocar el pollo desmenuzado
  - Acompañar con ensalada de tomate y cebolla

**Nota:** Se puede usar carne de res para reemplazar al pollo.

**Porciones:** 20



## • Tamal cuencano de mote

### Ingredientes:

- 1 libra de mote cocido y molido
- 2 huevos
- ½ libra de pechuga de pollo
- 2 huevos duros cortados en la mitad
- 2 tomates en puré
- 1 taza de cebolla paiteña picada en juliana
- 1 pimiento rojo cortado en juliana
- 1 pimiento verde cortado en juliana
- Aceitunas sin semilla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo machacado
- 2 cucharadas de aceite de achiote
- Hojas de achira
- Ciruelas pasas
- Sal, pimienta y comino al gusto



### Preparación:

1. Poner el mote molido en un recipiente, agregar los huevos y la mantequilla derretida, batir con una espátula para que se mezclen los ingredientes. Rectificar la masa con sal, pimienta y comino.
2. Cocinar el pollo con agua, ajo, cebolla y sal, durante quince minutos. Luego escurrir, desmenuzar la carne y conservar el caldo.
3. Preparar un refrito con la cebolla, los pimientos rojos y verdes, el puré de tomate, el pollo desmenuzado y media taza de caldo. Sazonar con sal, pimienta y comino.
4. Lavar las hojas de achira y secar con un paño, ablandar la vena central pasando un rodillo.
5. Tomar una hoja y colocar una parte de la masa en el centro, cubrir con una parte del guiso de pollo, luego colocar ordenadamente un trozo de huevo, una ciruela y dos aceitunas, cerrar el tamal doblando la hoja.
6. Cocinar al vapor durante media hora.

**Porciones: 8**



## Tamal de la abuela imbabureña

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz
- ½ libra de cuero de cerdo sin grasa
- 1 taza de panela rallada
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca cortada en trozos grandes
- 3 tazas de agua
- 4 cucharadas manteca de cerdo o mantequilla
- 2 huevos
- Hojas de achira
- Sal y comino al gusto



### Preparación:

1. Colocar en una olla de presión el cuero, los dientes de ajo, la cebolla, la sal, el comino y el agua, tapar y cocinar durante 20 minutos.
2. Retirar la olla de presión del fuego, dejar enfriar, cernir el caldo y reservar.
3. Cortar el cuero en trozos pequeños.
4. Poner al fuego el caldo y la panela, dejar disolver. Tostar la harina de maíz en un recipiente de fondo grueso.
5. Mezclar con el caldo, adicionar la manteca de cerdo o mantequilla. Agregar los huevos y continuar batiendo hasta que la masa se espese.
6. Lavar las hojas, secar y pasar el rodillo por la mitad para ablandarlas.
7. Con una cuchara de madera, colocar la masa en el centro de la hoja añadir unos trozos de cuero de cerdo y cerrar el tamal.
8. Cocinar en una olla al vapor por 20 minutos.

**Porciones:** 10



### Ingredientes:

- 2 choclos desgranados
- 1 cebolla blanca picada
- ½ libra de queso para derretir
- 1 taza de leche fresca
- 1 paquete de masa para empanada de hojaldre
- Sal, pimienta
- ½ taza de harina
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 yema de huevo



### Preparación:

1. Desgranar los choclos y sancochar.
2. Picar la cebolla, sofreírla con la mantequilla y harina hasta lograr una masa. Sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar la leche hasta lograr una salsa tipo bechamel.
4. Añadir los choclos sancochados.
5. Finalmente, agregar el queso hasta lograr que se derrita.
6. Rellenar en la masa hojaldre.
7. Dorar con yema de huevo.
8. Hornear por 30 minutos.

**Porciones:** 10



## Empanadas de harina de maíz

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz cernida
- Agua
- 1 pechuga grande de pollo
- 5 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal al gusto
- 1 cucharada de azúcar
- 2 panes de sal
- Pasas



### Preparación:

1. Mezclar la harina de maíz con dos huevos. En el agua caliente disolver la sal, la mantequilla y agregar poco a poco esta mezcla a la harina de maíz.
2. Amasar hasta obtener una masa manejable para formar empanadas.
3. Preparar el condumio, remojar el pan en un poco de caldo, la carne de pollo desmenuzada, los aliños y una cucharada de azúcar. Dejar cocinar por 10 minutos.
4. Colocar poco a poco la masa, con la ayuda de un rodillo estirar hasta formar láminas redondas.
5. Proceder a dar forma a las empanadas dentro de una funda de plástico.
6. Rellenar con el condumio y rodajas de huevo duro.
7. Manejar con mucho cuidado, ya que la masa puede quebrarse.
8. Freír en abundante manteca hirviendo y servir calientes.

