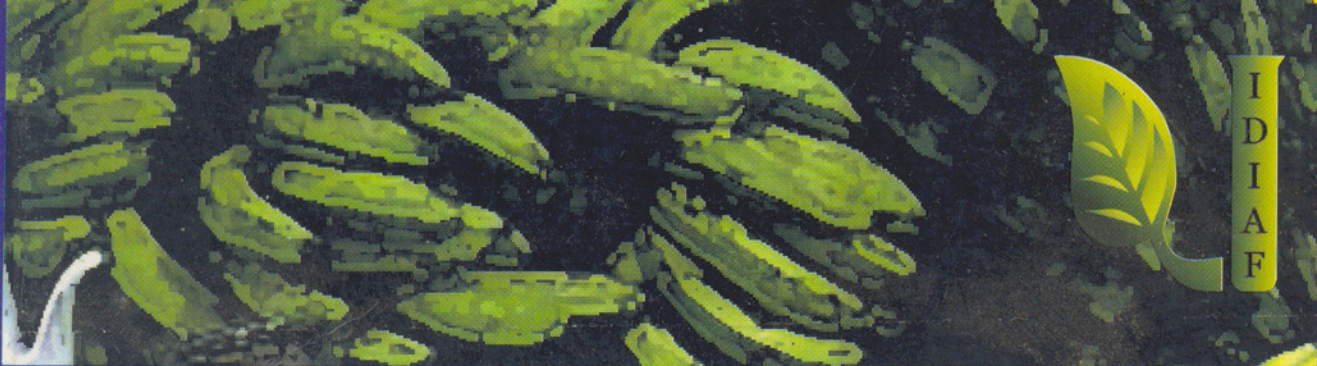
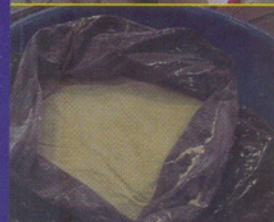


Procesamiento de

Musáceas



I
D
I
A
F

El Procesamiento de Musáceas

1^{er} Festival Gastronómico de Musáceas 5, 6 y 7 de diciembre - IDIAF - CIBIO

Comité Organizador

Rufino Pérez Brennan
Vikki Pimentel
Ramón Jiménez
María Amézquita
María Cuevas
Roberto Arias Milla

Comité Técnico

Rufino Pérez Brennan
Vikki Pimentel
Jorge Luciano Rodríguez
María Amézquita
Juan José Aracena
Daniel Durán

Finanzas

Rufino Pérez Brennan
María Amézquita

Apoyo Logístico

Vikki Pimentel
María Amézquita
María Cuevas
Ramón Jiménez
Amarilis Taveras
Luis Maldonado
Nelson Cruz

Publicidad

Félix de la Rosa
César A. Martínez
Rafael Ulloa

Diseño

María Amézquita
Vikki Pimentel
Gonzalo Morales

Diagramación

Gonzalo Morales

Fotografías

Wander Félix
Johan Vargas
Parrado Art Design

Autores

*Instituto Dominicano de Investigaciones Agropecuarias y Forestales
IDIAF*

*Secretaría de Estado de Agricultura
SEA*

*Centro para el Desarrollo Agropecuario y Forestal, Inc
CEDAF*

Instituciones Colaboradoras

*Instituto Dominicano de Tecnología
INDOTEC*

Frito lay Dominicana

Goya Agroindustrial

*American Soybean Association
ASA*

Instituto Dominicano de Investigaciones Agropecuarias y Forestales - IDIAF

Calle Rafael Augusto Sánchez #89
Evaristo Morales
Tel: (809) 567-8999 / (809) 683-2240
Fax: (809) 567-9199 / (809) 563-9620
E-mail: idiaf@idiaf.org.do
Sitio Web: <http://www.idiaf.org.do>

Programa Nacional de Manejo Poscosecha y Transformación de Alimentos (PRONPTA)

Tel: (809) 564-4401/02
Fax: (809) 564-4400
E-mail: cibio@idiaf.org.do

CONTENIDO

Prologo	i
Introducción	iii
Paquetes Tecnológicos de Musáceas	1
<i>Mermeladas y Conservas.</i>	<i>3</i>
<i>Encurtidos, Salsas y Chutneys</i>	<i>13</i>
<i>Repostería y Panificación</i>	<i>27</i>
<i>Alimentos Fortificados</i>	<i>39</i>
<i>Bebidas.</i>	<i>53</i>
Conferencias Magistrales	65
<i>Elementos de Inocuidad y Calidad de los Alimentos en la República Dominicana . . .</i>	<i>67</i>
<i>Roberto Arias Milla</i>	
<i>Representante FAO en República Dominicana</i>	
<i>Las Musáceas en la República Dominicana</i>	<i>85</i>
<i>Ramón Jiménez</i>	
<i>Programa Nacional de Musáceas - IDIAF</i>	
Recetario	91

Prologo

Es reconocido a nivel mundial que la producción actual de alimentos en el mundo, en términos de volumen, es suficiente para alimentar los 6.2 billones de habitantes de la tierra y que el gran problema es garantizar su disponibilidad en tiempo y espacio. Consecuentemente, no se puede hablar de un desarrollo agroalimentario, a través del mejoramiento de los sistemas productivos, sin el correspondiente énfasis en los componentes de manejo postcosecha y transformación de alimentos. Tampoco, se puede hablar de competitividad y acceso a nichos de mercados sin importantizar el aspecto de valor agregado a los productos agropecuarios y pesqueros.

La disponibilidad de alimento de forma estable es totalmente dependiente del manejo adecuado de los productos agropecuarios después de la cosecha y de nuestra capacidad de transformación de las materias primas. Es por ello que el Instituto Dominicano de Investigaciones Agropecuarias y Forestales (IDIAF), atendiendo a los mandatos de desarrollo del sector agropecuario establecidos por el superior Gobierno y la Secretaría de Estado de Agricultura (SEA), ha concebido como estratégico la investigación en estas áreas.

Como resultado, cuando en septiembre del año 2000, se me asignó la responsabilidad de dirigir el IDIAF, me di cuenta que una de las áreas en la que teníamos que dedicar grandes esfuerzos, y de inmediato, era la de manejo postcosecha y transformación de alimentos. Consciente de su importancia, nos decidimos a apoyar con determinación los proyectos de investigación que contribuyan a reducir las pérdidas postcosecha y aumentar la capacidad instalada nacional de transformación de los rubros más importantes. El proyecto de los festivales gastronómicos del IDIAF es uno de ellos.

El primer festival gastronómico, el cual tiene como rubro meta las musáceas, constituye el primer paso hacia un desarrollo agroalimentario nacional. Es la oportunidad sin precedente, en la República Dominicana, para que pequeños, medianos y grandes productores y procesadores tengan acceso a paquetes tecnológicos en el procesamiento o industrialización de las musáceas. Con este festival gastronómico, se ponen a disponibilidad de los productores, procesadores e inversionistas nacionales e internacionales, unas 40 formas de industrializar las musáceas, diferentes a las cuatro formas tradicionales (frutas frescas, tostones, hervidos y mangú de plátano), además de unas 500 alternativas que se pueden preparar a nivel de familias.

"El fracaso, a nivel mundial y a nivel de países, de aliviar el hambre no se deberá a limitaciones técnicas, sino a decisiones políticas y económicas" L. Herrera-Estrella.

*Ángel Castillo
Director Ejecutivo IDIAF*

I. Introducción

La generación de paquetes tecnológicos en el área de transformación de alimentos a partir de plátano (*Musa paradisiaca* L.), guineo (*Musa sapientum* L.) y rulo (*Musa corniculata* Rumph) accesibles al espectro completo de pequeños, medianos y grandes productores y procesadores, promueve de una forma puntual y estratégica la inversión nacional en el área agroindustrial.

El desarrollo de nuevas tecnologías que favorezcan un incremento en la capacidad instalada del país de transformar las materias primas agropecuarias, representa para los sectores agropecuario y pesquero la única opción viable de desarrollo. Se considera imposible propiciar una agricultura rentable y competitiva en un mundo de economía abierta si no podemos transformar las materias primas en productos con valor agregado. Por lo que al añadir valor a los productos agropecuarios se diversifica su uso, se aprovechan los picos de producción y con ello se estabilizan los precios de los productos, esto a su vez contribuye a mejorar los niveles nutricionales de las personas y facilita la conservación y distribución de alimentos, aprovechando nichos estratégicos de mercados. En general se produce un mejoramiento socio-económico en todos los componentes de la cadena agroalimentaria. Todos estos beneficios son respuestas directas a los problemas de inseguridad alimentaria, en países en vía de desarrollo.

En República Dominicana, y otros países en donde las musáceas son producidas en abundancia como Centroamérica, algunos países de Sudamérica y África, identificar paquetes tecnológicos que resulten en productos alimenticios alternativos de consumo puede ayudar a resolver los graves problemas de inseguridad alimentaria. Esto así porque mientras por un lado los plátanos, guineos y rulos se producen en abundancia, en toda la geografía nacional, por otro lado el Dominicano promedio no tiene acceso a la cantidad (y calidad) de alimento fisiológicamente requerida. Este último aspecto tiene su explicación en dos elementos fundamentales: 1) falta de alimento en cantidad (calidad), tiempo y espacio y 2) baja capacidad de compra o poder adquisitivo.

Promoviendo la industrialización de las musáceas tanto a nivel rural/ artesanal como utilizando procesos e infraestructuras más sofisticadas no sólo contribuye a una mayor disponibilidad, en tiempo y espacio, de alimentos, sino que también se produce una activación económica en todos los puntos de la cadena alimentaria.

1.1. Festivales Gastronómicos

Los festivales gastronómicos, como los referidos en este trabajo, se consideran foros tecnológicos en los que se presentan paquetes tecnológicos en el área de transformación de alimentos, además de servir de escenario para mostrar los múltiples usos a nivel de rubros que hayan sido seleccionados por su interés socio económico. Los festivales gastronómicos que organiza el Instituto Dominicano de Investigaciones Agropecuarias y Forestales (IDIAF) en República Dominicana constituyen una oportunidad de intercambio entre los generadores de tecnologías y los usuarios de éstas. Generadores de tecnologías no sólo lo constituye el IDIAF sino otras contrapartes, sean éstas nacionales o internacionales. Los generadores de tecnologías pueden ser institutos de investigación, procesadores (artesanales e industriales), universidades e individuos particulares que puedan hacer aportes tecnológicos en el área de transformación en la temática del festival. Asimismo, los usuarios de tecnologías son productores primarios y procesadores, sean estos pequeños, medianos o grandes empresas que puedan hacer uso de las innovaciones.

Como se ha visto, con los festivales gastronómicos del IDIAF, no se busca el objetivo común de los festivales gastronómicos tradicionales en los que la meta principal es la exhibición de platos para el desarrollo de un recetario. Estos foros tecnológicos de alimentos del IDIAF tienen espectro

internacional y apertura de participación a todos los individuos e instituciones que puedan hacer aportes tecnológicos.

1.2. Paquetes Tecnológicos

El concepto de paquete tecnológico se refiere a productos procesados a partir de plátano, guineo y rulo que puedan ser colocados en los mercados nacionales e internacionales por empresas locales o inversionistas extranjeros. Un paquete tecnológico consiste de una serie de informaciones importantes que hagan del producto una opción desde el punto de vista de inversión. Estas informaciones incluyen las siguientes características:

- Detalles sobre el proceso de transformación que incluya la formulación del producto, insumos, diseño de empaque, caracterización composicional, perfil nutricional y aspectos particulares de uso;
- Requerimientos de equipo e infraestructura, mínimos para la implementación de la tecnología;
- Informaciones relevantes en cuanto a normas de calidad y las implicaciones de la industrialización del producto al medio ambiente. De las normas de calidad se identifican puntos críticos de control de riesgos físicos, químicos y biológicos; así como aquellos detalles que faciliten la armonía entre la industrialización del producto y el medio ambiente;
- Comercialización y economía del producto. Este componente del paquete tecnológico incluye informaciones relativas a costo de producción por unidad comercial, productos sustitutos, y otros datos de interés a potenciales inversionistas; y
- Información sobre la aceptabilidad del producto con base en evaluaciones sensoriales.

1.3. Transformación de las Musáceas

Las “musáceas”, nombre científico y colectivo (familia) del plátano, el guineo y el rulo, representan en República Dominicana el segundo renglón agrícola más importante en términos de volumen de producción, área sembrada y canasta básica, después del arroz. Este nivel de importancia es extensivo a otros países del área, particularmente los países de Centroamérica, y en particular Honduras y Costa Rica y de Sudamérica (Ecuador) en los cuales las musáceas tienen un orden de importancia puntal. Sin embargo, y muy paradójicamente, a pesar de ser una materia prima que se produce en abundancia en la región de Mesoamérica y el Caribe, los niveles de transformación de las musáceas es del orden de un 10%, o menor.

En República Dominicana existen tres formas populares de consumir el plátano: Tostones, hervidos y en forma de Mangú (puré). Ningunas de estas formas han sido explotadas de manera industrial y su uso es eminentemente casero. En el caso del tostón, hay empresas que ya han comenzado su producción en masa (congelado) pero de manera tímida. El tostón se produce al freír rodajas de plátanos verdes que luego son prensados.

En países como Ecuador, Honduras, Costa Rica, República Dominicana y otros territorios como las islas del Caribe, particularmente el Caribe del Este, el principal uso comercial de las musáceas es la exportación de banano como fruta fresca. Este proceso no conlleva un alto contenido de transformación, más que el sistemas de empaque utilizando atmósfera modificada. Otros países como México, exportan cantidades modestas de plátanos verdes, principalmente a Estados Unidos.

Consecuentemente, el hecho de que el componente de transformación de la cadena alimentaria de las musáceas sea mínimo, esto trae como resultado altas pérdidas postcosecha, inestabilidad en los precios, y baja rentabilidad de la industria. Cabe destacar que debido a la falta de tecnología de transformación, se ha estado desaprovechando una extraordinaria oportunidad de impulsar una agricultura rentable y competitiva, agregándole valor a las musáceas.

1.4. Agroindustrias Artesanales

Es inminente e impostergable la introducción de nuevos productos alimenticios producidos a partir de materias primas locales, que faciliten el acceso de pequeños y medianos productores a los avances tecnológicos y a la economía mundial. Esta es la única forma que los pequeños y medianos productores participarían en los nuevos formatos comerciales mundiales. El mecanismo más efectivo para promover la participación campesina y de productores pequeños y medianos en un eventual desarrollo agroalimentario o industrial en países como la República Dominicana es facilitando el establecimiento de agroindustrias a nivel artesanal y rural. Para ello, es necesario desarrollar procesos y productos alimenticios que sean aplicables a nivel artesanal.

Los trabajos que se presentan en esta publicación han sido preparados pensando en su potencial y aplicación a nivel artesanal. Las líneas de productos a partir de musáceas que pueden ser producidas a nivel artesanal incluyen licores de plátano, guineo y rulo, mermeladas, conservas, harinas, panificación, y otros productos de fácil elaboración.

La industrialización a nivel rural de productos agropecuarios tiene múltiples beneficios. Entre ellos, incluye la transferencia de poder de negociación y de mercado al agricultor primario. Cuando los agricultores tienen la opción de transformar las materias primas, significa esto que los compradores o acopiadores tienen que pagar precios más elevados por los productos con relación a la situación en la que los productores tengan que salir de los productos por temor a su pérdida por rápida perecibilidad. La transformación del producto representa una adición de valor al producto, lo cual significa mayores ingresos al productor primario o la comunidad circundante en general. La posibilidad de transformar las materias primas en productos derivados cuya vida de anaquel es mayor, trae consigo el beneficio de poder mantener alimento disponible por mayor tiempo, el cual no solamente puede ser usado para lograr mayores precios sino que también significa un acceso continuo a alimento, a nivel de familias y de comunidades. Este último aspecto garantiza mejores niveles en el aseguramiento alimentario de las comunidades rurales.

Las agroindustrias artesanales representan también un mecanismo de activación económica en las comunidades rurales, generando empleo y elevando los niveles adquisitivos de la población rural. Este aspecto es sumamente importante para el mantenimiento del equilibrio socio-ecológico en el contexto de prevenir movimientos masivos de campesinos a los cascos urbanos.

1.5. Valor Agregado

Mientras algunos países de vasto desarrollo económico como Estados Unidos, la Unión Europea, Japón y Australia invierten gigantescas sumas de fondos para investigar las múltiples formas de cómo “agregar valor” a sus productos, los países en vía de desarrollo ni siquiera conocen el término. Lo mismo se aplica a nivel de productores y agroindustrias. Mientras los productores y agroindustrias de países desarrollados exprimen el último “aserrín” de utilidad de sus productos pensando siempre en conseguir los precios más altos posibles, en países en vía de desarrollo siempre los productos son vistos como bienes con ‘precios fijos’ pre-establecidos por el mercado. Ahí es donde está la gran diferencia entre productores con una visión empresarial de maximización de utilidades versus productores quienes se ajustan a los precios establecidos por los mercados. Los primeros, son los que históricamente han progresado y han hecho de sus países y comunidades verdaderos poderes económicos.

En países en donde se reconoce la importancia del concepto de valor agregado, en las empresas o productores individuales siempre están debatiendo sobre la reducción de costos y el aumento de valor agregado como formas más efectivas de combatir la ineficiencia.

Valor agregado es un concepto poderoso que debe enmarcar el modelo de trabajo de cualquier empresa. El concepto se basa en el entendimiento de que los productores y procesadores deben gastar sus recursos

y esfuerzos en actividades que mejoren el valor de los productos finales y eliminar aquellas actividades que no agregan ningún valor y que no son necesarias.

Las actividades de producción, rara vez están definidas en ‘blanco y negro’. Las decisiones, como resultado, deben ser bien balanceadas considerando los resultados esperados, costo y riesgo. Por ejemplo, valor agregado también significa influenciar la cultura de la gente, el mercado, la percepción pública en torno a un producto determinado que resulte en una mayor demanda del producto que se traduce al final en mejores precios. Estos elementos no necesariamente se pueden desarrollar con la transformación física o de apariencia de los productos, también se pueden lograr a través de la concientización y el entendimiento de la gente en torno a la utilidad y beneficios del producto que no le son obvios a los consumidores. Así se puede tomar la decisión de agregar valor al producto a través del aumento del conocimiento de la gente respecto al producto. Valor agregado tiene que ver con el incremento de la utilidad o contribución de un bien, para lo cual se necesita considerar dos elementos fundamentales que necesitan ser explicados y cubiertos satisfactoriamente: a) **relevancia** y b) **calidad**.

La **relevancia** del valor añadido se refiere a, por ejemplo, nada se logra si diseñamos un envase atractivo para empacar el Mangú Instantáneo si esta nueva característica no representa un incremento en las ventas de dicho producto. Esto significa que este elemento tal vez no es el más relevante desde el punto de vista del consumidor.

El segundo elemento para explicar la esencia de lo que significa valor agregado es la **calidad**. Cualquiera que sea el producto, este debe ser producido para cumplir con los más altos estándares de calidad. Si no se cumple con los requerimientos de la clientela en términos de calidad, siempre va a haber un efecto negativo en su costo de producción, sin mencionar un decrecimiento de las ventas por insatisfacción de los consumidores. Sin embargo, si se produce un bien con una calidad por encima de los requerimientos del mercado, también se pierde recurso en un costo de producción elevado que resulta de realizar actividades innecesarias. En otras palabras, removiendo algunas materias primas, algunos pasos en el proceso, cambiando el empaque a formatos más baratos sin impactar los precios del producto ni la demanda del mismo, se agrega valor, pues de esta forma se maximizan las utilidades netas de los productos en cuestión.

Valor agregado desde el punto de vista del consumidor. Valor agregado se refiere al incremento del valor del producto desde el punto de vista del consumidor. Es una estrategia de producción y/o de mercado cuyo fundamento es la necesidad y la percepción de la clientela. Agregar valor es adicionar características a un producto específico. En procesamiento de alimentos, se consideran elementos para agregar valor el proceso de alimentos, deshidratación, enlatado, despulpe, empaques específicos y mercadeo.

1.5.1. Porqué agregar valor

La reducción de los precios agrícolas, tendencias de consumidores más sofisticados e intensa competencia en los mercados abiertos ha creado una necesidad drástica de explorar alternativas de producción/ estrategias de mercadeo. En el pasado, existía una desconexión entre los productores primarios y los consumidores finales de los productos. Consecuentemente, los productores sólo recibía 1-2% en retorno de su inversión. Si los productores mismos se pueden mover más arriba en la cadena alimentaria (agregar valor) a través de su participación en el procesamiento y/o mercadeo directo, entonces se puede hablar de niveles de rentabilidad a nivel de productores. De ahí que, agregar valor, es el único medio de poder hacer la agricultura competitiva y equita.

Paquetes Tecnológicos de Musáceas

Mermeladas y Conservas

Mermeladas

Mermelada de Guineo
Mermelada de Guineo y Chinola
Mermelada de Plátano y Chinola
Conservas
Conserva de Guineo y Piña

Encurtidos, Salsas y Chutneys

Encurtidos

Encurtido de Plátanos
Encurtidos de Rulos con Pepinillos

Salsas

Salsa Bechamel
Salsa Bechamel sabor a Pollo
Salsa Bechamel sabor Ajo
Salsa Bechamel sabor Criollo
Pasta Untable con Maní

Chutneys

Chutney de Rulos Verdes
Chutney de Guineo

Repostería y Panificación

Muffins de Guineos
Palitos de Cebolla
Bizcocho de Guineos y Zanahorias
Galletas de Jengibre
Pan de Plátano

Productos Fortificados

Hamburguer Vegetariano
Barritas Saludables de Guineo
Pancakes de Soya
Pan de Plátano y Soya
Masa de Pizza
Croquetas de Pollo

Bebidas

Bebidas a Base de Leche

Choco Mangú

Bebidas Alcohólicas

Licores
Licor de Guineo
Licor de Rulos y Canelilla

Ponches

Ponche de Guineo

Vinos

Elaboración de vinos o bebidas fermentadas a partir de musáceas



Mermeladas y Conservas

Contenido

Mermeladas

Mermelada de Guineo

Mermelada de Guineo y Chinola

Mermelada de Plátano y Chinola

Conservas

Conserva de Guineo y Piña

Mermelada de Guineo

Materia Prima

- ❑ Guineos maduros
- ❑ Azúcar
- ❑ Pectina
- ❑ Frascos de Vidrio (8 oz.)
- ❑ Tapas (58 mm)

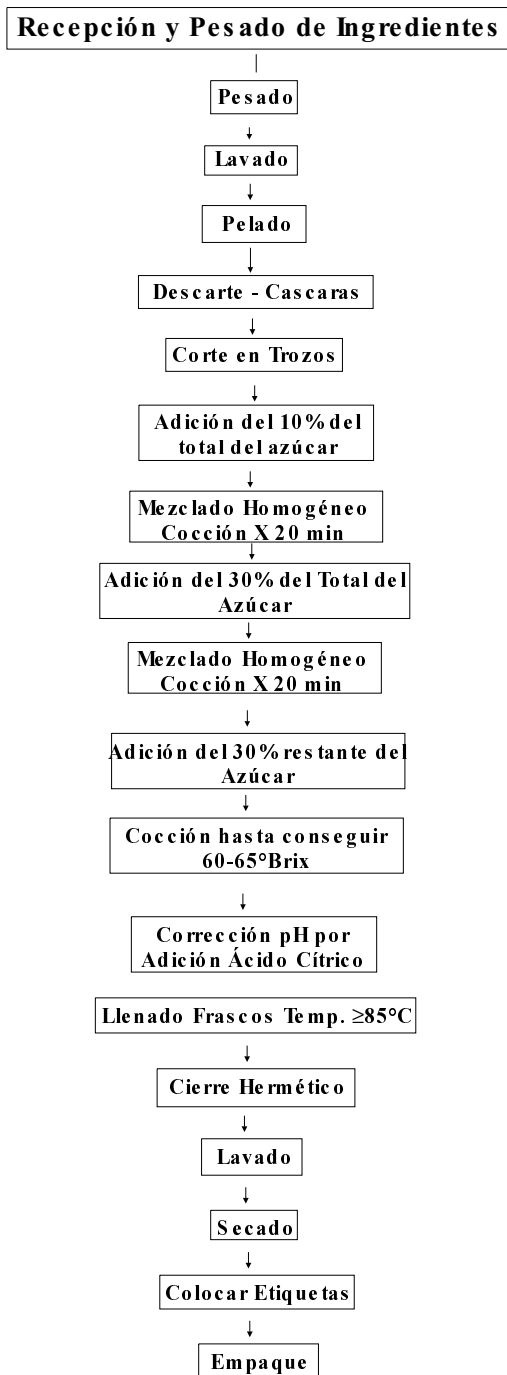
Ingredientes

- ✓ 0.45 Kg de Guineos maduros
- ✓ 1.8 Kg Azúcar
- ✓ 19 grs Pectina
- ✓ 15 grs Ácido Cítrico
- ✓ 0.3426 grs Benzoato De Sodio
- ✓ 0.1 grs Amarillo Tatracina

Descripción

- Seleccionar los guineos en un mismo estado de madurez. Descartar aquellos que estén golpeados o que presenten heridas.
- Pelar los guineos y cortarlos en cuatro trozos por unidad. Pesar los trozos.
- Colocar los guineos en una paila de acero inoxidable con camisar de vapor y adicionar el azúcar en porciones de un 10 % y 30 % hasta completar los 60 - 62 ° Brix, manteniendo un movimiento constante durante la cocción para evitar que la mermelada se adhiera a las paredes de la paila y por tanto, caramelize. El azúcar debe irse adicionando en intervalos de 20 minutos para permitir que quede bien disuelta en la pulpa de guineo. En la última adición de azúcar incluir la pectina y el colorante.
- Finalmente, llenar los frascos cuando la mermelada esté a una temperatura mayor o igual a 85 ° C. Cierre los frascos y lávelos para limpiar la mermelada derramada.
- Secar bien los frascos y colocar las etiquetas. Empaque en cajas de 24 frascos.

Proceso



Mermelada de Guineos y Chinola

Materia Prima

- ❑ Guineos maduros
- ❑ Pulpa de Chinola
- ❑ Azúcar
- ❑ Pectina
- ❑ Frascos de Vidrio (8 oz.)
- ❑ Tapas (58 mm)
- ❑ Despulpador
- ❑ Fuente de Calor

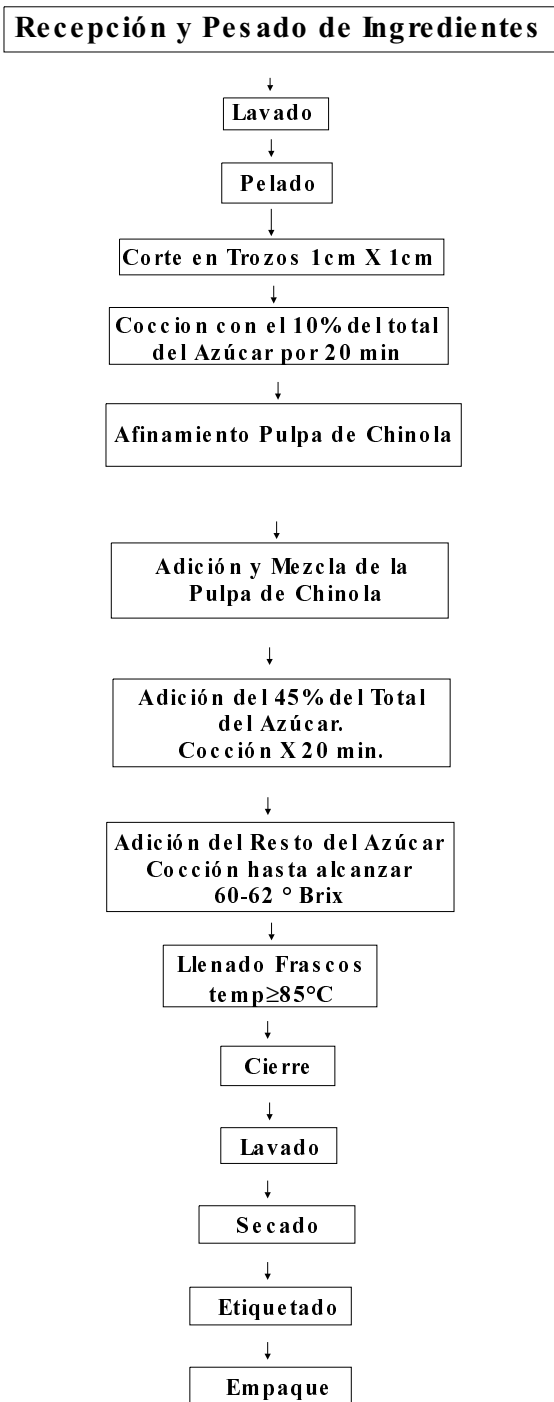
Ingredientes (Para 100 frascos de 8 oz)

- ✓ 18.12 Kgs de Guineos maduros
- ✓ 3.82 Kgs Pulpa de Chinola (32.5 ° Brix)
- ✓ 11.32 Kgs Azúcar
- ✓ 55 grs Pectina
- ✓ 1 gr Amarillo Tatraccina
- ✓ 1.71 grs Benzoato De Sodio

Descripción

- Recepción y pesado de los ingredientes. Seleccione los frutos sanos y descarte todos aquellos que presenten golpes o heridas. Seleccione guineos en un mismo estado de madurez.
- Lave los guineos para luego pelarlos y eliminar las cáscaras. Los trozos no deben ser mayores a 1 cm x 1 cm y trate de cortarlos lo más homogéneos posible.
- Coloque los guineos en la paila e cocción y adicione el 10 % del total el azúcar. Cocer por 20 minutos.
- Pase la pulpa de chinola por el despulpador y adicione la pulpa a los guineos. Mezcle bien .
- Adicione el 45 % del total del azúcar y continúe la cocción por 20 minutos adicionales.
- Adicione el resto del azúcar , la pectina y mantenga la cocción hasta alcanzar 60-62 ° Brix
- Llene los frascos a una temperatura ³85 ° C.
- Cierre herméticamente los frascos y colóquelos a ebullición por 15-20 minutos.
- Permita los frascos que enfríe con agua fría . Seque los frascos y colóqueles las etiquetas. Almacene.

Proceso



Mermelada de Plátanos Maduros y Chinola

Materia Prima

- ❑ Plátanos maduros
- ❑ Pulpa de Chinola (24 ° Brix)
- ❑ Azúcar
- ❑ Pectina
- ❑ Frascos de Vidrio (8 oz.)
- ❑ Tapas (58 mm)
- ❑ Despulpador
- ❑ Fuente de Calor

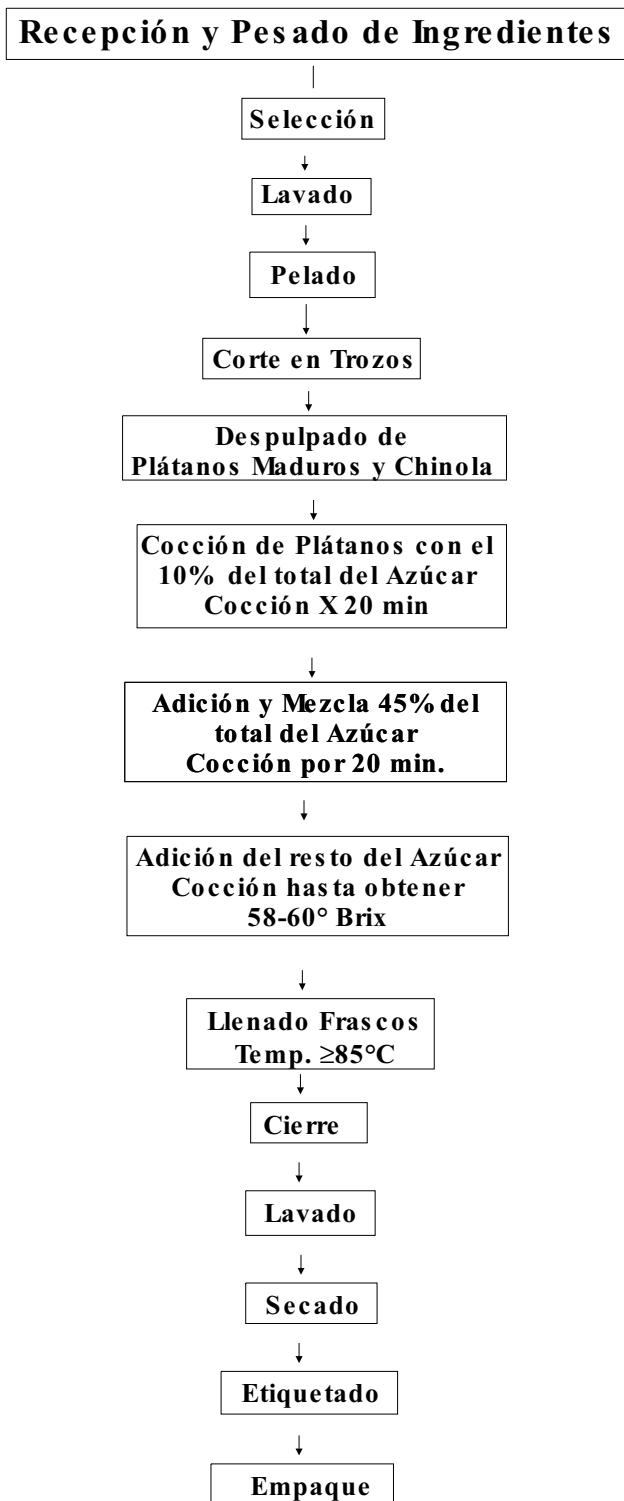
Ingredientes (Para 100 frascos de 8 oz)

- ✓ 17 Kgs de Plátanos maduros
- ✓ 3.68 Kgs Pulpa de Chinola (24 ° Brix)
- ✓ 10 Kgs Azúcar
- ✓ 10 Lts de Agua Potable
- ✓ 1 gr Amarillo Tatraccina
- ✓ 1.71 grs Benzoato De Sodio

Descripción

- Recepción y pesado de los ingredientes. Seleccione los frutos sanos y descarte todos aquellos que presenten golpes o heridas. Seleccione los plátanos en un mismo estado de madurez.
- Lave los plátanos para luego pelarlos y eliminar las cáscaras. Corte cada plátano en cuatro pedazos y páselos por el despulpador para eliminar la fibra.
- Coloque los plátanos en la paila de cocción y adicione el 10 % del total el azúcar. Cocer por 20 minutos.
- Pase la pulpa de chinola por el despulpador y adicione la pulpa a los plátanos. Mezcle bien .
- Adicione el 45 % del total del azúcar y continúe la cocción por 20 minutos adicionales.
- Adicione el resto del azúcar y mantenga la cocción hasta alcanzar 58-60 ° Brix
- Llene los frascos a una temperatura 385 ° C.
- Cierre herméticamente los frascos y colóquelos a ebullición por 15-20 minutos.
- Permita los frascos que enfríe con agua fría . Seque los frascos y colóqueles las etiquetas. Almacene.

