

Elena Villacrés P.¹
Eduardo Peralta I.²
María del Carmen Álvarez³



CHOCHOS EN SU PUNTO



RECETARIO

PROGRAMA NACIONAL DE
LEGUMINOSAS Y GRANOS ANDINOS

ESTACIÓN EXPERIMENTAL SANTA CATALINA

Abril / 2003

Quito - Ecuador



Publicación Miscelánea N° 118



PARA MAYOR INFORMACIÓN:

INIAP

***Estación Experimental Santa Catalina
Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos
Casilla postal 17-01-340
e-mail: legumin@pi.pro.ec
Telefax: 269-3360
Panamericana Sur Km. 14
Quito-Ecuador***

Se autoriza la reproducción parcial o total del contenido de esta publicación, siempre y cuando se solicite autorización a sus autores y se cite la fuente

Cita Correcta:

***Villacrés, E.; Peralta, E. Álvarez, M. 2003.
Recetario Chochos en Su Punto. INIAP. E. E. Santa
Catalina.
Quito, Ecuador. 43 p.***

Levantamiento de Texto:

María Antonieta Batallas D.

PRESENTACIÓN

Partiendo del principio de que “a mayor uso, mayor conservación” de la biodiversidad, en este caso particular de las plantas de origen andino que producen granos de alto valor nutritivo como son la quinua, el chocho o lupino y el amaranto o ataco; el INIAP, la Estación Experimental Santa Catalina y el Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos, apoyados por proyectos con FUNDACYT y el IFAD-IPGRI, entre otras tantas actividades compartidas, ha realizado talleres de difusión del valor nutritivo y de preparación de alimentos en base de chocho.

Se ha puesto énfasis en el chocho por las ventajas comparativas del momento, como son la disponibilidad del producto procesado, su versatilidad para elaborar alimentos con sal o con dulce, el gusto que tiene un amplio sector de la población rural y urbana para consumirlo, las tecnologías disponibles de producción, procesamiento, agroindustria y el interés de pequeños agroindustriales para ofertar un producto de superior calidad.

*Este segundo recetario titulado **Chochos En Su Punto**, presenta treinta y seis recetas nuevas, producto de talleres de participación con mujeres campesinas, estudiantes universitarios, nutricionistas, amas de casa, etc., de diferentes provincias, ciudades y localidades. Son el*

resultado de la creatividad e iniciativa de cada uno de los grupos participantes.

El objetivo que nos anima, es compartir de la manera más amplia con la población rural y citadina, las bondades nutritivas de este grano y la versatilidad para preparar muchos platos a menor costo.

*Esta nueva versión se complementa a la primera publicación (1998) de este género, titulado **Disfrute Cocinando con Chocho**, en la que se ofrecieron 38 recetas.*

Esperamos que contribuya a mejorar la alimentación y a consumir lo nuestro de muchas maneras.

Eduardo Peralta I.

**LÍDER DEL PROGRAMA DE LEGUMINOSAS Y
GRANOS ANDINOS
DIRECTOR DE LOS PROYECTOS
FUNDACYT E IFAD-IPGRI**

AGRADECIMIENTO

A las mujeres y hombres que participaron activamente en los Talleres de preparación de alimentos en base de Chocho, ofrecidos entre 1999 y el 2002.

A la Fundación de Ciencia y Tecnología (FUNDACYT), que a través del Proyecto P-BID-206 apoyó la investigación y promoción de este cultivo y producto, al financiar los Talleres realizados en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH) en Riobamba, Universidad Técnica de Cotopaxi (Salache), en la Universidad Técnica del Norte (Ibarra) y en la E.E. Santa Catalina del INIAP, producto de los cuales se generaron dieciséis nuevas recetas.

Al Proyecto IFAD-IPGRI, que financia la promoción y uso de los Granos Andinos (quinua, chocho y amaranto), por su apoyo a la ejecución de los Talleres con la UNORCAC-UCODEP en Cotacachi, E. E. Santa Catalina y en Ninín Cachipata en Pujilí (Cotopaxi); resultado de los cuales se generaron veinte nuevas recetas.

*Reconocimiento especial, para el **Dr. Nelson Maldonado**, al programa **En Su Punto** y a la radio **Genial FM**, que gentilmente contribuyó a la promoción y difusión del alto valor nutritivo de los granos andinos y del chocho en particular.*

Por esta razón, el título de este nuevo recetario **“Chochos En Su Punto”**, en homenaje de reconocimiento a la labor de comunicar al público a través de la radio y de manera muy entusiasta y emotiva, las posibilidades de alimentarse mejor, utilizando nuestros recursos.

CONTENIDO

Presentación

Agradecimiento

Contenido

Introducción

Importancia del chocho en la alimentación

RECETAS

SOPAS

1. Sopa de albóndigas con chochos
2. Sopa de bolas de verde con chochos
3. Locro de chocho
4. Sopa de bolas de chocho relleno

PLATOS FUERTES

5. Spaguettis con salsa de chochos
6. Llapingachos de chochos con chorizo
7. Lasaña de chocho
8. Rollo relleno de chochos
9. Lomo de chocho napolitano
10. Charquicán de chochos

PAN Y GALLETAS

11. Panecillos de chochos
12. Pan de chochos
13. Tortillas de chochos en tiesto
14. Mantecados de chochos
15. Galletas de chochos

BEBIDAS Y POSTRES

16. Chicha de chochos 1
17. Chicha de chochos 2
18. Colada de chochos con coco
19. Colada del destete
20. Colada de chochos con maracuya
21. Flan de chochos
22. Manjar de chochos
23. Postre de chochos con zapallo
24. Helado de chochos
26. Helado Catalina
- 27 Cóctel de Chochos 1
- 28 Cóctel de Chochos 2

MISCELÁNEOS

- 29 Bocaditos de chocho con queso
- 30 Salsa de chochos Salache
- 31 Salsa de chochos con Bledo
- 32 Caritas felices de chochos
- 33 Bocaditos de chocho gourmet
- 34 Humus de chocho
35. Cóctel de camarones en salsa de chocho
36. Ensalada de chochos primavera

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

Este recetario presenta, en forma sencilla y comprensible la manera de combinar el chocho con otros alimentos para lograr una nutrición balanceada. Se sugieren también los cambios necesarios para asegurar que la dieta contenga una gran proporción de las proteínas de este grano, indispensables para la reconstrucción de los tejidos, entre otras funciones.

La comida bien preparada hace contribuciones preciosas a la salud y tenemos que considerar esto con cada bocado que comamos, porque muchos de los alimentos vitales son difíciles de conseguir y no podemos permitirnos el despreciar ninguna oportunidad. La mayoría de las enfermedades podrían evitarse si supiéramos comer bien. Hauser, (1982) señala que el secreto de la longevidad se basa en comer de un modo inteligente.

Alimentarse solo por el placer de hacerlo sin ningún conocimiento sobre el valor nutritivo de los alimentos puede provocar la pérdida del apetito y del interés por preparar y comer buenos alimentos, por lo que esta publicación enseñará a conocer y valorar el chocho, que por su destacada composición ha sido apodado como “la soya de Los Andes”.

Cuando prepare estas recetas, experimente la sensación de sentirse como un químico de la cocina en vez de un esclavo de la misma.

