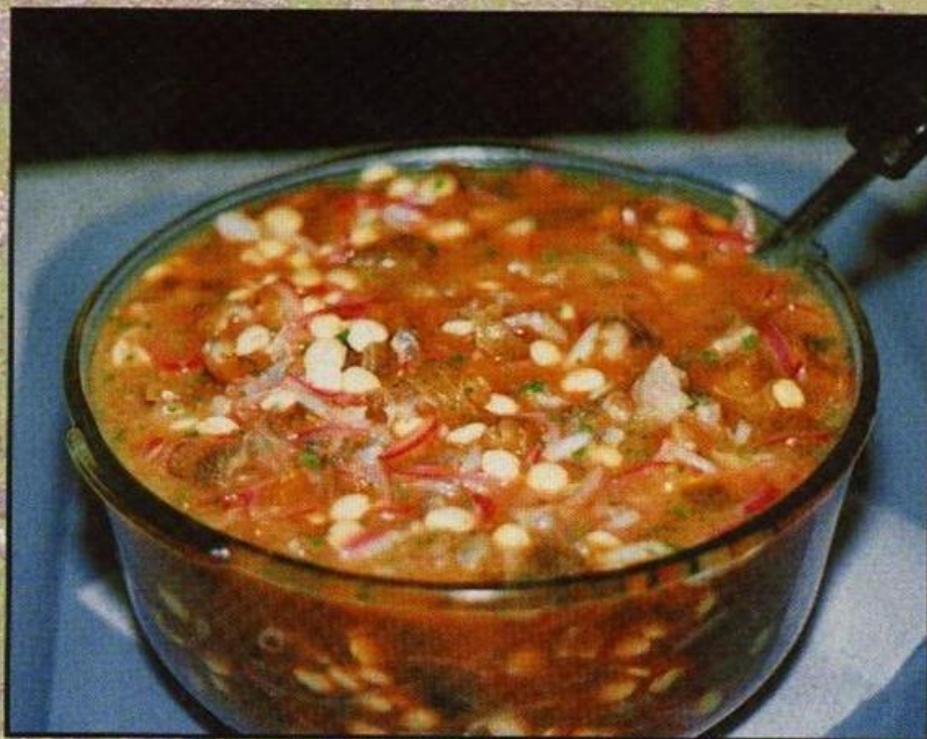




P-BID-206

# *DISFRUTE COCINANDO CON CHOCHO*



## *RECETARIO*

PROGRAMA NACIONAL DE LEGUMINOSAS  
ESTACION EXPERIMENTAL SANTA CATALINA

Julio, 1998  
Quito - Ecuador

Elena Villacrés P.  
Carlos Caicedo V.  
Eduardo Peralta I.

# *DISFRUTE COCINANDO CON CHOCHO*



***RECETARIO***

## ORGANIZADORES

El Seminario-Taller fue organizado por el Programa Nacional de Leguminosas con sede en la Estación Experimental Santa Catalina y el Departamento de Nutrición y Calidad:

**Ing. Agr. M. C. Eduardo Peralta I.**

LIDER DEL PROGRAMA NACIONAL DE LEGUMINOSAS  
DIRECTOR DEL PROYECTO P-BID-206

**Ing. Agr. M. Sc. Carlos Caicedo V.**

INVESTIGADOR DEL PROGRAMA

**Agr. Marco Rivera M.**

ASISTENTE DE INVESTIGACION

**Lcda. Sofía Ayala D.**

SECRETARIA DEL PROGRAMA

**Ing. Alim. Elena Villacrés**

INVESTIGADORA DEL DPTO. DE NUTRICION Y CALIDAD Y  
DEL PROYECTO P-BID-206

**Dra. Susana Espín**

RESPONSABLE DEL DPTO. DE NUTRICION Y CALIDAD

**Srta. Katerine Lara**

EGRESADA DE LA ESPOCH  
BECARIA DEL PROYECTO P-BID-206

## CONTENIDO

Presentación

Agradecimiento

Introducción

Valor nutritivo del chocho (*Lupinus mutabilis* S.) e importancia en la alimentación

### **RECETAS**

1. Cebiche de chochos con cuero
2. Cebiche de chochos con corvina
3. Chochos en mayonesa
4. Ensalada de chochos y queso
5. Ensalada de legumbres en crema
6. Ensalada tropical de chocho
7. Ensalada de chocho con aceitunas
8. Paté de chochos
9. Bolobanes con paté de chocho y atún
10. Chocho frito
11. Salsa de chochos
12. Locro de chochos
13. Locro de chochos con queso
14. Crema de chochos
15. Sopa de legumbres con chochos
16. Cazuela de chocho con pollo
17. Carne de borrego en salsa de chochos
18. Librillo en salsa de chochos
19. Pollo en salsa de chochos
20. Plato criollo con chochos
21. Torta de carne con chochos (1)
22. Torta de chochos
23. Torta de chochos con carne (2)
24. Torta de chochos con pescado
25. Souflé de chochos
26. Longuitos de chochos
27. Pascualina de chocho
28. Pastelitos de chocho
29. Empanadas de chocho
30. Pizza de chocho
31. Humitas de chocho
32. Tamales de chocho
33. Cake de chocho
34. Dulce de chocho
35. Merengue de chocho y caramelo
36. Yemas de chocho
37. Fantasías de chocho
38. Chocho enconfitado

## PRESENTACIÓN

Revisando aspectos relacionados con la alimentación, de una publicación titulada SALUD ANTE TODO, creímos oportuno tomar el siguiente párrafo:

El ser humano no “come” para nutrirse. Comer es mucho más complejo que un simple aporte de alimentos. Quizás algún día la humanidad ajuste sus necesidades energéticas y plásticas al ingreso de ciertos productos sintéticos elaborados científicamente; pero hoy por hoy, una buena comida (proteínas + grasas + hidratos de carbono + condimentos) o una ensalada (sales minerales + agua + condimentos + vitaminas), no pueden ser sustituidos por sus equivalentes químicos y calóricos.

Con estas observaciones, deseamos resaltar la importancia de la necesidad de alimentarse bien; y, más aún en países como Ecuador, en el cual la desnutrición constituye uno de los tantos flagelos que azota especialmente a la población infantil y más pobre. Para ello, es importante rescatar, mejorar y promocionar la producción y consumo de alimentos de origen andino como el chocho (*Lupinus mutabilis* Sweet), leguminosa de alto contenido de proteína, grasa, minerales y vitaminas; que de alguna manera, contribuye a mejorar la alimentación de sectores rurales y urbanos de la Sierra, Costa y Amazonía y que puede ser potencializada.

Un estudio sobre la costumbre de consumo de leguminosas de grano en Ecuador, acaba de demostrar que un gran sector de la población ecuatoriana conoce pocas formas de consumir chocho y la mayor demanda se produce entre los meses de octubre a julio, es decir en el período escolar en la Sierra. Esto significa que niños y jóvenes son asiduos demandantes de este producto.

La forma tradicional y más frecuente es consumir “chochos con tostado”; esta combinación de una leguminosa con un cereal, a decir de los expertos, es complementaria; pues la leguminosa aporta con unos aminoácidos y el cereal con otros en los que aquella es deficiente. Sin embargo, la experiencia nos enseña, que no es suficiente para un Instituto de Investigaciones Agropecuarias, generar variedades, semillas, tecnología, etc., para la producción pues la gente quiere saber cómo preparar más platos, en este caso a base de chocho.

Esta es una de las muchas razones por las que el Programa de Leguminosas del INIAP con el apoyo del Proyecto P-BID-206 a través de FUNDACYT, entre sus múltiples actividades haya considerado el aspecto de promoción y difusión para un mayor consumo de chocho.

