



**PROMOCIÓN DE LA NUTRICIÓN BALANCEADA Y
EL CONSUMO LOCAL DE PRODUCTOS
A BASE DE YUCA, TOMATE, AGUACATE Y PAPA**



Programa Regional de Investigación
e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá
www.priica.sictanet.org



Recetario de
YUCA





Unión Europea

Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola



Promoción de la nutrición balanceada y el consumo local de productos
a base de yuca, tomate, aguacate y papa.

RECETARIO DE YUCA

**Objetivo: Sensibilizar y capacitar sobre la alimentación saludable y la
nutrición adecuada utilizando productos locales**

El Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (PRIICA) es un programa de la Unión Europea y el IICA que pretende reforzar la seguridad alimentaria y nutricional de los agricultores en Centroamérica, a través de innovaciones tecnológicas agrícolas, como instrumento para la lucha en contra de la pobreza y el hambre.

Estos recetarios son parte del esfuerzo.



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá

www.priica.sictanet.org

CONOZCAMOS SOBRE LA YUCA

¿Qué valores nutricionales aporta una yuca mediana a nuestro organismo?

120 kilocalorías

3,1 gramos de proteínas

26,8 gramos de hidratos de carbono

Bondades de la yuca

La yuca aporta energía a nuestro cuerpo, ya que es rica en hidratos de carbono. Tal es su poder energético que es considerado un alimento ideal para deportistas y para quienes enfrentan gran desgaste físico y mental. El consumo de yuca es recomendado a cualquier edad e ideal para el crecimiento en la etapa de la adolescencia.

Es de fácil digestión, por lo que su consumo está recomendado a personas que sufren trastornos o afecciones digestivas como gastritis, acidez estomacal, úlcera o colitis.

Debido a su alta fibra dietética contribuye a la disminución de los niveles de triglicéridos, beneficiando de forma espectacular el buen funcionamiento del organismo. De igual forma, regula la frecuencia cardiaca y la presión arterial. Contiene gran cantidad de vitamina K, útil para la construcción de la masa ósea y el combate de la osteoporosis. Al igual que el aguacate, la yuca es utilizada en tratamientos contra el Alzheimer.

Asimismo, es fuente moderada de vitamina B-6, ideal para el cuidado del cabello y para la eliminación de cicatrices causadas por el acné. Aporta, también, vitaminas: C y B2.

Minerales que contiene: zinc, magnesio, cobre y potasio.



Recetario de YUCA

Promoción de nutrición balanceada y consumo local de productos a base de yuca, tomate, aguacate y papa.

TORTILLA DE YUCA



Rinde: 8 porciones

Aporta: 232 calorías por porción

Ingredientes

2 libras de yuca
1 chile grande
1 tomate
1 cucharada de margarina
1 libra de carne de cerdo picada
1 cebolla pequeña finamente picada
Sal y pimienta

Preparación

-  Pelar la yuca y cocer en abundante agua con sal; ablandar hasta el punto de estar desecha. Escurrir y llevar al molino cuando aún esté caliente.
-  Amasar con la margarina.
-  Sofreír en una sartén la cebolla con la carne de cerdo y sazonar.
-  Colocar en otra sartén unas cucharadas de la masa y repartir de forma uniforme. Colocar sobre ella una parte de la mezcla de la carne y expandir por toda la base de masa de yuca; luego, añadir otra capa de masa hasta cubrir la mezcla, formando capas.
-  Tapar y dorar por un lado; luego, con mucho cuidado, voltear y dorar por el otro lado. Y listo!

PURÉ DE YUCA



Rinde: 6 porciones

Aporta: 322 calorías por porción

Ingredientes

2 libras de yuca
3 dientes de ajo machacados
2 cucharaditas de margarina
1 taza de leche
Cilantro picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Pelar y cortar la yuca a lo largo; luego por la mitad y, después, en trozos más pequeños.
-  Colocar los trozos en una olla junto con el ajo y cubrirlos con agua. Cocinarlos durante 30 minutos hasta que ablanden.
-  Escurrir los trozos de yuca y colocarlos de nuevo en la olla; agregar la margarina y sazonar.
-  Aplastar con un tenedor todos los ingredientes; agregar, poco a poco la leche, de manera que el puré no quede reseco.
-  Agregar el cilantro, la sal y la pimienta



PURÉ DE
YUCA



ENSALADA DE YUCA

Rinde: 6 porciones
Aporta: 272 calorías por porción

Ingredientes

3 libras de yuca
1 cucharada de vinagre
3/4 de taza de mayonesa
1 taza de chile rojo o verde
1/2 taza de cebolla picada
1 diente de ajo finamente picado
1/2 taza de jamón
Sal y pimienta

Preparación

-  Pelar y cortar la yuca a lo largo; luego por la mitad y, después, en trozos más pequeños.
-  Colocar los trozos en una olla y cubrirlos con agua. Agregar el vinagre, la sal y revolver. Hervir a fuego medio-alto durante 30 minutos hasta que ablanden.
-  Después escurrir y dejar enfriar.
-  Mezclar en un recipiente grande la mayonesa, el chile, la cebolla, el ajo y el jamón picados; incorporar los trozos de yuca y mezclar todo.
-  Guardar en la refrigeradora al menos media hora antes de servir.