IMPORTANCIA DEL CHOCHO EN LA ALIMENTACIÓN

*En los recetarios publicados con los títulos de **Disfrute Cocinando con Chocho** (1998) y **Recetas con Leguminosas** (2000), se presentan análisis y comparaciones detalladas del valor nutritivo del chocho frente a otros granos o fuentes de proteína (animal o vegetal).*

En esta publicación nos limitamos a poner lo más relevante de este alimento.

El chocho es una leguminosa andina altamente nutritiva; su contenido en proteína (51%) y grasa (20.4%) es superior al de la soya y otras leguminosas.

La proteína de chocho tiene adecuadas cantidades de aminoácidos esenciales como lisina y leucina pero es bajo en aminoácidos azufrados, sobre todo en metionina; en contraste con las proteínas contenidas en los cereales, como maíz, trigo, arroz; siendo complementarias de éstos.

Al mezclar una porción de leguminosas (chocho u otras) con dos porciones de cereales (maíz u otros) se consigue un alimento que en balance de aminoácidos es ideal para el ser humano.

Cuadro 1. Composición química del chocho desamargado y otras leguminosas importantes*

	Chocho	Soya	Fréjol
Humedad	9.0	9.0	12.0
Proteína	41 - 51	40.0	22.0
Grasa	20.4	18.0	1.6
Fibra	7.3	4.0	4.3
Cenizas	2.2	5.0	3.6
E.L.N	19.0	17.0	68.5

* Porcentaje sobre materia seca de grano

Fuente: INIAP. Publicación miscelánea N° 105. Postcosecha y mercado de chocho en Ecuador. 2001

En Ecuador, la forma más común de consumir chochos es a través de la clásica combinación “chochos con tostado”. Por esto consideramos importante mencionar el aporte nutritivo de cada grano.

Cuadro 2. Valor nutritivo del chocho y el maíz*

COMPONENTE		CHOCHO	MAÍZ
Proteína	%	51.0	7.68
Fibra		7.3	2.46
Cenizas		2.2	1.65
Grasa		20.4	5
Calcio		0.42	0.01
Fósforo		0.44	0.27
Magnesio		0.16	0.13
Potasio		0.57	0.48
Sodio		0.04	0.01
Hierro		ppm	120
Zinc	50		24
Manganeso	20		7
Energía	cal/100g	380	361

*Contenido sobre materia seca de grano

Fuente: INIAP. Boletín N° 89. Chocho “Zonificación y procesamiento”, 2000.

Cuadro 3. Contenido de Aminoácidos en chocho y maíz (mg/g total de Nitrógeno)

AMINOÁCIDOS	CHOCHO	MAÍZ
LISINA	331	179
LEUCINA	449	781
ISOLEUCINA	274	250
METIONINA	47	87
CISTINA	87	
FENILALANINA	231	294
TIROSINA	221	28
TREONINA	228	237
TRIPTOFANO	110	44
VALINA	252	287
ARGININA	594	262

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

RECOMENDACIÓN

HERVIR EL CHOCHO FRESCO DURANTE 10 MINUTOS, ANTES DE SU CONSUMO DIRECTO

RECETAS

SOPAS

SOPA DE ALBÓNDIGAS CON CHOCHO (10 porciones)

INGREDIENTES

Sopa

- 1 rama de cebolla blanca
- 1 onza de arroz
- ½ taza de arvejas tiernas
- 1 zanahoria amarilla pequeña
- 1 libra de papas
- 1 rama de culantro

- 1 pimiento
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- sal, aliños y achiote

Albóndigas

- 2 tazas de chocho molido
- 2 huevos crudos
- 2 huevos cocidos
- 1/2 libra de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de harina flor
- 1 onza de mantequilla
- sal y aliños

PREPARACIÓN:

Sopa

Hacer un refrito con la cebolla, el pimiento, el ajo, la zanahoria, la sal, el achiote y aliños al gusto.

Cocinar las pechugas junto con el arroz. Agregar el refrito

Sacar las pechugas cocinadas y el caldo de cocción agregar las arvejas, las papas picadas y el apio. Cocinar el conjunto hasta que las papas estén suaves.

Albóndigas

Hacer un refrito con la cebolla picada y 1 onza de mantequilla, incorporar la pechuga cocida y desmenuzada, el huevo picado, la sal y aliños al gusto.

Formar una masa con el chocho, la mantequilla restante, los huevos crudos, la harina, la sal y dejar reposar. Formar bolitas, rellenarlas con el refrito anterior y dorar en aceite.

Añadir las albóndigas a la sopa y hervir 3 minutos. Puede servir con picadillo de culantro.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas :	67	g
Carbohidratos:	195	g
Grasas :	33	g
Calorías totales:	1340	
Calorías/porción:	134	

SOPA DE BOLAS DE VERDE CON CHOCHO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

Sopa:

- 2 yucas pequeñas
- 1 choclo
- 1 libra de hueso de res
- 1 rama de cebolla blanca
- sal, pimienta y ajo al gusto

Relleno:

- 1 pechuga de pollo cocida
- 2 onzas de pasas
- 1 pimiento picado
- 1 taza de arveja cocida
- 1 huevo cocido
- 1 cucharada de mantequilla

- 1 cebolla perla
- 1 rama de cebolla blanca
- sal y ajo al gusto

Bolas de verde

- 3 plátanos verdes
- 1½ tazas de chocho molido
- 1 huevo crudo
- 3 cucharadas de mantequilla
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Sopa:

Preparar un refrito con la cebolla blanca, la sal, pimienta y ajo al gusto, luego cocinar el hueso y el choclo en dos litros de agua. Añadir la yuca y cocinar 20 minutos más.

Relleno:

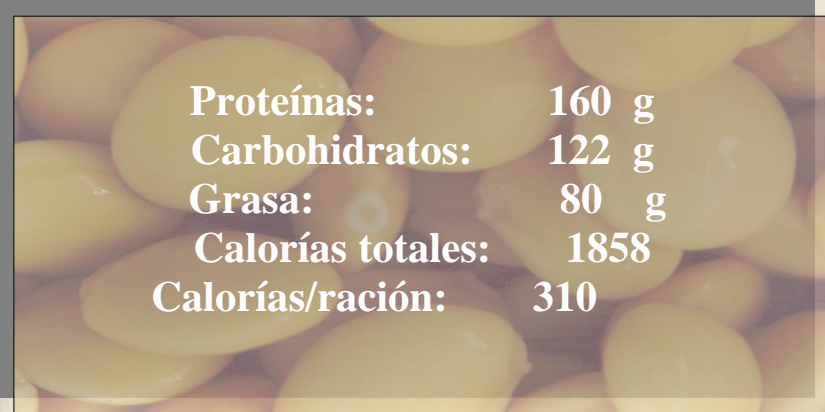
Sofreír en mantequilla las dos clases de cebollas y el ajo. Añadir el pollo desmenuzado y dorado previamente, las arvejas cocinadas, las pasas y el huevo picado. Mezclar todos los ingredientes

BOLAS DE VERDE:

Cocinar los plátanos verdes, con sal y moler. Incorporar el chocho molido, añadir la mantequilla y mezclar hasta obtener una masa uniforme. Formar bolitas, rellenar con el refrito de pollo y dorar en abundante aceite caliente.