Para este fin se han recopilado o creado nuevos y suculentos platos en base a chocho, los que han sido sometidos a la validación por expertas amas de casa, dietistas, nutricionistas, estudiantes de gastronomía y expertos en cocina a través de un Primer Taller de tres días, llevado a cabo en la Estación Experimental Santa Catalina, del 28 al 30 de abril de 1998. Los resultados de esta actividad constituyen las 38 recetas útiles y prácticas a base de chocho, las mismas que se ponen a la disposición del público para su uso.

Anhelamos, que fueran también otras instituciones del estado a través de los Ministerios de Salud, Educación, el INNFA, ORI, etc. las que promuevan su difusión y uso, en procura de mejorar la alimentación de diversos sectores de la población, utilizando productos tradicionales de alto valor nutritivo y de proteína barata.

***Eduardo Peralta I.***                      ***Carlos Caicedo V.***  
**DIRECTOR DEL PROYECTO**    **INVESTIGADOR DEL PROYECTO**  
**INIAP-FUNDACYT P-BID-206**    **INIAP-FUNDACYT P-BID-206**

**INDICE**

## **AGRADECIMIENTO**

*El INIAP, a través del Programa Nacional de Leguminosas y del Departamento de Nutrición y Calidad de la Estación Experimental Santa Catalina, dejan constancia de su reconocimiento a FUNDACYT, que a través del Convenio INIAP-FUNDACYT-P-BID-206, hizo posible esta importante actividad.*

*A la señora Ingeniera Elena Villacrés, investigadora del Departamento de Nutrición y Calidad de la E. E. Santa Catalina por su brillante actitud en la recopilación, elaboración del recetario base y coordinación del Taller.*

*A los participantes en el Taller, mujeres y hombres de diferentes instituciones y hogares, que con un gran entusiasmo y conocimiento, pusieron lo mejor de sí, para mejorar y diversificar el recetario.*

*A los miembros del Jurado Calificador, que seleccionaron las dos mejores recetas y al Director del FUNDACYT, Dr. Nelson Robelly, quien gentilmente donó los premios a los dos grupos ganadores.*

*Al Programa de Cereales de la Estación por brindar las facilidades en los Laboratorios de Farinología.*



[INDICE](#)

## INTRODUCCIÓN

El sistema alimentario del Ecuador que incluye la producción, transformación, distribución y consumo de alimentos, se ha vuelto económica y botánicamente dependiente de un reducido grupo de rubros, no aprovechando la extraordinaria diversidad de especies y variedades originarias de los Andes y el prolongado esfuerzo de su domesticación. Únicamente aquellos alimentos de origen andino que se han difundido y convertido en alimentos básicos a nivel mundial, como son la papa, el maíz, el fréjol, el camote, el tomate y otros, han escapado a este patrón de marginación y cumplen hoy un rol complementario en la dieta de los ecuatorianos.

La menor participación de la agricultura nacional en los actuales patrones de consumo ha generado una nueva forma de escasez de alimentos, determinada por la capacidad adquisitiva de los consumidores que no poseen recursos económicos suficientes para asegurarse una dieta adecuada, especialmente en cuanto al suministro de proteínas, el cual por ser un nutriente asociado a alimentos de alto precio, constituye un mayor limitante en la alimentación de los grupos más modestos de la población. Por esta razón hay una apremiante necesidad de fomentar el aprovechamiento de fuentes más baratas de proteína de alto valor

nutritivo como el chocho, sumamente rico en aceites no saturados, proteínas, calcio, fósforo, hierro y vitaminas como la niacina y tiamina.

Por su palatabilidad y sus cualidades nutritivas, el chocho tienen un alto potencial de integración con los alimentos modernos, pero sus limitaciones de procesamiento y formas de **Preparación** han restringido su demanda. Por lo que el objetivo de esta publicación es dar a conocer la gran versatilidad del chocho en la **Preparación** de diversos platos, esperando que un número de personas cada vez mayor cocine y disfrute de un alimento originario de Los Andes.

## ÍNDICE

### **Valor nutritivo del chocho (*Lupinus mutabilis* Sweet) e importancia en la alimentación**

El chocho es una leguminosa andina excepcionalmente nutritiva. Su contenido proteico y de grasa es superior al de la soya y otras leguminosas (**Cuadro 1**).

**Cuadro 1. Composición química del chocho desamargado, comparada con otras leguminosas (Porcentaje sobre materia seca de grano)**

	<b>Chocho<sup>1</sup></b>	<b>Soya<sup>2</sup></b>	<b>Fréjol<sup>2</sup></b>	<b>Maní<sup>2</sup></b>
Humedad	9.00	8.00	12.00	12.00
Proteína	51.07	40.00	22.0	27.00
Grasa	20.44	18.00	1.60	42.00
Fibra	7.35	4.00	4.30	2.00
Cenizas	2.38	5.00	3.60	2.00
E.L.N.	18.75	17.00	68.50	19.00

Fuente: 1) INIAP, Dpto. Nutrición y Calidad (1997)  
2) YUFERA, P. (1987)

La proteína de chocho tiene adecuadas cantidades de aminoácidos esenciales lisina y leucina pero es deficitaria en aminoácidos azufrados, sobre todo en metionina (**Cuadro 2**), en contraste con las proteínas de los cereales, siendo por ello complementarias de éstas en la alimentación humana. Mezclando chocho y cereales se consigue un alimento que en su balance de aminoácidos es casi ideal para el ser humano.

**Cuadro 2. Contenido de aminoácidos del chocho y otras leguminosas (mg/g total de nitrógeno).**

<b>Aminoácidos</b>	<b>Chocho</b>	<b>Soya</b>	<b>Fréjol</b>	<b>Maní</b>
Isoleucina	274	284	262	211
Leucina	449	486	476	400
Lisina	331	399	450	221
Metionina	47	79	66	72
Cistina	87	83	53	78
Fenilalanina	231	309	326	311
Tirosina	221	196	158	244
Treonina	228	241	248	163
Triptófano	110	80	----	65
Valina	252	300	287	261
Arginina	594	452	355	697
Histidina	163	158	177	148
Alanina	221	266	262	243
Acido	685	731	748	712
Aspártico	1372	1169	924	1141
Acido	259	261	237	349
Glutámico	257	343	223	272
Glicina	317	320	347	299
Prolina				
Serina				
Total aminoácidos	6051	6157	5662	5887
Total aminoácidos Esenciales	2183	2457	2389	2026

Fuente: FAO, 1970.

La calidad del aceite de chocho se sitúa entre el aceite de maní y el de soya por su composición de ácidos grasos. El principal ácido graso es el oleico, seguido por el linoleico, ácido graso esencial (**Cuadro 3**). En general, los índices de evaluación indican un aceite de buena calidad.

**Cuadro 3. Composición de ácidos grasos del aceite de chocho amargo y semidulce (% de los ácidos grasos totales)**

<b>Acidos Grasos</b>	<b><i>Lupinus mutabilis</i></b>		<b>Maní</b>	<b>Soya</b>
	<b>Amargo</b>	<b>Semidulce</b>		
Mirístico	0.60	0.30	0.10	
Palmítico	13.40	9.80	11.00	11.00
Palmitoleíco	0.20	0.40	-----	
Esteárico	5.70	7.80	3.0	4.00
Oleico	40.40	53.90	55.00	22.00
Linoleico	37.10	25.90	28.00	55.00
Linolénico	2.90	2.60	1.00	8.00
Araquídico	0.20	0.60	1.50	0.40
Behémico	0.20	0.50	3.50	0.30
Cuociente	2.00	1.5		
P/S●				

●P/S: Poliinsaturados/saturados

Fuente: Gross , 1982  
Jergal, 1988

La baja concentración de ácido linolénico en el grano de *Lupinus mutabilis* Sweet, favorece la conservación del aceite, ya que este ácido graso se oxida rápidamente y podría originar cambios indeseables en el sabor del aceite. La composición de ácidos grasos, a diferencia de los aminoácidos depende fuertemente de las influencias ambientales, de manera que pueden presentarse considerables variaciones según las localizaciones y los años (Gross y Von Baer, 1981, en Gross 1982).

