



Recetas con Chaya

¡Para toda la familia!



© 2015 Miracles In Action

Esta edición 2018 contiene materiales de © ECHO Inc.

Este trabajo está publicado con licencia de fuente abierta: Creative Commons: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Está disponible para descargar en: <http://edn.link/chaya-recetas>
Favor compartirlo ampliamente.

Editorial: ECHO Inc.

17391 Durrance Rd. North Fort Myers, FL 33917 USA

Contribuidores: Penny Rambacher, Euda Morales, Pedro Rodríguez, Cecilia González, Gabriela Rossal, Nadezda Amaya, Andrea Guzmán, Nathan Flood.

978-0-9610184-3-6

Edición 2018 rev. 1

Índice

Beneficios nutritivos de la chaya	1
Preparación de Chaya	2
Papillas de Chaya	4
• Papilla de Fruta	6
• Papilla de Vegetales	8
• Papilla de Cereales	10
• Papilla de Masa de Maíz	12
La Cocina Rural	14
• Cocido con Chaya	16
• Tamalitos con Chaya	18
• Frijoles con Chaya	20
• Arroz con Chaya	22
• Pasta con Chaya	24
• Recado de Maní con Chaya	26
Antojitos	28
• Chirmol con Chaya	30
• Chaya a la Pepita	32
• Tortillas y Nachos con Chaya	34
• Dip de Queso con Chaya	36
• Batido de Mango con Chaya	38
• Arroz con Leche y Chaya	40
• Helado de Limón con Chaya	42
Colaboradores y recursos	43

Beneficios Nutritivos de La Chaya

La chaya es muy nutritiva, una porción de 100 gramos (como 50 a 60 hojas frescas) tiene:

- **Proteína:** Tiene la misma cantidad de proteína que un huevo. La proteína es importante para el desarrollo de los músculos.
- **Hierro:** Tiene dos veces más hierro que una porción de espinaca. El hierro enriquece la sangre y ayuda a prevenir la anemia.
- **Calcio:** Tiene más calcio que la mayoría de vegetales. La chaya tiene dos veces más calcio que la espinaca. El calcio es importante para fortalecer los huesos.
- **Vitamina A:** Contiene una buena cantidad de esta vitamina, la cual es importante para prevenir la ceguera y reducir la severidad de infecciones y enfermedades como la diarrea. Este es un nutriente esencial para el crecimiento de los niños.
- También es fuente de Vitamina C, ácido fólico, y Vitamina B, los cuales son esenciales para la salud y el bienestar.

Además, expertos dicen que la chaya tiene otros beneficios para la salud. Es posible que comer chaya pueda:

- Mejorar la circulación, la digestión y la visión.
- Mejorar la memoria y el funcionamiento del cerebro.
- Reducir la inflamación;
- Reducir los niveles de colesterol y ayudar en la pérdida de peso.
- Luchar contra la diabetes, artritis y problemas renales.

Preparación de Chaya

A continuación se presentan diferentes recetas fáciles y rápidas de la cocina tradicional del área rural, utilizando la planta nativa Chaya como ingrediente principal.

Es importante señalar que necesita ser hervida al igual que otras hojas verdes para poder comerla, ya que al estar cruda contiene una sustancia llamada CIANURO, la cual es tóxica.

Una porción de Chaya:

En este recetario se utiliza medidas equivalentes a una porción (~100 gramos) de chaya:

- 50 a 60 hojas frescas = 1 manojo = 1 taza de chaya cocida

¿Cómo se cocina?

1. Primero se deben lavar las hojas de Chaya con agua.
2. La toxina se elimina fácilmente después de hervirla por 15 a 20 minutos en una olla que NO sea de aluminio.



Una vez hervida, puede ser utilizada como se indica en las siguientes recetas.