Servir con la sopa anterior

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	160 g
Carbohidratos:	122 g
Grasa:	80 g
Calorías totales:	1858
Calorías/ración:	310

LOCRO DE CHOCHOS

(10 porciones)

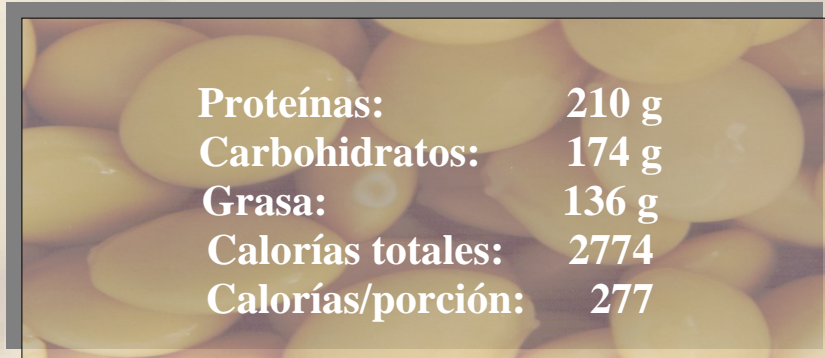
INGREDIENTES:

- 1 libras carne de chanco
- 2 tazas de chocho
- 2 libras de papas
- 1 litro de leche
- 2 litro de agua
- 1 zanahoria amarilla
- 1 hoja de col blanca
- sal, cebolla y condimentos al gusto

PREPARACIÓN:

Cortar la carne en pequeños trozos y preparar un refrito. Licuar los chochos con la leche y disponer en una olla grande, agregar los 2 litros de agua, las papas peladas y cortadas en cuadritos, la zanahoria amarilla y la col finamente picadas. Condimentar al gusto y cocinar el conjunto hasta que las papas estén suaves.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	210 g
Carbohidratos:	174 g
Grasa:	136 g
Calorías totales:	2774
Calorías/porción:	277

SOPA DE BOLAS DE CHOCHO CON RELLENO (6 porciones)

INGREDIENTES

Para la sopa

- 3 hojas de col blanca
- ½ lb de arveja
- 1 zanahoria amarilla
- 1 taza de leche
- 3 lt de agua
- 1 rama de cebolla blanca
- Sal y condimentos al gusto

Para la masa

- 1 taza de chocho molido
- ½ libra de harina de trigo
- 1 taza de leche
- ½ libra de mantequilla

Para el relleno

- ½ libra de arveja
- ½ taza de chocho molido
- 2 zanahorias amarillas pequeñas
- ½ libra de carne molida
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cucharada de achiote
- sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN:

Preparar un caldo con la zanahoria amarilla, la cebolla blanca y la col picadas; añadir la arveja, la carne cortada en trozos, una taza de leche, sal y condimentos al gusto.

Relleno

Cocinar las arvejas y la zanahoria amarilla picada. Escurrir el agua de cocción, incorporar la carne y el chocho molido, la cebolla blanca, la sal, el achiote y preparar un refrito.

Masa

Mezclar el chocho molido con la harina de trigo y la mantequilla. Disolver la sal en la leche y agregar a la mezcla anterior. Amasar hasta obtener una masa manejable, formar pequeñas bolitas, rellenarlas con el refrito anterior y agregar al caldo preparado. Hervir el conjunto por 10 minutos y servir caliente.

VALOR NUTRITIVO

Proteínas:	253 g
Carbohidratos:	295 g
Grasas :	198 g
Calorías totales:	3973
Calorías/ porción :	662

PLATOS FUERTES

SPAGUETTI CON SALSA DE CHOCHOS Y CHAMPIÑONES (10 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 libra de fideo tallarín
- 1 libra de champiñones frescos
- 2 tazas de chocho molido
- 1 rama de cebolla blanca
- 6 tazas de leche
- ½ taza de aceite
- ¼ taza de harina
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- queso parmesano
- sal, ajo al gusto

PREPARACIÓN:

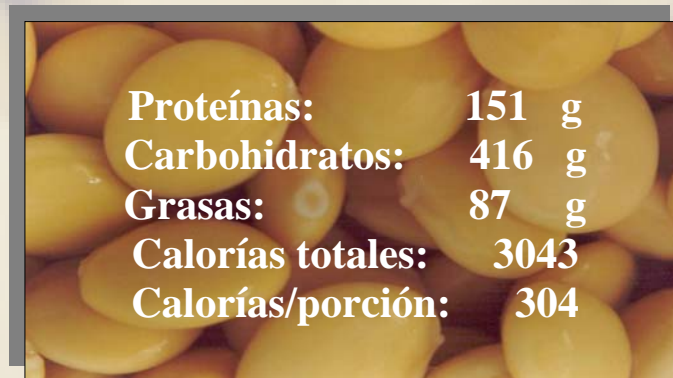
Cocinar el fideo tallarín en agua con sal y un poco de aceite para que no se pegue al recipiente de cocción. Escurrir el conjunto,

reservando los fideos. Preparar un refrito con cebolla blanca picada, mantequilla, ajo y sal.

Lavar y picar los champiñones y el ajo, añadir un poco de sal. Freír el conjunto por 10 minutos.

Poner en el vaso de la licuadora la harina, la leche y el chocho y licuar, batir hasta obtener una mezcla homogénea, verter en una olla y cocinar por 5 minutos. Agregar a esta salsa, el refrito y los champiñones. Esta mezcla añadir al fideo tallarín. Servir adornado con queso parmesano.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	151 g
Carbohidratos:	416 g
Grasas:	87 g
Calorías totales:	3043
Calorías/porción:	304

LLAPINGACHOS DE CHOCHO

(4 porciones)

INGREDIENTES:

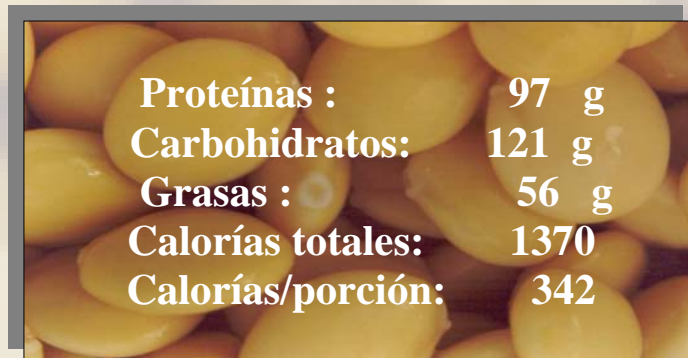
- 2 libras de papas
- 1½ tazas de chocho
- 1 rama de cebolla blanca
- 4 onzas de queso fresco
- ½ litro de aceite
- ajo y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, sal y aceite. Moler las papas cocidas y el chocho, agregar el refrito y el queso desmenuzado y mezclar hasta formar una masa homogénea.

Formar tortillas y sofreír en aceite

VALOR NUTRITIVO



Proteínas :	97 g
Carbohidratos:	121 g
Grasas :	56 g
Calorías totales:	1370
Calorías/porción:	342

LASAGÑA DE CHOCHO

(10 porciones)

INGREDIENTES:

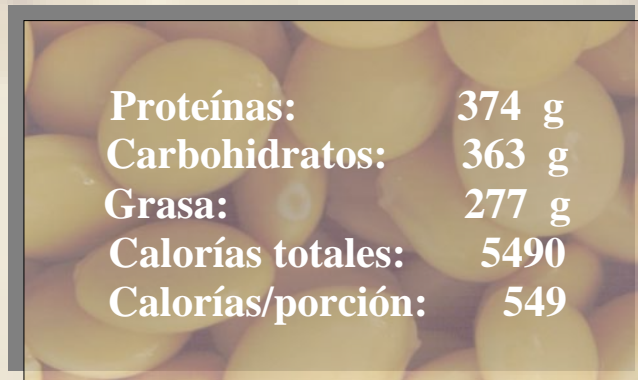
- 1 caja de lasaña
- 3 tomates riñón
- 1 lb de carne de chancho molida
- 2 cebollas paiteñas
- 2 tazas de chocho
- 1 queso mozzarella
- 1 cucharada de aceite
- 1/4 litro de crema de leche
- sal, pimienta y orégano en polvo al gusto

PREPARACIÓN:

Freír por diez minutos, la carne previamente condimentada con media taza de jugo de tomate, la cebolla picada y el chocho molido.