El contenido de sustancias minerales en el chocho se asemeja al de otras leguminosas. El grano representa

en total, una valiosa fuente de calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc. El calcio se encuentra principalmente en la cáscara, mientras que el fósforo se halla en el núcleo, la relación calcio-fósforo se altera tras el descascarado del grano.

Por esta destacada composición química, el chocho podría llegar a tener la importancia de la soya como fuente disponible de proteína y aceite vegetal para el consumo humano y animal. Es también apropiado para la elaboración de productos procesados, harinas de alta proteína y margarinas. En el país los granos cocidos y desamargados son populares en estofados y ensaladas, también son consumidos como snacks, al igual que el maní y el canguil.

## *RECOMENDACIÓN*

**Hierva el chocho durante diez minutos, antes de preparar o consumir, cuando la asepsia no esté garantizada**

INDICE

# RECETAS



# CEBICHE DE CHOCHOS CON CUERO DE CHANCHO

(para 4 personas)

## Ingredientes

- 1½ libra de cuero de chancho
- 1 taza de chochos
- ½ taza de jugo de limón
- ¾ taza de jugo de tomate riñón
- 2 cucharadas de aceite
- sal y salsa de tomate al gusto

## Cebolla encurtida

- 2 cebollas coloradas medianas, picadas en rodajas delgadas
- 3 cucharadas de sal
- 1 ½ taza de jugo de naranja (4 a 6 naranjas)
- 2 ramas de perejil

## Preparación

### Cuero de chancho:

Retirar el exceso de grasa del cuero y cocinar con sal, en una olla de presión por cuarenta y cinco minutos. Cortar en cuadritos muy pequeños.

### Cebolla encurtida:

Dejar reposar la cebolla en agua con sal, por veinte minutos, al cabo de este tiempo, enjuagar muy bien con bastante agua fría, escurrir y mezclar con el jugo de limón, dejar reposar hasta que estén rosadas.

### Jugo de tomate:

Sumergir los tomates en agua hirviendo por un minuto, retirar y lavar en agua fría, quitar la cáscara, licuar y cernir para obtener su jugo.

Mezclar los chochos con la cebolla encurtida, los jugos de tomate, naranja y limón, la salsa de tomate, el aceite y la sal. Probar y sazonar al gusto.

Incorporar el cuero de chancho picado en cuadritos y el perejil. Servir con canguil o tostado.

## INDICE

### **CEBICHE DE CHOCHOS CON CORVINA**

(para 6 personas)

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de chochos
- 1 ½ libra de corvina
- 12 limones sutil
- 2 naranjas
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cebollas paiteñas encurtidas
- sal y culantro

#### **Preparación**

Quitar la piel de la corvina. Cortar en tiras y hervir por un minuto en agua con sal y condimentos, retirar del agua de cocción y dejar encurtir en el jugo de limón y naranja por dos horas aproximadamente

Mezclar esta **Preparación**, con los chochos, la cebolla paiteña, la salsa de tomate, el zumo de limón y naranja. Mejorar la sazón con sal, salsa inglesa y una porción de culantro picado.

Servir con maíz tostado o canguil.

## INDICE

### **CHOCHOS EN MAYONESA**

(para 8 personas)

#### **Ingredientes**

- 3 tazas de chochos
- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 taza de mayonesa
- 10 gotas de jugo de limón
- sal al gusto

#### **Preparación**

Pelar los chochos y cocerlos durante cinco minutos en agua con sal y el jugo de limón. Escurrir el agua, mezclar con las arvejas cocidas. Cuando estén completamente fríos revolver con la mayonesa.

## INDICE

### **ENSALADA DE CHOCHOS Y QUESO**

(para 8 personas)

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de chocho fresco
- ½ queso fresco
- ¾ taza de leche
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 libras de papas cortadas en cuadritos
- 2 pimientos rojos sancochados y picados
- ½ libra de jamón cortado en cuadritos pequeños
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos cocidos duros.
- 2 ramas de perejil

### **Preparación**

Cocer las papas, sacar del agua un poco duras y dejarlas enfriar.

Mezclar los chochos, con las papas, los pimientos y el jamón.

Licuar el queso desmenuzado, la leche, la sal y la mayonesa y poner esta crema sobre la mezcla anterior.

Revolver lentamente y disponer en una fuente adornando con las tajadas de huevo duro y hojas de perejil.

### **INDICE**

## **ENSALADA DE LEGUMBRES EN CREMA**

(para 8 personas)

## Ingredientes

- 1 libra de chocho fresco
- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 libra de vainitas cocidas
- ½ libra de zanahoria amarilla cocida y picada
- ½ libra de choclo tierno cocido
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de crema de leche
- 1 pizca de azúcar
- sal, pimienta y condimentos al gusto

## Preparación

Poner al fuego una sartén con la mantequilla; cuando esté caliente agregar las legumbres con la pizca de azúcar, la sal y los demás condimentos. Revolver continuamente durante unos minutos y añadir la crema de leche. Hervir un momento más y sacar del fuego.

Servir caliente.

## INDICE

### **ENSALADA TROPICAL DE CHOCHOS**

(para 6 personas)

## Ingredientes

- 2 tazas de chocho
- 2 manzanas peladas y picadas (sumergidas en agua con limón)
- 2 tallos de apio picados
- ¼ litro de yogurt natural
- 2 tomates riñón, finamente picados  
sal y condimentos al gusto

### **Preparación**

Mezclar los chochos pelados con las manzanas, los tomates y los tallos de apio picados. Sazonar con yogurt natural, sal y condimentos al gusto. Puede servir con arroz.

### **INDICE**

## **ENSALADA DE CHOCHOS CON ACEITUNAS**

(para 4 personas)

### **Ingredientes**

- 1 taza de chochos frescos
- 1 tomate riñón, mediano
- 2 cebollas paiteñas
- 1 frasco mediano de aceitunas

sal, pimienta y culantro

## Preparación

Pelar los chochos, picar la cebolla, el tomate, el perejil y el culantro. Mezclar todos estos **Ingredientes** con las aceitunas y condimentar al gusto.

## INDICE

# PATÉ DE CHOCHOS

## Ingredientes

- ½ taza de chochos
- ¼ litro de crema de leche
- 1 tarrina de queso crema

## Refrito

- 1 limones
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de cebolla blanca
- sal, culantro y pimienta

## Preparación

Hacer un refrito con el aceite, la cebolla blanca, el jugo de dos limones, el culantro, la sal y pimienta. Dejar que se enfríe.

Aparte, licuar el chocho con la crema de leche. Verter esta **Preparación** en un recipiente y añadir el queso crema y el refrito preparado, batir vigorosamente hasta que se espese y se homogenice el conjunto.

Servir el paté, untado en galletas, pan o bocaditos.

