



MINISTERIO DE
AGRICULTURA
Y GANADERIA



San José, Costa Rica
2013

Ministerio de Agricultura y Ganadería
www.mag.go.cr
Teléfono: (506) 2231-2344

Consejo Nacional de Producción
www.cnp.go.cr
Teléfono: (506) 2257-9355



YUCA



MALANGA



ÑAME

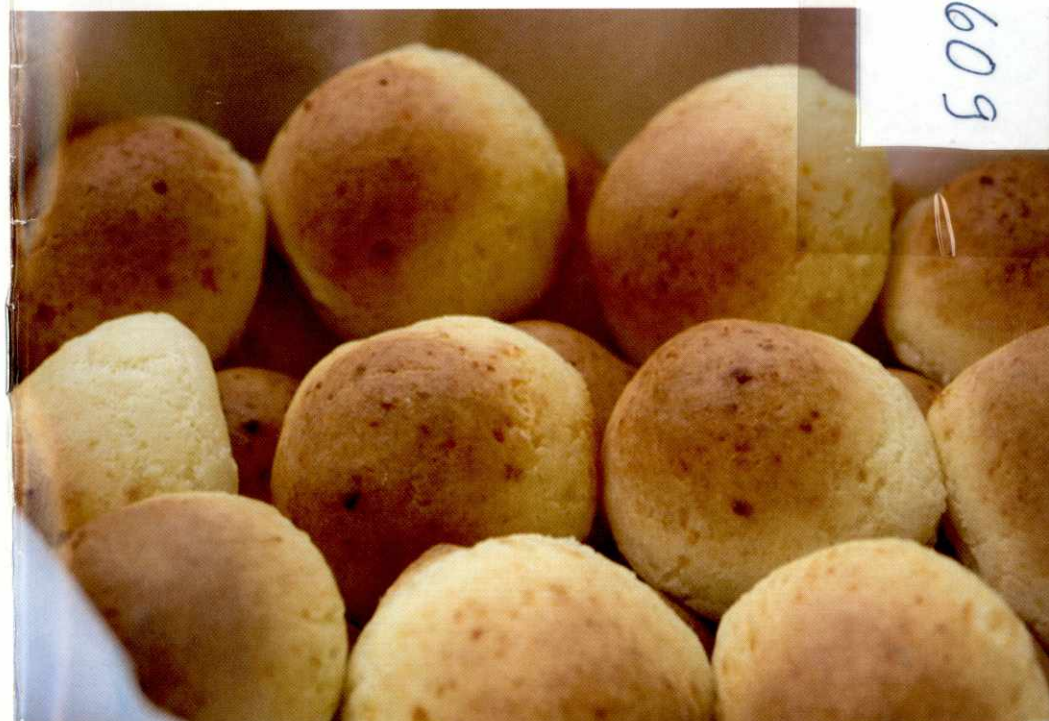


TIQUISQUE

Recetario de YUCA

y otros tubérculos
tropicales de Costa Rica

AU/1609



Yuca o mandioca (Manihot sculenta)

Es una raíz comestible que constituye una fuente importante de carbohidratos para 500 millones de personas en África, Asia y América. La producción mundial alcanzó 230 millones de toneladas en 2008. El principal productor mundial es Nigeria, seguido de Brasil, Tailandia e Indonesia (FAOSTAT). Los cuidados poscosecha más importantes deben considerar el rápido deterioro de las raíces que se produce dos o tres días después de la cosecha y la presencia de cianuros, los cuales deben ser eliminados durante el procesamiento para garantizar la inocuidad de la raíz.

La yuca, también conocida como mandioca o cassava, es originaria del trópico sudamericano. Es una planta leñosa de hasta 1-3 metros de altura. Es un cultivo de fácil adaptación, cuyos costos de producción, son bajos, los rendimientos altos y tiene amplio uso de la industria, así como en la alimentación humana y animal, lo que la convierte en la raíz de mayor consumo en el país, cuya área cultivada alcanza las 11.000 hectáreas.