Aparte cocinar la lasaña con sal y aceite por 7 minutos. Disponer en un molde enmantecado, capas sucesivas de lasaña, carne en salsa de tomate y crema de leche. Hornear por 10 minutos. Para servir agregar rodajas de queso mozzarella y orégano en polvo.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	374 g
Carbohidratos:	363 g
Grasa:	277 g
Calorías totales:	5490
Calorías/porción:	549

ROLLO RELLENO DE CHOCHO

(10 porciones)

INGREDIENTES:

1/2 lb de carne molida
2 tazas de chocho
1 taza de pan molido
1/2 taza de arveja

- 1 cebolla paiteña
- 1 pimienta
- 1 zanahoria amarilla
- 2 cucharadas de sal
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharada de ajo
- ½ taza de pasas
- 5 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 onza de tocino

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla, el pimienta, la zanahoria y disponer sobre un sartén con mantequilla, agregar el tocino, media taza de chocho, las arvejas, las pasas, el medio kilo de carne molida, condimentar al gusto y sofreír

La otra mitad de carne molida mezclar con la miga de pan, el resto de chocho molido y formar una masa.

Rellenar esta masa con el refrito de carne. Colocar en un molde y hornear a 200°C por 25 minutos.

VALOR NUTRITIVO

Proteínas :	215 g
Carbohidratos:	74 g
Grasas:	151 g
Calorías totales:	2533
Calorías/porción:	253

LOMO CHOCHO NAPOLITANO

(para 10 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 lb de chocho molido
- 10 onzas de carne de res molida
- 10 onzas de carne de chanco molida
- 1 lb de pollo cocido y molido
- 1 huevo
- 1 cebolla colorada
- ¼ litro de yogurt natural
- 1 taza de miga de pan
- 1 pimiento rojo
- sal, pimienta, ajo, perejil y apio al gusto

PREPARACIÓN:

Mezclar la carne de chanco, la carne de res, el chocho molido y la miga de pan. Aparte licuar los huevos, el yogurt, una cebolla colorada, dos dientes de ajo, media rama de apio, sal, pimienta e incorporar a la mezcla anterior

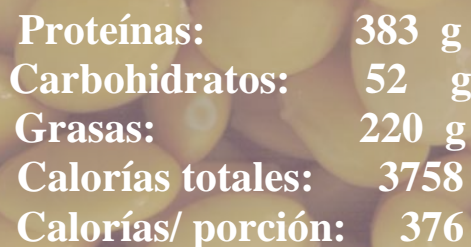
En otro recipiente, cocinar el pollo con aliños, moler la porción suave y mezclar con la otra mitad de chocho.

Extender la mezcla de carnes rojas formando una capa, sobre esta poner la mezcla de carne de pollo con chocho, formando una segunda capa. Cerrar el lomo y poner en un molde enmantequillado, hornear por 40 minutos.

Retirar el molde del horno, dejar enfriar y cortar en medallones.

Servir con la ensalada de su preferencia, adornando con pimienta roja y perejil fresco.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	383 g
Carbohidratos:	52 g
Grasas:	220 g
Calorías totales:	3758
Calorías/ porción:	376

CHARQUICAN CON CHOCHOS

(10 porciones)

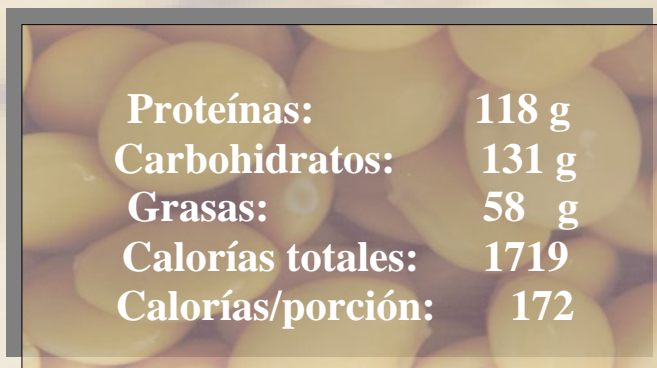
INGREDIENTES:

- 1 taza de chochos
- 1 choclo
- ½ libra de carne molida
- 1 taja de zapallo pequeña
- 1 papa (chola)
- 2 zanahorias amarillas
- 1 taza de fréjol blanco
- 1 taza de fréjol negro
- 1 taza de arveja
- 1 cebolla paiteña
- 1 cebolla blanca
- sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN:

Sofreír la carne con las cebollas finamente picadas y condimentos al gusto. En una olla de presión, poner dos tazas de agua, cuando ésta empiece a hervir, agregar el zapallo, la zanahoria y las papas picadas, incorporar el choclo, el fréjol y la arveja. Tapar la olla y cocinar por 10 minutos. Retirar la olla del fuego y con la ayuda de una cuchara de madera, aplastar todos los ingredientes, hasta obtener una preparación espesa. Incorporar el chocho y servir.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	118 g
Carbohidratos:	131 g
Grasas:	58 g
Calorías totales:	1719
Calorías/porción:	172

PAN Y GALLETAS

PANECILLOS DE CHOCHO (20 porciones)

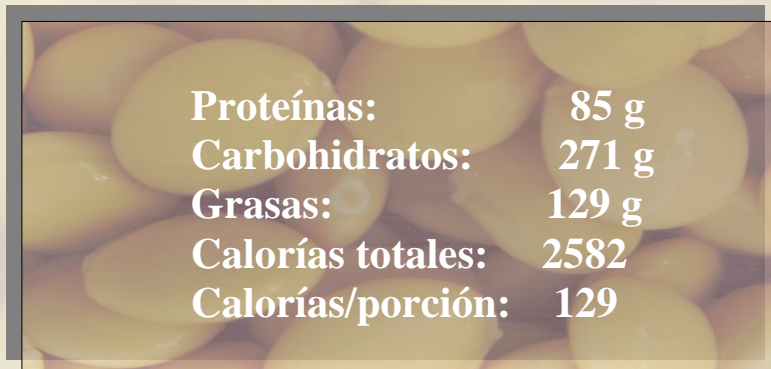
INGREDIENTES:

- 1 taza de chocho molido
- 1½ libras de margarina
- 3 tazas de harina de trigo
- 3 huevos
- 1 cucharada de royal
- ½ taza de agua
- 1 taza de azúcar
- esencia de vainilla al gusto

PREPARACIÓN:

Mezclar la margarina con el azúcar y con una cuchara de madera batir hasta que no se observen grumos de azúcar en la margarina, agregar los huevos, el royal, la harina, el chocho licuado y la esencia de vainilla. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa manejable, formar panecillos y disponerlos sobre un molde engrasado. Hornear a 200°C por 20 minutos.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	85 g
Carbohidratos:	271 g
Grasas:	129 g
Calorías totales:	2582
Calorías/porción:	129