YUCA EN ESCABECHE

Rinde: 6 porciones
Aporta: 148 calorías por porción

Ingredientes

1 ½ libra de yuca
3 dientes de ajo finamente picados
1/2 cebolla cortada en aros (morada o blanca)
1/2 taza de aceite vegetal
1 zanahoria
1/2 cucharadita de vinagre
1 hoja de laurel
1/2 taza de orégano
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

-  Pelar y cortar la yuca en julianas; poner a cocer hasta que ablanden y luego escurrir.
-  Mezclar en una sartén los demás ingredientes y cocinar a fuego lento, hasta que ablanden y suelten poco a poco el olor a escabeche. Incorporar la yuca en la sartén y sazonar.



YUCA EN
ESCABECHE

ENREDOS DE YUCA



Rinde: 6 a 10 porciones
Aporta: 192 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
2 huevos (opcional)
2 tazas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Pelar y rallar la yuca. Agregar los huevos batidos, sal y pimienta. Mezclar muy bien con la mano y formar bolitas; luego, darles forma ovalada.
-  Calentar muy bien el aceite durante 10 minutos y luego colocar los enredos.
-  Cuando tengan el cocimiento adecuado (dorados) retirarlos del aceite y escurrir.
-  Servir calientes acompañados con salsa o curtido.

YUCA SALTEADA



Rinde: 4 porciones
Aporta: 102 calorías por porción

Ingredientes

1 cucharada de aceite
3 dientes de ajo finamente picado
1 cebolla finamente picada
1 chile verde finamente picado
1 chile rojo finamente picado
1 libra de yuca (cocida y picada)
2 cucharadas de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Sofreír en una sartén el ajo, la cebolla y los chiles hasta que la cebolla esté transparente.
-  Agregar la yuca cocida y picada, así como el cilantro. Sazonar con sal y pimienta. Listo.



YUCA
SALTEADA

TORTITAS DE YUCA RELLENAS

Rinde: 8 porciones
Aporta: 520 calorías por porción

Ingredientes

1/2 libra de yuca (cocida)
1 lata de atún escurrida
1/2 libra de harina de trigo
1 huevo
2 tazas de aceite para freír
1 cucharada de margarina derretida
Consomé de costilla o carne
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Machacar la yuca hasta formar una especie de puré.
- 🍳 Mezclar el puré con la margarina, el huevo y el consomé. Sazonar y revolver.
- 🍳 Agregar un poquito de harina hasta lograr una consistencia más dura. Reservar.
- 🍳 Hacer bolitas con el puré y formar con el dedo un hoyo en el centro. Rellenar el agujero con atún y cerrar de nuevo. Aplastar y formar una tortita.
- 🍳 Freír en aceite caliente las tortitas hasta que doren por ambos lados.

ROLLITOS DE YUCA CON JAMÓN

Rinde: 6 porciones
Aporta: 335 calorías por porción

Ingredientes

1/2 libra de yuca (cocida)
1 taza de jamón
1/2 taza de leche
1 yema de huevo
4 cucharadas de harina
1 1/2 cucharada de margarina
4 cucharaditas de cebolla picada
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Machacar la yuca hasta formar una especie de puré y reservar.
- 🍳 Calentar la leche, agregar la harina, la margarina y sazonar con sal y pimienta.
- 🍳 Cuando la mezcla esté suficientemente caliente agregar la yema del huevo previamente batida con un poquito de sal y dejar espesar. Retirar del fuego.
- 🍳 Tomar una porción del puré de yuca y enrollar en una tira de jamón; hacer estos rollitos con el resto de la yuca.
- 🍳 Bañar con la salsa preparada.



YUCA EN
ESCABECHE

EMPANADAS DE YUCA



Rinde: 6 porciones
Aporta: 515 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
1/2 libra de papas
1 libra de carne molida
1/2 cebolla finamente picada
2 tazas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Pelar y cocinar la yuca hasta que se ablande y se pueda machacar con un tenedor.
-  Aparte, cocinar las papas hasta que estén blandas y machacar.
-  Freír la carne, la cebolla y sazonar. Agregar las papas machacadas y mezclar bien.
-  Armar la empanada con la masa de la yuca; poner el relleno de carne y freír en aceite abundante hasta que estén doraditas. Servir calientes.