Proceso



Conservas de Guineo y Piña

Materia Prima

- ❑ Guineos maduros
- ❑ Frascos de Vidrio
- ❑ Piñas maduras
- ❑ Embudo
- ❑ Azúcar
- ❑ Tabla para preparar la piña
- ❑ Cuchara de madera
- ❑ Refractómetro
- ❑ Fuente de Calor

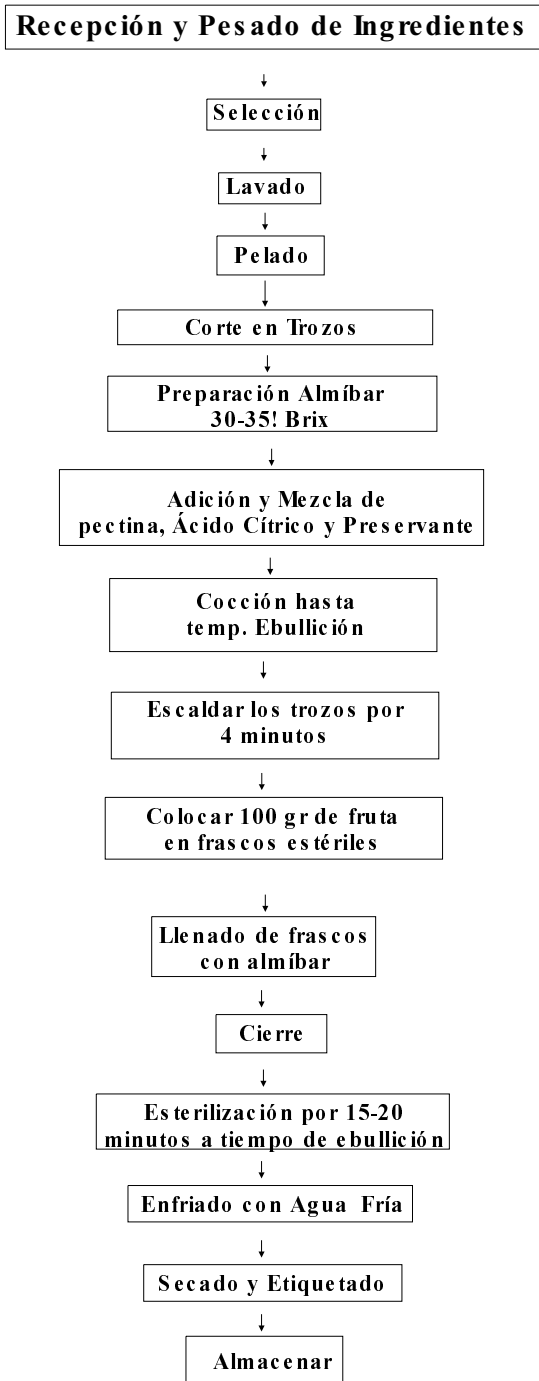
Ingredientes

- ✓ 3 lb Guineos maduros
- ✓ 3 lb Piña en trozos
- ✓ 6 lts almíbar
- ✓ 2.5 grs Pectina
- ✓ 5.0 grs Ácido Cítrico
- ✓ grs Benzoato De Sodio

Descripción

- Recepción y pesado de los ingredientes. Seleccione los frutos sanos y descarte todos aquellos que presenten golpes o heridas.
- Lave los guineos y las piñas para luego pelarlos y eliminar las cáscaras. Los trozos no deben ser mayores a 1 cm x 1 cm y trate de cortarlos lo más homogéneos posible.
- Prepare un almíbar hasta alcanzar los 30-35 ° Brix. Adicione la pectina, el ácido cítrico y el benzoato en el almíbar.
- Lleve el almíbar a ebullición y escale los trozos de piña y guineo por 4 minutos
- Saque los trozos del almíbar y colóquelos en los frascos de vidrio. Coloque unos 100 gr por frasco. Finalmente, llene los frascos con el almíbar y tenga cuidado de dejar al menos 1.5 cm o 0.5 de pulgada libre dentro del frasco.
- Cierre herméticamente los frascos y colóquelos a ebullición por 15-20 minutos.
- Permita los frascos que enfríe con agua fría . Seque los frascos y colóqueles las etiquetas. Almacene.

Proceso





Encurtidos, Salsas y Chutneys

Contenido

Encurtidos

Encurtido de Plátanos
Encurtidos de Rulos con Pepinillos

Salsas

Salsa Bechamel
Salsa Bechamel sabor a Pollo
Salsa Bechamel sabor Ajo
Salsa Bechamel sabor Criollo
Pasta Untable con Maní

Chutneys

Chutney de Rulos Verdes
Chutney de Guineo

Encurtido de Plátanos Verdes

Materia Prima

- ❑ Plátanos Verdes
- ❑ Vinagre
- ❑ Cebolla Blanca
- ❑ Frascos de vidrio
- ❑ Paila en acero inoxidable
- ❑ Utensilios de cocina
- ❑ Fuente de Calor

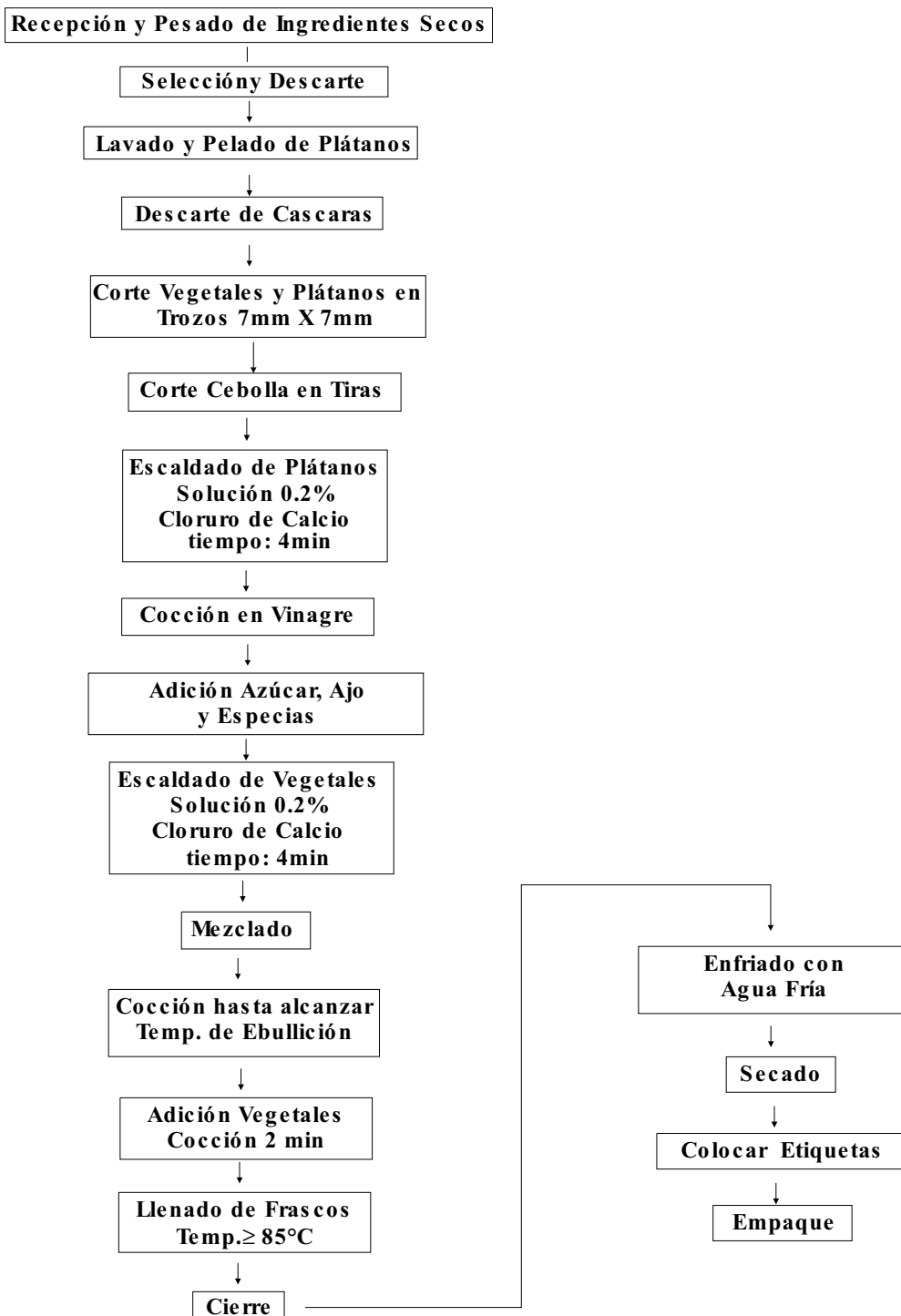
Ingredientes

- ✓ 20 kgs plátano verde
- ✓ 0.5 kg Sal
- ✓ 0.1 kg ajíes rojos
- ✓ 0.6 grs cebolla blanca
- ✓ 0.1 kgs pimentón
- ✓ 0.1 kg ajo de ajo en polvo
- ✓ 6.5 grs carragenina
- ✓ 0.2 % Cloruro de Calcio
- ✓ 0.07 % Benzoato de Sodio

Descripción

- Recepción y Pesado de Ingredientes. Seleccione bien los vegetales descartando aquellos que presenten golpes o heridas. Verifique que los plátanos tengan un mismo estado de madurez.
- Lave todos los vegetales y plátanos en agua potable. Péle los plátanos y córtelos en trozos de 7 mm x 7 mm. De igual manera corte los vegetales en trozos homogéneos de igual tamaño con excepción de las cebollas que debe cortarlas en tiras.
- Coloque los plátanos en trozos y los vegetales cortados en recipientes diferentes.
- Escalde los plátanos en una solución de 0.2 % Cloruro de Calcio, Temp. 100 ° C, por 6 minutos. Repita la misma operación con los vegetales reduciendo el tiempo de escaldado a 4 minutos . Escorra bien.
- Ponga el vinagre a calentar y añada el azúcar, ajo y especias. Adicione el espesante y mantenga todo en movimiento constante.
- Cuando el vinagre llegue a Temp. de ebullición adicione los trozos de plátanos y deje hervir nuevamente.
- Finalmente añada los vegetales y saque del fuego.
- Llenado de frascos a una temperatura ³ 85 ° C. Cíérrelos herméticamente. Lave los frascos con agua fría y luego de secarlos, coloque las etiquetas.

Procesos



Encurtido de Rulos con Pepinillos

Materia Prima

- ❑ Rulos pintones firmes
- ❑ Vinagre
- ❑ Cebolla Blanca
- ❑ Frascos de vidrio
- ❑ Paila en acero inoxidable
- ❑ Utensilios de cocina
- ❑ Fuente de Calor

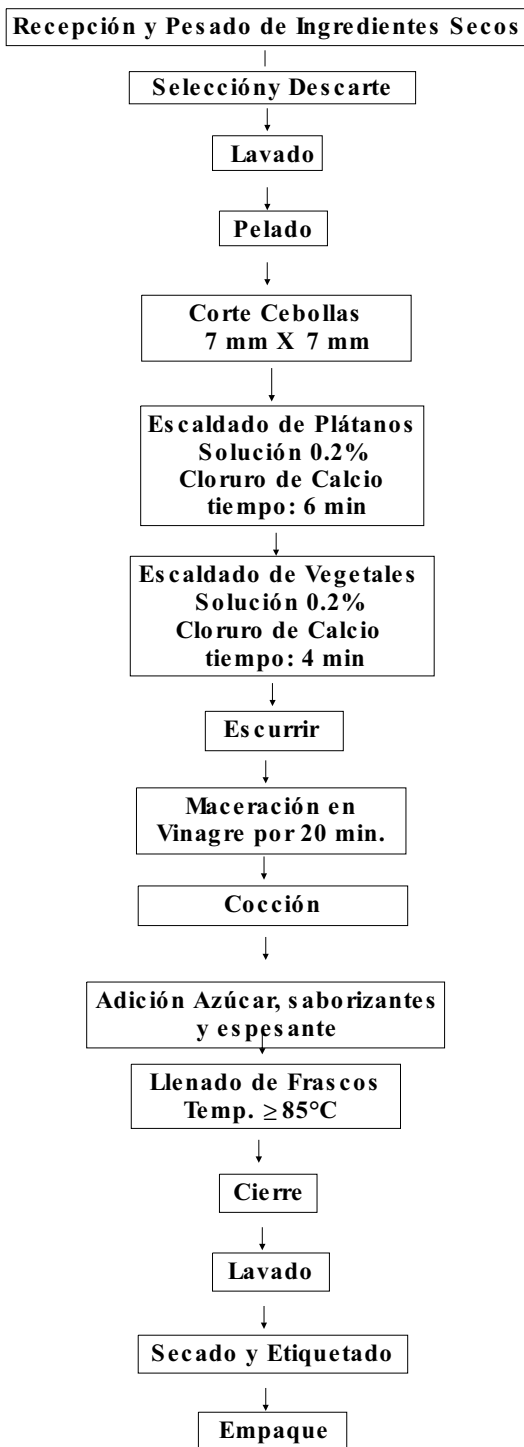
Ingredientes (200 frascos de 8 oz)

- ✓ 10 kgs Rulos semi maduros o pintones
- ✓ 10 Kgs de Pepinillos agridulces
- ✓ 0.5 Kgs Sal
- ✓ 0.6 Kgs cebolla blanca
- ✓ 0.1 Kgs ajo en polvo
- ✓ 6.5 grs carragenina
- ✓ 0.2 % Cloruro de Calcio
- ✓ 0.07 % Benzoato de Sodio

Descripción

- Recepción y Pesado de Ingredientes. Seleccione bien las cebollas y los pepinillos descartando aquellos que presenten golpes o heridas. Verifique que los plátanos tengan un mismo estado de madurez.
- Lave todos las cebollas y los plátanos en agua potable. Péle los plátanos y córtelos en trozos de 7mm x 7mm. De igual manera corte los pepinillos y las cebollas en cuadraditos homogéneos de igual tamaño.
- Coloque los plátanos en trozos y los vegetales en recipientes diferentes.
- Escalde los plátanos en una solución de 0.2 % Cloruro de Calcio, Temp. 100 ° C, por 6 minutos. Repita la misma operación con los vegetales reduciendo el tiempo de escaldado a 4 minuto . Ecurra bien.
- Coloque los trozos a macerar por 20 minutos en vinagre. Luego ponga el vinagre a calentar y añada el azúcar, ajo y especias. Adicione la sal, ajo y el espesante . Mantenga todo en movimiento constante y deje que hierva por unos minutos (5-10 aprox)
- Saque del fuego y llene los frascos a una temperatura 85 ° C. Cerrar herméticamente. Lave los frascos con agua fría y luego de secarlos, coloque las etiquetas.

Procesos



Salsa Bechamel (Receta Base)

Base de Cálculo para 100 frascos de 8 onzas (200 grs)

Materia Prima

- ❑ Mangú Instantáneo
- ❑ Leche entera
- ❑ Leche semidescremada
- ❑ Leche en polvo

Ingredientes Receta Base

- ✓ 0.9 Kgs Mangú Instantáneo
- ✓ 12.8 Kgs Leche (Leche entera, leche semidescremada y leche en polvo)
- ✓ 0.04 Kgs Caldo de Pollo (Sal, grasa vegetal, almidón, glutamato monosódico, grasa de pollo, extracto de levadura, azúcar , cebolla,carne de pollo, inosinato disódico, color caramelo, perejil, especias)
- ✓ 4.2 Lts de Agua
- ✓ 0.53 Kgs Carragenina
- ✓ 0.3 % Sorbato de Potasio

Ingredientes Saborizantes

Sabor Ajo

- ✓ 0.13 Kgs ajo en polvo

Sabor Jamón

- ✓ 2.0 Kgs jamón

Sabor Pollo

- ✓ 3.0 Kgs de Pechuga de Pollo

Sabor Criollo

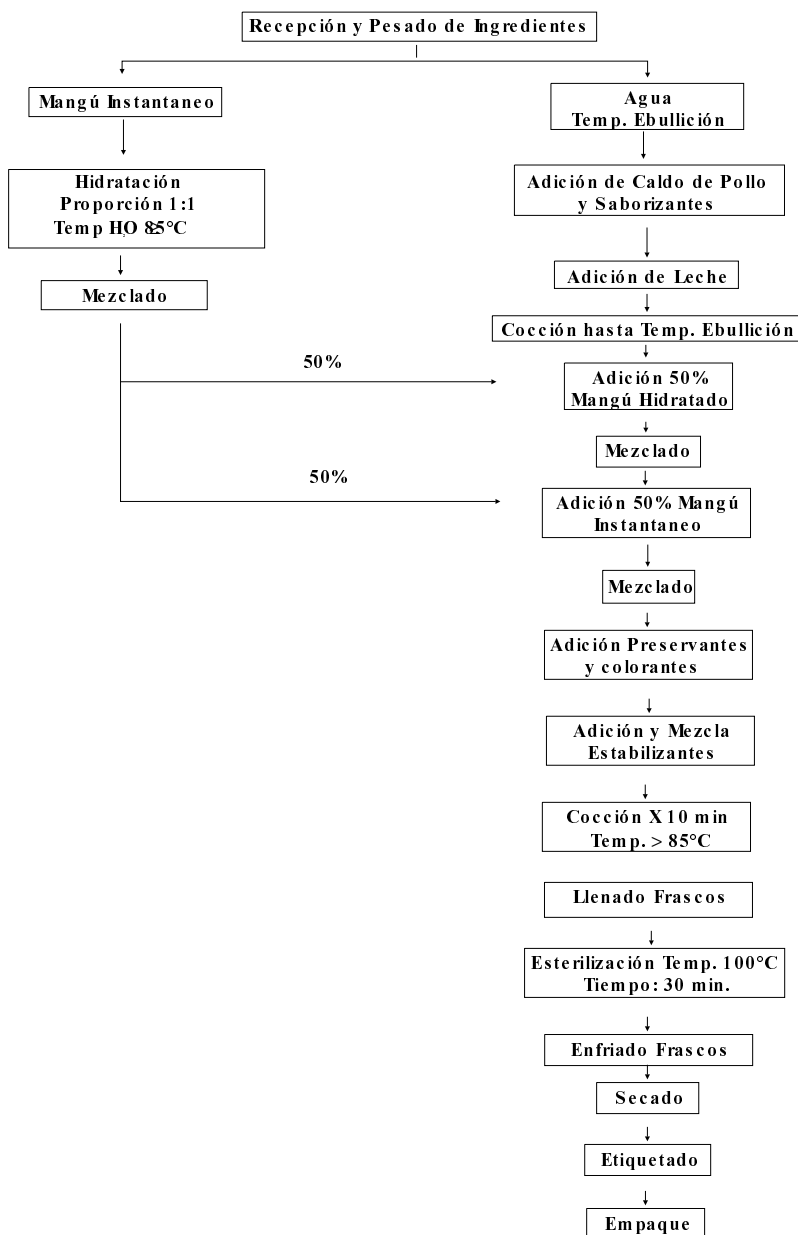
- ✓ 2.8 Kgs Pepinillos
- ✓ 5.0 Kgs Cebolla Blanca
- ✓ 0.8 Kgs Ají Cubanela
- ✓ 0.04 Kgs Ají Picante
- ✓ 1.2 Kgs Apio picado

Descripción

- Recepción y Pesado de Ingredientes
- Hidratar el mangú instantáneo con agua a una temperatura 85 ° C.
- Para la hidratación es importante añadir el agua en una proporción 1: 1
- Poner a hervir agua en una paila de acero inoxidable.Cuando el agua hierva adicione el Caldo de Pollo y los saborizantes *. Mezcle bien los ingredientes hasta disolverlos por completo.
- Adicione la leche poco a poco y lleve a ebullición la mezcla.
- Una vez hierva la mezcla, incorpore el 50 % del mangú hidratado y mezcle con movimiento constante. Incorpore el resto del mangú instantáneo y el estabilizante .
- Adición preservante y colorante
- Adición de carragenina.

- Continuar la cocción a fuego lento hasta conseguir la dispersión total de los preservantes, estabilizantes y colorante.
- Cocer hasta conseguir la consistencia deseada
- Llenado de frascos previamente esterilizados y cierre herméticamente. Luego de haber llenado los frascos, colóquelos en un escaldador y sométalos a un baño de vapor por 30 minutos.
- Deje que los frascos se enfíen y lávelos con agua fría.
- Seque los frascos y coloque las etiquetas.
- Este producto debe preferiblemente mantenerse refrigerado

Proceso



Pasta Untable con Maní

Materia Prima

- ❑ Guineos maduros
- ❑ Maní tostado
- ❑ Procesadora de vegetales

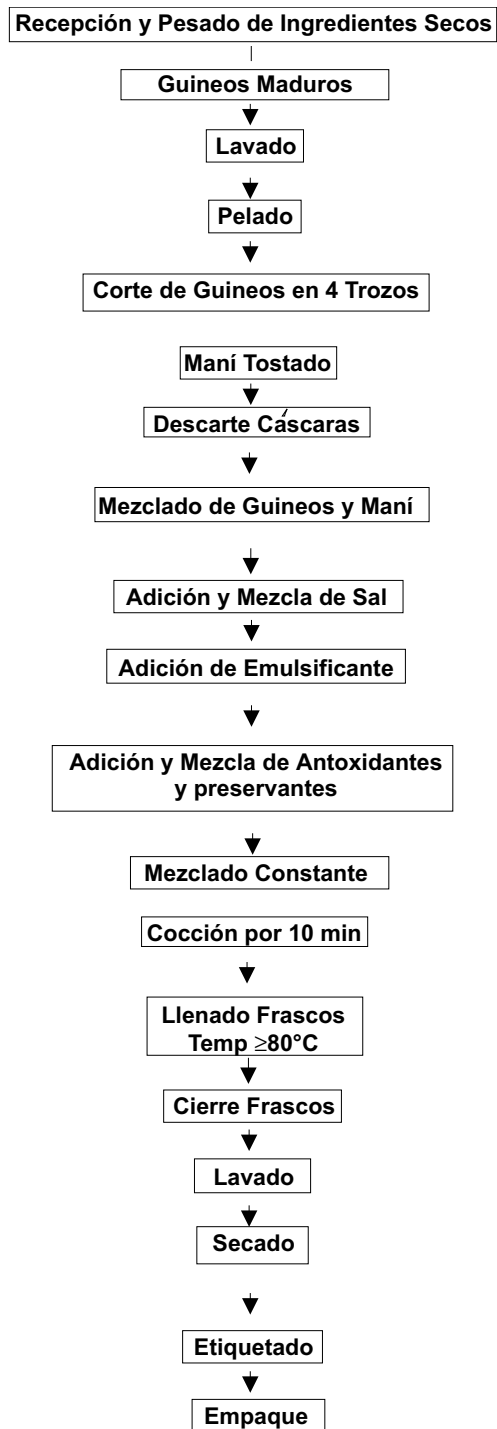
Ingredientes

- ❑ 2 Guineos maduros
- ❑ 250 grs de maní tostado
- ❑ 7.5 grs Antioxidante BHA
- ❑ 0.5 grs ácido cítrico
- ❑ 0.8 % del peso total en Benzoato de Sodio
- ❑ Sal al gusto

Descripción

- Recepción y Pesado de Ingredientes. Seleccionar guineos de un mismo estado de madurez, firmes y libre de defectos.
- Si el maní no está pelado, elimine la cáscara y colóquelos en la procesadora de alimentos . Triture el maní hasta conseguir una pasta suave.
- Lavado de Guineos, pelarlos y cortarlos en trozos pequeños. Adicione una solución de benzoato de sodio y 5 gramos de ácido cítrico. Triture los guineos hasta conseguir una pulpa suave.
- Mezcle los guineos y el maní y añada el antioxidante y preservante. Mezcle bien.
- Finalmente añada la sal y lleve a cocción por 15 minutos a una temperatura mayor a los 70 ° C .
- Envase en frascos limpios y cierre herméticamente. Luego esterilice los frascos por 30 minutos a 100 ° C.
- Seque los frascos y coloque las etiquetas. Mantenga refrigerado mientras consuma.

Procesos



Chutney de Rulos Verdes

Materia Prima

- ❑ Rulos verdes
- ❑ Vegetales frescos
- ❑ Vinagre
- ❑ Paila de acero inoxidable con capacidad para 50 Kgs.
- ❑ 200 Frascos de Vidrio (8 oz)
- ❑ 200 Tapas (58 mm)

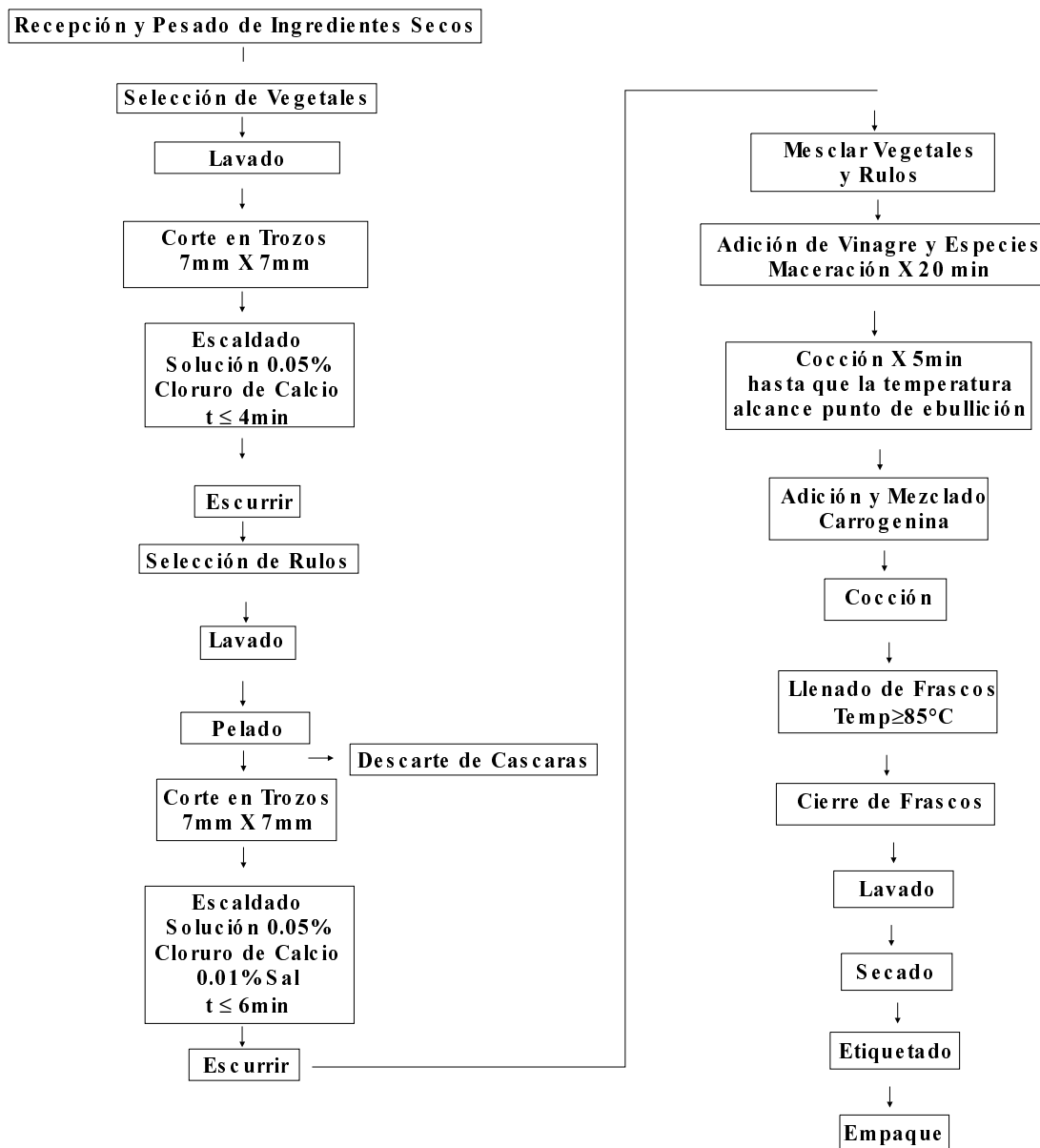
Ingredientes

- ✓ 20 Kgs Rulos Verdes
- ✓ 9 Kgs Azúcar
- ✓ 0.5 Kgs Sal
- ✓ 0.1 Kgs Ajíes Rojos
- ✓ 0.15 Kgs Jengibre
- ✓ 0.6 Kgs Cebolla Blanca
- ✓ 0.1 Kgs Pimentón Rojo
- ✓ 0.1 Kgs Ajo molido
- ✓ 1.7 Kgs Pasas
- ✓ 19 grs Canela en polvo
- ✓ 6 Lts Vinagre Blanco
- ✓ 6.5 grs Carragenina
- ✓ 16.1 grs Cloruro de Calcio

Descripción

- Selecciones los rulos en un mismo estado de madurez. Descarte los vegetales que presenten heridas o golpes.
- Lave los vegetales y córtelos en trozos de homogéneos de 7 mm x 7 mm aprox. Escalde por 4 minutos en una solución al 0.05 % de Cloruro de Calcio.
- Lave y pele lo rulos. Descarte las cáscaras. Corte los rulos en trozos de 7 mm x 7 mm. Escalde por 6 minutos a 100°C.
- Coloque los rulos y los vegetales en vinagre adicione las especias y sal. Macere por 20 minutos .
- Lleve a cocción hasta que hierva por 5 minutos. Agregue el azúcar y el espesante. Mantenga en movimiento hasta que espese y retire del calor.
- Llene los frascos de vidrio a una temperatura $\geq 85^{\circ}\text{C}$. Cierre herméticamente los frascos y lávelos. Cuando los frascos estén secos, colóqueles la etiqueta y empaque.