**Porciones:** 10





## Torreas de choclo con queso de hoja

### Ingredientes:

- 1 libra de choclos desgranados
- 1 taza de queso de hoja rallado
- 2 huevos
- 1 cebolla blanca finamente picada
- ½ taza de leche
- ½ taza de crema de leche
- 1 cucharada de achiote en aceite
- 1 cucharada de albahaca fresca finamente picada
- 1 rebanada de jamón cortada en cuadritos
- 8 aceitunas cortadas en rodajas
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

1. Lavar el choclo, escurrir y proceder a moler en un molino de granos, comprobar que no esté muy gruesa la masa obtenida, caso contrario debe volver a moler o pasar por un triturador de alimentos.
2. Poner un sartén al fuego con el achiote en aceite, dejar calentar y dorar el jamón y la cebolla. Retirar del fuego, dejar enfriar y mezclar la preparación con el choclo molido.
3. Preparar un refrito con la cebolla, albahaca, sal y pimienta.
4. Agregar el refrito a la masa del choclo, batir para que se mezclen los ingredientes, luego adicionar la leche, la crema, los huevos, el queso, las aceitunas y la mantequilla. Sazonar con sal y pimienta.
5. Colocar una sartén al fuego, agregar aceite, calentar y con un cucharón poner la cuarta parte de la masa, mover la sartén para distribuir uniformemente la masa. Dejar dorar y servir caliente.

**Porciones: 5**



## Tortillas de maíz en tiesto (1)

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz tostado
- ½ libra de queso con sal
- 1 cebolla blanca
- 2 papas medianas
- 2 yemas de huevo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de achiote en aceite
- 3 cucharadas de crema de leche
- 1 ají
- ¼ de tazas de chochos pelados
- ½ zanahoria rallada finamente
- 1 cucharadita de culantro picado
- Sal y comino al gusto



### Preparación:

1. Cernir la harina, mezclar con la mantequilla, adicionar la crema de leche y las yemas de huevo, amasar suavemente hasta lograr una masa homogénea y suave. Sazonar con sal y comino.
2. Cocinar las papas en agua con sal y hacer un puré.
3. Picar la cebolla finamente y hacer un refrito con el achiote en aceite.
4. Agregar el queso y mezclar con la papa. Rectificar el sabor con sal y comino, en caso de ser necesario.
5. Preparar las tortillas tomando un poco de la masa preparada con harina de maíz, hacer un orificio con el dedo índice, introducir un poco del relleno de queso y papa, cerrar la bolita de masa, aplanar dando forma de una tortilla pequeña.
6. Colocar en el tiesto caliente hasta que se doren por ambos lados.
7. Partir el ají por la mitad, retirar las pepas y raspar por la parte interna con el filo de una cuchara hasta dejar solo la piel, agregar agua, los chochos pelados, la zanahoria rallada, el culantro picado y el sobrante de cebolla blanca, rectificar con sal.
8. Servir las tortillas con el ají preparado.

**Porciones:** 15



## • Tortillas de maíz (2)

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz
- 7 cucharadas de manteca de cerdo
- 4 huevos
- 1 libra de queso
- Sal al gusto
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de hornear
- Agua



### Preparación:

1. Mezclar la harina de maíz con 4 yemas de huevo, la manteca, azúcar, sal y polvo de hornear. Amasar fuertemente.
2. Cuando la masa esté suave, hacer las tortillas, rellenar con queso rallado.
3. Hornear a una temperatura de 150°C hasta que estén ligeramente doraditas.

**Porciones:** 15



## • Bollos de choclo con plátanos maduros

### Ingredientes:

- Hojas de choclo
- 15 choclos no muy tiernos
- 8 plátanos maduros
- 1 taza de azúcar
- 6 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de jengibre o una copa de vino
- Canela en polvo
- 1 cucharada de esencia de vainilla



### Preparación:

1. Licuar los choclos y los plátanos. Agregar el azúcar, el jengibre o vino, las especerías, la vainilla y licuar nuevamente.
2. Envolver las porciones de la masa en las hojas de choclo, similar a las humitas.
3. Hornear a 120°C hasta que las hojas presenten un color café claro o la masa esté cocida.

**Porciones:** 15



## Ensalada de choclo



## ● Ensalada de choclo y frijoles

### Ingredientes:

- ½ taza de choclo
- ½ taza de frijoles rojos
- ½ taza de frijoles blancos
- ½ taza de frijoles negros
- ½ taza de mayonesa
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- ½ taza de champiñones en vinagre
- ½ taza de piña cortada en cubos pequeños
- 1 taza de longaniza ahumada cortada en rodajas
- 1 cucharadita de salsa de tomate
- 2 cucharadas de crema batida
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharada de salsa picante
- ½ taza de cebolla perla picada
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

1. Escoger cada uno de los granos y poner en remojo desde la noche anterior.
2. Al día siguiente cocinar independientemente cada grano hasta que estén suaves, o si prefiere en la olla de presión cocinar durante 12 minutos. Escurrir y reservar los granos.
3. Colocar una sartén al fuego con el aceite, dejar calentar y saltear la cebolla, cuando esté medio dorada adicionar los trozos de longaniza, mantener en el fuego hasta que esta se dore.
4. Colocar los trozos de piña en un paño limpio y escurrir tratando de extraer la mayor cantidad de jugo. Reservar los trozos.
5. Agregar la mayonesa en un tazón poco a poco sin dejar de mezclar cada uno de los ingredientes que componen la preparación, comprobar si necesita rectificar con sal y pimienta.
6. Si se desea, puede servir la ensalada en cada plato utilizando un molde para decorar o en su defecto puede servir en la ensaladera para que cada persona se sirva la cantidad deseada.

