



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidentes!*

Instituto Nicaragüense de  
Tecnología Agropecuaria  
INTA

**Proyecto: “Mejora de la Seguridad Alimentaria de las  
Comunidades Indígenas del Municipio de Waspám”  
(GDCP/NIC/001/SPA)**

## **RECETAS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE**



Agència Catalana  
de Cooperació  
al Desenvolupament

## I. Introducción

Los alimentos mencionados en este documento son parte de la historia alimentaria cotidiana de las familias y comunidades de gran parte de la Costa Caribe Nicaragüense.

Las recetas recopiladas fueron proporcionadas por personas mayores quienes aportaron su conocimiento como testigos e informantes de una realidad alimentaria vivida en décadas atrás.

La mayoría de los alimentos referidos están relacionados con tradiciones religiosas y con el modo de conservar los alimentos para enfrentar los periodos de crisis causados ya sea por fenómenos naturales (llenas del río, temporales, huracanes o sequías) o por ataque de plagas y enfermedades (ratas, entre otras).

Cabe mencionar que el presente recetario, ha sido recopilado gracias al trabajo conjunto de líderes comunitarios, personal técnico del INTA/FAO, nutricionistas y la participación activa de las comunidades aledañas a las subse de San Carlos y de la subse de Wiwinak, que trabajan en conjunto con el Proyecto: “Mejora de la Seguridad Alimentaria de las Comunidades Indígenas del Municipio de Waspám” (GDGP/NIC/001/SPA).

Esperamos que este recetario contribuya al rescate de la Cultura Alimentaria Familiar y mejorar la Seguridad Alimentaria Nutricional especialmente en niñas y niños menores de 5 años los cuales son los más vulnerables.

**¡Antes de manipular los alimentos recuerde la importancia de la limpieza e higiene del hogar y sobre todo de la cocina!**

**Mantenga limpias las porras, peroles, sartenes y demás trastes donde prepara la comida, tape bien los alimentos durante la preparación y una vez preparados para evitar caída de moscas o contacto con ratones. Lávese bien las manos con abundante agua y jabón. Lave los alimentos antes de prepararlos.**

## II. Recetario de Alimentos Nutritivos de la Costa Caribe Nicaragüense.

### **KRUGBAN CON CARNE DE RES O DE CERDO (Carne de res o de cerdo triturada y revuelta con banano verde)**

#### Ingredientes:

- 4 libras de carne de res o carne de cerdo.
- 20 unidades de banano verde.
- Sal al gusto.

#### Modo de preparación:

#### **¡Recuerde las medidas higiénicas sanitarias!**

- Ponga un perol al fuego.
- Pique la carne y échela al perol con suficiente agua.
- Agregue sal al gusto.
- Cocine la carne con mucho fuego, que quede bien suave.
- Una vez cocida la carne, desmenúcela.
- En la misma agua donde puso a cocinar la carne ponga a cocinar el banano.
- Cuando el banano esté bien suave déjele caer la carne desmenuzada o picada, revuélvala y machaque los bananos poco a poco hasta que queden bien triturados como un atol de carne con banano verde.

**Contenido Nutricional:** El Kruban es rico en proteína y carbohidratos.

**Número de porciones:** Aproximadamente para 6 raciones.

### **TE DE HOJAS (Bebidas con propiedades curativas)**

#### Ingredientes:

- 10 hojas de limón.
- 6 hojas de naranja agria.
- 10 hojas de naranja.
- 7 hojas zacate de limón.

#### Preparación:

- Ponga a cocer las hojas de las especies antes mencionadas, en un recipiente de aluminio con agua.
- Cuézalas hasta que el agua hierva bien.
- En el caso del zacate de limón además de las hojas puede utilizar las raíces debidamente lavadas

**Número de porciones:** Aproximadamente para 4 raciones.

## KLISTO (Almeja del río coco)

### Ingredientes:

- 2 libras de Carne del klisto o Almeja.
- 2 cocos (1 litro de leche de coco).
- Agua (aproximadamente 3 litros)
- Sal al gusto.

### Modo de preparación:

#### ¡No olvide las medidas de higiene!

- Ponga a cocer el klisto o almeja en agua con bastante fuego.
- Una vez cosida abra la almeja y quítele la carne de adentro.
- Esta carne póngala a cocer hasta que suavice.
- Para obtener la leche: pele el coco, rállalo, agréguele agua y cuélelo (use aproximadamente 1 litro de agua)
- Agregue la leche de coco a la carne del klisto... ¡Listo!... ya tiene la sopa de almeja o klisto con coco.

**Contenido Nutricional:** Alimento rico en Proteínas

**Número de porciones:** Aproximadamente para 6 raciones.

## SAH SAL (Refresco de yuca agría rayada)

### Ingredientes:

- 5 libras de yuca (10 pedazos de yuca).
- 1 litro de Agua (aproximadamente)
- 1 rollo de hojas de banano verde.

### Modo de preparación:

#### ¡Recuerde la importancia de la higiene!

- Quítele la cáscara a la yuca.
- Lávela bien con suficiente agua.
- Ralle la yuca con un rallador.
- Una vez rallada la yuca envuélvala en hojas verdes de banano, como se envuelve un nacatamal.
- Déjela agriar por dos días...

¡Listo, ya puede tomarse un buen refresco natural!