Procesos



Chutney de Guineo

Materia Prima

- ❑ Guineos maduros firmes
- ❑ Cebollas Blancas
- ❑ Vinagre blanco
- ❑ Frascos de vidrio
- ❑ Utensilios de acero inoxidable

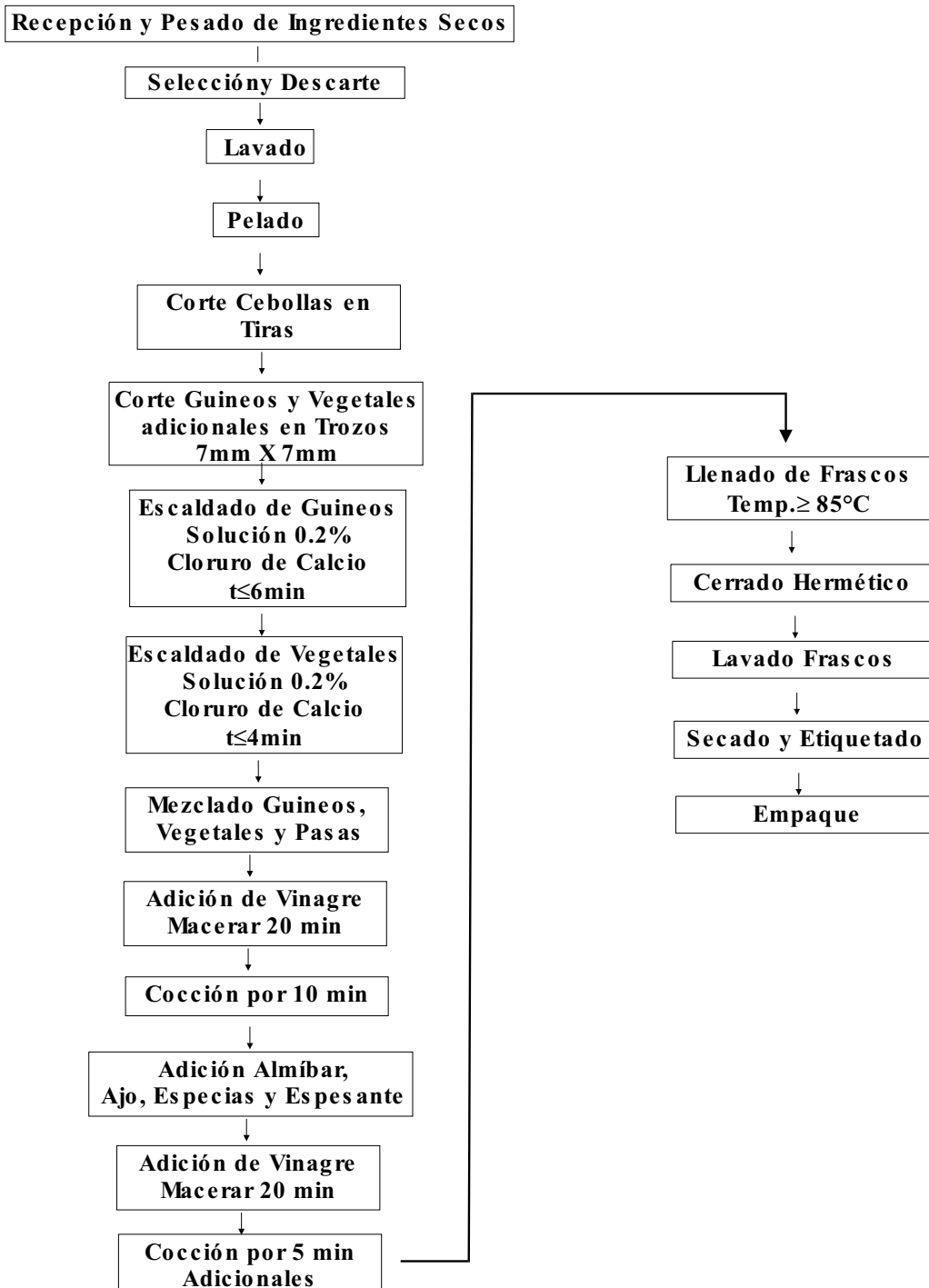
Ingredientes

- ✓ 3.6 Kgs Cebolla
- ✓ 48 Guineos firmes maduros con puntas verdes
- ✓ 3.0 l de Vinagre
- ✓ 1.0 Kg Jengibre en polvo
- ✓ 20 grs Sal
- ✓ 12.4 grs Curry
- ✓ 1.8 Kgs de Pasas sin semillas
- ✓ 4 lts de almíbar (25 ° Brix)

Descripción

- Recepción y Pesado de Ingredientes. Seleccione bien los vegetales descartando aquellos que presenten golpes o heridas. Verifique que los guineos tengan un mismo estado de madurez, es importante que estén firmes y sin mancha.
- Lave todos los vegetales y guineos en agua potable. Péle los guineos y córtelos en trozos de 7 mm x 7 mm. De igual manera corte los vegetales en trozos homogéneos de igual tamaño con excepción de las cebollas deben ser cortadas en tiras.
- Coloque los guineos en trozos y los vegetales cortados en recipientes diferentes.
- Escalde los guineos en una solución de 0.2 % Cloruro de Calcio, Temp. 100 ° C, por 6 minutos. Repita la misma operación con los vegetales reduciendo el tiempo de escaldado a 4 minutos. Escorra bien.
- Macere los guineos, los vegetales y las pasas en el vinagre por 20 minutos. Luego ponga el vinagre a calentar y añada el sirop, ajo y especias. Adicione el espesante. Mantenga todo en movimiento constante. Deje que hierva.
- Cocción por 5 minutos a temperatura de ebullición.
- Llene los frascos a una temperatura 85 ° C. Cierrelos herméticamente. Lave los frascos con agua fría y luego de secarlos, coloque las etiquetas.

Proceso





Repostería y Panificación

Contenido

Muffins de Guineos

Palitos de Cebolla

Bizcocho de Guineos y Zanahorias

Galletas de Jengibre

Pan de Plátano

Muffins de Guineo (100 unidades)

Materia Prima

- ❑ Harina de soya
- ❑ Guineos maduros
- ❑ Fundas polipropileno
- ❑ Harina de trigo
- ❑ Moldes para horneado
- ❑ Proteína de soya
- ❑ Horno industrial o semi- industrial

Ingredientes

Mezcla Seca

- ✓ 0.4 kg harina de soya
- ✓ 0.5 kg harina de trigo
- ✓ 0.4 kg proteína de soya
- ✓ 4.16 grs canela
- ✓ 37.9 grs Bicarbonato de Sodio
- ✓ 0.2 % propionato de calcio
- ✓ 0.05 % benzoato de sodio

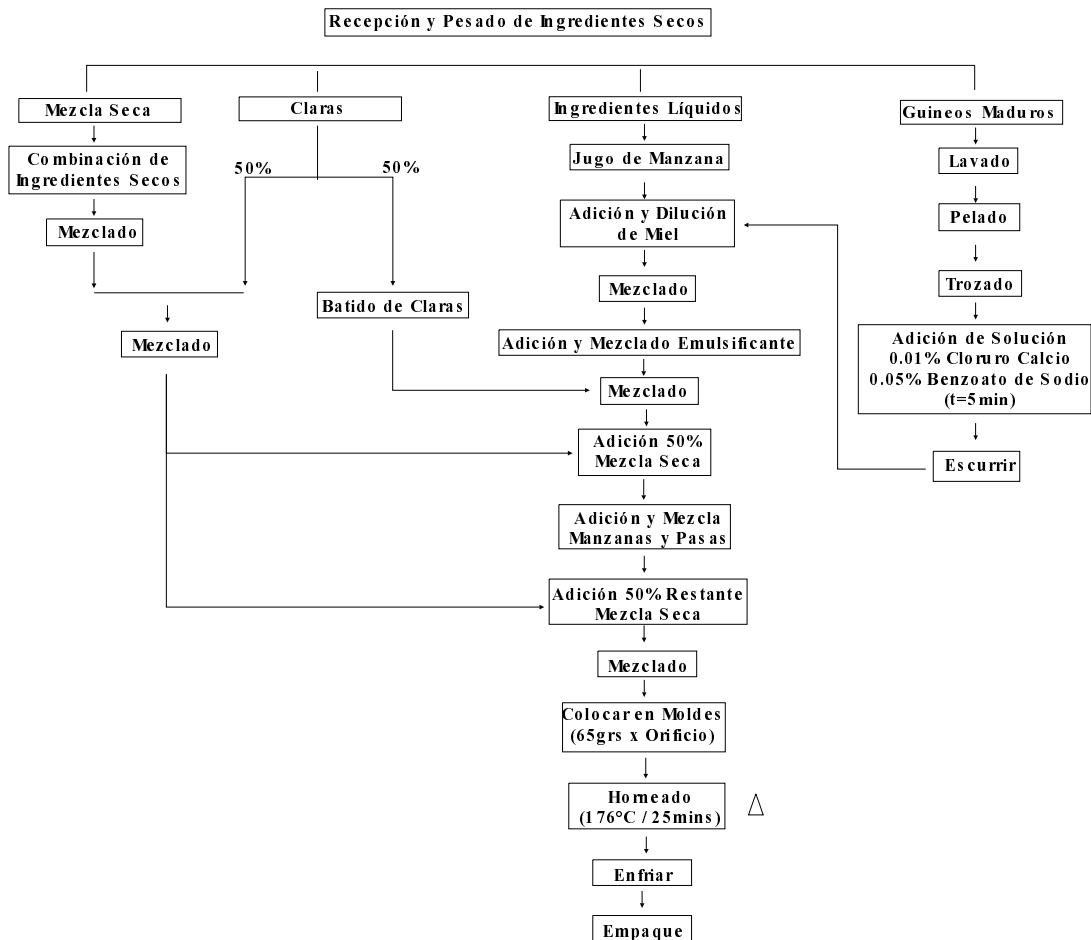
Mezcla Húmeda

- ✓ 1.4 kg guineo maduro en trozos pequeños
- ✓ 4.0 kgs manzanas
- ✓ 0.45 kgs clara de huevo levemente batida (1)
- ✓ 0.45 kgs clara de huevo
- ✓ 0.2 kg pasas
- ✓ 0.3 kg miel
- ✓ 0.2 kg jugo concentrado manzana
- ✓ 0.027 kg vainilla
- ✓ 5 grs Mixo

Descripción

- Recepción y pesado de los ingredientes secos. Cierna los mismos con la ayuda de un tamiz y colóquelos todos juntos en un recipiente aparte.
- Reciba los guineos cuidando que tenga un mismo estado de madurez. Descarte aquellos que presenten golpes o heridas. Lave y pele los guineos. Corte trozos pequeños y sumérjalos en una solución de cloruro de calcio (0.01 %) y Benzoato de Sodio (0.05 %) por 5 minutos.
- Pese las claras y sepárelas en dos porciones iguales. Bata una porción y aparte para añadirla luego a los ingredientes líquidos y la otra parte sin batir a la mezcla seca.
- Coloque los ingredientes líquidos en la mezcladora Hobart y con velocidad baja. Añada los guineos y poco a poco las claras batidas.
- Adicione el 50 % la mezcla seca continúe batiendo. Añada las manzanas y pasas. Mezcle bien.
- Continúe con el resto de la mezcla seca hasta lograr una mezcla homogénea.
- Coloque la mezcla en los moldes de muffins unos 65 grs por cavidad. Evite llenarlos por completo.
- Coloque las bandejas en el horno por 23 minutos a 175 ° C. Luego permita que enfrien y empaque en fundas de plásticas.

Proceso



Palitos de Cebolla

Materia Prima

- ❑ Mangú instantáneo
- ❑ Cebolla
- ❑ Harina de trigo
- ❑ Mezcladora Hobart
- ❑ Harina de soya
- ❑ Recipientes acero inoxidable

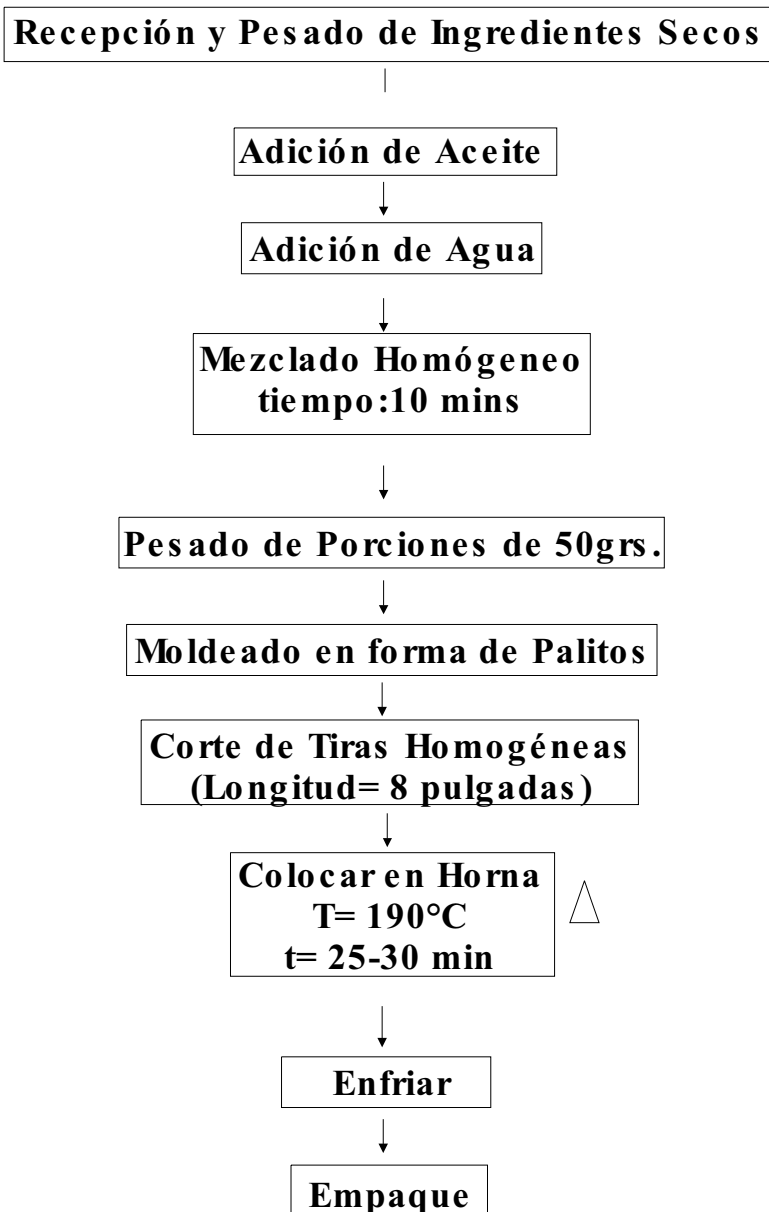
Ingredientes

- ✓ 0.5 kgs de Mangú Instantáneo
- ✓ 90 grs de cebolla en polvo
- ✓ 1.7 kgs de Harina de trigo
- ✓ 35 grs sal de cebolla
- ✓ 0.4 kgs de Harina de soya
- ✓ 4 grs levadura activa
- ✓ 95 grs Azúcar
- ✓ 50 grs de aceite
- ✓ 26 grs S-500 (Emulsificante, vitamina C, sustancias biológicas, azúcares)

Descripción

- Descripción
- Recepción y Pesado de Ingredientes. Cierna todos los ingredientes secos para descartar materias extrañas e impurezas.
- Combine los ingredientes secos en un recipiente de acero inoxidable. Añada el aceite y el agua poco a poco mezclando constantemente por 10 minutos a velocidad moderada.
- Coloque la masa sobre una tabla enharinada y divida en porciones de 50 grs. Moldee los palitos y corte en tiras homogéneas de 15 cm (6 pulg) de largo.
- Coloque los palitos en bandejas y hornee a 190 ° C por 25-30 minutos.
- Coloque en fundas cuando estén fríos y cierre.

Proceso



Bizcocho de Guineo y Zanahoria

Materia Prima

- ☐ Harina
- ☐ Guineos Maduros
- ☐ Zanahorias
- ☐ Molde para hornear bizcocho
- ☐ Toupan (Puratos)

Ingredientes

- ✓ 220.3 grs Harina
- ✓ 364.2 grs Guineo Maduro
- ✓ 246 grs Zanahoria
- ✓ 340.5 grs Azúcar
- ✓ 4.4 grs Emulsificante Mixo
- ✓ 125 grs Propionato de Calcio (0.15 %)
- ✓ 125 grs Sorbato de Potasio (0.15 %)
- ✓ 42 grs Benzoato de Sodio (0.05 %)

Descripción

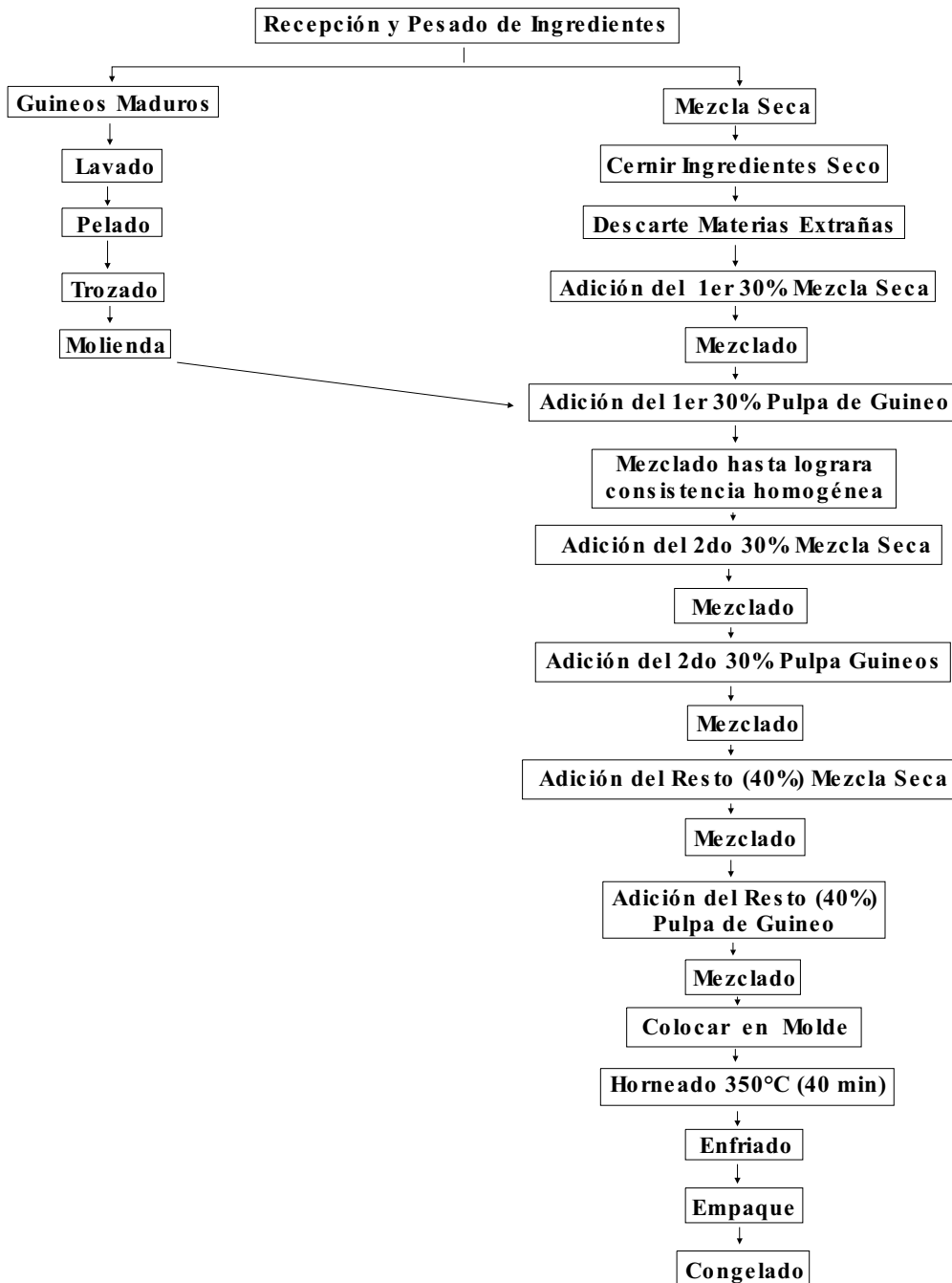
Preparación Pulpa de Guineo

- ▣ Recepción, pesado y lavado de guineos.
- ▣ Desprenda la cáscara y elimine las puntas.
- ▣ Corte en cuatro trozos y coloque los trozos en el procesador de alimentos.
- ▣ Muela los guineos hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
- ▣ Coloque en un recipiente plástico con tapa.
- ▣ Refrigere.

Preparación Mezcla Seca

- ▣ Recepción y pesado de Ingredientes Secos
- ▣ Tamizado . Descartar impurezas.
- ▣ Recepción, lavado y pelado de guineos maduros.
- ▣ Corte de guineos en trozos.
- ▣ Moler los guineos hasta obtener consistencia homogénea.
- ▣ Colocar el 30 % de la mezcla seca en recipiente mezcladora Hobart.
- ▣ Adicionar el 30 % de los guineos y mezclar bien hasta lograr un mezclado homogéneo.
- ▣ Adicionar el 2do 30 % de la mezcla seca y de los guineos.
- ▣ Mezclar hasta conseguir consistencia homogénea.
- ▣ Repetir hasta terminar la mezcla seca y la pulpa de guineos
- ▣ Incorporar la ralladura de zanahorias . Mezcle bien.
- ▣ Colocar en molde engrasado
- ▣ Hornear a 350 ° C por 40 minutos
- ▣ Luego de sacar del horno. Deje que se enfríe hasta que llegue a temperatura ambiente.
- ▣ Coloque el bizcocho dentro de la bolsa plástica .
- ▣ Coloque el bizcocho dentro de la caja y cierre bien.
- ▣ Congele (-15 ° C)

Proceso



Galletas de Jengibre

Un millar de galletas

Materia Prima

- ☐ Mangù Instantáneo
- ☐ Harina de trigo
- ☐ Jengibre
- ☐ Azúcar
- ☐ Horno
- ☐ Tabla para amasar
- ☐ Bandeja antiadherente para hornear

Ingredientes

Mezcla Seca

- ✓ 18.14 Kgs de Harina de Trigo
- ✓ 0.3 Kg de Sal
- ✓ 0.4 Kg de Jengibre en polvo
- ✓ 0.2 Kg de S-500 (descripción)
- ✓ 15.1 Kg de Azúcar
- ✓ 0.116 Kg Polvo de Hornear
- ✓ 0.3 Kg de Bicarbonato de Sodio
- ✓ 0.5 Kg Propianato de Calcio
- ✓ Colorante autorizado

Mezcla Húmeda

- ✓ 5.8 Kg de Grasa Vegetal
- ✓ 6.8 Kg de Huevos (Aprox 140 Huevos)
- ✓ 1.7 Kg de Mixo (Descripción)
- ✓ 0.1 Kgs Lecitina de Soya

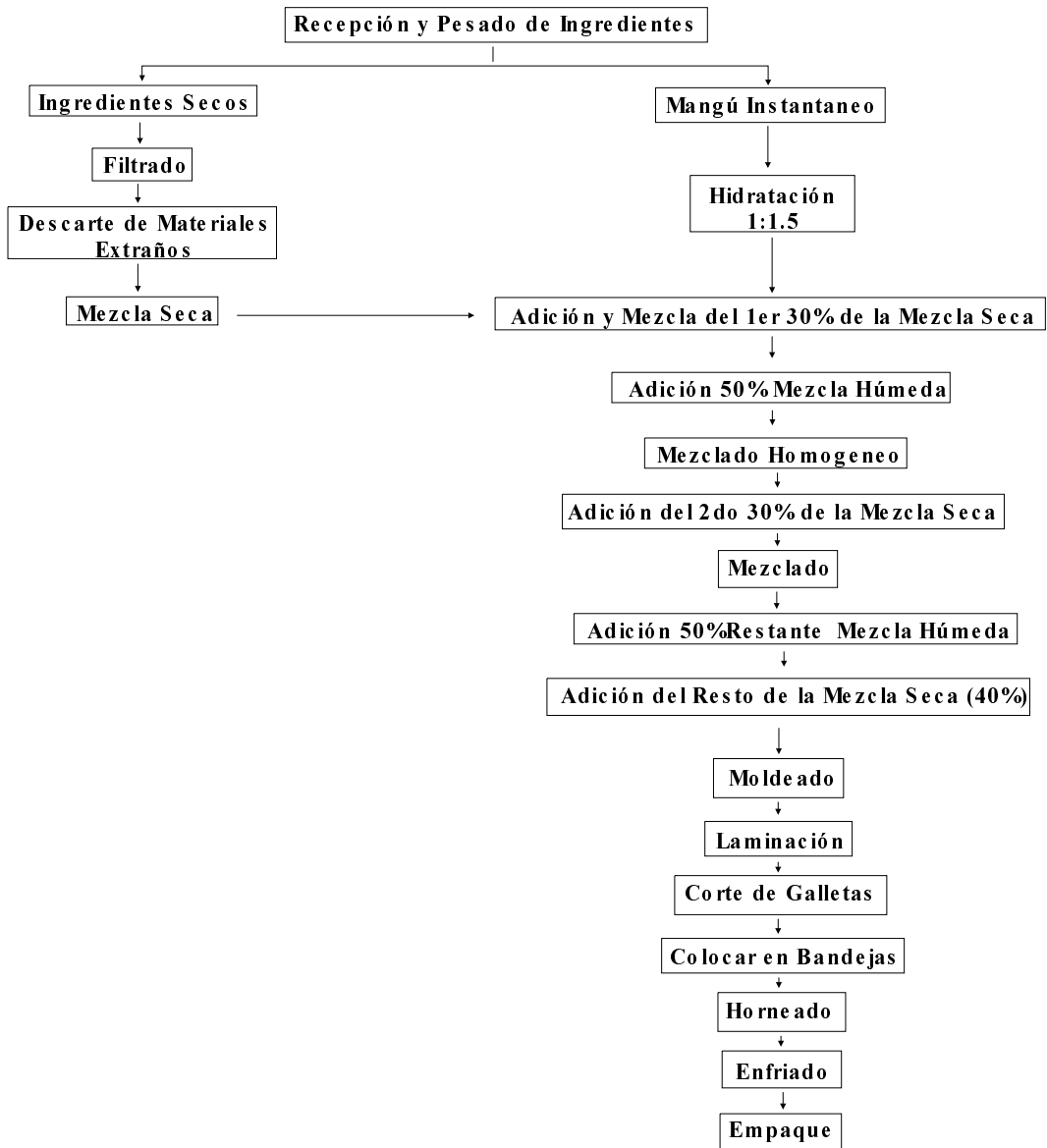
Mangù Instantáneo

- ✓ 5.89 Kgs de Mangù Instantáneo
- ✓ 5.89 Lts Agua (Temp. 80 ° C).

Descripción

- Recepción y Pesado de Ingredientes . Cierna los ingredientes secos y descarte materias extrañas e impurezas. Combine todos los ingredientes secos en un mismo envase.
- En un recipiente aparte, mezcle todos los ingredientes húmedos .
- Hidrate el mangù instantáneo con agua a una Temp. 85 ° C en proporción 1: 1. Mezcle bien hasta conseguir una total dilución de la harina. Coloque aparte.
- Adición del 30 % de la Mezcla Seca al mangù hidratado
- Mezcle bien hasta lograr consistencia homogénea. Luego adicione el 50 % de mezcla húmeda y continúe mezclando a velocidad constante.
- Repita el paso 4 y 5 hasta terminar con los ingredientes.
- Extienda la masa sobre tabla enharinada y moldee hasta conseguir lámina homogénea de 7 mm (0.25 pulg) de espesor.Corte las galletas con un molde y colóquelas sobre una tabla antiadherente.
- Hornee por 35 minutos a una Temp. 176 ° C y las galletas doren.
- Permita que las galletas enfrien y colóquelas en fundas y cierre.

Proceso



Pan de Plátano

Materia Prima

- ❑ Harina de Trigo
- ❑ Mangú Instantáneo
- ❑ Bandejas de Panificación
- ❑ Mezcladora Hobart

Ingredientes (20 Baguettes de 6 pulg)

- ✓ 2.43 Kg Harina de Trigo de Fuerza
- ✓ 0.84 Kg Mangú Instantáneo
- ✓ 125 grs Orégano
- ✓ 125 grs Tomillo
- ✓ 48.6 grs Levadura Activa
- ✓ 0.020 Kg Azúcar
- ✓ 0.046 Kg Sal
- ✓ 0.09 Kg Polvo de Hornear
- ✓ 0.41 Kg Huevos
- ✓ 0.75 Kg Aceite Vegetal
- ✓ 0.43 Kg Emulsificante
- ✓ 0.05 % Lecitina
- ✓ 41.1 grs de T 5000 (Puratos)

Descripción

- Mezcle todos los ingredientes en la amasadora Hobart, hasta obtener una masa elástica.
- Termine con un amasado corto y permita a la masa fermentar por 20 minutos, bien tapada con una toalla húmeda.
- Divida en porciones y amase cada una de ella nuevamente. Forme las baguettes de pan. Trabaje con baguettes de 6 pulgs de largo (153 mm).
- Coloque el horno a 210 ° C y luego que alcance esta temperatura, entonces introduzca las baguettes. El tiempo de cocción dependerá del peso de las porciones que hornee, se tomará unos 40 minutos aproximadamente.
- Permita enfriar las baguettes y coloque en fundas de polipropileno. Almacene hasta consumir.

