





CHAYA

La *chaya*, conocida también como **Espinaca Maya** por sus propiedades nutricionales, es un super alimento ancestral de Guatemala.

Aunque se utiliza como suplemento nutricional debido a que es fuente natural de Fósforo, Calcio, Hierro, Vitamina A, Vitamina B1, Vitamina B2 y Niacina, además de ser una fuente de proteínas: la *chaya* tiene propiedades organolépticas que la hacen atractiva en la cocina.

La *chaya* en bebidas aporta notas terracas y se convierte en excelente maridaje con carnes.

En sopas y se convierte en un elemento saciante, de color y espesante. Aporta textura y aromas vegetales.

Como acompañamiento sobresale por un sabor balanceado ligeramente amargo y una textura similar a la espinaca pero más agradable en boca.

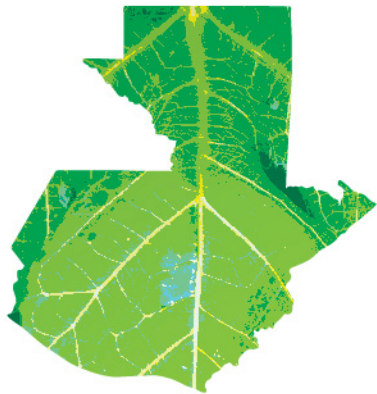
La *Chaya* es un ingrediente ancestral, tal es su importancia que se cita como "el abrigo" en el Chilam Balam, frase que enaltece el potencial nutritivo, cultural y la calidez que representa.

Precaución

La *Chaya* no debe consumirse cruda, requiere una maceración en cítricos para bebidas o una cocción prolongada (como la deshidratación) o de altas temperaturas para su consumo.

Los oligoelementos presentes en la *chaya* se recomiendan por evitar la anemia, evitar el retardo en el crecimiento; ayudar al desarrollo cerebral, proteger el hígado, ayudar al desarrollo inmunológico y a manejar la hiperglicemia (la diabetes).

LA COCINA COMO HERRAMIENTA DE DESARROLLO





TAMALITOS CON CHAYA

*Esta receta es ideal para recibir
a familia o amigos en casa
¡Con un delicioso platillo
con sabores ancestrales!*

Ingredientes

- 3 tazas de harina de maíz nixtamalizado.
- Suficiente agua templada.
- 15 hojas de chaya pasadas 2 minutos por agua hirviendo (Sugerencia: al sacarlas del agua hirviendo, colocarlas en un recipiente con agua y hielo para luego escurrirlas).
- 1 cucharadita de pepita molida.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharada de manteca de cerdo (Se puede sustituir por margarina).
- Unas pizcas de sal.
- Hojas limpias de tusa.

Instrucciones

- 1** En un recipiente amplio agregar la harina he ir agregándole el agua templada y amasando hasta dejar la consistencia adecuada.
- 2** Cortar finamente todas las hojas de chaya.
- 3** Agregar a la masa la chaya cortada, la pepita molida, las pizcas de sal, el aceite y la manteca removiendo hasta que todo quede en una mezcla homogénea.
- 4** Hacer los tamalitos y envolverlos con las hojas de tusa, hacerle los dobleces en los extremos o bien puede amarrarlos con retazos de tusa.
- 5** Colocar todos los tamalitos en una cacerola, agregar un poco de agua y cocinarlos a vapor.
- 6** Servir con salsa roja y queso seco espolvoreado.



FILETE DE PESCADO AL CHAYALOTE

*Dos elementos de la gastronomía guatemalteca
se combinan en este succulento platillo
¡Tusa y chaya!*



Ingredientes

- 4 filetes frescos de pescado limpios (el de su preferencia)
- 1 cucharadita de pepita molida.
- ½ cucharadita de paprika.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo grande, pelado y finamente picado.
- Sal y pimienta.
- ½ cebolla morada cortada en julianas.
- 2 tomates manzanos cortados en rodajas.
- 12 hojas grandes de chaya pasadas 2 minutos por agua hirviendo (Sugerencia: Al sacarlas del agua hirviendo, colocarlas en un recipiente con agua y hielo para luego escurrir las)
- 8 hojas grandes de tusa limpia
- Suficiente papel aluminio

Instrucciones

- 1** En un recipiente amplio, colocar los filetes de pescado y mezclarlos con la pepita molida, la paprika, el aceite de oliva, el ajo picado, la cebolla morada, la sal y pimienta (deje marinar un par de horas en el refrigerador).
- 2** Luego envolver cada filete en 3 hojas de chayote (cuidando que cada filete lleve una 4ta. parte de la cebolla morada).
- 3** Al tener los filetes envueltos con chayote, colocarles rodajas de tomate manzano en la parte superior de cada filete y luego envolverlos en dos hojas de tusa cada uno.
- 4** Cortar 4 pliegos de papel aluminio (con un aproximado de 40x40 centímetros cada uno).
- 5** Colocar 1 filete en cada pliego de aluminio y hacer un sobre bien sellado con cada uno.
- 6** Cocinar a la plancha de 8 a 10 minutos de cada lado.
- 7** Al estar cocinado, retire el papel aluminio y si gusta también quite la tusa y acompañe con guarniciones al gusto.