PAN DE CHOCHO

(10 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de chocho molido
- 1 lb de harina de trigo
- 1 onza de levadura
- 3 onzas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 onzas de manteca de chanco
- 1/2 taza de leche semidescremada
- 1/2 taza de agua
- 2 huevos
- 1/4 requesón

PREPARACIÓN:

Tibiar la leche y en ella disolver la sal y el azúcar. En un tazón grande, mezclar el chocho molido, las 2 yemas de huevo, la

levadura, el requesón y la harina. Incorporar la leche y el agua; amasar hasta obtener una masa manejable. Dejar en reposo por una hora y media. Cortar la masa en pequeñas porciones y moldear formando bolitas. Disponer sobre latas engrasadas y hornear a 200°C, por 20 minutos

VALOR NUTRITIVO

Proteínas:	150 g
Carbohidratos:	277 g
Grasas :	96 g
Calorías totales:	2573
Calorías/porción:	257

TORTILLA DE CHOCHOS EN TIESTO

(10 porciones)

INGREDIENTES:

- 12 onzas de harina
- 1 taza de chochos
- 2 onzas de mantequilla
- 2 cucharaditas de royal
- 1 tazas de leche
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Moler el chocho, mezclar con la harina, el royal y la mantequilla. Disolver la sal en la leche y añadir al conjunto

anterior, formar una masa manejable y moldear manualmente las tortillas, asar en tiesto hasta que estén doradas. Servir con miel de panela.

VALOR NUTRITIVO

Proteínas:	88 g
Carbohidratos:	199 g
Grasas:	159 g
Calorías totales:	2563
Calorías/ porción:	256

MANTECADOS DE CHOCHO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

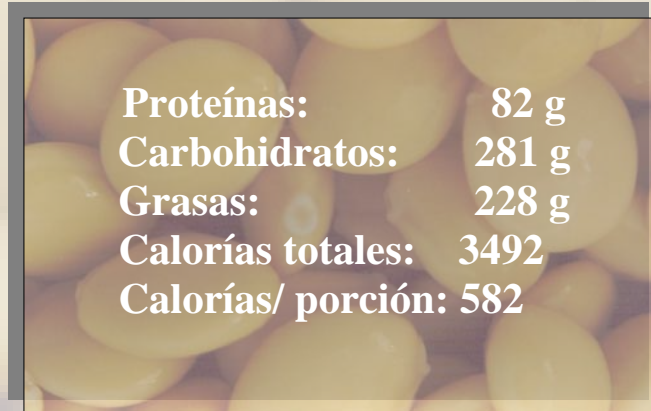
1	taza de chocho molido
2	tazas de harina de trigo
200	gramos de mantequilla
1/4	taza de azúcar
4	copas de jerez dulce

PREPARACIÓN:

Mezclar la mantequilla con el azúcar y batir vigorosamente hasta formar una pasta, añadir el jerez, el chocho molido y la harina. Mezclar bien todos los ingredientes hasta obtener una masa manejable. Extender ésta con un bolillo hasta formar una capa de

1 cm de espesor, cortar en forma de discos y disponer sobre latas engrasadas. Hornear a 200°C por 15 minutos.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	82 g
Carbohidratos:	281 g
Grasas:	228 g
Calorías totales:	3492
Calorías/ porción:	582

GALLETAS DE CHOCHO

(20 porciones)

INGREDIENTES:

Para la masa

- 300 gramos de mantequilla
- 1¼ tazas de azúcar
- 1½ tazas de chocho
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 yemas de huevo

Para el recubrimiento de la galleta

- 1 clara de huevo
- 1 taza de azúcar impalpable

PREPARACIÓN:

Mezclar la mantequilla, el azúcar, el chocho molido, la harina, la esencia de vainilla y las yemas de huevo. Formar una masa homogénea. Con un bolillo, extender la masa en capas de 1 cm de espesor, cortar en figuras. Disponer éstas sobre una lata engrasada y hornear a 200°C por 10 minutos.

Para el recubrimiento, batir las claras a punto de nieve y añadir el azúcar impalpable; continuar el batido hasta formar un merengue con el que se adorna cada galleta antes de servir.

VALOR NUTRITIVO

Proteínas:	107 g
Carbohidratos:	302 g
Grasas:	303 g
Calorías totales:	5431
Calorías/porción:	271

BEBIDAS Y POSTRES

CHICHA DE CHOCHOS (1)

(12 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 atado pequeño de panela
- 2 unidades de maracuyá
- 10 gotas de esencia de vainilla
- 2 tazas de chocho licuado
- 2 litros de agua
- 1 raja de canela
- la cáscara de una piña

PREPARACIÓN:

La víspera de la preparación. Hervir la cáscara de piña, la panela y la canela por 20 minutos.

Al día siguiente, cernir la preparación anterior, reservando el líquido, a éste añadir el chocho licuado, el jugo de maracuyá y la vainilla, mezclar todos los ingredientes y si es necesario añadir agua hasta lograr la consistencia de un refresco.

VALOR NUTRITIVO

Proteínas:	80 g
Carbohidratos:	317 g
Grasa:	32g
Calorías totales:	1874
Calorías/porción:	156

CHICHA DE CHOCHOS (2)

(10 porciones)

INGREDIENTES:

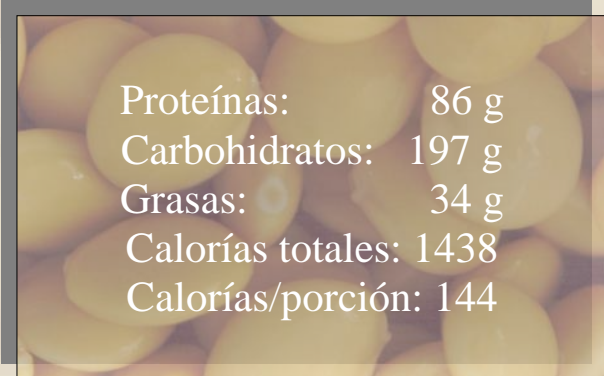
- 2 litros de agua
- 2 tazas de chocho
- 4 cucharadas de avena
- 2 unidades de maracuyá
- 1 banco de panela
- hierba luisa, cedrón, pimienta dulce

PREPARACIÓN:

Moler los chochos y en una olla grande mezclar con los dos litros de agua, cocinar durante 15 minutos y cernir. Al líquido que pasa a través del cedazo, añadir la avena, un banco de panela y las especerías, cocinar por 10 minutos, agregar el jugo de maracuyá, enfriar y servir.