Importancia del consumo y valor nutricional

La yuca es un alimento rico en hidratos de carbono complejos (almidón) y otras sustancias nutritivas, de gran importancia en nuestra alimentación cotidiana, muy adecuado para todas las edades y en especial, para situaciones que requieren de un gran desgaste físico, para los deportistas, en situaciones de convalecencia y en personas que sufren de afecciones digestivas (acidez, gastritis, úlcera y colitis de todo tipo). Además, no es fuente de gluten, motivo por el cual se puede consumir por personas que tienen celiaquía o intolerancia al gluten.

Sin embargo, dado su elevado contenido de potasio, aquellas personas que padecen del riñón y que requieren de dietas bajas en dicho mineral, deberán tener en cuenta que antes de su consumo, se ha de dejar en remojo durante unas 10 h (cambiando el agua cuantas veces sea posible) para que el potasio pase al agua, la cual se deberá desechar siempre.

De la planta de la yuca se consume generalmente la raíz fresca o, convertida en casabe, harina, etc., una vez desintoxicada. No obstante, algunas poblaciones, como las de Angola en África, como las poblaciones negras y mestizas del valle del Amazonas en el continente americano, consumen también las hojas. Estas se usan como alimento o por sus propiedades medicinales, para calmar la irritación nerviosa y el dolor de cabeza, reducir las inflamaciones y provocar el sueño. Otros las utilizan para el tratamiento de las diarreas, por su efecto astringente o, bajo la forma de harina o almidón, para aliviar la pañalitis o la irritación de la piel de los bebés por el roce del pañal humedecido.

Las raíces se consumen frescas, cocinadas sobre brasas, sancochadas o fritas en aceite; sola, como pan, o acompañada con salsas o combinada con otros alimentos. La harina de la yuca es utilizada, a su vez, como ingrediente para elaborar panes, sopas, alimentos dietéticos para enfermos, bebés y ancianos, salsas, postres, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, etc.

Elementos Nutritivos de la Raíz de Yuca

Tubérculos de yuca (pelados)	Elementos nutritivos
Calorías por cada 100 gr.	120
Proteínas gr	3,1
Grasas gr	0,4
Hidratos de carbono	26,9
Magnesio gr	66
Potasio mg	764
Vitamina B6 mg	0,3
Vitamina C mg	48,2

1. PANCITOS DE YUCA



Porciones: 20 a 25 panes de yuca

Ingredientes

- 2 ½ tazas de almidón de yuca
- 4 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- 4 onzas de mantequilla, a temperatura ambiente
- 2 huevos
- Si lo necesita: 1-2 cucharadas de agua si la masa está seca

Preparación

Combine la harina o almidón de yuca, el queso, el polvo de hornear y la sal en el procesador de alimentos, mezcle bien. Añadir la mantequilla y los huevos, mezclar hasta que empiecen a formarse unas bolas pequeñas de masa.

Saque la masa del procesador y forme una bola con la masa, puede guardar la masa por hasta un día en la refrigeradora.

Para preparar la masa del pan de yuca sin el procesador de alimentos, ponga todos los ingredientes en un bol y mezcle bien hasta tener una masa suave y homogénea. Precaliente el horno a 500F. Forme los panes en bolas pequeñas y ponga en una bandeja engrasada. Hornee inmediatamente o ponga los panes en la refrigeradora para hornear más tarde.

Hornee por aproximadamente 7 minutos y encienda el broiler o parrilla del horno hasta que los panes estén dorados, aproximadamente unos 3-5 minutos. Sirva los panes de yuca enseguida.

<http://laylita.com/recetas/2008/01/14/pan-de-yuca/>

2. PASTEL DE YUCA



Ingredientes

- 3 kilos de yuca
- 1 kilo de carne molida
- 1 kilo de queso semiduro rayado
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 2 consomé de carne
- 1 barra de margarina
- 1 pizca de sal
- aceite necesario para sofreir
- olores al gusto (cebolla, culantro, chile dulce, etc)

Preparación

Pelar la yuca, cortarla en trozos y cocinar en suficiente agua hasta que quede bien suave, se retira del agua y se procede a majarla como un puré, agregando la margarina, los huevos enteros, pizca de sal, agregar poco a poco la harina, hasta formar una masa. Aparte sofría la carne con todos los olores finamente picados, agregue el consomé, opcional una salsita de tomate. Engrasar un pirex, colocar una primera capa de la mezcla de yuca, luego otra capa de carne, tercer capa de queso, vuelva a empezar quedando al final capa de yuca y queso encima para que gratine. Llevamos al horno precalentado con anterioridad, hasta que dore el queso, aprox por 10 minutos en 200 grados.

