RECETAS NUTRITIVAS

PARA UNA

ALIMENTACIÓN SANA

UTZILÄJ RIKIL QAWÄY



CENTRO CULTURAL COMUNITARIO
SAN LUCAS TOLIMÁN

Kemonïk

COMG Ajuda
COL·LEGI OFICIAL DE METGES DE GIRONA

Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia de la Repúl

COMUSAN
SAN LUCAS TOLIMÁN, SOLOLÁ

PEQUEÑOS CONSEJOS PARA COCINAR:

- Lávate las manos antes de empezar.
- Lava bien las frutas y verduras.
- Mantén limpia y ordenada tu área de trabajo.
- Utiliza agua pura, filtrada o hervida.
- Sigue las indicaciones de la receta.

¡Comparte tus preparaciones con alegría!

CH'UTI'Q PIXAB' RICHIN B'ANÖJ WÄY

- Ta Ch'aja' aq'a´ chin yatikïr nab'an awäy.
- Ta ch´aja´ ri jastäq.
- Ta ch'ajch'ojirsaj akuchi ya samaj rwi.
- Ta kusaj ya´ ch´ajch´oj.
- Ta tzeqelb'ej rutzijol b'anöj wäy.

¡Ta tzijoj rl b'anöj wäy rik'in nïm kikotemal!



RECETA 1

REFRESCO DE LIMÓN CON PEPINO



INGREDIENTES

3 limones

½ pepino

2 litros de agua

Azúcar

PREPARACIÓN

1. Lava perfectamente el pepino y los limones.
2. Pica el pepino en trozos medianos. Corta los limones y exprímelos.
3. Coloca los trozos de pepino en la licuadora junto con el jugo de limón, el endulzante. Licúa hasta que quede una mezcla suave.
4. Pasa la mezcla por un colador fino y viértela en una jarra grande. Añade el resto del agua y hielo.

LIMONÄX RIK'IN TZETZ

RUSAMAJIB'AL WÄY

3 limonäx

1/2 tzetz

2 nïm ya'

1/2 libra kab'

RUB'ANIKIL

1. Utz kach'ajo' ri tzetz, chuqa´ ri limonäx.
2. Ta qupij ri tzetz, ri limonäx pa nik'aj richin nalesaj rönöj ru yi'al.
3. Taya' ri ch'uti'q tzetz pa ri tzuk'unel ya' rik'in ruyi'al limonäx, chuqa' ri kab' na yobéj chi nujok´ri´.
4. Ta latz´uj ri xolonïk, taya' pa jun nïm xara. Ta tz´aqatisaj rik´in ya' chuqa' tewal ya'.

RECETA 2

SALPICÓN CON PROTEMÁS



INGREDIENTES

2 manojos de rábano
1/2 libra de tomate
1 cebolla grande
1 manojo pequeño de cilantro
1 manojo pequeño de hierbabuena
2 limones
1 bolsa de protemás
Sal
1 bolsa de tostadas
1 aguacate grande

PREPARACIÓN

1. En un tazón, hidrata el protemás con una taza y media de agua hirviendo.
2. Pica el tomate, la cebolla, el rábano, el cilantro y la hierbabuena.
3. Mezcla todo lo picado con el protemás y sazona con sal. Finalmente, agrega jugo de limón al gusto.
4. Prepara el guacamol. Unta una capa sobre cada tostada, coloca el salpicón y sirve.

SALPICÓN RIK'IN PROTEMÁS

RUSAMAJIB'AL WÄY

2 jutz'ob' kaqxe´
1/2 libra ixkoya'
1 nïm xnakät
1 ti jutz'ob' chïp
1 ti jutz'ob' Ixk'ïj
2 limonäx
1 peqës protemás
Atz'am
1 peqës watz'otz'
1 nïm oj

RUB'ANIKIL

1. Chupan jun nïm läq, taya' jun xar rki´nk'aj ya´kätän chin ruyi'a´l ri protemás.
2. Ta kájij ri xkoya´, ri kaqxe´, ri xnakät, ri chïp chuqa´ri ixk´ïj.
3. Taxolo´ ri k´ajin rik'in ri protemás, ri atz'an, chuqa´ ruyi'al limonäx.
4. Tab'ana' ri q´utun oj. Taya´juba´ o´j chach ri watz´otz´y chuqa ri salpicón.

RECETA 3

HORCHATA DE INCAPARINA



INGREDIENTES

1 litro de agua pura
8 cucharadas de incaparina
8 cucharadas de azúcar
Canela en polvo al gusto

PREPARACIÓN

1. Dora la incaparina durante 8 minutos.
2. Agrega la incaparina dorada al litro de agua.
3. Endulza al gusto y agrega la canela en polvo.
4. Añade hielo al gusto y sirve.

Q'ORIL RIK'IN INCAPARINA

RUSAMAJIB'AL WÄY

1 punme't ya'
8 pak´ incaparina
8 pak´ kab'
jub 'ül che'

RUB'ANIKIL

1. Taq'ab'isaj ri incaparina pa waqxaqi´ ramaj.
2. Taya' ri incaparina q'an chic pa ri jun nïm ya'.
3. Taya´ri kab', ri jub´ul che´ rik´in.
4. Taya' tewal ya' y tajacha'.