50 a 60 hojas frescas = 1 manojo = 1 taza de chaya cocida

Si no tiene Chaya, puede sustituirla con otras hierbas o vegetales de hojas en estas recetas; por ejemplo, chipilín, hierba mora, acelga, macuy, amaranto o bledo.



Papillas con Chaya

La introducción de alimentos debe empezar a partir de los 6 meses de vida. Es durante este tiempo en que los bebés deben recibir comida en forma de papilla luego de tomar leche materna.

Las recetas que se presentan a continuación son fáciles de hacer y digerir para los bebés, y se necesitan pocos ingredientes para su elaboración, incluyendo un medio manojo (25 a 30 hojas) de chaya.



Media porción de Chaya equivale a:

25 a 30 hojas = 1/2 manojo = 1/2 taza de Chaya cocida

Se sugiere no agregar azúcar, sal, ni condimentos a estas recetas, porque los bebés no empiezan a distinguir sabores sino hasta los 12 meses de vida.

Es importante recordar que la Chaya debe hervirse antes de consumirla como en el caso de la berenjena, la yuca y el chipilín. Además, se recomienda consumirla inmediatamente después de su preparación para que los bebés aprovechen los nutrientes.



Papilla de Fruta

Papilla de Fruta



INGREDIENTES:

3 vasos medianos de agua pura
½ manojó de hojas de Chaya
1 fruta (banano, manzana o mango)



PROCEDIMIENTO:

1



En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.

2



Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3



Cuando las hojas estén tiernas, agregue la fruta en trozos y deje hervir 8 minutos más.

4



Retire la fruta y las hojas de Chaya del recipiente y macháquelas con muy poca agua para lograr un puré.



Papilla de Vegetales

Papilla de Vegetales



INGREDIENTES:

3 vasos de agua pura

½ manojito de hojas de Chaya

1 vegetal (güisquil, perulero o zanahoria)



PROCEDIMIENTO:





Papilla de Cereales

Papilla de Cereales

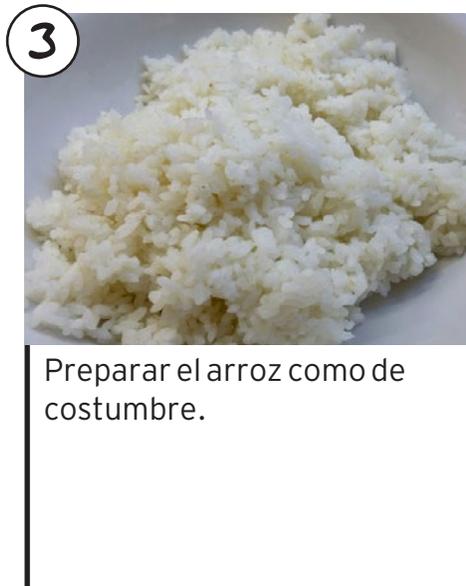
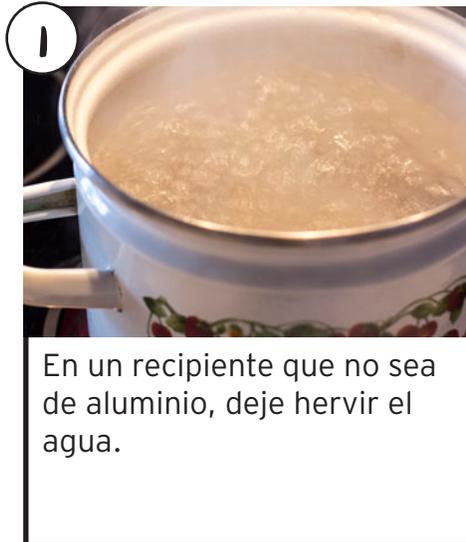


INGREDIENTES:

½ manojito de hojas de Chaya
1 taza de arroz (u otro cereal, ej.: cebada)
2 tazas de agua



PROCEDIMIENTO:





Papilla de Masa de Maíz

Papilla de Masa de Maíz



INGREDIENTES:

3 vasos de agua pura
½ manojo de hojas de Chaya
½ taza de masa de maíz para tortear



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 Cocine la bolita de masa, hasta que esta se encuentre cocida por aproximadamente 8 minutos.