**Porciones:** 10



## • Ensalada de choclo frito tierno

### Ingredientes:

- 10 choclos tiernos
- ½ libra de queso
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de leche
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de azúcar
- 7 cucharadas de manteca
- 1 cebolla perla picada



### Preparación:

1. Lavar, desgranar y cocinar al vapor los choclos.
2. Preparar un refrito con la manteca, la cebolla picada, la sal, la leche.
3. Agregar el choclo y hervir por 5 minutos sin dejar de revolver. Agregar el queso, la mantequilla, el azúcar y cocer el conjunto por 2 minutos y retirar del fuego.

**Nota:** El número de choclos va a depender del número de porciones a preparar.

**Porciones:** 10



## • Ensalada de choclo tierno

### Ingredientes:

- 5 choclos tiernos cocidos
- 2 huevos cocidos
- 1 cucharada de mayonesa
- Limón, sal y pimienta al gusto



### Preparación:

1. Desgranar los choclos cocidos y ponerlos en una bandeja
2. Condimentar con limón, sal, pimienta al gusto y la mayonesa
3. Servir adornando con rodajas de huevo cocido

**Porciones: 6**





## Colada Morada



## Morocho a la quiteña

### Ingredientes:

- 1 taza de maíz blanco morocho molido
- 4 astillas de canela
- 1 corteza de limón
- 1 cucharadita de vainilla blanca
- 1 cucharadita de esencia de almendras
- 1 tarro de leche condensada
- 1 litro de leche
- ½ taza de pasas
- ½ taza de azúcar



### Preparación:

1. Lavar el grano por lo menos 2 veces. Poner un recipiente con agua y depositar el morocho. Dejar en remojo hasta el día siguiente.
2. Cocinar el morocho con agua, dejar hervir hasta que se ablande el grano, mover continuamente para evitar que se pegue a la olla y evaporar cuidadosamente el agua de la cocción, cuidando de no quemar el grano.
3. Poner un recipiente con la leche al fuego, agregar la vainilla, la corteza de limón y las astillas de canela, dejar hervir hasta que la leche esté perfectamente aromatizada o perfumada y cernir.
4. Cuando se ha secado el agua en la que cocinó el morocho, ir agregando poco a poco la leche aromatizada, dejar que se cocine hasta que espese y al final agregar la esencia de almendras, las pasas y la leche condensada.
5. Mantener la preparación en el fuego hasta que se haya disuelto la leche condensada y la preparación se haya endulzado, de ser necesario agregar un poco de azúcar o un poco de leche condensada.

**Porciones:** 4



## Colada morada

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz negro
- 2 tazas de azúcar o panela rallada
- 1 rama de cedrón
- 1 rama de hierba luisa
- 1 rama de hoja de naranja
- 4 clavos de olor
- 4 granos de pimienta dulce
- 3 astillas de canela
- 2 ramas de ataco o sangorache
- 1 taza de babaco picado
- 2 ishpingos
- 1 rama de arrayán
- 1 taza de frutillas picadas
- 1 taza de piña picada
- 8 vasos de agua



### Preparación:

1. Poner el agua en un recipiente, colocar la canela, el ishpingo, la pimienta dulce, el clavo de olor, la hierba luisa, el ataco, el arrayán, la hoja de naranja, y el cedrón. Llevar al fuego y dejar que hierva hasta que se haya perfumado el agua y tenga un color rojo oscuro por efecto del ataco. Cernir y dejar enfriar.
2. Cernir la harina de maíz negro una o dos veces a fin de eliminar impurezas o grumos. Colocar la harina en el recipiente que se va a preparar la colada, verter la mitad del agua aromatizada, mezclar bien todo y dejar hasta el día siguiente.
3. Con la otra mitad de agua preparar un almíbar adicionando el azúcar, verter sobre las frutas picadas y dejar en remojo desde la noche anterior. Al día siguiente cernir la fruta.
4. Poner a cocinar la harina que se dejó en remojo, luego añadir el almíbar de las frutas, mantener en el fuego hasta que se espese y agregar inmediatamente las frutas picadas. Retirar la preparación del fuego.
5. Comprobar el sabor dulce de la preparación, de acuerdo al gusto, dejar enfriar un poco y servir en vasos.

**Porciones:** 10



## Colada de maicena con manzana y piña

### Ingredientes:

- 4 manzanas
- 4 cucharadas de maicena
- 4 astillas de canela
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharita de esencia de vainilla
- ½ piña picada
- 4 clavos de olor
- 4 granos de pimienta dulce
- 6 tazas de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón



### Preparación:

1. Hervir la cáscara de la piña, la canela, el clavo de olor, la vainilla y la pimienta dulce. Mantener en el fuego hasta que se haya aromatizado el agua, cernir esta preparación, dejar enfriar y reservar el líquido.
2. Pelar y cortar las manzanas en trozos, depositarlas en un recipiente que contenga agua con limón. Cortar la piña en rodajas pequeñas, mezclar con el azúcar y dejar una media hora.
3. En el agua aromatizada incorporar la maicena y cocinar.
4. Añadir todos los ingredientes de esta receta y llevar a fuego hasta que espese. Rectificar el sabor de ser necesario.
5. Servir la colada fría o caliente acompañada con pan.