RECETA 4

PANQUEQUES DE BANANO Y ESPINACA



INGREDIENTES

1 banano
4 hojas de espinaca
1 vaso de leche
3 cucharadas de incaparina
3 cucharadas de avena o harina
2 huevos
Aceite
1 sandía
1 melón

PREPARACIÓN

1. Desinfecta la espinaca.
2. Agrega el banano, espinaca, leche, incaparina, avena, huevos y una cucharada de aceite a la licuadora. Licúa hasta que la mezcla quede homogénea.
3. Calienta la sartén, rocíala con aceite y agrega una cucharada grande de la mezcla.
4. Espera a que se dore por ambos lados y retira del fuego.
5. Acompaña con fruta picada, miel, y sirve.

PANKEKE RICHIN SAQ'UL CHUQA' XTÄN ICHAJ

RUSAMAJIB'AL WÄY

1 saq'ul
4 ruxaq xtän ichaj
1 xar ch'uti'mil
3 pak´ incaparina
3 pak´ q'anq'oj was
2 saqmolo´
1 pak´ kaq'an
1 q'anaq'oq'
1 kieqaq´oq´

RUB'ANIKIL

1. Taya' ri saq'ul, ri xtän ichaj, ri ch'uti'mil, ri incaparina, ri q'anq'oj was, ri saqmolöb' chuqa'. jun pak´ richin kaq'an pa ri tukub'äl. Ta yob´ej chi nujok´ri´.
2. Tak'atenisaj ri k'alaj q'aq', taya' jun nim pak´ richin xolonïk b'anun chic.
3. Ta yob´ej chi niq'anar chirij y ta lesaj pa q'aq'.
4. Taya' rik'in ri q´anaq´oq´y kieqaq´oq´ kájin, chuqa ri kab´.

RECETA 5

REFRESCO DE PIÑA CON ROSA DE JAMAICA



INGREDIENTES

1/2 taza de flor de jamaica seca

La cáscara de 1/2 piña madura (bien lavada)

1 astilla de canela

3 litros de agua

1 taza de piña cortada en cubitos

Azúcar

PREPARACIÓN

1. En una olla grande, coloca la cáscara de piña, la canela y 1.5 litros de agua, la flor de jamaica y deja hervir a fuego medio durante 15 minutos. Retira del fuego, tapa la olla y deja reposar hasta que se enfríe.
2. Mientras la mezcla se enfría, coloca la pulpa de la piña cortada en trozos en la licuadora con 1 litro de agua y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Pasa el concentrado de jamaica y piña hervida por un colador fino directamente a una jarra grande; luego agrega el jugo de piña licuado.
4. Agrega el resto del agua para alcanzar el nivel deseado, añade azúcar al gusto y revuelve bien. Incorpora hielo.

RAXYA’ RICHIN CH’OP RIK’IN KAQASI´J

RUSAMAJIB’AL WÄY

1/2 xar kaqasi´j

Rij pank´aj ch’op

1 jub´ul che’

3 punme’t ya’

1 xar ch’op k´ajin

Kab’

RUB’ANIKIL

1. Pa jun nïm k’alaj q’aq’, taya’ rij ch’op, ri jub´ul che’, 1.5 punme´t ya´, ri kaqasi´j y ta roqosaj pa q’aq’ 15 ramaj.
2. Rupan ri ch´op ta k´ajij rik´in jub´a ´ya´.
3. Ta latz´uj ri ya´ a roqosan y ta xolo´rikín ch´op kájin.
4. Ta ya´ri kab´ rukín chuqa´ ri tewal ya´.

RECETA 6

DOBLADAS DE ACELGA CON PROTEMÁS



INGREDIENTES

1 sobre de protemás
1 manojo de acelga
1 cebolla
1 diente de ajo
1 queso fresco
1 libra de papa
2 libras de masa
Queso seco
Sal

PARA LA SALSA

1 libra de tomate para la salsa
1 chile pimiento

PREPARACIÓN

1. Licúa el protemás hasta que quede pulverizado y mézclalo con la masa.
2. Pica la acelga, la cebolla, el ajo y el chile pimiento y sofríe.
3. Cocina las papas y hazlas puré.
4. Mezcla el sofrito con el puré y el queso fresco.
5. Con la masa forma las dobladas y rellénelas con la mezcla.
6. Fríe las dobladas hasta que estén doraditas. Sirve con salsa de tomate y queso seco.

B´US RICHIN LAB' ICHAJ RIK'IN PROTEMÁS

RUSAMAJIB'AL WÄY

1 peqës protemás
1 jutz'ob' xtän ichaj
1 xnakät
1 rawäch anx
1 kexu´
1 chaq´al saqwäch
2 chaqál kien
1 tz'eb'kexu'
Atz'an
1 lchaq´al xkoya´
1 i´k'

RUB'ANIKIL

1. Ta jok´o´ ri protemás y taxolo´ rik'in ri kie´n.
2. Ta k´ajij ri xtän ichaj , ri xnakät, ri anx, ri i´k' y ta q´anarsaj.
3. Ta tzaka´ ri saqwäch y ta jok´o´.
4. Ta xolo´si q´anarsan rik´in ri jok´on chuqa´ri kexu´.
5. Rik´in ri kie´n ta bána taq wäy, taya´ri jastaq chojmin chupan.
6. Ta q´anarsaj y ta tija´ rikín ri xkoya´qútun.