**Contenido nutricional:** refresco rico en carbohidratos

**Número de porciones:** Aproximadamente para 10 raciones.

## SOPA DE SUTI ( Sopa de Caracolitos Negros)

### Ingredientes:

- 10 libras de Suti o caracolitos negros.
- 2 cocos (para extraer leche)
- 2 litros de Agua (aproximadamente)
- Sal al gusto

### Modo de preparación:

#### ¡La higiene... amiga indispensable para su salud y nutrición!

- Lave bien el suti o caracolitos, con mucha agua.
- Para sacarle la arena, déjelos en remojo dentro de un balde durante un día.
- Córtelos las colitas a los suti.
- Ponga una olla o perol al fuego con la leche de coco.
- Ya hervida la leche de coco agréguele el suti
- Póngale sal al gusto.
- Déjelos cociendo unos 20 minutos.

**Contenido Nutricional:** Rico en vitamina A y proteínas.

**Número de porciones:** Aproximadamente para 8 raciones.

## LUK LUK DE CARNE DE RES O DE PESCADO (Sopa de carne de res o de pescado)

### Ingredientes:

- Sal al gusto
- 5 hojitas de albahaca.
- Agua (aproximadamente 3 litros)
- 5 libras de carne de res o de pescado.
- 10 unidades de Bananos verdes.
- 2.5 libras de yuca (5 pedazos de yuca)
- 6 unidades de plas, guineo cuadrado o guineo filipita.

### Modo de preparación:

- Ponga a cocer la carne de res con albahaca y su punto de sal.
- Cuando la carne este suave agréguele banano, yuca, guineo plas o filipita. Todo esto en un mismo recipiente.
- Si lo hace de pescado, primero debe cocer el bastimento (banano, yuca, plas, o filipita); cuando este suave, agréguele el pescado. ¡Eso es todo!

**Contenido nutricional:** Proteínas y Carbohidratos

**Número de porciones:** Aproximadamente para 10 raciones.

## BISBAYA (Olor a fermentado)

### Ingredientes:

- 1 racimo de banano verde (Aproximadamente 50 unidades)
- 10 libras de yuca (20 unidades de yuca)
- 1 rollo de hoja de banano.
- Sal al gusto.

### Modo de preparación:

#### ¡Siempre contando con las medidas higiénicas sanitarias!

- Quítele la cáscara al banano y a la yuca.
- Envuélvalos en hoja de banano.
- Haga un hoyo en la tierra, cúbralo con hojas de guineo, entierre los bananos y la yuca en el suelo y déjelos bien cubiertos con las hojas.
- Asegúrese de que el entierro permanezca por un espacio de 3 meses.
- Pasados los tres meses, saque los bananos y la yuca.
- Déjelos al aire libre para que se le salgan los gases.
- Luego cocínelos con agua y sal al gusto.

**Contenido Nutricional:** Rico en carbohidratos

**Número de porciones:** Aproximadamente para 15 raciones.

## GUABUL (atol de banano verde)

### Ingredientes:

- 25 unidades de banano verde.
- 2 unidades de coco.
- 3 litros de Agua.

### Modo de preparación:

- Quítele la cáscara al banano, ponga una olla con agua al fuego y échele los bananos y cueza los bananos hasta que queden suaves.
- Ralle los cocos, cuele el coco rallado y exprímalo bien hasta que quede un líquido blanco.
- Machaque bien los bananos con un “guabulero”.
- Agregue poco a poco la leche de coco mientras tritura el banano con el “guabulero”.
- Revuelva bien la masa hasta lograr un punto espeso o viscoso del producto. ¡y listo!

**Contenido nutricional:** Proteínas y Carbohidratos.

**Número de porciones:** Aproximadamente para 10 raciones.

## WABUL DE TISBA (fruta silvestre)

### Ingredientes:

- 10 lbs.de Fruta del tisba.
- 3 litros de Agua.
- Vainilla al gusto.
- 1 libra de azúcar.

### Modo de preparación:

- Una vez que se extrae esta fruta del árbol se lava bien y luego se pone a cocinar en un perol con agua.
- Cuando la fruta esta suave se pela, luego se pone nuevamente en el perol y se procede a machacarla con un “guabulero”.
- Raye los cocos,
- Cuele el coco rayado y exprímalo bien hasta que quede un líquido blanco.
- Revuelva bien la masa hasta lograr un punto espeso o viscoso del producto. ¡y listo!

**Contenido nutricional:** Carbohidratos.

**Número de porciones:** Aproximadamente para 10 raciones.

## RONDÓN DE CARNE DE RES O DE PESCADO

### Ingredientes:

- 5 libras de carne de res o de pescado.
- 4 litros de Agua.
- 2 unidades de coco (para extraer leche).
- 10 unidades de bananos verdes.
- 2.5 libras de yuca (5 pedazos yuca)
- 2.5 libras de quequisque (5 pedazos de quequisque)
- 5 unidades de guineo cuadrado o filipita
- Albahaca.

### Modo de preparación:

- Ponga a cocinar la carne junto con la leche de coco.
- Una vez que esté suave la carne, agréguele los demás ingredientes: Bananos, quequisque, yuca y la albahaca.
- Agréguele sal al gusto.
- Si lo hace de pescado, primero cueza el bastimento (banano y yuca); cuando esté suave agréguele el pescado.

**Contenido nutricional:** Proteínas y Carbohidratos

**Número de porciones:** Aproximadamente para 10 raciones.



**Supervisión y corrección de texto:**

- Abdon Espinoza, Consultor FAO, Nicaragua.

**Edición de texto:**

- Porfiria Blanco Servy, Enfermera Nutricionista, proyecto GDCP/NIC/001/SPA.  
- Efrén Reyes, Comunicaciones FAO/PESANN, Nicaragua.

**Colaboración y Seguimiento:**

- Anselmo Aburto Araica, Consultor FAO/PESANN, Nicaragua.

**Diseño y Diagramación:** Comercial 3H

**Maquetación al cuidado de:** Efrén Reyes.

**Impresión:** Comercial 3 H.

**Tiraje:** 500 ejemplares.

Junio 2009.