Con la fracción retenida sobre el cedazo se puede preparar dulce de chocho, agregando una taza de leche, un banco de panela y especerías. Hervir el conjunto hasta que de punto.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	86 g
Carbohidratos:	197 g
Grasas:	34 g
Calorías totales:	1438
Calorías/porción:	144

COLADA DE CHOCHO Y COCO

(4 porciones)

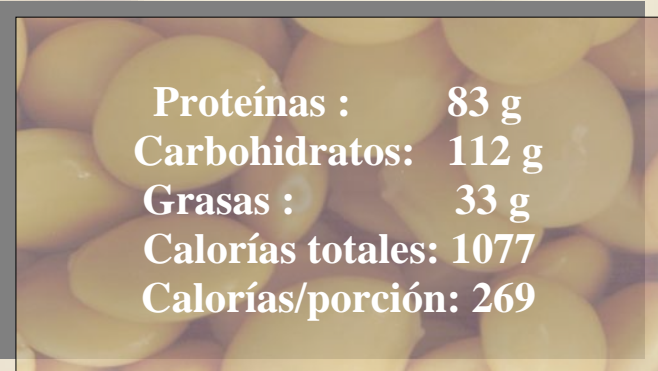
INGREDIENTES:

- 8 tazas de leche
- 1 taza de coco rallado
- 2 tazas de chocho
- 2 cucharadas de maicena
- pasas y azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Licuar la leche con el chocho, verter la preparación en una olla y hervir por 5 minutos. Añadir el coco rallado, el azúcar y la maicena disuelta previamente en un poco de agua tibia, hervir el conjunto por 15 minutos. Servir la colada adornada con pasas

VALOR NUTRITIVO



Proteínas :	83 g
Carbohidratos:	112 g
Grasas :	33 g
Calorías totales:	1077
Calorías/porción:	269

COLADA PARA EL DESTETE

(4 porciones)

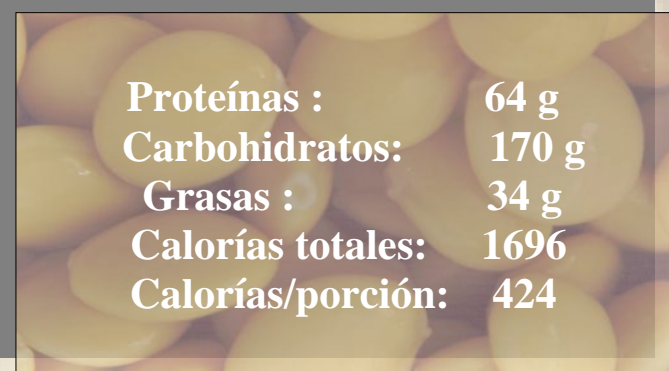
INGREDIENTES:

- 1 taza de chocho
- 1 litro de leche
- 4 onzas de panela
- 2 rajas de canela

PREPARACIÓN:

Licuar el chocho con la leche, incorporar la maicena disuelta en un poco de agua y cocinar a fuego lento por 5 minutos; agregar la canela y luego la panela, hervir 10 minutos adicionales y servir caliente

VALOR NUTRITIVO



Proteínas :	64 g
Carbohidratos:	170 g
Grasas :	34 g
Calorías totales:	1696
Calorías/porción:	424

COLADA DE CHOCHO CON MARACUYÁ

(4 porciones)

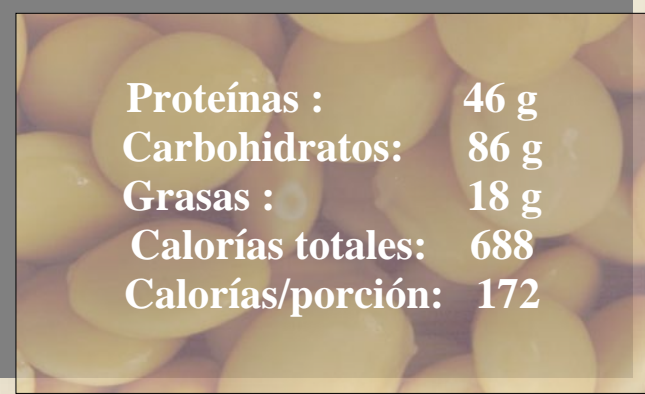
INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 2 onzas de maicena
- 1 taza de chocho molido
- 1 maracuyá
- ¼ taza de azúcar
- canela, clavo de olor

PREPARACIÓN:

Mezclar la maicena con el agua, agitar el conjunto hasta que no se observen grumos, hervir el conjunto por 10 minutos, añadir el chocho molido, el jugo de maracuyá, la canela, el clavo de olor y el azúcar; continuar la cocción 10 minutos adicionales.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas :	46 g
Carbohidratos:	86 g
Grasas :	18 g
Calorías totales:	688
Calorías/porción:	172

FLAN DE CHOCHO

(8 porciones)

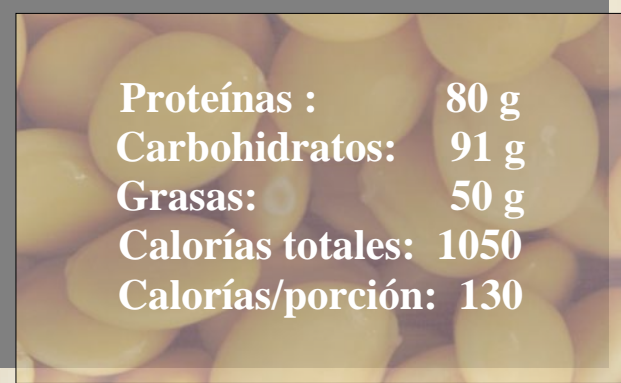
INGREDIENTES:

- 1 taza de chocho
- 1 litro de leche
- 2 paquetes de flan
- ¼ taza de azúcar
- ½ libra de mora

PREPARACIÓN:

Licuar el chocho con la leche, hervir el conjunto por 5 minutos; retirar del fuego y cuando la preparación esté tibia, agregar la base del flan y el azúcar, remover hasta disolver estos ingredientes. Poner la mezcla en la refrigeradora hasta lograr la consistencia del flan. Servir pequeñas porciones, adornadas con una mora.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas :	80 g
Carbohidratos:	91 g
Grasas:	50 g
Calorías totales:	1050
Calorías/porción:	130

MANJAR DE CHOCHOS

(10 porciones)

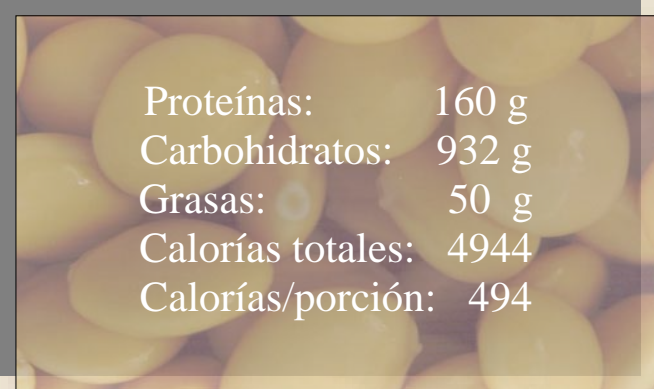
INGREDIENTES:

- 3 tazas de chocho
- 1 litro de leche
- 2 libras de azúcar
- 1 raja de canela

PREPARACIÓN:

Licuar el chocho con la leche, verter el conjunto en una olla, añadir el azúcar y la canela, hervir removiendo constantemente hasta que la mezcla tome punto. Esta condición puede determinarse, cuando una gota de la preparación no se desintegra al ser vertida en un vaso de agua fría.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	160 g
Carbohidratos:	932 g
Grasas:	50 g
Calorías totales:	4944
Calorías/porción:	494

POSTRE DE CHOCHO CON ZAPALLO

(10 porciones)

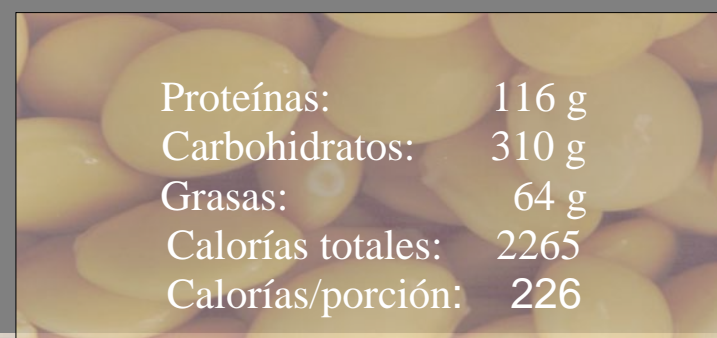
INGREDIENTES

- 1 taja de zapallo
- 2 tazas de chocho
- 1 litro de leche
- 1 banco de panela
- ½ libras de pasas