Proceso





Productos Fortificados

Contenido

Hamburguer Vegetariano

Barritas Saludables de Guineo

Pancakes de Soya

Pan de Plátano y Soya

Masa de Pizza

Croquetas de Pollo

Hamburguers Vegetarianos

Materia Prima

- ❑ Harina de Cáscara de Plátano
- ❑ Harina de Plátano
- ❑ Vegetales
- ❑ Bandeja antiadherente
- ❑ Laminadora para pastas manual
- ❑ Papel encerado
- ❑ Moldes redondos acero inoxidable de 9 cm de diámetro
- ❑ Cajas de dimensión

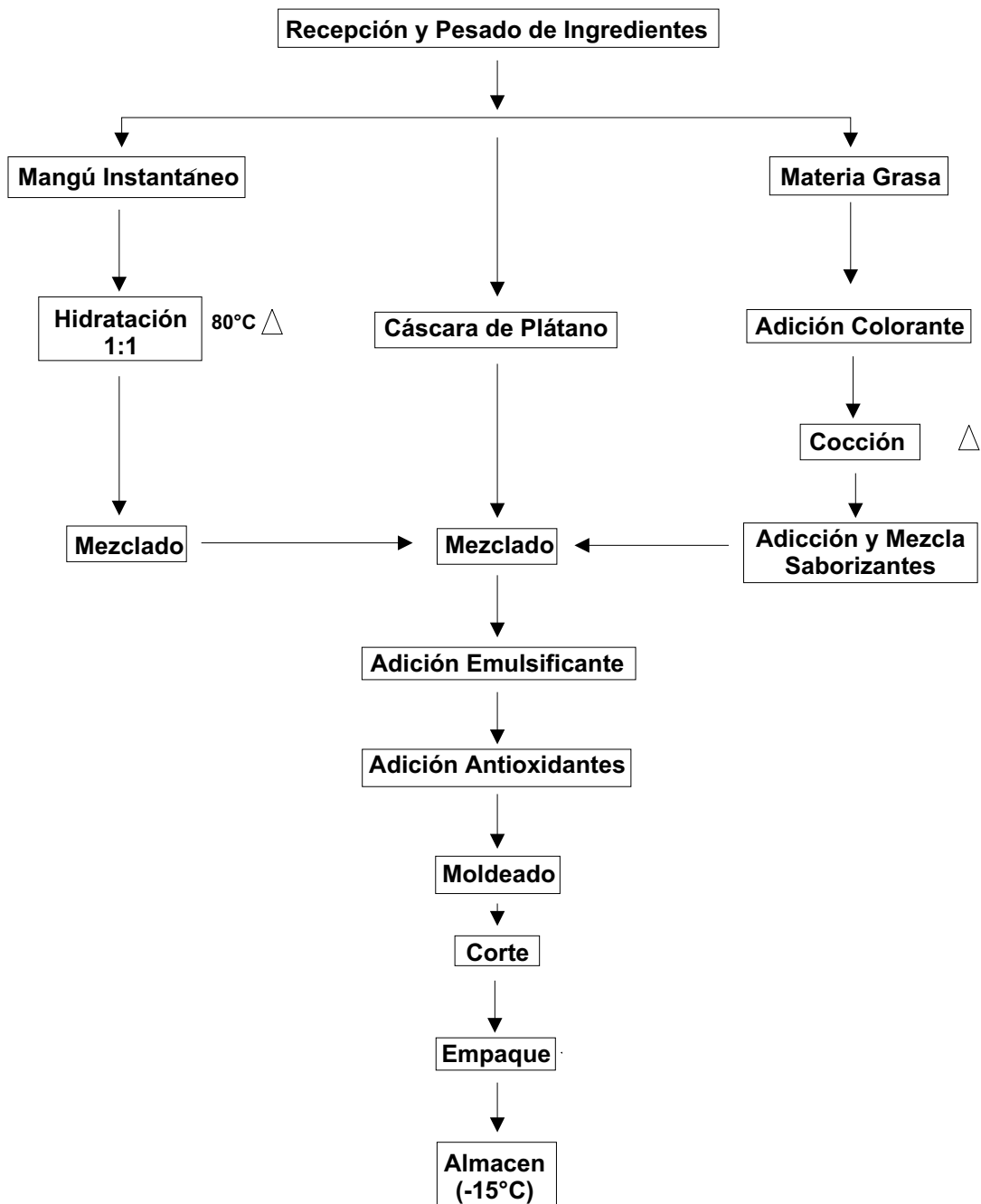
Ingredientes

- ✓ 0.32 Kgs Càscara Deshidratada Molida
- ✓ 1.80 Kgs Mangù Instantáneo
- ✓ 3.30 Lt de Agua
- ✓ 0.05 Kgs Mantequilla
- ✓ 62.5 gr Bija
- ✓ 0.25 Kgs de ajonjolí molido
- ✓ 1.25 Kgs aliño (aji, cebolla, apio picado)
- ✓ 83 grs aceite vegetal
- ✓ Saborizantes Naturales
- ✓ 250 grs de orégano
- ✓ 20 grs de ajo
- ✓ 0.2 % Sorbato de Potasio
- ✓ 1 % Lecitina de Soya

Descripción

- Recepción y pesado de los ingredientes
- Hidratar el mangú instantáneo con 330 ml de agua a una temperatura ³ 85 ° C.
- Disolver la bija en la materia grasa a baja temperatura. Mezclar hasta desaparecer grumos.
- Colocar el harina de cáscara en una paila de acero inoxidable .
- Incorporar la materia grasa con el colorante y mezclar con movimiento envolvente. Cocer a baja temperatura.
- Incorporar a la mezcla el mangú instantáneo. Continúe con el mezclado.
- Adicionar el emulsificante y el antioxidante.
- Mezclado homogéneo y cocción a fuego lento por 10 minutos.
- Coloque la masa sobre una bandeja engrasada.
- Deje enfriar.
- Con la ayuda de la máquina laminadora, extienda la masa hasta lograr una lámina de 2 cm de grosor .
- Corte los hamburguers con la ayuda de un molde.
- Coloque los hamburguers en cajas y sepárelos con papel encerado. Disponga de 12 unidades por caja en dos pisos.
- Cierre de cajas.
- Congele (-15 ° C)

Proceso



Barritas Energéticas de Guineo

Materia Prima

- ❑ Guineos maduros
- ❑ Almendras lonjeadas
- ❑ Maní
- ❑ Mezcladora Hobart
- ❑ Bandejas antiadherentes
- ❑ Fundas de polipropileno

Ingredientes (Para 500 barritas)

Mezcla Seca

- ✓ 0.387 Kgs Mangú Instantáneo
- ✓ 1.161 Kgs Harina de Trigo
- ✓ 0.885 Kgs de Avena Instantánea
- ✓ 0.678 Kgs Proteína de Soya
- ✓ 1.563 Kgs Germen de Trigo
- ✓ 12 Grs Canela
- ✓ 1.8 Grs Nuez Moscada
- ✓ 0.6 Kgs Dextrosa
- ✓ 18.6 Grs Sal
- ✓ 3.156 Kgs Maní tostado picado
- ✓ 2.670 Kgs de Almedras en lonjas

Mezcla Húmeda

- ✓ 4.0 Kgs Guineo
- ✓ 0.426 Kgs de Sirop (60 ° Brix)
- ✓ 0.318 Kgs de Coco rallado
- ✓ 0.936 Kgs de edulcorante
- ✓ 0.882 Kgs Miel de Abeja
- ✓ 186 Grs Shortening
- ✓ 81 ml de Agua
- ✓ 60 Grs Lecitina de Soya
- ✓ 24 Grs Vainilla

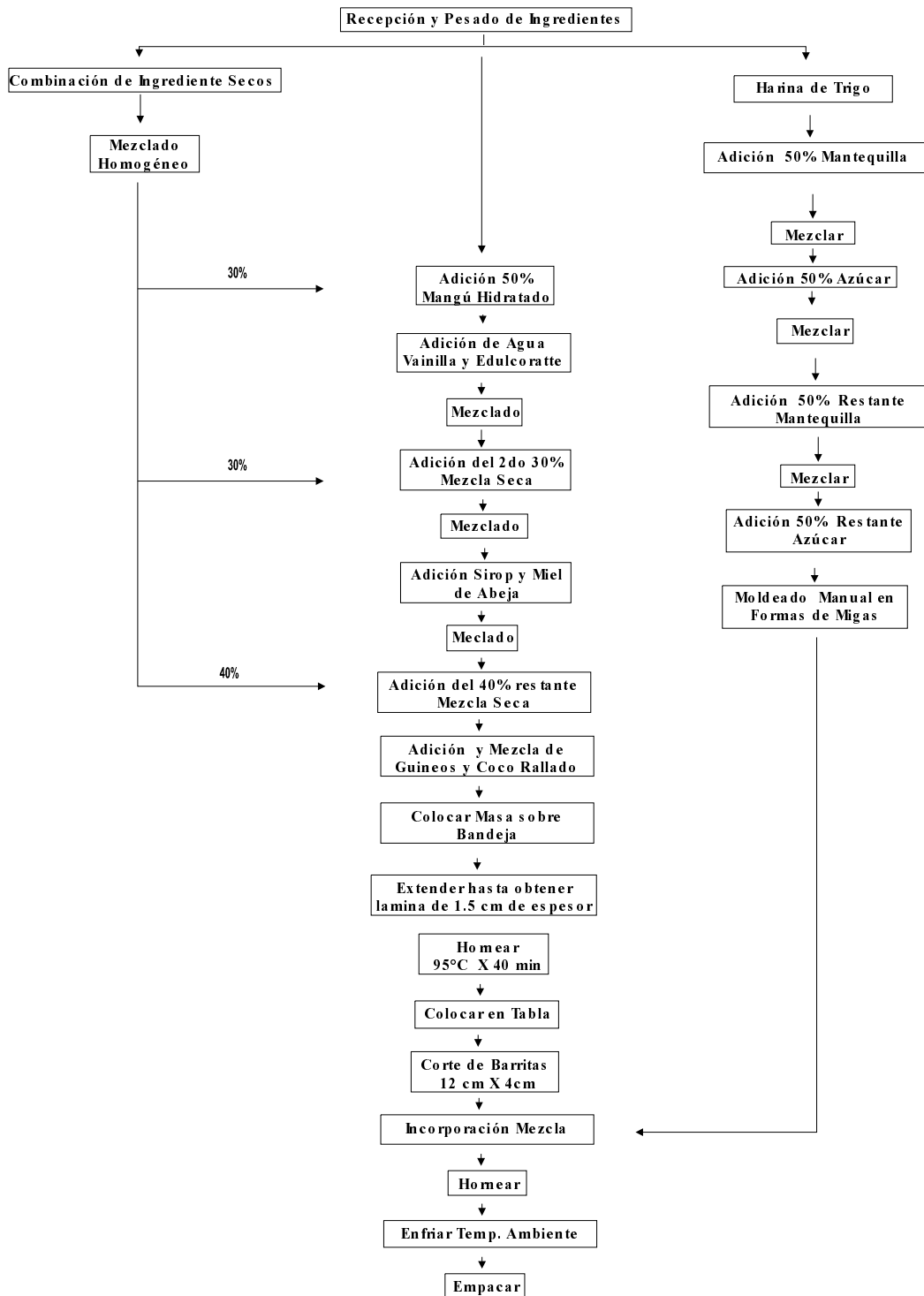
Mezcla Crocante

- ✓ 5 Kgs Harina De Trigo
- ✓ 5 Kgs Azúcar Blanca
- ✓ 4 Kgs Mantequilla
- ✓ 200 ml Vainilla
- ✓ 20 g Sal

Descripción

- ❑ Seleccionar y pesar todos los ingredientes
- ❑ Coloque todos los ingredientes secos juntos y mézclelos . Prepare tres porciones de 30%, 30 % y 40 %.
- ❑ Incorpore el 30 % de la mezcla y vaya añadiendo los demás ingredientes uno a uno mezclándolos a velocidad constante.
- ❑ Colocar la masa en una bandeja enharinada hasta conseguir una lámina de 1.5 cm de espesor.
- ❑ Hornear 95 ° C por 40 minutos y luego deje enfriar. Corte las barritas en tamaño 12 cm x 4 cm y luego espolvoréelas con la migajas de las base crujiente. Pase la base crujiente por ambos lados.
- ❑ Nuevamente coloque en bandeja y hornee por 10 minutos a 175 ° C. La cobertura debe tornarse crocante.
- ❑ Deje enfriar
- ❑ Empaque cuidadosamente en fundas de polipropileno
- ❑ Almacene a temp. ambiente

Proceso



Pancakes de Soya

Materia Prima

- ❑ Mangú Instantáneo
- ❑ Harina de Soya
- ❑ Harina de Trigo

Ingredientes

Mezcla Seca

- ✓ 0.04 Kg Harina de Trigo
- ✓ 0.03 Kg Harina de Soya
- ✓ 0.0175 Kg Mangú Instantáneo
- ✓ 9 grs Polvo de hornear
- ✓ 3 grs Sal

Mezcla Húmeda

- ✓ 0.375 l de leche entera
- ✓ 3 ml aceite
- ✓ 2 huevos
- ✓ Sorbato de Potasio (0.15 %)
- ✓ Benzoato de Sodio (0.05 %)
- ✓ BHA (0.05 %)

Descripción

- Recepción y Pesado de Ingredientes secos. Cernir todos los ingredientes para eliminar partículas extrañas o impurezas. Combínelos en un recipiente de acero inoxidable.
- Adicione la materia grasa junto a los demás ingredientes líquidos poco a poco. Vaya mezclando con movimiento suave. Deje para el final la adición de los huevos.
- Finalmente añada el emulsificante, antioxidante y estabilizante
- Llenado de frascos estériles y ciérrelos herméticamente. Mantenga la mezcla en refrigeración (5°C). Se recomienda consumir con máx 7 días luego de la elaboración.

Proceso



Pan de Plátano y Soya

Materia Prima

- ❑ Harina de Trigo
- ❑ Harina de Soya
- ❑ Mangú Instantáneo
- ❑ Bandejas de Panificación
- ❑ Mezcladora Hobart

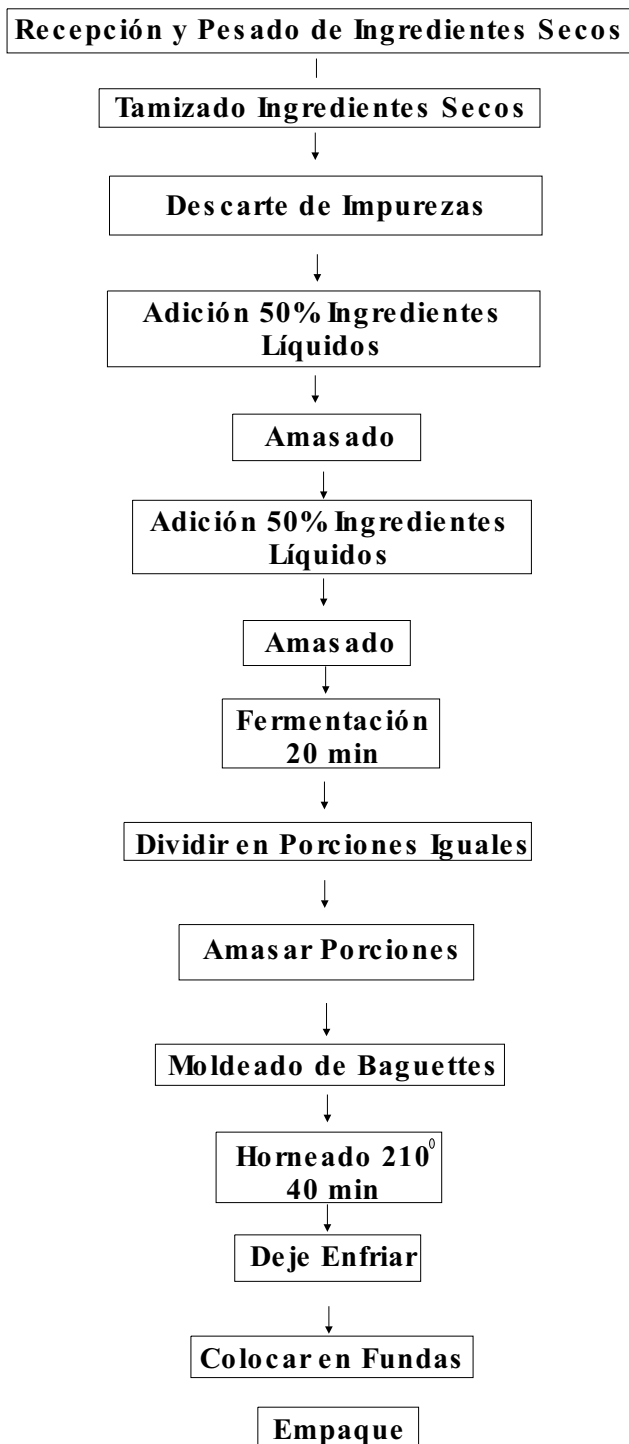
Ingredientes (20 Baguettes de 6 pulg)

- ✓ 2.43 Kg Harina de Trigo
- ✓ 0.84 Kg Harina de Soya
- ✓ 0.84 Kg Mangú Instantáneo
- ✓ 124 grs Levadura Activa
- ✓ 0.025 Kg Azúcar
- ✓ 0.046 Kg Sal
- ✓ 0.074 Kg Polvo de Hornear
- ✓ 0.41 Kg Huevos
- ✓ 0.75 Kg Aceite Vegetal
- ✓ 0.43 Kg Emulsificante
- ✓ 0.05 % Lecitina
- ✓ 41.1 grs de T 5000 (Puratos)

Descripción

- Mezcle todos los ingredientes en la mezcladora Hobart, hasta obtener una masa elástica.
- Termine con un amasado corto y refrigere la masa a una temperatura de 24-26 ° C.
- Permita la masa reposar por 10 minutos. Luego de este tiempo, divida y bolée nuevamente. Forme las baguettes de pan. Trabaje con baguettes de 6 pulgs de largo (153 mm).
- Coloque el horno a 350 ° C y luego que alcance esta temperatura, entonces introduzca las baguettes. El tiempo de cocción dependerá del peso de las porciones que hornee.
- Para hornear 125 g, de 20 a 22 minutos,
- 250 g de 25 a 27 minutos
- 300 g de 28 a 30 minutos

Proceso



Masa de Pizza

Materia Prima

- ❑ Harina de Plátano
- ❑ Harina de Trigo
- ❑ Tabla para amasar
- ❑ Horno industrial o semi industrial
- ❑ Paleta de madera para pizzas

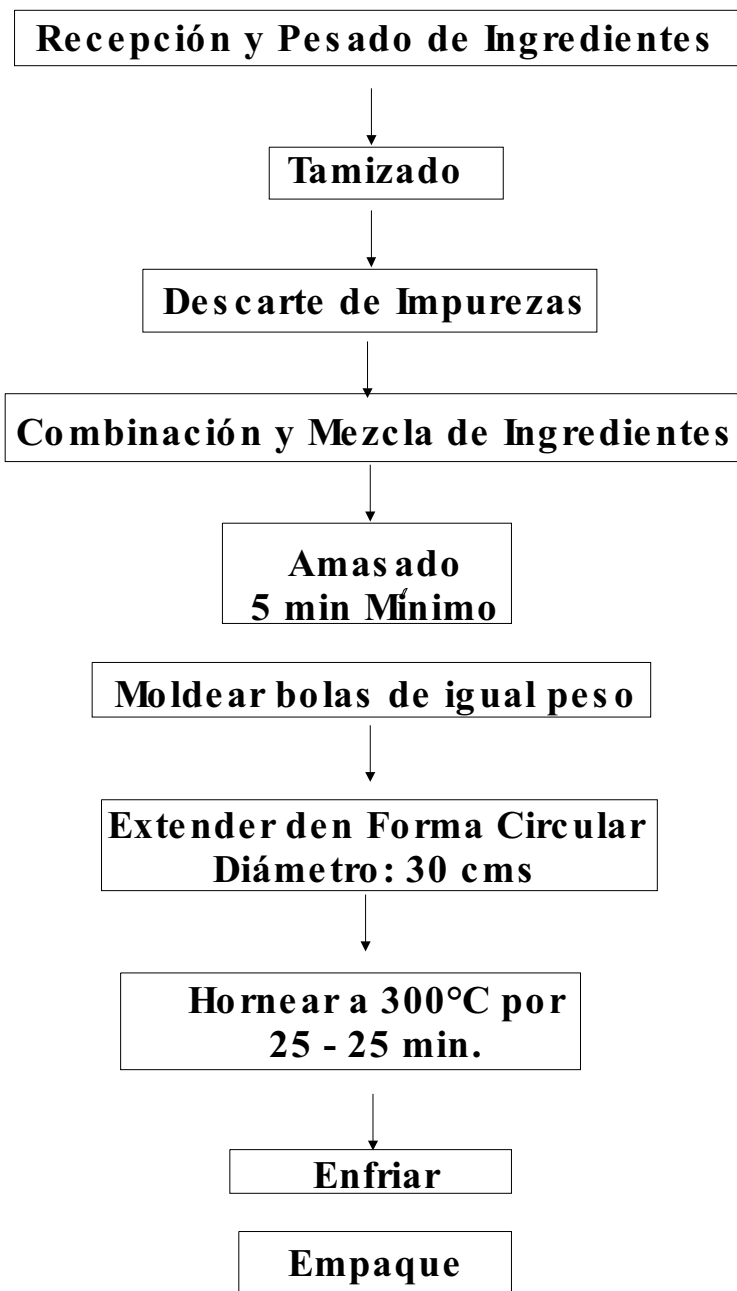
Ingredientes (Para 10 masas de Pizza)

- ✓ 1.25 Kgs Harina de Trigo
- ✓ 0.9 Kgs Harina de Plátano
- ✓ 31.25 grs de Sal
- ✓ 10 yemas de Huevo
- ✓ 80 grs Polvo de Hornear
- ✓ 10 grs levadura activa
- ✓ 10 grs S - 500
- ✓ 0.2 % Propianato de Calcio

Descripción.

- Recepción y pesado de ingredientes secos. Cierna todos los ingredientes secos y coloque aparte en recipientes.
- Sobre la tabla coloque el harina y extiende en forma circular. Abra un hueco en el medio y coloque las yemas de huevo. Mezcle con las manos con movimiento envolvente hacia adentro.
- Vaya incorporando uno a uno los demás ingredientes y amase por unos 5 minutos.
- Forme bolas con la masa y extiéndala hasta que alcance un diámetro de 30 centímetros.
- Coloque la masa extendida en la paleta e introdúzcala en el horno. Hornee a 300 ° C por 20 - 25 minutos.
- Permita que la masa enfríe y envuélvala en plástico elástico. Selle bien y almacene.

Procesos



Croquetas de Pollo

Materia Prima

- ❑ Harina de Plátano
- ❑ Papas
- ❑ Pechuga de Pollo Cocida
- ❑ Miga de Pan
- ❑ Paila de acero inoxidable para cocción
- ❑ Fuente de calor
- ❑ Cajas
- ❑ Papel encerado

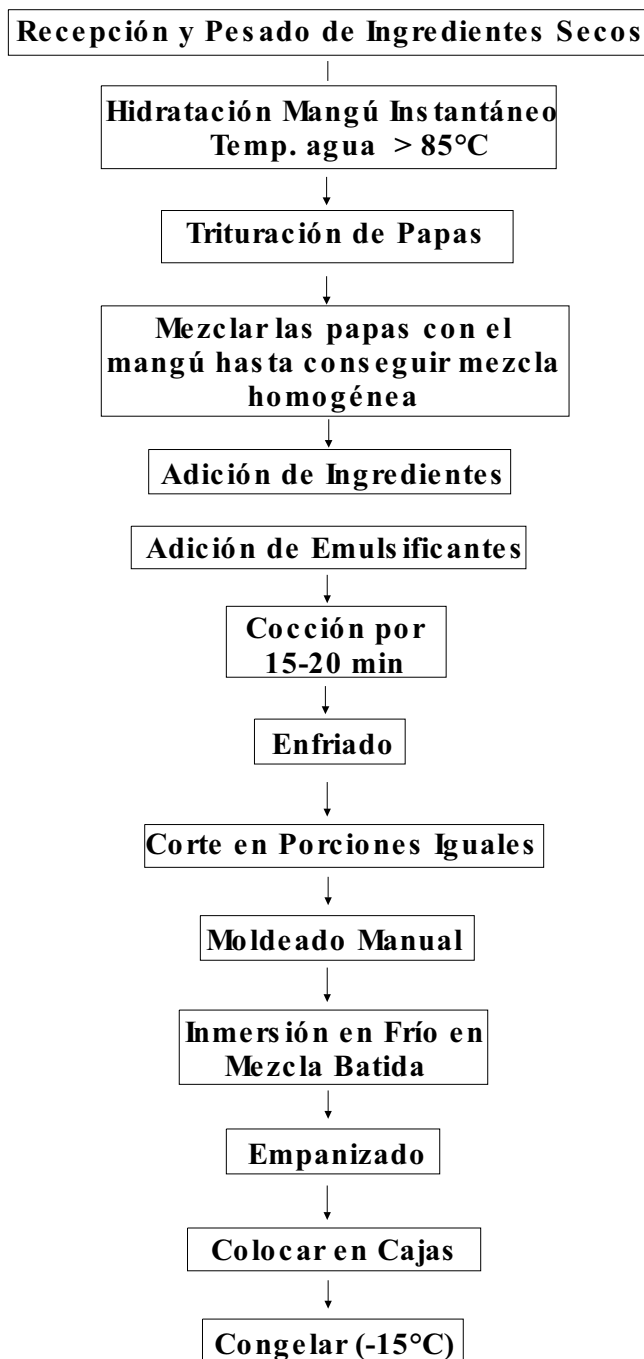
Ingredientes

- ✓ 2.27 Kgs Papas Salcochadas
- ✓ 2.0 Kgs Mangú Instantáneo
- ✓ 2.2 Kgs Pechuga de Pollo Cocida
- ✓ 400 grs de huevo
- ✓ 500 grs mantequilla
- ✓ 120 grs Saborizantes a pollo
- ✓ 0.1 Kgs Aceite Vegetal
- ✓ 0.45 Kgs Ají verde picado
- ✓ 40 grs Sal
- ✓ 0.6 Kgs Cebolla blanca picada
- ✓ 150 grs Apio picado
- ✓ 1.15 Kgs Miga de Pan
- ✓ 0.20 % Proteína de Soya
- ✓ 1 % Lecitina de Soya

Descripción

- Recepción y pesado de los ingredientes.
- Hidrate el mangú instantáneo con agua caliente (Temp. 85 ° C) . Triture la papa hasta conseguir un puré suave y sin grumos.
- Mezcle la papa con el mangú y añada la pechuga desmenuzada, el ají, cebolla y apio.
- Lleve a cocción y añada la proteína de soya, la mantequilla, el caldo de pollo , el aceite , los huevos y la lecitina. Cueza bien la mezcla y asegure que todos los ingredientes estén perfectamente distribuidos en la mezcla.
- Deje enfriar la masa y córtela en pedazos de 4 x 1 pulgada o al gusto. Pase por los huevos batidos y por la miga de pan.
- Coloque en cajas de cartón y separe cada capa de croquetas con papel encerado. Congele a - 15°C.

Proceso





Bebidas

Contenido

Bebidas a Base de Leche

Choco Mangú

Bebidas Alcohólicas

Licores

Licor de Guineo

Licor de Rulos y Canelilla

Ponches

Ponche de Guineo

Vinos

Elaboración de vinos o bebidas fermentadas a partir de musáceas

Choco Mangú

Materia Prima

- ❑ Mangú Instantáneo
- ❑ Botellas
- ❑ Leche en polvo
- ❑ Chocolate en polvo
- ❑ Azúcar
- ❑ Agua

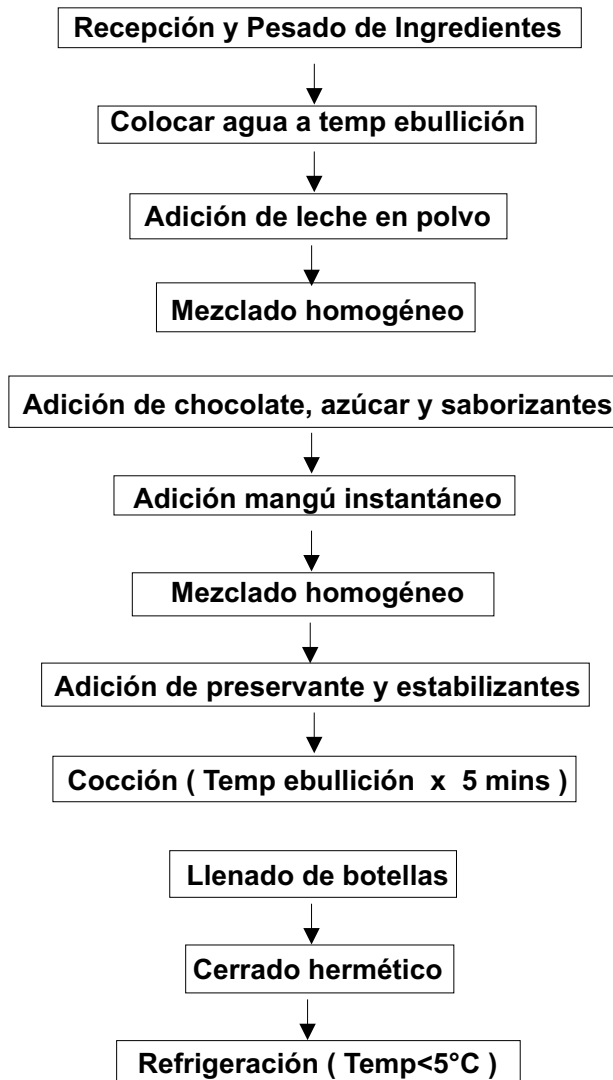
Ingredientes

- ✓ 97.3 grs de mangú instantáneo
- ✓ 233 grs de leche en polvo
- ✓ 184 grs de chocolate en polvo
- ✓ 681 grs azúcar
- ✓ 3.8 grs canela
- ✓ 2.3 grs vainilla
- ✓ 2.3 lts de agua
- ✓ 0.4 % Hexametáfosfato
- ✓ 0.32 % Fosfato Tricálcico
- ✓ 0.7 % Proteína de soya
- ✓ 0.15 % Sorbato de Potasio
- ✓ 0.06 % Metilparabeno
- ✓ 0.02 % Carragenina

Descripción

- Recepción y Pesado de Ingredientes. Combine los ingredientes secos y colóquelos todos juntos en un recipiente aparte.
- Coloque el agua a hervir y añada la leche en polvo disuelta en un poco de agua, luego vaya adicionando el chocolate, azúcar y saborizantes.
- Mantenga con movimiento uniforme mezclando a fuego lento y añada poco a poco el mangú instantáneo. Permita hervir por 10 minutos.
- Adicione el preservante y estabilizante y hierva por 5 minutos adicionales.
- Llene las botellas y tápelas. Luego colóquelas a enfriar con agua fría y refrigere.

Proceso



Licor de Guineo

Materia Prima

- ❑ Guineos maduros firmes
- ❑ Embudo
- ❑ Botellas de vidrio
- ❑ Azúcar
- ❑ Tapas
- ❑ Filtro
- ❑ Alcohol
- ❑ Recipiente de capacidad de 55 a 60 galones (210 lts)

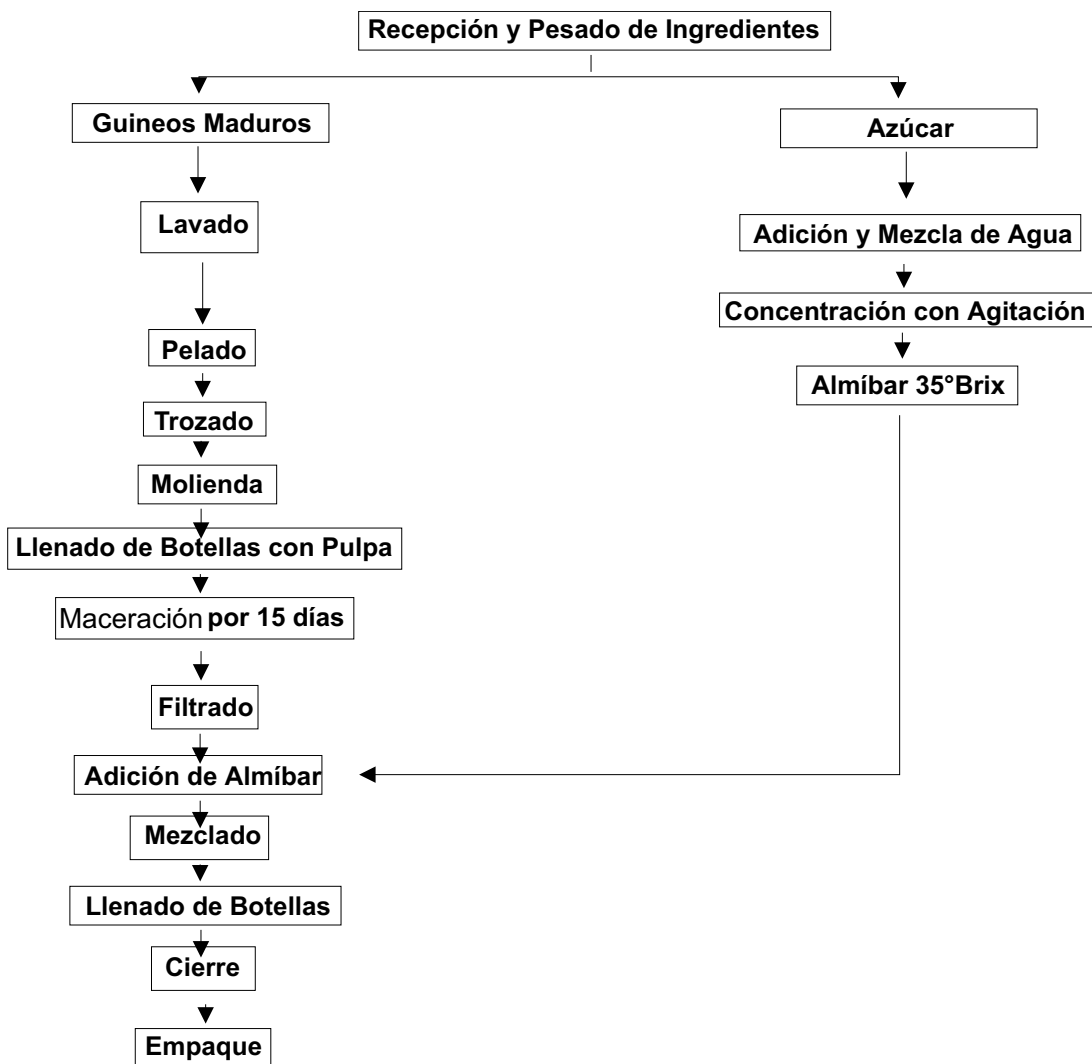
Ingredientes

- ✓ 61.5 lb de guineo
- ✓ 50 lbs de azúcar
- ✓ 2.1 lbs de vainilla
- ✓ 50 lts de ron blanco
- ✓ 50 lts de agua destilada
- ✓ 200 ppm metabisulfito

Descripción

- Recepción de Materia Prima y Pesado de ingredientes. Seleccione guineos que presenten un mismo estado de madurez. Elimine aquellos que presenten heridas o golpes.
- Lave los guineos, pelarlos y córtelos en trozos.
- Colóquelos en una solución de 2 ppm ácido cítrico por 5 minutos. Escurra bien.
- Triture los guineos hasta convertirlos en pulpa e introdúzcalos dentro de la botellas. Coloque unos 300 gramos de pulpa por botella de capacidad de un litro.
- Adicione ron 151 a las botellas en porciones de 0.5 litros por cada 300 gramos de pulpa. Cierre bien y deje macerar por 12 - 15 días.
- Elabore un almíbar de 46 ° Brix.
- Al finalizar el tiempo de maceración, filtre la pulpa macerada con una pedazo de tela y mezcle el filtrado con 1.5 - 1.2 litros de almíbar. Añada la vainilla y mezcle bien.
- Llene las botellas y tápelas con un corcho. No necesita refrigeración.