## INDICE

# **BOLABANES CON PATÉ DE CHOCHO Y ATÚN**

## **Ingredientes**

### Paté

- 1 tarrina de queso crema
- 1 taza de chochos
- ¼ crema de leche
- 1 lata de atún
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 ramas de culantro

## Masa de Hojaldre

- 2 libras de harina de trigo
- 1 libra de mantequilla, dura y fría
- ¼ cucharadita de sal
- ½ botella de agua mineral

## Preparación

### Masa de hojaldre

En un recipiente hondo, mezclar la harina, el agua mineral, la sal y una cucharada de mantequilla, mezclar todos estos **Ingredientes**, hasta formar una masa suave, dejarla en reposo diez minutos. Transcurrido este tiempo, extender la masa con un rodillo, tratando que quede cuadrada. Dividir imaginariamente la masa en tres partes y cubrir las dos con la mantequilla fría, la parte que queda libre, doblar sobre la segunda parte y luego la del costado izquierdo sobre la misma segunda parte, de modo que queda un bloque de tres capas con mantequilla entre una y otra capa. Luego levantar la capa más próxima a usted y doblar hasta la segunda parte imaginaria y luego la punta de arriba sobre las dos que ya están sobrepuestas.

Dejar reposar diez minutos en el refrigerador para que no se ablande la mantequilla.

Después de diez minutos colocar la masa sobre la mesa y aplicando el rodillo desde la mitad, extender la masa hacia arriba, luego desde la mitad hacia abajo (nunca regrese el rodillo hacia el centro, impulse del centro hacia los extremos). Cuando haya extendido una porción de 40 cm por 40 cm, doblar otra vez en la misma forma y dejar reposar otros diez minutos. Repetir esta operación cuatro veces. En estas condiciones está la masa lista para usarla el día siguiente.

### Paté

Licuar el chocho con crema de leche. Aparte hacer un refrito con la cebolla, sal, pimienta, culantro y una pizca de salsa inglesa. Mezclar con el chocho licuado y el queso crema, añadir el atún. Batir hasta homogenizar el conjunto.

### Bolobanes

Extender la masa de hojaldre y moldearla en forma de anillo, pasar una brocha con yema de huevo y hornear. Para servir, rellenar los anillos de los bolobanes con el paté de chochos y atún.

## INDICE

### **CHOCHO FRITO**

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de chocho seco desamargado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 pizca de sal

#### **Preparación**

Poner el chocho seco en el aceite caliente, remover constantemente hasta que el grano esté dorado y retirar del fuego. Agregar sal al gusto y servir caliente.

## INDICE

### **SALSA DE CHOCHOS**

(para 6 personas)

#### **Ingredientes**

- 1 taza de chochos frescos
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche
- 1 libra de carne de cerdo

- 2 tazas de caldo de carne
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de harina
- 4 ramas de cebolla blanca, finamente picada
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de achiote
- sal y orégano al gusto

### Preparación

Saltear (sofreír) la carne de cerdo, con media rama de cebolla blanca, una pizca de comino y sal al gusto, luego cocinarla en tres tazas de agua.

Licuar el chocho entero con una taza de agua y una de leche.

En una cucharada de mantequilla dorar ligeramente la cebolla blanca y el perejil, agregar los condimentos y el chocho licuado, dejar que hierva unos minutos.

Aparte calentar el resto de la mantequilla, poner la harina y cuando esté espumosa añadir el caldo. Sazonar con sal y condimentos y mantener al fuego sin dejar de revolver hasta que espese. Unir a esta **Preparación** la otra de chocho y mantener caliente hasta el momento de servir.

# LOCRO DE CHOCHOS

(para 6 personas)

## Ingredientes

- 1 taza de chochos pelados
- 2 libras de papas, en tajadas, la mitad gruesas, la mitad delgadas
- ½ taza de crema de leche
- 1 ½ litros de agua caliente
- 1 taza de leche
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 aguacate en tajadas
- tomate en rodajas
- salsa de ají
- cebollas encurtidas
- sal y pimienta al gusto
- hojas de lechuga

## Preparación

En una olla sopera, calentar la mantequilla. Añadir la cebolla y freír a fuego lento hasta que esté dorada.

Agregar las papas y freír a fuego medio-alto por cinco a diez minutos, removiendo constantemente hasta que la papa esté dorada.

Añadir la crema y la leche y cuando hierva añadir el agua caliente, la sal y la pimienta. Cocinar por veinte a treinta minutos o hasta que las tajadas delgadas de papas se deshagan en parte, para espesar el locro.

Para servir, licuar la mitad de los chochos con un poco de locro hasta que quede como crema. Incorporar a la sopa.

Añadir los chochos enteros restantes (y el culantro, si se desea) calentar y servir. Adornando con una tajada de aguacate, media hoja de lechuga, una rodaja de tomate y cebollas encurtidas.

Versión rápida:

En una olla de presión cocinar la papa con sal y pimienta, en un litro de agua, por diez minutos, destapar la olla y añadir el refrito, la crema y la leche. Hervir cinco minutos. Para servir, añadir los chochos, licuados y también los enteros.

**INDICE**

# LOCRO DE CHOCHOS CON QUESO

(para 6 personas)

## Ingredientes

- 1 taza de chochos pelados
- 2½ libras de papas
- ½ queso fresco
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla paiteña grande
- 1 tomate riñón grande
- 1 taza de leche
- 1 rama pequeña de culantro
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo para adornar
- sal y pimienta al gusto

## Preparación

Hacer un refrito con la mantequilla, el ajo molido y la cebolla paiteña rallada. Añadir el tomate pelado y picado y después los chochos licuados o molidos. Poner la sal, la pimienta y dos tazas de agua. Cuando hierva, agregar las papas peladas, lavadas y partidas por la mitad. Poner el agua suficiente para que cubra las papas y hervir revolviendo con frecuencia, hasta que las papas estén suaves y la sopa espesa.

Unos minutos antes de sacar del fuego, poner el culantro picado y leche. Revolver bien. Servir adornando con rodajas de queso y pimiento rojo cortado en tiras pequeñas.

## INDICE

### **CREMA DE CHOCHOS**

(para 6 personas)

#### **Ingredientes**

- 3 tazas de chochos fresco
- ½ libra de carne de res o de chancho
- 2 litros de agua
- 1 taza de leche
- 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 libra de papas cortadas en tiras y fritas
- 1 rama de cebolla blanca
- 4 dientes de ajo
- sal y pimienta al gusto

#### **Preparación**

Preparar un refrito, con dos cucharadas de mantequilla, la cebolla blanca y el ajo finamente picado, agregar la carne cortada en trozos, freír por cinco minutos. A esta

**Preparación** añadir un litro de agua, sazonar con sal y pimienta, cocinar hasta que la carne este suave.

Con el otro litro de agua licuar el chocho, cernir y poner al fuego, incorporar el caldo anteriormente preparado y la mantequilla restante. Hervir unos quince minutos sin dejar de revolver para evitar que se queme.

Poner en un tazón las yemas de huevo con la leche, batir hasta que el conjunto esté espumoso, luego verter en chorro fino sobre la sopa y revolver continuamente para que no se corte. Mantener un momento más sobre el fuego y sacar cuando comience a hervir. Servir adornando con las papas fritas.

## INDICE

### **SOPA DE LEGUMBRES CON CHOCHOS**

(para 6 personas)

#### **Ingredientes**

- ½ taza de chochos pelados
- ½ libra de carne de res
- ½ libra de tomate riñón
- ¼ queso fresco
- 1 sambo tierno picado
- 1 zanahoria amarilla
- ½ taza de choclo tierno

- ½ taza de vainitas tiernas
- 1 cebolla blanca picada
- 4 dientes de ajo
- 1 ½ litros de agua
- ¼ cucharadita de azúcar
- sal, pimienta y una pizca de orégano

### **Preparación**

Cocinar la carne, el sambo, los tomates, la cebolla y el ajo. Retirar la carne cuando esté cocida. Licuar la sopa, cernir y poner nuevamente al fuego, añadir los chochos, la zanahoria picada, las vainitas y los choclos.