**Porciones: 5**



## Colada de harina de maíz

### Ingredientes:

- 1 ½ libra de harina de maíz
- 3 litros de leche
- Panela o azúcar
- Clavo de olor, pimienta dulce y canela



### Preparación:

1. Cernir la harina y mezclar con la leche hasta eliminar completamente los grumos.
2. Agregar la canela, clavo de olor y la pimienta dulce. Si está muy espesa aumentar leche o agua
3. Poner a fuego moderado hasta que hierva. Agregar panela o azúcar al gusto.
4. Retirar del fuego y servir.

**Porciones: 8**



## Champús

### Ingredientes:

- 1 rama pequeña de cedrón
- 1 manojo de hierba luisa
- 6 tazas de agua
- ½ libra de panela
- 5 cucharadas de harina de maíz tostado
- Mote



### Preparación:

1. Hervir las hierbas aromáticas.
2. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Cernir el agua e incorporar la harina de maíz.
4. Hervir por 10 minutos hasta obtener una colada espesa.
5. Servir caliente con mote.

**Porciones: 5**



## Chicha de maíz

### Ingredientes:

- 4 libras de maíz
- 15 litros de agua
- 5 libras de azúcar
- ½ libra de arroz cocido
- Pimienta
- Clavo de olor
- Canela
- 5 naranjillas o 1 piña



### Preparación:

1. Remojar y luego germinar el maíz por 4 días, luego secar y moler finamente.
2. Agregar el agua, las especierías de dulce, el jugo de las naranjillas o la piña. Cocinar a fuego alto, sin dejar de revolver con una cuchara de palo.
3. Agregar el arroz cocido y hervir por media hora.
4. Enfriar el conjunto y cernir.
5. Agregar el azúcar y dejar fermentar por dos o tres días.
6. Para servir agregar unas gotas de vainilla y hielo picado.

**Porciones:** 30



## Palo piché

### Ingredientes:

- ½ taza de agua
- ½ libra de panela
- 2 ramas de canela
- 1 cucharada de pimienta de dulce
- 2 clavos de olor
- 4 tazas de leche
- ½ libra de harina de maíz tostado
- 4 hojas de naranja



### Preparación:

1. Hervir el agua con las especerías y las hojas de naranja, luego añadir la panela y continuar la cocción por 10 minutos. Dejar enfriar y cernir.
2. Agregar la taza de leche y la harina de maíz.
3. Cocinar hasta obtener una colada espesa.
4. Servir caliente.

**Porciones:** 4





## Refresco de corontas de maíz negro

### Ingredientes:

- 10 litros de agua
- 3 libras de corontas o tusas molidas
- 1 raja de canela
- 8 clavos de olor
- 5 pimientas de dulce
- 3 hojas de naranja
- 4 limones
- Azúcar al gusto



### Preparación:

1. En los litros de agua, hervir las especerías por 10 minutos.
2. Añadir las tusas molidas y continuar la cocción por otros 10 minutos.
3. Retirar del fuego la preparación, cernir y enfriar.
4. Agregar el azúcar y el jugo de limón.
5. Servir la bebida con hielo.

**Nota:** las tusas del maíz negro presentan mayor contenido de antocianinas que el grano, las cuales aportan propiedades antioxidantes beneficiosas para la salud.

**Porciones:** 25



## Buñuelos



## Alfajores de maicena

### Ingredientes:

- ¼ de taza de margarina
- 1 taza de azúcar
- 4 yemas de huevo
- 1 clara de huevo
- 1 copita de ron
- 2 tazas de maicena
- ¾ de taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- Ralladura de medio limón
- Dulce de leche
- Coco rallado



### Preparación:

1. Mezclar la margarina con el azúcar en la batidora. Agregar las yemas y la clara de huevo batida a punto de nieve, batir hasta que la mezcla esté cremosa.
2. Cernir las harinas y agregar a la mezcla cremosa. Incorporar el ron.
3. Aromatizar con la vainilla y ralladura de limón.
4. Refrigerar la masa durante 15 minutos.
5. Vaciar la masa sobre papel poligrasa y cortar círculos de 4 cm de diámetro.
6. Acomodar en latas enmantequilladas y hornear a 180°C por 20 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.
7. Enfriar y rellenar cada tapa con dulce de leche, cubrir con otra tapa.
8. Impregnar los alfajores con coco rallado.

**Porciones:** 10



### Ingredientes:

- 6 cucharadas de mantequilla o margarina
- ½ taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de harina de trigo con polvo de hornear
- 1 taza de leche
- Ralladura de la cáscara de una naranja
- Azúcar al gusto



### Preparación:

1. Batir la mantequilla con el azúcar hasta formar una mezcla espesa, incorporar el huevo. Batir muy bien.
2. Mezclar las harinas con la leche e incorporar al batido anterior.
3. Verter la mezcla en un molde mediano, previamente engrasado y enharinado, espolvorear la superficie con abundante azúcar.
4. Llevar al horno hasta que quede dorado.