CROQUETAS DE YUCA



Rinde: 10 croquetas
Aporta: 80 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
1 taza de queso fresco
1 cebolla blanca finamente picada
1 pizca de azúcar
1 pizca de sal
2 huevos

Preparación

-  Pelar y cortar la yuca en trozos. Cocer hasta que ablanden.
-  Una vez fríos los trozos hacer puré, mezclarle los dos huevos y sazonar al gusto.
-  Freír la cebolla y agregar el queso; mezclar bien.
-  Formar pequeñas tortillas (no redondas, sino de forma cilíndrica) y en el centro colocar el relleno.
-  Cocinar en aceite bien caliente hasta que estén doraditas.



CROQUETAS
DE YUCA



TAMALES DE YUCA

Rinde: 8 tamales
Aporta: 199 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca rallada
1 taza de carne molida
1/2 de taza de manteca
1/4 de taza de cebolla picada
1 diente de ajo finamente picado
1 huevo cocido duro
Sal y pimienta al gusto

Preparación

-  Cocer la yuca y aplastar.
-  Freír en la manteca la carne, la cebolla y el ajo. Sazonar.
-  Colocar una porción de yuca en hojas de huerta y en el centro agregar la preparación de la carne y una rodaja de huevo duro. Envolver.
-  Poner los tamales en una olla tamalera durante 10 minutos.

BOLLITOS DE YUCA SANCOCHADA (ideal para desayunar)

Rinde: 20 bollitos
Aporta: 132 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca sancochada
1 cucharadita de margarina
1/2 taza de queso
3/4 de taza de leche
2 cucharadas de harina
2 huevos batidos
1 taza de aceite

Preparación

-  Hacer un puré con la yuca cocida.
-  Incorporar la margarina y la leche; mezclar.
-  Colocar una porción de puré en la palma de la mano y en el centro agregar un poco de queso.
-  Hacer bollitos de forma circular, bañarlos con huevo batido y cubrirlos de harina.
-  Freír los bollitos en una olla con aceite y dorar ligeramente.



BOLLITOS DE YUCA
SANCOCHADA

YUCA RELLENA CON QUESO



Rinde: 6 porciones
Aporta: 293 calorías por porción

Ingredientes

½ libra de yuca
1 libra de queso
2 huevos
1 chile verde o rojo finamente picado
2 tazas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Pelar y cortar la yuca en bastones y cocerlos en abundante agua con sal.
- 🍳 Preparar el relleno mezclando el queso con el chile y sazonar.
- 🍳 Abrir los bastones de yuca por la mitad y quitar la raíz. Colocar un poco de relleno y cerrar apretando bien para que unan.
- 🍳 Batir las claras de huevo, a punto de nieve, con la ayuda de un tenedor; agregar las yemas y sazonar.
- 🍳 Calentar el aceite. Pasar la yuca por el huevo y echar a freír.
- 🍳 Cuando estén doradas por ambos lados, retirar.

YUCA CON HUEVO



Rinde: 4 porciones
Aporta: 205 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
4 huevos medianos
4 cucharaditas de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Pelar y cocer la yuca.
- 🍳 Cuando ya esté cocida cortarla en trozos y freírla.
- 🍳 Una vez esté dorada echar los huevos y revolver constantemente.
- 🍳 Sazonar al gusto con sal y pimienta.



YUCA CON HUEVO



ROLLO DE YUCA CON SOFRITO DE POLLO

Rinde: 6 porciones
Aporta: 198 calorías por porción

Ingredientes

2 yucas grandes
2 cucharadas aceite vegetal
1 taza de leche
1 taza de pollo en trocitos
1 chile rojo
1 cebolla
1 hoja de laurel
1 ramita de apio
3 cucharadas de salsa de tomate
3 ramitas de perejil
Gotas de chile tabasco
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Preparar un sofrito con el aceite, la cebolla, el chile, la hoja de laurel y el apio.
- Añadir el pollo en trocitos y dejar cocinar unos minutos. Agregar el perejil, las gotas de chile tabasco y sazonar.
- Pelar y cocer la yuca en abundante agua con sal hasta que ablande. Escurrir y hacer puré.
- Mezclar el puré con el aceite y la leche hasta formar una masa.
- Estirar en la mesa la masa y colocar el sofrito. Enrollar.
- Se formará un rollo listo para comer.