PIZZA COBANERA DE CHAYA

*El silip es un hongo de temporada
que se da en Cobán,
puedes sustituirlo
por otro tipo de seta a tu gusto.*



Ingredientes (para la masa)

- 7 oz de harina de fuerza
- 100 ml de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pizca de sal
- Harina tamizada (Para que la masa no se despegue en la mesa de trabajo).

Preparación de la masa

- 1 Mezclamos la harina con la sal en un bol y hacemos un agujero en el centro, añadimos el aceite y el agua (en el centro).
- 2 Amasamos con la mano hasta que quede una masa que no se pegue en los dedos.
- 3 Al principio parecerá que no se despegue, pero no añada más harina o después no conseguirá estirar y dejar fina la masa, amase con cuidado y poco a poco para ir despegando de las paredes del bol y de los dedos.
- 4 Añadimos un poco de harina a nuestra superficie, colocamos la masa sobre la misma y amasamos nuevamente con la mano para terminar de integrar la masa. Estremos la masa con un rodillo sobre la superficie lisa y limpia, espolvoreando un poco de harina de vez en cuando para que no se pegue.

Ingredientes (para terminar la pizza)

- Masa para pizza (lista sólo para estirar)
- 1 taza de salsa básica para pizza
- 8 hojas grandes de chaya pasadas 2 minutos por agua hirviendo (Sugerencia: al sacarlas del agua hirviendo, colocarlas en un recipiente con agua y hielo para luego escurrirlas)
- Salchichón ahumado cobanero en rodajas, la cantidad que sea a su gusto (Puede sustituir por otro embutido)
- Hongos silip, pasados 1 minuto por agua hirviendo con sal (Son de temporada en Cobán, usted puede sustituirlos por algún otro de su gusto).
- Queso mozzarella (Puede mezclar el mozzarella con algún queso maduro para darle un toque distinto).

Preparación de la masa

- 1 Estirar la masa dándole el tamaño deseado y colocar sobre la bandeja de pizza en la que horneará.
- 2 Untar la salsa para pizza en toda la superficie de la masa, dejando un espacio para la orilla.
- 3 Espolvorear todo el queso sobre la salsa.
- 4 Sobre el queso colocar la chaya, luego el salchichón ahumado y por último los hongos.
- 5 Hornear por 15 minutos (Ó darle el toque dorado a la masa que usted desée).



SMOOTHIE DE CHAYA CON TOQUE DE PEPITA

*El toque de pepita, en la orilla del vaso,
no es sólo un elemento de presentación
¡Es un ingrediente de sabor!*



Ingredientes (para la masa)

- 7 oz de harina de fuerza
- 100 ml de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pizca de sal
- Harina tamizada (Para que la masa no se despegue en la mesa de trabajo).

Preparación de la masa

- 1 Mezclamos la harina con la sal en un bol y hacemos un agujero en el centro, añadimos el aceite y el agua (en el centro).
- 2 Amasamos con la mano hasta que quede una masa que no se pegue en los dedos.
- 3 Al principio parecerá que no se despeg, pero no añada más harina o después no conseguirá estirar y dejar fina la masa, amase con cuidado y poco a poco para ir despegando de las paredes del bol y de los dedos.
- 4 Añadimos un poco de harina a nuestra superficie, colocamos la masa sobre la misma y amasamos nuevamente con la mano para terminar de integrar la masa.
- 5 Estremos la masa con un rodillo sobre la superficie lisa y limpia, espolvoreando un poco de harina de vez en cuando para que no se pegue.

Ingredientes (para terminar la pizza)

- Masa para pizza (lista sólo para estirar)
- 1 taza de salsa básica para pizza
- 8 hojas grandes de chaya pasadas 2 minutos por agua hirviendo (Sugerencia: al sacarlas del agua hirviendo, colocarlas en un recipiente con agua y hielo para luego escurrirlas)
- Salchichón ahumado cobanero en rodajas, la cantidad que sea a su gusto (Puede sustituir por otro embutido)
- Hongos shiit, pasados 1 minuto por agua hirviendo con sal (Son de temporada en Cobán, usted puede sustituirlos por algún otro de su gusto).
- Queso mozzarella (Puede mezclar el mozzarella con algún queso maduro para darle un toque distinto).

Preparación de la masa

- 1 Estirar la masa dándole el tamaño deseado y colocar sobre la bandeja de pizza en la que horneará.
- 2 Untar la salsa para pizza en toda la superficie de la masa, dejando un espacio para la orilla.
- 3 Espolvorear todo el queso sobre la salsa.
- 4 Sobre el queso colocar la chaya, luego el salchichón ahumado y por último los hongos.
- 5 Hornear por 15 minutos (Ó darle el toque dorado a la masa que usted desee).