4 Muela las hojas con un tenedor, o en una piedra de moler.



5 Cuando la masa esté cocida, forme una papilla y agregue las hojas de Chaya.



La Cocina Rural

Las recetas que se presentan a continuación son de platillos caseros de la cocina guatemalteca, los cuales son de gran beneficio para la salud y nutrición de niños y niñas.

Los procedimientos pueden ser ligeramente distintos a los acostumbrados según la región o la costumbre familiar, pero es importante recordar que el procedimiento para cocinar la chaya será siempre el mismo.



Es fundamental lavar las hojas sin tallo y hervirlas con agua limpia en una olla que NO sea de aluminio por al menos 15 minutos.



Cocido con Chaya

Cocido con Chaya



INGREDIENTES:

1 manojo de hojas de Chaya
Vegetales al gusto (elotes, güisquil, perulero, repollo, zanahoria, cebolla)
Agua hasta cubrir los vegetales en la olla
Sal al gusto



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 Agregar sal al gusto, añada los vegetales cortados en trozos medianos y cúbralos completamente con agua pura.



4 Cocinar a fuego alto hasta que empiece a hervir el agua, y se cocinen los vegetales.



Tamalitos con Chaya

Tamalitos con Chaya



INGREDIENTES:

Hojas de Chaya al gusto
Agua
Masa de maíz
Sal al gusto



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 Haga la masa de maíz como de costumbre, agregando a la mezcla las hojas de Chaya cocidas.



4 Hacer tamalitos y envolverlos en las hojas de milpa o tusa de maíz.



5 Hacer tamalitos y envolverlos en las hojas de milpa o tusa de maíz.



Frijoles con Chaya

Frijoles con Chaya



INGREDIENTES:

½ manojito de hojas de Chaya
2 litros de agua pura
1 libra de frijol
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
Sal al gusto
Culantro picado al gusto



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 En otra olla cocine los frijoles como de costumbre.



4 En una sartén poner el aceite a calentar y sofreír la cebolla picada, las hojas cocidas de Chaya en trocitos, los dientes de ajo picados, el comino y sal al gusto.



5 Servir en un tazón una porción de los frijoles, colocar encima la Chaya sofrida y por último espolvorear un poco del culantro picado.



Arroz con Chaya

Arroz con Chaya

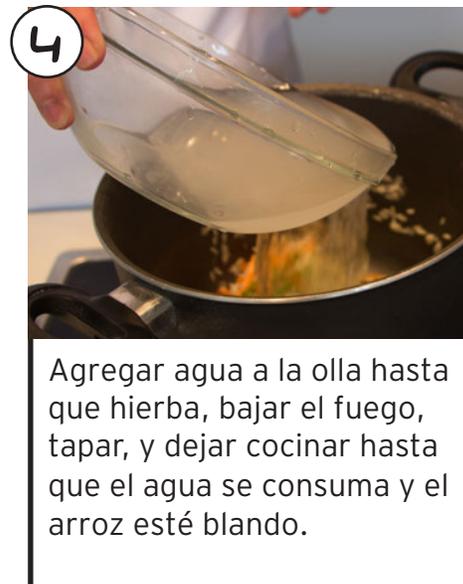


INGREDIENTES:

½ manojos de hojas de Chaya
1 taza de arroz crudo
2 tazas de agua
½ zanahoria
½ taza de arvejas
Sal al gusto



PROCEDIMIENTO:





Pasta con Chaya

Pasta con Chaya



INGREDIENTES:

½ manojos de hojas de Chaya
1 litro de agua pura
1 libra de pasta
1 cebolla grande
1 chile pimiento
Sal al gusto



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 Poner agua a hervir en otra olla para la pasta de su preferencia y cocinar según su tradición.