Condimentar con sal, pimienta, orégano y una pizca de azúcar, agregar la carne cortada en pedacitos y hervir hasta que todo esté bien cocido. Para servir añadir queso desmenuzado.

### **INDICE**

## **CAZUELA DE CHOCHOS CON POLLO**

(para 4 personas)

### **Ingredientes**

- 1 taza de chocho fresco
- 1 plátano verde
- 1 tomate riñón

- 1 cebolla paiteña
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 pechuga de pollo
- 3 tazas de caldo
- 1 cucharada de mantequilla
- ajo, sal, pimienta, orégano, perejil, culantro y achiote

### Preparación

Cocinar la pechuga en tres tazas de agua con una pizca de sal. Reservar el caldo.

En una olla, preparar un refrito, con la mantequilla, la cebolla blanca, la sal y los condimentos al gusto. Añadir el tomate picado y sofreír por cinco minutos. Incorporar el caldo en el que cocinó la pechuga, el chocho molido y el plátano verde rallado. Cocinar por quince minutos, moviendo constantemente para que no se pegue la **Preparación** a la olla. Agregar la pechuga de pollo desmenuzada, hervir cinco minutos y servir caliente.

### INDICE

## CARNE DE BORREGO EN SALSA DE CHOCHOS

(para 6 personas)

## Ingredientes

- 2 libras de carne de borrego
- 1 taza de chochos licuado
- ¼ taza de aceite
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla paiteña grande rallada o picada muy fino
- ½ taza de apio blanco picado
- 4 dientes de ajo molidos
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- ½ cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de maicena
- 4 tazas de agua
- sal, ajo y pimienta al gusto

## Preparación

Cortar la carne en pedazos pequeños y freír en el aceite. Cuando comiencen a dorarse agregar la cebolla paiteña, el ajo, el apio, los pimientos y el perejil. Freír durante cinco minutos más, revolviendo con una cuchara de madera para evitar que se queme. Añadir entonces la mantequilla y una taza de agua, tapar la olla y dejar que hierva a fuego lento hasta que la salsa quede espesa.

Cernir el chocho licuado y poner sobre la carne que está hirviendo, condimentar con sal, pimienta, azúcar y laurel. Tapar la olla y dejar nuevamente que hierva hasta que la carne esté suave y la salsa reducida.

Si falta consistencia a la salsa, añadir la maicena disuelta en un poco de agua.

Revolver con frecuencia mientras se cocina para que no se formen grumos y la salsa quede lisa y espesa.

## INDICE

### **LIBRILLO EN SALSA DE CHOCHOS**

(para 6 personas)

#### **Ingredientes**

- 2 libras de librillo fresco
- 1 taza de chochos frescos
- 2 cebollas paiteñas finamente picadas
- 2 tomates pelados y picados
- 1 huevo cocido duro
- 1 huevo crudo
- ½ libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 atado de hierba buena

sal, ajo y culantro al gusto

## Preparación

Lavar el librillo con hierba buena, cocinar hasta que esté suave, enfriar y cortar en pedacitos pequeños.

En la mantequilla caliente freír la cebolla paiteña, agregar el tomate y sazonar con sal y pimienta. Poner en este refrito el chocho licuado con media taza de leche, luego el librillo y las arvejas cocidas. Cuando se haya formado una salsa espesa añadir el huevo duro picado y el otro huevo batido con la media taza de leche restante. Revolver hasta que comience a hervir y espese nuevamente.

## INDICE

### **POLLO EN SALSA DE CHOCHOS**

(para 4 personas)

#### **Ingredientes**

- ½ pollo cocido y desmenuzado
- 1 taza de chochos frescos
- 6 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 1 taza de leche

- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cebolla paiteña finamente picada
- 1 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta al gusto

### **Preparación**

Licuar el chocho con una taza de agua y una taza de leche.

En tres cucharadas de mantequilla freír la cebolla paiteña y el perejil, agregar los condimentos. En este refrito poner el chocho licuado y hervir unos cuatro minutos. Sacar del fuego.

Aparte preparar una salsa blanca espesa con las tres cucharadas restantes de mantequilla, la harina y el caldo de pollo. Esta salsa unir a la **Preparación** anterior y sazonar con la sal y pimienta necesarias. Agregar el pollo cocido y desmenuzado. Mantener a fuego lento y sin dejar de revolver durante unos minutos, hasta que la salsa tome la consistencia deseada.

### **INDICE**

## **PLATO CRIOLLO CON CHOCHOS**

(para 8 personas)

### **Ingredientes**

- 3 libras de papas gruesas
- 2 litros de leche
- 1 cucharada de maicena
- 1 taza de chocho licuado
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¼ cucharadita de manteca roja
- sal y ajo al gusto

### Para adornar

- ½ taza de chochos pelados
- 8 hojas de lechuga
- 4 aguacates
- 1 huevo cocido duro
- 2 ramas de perejil

### Preparación

Pelar, lavar y cocinar las papas con el agua necesaria y un poco de sal.

Con la mantequilla, la manteca roja y la cebolla hacer un refrito; agregar el chocho licuado en un litro de leche, el agua, la sal y el ajo. Cuando hierva agregar la maicena disuelta en una taza de leche, cocinar durante seis minutos sin dejar de revolver.

Batir las yemas de huevo con el otro litro de leche y verter en chorro fino sobre la sopa que está hirviendo. Revolver rápidamente para que no se corte.

Cuando espese sacar del fuego y servir inmediatamente con las papas cocidas, adornar con chochos pelados, hojas de lechuga, tajadas de aguacate, huevo duro y hojas de perejil.

## INDICE

### **TORTA DE CARNE CON CHOCHOS (1)**

#### **Ingredientes**

- 1 libra de carne de chanco molida
- 1 libra de carne de res molida
- 6 cucharadas de miga de pan
- 1 rama de cebolla blanca finamente picada
- 1 rama de perejil picado
- ½ taza de crema de leche
- 2 huevos
- sal, pimienta y orégano al gusto

#### **Relleno**

- 2 tazas de chochos frescos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 huevos

sal y pimienta

## Preparación

Mezclar las carnes con la cebolla, el perejil, la crema, el huevo y la miga de pan. Sazonar con sal, pimienta y un poquito de orégano. Agitar bien para unir todos los **Ingredientes**.

Moler o licuar los chochos, cernir y poner este líquido en una cacerola. Condimentar con sal y pimienta, llevar al fuego y revolver hasta que espese. Añadir la mantequilla, mezclar y sacar del fuego. Por último añadir los huevos batiendo fuertemente para incorporar a la **Preparación**.

Poner la mitad de la carne en un molde enmantequillado, luego vaciar la **Preparación** de chocho y cubrir con el resto de la carne. Introducir en horno caliente hasta que dore la carne.

## INDICE

## TORTA DE CHOCHOS CON QUESO

### Ingredientes

- 1 taza de chochos frescos
- 3 huevos

- 4 onzas de queso fresco rallado
- 2 onzas de mantequilla
- 1 onza de harina de trigo
- 1 taza de leche
- sal y pimienta al gusto

### **Preparación**

Preparar una salsa blanca dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando poco a poco la leche, sin dejar de revolver hasta que espese.

Moler los chochos y mezclar con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado. Condimentar con sal y pimienta. Batir fuertemente para unir los **Ingredientes.**

Aparte batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar lentamente en la **Preparación** anterior.

Vaciar en un molde enmantequillado y dorar en un horno a temperatura moderada.