Proceso



Licor de Rulo y Canelilla

Materia Prima

- ❑ Rulos maduros firmes
- ❑ Embudo
- ❑ Botellas de vidrio
- ❑ Azúcar
- ❑ Tapas
- ❑ Filtro
- ❑ Alcohol
- ❑ Recipiente de capacidad de 55 a 60 galones (210 lts)

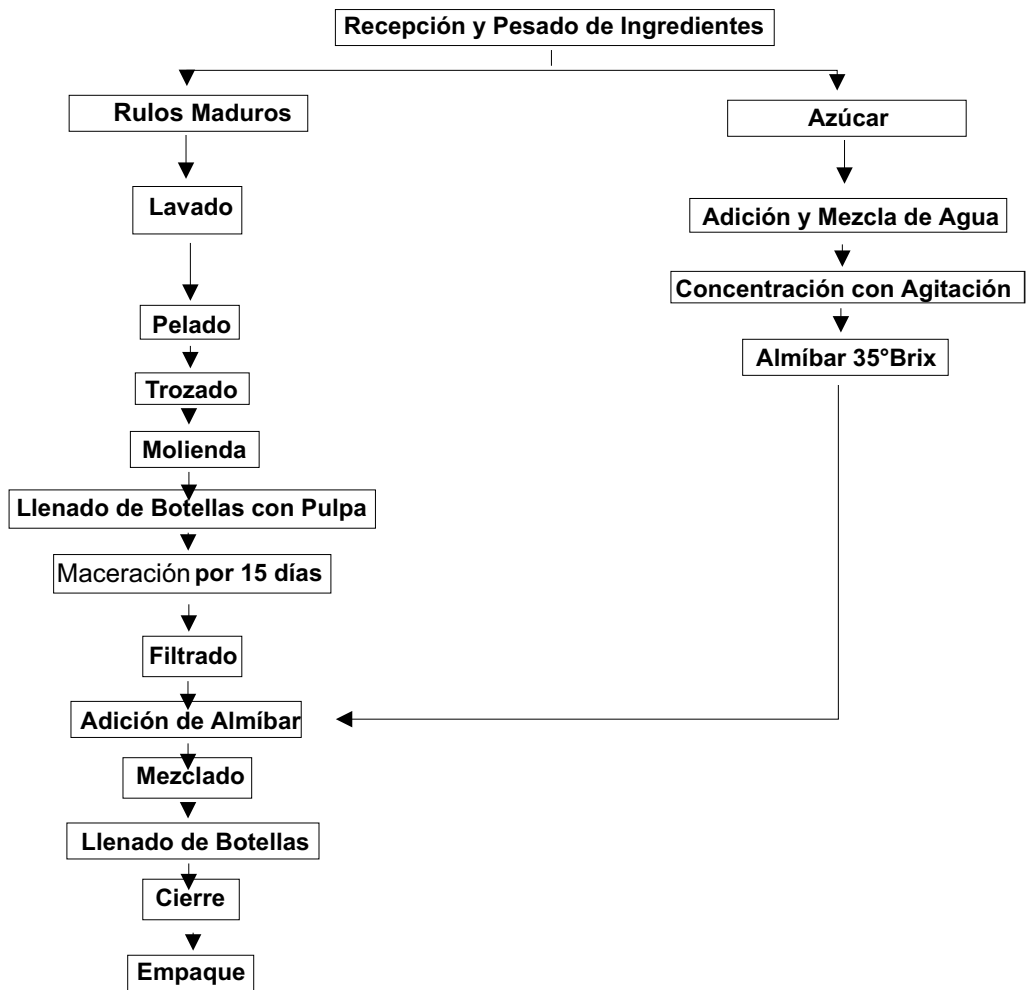
Ingredientes

- ✓ 61.5 lb de rulo
- ✓ 50 lbs de azúcar
- ✓ 2.1 lbs de vainilla
- ✓ 50 lts de ron blanco
- ✓ 50 lts de agua destilada
- ✓ 200 ppm metabisulfito

Descripción

- Recepción de Materia Prima y Pesado de ingredientes. Seleccione los rulos que presenten un mismo estado de madurez. Elimine aquellos que presenten heridas o golpes.
- Lave los rulos, pelarlos y córtelos en trozos.
- Colóquelos en una solución de 2 ppm ácido cítrico por 5 minutos. Escorra bien.
- Triture los rulos hasta convertirlos en pulpa e introdúzcalos dentro de la botellas. Coloque unos 300 gramos de pulpa por botella de capacidad de un litro. Coloque dentro de las botellas las hojas de hierba buena y canelilla.
- Adicione ron 151 a las botellas en porciones de 0.5 litros por cada 300 gramos de pulpa. Cierre bien y deje macerar por 12 - 15 días.
- Elabore un almíbar de 46 ° Brix.
- Al finalizar el tiempo de maceración, filtre la pulpa macerada con una pedazo de tela y mezcle el filtrado con 1.5 - 1.2 litros de almíbar. Añada la vainilla y mezcle bien.
- Llene las botellas y tápelas con un corcho. No necesita refrigeración.

Proceso



Ponche Crema

Materia Prima

- ❑ Guineos maduros firmes
- ❑ Leche
- ❑ Embudo
- ❑ Huevos
- ❑ Tapas
- ❑ Alcohol
- ❑ Azúcar
- ❑ Botellas de vidrio
- ❑ Filtro

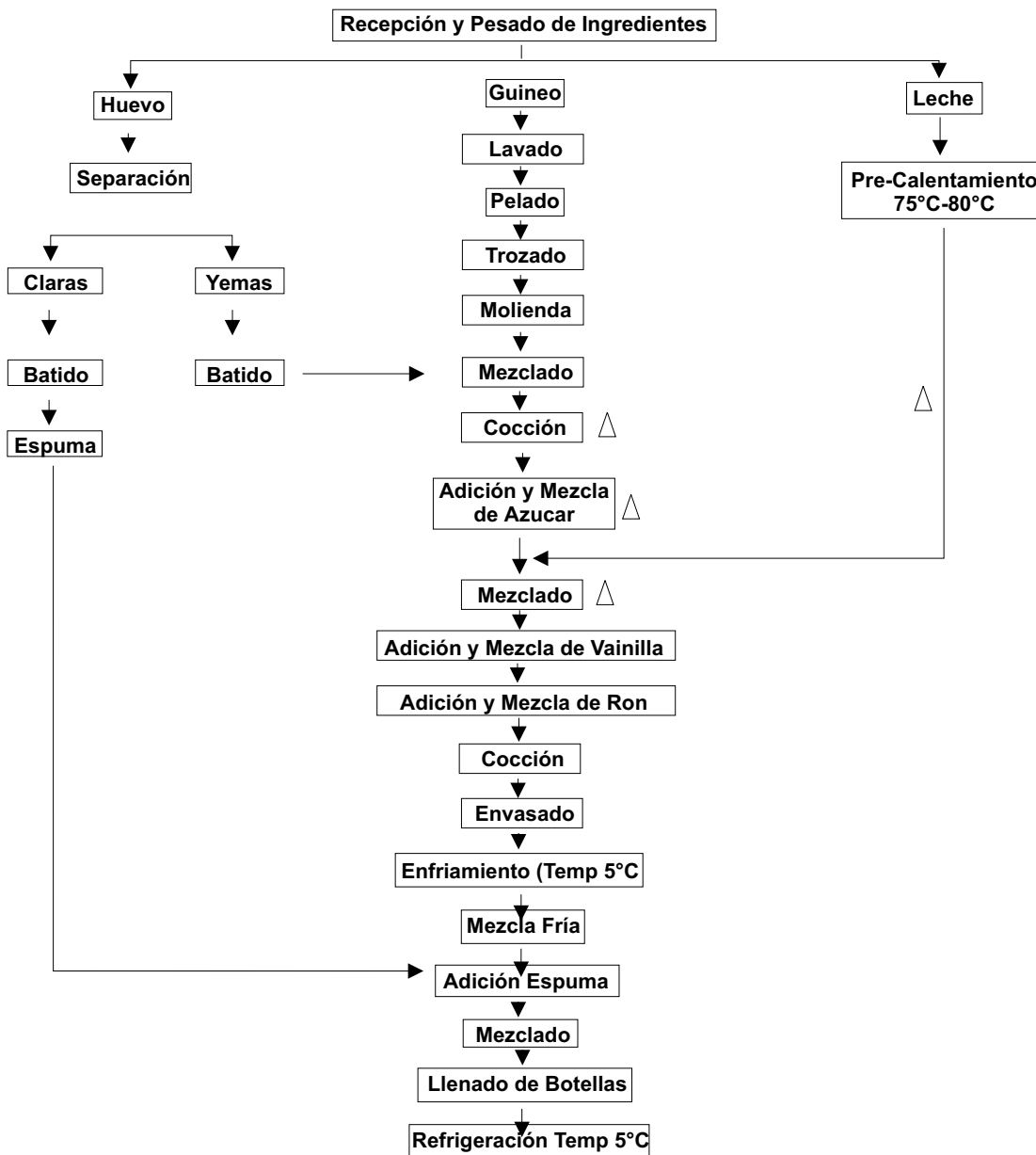
Ingredientes

- ✓ 13.87 Kgs de guineo
- ✓ 200 yemas de huevo
- ✓ 7 Kgs de azúcar
- ✓ 33.3 gr de sal
- ✓ 0.81 Kgs de vainilla
- ✓ 11.30 lts de ron blanco
- ✓ 200 claras de huevo
- ✓ 42 Kgs de leche entera, leche semi descremada, leche en polvo (90 % Sólidos)

Descripción

- Recibir y pesar todos los ingredientes previamente seleccionados por calidad
- Pesar y lavar los huevos. Separe las claras de las yemas. Coloque ambas en recipientes aparte.
- Bata levemente las yemas .
- Luego de haber pesado y trozado los guineos , colóquelos en la mezcladora Hobart y mezcle a velocidad mediana. Vierta poco a poco las yemas hasta que todo esté perfectamente mezclado.
- Vierta el contenido en una paila de acero inoxidable y caliente a fuego lento.
- Mantenga en movimiento constante mientras agrega el azúcar.
- Siga cociendo y termine de agregar la totalidad del azúcar.
- En otra paila caliente la leche hasta alcanzar 75 - 80 ° C.
- Agregue la leche a la mezcla de guineos, yemas y azúcar. Mezcle bien.
- Agregue la vainilla y el ron. Mezcle bien.
- Retire del fuego y permita que enfríe hasta una Temperatura de 40- 50 ° C.
- Coloque en botellas y refrigere hasta lograr una temperatura de 5 ° C
- Bata las claras hasta conseguir una espuma firme.
- Retire la mezcla ya fría y mezcle con las claras en movimientos envolventes.
- Llene nuevamente en botellas limpias.
- Tape bien y refrigere hasta ser consumido.

Proceso



Elaboración de vinos o bebidas fermentadas a partir de musáceas

Equipos y materiales

- ❑ Hidrómetro
- ❑ Peachímetro
- ❑ Filtro
- ❑ Utensilios de cocina
- ❑ Refractómetro
- ❑ Pipetas serológicas
- ❑ Probetas
- ❑ Matraz
- ❑ Recipiente contenedor de la bebida fermentada o vino
- ❑ Mangueras de poliuretano
- ❑ Balanzas
- ❑ Embudos Buchner
- ❑ Termómetros
- ❑ Jugo de caña o agua con azúcar
- ❑ Guineo maduro o plátano maduro
- ❑ Levadura
- ❑ Agua potable hervida

Descripción

1- Selección de la fruta:

Se deben seleccionar frutas sanas sin defectos físicos visibles. Esto porque así se garantiza que estas frutas posean los elementos necesarios como son sus propiedades naturales, por ejemplo, aminoácidos, lípidos, sales minerales y vitaminas, nutrientes que servirán para el crecimiento de los microorganismos. De la calidad de las frutas dependerá también, la calidad del producto final.

2-Lavado de los equipos:

Los equipos deben lavarse con agua potable y detergentes de tal manera que queden bien limpios. Después de lavados deben ser cuidados y guardados en condiciones higiénicas para su uso posterior, de tal manera que no se contaminen.

3- Lavado de las frutas:

Una vez escogidas las frutas íntegras, procedemos a lavarlas con agua potable seguido de un enjuague. Siempre sin maltratar las frutas.

4- Despulpe:

Lavadas las frutas se procede a separar la pulpa de todas las partes duras, cáscaras o epidermis, etc. Esta operación puede hacerse de manera manual o utilizando un despulpador.

5- Prensado:

El prensado se hace con el objetivo de separar el jugo de la pulpa. Con las Musáceas (guineo, plátano, etc.), se hace difícil separar el líquido de la pulpa, por lo que en vez de prensarla, se pican en trocitos de alrededor de 3mm, y se mezcla con el jugo de caña o con el agua de azúcar. La cantidad de plátano o guineo a utilizar es un 10% del volumen total de vino a preparar, el 90% restante es de jugo de caña, el cual puede ser sustituido por agua con azúcar con alrededor de 16 grados Brix.

6- Preparación del iniciador:

El iniciador se prepara tomando 50 ml de jugo de caña, se eleva a la temperatura de 38°C y al alcanzar esta temperatura se procede a adicionar la levadura a los 50 ml de jugo de caña. Se agita suavemente por alrededor de 15 minutos.

7- Preparación del jugo o mosto:

Se prepara el jugo o mosto de tal manera que tenga °Brix: 18 - 20, pH: 3.2 - 3.4. Después, se le añade 200 mg/L de bisulfito de sodio para evitar descomposición del jugo o mosto y se agita por alrededor de 6 minutos.

Finalizada la agitación se añade 15 ml/galón del iniciador al envase que contiene el jugo de caña con el guineo o plátano en trocitos y se agita hasta que se mezcle.

8- Fermentación:

Se prepara una solución de bisulfito de sodio, concentración: 2.62×10^{-3} y se coloca en pequeños tubos de ensayo, los cuales contienen tapas perforadas. Este se comunica con el envase que contiene el mosto, a través de una manguera por donde se observará la respiración. Este proceso de fermentación dura alrededor de 31 días. La levadura contenida en el iniciador consumirá los azúcares y los convertirá en CO_2 + alcohol.

9- Filtración:

En esta etapa se filtra para eliminar cualquier sustancia en suspensión.

10- Maduración:

En esta ocasión ya no tenemos mosto sino vino, el cual pasa por un proceso de maduración por 31 días, este proceso se utiliza tanto para madurar como para ayudar en la clarificación.

11- Clarificación:

El vino madurado se separa de las partes sólidas o suspendidas, por decantación, quedando clarificado y listo para el embotellamiento.

12- Envasado

Se procede a envasar en botellas de vidrio, se tapan, se etiquetan y se almacenan o distribuyen.

Proceso



Conferencias Magistrales

ELEMENTOS DE INOCUIDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS EN LA REPÚBLICA DOMINICANA

**Contribución de la organización de las naciones unidas para la
agricultura y la alimentación**

Dr. Roberto Arias Milla
Representante de la FAO en República Dominicana

ELEMENTOS DE INOCUIDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS EN LA REPÚBLICA DOMINICANA

1. INTRODUCCION

El acceso a alimentos de buena calidad ha sido la preocupación del hombre desde el principio de su existencia. Nuestro estado nutricional, nuestra salud y nuestras facultades físicas y mentales dependen de lo que consumimos y de como lo hacemos. La inocuidad de los alimentos es un requisito básico de la calidad de los mismos.

La inocuidad de los alimentos conlleva la ausencia de contaminantes, adulterantes, toxinas que se naturales, y cualquier otra sustancia que pueda hacer nocivo el alimento para la salud con carácter agudo o crónico, o niveles inocuos y aceptables de los mismos. La calidad de los alimentos puede considerarse como una característica compleja de los alimentos que determina su valor o aceptabilidad para el consumidor. Además de la inocuidad, las características de calidad incluyen: el valor nutricional, las propiedades organolépticas como el aspecto, olor, textura y sabor, y las propiedades funcionales.

La Conferencia Internacional FAO / OMS sobre Nutrición (CIN; Roma 1992) reconoció que el acceso normal a cantidades suficientes de alimentos de buena calidad e inocuos es esencial para una nutrición adecuada. La CIN apoyó la intervención de los gobiernos para fortalecer los sistemas de control de los alimentos y educar a los consumidores; y destacó la importancia de la industria para asegurar la calidad e inocuidad de los alimentos partiendo de la producción en el campo y pasando por el almacenamiento, la elaboración y la distribución, con la aplicación de buenas prácticas de fabricación y manipulación de los alimentos. En la Cumbre Mundial Sobre la Alimentación (CMA; Roma, 1996) se reconoció el vínculo intrínseco que existe entre la seguridad alimentaria y control de la calidad e inocuidad de los alimentos. En consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y el derecho de toda persona a no padecer hambre, la Declaración de la CMA sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, reafirma el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos.

La tasa de crecimiento poblacional, la urbanización, la falta de recursos para afrontar las pérdidas de alimentos previas y posteriores a las cosechas y los problemas de sanidad ambiental y alimentaria en la República Dominicana, ejercen tensión al sistema alimentario, lo que perjudica la calidad e inocuidad de los productos alimenticios. Así pues, la población dominicana queda expuesta a una serie de riesgos potenciales por lo que respecta a la calidad e inocuidad de los alimentos. Además, como consecuencia de los Acuerdos de la Ronda Uruguay sobre la Aplicación de Medidas Sanitarias (SFS) y sobre Obstáculos Técnicos al Comercio (OTC), el acceso a los mercados de exportación de alimentos por parte del país, dependerá en gran medida de su capacidad de ajustarse a las normas internacionalmente aceptadas en materia de calidad e inocuidad de los alimentos.

En este documento se analizan los problemas que plantean la calidad e inocuidad de los alimentos en la República Dominicana así como las repercusiones en la seguridad alimentaria y se exponen formas y medios de afrontarlos.

2. IMPORTANCIA DE LA INOCUIDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS

2.1. *Inocuidad y Calidad de los Alimentos y la Seguridad Alimentaria*

En el año 2015 la población dominicana alcanzará los 10.292.546 de habitantes, lo que significa un aumento del 18,71% con respecto a la población del 2001, que hoy es de 8.670.510. Se estima que en el 2015 la población urbana dominicana será de 7.462.096 habitantes, o sea el 72,5% de la población total. Este aumento general de población y en particular de la población urbana plantea grandes retos para el sistema alimentario dominicano.

Para aumentar la disponibilidad de alimentos, a fin de cubrir las necesidades de esas poblaciones crecientes, habrá que implementar medidas como el uso eficiente del agua y suelo; intensificar y diversificar la producción agropecuaria; disponer de sistemas más eficientes de manipulación, elaboración, comercialización y distribución de alimentos; e introducir tecnologías, incluida la aplicación adecuada de la biotecnología. Algunas de éstas prácticas y técnicas pueden también plantear problemas para la inocuidad y calidad de los alimentos, por lo que exigen atención especial con el objeto de asegurar la protección de los consumidores.

La rápida urbanización dominicana ha sometido a los servicios urbanos a una demanda excesiva, lo que ha dado lugar a que los suministros de agua potable, la eliminación de residuos y otros servicios de primera necesidad sean insuficientes. Esta situación complica aún más los sistemas de abastecimiento de alimentos al haber aumentado considerablemente las cantidades de alimentos que hay que transportar desde el campo a las ciudades en un entorno que no se presta a la higiene y a la sanidad. La venta callejera de alimentos requiere especial atención. Este sector ha registrado un crecimiento fenomenal, con repercusiones económicas y nutricionales importantes en el contexto urbano. Los alimentos de ventas callejeras son de fácil acceso y están al alcance de las poblaciones urbanas, aportando la energía y las necesidades nutricionales a grandes sectores de trabajadores y sus familias. Las autoridades nacionales y locales han de tomar conciencia del potencial de este sector no estructurado para mejorar la seguridad alimentaria.

En la actualidad, el país carece de normas completas en materia de inocuidad y calidad de alimentos. Por lo tanto, el gobierno, ha de tomar las medidas necesarias mediante sus políticas, sistemas y programas nacionales de seguridad alimentaria para procurar que las consideraciones de calidad e inocuidad de los alimentos formen parte integrante de su sistema nacional de seguridad alimentaria. El costo de algunas normas es elevado en comparación con los beneficios, especialmente si lo tienen que sufragar los pobres. Sin embargo, los países en vías de desarrollo que con ayuda técnica de la FAO han adoptado y aplicado normas nacionales completas sobre inocuidad y calidad de los alimentos basadas en las normas, directrices y códigos de prácticas internacionales recomendados por la Comisión del Codex Alimentarius, se han beneficiado inmediatamente de niveles superiores de inversión en el sector alimentario, de una mejor aceptación, por parte de los consumidores, de materias primas producidas y alimentos elaborados en el país de mayor calidad y más seguros, así como de un acceso mejor a mercados para la exportación de sus productos alimentarios. El cumplimiento de tales normas ha incrementado también su eficacia de producción, elaboración, comercialización de alimentos, ha fomentado un abastecimiento nacional más barato de alimentos de buena calidad e inoos, ha reducido las pérdidas de alimentos y ha aumentado considerablemente los ingresos por exportación. Las medidas que adopte el gobierno en este sentido contribuirán considerablemente a satisfacer las exigencias de la seguridad alimentaria y los compromisos asumidos en la CMA.

2.2. Inocuidad y Calidad de los Alimentos y su Comercialización

El valor del comercio de alimentos aumenta cada año, gracias al crecimiento de la economía, a la liberación del comercio alimentario, al crecimiento de la demanda de bienes de consumo y a la evolución de la bromatología, la tecnología, el transporte y las comunicaciones. Los avances científicos han permitido también conocer mejor las características nutricionales de los alimentos y sus efectos en la salud. Esto ha hecho que los consumidores se comporten con más discernimiento en cuestiones alimentarias y exijan que se les proteja contra alimentos de inferior calidad o nocivos, producidos localmente o importados.

Por otro lado, el acceso del país a los mercados de exportación de alimentos dependerá particularmente de su capacidad para satisfacer los requisitos reglamentarios de los países importadores. Por ejemplo, de los Estados Unidos de América más del 50% de los casos de rechazo son atribuibles a la falta de higiene alimentaria básica y al cumplimiento de los requisitos de etiquetado. Afrontar estos problemas está dentro de las capacidades del país y contribuiría mucho a fomentar el comercio de exportación. La

solución a largo plazo para que el país alcance y sostenga la demanda de sus productos en los mercados internacionales estriba en acrecentar la confianza de los importadores en la calidad e inocuidad de sus sistemas de suministro de alimentos. Para ello se requieren mejoras en el sistema nacional de control de alimentos y de los programas industriales de calidad e inocuidad de los mismos.

El entorno comercial internacional se ha modificado en vista de los acuerdos alcanzados bajo los auspicios del GATT y el establecimiento de la Organización Mundial del Comercio (OMC). Los dos acuerdos de especial interés, por disciplinar el comercio de alimentos son:

- Acuerdo sobre Aplicación de Medidas Sanitarias y Fitosanitarias (SFS)
- Acuerdo sobre Obstáculos Técnicos al Comercio (OTC)

El SFS se refiere a la protección de la salud y la vida de los seres humanos, los animales, y las plantas. El acuerdo abarca todas las leyes, decretos y reglamentos aplicables; la experimentación; los procedimientos de certificación, inspección y aprobación; las exigencias de envasado y etiquetado que guardan relación directa con la inocuidad de los alimentos. Sólo se pide a los países que apliquen medidas basadas en principios científicos y únicamente en la medida que son necesarias y no constituyen restricciones encubiertas al comercio internacional. El acuerdo fomenta el empleo de normas internacionales donde las hay y señala la concordancia de las normas alimentarias, directrices y otras recomendaciones de la Comisión del Codex Alimentarius, con lo dispuesto en el SFS.

El Acuerdo OTC reconoce asimismo las normas internacionales, cuando existen. Exige que los reglamentos técnicos sobre factores tradicionales de calidad, prácticas fraudulentas, envasado, etiquetado, etc., impuestas por países no podrán ser mas restrictivas para los productos importados de lo que son para los locales. Las medidas técnicas aplicadas no deben crear barreras innecesarias al comercio internacional, han de tener un objetivo legítimo y el costo de su aplicación debe ser proporcional a la finalidad de la medida.

2.3. Economía de la Inocuidad y Calidad de los Alimentos

La mayor parte de los 800 millones de personas que padecen de hambre se hallan en aquellas partes del país en que los alimentos de que disponen están a menudo contaminados o adulterados, reduciendo así su calidad nutricional y perjudicando gravemente su bienestar nutricional y su economía doméstica. Las enfermedades transmitidas por alimentos constituyen un problema, tanto por el sufrimiento humano como por los costos económicos que originan. La tarea de estimar con precisión la frecuencia de las enfermedades transmitidas por los alimentos es enorme. Se estima que casi un 70% de los 1.500 millones de casos de diarrea registrados anualmente en el mundo, están causados directamente por la contaminación biológica o química de los alimentos. En los problemas de inocuidad de alimentos también se incluyen los causados por contaminación con agroquímicos o medicinas veterinarias; toxinas de origen vegetal, contaminaciones con plomo, mercurio, cadmio y mezclas de semillas; adulteraciones; y contaminación con micotoxinas o biotoxinas marinas. Aun cuando esas enfermedades no sean fatales, multiplican los efectos una alimentación deficiente debido a la reducción de la cantidad de alimentos ingeridos, a las pérdidas de nutrientes y a una mala absorción, lo cual puede dar lugar a condiciones de retraso mental y a minusvalías físicas.

La estimación de las consecuencias económicas debidas a alimentos nocivos o contaminados es compleja. Supone tomar en cuenta el valor de los cultivos y productos animales deteriorados o destruidos como consecuencia de la contaminación, el valor de los rechazos / retenciones en el comercio de exportación, los gastos de tratamiento médico, la pérdida de producción o de ingresos, invalidez o muerte prematura. La última de estas consecuencias económicas es la más difícil de medir, aunque al nivel mundial es probablemente el elemento que más contribuye al costo total de los alimentos insanos.

El sistema de abastecimiento de alimentos en la República Dominicana se caracteriza por la participación de muchos intermediarios, quedando expuestos así a prácticas fraudulentas, que pueden

consistir en simples adulteraciones de los alimentos o en un etiquetado incorrecto, hecho con el propósito de engañar al consumidor. Considerando, que los dominicanos que perciben el salario mínimo gastan el 46% de sus ingresos en alimentos, cifra que en hogares con ingresos menores puede elevarse hasta el 70%, se infiere que las consecuencias de esas prácticas fraudulentas pueden ser devastadoras.

3. EL CODEX ALIMENTARIUS

En 1962 se creó la Comisión Mixta FAO / OMS del Codex Alimentarius, que tiene como objetivos importantes proteger la salud de los consumidores y asegurar unas prácticas leales en el comercio de los alimentos. Es un organismo intergubernamental que se ocupa de preparar normas alimentarias internacionales y otras recomendaciones pertinentes para fomentar la calidad de los alimentos y su inocuidad. El Codex Alimentarius tiene una estructura de trece volúmenes. En su conjunto los volúmenes contienen principios generales, definiciones, códigos, normas para productos, métodos y recomendaciones.

De acuerdo a su reglamento, la Comisión esta facultada para establecer dos categorías de órganos auxiliares:

- Comités del Codex, que preparan proyectos de normas para someterlas a la Comisión.
- Comités Coordinadores, por conducto de los cuales regiones o grupos de países coordinan las actividades relacionadas con las normas alimentarias en la región.

Los Comités del Codex se dividen en:

Nueve Comités de Asuntos Generales que reciben este nombre porque sus actividades son pertinentes para todos los Comités sobre Productos, y dado que su labor se aplica a todas las normas para productos.

Quince Comités sobre Productos que están encargados de elaborar normas para determinados alimentos o grupos de alimentos. Los Comités sobre Productos se convocan cuando es necesario y se suspenden cuando la Comisión considera que su labor ha concluido y pueden establecerse nuevos comités con carácter especial para atender necesidades específicas relacionadas con la elaboración de nuevas normas.

Los Comités Coordinadores son cinco, correspondientes a cinco regiones geográficas del mundo. Estos Comités coordinadores contribuyen a asegurar que la labor de la Comisión responda a los intereses regionales y a las preocupaciones de los países. Se reúnen a intervalos de uno a dos años. En la actualidad, República Dominicana funge como presidencia del Comité para América latina y el Caribe. El Comité Nacional del Codex Alimentarius (CONCA), está siendo fortalecido a través de un proyecto auspiciado por la FAO.

Desde su creación la Comisión ha producido más de 200 normas alimentarias; casi 3.000 límites máximos para residuos de plaguicidas, medicamentos veterinarios, micotoxinas, contaminantes ambientales; códigos de prácticas de higiene; una norma general para el etiquetado de alimentos; un código de ética para el comercio; y una serie de directrices y recomendaciones para los gobiernos y la industria.

Mediante su resolución 39/248 de 1985, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó unas directrices para la protección de los consumidores que constituyen un marco del que los gobiernos, especialmente los de países en desarrollo, pueden valerse para elaborar y reforzar sus políticas y legislaciones sobre protección de los consumidores. En las directrices se aconseja, que cuando se formulen políticas y planes nacionales relativos a los alimentos, tengan en cuenta la seguridad alimentaria de todos los consumidores, que apoyen y adopten las normas del Codex Alimentarius.

El Codex Alimentarius es especialmente pertinente para el comercio alimentario internacional. Los beneficios para el comercio mundial de alimentos de contar con unas normas uniformes que protejan a los consumidores son evidentes. En sus intentos de armonización, el Acuerdo SFS ha elegido las

normas, directrices y recomendaciones del Codex Alimentarius como medidas que ha de adoptar preferentemente la comunidad internacional para facilitar el comercio de alimentos. En ese sentido se reconoce que las normas están justificadas científicamente y constituyen puntos de referencia por los que pueden evaluarse las medidas y reglamentos alimentarios nacionales con arreglo a los parámetros jurídicos de los Acuerdos de la Ronda Uruguay.

4. SISTEMA DE ANÁLISIS DE PELIGROS Y DE PUNTOS CRÍTICOS DE CONTROL

El Sistema de HACCP, que tiene fundamentos científicos y carácter sistemático, permite identificar peligros específicos y medidas para su control con el fin de garantizar la inocuidad de los alimentos. Es un instrumento para evaluar los peligros y establecer sistemas de control que se centran en la prevención en lugar de basarse principalmente en el ensayo del producto final. Todo Sistema de HACCP es susceptible de cambios que pueden derivarse de los avances en el diseño del equipo, los procedimientos de elaboración o el sector tecnológico. Los principios del Sistema de HACCP establecen los fundamentos de los requisitos para la aplicación del Sistema de HACCP, mientras que las directrices ofrecen orientaciones generales para la aplicación práctica.

El Sistema de HACCP puede aplicarse a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde el productor primario hasta el consumidor final, y su aplicación deberá basarse en pruebas científicas de peligros para la salud humana. Además de mejorar la inocuidad de los alimentos, la aplicación del Sistema de HACCP puede ofrecer otras ventajas significativas, facilitar asimismo la inspección por parte de las autoridades de reglamentación, y promover el comercio internacional al aumentar la confianza en la inocuidad de los alimentos.

Para que la aplicación del Sistema de HACCP dé buenos resultados, es necesario que tanto la dirección como el personal se comprometan y participen plenamente. También se requiere un enfoque multidisciplinario en el cual se deberá incluir, cuando proceda, a agrónomos, veterinarios, personal de producción, microbiólogos, especialistas en medicina y salud pública, tecnólogos de los alimentos, expertos en salud ambiental, químicos e ingenieros, según el estudio de que se trate. La aplicación del Sistema de HACCP es compatible con la aplicación de sistemas de gestión de calidad, como la serie ISO 9000, y es el método utilizado de preferencia para controlar la inocuidad de los alimentos en el marco de tales sistemas.

4.1. Principios del Sistema de HACCP

El Sistema de HACCP consiste en los siguientes siete principios:

1. Realizar un análisis de peligros.
2. Determinar los puntos críticos de control (PCC).
3. Establecer un límite o límites críticos.
4. Establecer un sistema de vigilancia del control de los PCC.
5. Establecer las medidas correctivas que han de adoptarse cuando la vigilancia indica que un determinado PCC no está controlado.
6. Establecer procedimientos de comprobación para confirmar que el Sistema de HACCP funciona eficazmente.
7. Establecer un sistema de documentación sobre todos los procedimientos y los registros apropiados para estos principios y su aplicación.

4.2. Directrices para la Aplicación del Sistema de HACCP

Antes de aplicar el Sistema de HACCP a cualquier sector de la cadena alimentaria, el sector deberá estar funcionando de acuerdo con los Principios Generales de Higiene de los Alimentos del Codex, los Códigos de Prácticas del Codex pertinentes y la legislación correspondiente en materia de inocuidad de los alimentos. Cuando se identifican, se analizan los peligros y se efectúan las operaciones consecuentes para elaborar y aplicar sistemas de HACCP, deberá tenerse en cuenta las repercusiones de las materias primas, los ingredientes, las prácticas de fabricación de los alimentos, la función de los procesos de fabricación en el control de los peligros, el probable uso final del producto, las categorías de consumidores afectadas y las pruebas epidemiológicas relativas a la inocuidad de los alimentos.

