

Al tostarse limpie la harina suelta con una escobilla

12



13

Darle vuelta



14

Repetir el paso 9. A continuación gire el casabe cortando las orillas



15

Limpiar nuevamente. Cortar el casabe por la mitad o las porciones que desee



16



Puede darle valor agregado saborizándolo (salado, picante o dulce)



SAG-DICTA
DIRECCIÓN DE CIENCIA
Y TECNOLOGÍA AGROPECUARIA



Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (UE/IICA)

*Innovación para la seguridad alimentaria
y nutricional en Centroamérica y Panamá*



SAG-DICTA
DIRECCIÓN DE CIENCIA
Y TECNOLOGÍA AGROPECUARIA

ELABORACIÓN DE CASABE



Elaborado por: Liliana Fernández, DICTA
Leticia García propietaria
Empresa DURUDÍA GARIFUNA

Teléfono: (+504) 3334-8787

Revisión contenido técnico: Zaira Colindres, Allan Meneses

Editado por: Miriam Villeda



Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (UE/IICA)

*Innovación para la seguridad alimentaria
y nutricional en Centroamérica y Panamá*

La yuca es una fuente de carbohidratos que aporta energía al organismo. Se utiliza cociendo su raíz para prepararla de diversas formas como en sopas, frita o se transforma en almidón o harina para consumo animal o humano.

Es un alimento básico de los garífunas importante grupo étnico de Honduras, la utilizan para su consumo diario como bastimento, consumo fresco y otros sub productos como el casabe y pan.

El casabe es una tortilla delgada de forma circular que se asemeja a una galleta. Hoy en día, las que más se están utilizando para elaborar casabe son la 'Ceda' y 'Súper'. Con los resultados que se han obtenido a través de las investigaciones ejecutadas con el Programa PRIICA, la DICTA, como socio ejecutor en Honduras, identificó que las variedades 'Valencia' y 'Cinco Minutos' son otras opciones para preparar el casabe ya que tienen porcentajes de almidón arriba de 20% a los 12 meses después de la siembra, cantidad óptima para su elaboración.

Pasos para preparar el casabe:

Coseche la raíz de yuca

1



Quite la concha

2



Moler la yuca con molino de mano o eléctrico

4



Lavar con agua limpia 3 veces

3



Exprimir la masa molida para remover el agua (ya sea manual o mecánicamente)

5



Coloque la masa en un recipiente, cúbrala con una manta y déjela reposar toda la noche. En la mañana siguiente colar o cernir la harina para obtener un producto aún más acabado

6



Encender el fogón o estufa. Limpie el comal. Pruebe la temperatura salpicando un poco de la mezcla a modo de verificar que no se queme al momento de ponerla

7



Eche la harina sobre el comal; extiéndala y forme un círculo uniforme

8



Rociar más harina sobre la torta para tapan los poros

9



Limpiar con una escobilla

10



Con un aplastador se le da unos golpes suaves

11