PREPARACIÓN:

Cocinar el zapallo hasta que esté suave y licuar junto con el chocho y la leche. Agregar la panela, las pasas y hervir hasta que el conjunto adquiera una consistencia espesa.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	116 g
Carbohidratos:	310 g
Grasas:	64 g
Calorías totales:	2265
Calorías/porción:	226

HELADO DE CHOCHO

(15 porciones)

INGREDIENTES:

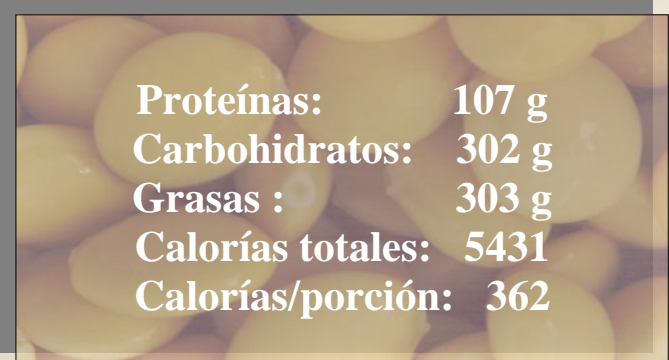
- 1 libra de mora
- 1/4 litro de crema de leche muy fría
- 1/4 litro de leche
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 2 tazas de chocho
- 2 cucharadas de maicena
- 1/2 libra de frutillas
- pasas al gusto

PREPARACIÓN:

Batir las yemas de huevo con la maicena, la leche y el azúcar, cocinar a fuego lento, removiendo constantemente, hasta obtener una crema suave. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Poner en el vaso de la licuadora el chocho junto con la crema preparada anteriormente, la crema de leche, el jugo de mora, batir hasta obtener una mezcla homogénea y verter en moldes de helado. Adornar con pasas y frutillas. Introducir en el congelador durante 4-5 horas hasta que se congele la mezcla.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	107 g
Carbohidratos:	302 g
Grasas :	303 g
Calorías totales:	5431
Calorías/porción:	362

HELADO CATALINA

(15 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 tarro de leche evaporada
- 2 tarros de leche condensada
- 4 tazas de chocho molido
- 2 litros de leche
- 2 libras de mora
- 2 libras de azúcar
- galletas

PREPARACIÓN:

Licuar la mora con un poco de leche, mezclar este jugo, con el chocho molido, la leche evaporada, la leche condensada y el azúcar, batir el conjunto hasta lograr una mezcla homogénea. Posteriormente congelar y servir adornando con galletas.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	104 g
Carbohidratos:	635 g
Grasas:	131 g
Calorías totales:	4366
Calorías/porción:	291

CÓCTEL DE CHOCHO (1)

(50 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 1.5 tazas de chocho molido
- 1/2 banco de panela
- 1 funda de canela
- 2 huevos
- 1/2 litro de licor seco
- 1 taza de azúcar
- 1 limón o naranja

PREPARACIÓN:

Mezclar la leche con el azúcar y las yemas de huevo. Añadir la canela, la panela y poner al fuego, agitando hasta que hierva, incorporar el chocho molido, continuar la cocción hasta que de punto. Licuar esta preparación con el licor y refrigerar por 10 minutos. Servir en copas pequeñas adornando con rodajas de limón o naranjas.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	117 g
Carbohidratos:	289 g
Grasas:	58 g
Calorías totales:	1784
Calorías/porción:	36

CÓCTEL DE CHOCHO (2)

(50 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 1/4 botella de ron
- 1/4 botella de aguardiente
- 100 gramos de azúcar
- 2 huevos
- 1 taza de chocho
- ½ cucharadita de bicarbonato
canela, clavo de olor al gusto

PREPARACIÓN:

Hervir la leche junto con la canela, el clavo de olor y el azúcar, enfriar la mezcla. Batir las claras de huevo, incorporar el chocho molido, hervir nuevamente la mezcla, añadir el ron, el aguardiente y el bicarbonato. Enfriar y servir.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	66 g
Carbohidratos:	204 g
Grasas:	50 g
Calorías totales:	1570
Calorías/porción:	31

MISCELANEOS

AJI DE CHOCHO

(40 porciones)

INGREDIENTES:

2 tazas de chocho
1 limón
1 naranja
1 tomate riñón
1 tomate de árbol
1 cebolla paiteña
2 ajíes
sal, aceite al gusto

PREPARACIÓN

Licuar el ají con el tomate riñón y el tomate de árbol precocido por 1 minuto. Preparar un encurtido con la cebolla paiteña, los chochos, la sal, el jugo de naranja y limón. Mezclar esta preparación con el ají licuado, agregar una cucharadita de aceite y perejil picado.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	60 g
Carbohidratos:	47 g
Grasas:	24 g
Calorías totales:	688
Calorías/porción:	17

BOCADITOS DE CHOCHO Y QUESO

(5 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de chocho molido
- 1/4 queso de mesa (rallado)
- 1 huevo
- 2onzas de miga de pan
- 1 taza de aceite para freír
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Mezclar el chocho molido con el queso rallado, los huevos, la sal, la pimienta y la miga de pan. Obtener una masa suave y moldeable. Formar bolitas pequeñas y freírlas en aceite caliente.

Cuando estén doradas, retirar del aceite y colocar sobre papel absorbente. Para servir, disponer las bolitas en una fuente y pinchar en cada una de ellas un palillo.

Esta preparación se puede acompañar con mayonesa, salsa rosada o cualquier otra salsa de su preferencia.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	145 g
Carbohidratos:	10 g
Grasas:	78 g
Calorías totales:	1330
Calorías/porción:	266

SALSA DE CHOCHO SALACHE

(20 porciones)

INGREDIENTES:

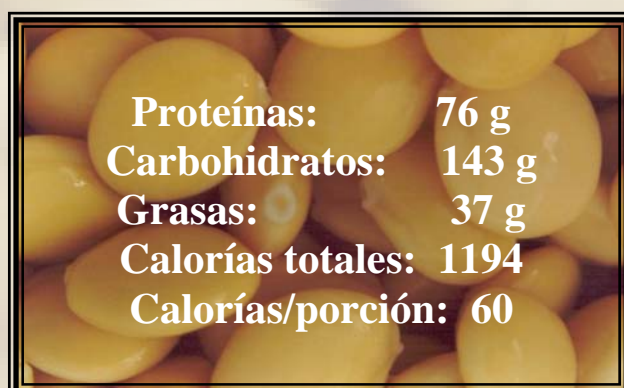
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 lechuga pequeña
- 1 taza de chochos
- 1 tomate riñón mediano
- 1 taza de leche
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
sal y condimentos al gusto

PREPARACIÓN:

Sofreír en mantequilla la cebolla blanca finamente picada, agregar ajo, sal y condimentos al gusto.