### **INDICE**

## **TORTA DE CHOCHOS CON CARNE(2)**

### **Ingredientes**

### Masa

- 3 tazas de chochos fresco
- 4 huevos
- 6 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1½ cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear

### Relleno

- ½ libra de carne de chanco molida
- 1 cebolla paiteña rallada
- 1 pimiento verde pequeño picado
- 1 tomate riñón pelado y picado
- ¼ taza de arvejas tiernas cocidas
- ¼ taza de zanahoria amarilla cocida y picada
- 1 huevo cocido duro y picado
- 1 caja de pasas
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de azúcar
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una sartén calentar el aceite, agregar la carne, cebolla y pimiento. Cuando la carne esté dorada añadir media taza de agua, el tomate y las pasas. Sazonar con sal, pimienta y azúcar. Seguir cocinando hasta que se

agote el líquido y agregar las arvejas, la zanahoria y el huevo. Moler el chocho. Agregar la mantequilla derretida, cuidando que no esté muy caliente y condimentar con sal y azúcar. Añadir uno a uno los huevos bien batidos, poner el polvo de hornear y batir fuertemente. Vaciar la mitad de esta masa en un molde engrasado, cubrir con el relleno de carne y sobre éste poner la otra mitad de la masa tapando completamente el relleno. Hornear la torta en horno moderado (150°C) hasta que esté firme y dorada.

## INDICE

### **TORTA DE CHOCHOS CON PESCADO**

#### **Ingredientes**

##### **Masa**

- 2 tazas de chochos
- 5 ramas de cebolla blanca, finamente picada
- 6 cucharadas de mantequilla
- 3 huevos
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- sal al gusto

##### **Relleno**

- 1 libra de pescado fresco, sin piel y sin espinas
- 5 tomates riñón medianos
- 1 pimiento rojo picado
- 4 panes en trocitos
- 1 taza de agua
- ¼ cucharadita de orégano molido
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Para preparar el relleno, remojar el pan en el agua durante veinte minutos, después poner en una cacerola con el tomate pelado y picado, añadir el pescado cortado en pedacitos pequeños. Sazonar con sal, pimienta, orégano, azúcar y salsa inglesa. Llevar al fuego revolviendo continuamente hasta que el pescado esté cocido y la salsa espesa. Añadir el pimiento picado, revolver y sacar del fuego. Moler el chocho, añadir la cebolla picada y frita en la mantequilla, luego las yemas de huevo, la maicena mezclada con el polvo de hornear y la sal. Mezclar todos los **Ingredientes** y por último poner las claras batidas a punto de nieve.

Engrasar un molde, poner las tres cuartas partes de la masa de chocho, luego el relleno de pescado y cubrir

con el resto de masa. Poner en horno caliente hasta que se dore.

## INDICE

# SOUFLÉ DE CHOCHOS

## Ingredientes

- 2 tazas de chochos
- 2 tazas de caldo o agua
- 3 cucharadas de mantequilla
- 6 huevos
- ½ queso rallado
- 1 cucharada de azúcar
- sal y pimienta al gusto

## Preparación

Licuar el chocho con el caldo y llevar al fuego añadiendo la mantequilla y el azúcar. Hervir sin dejar de revolver hasta que la **Preparación** esté muy espesa. Sacar del fuego. Cuando esté fría agregar el queso rallado y las yemas de huevo batiendo bien para incorporarlas. Sazonar con la sal y pimienta necesarias.

Agregar las claras de huevo batidas a punto de nieve y unirlas suavemente. Vaciar la **Preparación** en moldes

individuales, previamente engrasados. Hornear a temperatura moderada hasta que estén dorados.

## INDICE

### **LONGUITOS DE CHOCHOS**

(para 12 personas)

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de chochos
- ½ libra de queso sin sal
- 1 cucharada de cebolla blanca finamente picada
- 2 onzas de mantequilla
- 4 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pimiento rojo, finamente picado
- 1 ½ tazas de agua
- 12 hojas de achira

#### **Preparación**

Licuar el chocho con la cantidad indicada de agua y poner en una olla. Añadir la mantequilla, sal, azúcar y pimienta, luego llevar al fuego sin dejar de revolver

hasta que hierva y se forme una masa. Sacar del fuego y agregar la cebolla y el pimiento.

Cuando la masa esté fría, agregar uno a uno los huevos, batiendo fuertemente a fin de incorporarlos a la masa, añadir el polvo de hornear y el queso rallado, batir nuevamente.

Limpiar las hojas de achira y poner en el centro de cada hoja, una cucharada de masa, doblar y cocinar a vapor, en la misma forma que se cocinan los tamales.

## INDICE

# PASCUALINA DE CHOCHOS

## Ingredientes

### Masa

- 1 libra de harina de trigo
- 1 taza de leche tibia
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de aceite
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 pizca de sal

### Relleno

- 2 tazas de chochos
- 1/3 taza de leche

- 3 cucharadas de mantequilla
  - 3 claras de huevo, batidas a punto de nieve
  - ½ taza de carne de pollo cocida
  - 1 cucharada de maicena
  - 1 cucharadita de azúcar
  - 1 cucharadita de sal
- cebolla blanca y perejil picados.

### Varios

- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de salsa de tomate
- ½ libra de queso rallado

### Preparación

Poner en un tazón la harina, sal, aceite y yema de huevo, mezclar y agregar la leche tibia poco a poco hasta formar una masa suave. Amasar unos diez minutos y dejar reposar media hora. Al cabo de este tiempo estirla sobre una mesa, hasta dejarla muy fina.

Moler el chocho, agregar la mantequilla derretida y mezclada con la leche, luego las yemas de huevo, el azúcar y la sal, revolver bien, poner la carne finamente picada y por último las claras de huevo batidas.

Cubrir con la masa, un molde redondo de 30 cm de diámetro, previamente engrasado, rociar la masa con media onza de mantequilla derretida, añadir la **Preparación** de chocho y verter encima la salsa de tomate mezclada con el queso rallado. La masa que sobra a los lados del molde, doblar suavemente sobre el relleno sin cubrir y enseguida introducir en horno caliente para que se dore.

## INDICE

### **PASTELITOS DE CHOCHO**

#### **Ingredientes**

- 1 taza de chocho molido
- ½ taza de leche
- 5 cucharadas de mantequilla
- 2 huevos
- ½ queso fresco
- 1 cucharada de royal
- 1 ¼ taza de azúcar
- 1 caja pequeña de pasas
- 3 cucharadas de maicena
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 manzana pelada y troceada

## Preparación

Batir las yemas de huevo con el azúcar, incorporar el chocho molido, cuando el conjunto esté cremoso, añadir el queso rallado, la maicena, el royal, esencia de vainilla y las claras de huevo batidas a punto de nieve.

Mezclar suavemente el conjunto, poner la mitad de esta **Preparación** en un molde engrasado, agregar los trocitos de manzana, las pasas y cubrir con el resto de la mezcla cremosa. Hornear a temperatura moderada (150°C).

## INDICE

### EMPANADAS DE CHOCHO

#### Ingredientes

##### Masa

- 4 tazas de chocho molido
- 8 tazas de harina de trigo
- 2 ½ cucharaditas de polvo royal
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 libra de mantequilla
- 2 litros de aceite

2 ½ tazas de leche

½ taza de agua

### Relleno

1 queso fresco

2 caja de pasas

### Preparación

Mezclar el chocho molido con la harina. Agregar la mantequilla derretida, la sal y el azúcar disueltas en la leche y el agua. Amasar hasta obtener una masa suave y manejable. Formar bolitas, extender con un bolillo sobre un plástico y moldear las empanadas, rellenar con queso y pasas. Freír en aceite bien caliente.