RECETA 7

REFRESCO DE PIÑA CON ZANAHORIA



INGREDIENTES

2 tazas de piña natural

1 taza de zanahoria pelada y picada en trozos

2 litros de agua

Hielo al gusto

Azúcar

PREPARACIÓN

1. Coloca los trozos de piña y zanahoria en la licuadora a velocidad alta hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En una jarra, agrega lo que has licuado, endulza con azúcar o miel.
3. Sirve en un vaso con hielo.

RAXYA’ CH’OP RIK’IN KAQTZ´IN

RUSAMAJIB’AL WÄY

2 xar ch’op

1 xar kaqtz'in

2 punme’t yá

Tewal ya’

Kab’

RUB’ANIKIL

1. Taya’ ri ch’op chuqa´ri kaqatz´in y tajokó´pa tukb'äl chin rixolonïk.
2. Pa jun nïm xar, taya’ rixolonik, chuqa¨ ri kab’.
3. Taya’ pa jun ch’uti’ xar rik’in tewal ya´.

RECETA 8

ROLLITOS DE POLLO CON HIERBA MORA



INGREDIENTES

2 pechugas de pollo
2 cebollas
1 chile pimiento
1 diente de ajo
1 manojo de hierba mora
1/2 taza de queso crema
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita de aceite
1 taza de queso mozzarella

PREPARACIÓN

1. En una sartén agrega aceite y sofríe cebolla, ajo, chile pimiento y hierba mora.
2. En un recipiente, mezcla el sofrito con el queso crema.
3. Sobre la pechuga extendida, coloca la mezcla, enrolla y asegura con palillos.
4. Coloca los rollitos en una sartén engrasado y espera a que se doren.
5. Corta en rodajas, espolvorea con queso mozzarella y espera a que se gratine.

B'OLB'OTÄK EK' RIK'IN MAJK´UY

RUSAMAJIB'AL WÄY

2 ruk'u'ux uk'u'x ek'
2 xanakät
1 i'k
1 rwäch anx
1 jutz'ob' majk´uy
1/2 xara queso crema
Atz'an
1 ti kuchara kaq'an
1 xara queso mozzarella

RUB'ANIKIL

1. Pa jun k'alaj q'aq', taya' ri kaq'an nqa q´anirsaj ri xanakät, anx, i'k chuka' ri majk´uy
2. Pa jun läq, taxol ri q'anb'isanïk rik'in ri queso.
3. Chwach ri ruk'u'ux äk' solon, taya' ri xolonïk b'anun chic, tab'olb'o' chuqa´
4. Taya re b'olb'otäk taq ek' pa jun k'alaj q'aq',' tayob´ej chi niq'anür rij.
5. Taqupijj ri bólob´ík ', taya´ queso mozzarella chuka' tawayaj chi nijat'e'.

RECETAS NUTRITIVAS

Una buena alimentación es importante para cuidar nuestra salud, tener energía, mejorar la concentración, la memoria, el aprendizaje y sentirnos bien cada día. Este recetario reúne preparaciones con frutas, verduras y otros ingredientes accesibles que pueden formar parte de una alimentación variada y equilibrada.

Aquí encontrarás bebidas refrescantes y platillos preparados con ingredientes sencillos. Esperamos que estas recetas te inspiren a probar nuevos sabores y a compartir momentos agradables en la cocina con tu gente.

¡Anímate a cocinar, compartir y disfrutar cada preparación!

UTZILÄJ TAQ UTZUB'ALIL RI QAWÄY

Jun utziläj wa'ïm janila k'atzinel richin niqachajij qach'akul, richin k'o qachuq'ab' chuka' richin utz niqana' qawach rönöj q'ij. Re wuj richin b'analöy wäy re' nuchup rutzijol b'anöj taq wäy rik'in ruwäch che', k'chelaj taq ichaj chuqa' ch'aqa´ chik rusamajib'al wäy chij jun k'asb'alil wa'ïm.

Wawé' yawil ch'uch'uj taq qumïl chuka' b'analöy taq wäy rik'in ch'uti'q samajib'äl. Niqach'ob' chi re b'anöj taq wäy re' xkiruto' richin nina' jalajöj taq k'ayb'alil chuka' richin nik'owisaj jun nïm q'ij pa rute' q'aq' rik'in awach'alal.

¡Kakikot, tab'an´ y ronojel ri q´utu´n!

¡GRACIAS! MATYOX!

Gracias por dedicar tiempo a conocer y preparar estas recetas. Que cada platillo sea una oportunidad para cuidar de ti y de tu familia.

¡Que nunca falten en tu mesa el sabor, el color y el bienestar!