**Porciones: 6**



## • Pinol de harina de maíz

### Ingredientes:

- 1 libra de maíz tostado
- ½ libra de panela o azúcar
- 1 cucharada de clavo de olor, canela y pimienta dulce en polvo



### Preparación:

1. Moler el maíz tostado y cernir, a este polvo se denomina machica.
2. Incorporar los demás ingredientes y mezclar.

**Porciones: 8**



### Ingredientes:

- 1 taza de maicena
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- 1 taza de jugo de piña
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de piña confitada
- ½ taza de azúcar para caramelo
- 1 cuchara de polvo para hornear
- 1 cuchara de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal



### Preparación:

1. Cernir las harinas y mezclar con el polvo de hornear y la sal.
2. En un molde de torta mediano, poner media taza de azúcar, llevar al fuego y dejar que se haga caramelo, retirar del fuego.
3. En el vaso de la licuadora, poner los huevos, el jugo de piña con la media taza de azúcar, licuar hasta que se disuelva, agregar la esencia de vainilla, el aceite y continuar licuando hasta que se mezclen los ingredientes.
4. La mezcla anterior verter sobre la harina, batir el conjunto hasta tener una mezcla cremosa uniforme.
5. Cubrir el molde conteniendo el caramelo con la mezcla anterior, distribuir uniformemente el contenido.
6. Llevar al horno precalentando a 180°C por 45 minutos o hasta que este cocida la torta. Al desmoldar, decorar con la piña confitada.

**Porciones: 8**



### Ingredientes:

- 1 ½ libra de harina de maíz
- 5 yemas de huevo
- 7 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ cucharadita de canela en polvo



### Preparación:

1. Cernir la harina de maíz, agregar el polvo de hornear, las yemas de huevo, la mantequilla, la vainilla, la canela y el azúcar, amasar hasta que se homogenice.
2. Con pedacitos de masa, moldear las tortillas manualmente.
3. Hornear a fuego lento.

**Porciones:** 10



## Pan dulce de maíz

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Agua necesaria para formar una masa



### Preparación:

1. A la harina cernida agregar el azúcar y la canela en polvo. Adicionar agua hasta formar una masa manejable.
2. Moldear y hacer formas al gusto.
3. Hornear a 180°C por 30 minutos.

**Porciones:** 10





### Ingredientes:

- 3 libras de harina de maíz
- 1 libra de panela
- 5 litros de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- Canela, clavo de olor y pimienta dulce



### Preparación:

1. Cernir la harina, agregar la leche y las especerías.
2. Colocar a fuego moderado sin dejar de revolver. Si la mezcla está muy espesa, adicionar leche.
3. Hervir hasta que esté bien cocido.
4. Por último añadir la panela triturada, la vainilla y dejar hervir por dos minutos adicionales.
5. Retirar del fuego y verter en una bandeja hasta que se enfríe. Si desea puede hornear a fuego bajo por una hora.

**Nota:** No añadir la panela desde el principio porque se daña la consistencia de la natilla.

**Porciones:** 20



## Buñuelos de harina de maíz

### Ingredientes:

- ½ libra de harina de maíz
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal
- 8 huevos
- Miel de panela



### Preparación:

1. En una olla grande poner la leche, la sal y la harina de maíz. Cocinar a fuego lento hasta que se dore la masa.
2. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Agregar los huevos y batir fuertemente hasta formar una masa homogénea.
4. Verter porciones de esta masa (una cucharada) en aceite hirviendo, hasta que se doren
5. Escurrir el aceite sobre papel toalla.
6. Servir bañando los buñuelos con miel de panela.

**Porciones: 5**



### Ingredientes:

- 8 choclos semimaduros
- 3 huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 6 cucharadas de margarina o manteca de cerdo
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de vino dulce o aguardiente
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de anís de castilla



### Preparación:

1. Desgranar, moler y cernir el choclo.
2. Batir la mantequilla, las yemas de huevo, el polvo de hornear y el azúcar. Agregar a este batido el choclo molido y cernido. Mezclar bien y adicionar las claras de huevo batidas a punto de nieve, junto con el anís y la vainilla.
3. Engrasar y espolvorear con harina un molde y verter la mezcla.
4. Hornear por 45 minutos a 180°C.
5. Retirar del horno, cuando la torta este dorada.

**Nota:** Esta torta también se puede hacer en baño maría, en este caso la cocción se realiza por una hora, obteniéndose un producto muy delicado.

**Porciones:** 6



### Ingredientes:

- 1 libra de maíz seco
- 1 libra de panela
- ½ litro de aceite



### Preparación:

1. Calentar el aceite a fuego bajo y tostar el maíz.
2. Escurrir el aceite, poniendo el maíz sobre papel toalla.
3. Con la panela preparar un jarabe, de consistencia similar a la miel de abeja.
4. Este jarabe agregar al maíz tostado.
5. Mezclar bien hasta que el jarabe se adhiera al grano.
6. Poner en el horno a 70°C, durante 30 minutos.
7. Retirar del horno y enfriar.