Notas:

1. A la yuca no se le debe agregar sal hasta que esté suave, de lo contrario tardará más en suavizar o según la calidad de la yuca no suavizará.
2. Si al formar la masa queda muy seca agregar leche caliente.

<http://cocina-consabor.blogspot.com/2010/10/pastel-de-yuca.html>

3. BUÑUELOS DULCES DE YUCA



Rinde 8 porciones

Ingredientes

- 1 Kg de Yuca
- 2 Huevos
- ½ Taza de Harina Todo Uso
- Queso Mozzarella (opcional)

Preparación

Lavar bien las yucas, pelarlas, luego ponerlas a hervir hasta que se ablanden, puedes comprobarlo clavando un tenedor, esperar un rato para que se reposen.

A continuación molerlas y la masa obtenida la mezclamos con los dos huevos y la harina, luego que la masa esté bien compactada vamos a hacer una bolitas, las cuales vamos a freír con aceite vegetal.

Truco: Cuando vayamos freír los buñuelos, debemos tener bien caliente el aceite y cocinar a fuego lento para que se cocinen muy bien por dentro. Si lo desean los buñuelos los podemos rellenar con queso mozzarella.

Para servir, transfiera los buñuelos calientes a un plato para servir y rocíe con el almíbar reservado.

<http://www.recetasdiarias.com/recetas/verdura/bunuelos-de-yuca/>

4. PAN DE YUCA



Ingredientes

- Yuca cocida, molida o rallada o almidón de yuca.
- Cuajada fresca rallada.
- Mantequilla.
- Sal
- Aceite
- Huevo batido.
- Polvo de hornear.

Preparación

Se le agrega la yuca molida, y la cuajada rallada por partes iguales, se le agrega la mantequilla, sal al gusto, huevos y polvo de hornear, se mezcla todo hasta que quede una masa suave y uniforme.

En un sartén calentamos aceite mientras hacemos panecillos con la masa y los ponemos a freír hasta que doren.

<http://recetastipicasdevelez1.wikispaces.com/RECETAS+A+BAS E+DE+YUCA>

5. ENYUCADO



Ingredientes

- 2 tazas de coco rayado
- 2 tazas de yuca rayada
- 1 taza de azúcar o miel
- 2 cucharadas de anís en grano
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de queso blanco nacional desmenuzado

Preparación

En un recipiente grande mezcle bien todos los ingredientes. Vacíe esta mezcla en un pyrex previamente engrasado. Hornee a 325° hasta que está dorado. Refrigere y corte en cuadros de 2x2 pulgadas.

<http://cocinadelmundo.com/receta-Enyucado>

6. EMPANADAS



Ingredientes

- 2 libras de puré de yuca.
- 1 huevo.
- 1 clara de huevo batida.
- 4 cdas. de harina de trigo cernida.
- 2 cdas. de mantequilla a temperatura ambiente.
- Sal al gusto.
- 1 ½ tazas de queso blanco rallado.
- Aceite para freír

Preparación

Amasar el puré de yuca con el huevo, la harina, la mantequilla y la sal hasta lograr una masa suave y homogénea. Dividir la masa en 20 partes iguales y con ayuda de dos plásticos engrasados formar círculos de aproximadamente 10 cm. de diámetro. Colocar en el centro 1 a 2 cucharadas de queso; untar los bordes con la clara de huevo, doblar la masa sobre sí misma y presionar los bordes para unirlos bien, para evitar que se salga el relleno. Freír en aceite caliente por ambos lados por 4 minutos. Servir caliente.

NOTA: El puré de yuca se obtiene al licuar, moler o pisar la yuca recién cocinada, cuando todavía está caliente.