YUCA CON CARNE

Rinde: 4 porciones
Aporta: 380 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
1 libra de carne de res
1 cebolla grande
1 cucharadita de achiote
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Pelar y rallar la yuca. Cocinar en una olla hasta que esté suave. Escurrir y reservar.
- Freír la cebolla con los condimentos y agregar la carne.
- Mezclar los ingredientes con la yuca y sazonar.



YUCA CON
CARNE



PICADILLO DE YUCA

Rinde: 6 porciones
Aporta: 88 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
2 huevos batidos
2 litros de caldo de pollo
1 cebolla grande
1 diente de ajo
1 tomate
Chile verde
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Poner el caldo de pollo al fuego, pelar y cortar en trozos la yuca y agregarla al caldo.
- 🍳 Freír el ajo, la cebolla, el chile y el tomate; sazónalos y ponerlos en la olla del caldo. Cocinar durante 15 minutos.
- 🍳 Para finalizar, agregar los dos huevos batidos.

ROSCAS DE YUCA

Rinde: 20 roscas
Aporta: 93 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
1 huevo
2 tazas de aceite para freír
1 cucharada de sal
Azúcar morena

Preparación

- 🍳 Pelar la yuca, cortar en trozos y cocer en abundante agua con sal. Escurrir y enfriar.
- 🍳 Llevar al molino o hacer puré. Añadir el huevo y amasar suavemente.
- 🍳 Formar roscas: tomar una pequeña porción de masa y formar una bola; luego, sobre la mesa, formar una tira, no muy delgada, y unir los extremos.
- 🍳 Freír las roscas en aceite bien caliente hasta que estén doradas. Comerlas calientes.



ROSCAS
DE YUCA

ENSALADA DE TOSTADA DE YUCA CON SALCHICHA

Rinde: 6 porciones
Aporta: 266 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
2 paquetes de salchicha (de su elección)
1 cebolla en aros
1 lechuga picada
3 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de aceite vegetal
Zumos de limón (cantidad necesaria)
1/2 taza de mostaza

Preparación

- Para las tostadas: pelar la yuca, partirla por mitad y ponerla a cocer hasta que esté blanda.
- Ecurrir, cortar rodajas y freírlas en abundante aceite hasta que se doren.
- Cortar las salchichas en rodajas y cocinarlas en una sartén, en su propia grasa, hasta que estén doradas. Ecurrirlas y dejar enfriar.
- Mezclar en un depósito el resto de los ingredientes, incorporar las salchichas y servir con las tostadas de yuca.

PASTEL DE YUCA CON CARNE DESHILADA

Rinde: 12 porciones
Aporta: 681 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca (cocida)
1 taza de queso rallado
1 barra de margarina
1 ½ taza de carne deshilada
1 cebolla pequeña picada
1 chile verde pequeño picado
2 dientes de ajo
1 rama de apio pequeña
1 caja pequeña de queso crema
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Cuando la yuca esté suave y tibia hacer puré; añadir la margarina, el queso crema y sazonar al gusto.
- Sofreír en una sartén el ajo, la cebolla, el chile y el apio; cuando estén dorados agregar la carne y condimentar al gusto.
- Colocar en una bandeja mediana la mitad del puré seguido de la carne deshilada, la mitad del queso rallado y el resto del puré; por último, el queso sobrante.
- Hornear a 180 grados centígrados durante 20 minutos hasta que dore.



PASTEL DE YUCA CON
CARNE DESHILADA

PAN DE YUCA



Rinde: 6 porciones
Aporta: 285 calorías por porción

Ingredientes

2 tazas de harina de yuca
1/2 libra de queso fresco
2 yemas de huevo
4 cucharadas de margarina
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Pasar la harina de yuca por un colador; luego, agregar la margarina, el queso fresco y las yemas. Mezclar muy bien hasta lograr una masa que se pegue. Sazonar al gusto y dejar reposar durante 30 minutos.
- 🍳 Formar bolas, no muy grandes, y dejar reposar unos 10 minutos más antes de hornear.
- 🍳 Precalentar el horno a 250 grados centígrados.
- 🍳 En una bandeja para hornear engrasada con aceite, colocar las bolas ya reposadas.
- 🍳 Hornear durante 25 minutos.

YUCA AL MOJO



Rinde: 6 porciones
Aporta: 99 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
5 dientes de ajo
1/2 barra de margarina
Jugo de 2 naranjas agrias o limones
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Pelar la yuca y cortar en trozos verticales; cocerlos en abundante agua con sal hasta que ablanden.
- 🍳 Licuar la margarina con los ajos hasta formar una pasta.