**Porciones: 8**



## Torta de choclo con leche condensada

### Ingredientes:

- 1 taza de choclo desgranado
- 1 tarro de leche condensada
- 4 huevos
- 1 taza de mantequilla
- 1 taza de queso crema
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Vino blanco al gusto



### Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Engrasar un molde y verter la mezcla en él.
3. Hornear a una temperatura de 120°C.
4. Retirar del horno y enfriar.

**Porciones:** 4



## Pastelitos de choclo

### Ingredientes:

- 10 choclos desgranados
- ½ taza de queso rallado
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 huevos
- 1 cucharadita de sal
- Aceite



### Preparación:

1. Licuar los choclos.
2. Batir los huevos, añadir el queso rallado, el azúcar, la mantequilla y la sal hasta obtener una mezcla espesa.
3. Añadir cucharadas de la preparación al aceite hirviendo y dorar por ambos lados.

**Porciones: 6**



### Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz tostado
- 5 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de miel de panela



### Preparación:

1. Mezclar los ingredientes.
2. Disponer por porciones (una cucharada) en una lata de hornear.
3. Hornear a temperatura baja hasta que estén dorados.

**Porciones: 5**



## Natilla a base de corontas de maíz negro

### Ingredientes:

- 10 litros de agua
- 2 libras de corontas o tusas molidas
- ½ libra de mora
- ½ libra de maicena
- Especerías (clavo de olor, pimienta de dulce, canela)
- Azúcar al gusto



### Preparación:

1. Hervir las tusas molidas y las especerías en 10 litros de agua por 15 minutos.
2. Cernir y enfriar.
3. Al agua de las corontas, agregar la maicena disuelta en agua fría.
4. Incorporar el jugo de mora.
5. Hervir el conjunto por 10 minutos.
6. Retirar del fuego y enfriar.

**Porciones: 20**





### Ingredientes:

- 1 libra de maíz
- ½ libra de panela
- 6 clavos de olor
- 6 granos de pimienta dulce
- 4 astillas de canela
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de sal



### Preparación:

1. Lavar el maíz y secarlo con un paño.
2. Colocar un tiesto de barro al carbón y dejar que se caliente. Colocar el maíz y mover continuamente hasta lograr un color dorado uniforme o que el maíz esté tostado, añadir una pizca de sal.
3. Poner a hervir un recipiente con agua, agregar la esencia de vainilla, la canela, el clavo de olor y la pimienta hasta que el agua esté perfumada, cernir.
4. Colocar el agua al fuego, agregar la panela en trozos y dejar hervir hasta formar un jarabe.
5. En la mezcla anterior agregar el maíz tostado, mover continuamente hasta lograr que la panela se adhiera al maíz.
6. Retirar del fuego, extender sobre una mesa y dejar enfriar.

**Porciones: 5**



# **OTRAS RECETAS**



## Crema de choclo con camarones



## • Caldo de uñitas de maíz

### Ingredientes:

- ½ libra de harina de maíz
- 4 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 6 tazas de agua
- Sal y azúcar al gusto
- Achiote al gusto



### Preparación:

1. Formar una masa con la harina de maíz, dos huevos, la mantequilla y la sal, hasta alcanzar una consistencia suave.
2. Colocar en una olla seis tazas de agua, sal y azúcar, cuando este hirviendo agregar cada vez una cucharada de masa.
3. Servir y decorar el plato con rodajas de huevo cocido.

**Porciones: 5**



## • Crema de choclo con camarones

### Ingredientes:

- 10 choclos (no muy tiernos)
- 1 libra de camarones
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- Cebolla blanca y culantro finamente picados
- 3 tazas de leche
- 4 tazas de agua



### Preparación:

1. Pelar los choclos, desgranar, moler y cernir con la ayuda de 3 tazas de agua.
2. Llevar a fuego lento, revolviendo continuamente por 20 minutos.
3. Agregar la leche poco a poco junto con la mantequilla y una cucharada de azúcar.
4. Agregar los camarones.
5. Continuar la cocción por 5 minutos, añadir el culantro y la cebolla blanca finamente picados.
6. Retirar del fuego y servir caliente.

**Porciones:** 4



• PLATOS FUERTES



## Pastel relleno de choclo



## • Soufflé de harina de maíz y queso

### Ingredientes:

- ¼ de libra de harina de maíz
- 100 g de queso
- 2 cucharadas de margarina
- 4 huevos
- ½ cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- ¼ de taza de pimientos pequeños
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de salsa de tomate
- Sal al gusto



### Preparación:

1. Derretir la margarina en un sartén y saltear la cebolla y el ajo finamente picados.
2. En una cacerola mezclar la harina de maíz con el agua, la cebolla y el ajo salteados e incorporar los pimientos picados. Luego, añadir el queso rallado, la sal, las yemas de huevo y la salsa de tomate.
3. Batir las claras de huevo a punto de nieve y añadir poco a poco a la mezcla anterior.
4. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado
5. Hornear a 190°C durante media hora.
6. Servir caliente.

**Porciones:** 4



## • Soufflé de choclo

### Ingredientes:

- 6 choclos tiernos
- 8 huevos
- ½ libra de queso rallado
- 7 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal al gusto



### Preparación:

1. Desgranar el choclo y licuar sin agua.
2. Batir 8 claras de huevo a punto de nieve. Agregar el azúcar, la sal y la mantequilla.
3. Incorporar el queso rallado, la manteca derretida y el choclo licuado, revolviendo bien.
4. Engrasar un molde y verter en él la mezcla anterior.
5. Hornear a 180°C p.
6. Servir caliente.