<http://empanadastolimenses.blogspot.com/2010/09/empanadas-de-yuca.html>

7. MOJO



Ingredientes:

- 4 lb de yuca
- Aceite vegetal o manteca de cerdo
- Ajo
- Cebolla Perejil
- Sal
- Pimienta
- Naranja agria o vinagre con un poco de jugo de limón
- Posta de cerdo o lomo
- Orégano
- Aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se pela la yuca se corta en trozos, se pone a hervir en agua caliente con sal. Se asusta 1 vez (cuando comience a hervir el agua, se tira la mitad y se añade esa misma cantidad de agua fría). Una vez blanda la yuca, se saca y se coloca en una fuente. Aparte se prepara el aliño en una sartén al fuego, se añade el aceite, se le agrega el ajo machacado y las cebollas en aros bastante gruesos, luego la naranja agria o sustituto, esto cristalizado se le vierte a la yuca encima y decoramos con el perejil fresquito y verde por encima. Todo bien picadito (el ajo y la cebolla no deben quemarse ni tostarse). Aparte se corta el cerdo en trozos pequeños (2 x 2 cm) y se ponen a freír en el aceite o manteca. Una vez crujientes, se sirven en una fuente aparte, o por encima de la yuca.

Nota: La carne de cerdo fue adobada la víspera con: naranja agria (o limón), ajo, orégano, sal y pimienta.

<http://elaromadeidania.blogspot.com/2012/06/dos-cubanas-muy-atipicas-y-un-plato.html>

8. ENYUCADOS DE CARNE Y QUESO

Ingredientes

- 1 kg de yuca pelada
- 300 g de carne molida de res
- 1 Zanahoria pequeña rallada
- ¼ taza de pasta de tomate
- 200 g de harina
- Pan molido
- 1 huevo batido
- 100 g de queso mozzarella
- 2 dientes de ajo picados
- 2 hojas de cebollino cortadas diagonalmente
- 1 oz de salsa inglesa
- ½ taza de leche
- 1 barra de margarina
- Orégano seco al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite



Preparación

En una olla con agua hirviendo, cocine la yuca hasta que esté completamente suave. Una vez cocinada, retire la yuca del agua y la maja para hacer un puré. Incorpore la leche, la margarina, la harina y el cebollino. Salpimiente y mezcle. Mezcle y amase hasta obtener una pasta consistente. En un recipiente, mezcle la carne molida con el ajo picado y la zanahoria rallada. En un sartén con aceite caliente, sofía la carne molida arreglada e incorpore la pasta de tomate, la salsa inglesa, el orégano seco, la sal y la pimienta al gusto. Deje cocinar y reducir un poco los jugos de la cocción. Ralle el queso, mezcle con la carne molida preparada y forme los enyucados. Para formar los enyucados, tome una porción de la pasta de yuca con ayuda de harina extra, para que no se le pegue en las manos. Forme una bola, después la extiende sobre su palma y la rellena con la carne molida. Envuelva la carne con la yuca, formando bollos ovalados. Una vez listos, los pasa por huevo batido y pan molido antes de freírlos en aceite, de manera que se doren por fuera y se cocinen por dentro.

<http://cocina-consabor.blogspot.com/2010/10/enyucados-de-carne-y-queso.html>

9. FLAN DE YUCA



Ingredientes

Ingredientes

- 1 taza de azúcar blanca
- 1 lb de yuca
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 1/2 tazas de agua
- 4 huevos
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación

En una ollita se pone el azúcar a fuego medio, sin revolver. Comenzará a derretirse y a dorarse por la parte de abajo. Rotando la ollita, tratar de que todo el azúcar se derrita y tome un color dorado parejo, no muy oscuro porque amargará. Verter el caramelo en un molde con hueco en el centro. Precalentar el horno a 350°F. Pelar la yuca y rállala finamente con el rallador. También rallarla en el procesador de alimentos y luego procesarla para que quede muy fina. Debe salir 1 1/2 - 2 tazas de yuca. En un tazón, usando un batidor de alambre, combinar las leches, el agua, los huevos, la vainilla y la yuca. Verter en el molde acaramelado. Poner el molde dentro de uno más grande y verter agua caliente no hirviendo hasta la mitad del molde con la mezcla del flan. Hornear por 45 minutos o hasta que al insertar un palillo salga ligeramente húmedo. Retirar del horno y dejar enfriar. Cuando esté a temperatura ambiente, refrigerar el flan hasta que esté completamente frío, de preferencia de un día para otro, hasta dos días antes. Desmoldar en un platón para que el caramelo líquido caiga sobre el flan. Servir bien frío.