La finalidad del Sistema de HACCP es lograr que el control se centre en los PCC. En el caso de que se identifique un peligro que debe controlarse pero no se encuentre ningún PCC, deberá considerarse la posibilidad de formular de nuevo la operación.

•El Sistema de HACCP deberá aplicarse por separado a cada operación concreta. Cuando se introduce una modificación en el producto, el proceso o en cualquier fase, será necesario examinar la aplicación del Sistema de HACCP y realizar los cambios oportunos. Es importante que el Sistema de HACCP se aplique de modo flexible, teniendo en cuenta el carácter y la a Puede darse el caso de que los PCC identificados en un determinado ejemplo en algún código de prácticas de higiene del Codex no sean los únicos identificados para una aplicación concreta, o que sean de naturaleza diferente.

4.3. Aplicación de los principios

La aplicación de los principios del Sistema de HACCP consta de las siguientes operaciones que se identifican en la secuencia lógica para la aplicación del Sistema de HACCP.

1. Formación del equipo de HACCP

La empresa alimentaria deberá asegurar que se disponga de conocimientos y competencia específicos para los productos que permitan formular un plan de HACCP eficaz. Para lograrlo, lo ideal es crear un equipo multidisciplinario.

2. Descripción del producto

Deberá formularse una descripción completa del producto, que incluya información pertinente sobre su inocuidad y su composición, estructura física/química, tratamientos estáticos para la destrucción de los microbios, envasado, durabilidad, condiciones de almacenamiento y sistema de distribución.

3. Determinación del uso al que ha de destinarse

El uso al que ha de destinarse deberá basarse en los usos del producto previstos por el usuario o consumidor final. En determinados casos, como en la alimentación en instituciones, habrá que tener en cuenta si se trata de grupos vulnerables de la población.

4. Elaboración de un diagrama de flujo

El diagrama de flujo deberá ser elaborado por el equipo de HACCP y cubrir todas las fases de la operación. Cuando el Sistema de HACCP se aplique a una determinada operación, deberán tenerse en cuenta las fases anteriores y posteriores a dicha operación.

5. Confirmación in situ del diagrama de flujo

El equipo de HACCP deberá cotejar el diagrama de flujo con la operación de elaboración en todas sus etapas y momentos, y enmendarlo cuando proceda.

6. Enumeración de todos los posibles peligros relacionados con cada fase, ejecución de un análisis de riesgos y estudio de las medidas para controlar los peligros identificados (Véase el Principio)

El equipo de HACCP deberá enumerar todos los peligros que pueden, razonablemente preverse, en cada fase, desde la producción primaria, la elaboración, la fabricación y la distribución hasta el punto de consumo. Luego, el equipo deberá llevar a cabo un análisis de peligros para identificar, en relación con el plan de HACCP, cuáles son los peligros cuya eliminación o reducción a niveles aceptables resulta indispensable, por su naturaleza, para producir un alimento inocuo.

El equipo tendrá entonces que determinar qué medidas de control, si las hay, pueden aplicarse en relación con cada peligro. Puede que sea necesario aplicar más de una medida para controlar un peligro o peligros específicos, y que con una determinada medida se pueda controlar más de un peligro.

7. Determinación de los puntos críticos de control (PCC) (Véase el Principio)

Es posible que haya más de un PCC al que se aplican medidas de control para hacer frente a un peligro específico. La determinación de un PCC en el Sistema de HACCP se puede facilitar con la aplicación de un árbol de decisiones. El árbol de decisiones deberá aplicarse de manera flexible, considerando si la operación se refiere a la producción, el sacrificio, la elaboración, el almacenamiento, la distribución u otro fin, y deberá utilizarse con carácter orientador en la determinación de los PCC.

8. Establecimiento de límites críticos para cada PCC (Véase el Principio)

Para cada punto crítico de control, deberán especificarse y validarse, si es posible, límites críticos. En determinados casos, para una determinada fase, se elaborará más de un límite crítico. Entre los criterios aplicados suelen figurar las mediciones de temperatura, tiempo, nivel de humedad, pH, Aw, y cloro disponible, así como parámetros sensoriales como el aspecto y la textura.

9. Establecimiento de un sistema de vigilancia para cada PCC (Véase el Principio)

La vigilancia es la medición u observación programadas de un PCC en relación con sus límites críticos. Mediante los procedimientos de vigilancia deberá poderse detectar una pérdida de control en el PCC. Además, lo ideal es que la vigilancia proporcione esta información a tiempo como para hacer correcciones que permitan asegurar el control del proceso para impedir que se infrinjan los límites críticos. Si la vigilancia no es continua, su grado o frecuencia deberán ser suficientes como para garantizar que el PCC esté controlado. La mayoría de los procedimientos de vigilancia de los PCC deberán efectuarse con rapidez porque se referirán a procesos continuos y no habrá tiempo para ensayos analíticos prolongados. Con frecuencia se prefieren las mediciones físicas y químicas a los ensayos microbiológicos porque pueden realizarse rápidamente y a menudo indican el control microbiológico del producto. Todos los registros y documentos relacionados con la vigilancia de los PCC deberán ser firmados por la persona o personas que efectúan la vigilancia, junto con el funcionario o funcionarios de la empresa encargados de la revisión.

10. Establecimiento de medidas correctivas (Véase el Principio)

Con el fin de hacer frente a las desviaciones que puedan producirse, deberán formularse medidas correctivas específicas para cada PCC del Sistema de HACCP. Estas medidas deberán asegurar que el PCC vuelva a estar controlado. Las medidas adoptadas deberán incluir también un sistema adecuado de eliminación del producto afectado. Los procedimientos relativos a las desviaciones y la eliminación de los productos deberán documentarse en los registros de HACCP.

11. Establecimiento de procedimientos de comprobación (Véase el Principio)

Deberán establecerse procedimientos de comprobación. Para determinar si el Sistema de HACCP funciona eficazmente, podrán utilizarse métodos, procedimientos y ensayos de comprobación y verificación, incluidos el muestreo aleatorio y el análisis. La frecuencia de las comprobaciones deberá ser suficiente para confirmar que el Sistema de HACCP está funcionando eficazmente.

12. Establecimiento del sistema de documentación y registro (Véase el Principio)

Para aplicar un Sistema de HACCP es fundamental contar con un sistema de registro eficaz y preciso. Deberán documentarse los procedimientos del Sistema de HACCP, y el sistema de documentación y registro deberá ajustarse a la naturaleza y magnitud de la operación en cuestión.

5. APLICACIÓN DE LOS REGLAMENTOS BASADOS EN EL CODEX

No existen controversias en cuanto al papel preponderante que juega la ciencia en las decisiones reglamentarias relacionadas con los alimentos. Los conocimientos científicos constituyen desde hace muchos años el fundamento de la reglamentación alimentaria nacional e internacional en todo el mundo. La ciencia, con su objetividad, se ha identificado y aplicado en medida creciente como elemento básico en los acuerdos internacionales, y en particular en los que regulan el comercio de alimentos. La Comisión del Codex Alimentarius, en su 21º período de sesiones, decidió adoptar la Declaración de principios referentes a la función que desempeña la ciencia en el proceso decisorio del Codex y la medida en que se tienen en cuenta otros factores (Comisión del Codex Alimentarius, 1997). Esta declaración, denominada a menudo “los cuatro principios”, asigna claramente a la ciencia una función crucial, a la vez que destaca con la misma claridad la intervención legítima de otros factores en la elaboración de la reglamentación internacional sobre alimentos.

5.1. Fundamento Científico de la Reglamentación Alimentaria

El Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary (1998) define la ciencia como “estado de los conocimientos: conocimiento, por oposición a ignorancia o malentendido”. El conocimiento casi nunca es completo, y nunca se mantiene estático; se trata más bien de un concepto dinámico, que se desarrolla y se afina continuamente. Por consiguiente, la reglamentación basada en la ciencia invariablemente deberá considerarse como una etapa transitoria, que refleja los conocimientos disponibles en un momento determinado. La historia de la ciencia está llena de contradicciones, de choques a menudo violentos entre opiniones e ideas diametralmente opuestas. Desafiar los conocimientos corrientes ha sido siempre la más potente fuerza propulsora del progreso científico. Es por esto que, a menudo, resulta sumamente difícil determinar qué es lo “científico” en un sector y un momento determinados.

A pesar de estos imponderables no existe una alternativa sensata a la ciencia, de manera que ésta debe transformarse en un ingrediente indispensable de todas las decisiones relacionadas con la reglamentación, y mantener firmemente esta posición. No obstante hay que reconocer que, como norma general, las decisiones reglamentarias que buscan proteger la salud de los consumidores deben, para ser eficaces, adoptarse “aquí y ahora”, antes de que se hayan resuelto las controversias científicas y se disponga de un veredicto final al respecto. La validez científica de toda decisión reglamentaria tendrá una duración que dependerá de los adelantos en las disciplinas pertinentes, por lo que en ciertas ocasiones será sumamente corta. El fundamento científico de una reglamentación determinada, que hoy todos consideran sólida como una roca, mañana puede desaparecer.

5.2. Armonización de la Reglamentación Alimentaria

Es necesario reconocer que la inocuidad de los alimentos es un problema complejo, que sólo puede abordarse combinando un gran número de disciplinas científicas. Se necesitó un variado abanico de

ciencias naturales (física, química, toxicología, higiene, microbiología, ingeniería y tecnología) para sentar las bases de la moderna regulación de los alimentos a cargo de organismos nacionales e internacionales de todo el mundo. En este sentido aportó una contribución decisiva el empleo de métodos analíticos, toxicológicos y microbiológicos sofisticados para evaluar los componentes normales y los contaminantes de los alimentos y aditivos alimentarios, así como la aparición de nuevos conceptos en materia de análisis de riesgos como, por ejemplo, el principio precautorio.

En el camino hacia la armonización internacional de la reglamentación alimentaria, un hito fundamental fue la creación de la OMC (Organización Mundial del Comercio) en 1994. En particular, el Acuerdo SFS brinda una orientación importante sobre muchos aspectos de la evaluación científica. Sin embargo, la experiencia de los casi siete años transcurridos desde la fundación de la OMC gracias a los resultados obtenidos en la Ronda Uruguay demuestra, sin lugar a dudas, que aún persiste un grado de ambigüedad considerable. Cabe señalar la reiteración del OA de que toda medida de protección adoptada por el Gobierno de un país Miembro debe basarse en sólidos principios científicos, o estar suficientemente justificada por una evaluación de riesgos. Por otra parte, no es necesario que ésta última sea de carácter cuantitativo. El OA dictaminó, además, que las medidas de los gobiernos firmantes podían basarse en opiniones minoritarias de fuentes calificadas y respetables. Un aspecto completamente novedoso del dictamen del OA es el hecho de que, al examinar las opciones posibles para elegir medidas apropiadas, también puedan tomarse en cuenta los riesgos derivados de dificultades de control e inspección.

Independientemente de la claridad de la respuesta científica, que sólo podrá servir como fundamento y orientación, siempre será responsabilidad de las instancias políticas adoptar una decisión final que tome en cuenta todos los aspectos pertinentes. Por consiguiente, a fin de reducir al máximo la probabilidad de conflictos en el comercio internacional es de la mayor urgencia que, a nivel internacional, se trabaje constantemente en la elaboración de unas normas que sean compatibles con la filosofía reglamentaria del mayor número de países posible.

5.3. Determinación del Nivel de Protección Apropriado

Como su nombre lo indica, la evaluación de riesgos, vinculada a las incertidumbres de las evaluaciones científicas, no constituye un proceso de medición exacta sino una aproximación, que a menudo no se basa en datos establecidos sino en hipótesis científicamente plausibles. En las evaluaciones toxicológicas, la situación, de por sí compleja, se complica aún más por el hecho de que debemos efectuar una extrapolación a la porción de la curva dosis-respuesta que no pueda ser objeto de experimentación. Con este objetivo, para determinar la inocuidad - se utilizan modelos de extrapolación cada vez más sofisticados y, a menudo, más incompatibles. Esto significa que pueden conducir a resultados diferentes: partiendo de datos idénticos, procedentes del mismo experimento, según el modelo que se aplique se podrá llegar a conclusiones sobre la inocuidad de la sustancia que distan órdenes de magnitud unas de otras.

En el momento actual, es difícil lograr un consenso internacional con respecto al nivel apropiado de protección de la salud del consumidor, expresado como valor numérico. Sin embargo, la evaluación científica del riesgo es actualmente la única manera de proporcionar una base operacional objetiva para las decisiones reglamentarias. Por este motivo en el Artículo 5 1) del Acuerdo SFS se hace explícita la función esencial de la evaluación de riesgos a la hora de establecer medidas sanitarias y fitosanitarias: “Los Miembros se asegurarán de que sus medidas sanitarias o fitosanitarias se basen en una evaluación, adecuada a las circunstancias, de los riesgos existentes para la vida y la salud de las personas y de los animales o para la preservación de los vegetales, teniendo en cuenta las técnicas de evaluación del riesgo elaboradas por las organizaciones internacionales competentes”.

Las cláusulas generales de inocuidad de los sistemas de regulación de alimentos son, como ya se ha dicho, bastante similares en todo el mundo, pero la evaluación de los riesgos, sobre todo los relacionados con sustancias carcinógenas, revela una dicotomía entre los criterios aplicados en Europa y en América

del Norte. Con respecto al método para determinar el nivel de protección apropiado existen, esencialmente, dos doctrinas. Por lo general las medidas reglamentarias estadounidenses se basan en los resultados que se obtienen aplicando métodos especiales de análisis de riesgos cuantitativo. Los datos resultantes de experimentos en animales se extrapolan a la denominada dosis virtualmente inocua (DVI) con la incidencia teóricamente posible, en los seres humanos, del tipo particular de toxicidad de la sustancia examinada. El valor numérico de la DVI dependerá tanto del potencial tóxico de la sustancia en cuestión como de una incidencia de enfermedad determinada previamente que se considera aceptable en los individuos expuestos. Por otra parte, el criterio que prefiere, por ejemplo, el Comité Científico sobre los Alimentos es una evaluación caso por caso, basada en el concepto de “ponderación de todos los datos”. También para este enfoque los experimentos con animales constituyen el punto de partida, pero la determinación del probable potencial carcinógeno de una sustancia en los seres humanos es fruto de un examen general de los datos toxico-cinéticos, toxico-dinámicos y toxicológicos disponibles.

5.4. Umbral de Regulación/Umbral de Preocupación Toxicológica

El concepto de umbral se utiliza desde hace tiempo en la evaluación toxicológica de los componentes naturales y contaminantes de los alimentos, de los aditivos alimentarios y de los residuos de plaguicidas y medicamentos veterinarios presentes en alimentos. Constituye la base, establecida experimentalmente, para calcular la cantidad de estas sustancias químicas que se considera, por deducción científica, inocua en caso de que los seres humanos las ingieran con los alimentos.

En 1967 se estableció el fundamento de lo que hoy consideramos como umbral de regulación (UR) y umbral de preocupación toxicológica (UPT). Este concepto consiste, esencialmente, en establecer una concentración y determinar un nivel de ingestión que, para numerosas categorías diferentes de sustancias químicas, pueda resultar tolerable en los alimentos, sin necesidad de efectuar ensayos previos o un examen individual mediante la evaluación tradicional caso por caso.

El axioma principal del UR es que, incluso en ausencia de datos toxicológicos, es posible establecer un nivel mínimo de ingestión alimentaria inocua por debajo del cual no es necesaria, y por tanto no se exige, reglamentación alguna para una variedad de compuestos no vinculados entre sí estructuralmente ni toxicológicamente.

A pesar de los convincentes argumentos presentados, respaldados por varios estudios exhaustivos sobre amplias bases de datos, no parece haber llegado el momento de aplicarlo universalmente en la evaluación de inocuidad de todo tipo de sustancias químicas, y prácticamente para todos los usos. Es necesario, en cambio, que este concepto sea objeto de nuevos y rigurosos estudios y de amplios exámenes colegiados. Al respecto se debe seguir manteniendo un intenso debate científico, preferiblemente en el marco de una reunión internacional en la que participen expertos de alto nivel, que representen la gama más amplia posible de opiniones en este campo. Mientras tanto, el enfoque de UPT bien podría considerarse como un método apropiado para establecer prioridades para ensayos y/o evaluación toxicológicos futuros de las sustancias en cuestión.

6. ACCIONES NECESARIAS

6.1. Por el Gobierno

Si bien la inocuidad de los alimentos se considera una responsabilidad conjunta del Gobierno, la industria y los consumidores, el Gobierno desempeña una función de eje en esta relación al crear las condiciones ambientales y el marco legislativo (reglamentos y directrices) necesarios para regular las actividades de la industria alimentaria en el pleno interés de todos. Entre sus roles están:

6.1.1 Establecimiento de Leyes y Reglamentos Alimentarios

Las leyes y reglamentos en materia de inocuidad alimentaria son fundamentales para proporcionar el marco jurídico necesario para el establecimiento de una infraestructura eficaz de control de la inocuidad de los alimentos.

La legislación alimentaria sirve para definir lo que se prevé como nivel de calidad mínimo para una industria amplia y diversificada, mientras que para el consumidor da una definición del alimento inocuo y apetecible. Para la industria, también especifica los criterios que han de satisfacerse para poder aceptar como inocuo un alimento elaborado.

6.1.2. Fomentar el Uso de Buenas Prácticas de Fabricación

Asegurara que los fabricantes apliquen buenas prácticas de fabricación (BPF), que incluyan buenas prácticas de higiene, para obtener no solamente un alimento de calidad satisfactoria sino también para asegurar que queden garantizadas su duración en almacén y su inocuidad. Las BPF determinan el aspecto de la producción alimentaria relacionado con la higiene. Lamentablemente, muchas de las prácticas no se han elaborado con el fin específico de garantizar la inocuidad de un alimento, por lo cual las BPF se aplican habitualmente a otros sistemas.

6.1.3. Establecer un Sistema de Análisis de Peligros y de Puntos Críticos de Control

El análisis de peligros y de puntos críticos de control (HACCP) se concibió como medio de asegurar la inocuidad de los alimentos. El Gobierno tiene la responsabilidad de alentar a la industria a aplicar el sistema de HACCP para analizar potenciales peligros, identificar los puntos en los que éstos pueden controlarse y describir los parámetros de los procesos y sus límites críticos, así como los procedimientos de seguimiento. Se imparte capacitación a los operadores para que controlen la parte del proceso de la que se encargan, sometan a seguimiento la eficacia de su control, y adopten medidas correctivas adecuadas en caso de desviaciones.

6.1.4. Promover las Normas del Sistema de Gestión de la Calidad ISO 9000

Las normas del sistema de calidad ISO son normas armonizadas para la garantía de calidad que reflejan el consenso internacional en cuanto a la mejor manera de establecer un sistema fiable de calidad que pueda ser comprobado fácilmente por el comprador o por una tercera parte. Las normas genéricas sobre gestión de la ISO se centran en el establecimiento de orientaciones y requisitos para satisfacer los requerimientos de los clientes en relación con las prácticas comerciales. Así pues, tienen cierta importancia en los conceptos vigentes de calidad de alimentos y reglamentación en materia de inocuidad. Los requisitos de las normas ISO 9000 especifican las condiciones exigidas para el establecimiento, la documentación y el mantenimiento de un sistema de calidad eficaz. El sistema tiene por objetivo alcanzar un nivel de defecto cero en todas las operaciones de producción, sin limitar a la vez el proceso de mejora constante del sistema.

Las tendencias que se registran en la evolución del concepto de gestión de la calidad han llevado al establecimiento del sistema de certificación ISO 9000. El gobierno tiene que avanzar en la adopción, tanto de normas como del sistema de certificación ISO 9000, como un medio de evaluación adecuado, y en que el sistema sea utilizado como fundamento de la reglamentación correspondiente en materia de calidad e inocuidad de los alimentos. La ventaja de este sistema es que contiene índices tanto para los productos como para los sistemas, a efectos del cumplimiento de las normas.

6.1.5. Establecer las Normas Nacionales para Alimentos

Las normas nacionales para productos alimenticios contienen requisitos específicos para todos los alimentos, que constituyen la base de las medidas de aplicación adoptadas por el Gobierno.

La publicación de normas funcionales es fundamental para una gestión eficaz de la calidad del producto dado que estas normas sirven de referencia para que el Gobierno se encargue de coordinar, someter a seguimiento, aplicar, apoyar y mejorar los sistemas que utilizan los industriales. De esta manera las normas constituyen la base para lograr una gestión sólida de la calidad del producto alimenticio que abarque también la inocuidad. Para ello, deberán revisarse periódicamente con objeto de asegurar que estén en consonancia, cuando sea posible, con las normas internacionales generalmente aceptadas.

6.1.6. Establecer el Sistema de Certificación de Productos

Este sistema representa un programa de garantía de calidad por terceras partes mediante el cual se otorga a los fabricantes de productos de buena calidad una marca de certificación de calidad. Es necesario que el Gobierno aplique este sistema, que tiene carácter voluntario, a fin de alentar a los productores a cumplir con las normas establecidas. En el sector de la producción alimentaria, la calidad e inocuidad de un alimento se promueve de manera satisfactoria con este sistema. El hecho de que se otorgue una marca de certificación da lugar a una forma de competencia por la salud entre los fabricantes de productos alimenticios similares, cuyo efecto derivado es la observancia de la legislación.

6.1.7. Proveer Información y Educación al Consumidor

Las autoridades gubernamentales de reglamentación deben facilitar a los consumidores información pertinente en materia de inocuidad de los alimentos. El nivel de instrucción relativamente bajo de la mayor parte de la población constituye un obstáculo importante a la participación de los consumidores en las actividades de control de alimentos. Mediante la información y educación de los consumidores, será posible sensibilizarlos en mayor medida acerca de la importancia de la calidad e inocuidad de los alimentos.

Para lograr que el proceso de toma de decisiones sea transparente, los órganos estatales nacionales deben preparar material didáctico e informativo para describir y explicar a los consumidores la importancia de las cuestiones relacionadas con la inocuidad de los alimentos.

El Gobierno debe explicar breve pero claramente cuál es la función de los consumidores y de los organismos que protegen su salud, y promover a la vez la participación activa de las organizaciones de consumidores en la formulación de políticas y reglamentos alimentarios nacionales e internacionales, para aumentar así el nivel de transparencia y compromiso.

6.1.8. Operar los Sistemas de Control de las Importaciones/Exportaciones de Alimentos

El control de las importaciones/exportaciones de alimentos son actividades reglamentarias basadas en la aplicación de la legislación y las reglamentaciones sobre contaminantes químicos o microbiológicos, aditivos alimentarios, etc., por lo cual tiene que haber normas alimentarias para evaluar el nivel de observancia. Los servicios de inspección y de laboratorio constituyen el núcleo de la mayor parte de los servicios de control de las importaciones/exportaciones de alimentos. Esta actividad obligatoria la lleva a cabo el Gobierno del país importador con el fin de proteger a los consumidores. Con la creciente utilización de componentes alimentarios sintéticos, es indispensable que se regule el uso de aditivos en los alimentos. Debe haber normas que limiten los casos en que se autoriza la utilización de dichas adiciones, tras proporcionar una justificación tecnológica y nutricional que explique por qué es necesario utilizarlas para reducir los posibles riesgos para la salud. Recae en el Gobierno la responsabilidad de la vigilancia y de la aplicación y del cumplimiento de las normas necesarias.

6.2. Por la Academia

Los profesionales de la alimentación y la nutrición desempeñan una función directa y catalizadora en asegurar el bienestar nutricional mediante el suministro de alimentos sanos y de buena calidad a los

consumidores, la comunidad y la sociedad en general. Es ampliamente reconocido que las enfermedades de transmisión alimentaria están estrechamente asociadas con la contaminación de los alimentos, lo cual representa una importante amenaza para la salud de la comunidad.

Si bien mucho puede hacerse en este contexto utilizando los conocimientos y la tecnología actuales, aún se necesitan investigaciones básicas para simplificar y normalizar los métodos de laboratorio y otros métodos de investigación a fin de mejorar el acopio de información y de desarrollar técnicas sencillas y eficaces que reduzcan los peligros para la salud a varios niveles. La adopción de enfoques innovadores en la planificación, ejecución y capacitación en relación con las medidas de control de alimentos puede contribuir en especial a asegurar la inocuidad y calidad de los alimentos para los consumidores y los mercados locales y las exportaciones. De hecho, para ello se requiere un esfuerzo coordinado y concertado por parte del Gobierno, el ámbito académico, las asociaciones de consumidores y la industria, con la frecuente ayuda de los organismos internacionales.

En este ámbito las instituciones académicas, mediante una acción de educación, capacitación, investigación, prestación de servicios y formulación de políticas de sensibilización, pueden proporcionar los fundamentos necesarios para promover la aplicación de estrategias educacionales que garanticen la calidad e inocuidad de los alimentos. Algunas sugerencias pertinentes son:

1. Promoción y facilitación de la tarea de evaluar, a nivel nacional, la eficacia de la educación y la capacitación

Deben determinarse las repercusiones de los cambios introducidos en esferas relacionadas con la inspección, el análisis y la producción de alimentos, y la elaboración de productos alimenticios (en relación con los componentes tanto de inocuidad como nutricionales), así como las necesidades de consumo. Es posible que sea necesario normalizar los protocolos según el contexto del país.

2. Promoción de investigaciones pertinentes

Las prioridades en materia de investigación deben centrarse en la mejora de los resultados relacionados con la calidad de los alimentos y utilizarse como base necesaria para la capacitación y la reestructuración de los planes de estudios.

3. Capacitación basada en las necesidades

Las instituciones académicas, en coordinación con la industria y el Gobierno, deben organizar cursillo de capacitación a breve plazo para quienes venden alimentos por la calle, a través de programas de estudios formales y no formales. Es necesario que se prepare y se uniforme material didáctico y formativo destinado a los consumidores con un grado de instrucción bajo, que pueda utilizarse en las comunidades de zonas específicas. También es posible elaborar programas de gestión de la calidad e inocuidad de los alimentos para el personal encargado de la producción alimentaria industrial.

Las instituciones académicas y la industria deben coordinar de cerca sus actividades de capacitación en materia de producción alimentaria en condiciones higiénicas y de control de los peligros asociados y las pérdidas de alimentos. A la hora de impartir capacitación en producción / preparación en condiciones higiénicas de alimentos normales y para fines terapéuticos, también deberá prestarse la debida atención a los hospitales, los hoteles y las residencias para personas mayores.

De esta manera los programas educacionales podrán desempeñar una función de importancia y polifacética que haga hincapié en la calidad e inocuidad de los alimentos. La protección de la salud del consumidor y la garantía de una producción correcta, una buena fabricación y unas prácticas comerciales leales podrán lograrse adoptando enfoques preventivos bien fundados que a largo plazo resulten sostenibles.

6.3. *Por la Industria*

6.3.1. *Proveedora de bienes y servicios para satisfacer necesidades cambiantes*

La función primordial de la industria es proveer bienes y servicios a los mercados a los que atiende. También ejerce otras funciones que varían según el entorno económico establecido en el que opera la industria. Para cumplir esas funciones, la industria opera dentro del amplio estatuto que le otorga la sociedad a la que sirve. En el ámbito del Sistema del Codex, la industria participa como una organización no gubernamental internacional o como asesora de los gobiernos Miembros. A los sectores alimentarios y agropecuarios les incumbe la vasta responsabilidad de suministrar a los consumidores productos alimenticios y agropecuarios de calidad, nutritivos y sanos, de ahí el interés de estos sectores por el Codex.

Al proveer de bienes y servicios, la industria ha de procurar siempre formas nuevas y mejores de cubrir las necesidades de la sociedad. Una de las vías más comunes para subvenir a esas necesidades es aumentar la productividad y la eficiencia. Las mejoras de eficiencia por medio de aumentos de la producción o del rendimiento no sólo procuran ventajas económicas, sino que surgen del afán de la sociedad por la sostenibilidad.

En el sector alimentario, la industria produce distintas modalidades de alimentos y fibras para su distribución. Esa producción y distribución habrán de hacerse dentro de los límites que imponen a la industria las leyes nacionales y acuerdos internacionales aplicables. La demanda de productos industriales ha de satisfacerse y a un precio justo. El precio justo depende de las limitaciones que gravan el sistema productivo y distributivo y por las leyes, reglamentos y obligaciones internacionales que influyen en el sistema y lo guían. Cuanto más elevado es el nivel del campo de actuación que determina dicha legislación, mayor será la competencia.

6.3.2. *Del Productor al Consumidor*

La participación de la industria en el sistema del Codex y su colaboración por separado con la FAO y la OMS, van desde la granja al consumidor. .

En este contexto, la industria debe:

- Multiplicar sus esfuerzos por aumentar la participación de expertos de la industria en las reuniones claves del Codex.
- Potenciar los esfuerzos en marcha asegurando que los Cuatro Principios de la Ciencia constituyan la base normativa de las decisiones del Codex. El fundamento de las decisiones del Codex debe seguir siendo unos datos científicos cuantificables que sean de utilidad en el proceso de evaluación del riesgo.
- Seguir apoyando la selección de los científicos más cualificados para servir como miembros de los comités de expertos. Deben escogerse los miembros de los cuadros sobre la base del historial transparente de sus aportaciones a su campo de trabajo y su competencia científica.

Potenciar la utilización de las mejores prácticas y la transferencia tecnológica para lograr:

- un aumento de la producción agrícola sostenible;
- la producción, elaboración y comercialización de cantidades suficientes de alimentos inocuos y de buena calidad a precios permisibles;
- los objetivos primordiales del Codex de asegurar la protección del consumidor y favorecer el comercio internacional.

Multiplicar los esfuerzos actuales y desarrollar formas innovadoras de compartir la información y fomentar debates productivos a nivel mundial sobre nuevas tecnologías importantes y sobre avances en el sector general de la alimentación.

6.4. Por los Consumidores

6.4.1 Los Consumidores como Solicitantes de Información

Para poder cumplir con eficacia su papel de compradores individuales en el mercado de alimentos, los consumidores ordinarios necesitan información. Para representar con eficacia a los consumidores en los debates sobre la formulación de políticas alimentarias, las organizaciones de consumidores también necesitan mucha información.

Los que tienen conocimientos especializados sobre la calidad y la inocuidad de los alimentos -de la industria, los científicos del mundo académico, los organismos gubernamentales y las organizaciones no gubernamentales, incluidas las organizaciones de consumidores- deben dar a conocer al público sus conocimientos. Esta divulgación de información puede ir desde incluir en las etiquetas de los alimentos la información que exigen los consumidores hasta una variedad de programas de educación del público en general sobre cuestiones alimentarias.

6.4.2. Los Consumidores como Fuerza en el Mercado

Algunos de los cambios que se han producido recientemente en el mercado mundial de alimentos han sido impulsados en gran medida por la demanda de los consumidores. La proliferación de alimentos con bajo contenido de grasas y la mayor información nutricional que se incluye en las etiquetas, por ejemplo, ponen de manifiesto una mayor preocupación de los consumidores por la dieta, la salud y la nutrición. La mayor variedad de opciones alimentarias, incluidos los productos importados de tierras distantes, refleja no sólo la revolución de los sistemas de transporte sino también una revolución de las expectativas de los consumidores.

6.4.3. Los Consumidores como Participantes en los Procesos de Determinación de Políticas Alimentarias

La participación de los consumidores en los procesos relativos a las políticas alimentarias es esencial tanto a nivel nacional como internacional. La participación de las organizaciones de consumidores en los procesos relativos a las políticas alimentarias a nivel nacional contribuye a que las decisiones nacionales estén bien fundamentadas y sean aceptables. Puesto que los detalles concretos de los problemas y las preocupaciones de los consumidores con respecto a los alimentos difieren considerablemente, es crucial que las organizaciones de consumidores participen en el diálogo nacional sobre la calidad y la inocuidad de los alimentos. La participación a nivel nacional también contribuirá a crear los conocimientos técnicos y la experiencia con los procesos políticos que se necesitarán para apoyar la participación de los consumidores a nivel internacional.

A nivel internacional, los consumidores han participado durante muchos años en labor del Codex. La Organización Internacional de Asociaciones de Consumidores, que representa a unas 230 organizaciones de consumidores en aproximadamente 110 países, envía delegaciones a las reuniones de unos ocho comités técnicos "horizontales" del Codex, así como a las reuniones de la Comisión del Codex, el Comité sobre Principios Generales y los Comités Coordinadores Regionales del Codex. Gracias a su seguimiento de los trabajos del Codex durante muchos años y a haber participado activamente en los debates sobre numerosas cuestiones, la Organización Internacional de Asociaciones de Consumidores ha logrado que sus miembros adquieran experiencia y desempeña una función eficaz en la labor relacionada con el Codex.

Por otra parte, los consumidores apenas están representados en las negociaciones de la Organización Mundial del Comercio y del GATT. Para que la voz de los consumidores se escuche en esos foros internacionales, las organizaciones de consumidores deberán conceder a su participación activa en estos foros, la misma prioridad que han concedido en los últimos años a la labor del Codex.

7. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones siguientes se dirigen a los gobiernos nacionales, a los organismos internacionales y a las organizaciones de consumidores:

Capacitación. El Gobierno y los organismos internacionales como la FAO han llevado a cabo muchos programas de capacitación, que en gran medida se centraban en la participación de los procesos del *Codex*. Esos populares programas de capacitación, con los que se han obtenido buenos resultados, estaban dirigidos principalmente a los funcionarios del gobierno. Algunos de esos programas de capacitación deberían estar abiertos a la participación de las organizaciones de consumidores y otras organizaciones no gubernamentales sin fines de lucro que quisieran desempeñar un papel más eficaz en las deliberaciones sobre política alimentaria a nivel nacional e internacional.

Recursos. El Gobierno y los organismos internacionales deberían continuar buscando oportunidades de encontrar la financiación que permitiera que un mayor número de organizaciones de consumidores participara con más eficacia en los procesos relacionados con las políticas alimentarias. Es necesario estudiar las posibilidades que ofrecen los fondos fiduciarios, las donaciones y otros mecanismos de financiación.

Apertura y transparencia. La Comisión del *Codex Alimentarius* ha estado examinando diversas medidas cuyo propósito es mejorar la apertura y la transparencia del proceso del *Codex* y facilitar la participación de los consumidores. Organismos internacionales y el Gobierno deberían estudiar las recomendaciones que hizo suyas la Comisión del *Codex* en su período de sesiones de verano de 1999.

Comunicación. El Gobierno y los organismos internacionales vienen utilizando cada vez más la Internet para difundir información relacionada con cuestiones de política alimentaria. Esa tendencia debería continuar y habría que dedicar más atención a la creación de páginas interactivas en la *web*, de manera que los ciudadanos, las organizaciones de consumidores y otros pudieran responder a las propuestas del Gobierno y hacer sus aportaciones “en línea”. Facilitar que las organizaciones no gubernamentales de consumidores se pongan “en línea”, gracias a donaciones desinteresadas de computadoras y de programas informáticos, podría considerarse una forma eficiente de incrementar la participación del público. Los organismos especializados, la industria y otros también deben esforzarse más en conocer y dar respuesta a las inquietudes legítimas de los consumidores acerca de la calidad y la inocuidad de los alimentos y velar por que las comunicaciones relacionadas con los alimentos se conviertan en un proceso bi-direccional, respetuoso e interactivo.

Coordinación. Las organizaciones de consumidores deben dedicar recursos y una mayor proporción de su tiempo y sus conocimientos a dominar toda la variedad cada vez más amplia de cuestiones relacionadas con la calidad y la inocuidad de los alimentos y el comercio de alimentos. Las organizaciones de consumidores también deben establecer posiciones y prioridades colectivas a nivel internacional, y aplicar un programa común de objetivos de los consumidores en las deliberaciones nacionales e internacionales sobre política alimentaria y comercio de alimentos.

Las Musáceas en República Dominicana

Ing. Ramón A. Jiménez
Programa Nacional de Musáceas

Instituto Dominicano de Investigaciones Agropecuarias y Forestales - IDIAF

1.- Historia

La historia de las musáceas se remonta a miles de años. Es un hecho evidente el uso de estos cultivos en la alimentación del hombre desde hace mucho tiempo. Es unas de las primeras familias de plantas alimenticias que el hombre primitivo cultivó.

En diferentes textos antiguos de origen hindú, chino, griego y romano se mencionaban y describían las musáceas. Teofrasto en su tratado sobre plantas, en el siglo IV antes de Cristo, hace referencia sobre el banano, estas informaciones sirvieron como referencias a otros autores, como el naturalista romano Plinio el Grande que cita estas plantas en sus escritos realizados alrededor del año 77 después de Cristo.

A pesar de que el origen de las musáceas comestibles no ha podido ser establecido con precisión, se considera que las húmedas regiones tropicales del sureste asiático sea el más probable centro de origen incluyendo el noreste de La India, Burma, Camboya y partes de la China del Sur, Así como las islas mayores de Sumatra, Java, Borneo, Las Filipinas y Taiwán. Hacia el centro de esta región predominan en estado silvestre los tipos homocigóticos, diploide de *Musa acuminata* (AA), que parecen desarrollarse mejor en áreas de alta humedad, mientras que hacia la periferia en la India, son más comunes los híbridos triploides de *Musa balbisiana* (ABB), que se adaptan mejor a zonas secas.

Las Musáceas fueron introducidas al África probablemente por los Árabes en sus viajes de negocios, en los cuales comercializaban y ofrecían esclavos.

El término "banana" es africano y los portugueses mantuvieron este nombre en los territorios bajo su posesión, el cual permaneció hasta nuestros días, aunque también son aceptadas las denominaciones de plátano, guineo y rulo.

Las primeras plantas de banano fueron introducidas a Santo Domingo por el reverendo Fraile Tomás de Berlanga, procedentes de las Islas Canarias en el año 1516, de donde se propagó a otras islas y luego al continente donde obtuvo gran aceptación, lo que contribuyó a

una rápida distribución. Este hecho ocasionó la creencia de que las musáceas podrían ser originarias de América.

El plátano y el banano se adaptaron perfectamente a las regiones tropicales del nuevo mundo, alcanzando niveles de desarrollo tan significativos que su producción y exportación hacia los mercados de Estados Unidos y Europa ha sido más importantes que en su propio centro de orígenes, constituyéndose en una actividad de gran relevancia en la socioeconomía de los países del área.

En la República Dominicana la industria bananera de exportación se estableció a finales del siglo XIX, con la participación de la United Fruit Company en: Sosua, La Romana y Sabana de la Mar, llegando a exportar 607,010 racimos en el año 1908. Esta compañía se retiró hacia Centroamérica en el 1918, volviendo en 1935 como Grenada Company, fundando el proyecto "La Cruz-Manzanillo", en Montecristi, exportando 21,100 toneladas métricas en 1947 y 180,383 en 1960. De 1963 al 1966 la Grenada Company organizó su segunda retirada del país, alegando problemas laborales, plagas y de orden institucional.

A partir de entonces, la exportación de banano convencional en el país ha tenido sus altas y bajas, llegando al punto de mayor exportación en los años 1993 y 1994, a partir de este último año comenzó a disminuir, acentuándose significativamente en los últimos dos años. Sin embargo, la exportación de banano orgánico ha ido en aumento, de tal forma que en la actualidad República Dominicana es el principal país exportador de banano orgánico.

2. Importancia socioeconómica

El plátano y el banano tienen gran importancia económica y social en la República Dominicana. Estos rubros constituyen una fuente apreciable y de gran potencial para la generación de divisas. Su producción crea un alto número de empleos. Además, constituyen un elemento fundamental en la dieta básica de la población dominicana.

Estas musáceas junto con la yuca, la papa, el ñame, la batata y la yautía conforman la denominada "canasta de víveres". La misma goza de amplia aceptación en toda la población, pero en particular, en las clases de medianos y bajos ingresos. El plátano registra el mayor volumen de producción y es el alimento más consumido en el país, después del arroz. Entre 1995 y 1998, el consumo promedio per cápita del plátano y el banano fue de 105.3 y 102.5 g/día, respectivamente (SEA 1998).

La producción de plátano prácticamente se consume a nivel local exportándose apenas el uno por ciento. Por su lado, el 85 por ciento de la producción de banano se consume internamente y el 15 por ciento restante se exporta. El valor de la producción de plátano y banano para el año 1999 fue de RD\$ 1,777,751,051, para un aporte aproximado del 12 por ciento al PBI agrícola (SEA 1999).

Las musáceas se cultivan en toda la geografía nacional. Tienen relevancia en la estructura económica del medio rural ya que es una actividad desarrollada, en su mayoría, por pequeños y medianos productores. Los sistemas productivos muestran características de manejo que le confieren un alto grado de sostenibilidad.

La Secretaría de Estado de Agricultura (1998), en su Programa Nacional de Investigación en Cultivos Farináceos (PRONIFA), estimó que un universo de 18,283 productores mantienen bajo explotación alrededor de 68,251 ha (1,085,191 ta). De éstas, el plátano ocupa un 74.6 por ciento y el banano el restante 25.4. El tamaño promedio de finca es de 3.7 hectárea (58.8 ta). La producción en ambos rubros beneficia a 91,415 personas aproximadamente.

El cultivo del plátano y del banano se realiza tradicionalmente en las zonas norte y sur de la República Dominicana. La zona norte tiene un área mayor dedicada a estos dos rubros (tabla 1).

Tabla 1. Distribución porcentual de las áreas de siembra por zona de los cultivos plátano y banano.

Cultivo	Zona norte	Zona sur	Otras	Total
Plátano	64	22	14	100
Banano	57	40	3	100

Fuente : SEA- DIA. Programa Nacional de Investigación en Cultivos Farináceos. 1998.

3. Situación de la producción

En el período 1989 - 98 el promedio de la productividad de plátano fue de 33,000 unidades/ha (2,075 unidades/ta) y para banano 1,326 racimos/ha (83 racimos/ta). La productividad del plátano presenta un comportamiento variable, causado posiblemente por efectos climáticos. La productividad del banano muestra una ligera tendencia a disminuir. (Figura1).

Durante el período 1989-98 el promedio de la producción de plátano fue de 1,159,275 miles de unidades y para banano 14,171,816 racimos. La producción de plátanos registró leves variaciones, con la excepción del aumento ocurrido en el 1993. Por su parte, la producción de banano registró un

incremento significativo en el 1992, casi duplicando la producción del año anterior (figura 2).

Este comportamiento fue motivado por las condiciones favorables para la exportación hacia los mercados de la Unión Europea, a raíz de la firma del Convenio Lomé IV que dio a R. D. el estatus de país miembro del grupo ACP desde 1991. A partir de 1992 la producción de banano mantuvo cierta estabilidad hasta el año 1997, cuando comienza a descender posiblemente por la sequía de 1997, el huracán Georges en 1998, la reducción de sistemas de producción convencional y aumento de sistemas de producción orgánicos.

Por su lado, durante el mismo periodo el precio promedio para el plátano fue de RD \$ 895.00 por millar. Los precios anuales registraron fluctuaciones, aunque con una tendencia alcista. Esto lo evidencia el hecho de que en el año 1989 el precio fue de RD \$ 254.00 por millar, mientras que en el 1998 fue de RD \$ 1,439.00 por millar. En el 1996 se registró una disminución considerable en el precio del plátano determinado por la caída de las exportaciones de banano lo cual conllevó a destinar la producción al mercado interno (figura 3).

En cuanto al valor de la producción de plátano, el promedio para el periodo de referencia fue RD \$ 1,026,713,980.00 y para banano RD \$ 291,664,258.00. El valor total de la producción está determinado por el comportamiento del volumen de la producción y los precios. La producción ha ido disminuyendo en plátano y banano. No obstante, el valor de la producción del plátano manifiesta una tendencia alcista a partir del 1996 por el aumento en los precios, mientras que en el caso del banano ha bajado, ya que los precios se han mantenido estables en el mercado local (figura 4).

El promedio del volumen de la exportación de plátano fue de 3,114 t y para banano de 57,076 t durante el período 1989-98. El volumen exportado de plátano ha tenido un

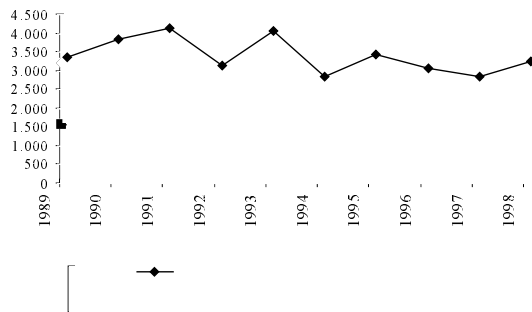


Figura 1. Productividad por hectárea de musáceas en la República Dominicana

(Fuentes: SEA-SEPLAN, Diagnóstico del Sector Agropecuario 1999). SEA-SEPLAN, Anuario Estadístico Agropecuario de la República Dominicana, 1998).



Figura 2. Producción nacional de musáceas

(Fuente: SEA-SEPLAN Diagnóstico Sector Agropecuario 1998 y 1999).

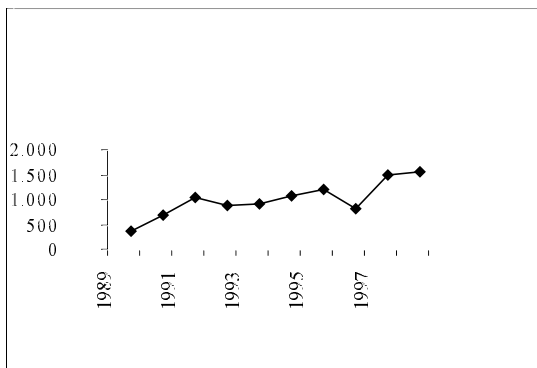


Figura 3. Precio del plátano a nivel de finca (RD \$ por millar).

(Fuente: SEA-SEPLAN Diagnóstico Sector Agropecuario 1998 y 1999).

comportamiento errático, con frecuentes altas y bajas durante el período. Por su parte, el volumen exportado de banano experimentó un aumento hasta el año 1994, a partir del cual comenzó a disminuir, acentuándose en los últimos dos años del período (figura 5).

El promedio del valor de la exportación de plátano fue de US \$ 931,826.00 y para banano US \$ 9,101,2737.00 durante el período referido. El valor de las exportaciones de plátano presenta altas y bajas al igual que el volumen de exportación, ya que los precios se han mantenido estables. Sin embargo, aunque el volumen de exportación del banano ha disminuido en los últimos años, su valor se ha incrementado a partir del 1997, posiblemente debido al incentivo en precios del banano orgánico cuya producción ha ido en aumento (figura 6).

En la República Dominicana, los sistemas de producción de plátano y banano se caracterizan por el bajo tamaño promedio de las explotaciones (3.7 ha) y por el uso de un reducido nivel tecnológico. Entre las limitantes tecnológicas más importantes en la producción de estos rubros se destacan:

- Susceptibilidad de los clones locales a plagas y enfermedades.
- Uso de material de siembra con mezcla clonal e infectado.
- Densidades de población inadecuadas.
- Incremento de la presencia y diseminación de la Sigatoka negra.
- Uso inadecuado de fertilizantes.
- Bajo nivel de transformación de los productos.
- Amplia variabilidad estacional en los precios.
- Control inapropiado de malezas.
- Deficiencia en la protección del racimo.
- Falta y deficiencia en los sistemas de drenaje.
- Sistemas de riego inadecuados.

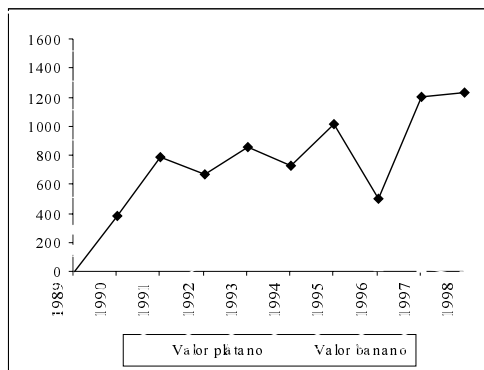


Figura 4. Valor de las exportaciones a nivel de finca (figural).

(Fuente: SEA - SEPLAN Diagnóstico Sector Agropecuario 1998 y 1999).

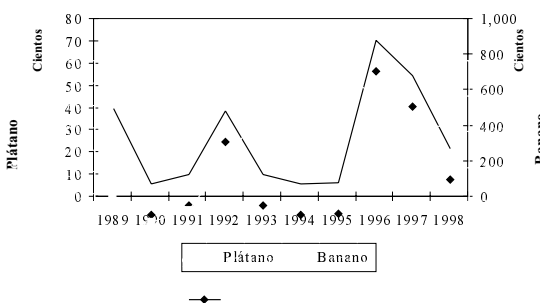


Figura 5. Volumen de exportación de musáceas en la República Dominicana (cientos de t).

(Fuente: SEA - SEPLAN 1998 y 1999).

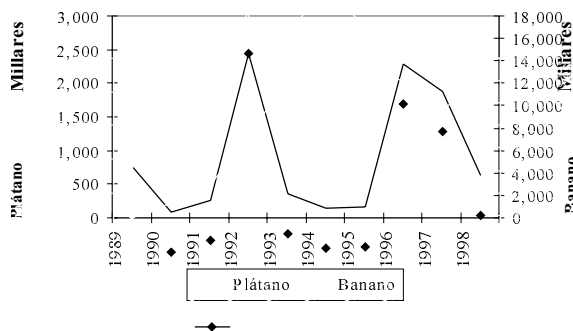


Figura 6. Valores de las exportaciones de musáceas de la República Dominicana.

(Fuentes: SEA - SEPLAN, 1998 y 1999).

- Escaso control de la erosión.
- Pérdidas de unidades productivas por falta de protección contra el viento.

Estos problemas ocasionan reducciones significativas en la productividad y en la vida útil de las plantaciones, determinando bajas en los ingresos netos de los productores. Sin embargo, una de las mayores preocupaciones de las musáceas es el peligro que representa la dispersión de la recién aparecida enfermedad conocida como "Sigatoka negra", la cual es considerada como la mas devastadora enfermedad filial de las Musáceas.

Un ataque severo de la "Sigatoka negra" podría implicar una reducción en la producción hasta de un 50%. Su manifestación afecta significativamente la calidad de la fruta, tanto para el consumo local como para la exportación; ocasiona aumento en los costos de producción y, en consecuencia, disminución en los ingresos de los productores. Para los pequeños productores, la incidencia, creciente de esta enfermedad podría ocasionar una reducción en el autoabastecimiento de las musáceas, las cuales son componente importantes de huertos caseros a nivel rural y peri-urbano.

4- Literatura Citada

- BELALCAZAR C, S. L. 1991. El cultivo del plátano en el trópico. Instituto Colombiano Agropecuario, Manual de Asistencia Técnica No.50 Ed. Feriva Ltda. Cali, Colombia, 376 Págs.
- Fundación de Desarrollo Agropecuario. 1996. Cultivo de plátano. Huya técnica No.28. Santo Domingo, Republica Dominicana, 59 Págs.
- MARTINEZ E, M. El cultivo del Guineo, producción y comercialización . Mao, Valverde. Republica Dominicana.
- SECRETARIA DE ESTADO DE AGRICULTURA. 1998. Diagnostico del Sector Agropecuario, Santo Domingo, republica Dominicana.
- SECRETARIA DE ESTADO DE AGRICULTURA. 1999. Diagnostico del Sector Agropecuario, Santo Domingo, republica Dominicana.
- SOTO, B. M. 1985. Bananos: cultivo y comercialización. San José, Costa Rica, 627 Págs.

Recetario

Contenido

ENSALADAS	97
1. BANANAS Y ZANAHORIAS A LA BECHAMEL (Doña Elisa G. Rodríguez, U.S.A.)	98
2 ENSALADA DE BANANOS CON MANI (Del Brasil)	98
3 ENSALADA DE BANANOS RELLENOS Y PIÑA (Srta. Zoila Mejías, Costa Rica)	98
4 ENSALADA DE BANANOS Y FRUTAS SECAS	98
5 ENSALADA DE FRUTAS	99
6 ENSALADA DE PLATANITOS CON ZANAHORIA	99
7 ENSALADA DE PLATANITOS, MANZANOS Y PAPA YA	99
8 ENSALADA DE REPOLLO Y BANANO (Srta. Zoila Mejías, Costa Rica)	99
9 ENSALADA DE SALMÓN CON BANANO Y PIÑA	99
10 ENSALADA “VELITAS DE NAVIDAD” (Srta. Helen Hoyt, Costa Rica)	100
CALDOS Y CONSOMÉS	101
11 AJIACO CRIOLLO (A la manera cubana)	102
12 BANANINA	102
13 BOLAS DE PLÁTANO	102
14 BOUILLON (Receta de Puerto Rico)	102
15 GUANIMES DE PLÁTANO (Doña Amancia de Nadal, República Dominicana)	103
16 HIGARETE (Las Margaritas de Chepo)	103
17 QUIMBOMBO (MOLONDRÓN) CON BOLAS DE PLÁTANO	103
18 QUIMBOMBÓ (MOLONDRON) CON PLÁTANO VERDE FRITO (Doña María Beceiro, Cuba)	103
19 SOPA DE BOLAS DE VERDE (Ecuador)	104
20 SOPA DE PLÁTANO (Comunidad de Mamóní)	104
21 SOPA DE PLÁTANO A LA CREMA	104
22 SOPA DE PLÁTANO CON AUYAMA	104
23 SOPA DE PLÁTANO PINTON (Venezuela)	105
24 SOPA DE PLÁTANO VERDE (Al estilo venezolano)	105
25 SOPA DE TORTILLA VERDE	105
SNACKS Y ENTREMESSES	107
26 ALBÓNDIGAS DE PLÁTANO VERDE	108
27 ALCAPURRIAS (Sra. Erlantina R. de González, Puerto Rico)	108
28 AREPITA DE MADURO	108

29 BANANAS EMPANIZADAS	109
30 BOLLERÍA	109
31 BUÑUELO DE PLÁTANO	109
32 BUÑUELOS DE BANANOS (Srta. Helen Hoyt, Costa Rica)	109
33 BUÑUELOS DE VIENTO	109
34 CAMBURADAS (Ana González, Camuy, Puerto Rico)	110
35 CHORICITOS DE PLÁTANO VERDE (Marjorie Ross de Cerdas - "Al calor del fogón")	110
36 CROQUETAS DE BANANO Y MANI (Miss Marión Halverston, Tangañica, Africa)	110
37 DELICIA DE PANIGUEO (María Leonor de la Rosa, Florida, Puerto Rico)	110
38 EMPANADAS DE PLÁTANO VERDE (Sra. Ramona García Ordóñez, Ecuador)	111
39 EMPANADAS DE PLÁTANO Y CARNE (Doña Angelina Carvajal, Costa Rica)	111
40 EMPANADAS DE PLÁTANO Y FRIJOLES (Doña Flor Viquez, Costa Rica)	112
41 EMPANADAS DE PLÁTANO Y YAUTÍA	112
42 EMPAREDADO DE PLÁTANO MADURO	112
43 ENCHILADAS DE PLÁTANO Y CARNE (Doña Angelina Carvajal, Costa Rica)	113
44 FRITURAS DE PLÁTANO	113
45 FRITURA DE PLÁTANO VERDE	113
46 GUINE-PIE (Ana Evelyn Santiago, Hatillo, Puerto Rico)	113
47 GUINEITOS NIÑOS FRITOS CON QUESO (Puerto Rico)	114
48 GUIPAN (Lisette Mercado, Hatillo, Puerto Rico)	114
49 MOLE DE PLÁTANO (El Siglo XXI del 10/28/97)	114
50 PLÁTANO FRITO CON QUESO	114
51 PLÁTANO MADURO CON QUESO	115
52 PLÁTANO MADURO RELLENO	115
53 PLÁTANO VERDE ENCANTADO	115
54 PLÁTANOS EN TENTACIÓN	115
55 PLÁTANOS MADUROS ASADOS EN SU CÁSCARA	115
56 PLÁTANOS RELLENOS	115
57 TORTICAS DE CARNE Y PLÁTANO	116
58 TORTILLAS DE MAÍZ CON PLÁTANO MADURO	116
59 TORTILLA DE PLÁTANO MADURO (Comunidad de Pacora)	116
60 TORTILLAS DE PLÁTANO VERDE (Comunidad de Pacora)	116
61 TOSTONES DE PLÁTANO	116

PLATOS FUERTES

117

62 ALBONDIGÓN DE GUINEO (Agustina Pérez, Lares, Puerto Rico)	118
63 ALBONDIGUITAS APASTELADAS (Agustina González, Lares, Puerto Rico)	118
64 ALMOHADITAS DE GUINEO (Felicita Acevedo, Lares, Puerto Rico)	119
65 ARROLLADO DE PLÁTANO MADURO CON CARNE (Receta de San Carlos, Costa Rica)	119
66 ARROLLADO DE PLÁTANO MADURO CON FRIJOLES	119
67 ARROZ CON GUINEO Y GARBANZOS (Aida López, Quebradillas, Puerto Rico)	120
68 BANANAS ASADAS	120
69 BANANOS Y NARANJAS ASADOS CON TOCINETA	120
70 BOLAS DE PLÁTANO CON TASAJO (Plato cubano)	120
71 BOLAS DE PLÁTANO VERDE CON CARNE	121
72 BOLITAS DE GUINEO Y BACALAO EN SALSA DE GUINEOS DULCES	121
73 QUEQUE DE NARANJA Y BANANO	121
74 CARNE DE RES GUISADA CON PLÁTANOS (Miss Marión Halverston, Tangañica, Africa)	122
75 CAZUELA DE PESCADO CON VERDE (Don Tiberio Ordóñez, Ecuador)	122
76 CORVICHE DE PLÁTANO VERDE (Don Tiberio Ordóñez, Ecuador)	123
77 FUFU (Plato criollo cubano)	123
78 GUANIMES DE PLÁTANO VERDE (Comunidad de Chepo)	123
79 "GUINPO" CON BERENJENA (María Alicea, Lares, Puerto Rico)	123
80 HABICHUELAS TIERNAS CON BOLITAS DE PLÁTANO	124
81 JAMON CON BANANO	124
82 MACHUQUILLO DE PLÁTANO (Plato cubano)	124
83 MADUROS A LA CREMA	124
84 MOFONGO (Plato antillano)	125
85 MOLE DE PLÁTANO (Sra. Esperanza Estrada de León, Guatemala)	125
86 MUSLOS RELLENOS (Judith Vargas Rosado, Lares, Puerto Rico)	125
87 PASTELES JIBARITOS (María Arocho Vera, Lares, Puerto Rico)	125
88 PASTELES PUERTORRIQUEÑOS	126
89 PASTELÓN DE CARNE	127
90 PASTELÓN DE GUINEO (Virginia Martínez Cruz, Arecibo, Puerto Rico)	127
91 PASTELÓN DE PLÁTANO	127
92 PICADILLO DE CARNE Y PLÁTANO VERDE (Sra. Flor Viquez, Costa Rica)	128
93 PIÑÓN (Puerto Rico)	128
94 PLÁTANO COCIDO (Venezuela)	129
95 PLÁTANO MADURA ASADO EN SU CÁSCARA (Comunidad de Chepo)	129

96 PLÁTANOS VERDES ASADOS	129
97 PLÁTANOS VERDES SALCOCHADOS CON MOJO	129
98 POLLO ENTRE NIÑOS (Luz Soto, Lares, Puerto Rico)	130
99 RAVOLINEO (María Leonor de la Rosa, Florida, Puerto Rico)	130
100 RICURAS DE GUINEO (Adelaida Rodríguez, Hatillo, Puerto Rico)	130
101 ROLLITOS CAMUYANOS (Ana González, Camuy, Puerto Rico)	131
102 ROLLO DE PLÁTANO Y CARNE DE CERDO	131
103 TIMBAL DE PLATANO (Cubano)	131
104 TORTAS DE PLÁTANO Y ATÚN (Srta. Zoila Mejías, Costa Rica)	131
105 TORTILLA DE HUEVO Y PLÁTANO (Cuba)	132

POSTRES**133**

106 ALBARICOQUES Y BANANOS	134
107 AMARILLOS CON LECHE	134
108 AMARILLOS EN MIEL (Las Margaritas de Chepo)	134
109 AMARILLO CON MIEL (Puerto Rico)	134
110 AMBROSIA DE PLÁTANO	134
111 AZUCARADO DE BANANO PARA PANETELAS	135
112 BANANA AL CHANTILLY	135
113 BANANAS CON COCOA	135
114 BANANO CON HELADOS	135
115 BANANOS CON JUGOS	135
116 BANANO CON MIEL Y MANI	136
117 BANANONEVADO	136
118 BANANOS CONGELADOS	136
119 BIFLANGUI (Blanca Lily Delgado, Hatillo, Puerto Rico)	136
120 BIZCOCHO DE TOFÚ Y GUINEO (TIPO CHEESECAKE) (José A. Rosado Espinosa, Arecibo, Puerto Rico)	136
121 CHUCULA DE BANANO (Plato chiricano) (Doña Luz Santamaría de Miranda, Costa Rica)	137
122 COPA DE PLÁTANO Y FRESA	137
123 CREMA HELADA DE BANANA	137
124 DONAS DE HARINA DE GUINEO (Norma Pádua, Lares, Puerto Rico)	137
125 FLAN DE BANANOS	137
126 FLAN DE BANANOS O PLATANILLOS CON HUEVOS	138
127 FLAN DE GUINEO (Ana Bermúdez González, Florida, Puerto Rico)	138
128 FLAN DE PLATANITOS MANZANOS	138
129 FLAN DE PLÁTANO Y JENJIBRE	138

130 GALLETAS DE BANANO CON CHOCOLATE	139
131 GELATINA CON BANANO	139
132 GOTAS DE BANANOS (GALLETITAS)	139
133 HELADO DE PLÁTANO (BANANO) Y MARACUJÀ	139
134 HELADO DE PLÁTANO (BANANO)	140
135 MANJAR TROPICAL (Doña Susana Schlaback, Costa Rica)	140
136 MAZAMORRA DE PLÁTANO VERDE	140
137 MIEL DE PLÁTANO (Doña Amada García, Costa Rica)	140
138 MOLLETES DE BANANO Y SALVADO DE TRIGO (Srta. Helen Hoyt, Costa Rica)	141
139 NATILLA DE GUINEO (Idalia Lugo, Quebradillas, Puerto Rico)	141
140 PLATANITOS CON COCO	141
141 PLÁTANO MADURO BORRACHO	141
142 QUEQUE DE BANANO (Srta. Helen Hoyt, Costa Rica)	142
143 SABE A GLORIA	142
144 SABROSURA (Receta de Puerto Rico)	142
145 SALSA DE BANANO	142
146 SALSA DE PLÁTANOS (Srta. Alicia Weed, Costa Rica)	143
147 TORTA DE BANANO CON QUESO	143

BEBIDAS

145

148 BATIDO DE BANANO CON HUEVO Y CON LECHE	146
149 BATIDO DE BANANO Y LECHE	146
150 BATIDO DE PLÁTANO	146
151 BATIDO DE BANANO CON LECHE Y NARANJA	146

ENSALADAS

1. BANANAS Y ZANAHORIAS A LA BECHAMEL (Doña Elisa G. Rodríguez, U.S.A.)

Ingredientes:

- 1 libra de zanahoria
- 4 bananos
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 ½ taza de leche
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de limón
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta
- Tostadas de pan

Preparación:

Pele y cocine las zanahorias enteras salcochándolas en agua con sal.

Prepare la salsa bechamel así: mezcle la harina y mantequilla. Añada la leche poco a poco. Ponga la mezcla al fuego y revuélvala constantemente hasta que tome espesor de crema. Añádale la sal, la pimienta y la nuez moscada. Déjela cocinar por tres minutos.

Corte los bananos en rueditas y póngalas en el limón. En un tazón ponga la zanahoria cortada en rueditas y las rueditas de banano y póngales encima la salsa bechamel, y mézclelo con cuidado de no majar los bananos ni las zanahorias.

Sírvalo caliente sobre rebanadas de pan tostado.

2 ENSALADA DE BANANOS CON MANI (Del Brasil)

Ingredientes:

- 1 banano por persona
- 1 cucharadita de mantequilla de maní o una cucharada de maní tostado y picado en pedacitos.
- Hojas de lechuga o de repollo tierno

Preparación:

Corte los bananos a la mitad, a lo largo. Puede cortarlos en rueditas si usa maní tostado y picado en pedacitos.

Ponga en un plato las hojas de lechuga y encima el banano untado de mantequilla de maní, o esparza el maní tostado y cortado sobre el banano, o ambas cosas.

Esparza una cucharadita de pasas en cada plato.

Es buen alimento y sabroso.

3 ENSALADA DE BANANOS RELLENOS Y PIÑA (Srta. Zoila Mejías, Costa Rica)

Ingredientes:

- 4 bananos
- 2 tazas de piña cortada en cuadritos
- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- 8 cucharadas de salsa de miel
- Hojas de lechuga

Preparación:

Prepare cuatro platos para la ensalada con las hojas de lechuga.

Pele y corte los bananos al medio, a lo largo. Unte mantequilla de maní en cada una de las mitades de los bananos. Una cada dos mitades de los bananos y ponga una sobre la lechuga de cada plato.

Coloque la media taza de piña encima y alrededor de cada banano.

Viértale encima de las frutas de cada plato dos cucharadas de salsa de miel que aparece al principio de las recetas de ensaladas.

Da para cuatro raciones.

4 ENSALADA DE BANANOS Y FRUTAS SECAS

Ingredientes:

- 1 lechuga
- 1 queso crema de tres onzas
- 4 cucharadas de leche
- ½ tasa de salsa mayonesa
- 1 taza de frutas secas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 4 bananos

Preparación:

Ponga las frutas secas en agua tres o cuatro horas antes de preparar la ensalada.