4 En una sartén poner a sofreír la cebolla picada, las hojas de Chaya picadas y el chile pimiento picado. Sazonar con sal al gusto.



5 Si cuenta con los ingredientes opcionales puede preparar una salsa de tomate cocinándolos en la misma agua de la pasta.



Recado de Maní con Chaya

Recado de Maní con Chaya



INGREDIENTES:

1 taza de maní triturado

(en mortero, licuadora o bien picado)

1 taza de leche (o agua)

3 cucharadas de aceite

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

1 taza de vegetales picados

(al gusto, ej.: zanahoria, chile pimiento, papas)

1 taza de chaya hervida y picada

Sal y especias al gusto



PROCEDIMIENTO:



1
En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2
Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3
Triturar o licuar el maní agregando 1/2 taza de leche (o agua) poco a poco hasta obtener una pasta.



4
Sofreír y la cebolla, el ajo y los vegetales hasta que estén cocidos. Agregar el maní y el resto de la leche, mezclar y cocinar a llama lenta por 2 a 3 minutos.



5
Agregar la chaya cocida y picada, mezclar bien, y cocinar a llama lenta por 2-3 minutos más. Servir con arroz, tortilla u otro acompañamiento.



Antojitos

Las recetas en esta sección muestran algunas formas de agregar la chaya a los alimentos para que los niños lleven como refacción a la escuela, o bien, las consuman en casa.

Estos alimentos les brindarán a nuestros niños los nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes.





Chirmol con Chaya

Chirmol con Chaya



INGREDIENTES:

15 hojas de Chaya
1 litro de agua pura
6 tomates
3 dientes de ajo
1 cebolla mediana
1 ramita de hierbabuena
Sal al gusto
1 limón



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 En otra olla hervir el agua con sal y agregar los tomates enteros.



4 Retirar los ingredientes del agua, pelar los tomates y machacarlos con el ajo, la cebolla picada y las hierbas picadas.



5 Agregar la Chaya picada, sazonar con sal y jugo de limón.



Chaya a La Pepita

Chaya a La Pepita



INGREDIENTES:

25 hojas de Chaya
1 litro de agua pura
Semilla de ayote o pepita molida
1 Cebolla mediana
Limón al gusto
Sal al gusto



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 Separar la Chaya del agua y colocar en un plato.



4 Tostar las semillas de ayote en un comal y moler, o bien, espolvorear pepita molida al gusto sobre la Chaya y mezclar con unas gotas de limón.



Tortillas y Nachos
con Chaya

Tortillas y Nachos con Chaya



INGREDIENTES:

Hojas de Chaya
Masa de maíz
1 vaso de agua
Sal al gusto



PROCEDIMIENTO:



En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



Moler unas hojas de Chaya, aproximadamente una taza de hojas cocidas por taza y media de masa.



Mezclarlas, agregar sal al gusto y hacer tortillas de forma tradicional.



Una vez hechas se pueden cortar en pequeños triángulos como nachos y tostar sobre un comal.



Dip de Queso
con Chaya

Dip de Queso con Chaya



INGREDIENTES:

½ manojos de hojas de Chaya
3 dientes de ajo picados
10 hojitas de albahaca
½ taza de queso crema suavizado
½ taza de queso parmesano
Aceite vegetal
Pimienta al gusto
Sal al gusto



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 Caliente el aceite en un sartén y sofría el ajo por un minuto.



4 Mezcle la Chaya junto con la albahaca, el queso crema y la pimienta en un recipiente.



5 Agregar el ajo sofrido y el queso parmesano y la sal hasta que esté cremoso.



Batido de Mango
con Chaya

Batido de Mango con Chaya



INGREDIENTES:

- 20 hojas de Chaya
- ½ vaso de leche
- 1 mango cortado en trocitos
- 2 cucharadas de azúcar



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 Licuar todos los ingredientes, incluyendo las hojas cocidas de Chaya, por dos minutos a máxima velocidad.