Licuar los chochos con la leche, incorporar el refrito anterior y hervir por 10 minutos, añadir agua si es necesario, hasta obtener la consistencia de una salsa. Esta preparación puede servir con papas cocidas, rodajas de tomate y una hoja de lechuga.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	76 g
Carbohidratos:	143 g
Grasas:	37 g
Calorías totales:	1194
Calorías/porción:	60

SALSA DE CHOCHO CON BLEDO

(15 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de chocho
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cucharada de manteca de chanco
- 1 porción de hojas de bledo
- 3 taza de leche
- sal, ajo y otros condimentos

PREPARACIÓN:

Cocinar las hojas de bledo por 4 minutos, escurrir y sofreír con la manteca de chanco.

Pelar y cocinar las papas en agua con sal, hasta que estén suaves, escurrir.

Licuar el chocho con la leche.

Aparte, preparar un refrito con la cebolla blanca, el ajo, la sal y otros condimentos al gusto, añadir el chocho licuado, hervir el conjunto por 10 minutos y mezclar con las hojas de bledo.

Esta salsa es ideal para servir con papas cocidas.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	60 g
Carbohidratos:	73 g
Grasas:	33 g
Calorías totales:	824
Calorías/porción:	55

CARITAS FELICES DE CHOCHO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

Para la masa

- ½ taza de chocho molido
- ½ taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- ½ litro de aceite

Para la salsa

- 1 rama de cebolla blanca
- 1 pimienta
- 2 papas
- 1 taza de leche
- ¼ queso fresco
- 1 huevo cocido
- 1 zanahoria blanca
- 1 diente de ajo
- sal

Decoración

- ½ libra de maíz tostado
- 2 tomates riñón

PREPARACIÓN:

Masa

Hacer una masa con el chocho molido, la harina y la sal. Si la masa sale muy suave, agregar un poco de harina hasta formar un conjunto manejable. Formar tortillas y freír en aceite.

Salsa

Hacer un refrito con la cebolla, el ajo y el pimiento finamente picados.

Aparte, cocinar en un poco de agua con sal, las papas, y la zanahoria blanca. Cuando estén suaves, incorporar el refrito, la leche, los huevos cocidos y licuar el conjunto hasta formar una salsa. Bañar con esta preparación cada tortilla. Decorar, disponiendo dos granitos de maíz tostado como ojos y un pedacito de tomate como sonrisa.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	60 g
Carbohidratos:	73 g
Grasas:	33 g
Calorías totales:	824
Calorías/porción:	55

BOCADITOS CHOCHO GOURMET

(6 porciones)

INGREDIENTES:

Para la masa

- 1 libra de chocho molido
- 1 huevo
- ½ libra de pechuga de pollo molido
- ½ libra de harina de trigo
- 2 ramas de cebolla
- 1/2 litro de aceite
- sal, pimienta al gusto

Para la salsa blanca

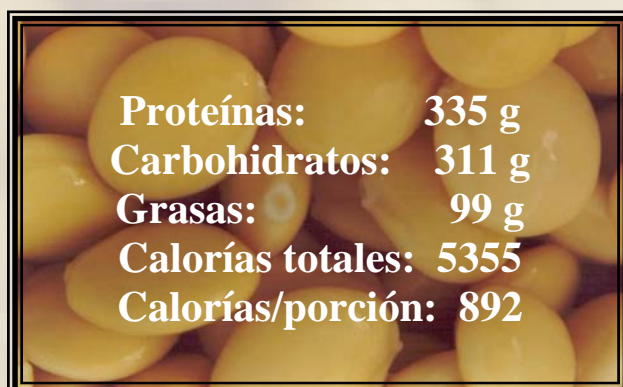
- ½ libra de chocho
- ½ litro yogurt natural

PREPARACIÓN:

Hacer un refrito con la cebolla blanca y condimentar con sal y pimienta. Mezclar un huevo batido, con la pechuga y el chocho molidos, formar pequeñas bolitas y rellenar con el refrito anterior. Pasar las bolitas por harina y freír en aceite caliente. Preparar una salsa blanca, licuando el chocho con el yogurt y condimentos al gusto.

Para servir pinchar las bolitas con palillos y sumergir en la salsa blanca, contenida en un recipiente aparte.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	335 g
Carbohidratos:	311 g
Grasas:	99 g
Calorías totales:	5355
Calorías/porción:	892

HUMUS DE CHOCHO

(10 porciones)

INGREDIENTES:

- 1 taza de chocho
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1/8 taza de leche semidescremada
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Licuar todos los ingredientes, hasta lograr una mezcla homogénea. Esta salsa sirve como recubrimiento de verduras, albóndigas de carne, pan y como papilla para niños.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	42 g
Carbohidratos:	5 g
Grasas:	79 g
Calorías totales:	888
Calorías/porción:	89

CÓCTEL DE CAMARONES EN SALSA DE CHOCHO

(6 porciones)

INGREDIENTES:

4 tazas de chocho molido
8 onzas de camarones
1 huevo
1 limón
150 ml de mayonesa
150 ml de salsa de tomate
sal, pimienta, culantro, clavo de olor

PREPARACIÓN:

Preparar una mayonesa con el aceite, los huevos, unas gotas de limón y sal. Adicionar la salsa de tomate y la pimienta, licuar hasta homogenizar todos los ingredientes. Incorporar el chocho molido.

Aparte, hervir los camarones con el culantro, la sal y el clavo de olor; escurrir el agua de cocción e incorporar la salsa anterior. Servir en copas y decorar al gusto

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	65 g
Carbohidratos:	10 g
Grasas:	194 g
Calorías totales:	2027
Calorías/porción:	337

ENSALADA DE CHOCHOS PRIMAVERA

(10 porciones)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de chocho
- 2 tazas de arvejas
- ½ taza de zanahoria amarilla
- ½ libra de fideo
- 1 cucharada de crema de leche
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Cocinar las arvejas con la zanahoria amarilla hasta que estén suaves; en un recipiente aparte cocinar el fideo. Enfriar estos ingredientes y mezclar con la crema de leche y los chochos, agregar sal y pimienta al gusto.

VALOR NUTRITIVO



Proteínas:	127 g
Carbohidratos:	183 g
Grasas:	41 g
Calorías totales:	1858
Calorías/porción:	185

BIBLIOGRAFIA

- Caicedo, C., Peralta, E. Villacrés, E. Rivera, M.** 2001. Poscosecha y Mercado de Chocho (*Lupinus mutabilis* Sweet) en Ecuador. Publicación miscelánea N° 105. Programa Nacional de Leguminosas. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 47p.
- Caicedo, C. Peralta, E.** 2000. Zonificación Potencial, Sistemas de Producción y Procesamiento Artesanal del Chocho (*Lupinus mutabilis* Sweet) En Ecuador. Boletín Técnico N° 89. Programa Nacional de Leguminosas. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 38p.
- Hauser, G.** 1982, Mi método dietético. Primera edición. Editorial Bruguera S.A. Barcelona, España. 245 p.
- Lara, K., Peralta, E., Villacrés, E.** 2000. Mejor Alimentación...mejor nutrición preparando recetas con leguminosas. Programa Nacional de Leguminosas. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 135p.
- Monteros, C., Nieto, C., Caicedo, C., Rivera, M., Vimos, C.** 1194. "INIAP- ALEGRÍA" PRIMERA VARIEDAD MEJORADA DE AMARANTO PARA LA SIERRA ECUATORIANA. Boletín divulgativo N° 246. Programa de Cultivos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 24p.
- Villacrés, E., Caicedo, C. Peralta, E.** 1998. Disfrute Cocinando con chocho. Recetario. Programa Nacional de Leguminosas. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 48p.