**Porciones:** 4





## ● Pastel relleno de choclo

### Ingredientes:

- 18 choclos no muy tiernos
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ taza de aceite
- 1 tomate picado.
- ½ pimiento picado
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de azúcar
- 4 huevos
- ½ libra de carne de ternera picada
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de apio picado
- ¼ de taza de aceitunas sin semillas
- ¼ de taza de pasas
- 1 cebolla blanca
- Mantequilla



### Preparación:

1. Preparar un condumio, para lo cual se coloca en una sartén manteca, ¼ de taza de aceite, cebolla, pimiento y la carne de ternera picada, dejar cocinar por unos minutos. Agregar las aceitunas, las pasas y dos huevos duros picados.
2. Rallar los choclos y agregar el tomate, el pimiento picado, sal, pimienta, azúcar y dos yemas de huevo, manteca y el resto del aceite.
3. Llevar a fuego moderado por 15 minutos, revolviendo continuamente para que no se adhiera al recipiente.
4. Engrasar un molde y verter la mitad de la masa de choclo, luego el condumio preparado y cubrir con la otra mitad de la masa.
5. Rociar con mantequilla.
6. Hornear a temperatura moderada.

**Nota:** Se puede reemplazar la carne de ternera, por pollo u otro tipo de carne.

**Porciones:** 10



## • Hallacas de maíz con gallina o carne de cerdo

### Ingredientes:

- 3 libras de harina de maíz
- 1 gallina
- ½ libra de manteca de cerdo
- 2 pimientos (1 rojo, 1 verde)
- 1 libra de maní tostado
- Pimienta, sal, comino, ajo
- Agua
- Aceitunas y pasas
- Huevos duros
- Cebolla blanca, culantro, cebolla paiteña.
- Hojas de plátano.



### Preparación:

1. Preparar el caldo de gallina, con una ramita de perejil, apio, ajo, cebolla blanca, sal, la mitad de un pimiento. Cuando la carne esta suave cernir y reservar el caldo. Desmenuzar la carne de la gallina.
2. En una olla grande cocinar la harina de maíz con el caldo de gallina.
3. Previamente preparar el puré de maní, para lo cual, se licúa el grano con agua, se aliña con ajo, pimienta, comino, cebolla y se cocina hasta que tenga la apariencia de una crema, para luego sazonar con un poco de sal.
4. Aparte preparar un refrito con la gallina desmenuzada, cebolla, especerías y pasas. Mezclar este refrito con el puré de maní.
5. Disponer porciones de la masa cocida de maíz sobre hojas de plátano, rellenar con el refrito anterior, rodajas de huevo y aceitunas. Envolver las hojas y cocinar al vapor durante 30 minutos.

**Porciones:** 20



## • Sorullos de harina de maíz

### Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 huevos
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- Agua



### Preparación:

1. A la harina adicionar la sal, mantequilla, una cucharada de azúcar y un poco de agua tibia, hasta formar una masa manejable.
2. Cortar en porciones pequeñas y moldear.
3. Hornear a 180°C durante 30 minutos.

**Porciones:** 10



## • Torta borracha

### Ingredientes:

- 10 mazorcas de maíz seco
- 12 huevos
- 1 vaso de vino tinto
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 pollo
- ½ libra de manteca de cerdo
- 1 pimienta
- 1 cebolla paiteña
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Sal, ajo, pimienta, comino y orégano
- Pasas y aceitunas



### Preparación:

1. Hervir las mazorcas de maíz por 5 minutos y dejar remojar en la misma agua durante la noche.
2. Al día siguiente, desgranar y moler.
3. A la masa agregar sal, azúcar y bicarbonato de sodio.
4. Batir 10 claras de huevos a punto de nieve e incorporar a la mezcla anterior.
5. Añadir el vino, las pasas y las especerías.
6. Preparar un sofrito con la cebolla paiteña finamente picada y la carne del pollo previamente desmenuzado, agregar a la mezcla anterior.
7. Verter la preparación en un molde enmantequillado.
8. Hornear a 180°C por 60 minutos.

**Nota:** Para comprobar si está cocida la torta introducir un cuchillo, el cual debe salir limpio.

**Porciones:** 8



## Solterito de choclo



## ● Solterito de choclo

### Ingredientes:

- ½ queso fresco
- ½ taza de habas verdes tiernas
- 1 cebolla
- 5 choclos de grano grande cocinados
- 3 tomates picados en cuadritos
- ½ taza de aceitunas verdes o negras
- Perejil (opcional)
- ¼ de ají rocoto picado sin pepas ni venas
- Aceite de oliva
- Vinagre, limón
- Sal y pimienta



### Preparación:

1. Cortar el queso fresco en cuadritos.
2. Sancochar las habas.
3. Picar la cebolla y el ají rocoto.
4. Cocinar el choclo y desgranarlo.
5. Cortar el tomate en cuadritos.
6. Retirar las pepas de las aceitunas y picarlas.
7. Mezclar todo a excepción de las aceitunas.
8. Finalmente agregar las aceitunas.

