

## “Palo a pique” frijol con arroz pintao

(8-10 raciones)

Patricia Chalbaud

<http://www.venezuelatuya.com/cocina>

Estado Cojedes

### Ingredientes

- 500 g frijoles blancos o rojos.
- 2 litros de agua.
- 250 g tocino picado.
- 1 cucharadita de aceite con onoto.
- 8 dientes de ajo.
- 2 cebollas medianas.
- 5 tomates maduros.
- 1 pimiento verde.
- 2 ajíes dulce.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharadita de tomillo.
- 2 clavos de olor.
- Topochos.
- Huevos.
- 2 pedacitos de papelón y sal al gusto.

### Preparación

Hierva los frijoles en los dos litros de agua hasta que ablanden, en una olla aparte cocine, con el aceite, el tocino cortado en dados pequeños. Agregue los ajos, la cebolla, el tomate, el pimiento y el ají dulce picados finamente

Sofría y añada luego las especias, el papelón y la sal, déjelo cocinar brevemente hasta que los sabores estén mezclados. Agregue los frijoles escurridos y deje que se unan muy bien hasta que se impregnen los frijoles del sofrito. Sirvalos calientes y acompañe con huevo frito y tostones de topocho.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	167,4	16,8
Grasa (g)	168,9	16,9
Carbohidratos (g)	390	38,9
Fibra Total (g)	118,7	11,9
Hierro (mg)	48,4	4,84
Kcal	3747	374,7

## Ensalada de Quinchoncho

“Recetas Tradicionales de Venezuela”

Instituto Nacional de Nutrición

### Ingredientes

- 1 taza de quinchonchos.
- ¼ de un pimentón grande.
- 2 tomates grandes.
- ½ lechuga.
- 1 cucharadita de cilantro.
- 1 cucharadita de perejil.
- 1 hojita de hierbabuena.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 cucharada de aceite.
- Sal al gusto.

### Preparación

El día anterior a la preparación, limpie y lave los quinchonchos y remójelos en abundante agua.

Bote el agua, y en una olla móntelos a fuego lento con suficiente agua. Cuando hierva, cambie el agua de cocción para evitar el sabor amargo y deje ablandar.

Escorra los quinchonchos (es una ensalada) y deje enfriar.

Agregue la cebolla, el pimentón, el tomate y la lechuga, previamente lavados y picados.

Sazone con el cilantro, el perejil, el jugo de limón, el aceite, la hierbabuena y la sal.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	49,10	12,28
Grasa (g)	13,9	3,48
Carbohidratos (g)	101,3	25,33
Fibra Total (g)	57,7	14,43
Hierro (mg)	19,5	4,88
Kcal	726,7	181,7

## Crema de quinchonchos

“Recetas Tradicionales de Venezuela”  
Instituto Nacional de Nutrición

### Ingredientes

- 2 tazas de quinchonchos.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 ramito de perejil y cilantro.
- 2 cucharadas de margarina.
- 2 tazas de leche.
- Sal y pimienta al gusto.

### Preparación

Limpie y lave los quinchonchos.

Remoje los quinchonchos el día anterior en abundante agua. Bote el agua de remojo y móntelos a fuego lento con suficiente agua. Cuando hierva, cambie el agua de cocción para eliminar el sabor amargo y deje ablandar.

Agregue la cebolla, las hierbas, el ajo, la sal y la pimienta. Deje cocinar por 10 minutos.

Baje el fuego y retire las hierbas. Licue los quinchonchos con la leche y cuele la preparación.

Llévelo de nuevo al fuego, revolviendo constantemente hasta que tenga consistencia de crema. Agregue la margarina y sirva.

Nota: puede untarlo en pan y galletas.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	102,5	17,08
Grasa (g)	46,2	7,7
Carbohidratos (g)	191,8	31,97
Fibra Total (g)	95,8	15,97
Hierro (mg)	21,85	3,64
Kcal	1593	265,5

## Sopa de tapiramo

(5 raciones)

Natividad Salazar

Santa María de Ipire – estado Guárico

### Ingredientes

- 500 g de tapiramo.
- ¼ kg de ñame.
- ¼ kg de batata.
- ¼ de huesos o chuletas ahumadas.
- 1 plátano maduro.
- 1 cebolla mediana.
- 1 pimentón.
- 250 g de apio españa, cilantro y ajoporro.
- Pimienta y comino (1/2 cucharadita).
- Cabeza de ajo.
- 2 ajíes.
- Sal al gusto.
- 3 cucharaditas de aceite, más colorante natural (onoto).