## INDICE

### PIZZA DE CHOCHO

#### Ingredientes

#### Masa

1 libras de harina de trigo

2 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de mantequilla

1 huevo

- 1 pizca de sal
- 1 taza de agua tibia

### Relleno

- 1 taza de chochos pelados
- 4 cebollas paiteñas
- 4 tomates riñón medianos
- 3 cucharadas de aceite
- 2 pimientos (1 verde, 1 rojo)
- 1 queso mozzarella
- 1 libra de jamón picado en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- sal, orégano, pimienta al gusto

### Preparación

#### Masa

Mezclar todos los **Ingredientes** anotados para la masa. Formar una masa suave y dejar reposar media hora. Transcurrido este tiempo, estirar la masa y disponer sobre un molde enmantequillado y llevar al horno durante cinco minutos. Sacar del horno, agregar el siguiente relleno.

#### Relleno

Sofreír el ajo, la cebolla, los pimientos y el tomate picado, añadir el queso y el jamón picados hasta obtener una pasta, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Licuar el chocho con la crema de leche y mezclar con el refrito anterior. Introducir otros cinco minutos al horno, sacar y servir caliente.

## INDICE

### **HUMITAS DE CHOCHOS**

(para 8 personas)

#### **Ingredientes**

- 1 taza de chochos frescos
- 1 taza de choclo tierno
- 4 huevos
- 6 cucharadas de mantequilla
- ½ queso desmenuzado
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de cebolla blanca finamente picada
- orégano al gusto
- hojas de choclo

#### **Preparación**

Moler los chochos. Aparte batir la mantequilla con el azúcar y la sal. Agregar una a una las yemas y seguir batiendo hasta que esté espumoso. Añadir el queso desmenuzado, el chocho molido, el polvo de hornear y la cebolla y batir nuevamente. Por último agregar las claras de huevo batidas a punto de nieve e incorporar a la masa con un movimiento suave. Preparar un refrito al gusto, con cebolla blanca, carne o queso.

En las hojas de choclo poner una cucharada de masa, rellenar con una cucharadita de refrito doblar la hoja y cocinar a vapor durante 40 minutos.

## INDICE

### **TAMALES DE CHOCHOS**

(para 16 personas)

#### **Ingredientes**

#### **Masa**

1 ½ tazas de chocho

6 cucharadas de mantequilla derretida



## TAMALES DE CHOCHO

- 5 huevos
- ½ taza de azúcar
- ½ queso crema sin sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de sal
- ½ libra de harina de trigo

### Condumio

- ½ libra de carne de chanco, cocida y cortada en pedazos pequeños.
- 2 cebollas paiteñas ralladas
- 30 gramos de maní tostado o frito
- 2 tomates riñón medianos, pelados y picados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de caldo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pimiento verde cortado en tiritas
- 2 huevos cocidos duros
- 2 dientes de ajo

- 1 caja de pasas
- 16 hojas de achira
- sal al gusto

### Preparación

. Preparar el condumio en la siguiente forma: en la mantequilla caliente poner la cebolla, la carne y el tomate. Sazonar con sal, ajo y azúcar. Cuando la cebolla esté cocida, añadir el maní tostado, molido y mezclado con el caldo. Mantener a fuego lento hasta que espese.

Licuar los chochos con los huevos y la mantequilla derretida. Poner en un tazón, añadir la harina, el queso rallado, el azúcar, la sal y el polvo de hornear. Batir hasta que la **Preparación** esté homogénea. Poner dos cucharadas de esta masa en la hoja de achira, en el centro acomodar el condumio de carne adornando con una o dos tiritas de pimiento, una tajada de huevo duro y una o dos pasas. Doblar la hoja y cocinar los tamales a vapor por veinte y cinco minutos. Se obtienen dieciséis tamales.

Nota: El chocho puede ser molido si no se dispone de licuadora.

## INDICE

### CAKE DE CHOCHO

#### Ingredientes

- 2 tazas de chocho molido
- 2 tazas de leche
- 3 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de azúcar
- ½ libra de mantequilla
- 10 huevos
- 1 limón

#### Preparación

Cernir la harina de trigo, agregar el chocho molido, el azúcar disuelto en la leche, las yemas de huevo, la cáscara rallada de un limón y la mantequilla. Mezclar todos estos **Ingredientes** hasta obtener un conjunto cremoso. Verter sobre un molde en mantequillado y enharinado. Hornear por treinta a cuarenta minutos.

## INDICE

### DULCE DE CHOCHO

#### Ingredientes

- 1 taza de chocho

- 5 tazas de azúcar
- 6 rodajas de piña
- ½ queso fresco
- ½ taza de agua

### **Preparación**

Licuar las rodajas de piña en una mínima cantidad de agua y cernir. Aparte licuar el chocho en media taza de agua, añadir el jugo de piña, el azúcar y hervir a fuego lento durante una y media a dos horas hasta que al pasar rápidamente una cuchara de palo se vea el fondo del recipiente. Vaciar enseguida en un recipiente engrasado, dejar enfriar a temperatura ambiente. Cortar en la forma deseada (cuadrados, rectángulos, etc.) y servir con tajadas de queso.

## **INDICE**

### **MERENGUE DE CHOCHOS Y CAMELO**

#### **Ingredientes**

##### **Merengue**

- 1 taza de chochos picados
- 9 claras de huevo
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de pasas

2 cucharaditas de royal

### Caramelo

1 taza de azúcar

¼ taza de leche

6 cucharadas de crema de leche

2 copas de licor

3 yemas de huevo

### Preparación

#### Merengue

Batir las claras de huevo a punto de nieve, agregar el azúcar, el royal, los chochos picados y las pasas. Verter en un molde enmantecado y llevar al horno a temperatura moderada (80°C) hasta que la **Preparación** comience a dorar, sacar del horno y dejar enfriar.

#### Caramelo

En una olla, dorar el azúcar, removiendo constantemente, añadir la leche, licuar esta **Preparación** con tres yemas de huevo, hervir por cinco minutos, agregar la crema de leche, el licor y batir vigorosamente esta mezcla. Para servir bañar con este caramelo el merengue.

## INDICE

### YEMAS DE CHOCHO

#### Ingredientes

- 8 yemas de huevo
- 1 taza de chocho molido
- 10 cucharadas de azúcar impalpable
- 1 copa de licor

#### Preparación

Verter las yemas en una olla, batir ligeramente, añadir el azúcar impalpable, el licor y cocinar en baño maría, removiendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que ligue pero sin dejar que hierva. Retire del fuego agregue el chocho molido, reservando aparte seis o siete cucharadas, mezcle bien y vierta la **Preparación** en un plato, dejándola enfriar.

Con la mezcla ya fría, formar pequeñas bolas, pasarlas por el chocho reservado y servir las en cápsulas de papel encerado.

## INDICE

### FANTASÍAS DE CHOCHO

## Ingredientes

- 1 taza de chocho seco desamargado y tostado
- 3 tabletas de chocolate Nestlé
- 1 funda de grageas
- 3 funda de coco rallado

## Preparación

Disolver el chocolate en baño maría, añadir el chocho tostado. Batir la **Preparación**, dejar enfriar ligeramente, disponer en forma de bolitas sobre papel aluminio, adornar con grageas y coco rallado, introducir diez minutos al congelador para que se enduren.

## INDICE

### CHOCHO ENCONFITADO

## Ingredientes

- 4 tazas de chocho seco desamargado
- 1 ½ tazas de panela
- 5 cucharadas de aceite

## Preparación

Poner el chocho seco en el aceite caliente, remover hasta que esté dorado, agregar la panela molida, sin dejar de mover hasta que el conjunto esté seco. Retirar del fuego. Servir caliente.

## INDICE

### **Bibliografía**

**De VUYST, A. 1968.** Tables de la composition en acides aminés des aliments. L'Institut pour l'Encouragement de la Recherche Scientifique dans l'Industrie et l'Agriculture, I.R.S.I.A. Bruxelles. pp. 12.