Preparación del mojo

- 🍳 Colocar en una sartén la pasta de ajo y verter el jugo de naranja agria o limones. Cocinar hasta reducir el líquido a la mitad.
- 🍳 Sofreír en otra sartén la yuca hasta que esté dorada y luego agregar la preparación anterior.



YUCA
AL MOJO

BOLITAS DE YUCA

Rinde: 20 bolitas

Aporta: 208 calorías por porción

Ingredientes

3 libras de yuca (pelada y cortada en trozos)
2 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharadita de comino en polvo
1 cebolla mediana picada
1 libra de carne molida de res
1 paquete mediano de queso crema o requesón
1/4 de taza de harina
1 cucharadita de agua
1 libra de miga de pan
2 tazas de aceite
3 huevos
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Colocar la yuca en una olla grande, con suficiente agua que la cubra y hervir a fuego medio-bajo durante 15 minutos o hasta que ablande. Escurrir y dejar enfriar.
- Mezclar la pasta de tomate y el comino en una sartén. Incorporar las cebollas picadas y cocinar hasta que se transparenten. Incorporar la carne y sazonar.
- Revolver de vez en cuando durante 15 minutos hasta que la carne pierda su color rosado.

- Colocar la yuca y el requesón (o queso crema) en un depósito grande y machacar hasta formar un puré. Agregar, uno por uno, 2 de los huevos y revolver bien. Agregar, poco a poco, la harina y revolver la mezcla hasta que se ponga dura (si la masa quedara muy suave incorporar otra cucharada de harina)
- Formar una bola con un ¼ de taza de la masa y formar con el dedo un hoyo en el centro. Rellenar el agujero con dos cucharaditas de la mezcla de la carne y cerrar de nuevo con masa. Reservar.
- Batir el huevo restante con la ayuda de un tenedor y agregar la cucharadita de agua.
- Pasar por el huevo batido cada una de las bolitas y luego por la miga de pan hasta cubrir de forma pareja.
- Poner con cuidado las bolitas de yuca en aceite bien caliente, a fuego medio-alto, y cocinar durante 2 minutos o hasta que estén bien doraditas.
- Escurrir y servir caliente.



BOLITAS
DE YUCA

FLAN DE YUCA



Rinde: 6 porciones
Aporta: 182 calorías por porción

Ingredientes

1 libra de yuca
1 lata de leche condensada
6 huevos
2 cucharadas de harina de maíz

Preparación

-  Pelar y cortar la yuca. Cocer en una olla con un poco de agua hasta que esté tierna.
-  Licuar la yuca junto con la leche, los huevos y la harina de maíz.
-  Rociar con caramelo una bandeja para horno y verter la mezcla.
-  Para obtener el caramelo: en una sartén colocar ½ libra de azúcar; cocinar a fuego lento hasta que el azúcar se torne color café oscuro. Mover constantemente para evitar que se pegue y se queme.
-  Poner al horno la bandeja a 150 grados centígrados durante 45 minutos.

MASA ESPECIAL PARA EMPANADAS Y TARTAS



Rinde: 10 porciones
Aporta: 75 calorías por porción

Ingredientes

8 cucharadas de harina de yuca
2 cucharadas de maicena
½ taza de manteca derretida
1 huevo
1/4 cucharadita de bicarbonato
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 🍳 Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme y dejar reposar durante media hora.
- 🍳 Luego del tiempo de reposo, la masa estará lista para estirar y ocuparla para lo que necesite, por ejemplo: para empanadas, base para pastelitos, etc.



Recetario de
YUCA

Promoción de nutrición balanceada y consumo local de productos a base de yuca, tomate, aguacate y papa.



Objetivo: Sensibilizar y capacitar sobre la alimentación saludable y la nutrición adecuada utilizando productos locales

El Programa Regional de Investigación e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola (PRIICA) es un programa de la Unión Europea y el IICA que pretende reforzar la seguridad alimentaria y nutricional de los agricultores en Centroamérica, a través de innovaciones tecnológicas agrícolas, como instrumento para la lucha en contra de la pobreza y el hambre. **Estos recetarios son parte del esfuerzo.**



Más información del Programa:

www.priica.sictanet.org

Información en El Salvador:

INSTITUTO INTERAMERICANO DE COOPERACIÓN PARA LA AGRICULTURA (IICA)

Teléfono PBX: 2241-1500

E-mail: iica.sv@iica.int



Programa Regional de Investigación
e Innovación por Cadenas de Valor Agrícola



Innovación para la seguridad alimentaria y nutricional en Centroamérica y Panamá
www.priica.sictanet.org