**Porciones:** 5



## Muffins de harina de maíz



## • Muffins de harina de maíz

### Ingredientes:

- ½ libra de harina de maíz
- 3 cucharadas de manteca
- ½ taza de mantequilla
- 6 huevos
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de queso fresco rallado



### Preparación:

1. Batir la mantequilla, la manteca, el queso y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Añadir las yemas de huevo.
3. Incorporar la harina, el polvo de hornear y la leche.
4. Añadir las claras de huevo batidas a punto de nieve.
5. Verter sobre moldes de muffins previamente engrasados.
6. Hornear a 170°C por 20 minutos.

**Porciones: 7**



## BIBLIOGRAFIA

1. Carranza, G., Zalacain, S. 2012. Ensaladas y Tartas. Lexus, editores. China. p. 20, 62, 108, 160.
2. El cerealista. 2012. Beneficios del maíz en la salud: La vitamina B7 o biotina le aporta beneficios nutricionales al maíz.
3. FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación). 1993. El maíz en la nutrición humana. Colección FAO: Alimentación y nutrición, Nro. 25. Roma, Italia.
4. Gear, J. 2006. El cultivo del maíz en la Argentina. Serie de informes especiales de ILSI Argentina, Vol. II: Maíz y Nutrición.
5. Guzmán, A. 2014. Los sabores de mi tierra. EditorialCulturesa. D'Vinni, Colombia. P. 42, 45, 120, 214, 217.
6. Kim, R., Grimes, L., Halsey, K. 2003. Toda la Gastronomía de la A a la Z. Editorial Evergráficas, S.A. León (España). p. 259, 288.
7. Lexus editores. Ensaladas. 2010. Primera edición. Barcelona, España. p. 148, 102.
8. Noroña, J. 2008. Caracterización y evaluación agromorfológica de 64 accesiones de maíz negro y 27 accesiones de maíz chulpi (*Zea mays* L.) colectados en la serranía del Ecuador en le EESC-INIAP, Quito. Tesis de grado Ingeniero Agrónomo: Universidad Técnica de Cotopaxi, Carrera de Ciencias Agropecuarias, Ambientales y Veterinarias. 105 p.
9. Paredes, I. 1962. Tulpa NifuEkinda. Artes Gráficas editores. Quito-Ecuador.
10. Quelal M.B; Huaraca, H. (Eds). 2012. Redescubriendo conocimientos y sabores. Boletín divulgativo Nro. 425. Dirección Nacional de Transferencia y Difusión de Tecnologías. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias, INIAP, Dpto. Nutrición y Calidad. Quito.EC. p. 13-18.

## BIBLIOGRAFIA

11. Ranum, P., Peña-Rosas, J. y García-Casal, M. 2014. Global Maize production, utilization and consumption. Ann. N.Y. Acad. Sci. ISSN 0077- 8923.
11. Serratos, J.A. 2009. The origin and diversity of maize in the American continent. Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
12. Timothy, D., W. Hatheway, U. Grant, M. Torregroza, D. Sarria y D. Varela. 1966. Razas de maíz en Ecuador. Ica - OIE. Boletín Técnico No. 12 Mayo.
13. Yáñez, C., Zambrano, J., Caicedo, M., Sánchez, H y Heredia, J. 2003. Catálogo de Recursos Genéticos de Maíces de Altura Ecuatorianos. Programa de Nacional de Maíz. EESC-INIAP. Quito, Ecuador. p 2-5.

## • Misión del INIAP

El Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias tiene la misión de: investigar, desarrollar tecnologías, generar procesos de innovación y transferencia tecnológica en el sector agropecuario, agroindustrial y de forestación comercial, para contribuir al desarrollo sostenible del Ecuador mediante la aplicación de la ciencia.

## • Misión del Departamento de Nutrición y Calidad

Desarrollar y apoyar trabajo de investigación en calidad de alimentos y agroindustria. Promover acciones participativas de investigación, oferta, capacitación y servicio de análisis especializado, contando con la experiencia de un grupo multidisciplinario de profesionales capacitados, equipo e infraestructura adecuada.



GOBIERNO NACIONAL DE LA  
REPÚBLICA DEL ECUADOR

Econ. Rafael Correa Delgado  
PRESIDENTE CONSTITUCIONAL

Dr. Javier Ponce Cevallos  
MINISTRO DE AGRICULTURA, GANADERIA  
ACUACULTURA Y PESCA

Dr. Juan Manuel Domínguez  
DIRECTOR GENERAL DEL INIAP

AUTORES:

Elena Villacrés P.  
Carlos Yáñez G.  
Ana Gabriela Armijos L.  
María Belén Quelal T.  
Javier Álvarez M.



Departamento de Nutrición y Calidad  
Programa Nacional de Maíz  
Estación Experimental Santa Catalina - INIAP  
Panamericana Sur Km. 1, Mejía  
Teléfono: 3007134/3006084  
Web: [www.iniap.gob.ec](http://www.iniap.gob.ec)

ISBN 978-9942-22-049-3



9 789942 220493

INIAP - Estación Experimental Santa Catalina