<http://www.quericavida.com/recetas/flan-de-yuca/>

10. OLLA DE CARNE



Ingredientes

- 4 lt de agua.
- 400 gr de carne de res.
- 450 gr de costilla de res.
- 45 gr de sal.
- 950 gr de zanahoria.
- 5 elotes.
- 610 gr de yuca.
- 3 plátanos.
- 575 gr de papa
- 580 gr de tiquisque

Preparación

Agregue el agua a una olla previamente colocada sobre el fuego. Agregue sal al gusto. Corte la carne en trozos y agréguela a la olla. Deje a fuego moderado por un lapso de 20 minutos para hacer la sustancia. Pelar las verduras y lavarlas en un recipiente con agua. Corte las verduras en trozos y agréguelas a la olla en orden de dureza, primero las más resistentes al cocido siguiendo el siguiente orden: Agregue la zanahoria, elote, plátano verde y la yuca. Deje reposar cinco minutos antes de agregar las demás verduras. Agregue el tiquisque, papa y camote. Tape la olla y déjela durante 25 minutos en fuego moderado, hasta lograr la consistencia en las verduras.

<http://www.inforecetas.com/receta/olladecarne>

11. PURÉ DE MALANGA



Ingredientes

1200 g Malanga
10 g Sal
35 g Aceite o Mantequilla
Agua suficiente para hervir las malangas

Preparación

Colocar primeramente el agua con la sal a hervir y esperar que rompa el hervor.

Una vez lavadas y peladas coloque las malangas cortadas en trozos en el agua hirviendo hasta que se ablanden.

Cuando estén blandas y unos minutos antes de servirla coloque las malangas en una cazuela aparte y aplástelas con un poco de agua de la cocción, añada la mantequilla o el aceite y continúe aplastándolas hasta que tenga una consistencia cremosa sin grumos, rectifique la sal en y a disfrutar un exquisito puré de malanga.

<http://www.saborcaribe.tk/pure-de-malanga/>

12. DULCE DE ÑAME Y COCO



Ingredientes

- 1 kg de ñame
- 625 gr de azúcar
- 1 cucharada de uva pasa
- 1 coco
- 1 astilla de canela

Preparación

Pelar y cortar en trozos el ñame y cocerlo hasta que esté tierno.

Escurrirlo, molerlo y reservarlo.

Rallar el coco, ponerlo en un colador y agregar, poco a poco, agua caliente, estrujándolo bien hasta obtener 4 tazas de leche de coco.

Añadir la leche de coco al ñame molido, el azúcar, la canela y las uvas pasas, y cocer todo junto, removiendo constantemente, hasta que la mezcla esté bien espesa y se despegue de la cazuela.

Cuando se despegue de la cazuela, verterlo en un recipiente y decorar al gusto. Servir frío.

<http://www.zona-recetas.com/receta/dulce-de-name-y-coco-9926.html>

13. PALITOS DE TIQUISQUE



Ingredientes

- 3 tiquisque
- aceite al gusto
- sal al gusto

Preparación

Pelamos y partimos los tiquisque en forma de palitos, los ponemos en una olla con agua.

Aparte calentamos suficiente aceite vegetal. Cuando el aceite esté en su punto (o sea bien caliente) sacamos los palitos de tiquisque de la olla los ponemos encima de un trapo, les quitamos el exceso de agua.

Los echamos en la olla con el aceite hirviendo, esperamos 5 minutos; después de ese tiempo tomamos un tenedor y los movemos suavemente para que no se peguen.

Dejamos cocinar hasta que estén doraditos, sacamos y escurrimos en papel toalla, les ponemos sal y a disfrutar de un rico snack.

Puede ser un acompañamiento de una carne también.

<http://www.mis-recetas.org/recetas/show/16518-palitos-de-tiquisque>

Algunas Recetas Originales
con yuca por
Sonia María Miranda Pérez
Soniamp2012@hotmail.com

Queque navideño de yuca y ñame



Picadillo de cáscaras de yuca



Delicias de camote y yuca



Pan de yuca relleno de crema de yuca



Helados de yuca