Arroz con Leche y Chaya

Arroz con Leche y Chaya



INGREDIENTES:

- ½ taza de arroz blanco (crudo)
- 2 tazas de leche
- 1 taza de agua (la utilizada para hervir la chaya)
- 4 cucharadas de azúcar, panela o miel
- 2 rajas de canela
- 1 pizca de sal
- Clavo de olor u otra especia*
- ½ taza de chaya hervida y picada
- (u otras hierbas, ej.: chipilín)
- Pasas o fruta deshidratada*
- 1 pizca de canela en polvo*



PROCEDIMIENTO:



1
En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2
Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3
En una olla que no sea de aluminio, combinar el arroz, la leche, el agua de chaya, el azúcar, la canela, especias y sal.



4
Cocinar a fuego medio por 30 minutos, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue.



5
Agregar la chaya bien picada (y pasas si desea), revolver y cocinar por 5 minutos más. Dejar enfriar un poco antes de servir, y si desea decorar con canela en polvo.



Helado de Limón
con Chaya

Helado de Limón con Chaya



INGREDIENTES:

- 20 hojas de Chaya
- 3 tazas de agua pura
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de jugo de limón



PROCEDIMIENTO:



1 En un recipiente que no sea de aluminio, deje hervir el agua.



2 Agregue las hojas limpias de Chaya cortada en trocitos y cocine por lo menos 15 minutos.



3 Una vez que la mezcla esté fría, agregar el jugo de limón, colocar en moldes y congelar. Puede consumirse también como jugo antes de congelar.

Colaboradores



Penny Rambacher, Nutricionista
Directora, Milagros en Acción
www.miraclesinaction.org



Euda Morales, Chef Educadora,
Periodista y Autora
eudamorales.com.gt

Pedro Rodríguez, Chef
Director, El Infinito
www.elinfinito.org

Cecilia González, Tecnóloga de Alimentos
Líder Regional, ECHO Latinoamérica y el Caribe
www.echonet.org

Gabriela Rossal, Nutricionista
Programa Embajadores, ECHO Latinoamérica y el Caribe
www.echonet.org

Nadezda Amaya, Economista Agrícola
Especialista en Cadenas de Valor y Género, Bioversity International
www.bioversityinternational.org

Andrea Guzmán, Nutricionista
Gerente de Programa, Alianza Maya para la Salud
www.wuqukawoq.org

Más información y recursos:

Folleto Chaya: <http://edn.link/chayaunasolucion>

Nota Técnica ECHO: <http://edn.link/tn-53-chaya>

Información de la Planta: <http://edn.link/infoplanta-chaya>

Información del Cultivo: <http://edn.link/edn-72-chaya-climas>

Video: Arcoiris Alimenticio: https://youtu.be/ULVz46NdF_A

Video: Chaya Una Solución: <https://vimeo.com/76380600>

Más videos de Milagros en Acción: <http://miraclesinaction.org/photos-docs/videos/>

Más recursos de Milagros en Acción: <http://edn.link/milagrosenaccion>

Más recursos de Bioversity International:

<http://www.nuscommunity.org/nus/neglected-underutilized-species/chaya/>

Recetas con Chaya

¡Para toda la familia!

La Espinaca Maya, más conocida como Chaya o chatate, es una planta nativa de Mesoamérica con características nutricionales y culinarias exquisitas. Este recetario tiene como objetivo promover el uso de esta planta para el aprovechamiento de sus cualidades nutritivas en la alimentación de los niños y familias, y también promover la cocina tradicional guatemalteca. En este encontrarán recetas fáciles de papillas para bebés, platos fuertes y antojitos.

Esta publicación fue producida gracias a:

Miracles in Action: www.miraclesinaction.org

Bioversity International: www.bioversityinternational.org

ECHO: www.echonet.org