**DERGAL, S. 1982.** Química de los Alimentos. Alhambra Mexicana. México, D.F.

**FANO, H.; BENAVIDES, M. 1992.** Cultivos andinos en perspectiva. Centro de estudios regionales andinos "Bartolomé de las Casas"- CIP. Lima, Perú.

**FAO, 1970.** Servicio de Ciencia y Política de la Alimentación. Contenido en aminoácidos de los alimentos y datos biológicos sobre las proteínas. Roma, Italia.

**INIAP. 1997.** Situación actual y determinación de la calidad bromatológica e higiénica del chocho desamargado en forma tradicional en cuatro centros de producción de la Sierra ecuatoriana. *In*. Informe Anual. Programa Nacional de Leguminosas. E.E. Santa Catalina. 100 p.

**MONCAYO, L. 1998.** Caracterización del Sistema de Producción en chocho en tres centros de producción de la Sierra ecuatoriana. Tesis Ing. Agr. ESPOCH-INIAP. Riobamba. 83 p.

**NATIONAL RESEARCH COUNCIL STAFF, 1989.** Lost Crops of the Incas. National Academy Press. Washington, D.C. pp 181-182.

**READERS DIGEST, 1975.** La Salud Ante Todo. Segunda edición. Editorial Mexicana S.A. México D.F. México. 96 p.

**REYES, J.; GROSS, U.; PONCE, L.; SERPA, M. 1982.** Experiments on the use of *Lupinus mutabilis* for human consumption. *In* Agricultural and Nutritional Aspects of Lupines. GTZ, Eschborn, Germany. pp. 708-720.

**TAPIA, M. 1997.** Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación. 2º Edición. Santiago, Chile. pp 163-166.

**WAHLI, C. 1983.** Algunas características del desarrollo de alimentos de alto valor nutritivo y bajo costo (Ecuador). In Alimentos complementarios de alto valor nutritivo y relativo bajo costo. FAO. Santiago de Chile 14 a 18 de noviembre 1983. pp 106-110.

**YUFERA, P. 1987.** Química Agrícola III Alimentos. Madrid, España. pp. 160-228.



## INDICE

# LISTA DE PARTICIPANTES EN EL SEMINARIO-TALLER

## *“Disfrute cocinando con Chocho”*

### 1. **Lcda. Martha Alomía**

Licenciada en Nutrición y Dietética

MATERNIDAD “ISIDRO AYORA”

Antonio de la Gama 242 y Cristóbal Vaca de  
Castro

Telfs.: 224-502 y 224-503

Quito.-

### 2. **Lcda. María del Carmen Alvarez**

Master en Nutrición Humana

HOSPITAL MILITAR

Queseras del Medio s/n

Telfs.: 568-008 ext 335; 568-010

Quito.-

### 3. **Srta. Irma Añasco**

FUNDACIÓN “TIERRA NUEVA”. CASA DE LA  
MUJER Y LA FAMILIA

Av. Cardenal de la Torre y Ajabí. Edificio de la  
Maternidad 3<sup>er</sup> piso.

Telf.: 628455

Quito.-

**4. Ing. María Burneo**

Ingeniera Comercial

Calle "A" # 44-114 y Carvajal Urban. El Bosque.

Telf.: 436-362

Quito.-

**5. Sra. Enma Clavijo**

Matías Bigo # 129. La Magdalena

Quito.-

**6. Sra. Elida Cueva**

Serapio Japerabi # 611 y Rafael Ferrer

Telf.: 627-994

Quito.-

**7. Sra. Lucila de Díaz**

Barcelona 191 y Tolosa . La Floresta

Telf.: 509319 226188

Quito.-

**8. Sra. Marlene de Espinel**

ESCOIMPORT S.A.

Av. América 1128 y Pérez Guerrero

Telfs.: 225304-569969

Quito.-

**9. Hna. Carmela Espín**

Licenciada en Enfermería

CENTRO DE PROMOCION INTEGRAL DE LA  
MUJER, CEPIM.

Comité del pueblo # 1.

Telf.: 478-592

Casilla de Correo: 172-11-543

Quito.-

**10. Sra. Soledad Flor**

Francisco de Londoño 208 y Francisco Gómez

Telfs.: 662023-893754

Quito.-

**11. Sra. Magdalena de Gallo**

Gral. Salazar 1064 y Tamayo

Telfs.: 225453

Quito.-

**12. Lcda. Guadalupe Guffanti**

Licenciada en Nutrición y Dietética

HOSPITAL DE LA POLICIA NACIONAL

Margaritas 375 y Av. El Inca

Telfs.: 434-462. Fax 443-231

Quito.-

**13. Lcda. Susana Jácome**

Licenciada en Dietética y Nutrición

INSTITUTO GEOGRAFICO MILITAR

Barrio las Orquídeas. Calle F # 2861. Ciudadela

Ibarra

Telf.: 09553-879

Quito.-

**14. Sra. Luisa López**

Matías Bigo 3 129. La Magdalena

Quito.-

**15. Sra. Grimanesa Maldonado**

Edmundo Chiriboga # 739 y Jorge Páez

Telf.: 432-322

Quito.-

**16. Srta. Gloria Montenegro**

Estudiante Facultad de Recursos Naturales

Escuela Politécnica de Chimborazo. ESPOCH

Riobamba.-

**17. Sr. Marcelo Narvárez**

CHEFF EJECUTIVO

Urbanización Illinizas. Manzana 12. Calle 11

Telf.: 314-892

Machachi.-

**18. Lcda. Mariana Ortega**

Licenciada en Nutrición y Dietética

PATRONATO MUNICIPAL "SAN JOSE"

Adrián Navarro 16-70 e Hinostroza (El Camal)

Quito.-

**19. Sra. Elvia de Pacheco**

Matías Bigo 129. La Magdalena

Quito.-

**20. Sra. Elbia de Paredes**

Atacames # 302. La Gasca

Telfs.: 235-937

Quito.-

**21. Dra. Mery Ramos**

HOSPITAL "SAN VICENTE DE PAUL"-  
IBARRA

Comité del Pueblo # 1. Sona 6, lote 3 1994.

Telf.: 478603 (Quito)

(06)953469 (Ibarra)

Ibarra.-

**22. Sra. Greta Sabando**

Antonio José de Sucre y Las Casas

Telf.: 506079

Quito.-

**23. Srta. Silvana Teanga**

Estudiante Facultad de Recursos Naturales

Secretaría de Agroforestería  
Escuela Politécnica de Chimborazo. ESPOCH  
Quito.-

**24. Lcda. Pilar Torres**

Licenciada en Nutrición y Dietética  
OPERACIÓN RESCATE INFANTIL, O.R.I.  
Zapotillo 263 y Upano. Ciudadela La Inmaculada  
Telfs.: 527-100 (O.R.I.)  
642-764 (domicilio)  
Quito.-

**25. Srta. Carla Vega**

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA  
EQUINOCCIAL  
Huaynapalcón # 111 y Princesa Toa. La  
Magdalena  
Telf.: 665-466  
Quito.-

**26. Sra. Luz María Viñán**

GUARDERIA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y  
GANADERIA  
Telf.: 344-124  
Quito.

## **LA MISIÓN DEL INIAP**

*Proporcionar tecnología  
agropecuaria*

## **LA MISIÓN DEL PROGRAMA NACIONAL DE LEGUMINOSAS (PRONALEG - INIAP)**

*Ofrecer tecnologías para la  
producción sostenible de  
leguminosas de grano comestible*

## **LA MISIÓN DE FUNDACYT**

*Fortalecer la actividad científica y  
tecnológica en el país.*

**INDICE**