### Preparación

Cocine los granos solos en agua hasta que estén blandos y luego lávelos con abundante agua. Colóquelos nuevamente a hervir con agua suficiente a fuego moderado.

Aparte coloque a ablandar todas las verduras cortadas en dados medianos. Sofría en aceite anotado el ajo, ají, cebolla, pimentón y las hierbas aromáticas (apio españa, cilantro y ajoporro) y sal al gusto. Luego incorpore las verduras blandas y las hierbas sazonadas a los tapiramos. Espere que espese y sirva caliente.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	194,72	38,9
Grasa (g)	53,96	10,79
Carbohidratos (g)	789,82	157,96
Fibra Total (g)	165,85	33,17
Hierro (mg)	32,57	6,51
Kcal	4423,80	884,76

## Sopa de chivata

(6 personas)  
Juana Gudiño

### Ingredientes

- ½ kg de chivata.
- ¼ kg de jamón serrano.
- ¼ kg de tocineta.
- Aliños verdes.
- 200 g de arroz blanco.
- 3 tomates grandes.
- 3 ajíes dulces.

### Preparación

Cocine la chivata en agua. Durante su cocción (cada 20 minutos aprox.), bote dos veces el agua, antes de que ablanden.

Aparte sofría el jamón y la tocineta, junto con los tomates licuados y los aliños en trocitos, dejándolos cocinar hasta obtener un preparado consistente.

Luego, agréguele el arroz a la chivata y cuando éste ablande, añádale el preparado y deje cocinar por media hora, hasta que espese.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	273,87	45,65
Grasa (g)	57,96	9,66
Carbohidratos (g)	514,4	85,73
Fibra Total (g)	26,10	4,35
Hierro (mg)	157,5	26,25
Kcal	3674,72	612,45

## Frijol colado

Ing. Blanca Ugarte Quiroz  
Tomado de: curso alta comida china. Nivel I  
Barquisimeto – estado Lara

### Ingredientes

- 300 g de caraotas negras.
- ½ taza de ajonjolí previamente tostado.
- 1 litro de agua.

- 1 ½ taza de leche en polvo.
- 500 g de azúcar.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 astilla de canela.
- 5 clavitos de olor.

### Preparación

Remoje las caraotas y póngalas a sancochar hasta que estén sumamente blanditas (sin botarles el agua). Hiérvalas con canela y clavitos.

Licue las caraotas con agua y leche. Póngalas en una olla con fondo grueso.

Añada azúcar y cocine removiendo constantemente con la cuchara de madera, teniendo en cuenta que no se pegue. Siga cocinando hasta que tome punto, es decir, que se espese bastante y tenga la consistencia de crema espesa.

Añada el ajonjolí y remueva bien. Agregue vainilla. Si se desea puede agregar una cucharadita de margarina. Se puede consumir solo o untado con pan.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	124,6	8,31
Grasa (g)	78,2	5,21
Carbohidratos (g)	753,9	50,27
Fibra Total (g)	96,1	6,41
Hierro (mg)	23,2	1,55
Kcal	4217,8	281,17

## Dulce de quinchoncho

(5 raciones)  
Irma Navas de Solano  
La Victoria – estado Aragua

### Ingredientes

- 500 g de quinchoncho.
- 300 g de azúcar o 1 lata de leche condensada.
- 2 cocos.
- ½ litro de leche líquida.
- Clavos de especias y vainilla al gusto.

### Preparación

Ponga a ablandar los granos de quinchoncho con los clavos de especias. Cuando éstos estén blandos déjelos enfriar. Luego cuéelos, proceda a pasarlos por un cedazo o colador, haciendo presión para separar la piel del grano, quedando una pasta de los mismos.

Extraiga la leche a los cocos y coloque a fuego moderado. Remueva lentamente esta pasta de quinchoncho diluida con la leche y el azúcar o la leche condensada. Al hervir coloque a fuego lento. Incorpore la leche de los cocos y la vainilla, siga revolviendo hasta que tome una consistencia gruesa (se forman bombitas muy lentamente).

Apague y deje enfriar para luego conservar en la nevera y servir.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	129	25,8
Grasa (g)	77	15,4
Carbohidratos (g)	534,5	106,9
Fibra Total (g)	131	26,2
Hierro (mg)	28,15	5,63
Kcal	3349	669,8