Pele y corte los bananos en rueditas y póngales el jugo de limón.

Mezcle y bata con un tenedor el queso crema y la salsa mayonesa con la leche hasta hacerlo todo una crema.

Prepare seis platos con hojas de lechuga.

Corte la fruta en pedazos y mézclela con los bananos, y sírvalos en los platos sobre la lechuga.

Viértale encima la crema que hizo con el queso crema, la leche y la salsa mayonesa. Si tiene nevera, póngalo al frío.

5 ENSALADA DE FRUTAS**Ingredientes:**

- 4 bananos
- 2 tazas de fresas
- 1 ½ tazas de piña
- 2 naranjas
- Salsa de ensalada.

Preparación:

Arregle seis platos para ensalada con hojas de lechuga.

Corte las bananas en rueditas y repártalas en los seis platos.

1Lave las fresas y corte la piña en cuadritos, y ponga partes iguales en cada plato.

1Pele y divida en hollejos las naranjas, quíteles las semillas y póngalas con las otras frutas.

1Puede poner encima de las frutas salsa mayonesa u otra salsa que prefiera. Si quiere ofrezca la salsa en un platillo aparte para que se la sirva el que guste.

6 ENSALADA DE PLATANITOS CON ZANAHORIA**Ingredientes:**

- 3 zanahorias grandes, peladas
- 4 platanitos o bananos
- ½ taza de pasas sin semilla
- ½ taza de salsa mayonesa

Preparación:

Ralle la zanahoria por la parte mediana del rallador. Puede hacerlo en hilos largos o en rallado corto, y colóquela en la fuente o en platos individuales.

Corte los platanitos en rueditas finas y mézclelos con la zanahoria. Póngale las pasas mezcladas también.

Cúbralo todo con la mayonesa y adórnela con rueditas de plátano y pasas.

Da seis raciones.

7 ENSALADA DE PLATANITOS, MANZANOS Y PAPAYA**Ingredientes:**

- 1 repollo de lechuga
- 10 platanitos manzanos
- 1 libra de papaya o sandía
- Salsa que prefiera
- Sal al gusto

Preparación:

Corte el repollo o centro de la lechuga en tizeritas bien finas.

Corte la papaya o la sandía, o ambas cosas, si las tiene, en cuadritos. Corte los platanitos en rueditas.

Mézclelo todo y añada el azúcar, si le agrada.

Puede usarse cualquier clase de plátano o banano que se coma crudo como fruta.

8 ENSALADA DE REPOLLO Y BANANO (Srta. Zoila Mejías, Costa Rica)**Ingredientes:**

- 3 tazas de repollo bien cortadito
- 3 bananos cortados en rueditas
- 1 manzana cortada en tiritas
- 1 cucharada de vinagre
- 4 cucharadas de salsa mayonesa
- 1 cucharadita de azúcar
- Hojas de lechuga
- Sal al gusto

Preparación:

Mezcle el repollo, los bananos y la manzana con la salsa mayonesa, el azúcar, el vinagre y la sal.

Póngalo en platos individuales sobre hojas de lechuga.

9 ENSALADA DE SALMÓN CON BANANO Y PIÑA**Ingredientes:**

- 1 taza de piña cortada en cuadritos
- 1 taza de bananos cortados en rueditas
- 1 taza de salmón hervido y cortado en pedacitos
- 1 taza de apio cortado en cuadritos
- 1 cucharada de salsa para ensalada (la que guste)
- Hojas de lechuga
- Sal al gusto

Preparación:

Mezcle las frutas.

Agrégueme el salmón, el apio y la sal.

Póngales la salsa de su preferencia.

Puede arreglar platitos individuales o en una fuente, poniendo la lechuga debajo y la ensalada encima.

10 ENSALADA “VELITAS DE NAVIDAD” (Srta. Helen Hoyt, Costa Rica)**Ingredientes para cada ración:**

- 1 rueda de piña
- ½ banano
- 1 pasa
- 1 cucharadita de vainilla
- Chile verde y rojo
- Salsa

Preparación:

Pele y corte la piña en ruedas. Quítele en redondo el centro del corazón sin romper la rueda.

Pele y corte un banano en dos, procurando que quede derecho, como una vela. Para lograr que quede derecho puede cortar un poco los extremos.

Coloque la mitad del banano en el centro de la rueda de piña, en el hueco que quedó cuando quitó el corazón.

Ahora decórelo a su gusto. Puede imitar la llama con un pedacito de chile rojo o una pasa sin semilla. Viértale por arriba, en el extremo superior, la salsa mayonesa para imitar la cera que chorrea. Puede, si desea, poner como un asa a la rueda de piña para que parezca el asa de la palmatoria.

Es decorativa y sabrosa.

CALDOS Y CONSOMÉS

11 AJIACO CRIOLLO (A la manera cubana)

Ingredientes:

- ½ libra de boniato (batata)
- ½ libra de malanga (yautía)
- ½ libra de yuca
- ½ libra de ñame
- ½ libra de malanga amarilla (yautía amarilla)
- 2 plátanos verdes
- 3 plátanos maduros
- ½ libra de papas
- ½ libra de calabaza (ayama)
- 5 mazorcas de maíz tierno
- 1 libra de aguja o costilla de puerco
- ½ libra de masa de puerco
- ¼ libra de tasajo (charquí o carne seca y salada)
- 4 cucharadas de manteca
- ¼ taza de tomate (puré o natural)
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de pimentón
- Color de azafrán o achiote (bija)
- Sal al gusto

Preparación:

Ponga los huesos de puerco (costillas o aguja), la masa de puerco cortada en pedacitos y el tasajo también cortado a hervir en 4 litros de agua.

Puede poner junto con la carne las viandas o verduras más duras, como la yuca, la malanga (yautía), el ñame y el boniato (batata). Todo pelado y cortado en pedazos medianos. Hiérvalo por 30 minutos.

Luego añada las otras viandas como plátano verde, cortado en 4 pedazos cada uno. Para que no se ponga el caldo negro ponga los plátanos pelados y cortados en limón o vinagre y sal, por un rato antes de ponerlos en el caldo. Añada el maíz, las papas y la calabaza (ayama).

Prepare con la manteca un sofrito con ají, tomate, cebolla, ajo, laurel y orégano. Después de frito, sin dorar, échelo en el caldo con la carne y las verduras o viandas.

Póngale sal, pimienta y color al gusto.

De quedar con caldo. Si se consume el agua, puede añadirle más mientras se va cocinando. Da para 12 raciones.

12 BANANINA

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes cortados bien finitos

Preparación:

Se pone el plátano cortado bien finito a secar al sol o al calor del fogón u horno.

Cuando esté bien seco se pulveriza con un rodillo o una botella, o se muele muy fino.

Esta harina de plátano que resulta se usa para hacer atoles con leche y también se sirve en el caldo caliente.

Es buena para convalecientes y niños porque no lleva grasa y puede usarse con el caldo desgrasado.

13 BOLAS DE PLÁTANO

Ingredientes:

- 1 libra de masa de plátanos (6 plátanos verdes cocidos)
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de manteca de achiote (bija)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ¼ libra de carne de res molida
- 2 cucharadas de sofrito

Preparación:

A la masa de plátano agréguele sal, manteca de achiote (bija) y la harina de trigo; mézclelo bien todo, sofría aparte la carne con el sofrito.

Haga una bola con la masa y a cada una le hace un hueco en donde se le coloca un poco de carne. Tape el hueco, eche las bolas en la sopa hirviendo y sírvalo.

14 BOUILLON (Receta de Puerto Rico)

Ingredientes:

- 12 tazas de agua
- 1 libra de carne de res con hueso
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimientos
- ½ cucharadita de cilantro
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de orégano
- 2 plátanos verdes.

Preparación:

Prepara el caldo hirviendo con la carne picada en trocitos, en las 12 tazas de agua por media hora. Entonces alíñelo con los condimentos y déjelo hervir por otra hora. Este es el caldo.

Pele los plátanos y déjelos en agua con sal por diez minutos; luego hiérvalos hasta que estén blandos.

Rállelos o májelos y viértalos en el caldo ya colado. Cocínelo por 15 minutos en el caldo.

Sírvalo caliente.

15 GUANIMES DE PLÁTANO (Doña Amancia de Nadal, República Dominicana)**Ingredientes:**

- 3 plátanos verdes
- 1 taza de leche de coco
- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de anís en grano
- 1 cucharadita de sal
- Hojas de plátano

Preparación:

Pele los plátanos.

Remójelos por cinco minutos en agua con sal.

Ralle los plátanos.

Caliente la leche y añádale el azúcar, el anís, la sal y los plátanos rallados.

Divida la hoja de plátano en pedazos. Coloque en el centro de cada pedazo dos cucharadas grandes de esta masa, extiéndala, envuélvala y amárrela por los extremos con un cordelito.

Tenga una cacerola con tres litros de agua con sal al fuego y cuando esté hirviendo eche los guanimes a hervir por una hora.

Se sirven calientes en su hoja.

16 HIGARETE (Las Margaritas de Chepo)**Ingredientes:**

- 1 libra de hígado
- 1 plátano verde grande
- Cebolla, tomate, aceite, pasta de tomate y limón al gusto

Preparación:

Parta la carne o el hígado en trozos pequeños. El plátano se corta a lo largo en cruz, después en rueditas delgadas. Agregue 1 ½ cucharadas de aceite, los trozos de hígado y el plátano se sofríen. Añada el condimento y, por último, 2 tazas de agua; se cocina hasta que el plátano esté blando y la salsa espesa.

Sirva caliente para cada comensal o persona y agregue jugo de limón a su gusto.

17 QUIMBOMBO (MOLONDRÓN) CON BOLAS DE PLÁTANO**Ingredientes:**

- 2 plátanos verdes o pintones
- 1 libra de quimbombó (molondrones)
- ½ libra de carne de puerco o costillas ahumadas
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 ají o chile dulce
- 1 cucharadita de vinagre
- 4 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lave y corte el quimbombó (molondrón) en rueditas. Póngalo en agua con el limón para cortar la baba.

Haga un sofrito con las dos cucharadas de manteca, la cebolla, el ajo, chile dulce y el tomate. Añada la carne cortada en trocitos y, por último, el vinagre.

Ponga el quimbombó (molondrón) al fuego con 4 tazas de agua y con sal al gusto, y añada el sofrito y la carne.

Ponga a salcochar los dos plátanos verdes o pintones, como los prefiera, en agua con sal aparte. Cuando estén blandos májelos, haga bolas y échelos dentro del caldo de quimbombó (molondrón). Tenga cuidado de hacerlas apretadas y no moverlas mucho para que no se rompan.

Puede comerse acompañado con arroz o solo, para lo cual puede ponerle más agua, si le agrada.

18 QUIMBOMBÓ (MOLONDRÓN) CON PLÁTANO VERDE FRITO (Doña María Beceiro, Cuba)**Ingredientes:**

- 2 plátanos verdes
- 1 libra de quimbombó (molondrón)
- ½ libra de carne de puerco
- 2 cucharadas de manteca
- 4 cucharadas de puré de tomate
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 ají o chile dulce pequeño
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lave y corte el quimbombó (molondrón) y déjelo en agua con limón por 15 minutos para cortar la baba.

Haga un sofrito con la cebolla, el ají, el ajo y el tomate en las dos cucharadas de manteca. Añada la carne

cortada en trocitos y cocínela un poco. Añada el vinagre.

Ponga el quimbombó (molondrón) a hervir en tres tazas de agua y sal al gusto. Añada el sofrito y la carne y tápelo.

Pelo y corte los plátanos en rueditas de un dedo de grueso y póngalos a freír cuando la manteca esté todavía fría. Cuando los pinche con un tenedor y estén blandos, sáquelos de la manteca y aplástelos como para tostones y échelos en el caldo hirviendo con el quimbombó (molondrón), el sofrito y la carne. Déjelo cocinar por 40 minutos a fuego lento.

Es sabroso para comer con arroz. Si quiere comerlo como sopa póngale más agua.

19 SOPA DE BOLAS DE VERDE (Ecuador)

Ingredientes:

- 1 libra de carne para sopa (1/2 kilo)
- 1 libra de papas
- 1 pedazo de col o repollo
- 2 tazas de leche
- 4 plátanos verdes
- 1 cebolla mediana
- 1 pimienta o ají dulce
- ¼ cucharadita de comino
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de limón
- 10 tazas de agua
- Color de achiote (bija)
- Sal al gusto

Preparación:

Lave la carne y póngala en un perol al fuego. Cuando haya hervido un poco, pelo las papas y échelas cortadas en pedazos medianos. Añada la col en pedazos. Sazónelo como un caldo cualquiera.

Pele y ralle los plátanos crudos y póngales el limón. Haga un sofrito con la cebolla, el ajo y el pimienta. Mezcle la mitad del sofrito con el plátano rallado. Añada los dos huevo y mézclelo todo bien. Saque la carne del caldo y córtela en pedacitos y póngala en la mitad del sofrito a fuego lento por unos minutos para que se condimente. Haga bolas con la masa y coloque carne dentro de cada una.

En el caldo ya preparado, eche las dos tazas de leche y cuando todo esté hirviendo a borbotones vaya echando poco a poco las bolas de plátano. Cuando las bolas vienen arriba del caldo, es decir, flotan, está listo para servir. Sírvasse caliente.

20 SOPA DE PLÁTANO (Comunidad de Mamoni)

Ingredientes:

- 1 plátano verde
- 1 ½ taza de caldo por persona (el caldo puede ser de res o de pollo)

Preparación:

Pele y corte el plátano en rueditas bien finitas y fríalos; agréguelos al caldo hirviendo y déjelo hervir de 5 a 10 minutos.

21 SOPA DE PLÁTANO A LA CREMA

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes
- 4 cucharaditas de harina
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pele el plátano y páselo por jugo de limón para evitar que se ponga oscuro al hervirlo. Hierva los plátanos en dos tazas de agua con sal.

Haga de este modo una salsa blanca con la leche: fría la cebolla y el ajo en la mantequilla sin dorarlos. Añada la leche y las dos cucharaditas de harina, la sal y la pimienta. Déjela cocinar revolviéndola. Si resulta muy cuajada añada más leche a su gusto.

Maje el plátano cuando esté cocinado y páselo por un colador o cedazo. Únalo con la salsa blanca que acaba de hacer, y déjelo cocinar por 10 minutos a fuego lento.

Da para cuatro raciones.

22 SOPA DE PLÁTANO CON AUYAMA

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes
- 2 zanahorias medianas
- ½ zapallo
- 1 ají dulce
- 4 tazas de caldo vegetal
- Hojita de perejil
- Hojita de culantro

Preparación:

Pele los plátanos, el zapallo y las zanahorias. Parta el plátano en rebanadas pequeñas, cocínelas con el caldo vegetal y el culantro. Cuando estén suaves, agréguele la zanahoria en rebanadas y unos trocitos de zapallo. Sirva con hojitas de perejil y ají dulce picado.

Nota: Este último toque sirve para realzar el sabor y como decoración especial.

23 SOPA DE PLÁTANO PINTON (Venezuela)

Ingredientes:

- 4 plátanos pintones
- ¼ libra de queso
- 2 huevos
- 1 cucharada de harina
- 8 tazas de caldo

Preparación:

Corte los plátanos en ruedas gruesas y frías en manteca.

Ralle el queso, bata los huevos y mezcle ambas cosas.

Envuelva los plátanos fritos en el huevo y el queso, y vuélvalos a freír.

Tenga hecha una salsa clara con la harina y el caldo y añádala a los plátanos rebozados, y déjelo hervir por 10 minutos a fuego lento.

Da para seis raciones.

24 SOPA DE PLÁTANO VERDE (Al estilo venezolano)

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes
- 3 huevos batidos
- ¼ libra de queso blanco
- 8 tazas de caldo de res
- Manteca

Preparación:

Se pela el plátano y se corta en ruedas que se fríen en manteca. Luego se aplastan y se echan al caldo hirviendo.

Se ralla el queso y se echa en el caldo.

Se baten ligeramente los huevos y se agregan a la sopa. Se deja cocinar hasta que los plátanos estén suaves.

Da para seis raciones.

25 SOPA DE TORTILLA VERDE

Ingredientes:

- 4 plátanos verdes grandes
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- ¼ cucharadita de comino molido
- 3 cucharadas de manteca
- 4 zanahorias medianas
- 1 repollo chico o col
- 1 libra de carne para sopa
- 10 tazas de agua
- Sal al gusto

Preparación:

Haga un caldo con la carne y cocine en él la zanahoria y el repollo. Añada 2 tazas de leche.

Ralle los plátanos y aliñelos con un sofrito hecho con la manteca, el ajo, la cebolla y añádale el comino. Haga tortillas con el plátano aliñado, estirando la masa en una tabla y frías.

Corte las tortillas en pedazos y échelos en el caldo hirviendo y déjelas cocinar por 5 minutos.

Sírvase caliente

Da para ocho raciones.

SNACKS Y ENTREMESSES

26 ALBÓNDIGAS DE PLÁTANO VERDE

Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 plátanos verdes
- 2 huevos
- Para la salsa:
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- ½ taza de salsa de tomate
- ½ taza de agua

Procedimiento:

Hierva los plátanos verdes con agua de sal.

Maje los plátanos con mantequilla o margarina.

Añada los huevos enteros a la mezcla y bata bien hasta que esté todo unido.

Dele forma de bolita a la masa.

Eche las albóndigas en la salsa y deje cocinar por espacio de cinco minutos.

Sírvase caliente.

27 ALCAPURRIAS (Sra. Erlantina R. de González, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 5 guineos verdes (burros, maqueños o cuadrados)
- 1 libra de yautía
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de manteca de achiote (bija)
- Necesita para el relleno:
- ½ libra de carne
- 2 onzas de jamón
- 1 lasquita de tocineta
- 1 lasca de chile dulce
- 1 cebolla pequeña
- ¼ cucharadita de orégano molido
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharada de manteca
- 4 aceitunas
- 1 cucharada de pasas
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de manteca de achiote (bija)

¿Cómo preparar la masa?:

Pele y ralle o guaye las yautías y los guineos, y mézclelos con la sal y la manteca de achiote (bija). Déjelo tapado mientras prepara el relleno.

¿Cómo preparar el relleno?

Muela todo esto junto:

- ½ libra de carne de res o de cerdo
- 1 onza de jamón
- 1 lasquita de tocineta
- 1 lasca de chile o pimienta dulce verde
- 1 cebolla pequeña

Ahora agréguele los condimentos: un poquito de orégano tostado y molido, sal al gusto, una cucharadita de vinagre y una cucharada de manteca, y póngalo junto a cocinar.

Cuando lo haya cocinado 4 ó 5 minutos, agregue tres o cuatro aceitunas bien picaditas y deshuesadas, una cucharada de pasas sin semilla, una cucharadita de alcaparras, 4 cucharadas de tomate en salsa, y una cucharada de manteca de achiote (bija).

Cuézalo hasta que la carne esté bien blanda.

Preparación de las Alcapurrias:

Tome dos cucharadas de la masa y extiéndala sobre la palma de la mano. Coloque en el centro un poco de relleno con la masa para formar la alcapurria.

Frialas en la manteca caliente alrededor de 8 a 10 minutos. Esto depende de la clase de sartén donde se fríe.

Sáquelas y colóquelas en un papel para que éste absorba el exceso de grasa

28 AREPITA DE MADURO

Ingredientes:

- 1 taza de plátanos amarillos majados
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de manteca vegetal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de canela en polvo

Preparación:

Hierva los plátanos a vapor. Separe la yema de las claras; añada a la yema la sal, polvo de hornear y bata bien. Agregue la leche y continúe batiendo. Añada el plátano majado, la harina de trigo, la canela y mezcle bien.

Fría en una sartén, revolviéndose una y otra vez.

Sirva caliente en el desayuno con miel.

29 BANANAS EMPANIZADAS**Ingredientes:**

- 6 bananos maduros
- 2 huevos
- ½ taza de polvo de galletas o pan rallado
- Manteca o Mantequilla

Preparación:

Corte los bananos a lo largo en dos pedazos. Bata los huevos. Envuelva los bananos en los huevos batidos.

Ahora tenga pan rallado o polvo de galletas y envuelva los bananos.

Tenga manteca caliente o mantequilla. Fríalos despacio para que se cocinen por dentro y no se quemem por fuera.

Sírvalos calientes, espolvoreados con azúcar en polvo.

30 BOLLERÍA**Ingredientes:**

- 3 plátanos verdes
- 1 cucharada de vainilla
- 1 raspadura o dulce
- 1 cucharada de canela en polvo
- Clavito de olor

Preparación:

Pele los plátanos verdes y córtelos en trocitos alargados y se fríen. Ponga la raspadura a derretir hasta que se haga una miel, se mezcla con el plátano, se le pone vainilla, clavito de olor y canela en polvo.

31 BUÑUELO DE PLÁTANO**Ingredientes:**

- 2 tazas de plátano maduro
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 huevo
- 5 cucharadas de harina
- ¼ taza de leche
- ½ libra de manteca para freír
- Sal al gusto

Preparación:

Añada las dos tazas de plátano bien majado, la mantequilla, la sal, leche y harina.

Bata la yema del huevo y añádasela a la mezcla y doble, como envolviendo.

Fría por cucharadas en manteca caliente.

Escúrralas sobre papel absorbente.

Sírvala como acompañante de la comida.

32 BUÑUELOS DE BANANOS (Srta. Helen Hoyt, Costa Rica)**Ingredientes:**

- 1 ¼ taza de harina de trigo
- ½ taza de azúcar
- 1 ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 5 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de grasa derretida
- 4 bananos medianos

Preparación:

Cierna una taza de harina de trigo y agregue el azúcar, la sal y el polvo de hornear.

Mezcle bien la leche y el huevo, añada gradualmente la harina revolviéndola hasta que esté suave. Añada la grasa.

Pele los bananos y córtelos en rueditas o májelos. Añádalos a la masa.

Fríalos como tortas en grasa por 4 ó 5 minutos. La masa es gruesa y por eso necesita más tiempo al fuego que otras.

Sírvalos con miel en el desayuno.

33 BUÑUELOS DE VIENTO**Ingredientes:**

- 1 taza de agua
- ¼ libra de mantequilla
- 1 taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de sal
- 4 huevos
- 3 bananos

Preparación:

Mezcle el agua, la mantequilla y la sal, y póngala al fuego a hervir. Tan pronto empiece a hervir, retírela del fuego y eche la harina, toda de una vez. Mézclelo todo bien.

Agregue los huevos uno a uno y mézclelos bien.

Fríalos por cucharadas, poniendo en cada cucharada un pedazo de banano del ancho del dedo gordo de la mano.

Ponga bastante manteca para freírlos.

Puede servir los buñuelos con la salsa de banano o con este almíbar:

- 4 tazas de agua
- 3 tazas de azúcar
- ½ cucharadita de vainilla
- Cáscara de medio limón

Preparación almíbar:

Mezcle el agua, el azúcar y la cáscara de limón en pedacitos y póngalo al fuego

Cuando esté lista agregue la vainilla y quítela del fuego.

Échela sobre los buñuelos.

34 CAMBURADAS (Ana González, Camuy, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 4 “beefsteaks” machacado y condimentado a gusto
- 4 onzas de queso crema “light”
- 2 tazas de guineos maduros
- 2/4 taza de azúcar de dieta
- 1 taza zanahoria rallada

Preparación:

Coloque los “beefsteaks” en una superficie plana y cubra con queso crema.

Prepare mermelada con los guineos maduros, el azúcar y la zanahoria.

Vierta la mermelada sobre los “beefsteaks”, enrolle como brazo gitano y pinche con palillos.

Hornée durante 20 minutos a 350_ F.

Agregue nuevamente mermelada y corte en rebanadas.

Tiempo de confección: 25 minutos.

Da para 18 ó 20 raciones.

35 CHORICITOS DE PLÁTANO VERDE (Marjorie Ross de Cerdas - “Al calor del fogón”)

Ingredientes:

- 8 plátanos verdes
- 3 huevos
- ½ libra de posta
- ½ libra de manteca
- ¼ libra de chorizo
- Polvo de pan
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de comino

Preparación:

Se pelan los plátanos y se cocinan en agua.

Cuando están suaves se muelen con el chorizo y se les agrega la sal, manteca, comino y la pimienta.

Esta pasta debe quedar suave.

Se hacen en forma de bolillos, se pasan por huevo batido, se les pone polvo de pan y se frien en manteca bien caliente.

36 CROQUETAS DE BANANO Y MANI (Miss Marión Halverston, Tangañica, Africa)

Ingredientes

- 3 bananos
- 6 cucharadas de maní
- 2 cucharadas de harina
- 2 huevos
- Manteca

Preparación:

Pele y corte los bananos en dos pedazos iguales.

Envuelva los bananos en la harina.

Bata los huevos y envuelva los bananos.

Corte el maní en trocitos pequeños y pase los plátanos envueltos en harina y huevo sobre el maní para que se pequen al banano.

Fríalos, en manteca, cuidando que no se quemem por fuera ni queden crudos por dentro. Para evitar esto, necesita fuego moderado y virarlos por todos lados.

Sírvalos calientes.

Da seis pedazos.

37 DELICIA DE PANIGUEO (María Leonor de la Rosa, Florida, Puerto Rico)

Ingredientes A:

- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de guineo maduro majado
- 1 cucharada de bicarbonato de soda
- 1 huevo
- ¼ taza de nueces picaditas
- 1 pizca de sal.

Ingredientes B: Para decorar

- 5 cucharaditas de leche evaporada
- 2 cucharaditas de azúcar moscabada
- 3 cucharaditas de nueces molidas
- 1 taza de coco rallado.

Preparación:

En una cacerola cierna la harina y el azúcar, añada todos los ingredientes A, poco a poco, excepto el bicarbonato de soda y sólo una de las tazas de guineo majado.

En una cucharada de agua hirviendo, disuelva el bicarbonato de soda y añada a la mezcla.

Coloque la mitad de la mezcla en un molde de pan y sobre ésta, coloque la taza de guineo majado que reservó.

Cubra con la mezcla restante.

Coloque en el horno a una temperatura de 325_ F por 35 minutos.

Haga la prueba del palillo y si está cocido, retire del horno.

Mezcle todos los ingredientes B.

Coloque esta mezcla sobre el pan y vuelva a colocarlo al horno a la misma temperatura por un período de 5 a 10 minutos, o hasta que dore. Retire del horno.

Este pan puede rellenarse con queso crema, guayaba, piña o cualquier fruta.

Tiempo de confección: 40 minutos.

Da para 6 ú 8 raciones.

38 EMPANADAS DE PLÁTANO VERDE (Sra. Ramona García Ordóñez, Ecuador)

Ingredientes para la masa:

- 7 plátanos dominicos
- 4 libros de agua
- Sal al gusto
- Ingredientes para el relleno:
- ½ libra de carne molida
- 12 aceitunas cortadas en pedacitos
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate pequeño
- 2 cucharadas de manteca
- Ají al gusto (puede usar ají dulce o picante)

Preparación:

Hierva los plátanos pelados por una hora con sal al gusto.

Prepara la carne molida para el relleno. Fría los ingredientes en dos cucharadas de manteca y antes que se dore añada la carne molida.

Cuando los plátanos estén suaves muélos fuertemente con el molinillo de manera hasta que quede "gebe" (correoso).

Haga bolas con el plátano molido y prepare la tabla untándole un poco de manteca para que la masa no se pegue. Ponga la bola en la tabla y con el rodillo extienda la masa.

Coloque en un lado el relleno y doble la masa hasta unir los bordes, dándole la forma de empanadas. Entonces se presiona en los bordes y se corta y se fríe en manteca caliente.

Sírvase caliente.

39 EMPANADAS DE PLÁTANO Y CARNE (Doña Angelina Carvajal, Costa Rica)

Ingredientes:

- 3 plátanos (verdes o pintones)
- 4 aceitunas
- ½ libra de carne molida (res o chanco)
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 chile pequeño
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta al gusto
- Manteca

Preparación:

Ponga a salcochar los plátanos en agua con sal. Deles un corte a lo largo de la cáscara y corte las puntas. Déjelos hervir hasta que estén blandos. Ponga agua que los cubra; no ponga mucho agua porque los plátanos pierden su sabor.

Eche dos cucharadas de manteca en la sartén y póngala a fuego moderado y fría en ella, sin dorarlos, la cebolla, el ajo, el ají o chile y el tomate, todo bien cortado en pedacitos.

Agregue la carne, la sal, la pimienta, el laurel y el orégano y déjela cocinar a fuego lento por 10 minutos, hasta que la carne esté suave. Añada el vinagre y quite la sartén del fuego.

Cuando los plátanos estén blandos (puede comprobarlo pinchándolos con un tenedor), pélelos y májelos.

Toma la masa por porciones como de dos cucharadas llenas y extiéndalas en la tabla y deles forma de un círculo como un plato mediano.

Coloque una cucharada del relleno en el centro del círculo y doble la masa hasta unir los bordes. Apriete los bordes con un tenedor para que se unan bien.

Puede freírlas en manteca caliente o pueden dorarlas en el horno. También puede asarlas en el fuego, en las brasas, poniéndola entre hojas de plátano sobre una lata o sartén.

40 EMPANADAS DE PLÁTANO Y FRIJOLES (Doña Flor Viquez, Costa Rica)

Ingredientes:

- 4 plátanos verdes o pintones
- ½ libra de frijoles negros
- 2 cucharadas de manteca
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce
- ½ cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Tenga preparados los frijoles negros así: ablándelos bien con agua suficiente al fuego. Quedan mejor si los tiene unas horas antes en remojo, esto es, si los limpia, los lava bien y los pone en el agua en que los va a cocinar cuatro o cinco horas antes de ponerlos al fuego.

Después de blandos los frijoles, haga un sofrito con el aceite, el ajo, la cebolla y el chile. Añada el orégano, la sal y la pimienta a los frijoles.

Muela los frijoles después de sazonados y que hayan hervido un poco, en la máquina de moler carne; o májelos.

Póngalos en la sartén con las dos cucharadas de manteca y con una cuchara de cocina muévalos hasta que estén secos.

Tenga los plátanos salcochados en el agua caliente hasta que vaya a hacer las empañadas para que no se endurezcan. Májelos. Tome pequeñas porciones y extiéndalas en la tabla de la cocina. Corte la masa en círculos del tamaño de un plato de taza.

Ponga en el centro de la masa una cucharada de frijol, doble la masa hasta unir sus bordes y apriételes bien con un tenedor.

Fríalas en manteca bien caliente.

Sírvalas calientes.

41 EMPANADAS DE PLÁTANO Y YAUTÍA

Ingredientes:

- 2 tazas de plátano verde rallado crudo
- 2 tazas de yautía rallada cruda
- ½ taza de leche o agua tibia
- 4 cucharadas de manteca de achiote (bija)
- 4 cucharadas de jamón picado
- 4 cucharadas de tocino picado
- 1 cebolla
- 1 pimienta
- 1 tomate
- 8 aceitunas
- 1 cucharada de alcaparras
- ½ libra de carne de chancho

Preparación:

Mezcle el plátano rallado, la yautía rallada y la leche tibia. Añada la manteca de achiote (bija) y la sal al gusto.

Prepare un sofrito con el tocino, jamón, cebolla, pimienta, tomate, aceituna y alcaparras.

Muela o corte en trocitos pequeños la carne de puerco y póngala a cocinar a fuego lento por 15 minutos en el sofrito.

Si tiene hojas de plátano extienda dos cucharadas de la masa sobre un pedazo de hoja engrasada; si no tiene hoja de plátano, extiéndala sobre la tabla poniendo antes un poco de grasa sobre dicha tabla.

Ya extendida la masa en forma de cuadro, ponga el relleno, o sea la carne con el sofrito, sobre un lado de la masa. Dóblela y dele forma de empanada.

Envuelva en la hoja de plátano. Puede ponerla al horno por 45 minutos a fuego moderado. Si no tiene hojas de plátano póngala en un molde engrasado.

Si no tiene horno, puede poner el molde dentro de un caldero de hierro con calor arriba de la tabla y abajo del caldero.

42 EMPAREDADO DE PLÁTANO MADURO

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- Carne molida de cerdo o queso amarillo
- 2 huevos batidos
- 1 cucharadita de harina de trigo, manteca o aceite para freír.
- Sofrito

Preparación:

Para el relleno de carne, mezcle bien la carne molida con el sofrito y deje cocinar a fuego lento por espacio de 10 minutos. Si es carne de cerdo, déjela cocinar de 8 a 10 minutos más, bien tapada.

Para el relleno de plátano maduro, mezcle bien los ingredientes, esparcir en su mano dos cucharadas de

esta mezcla y ponga al centro un poco de carne molida guisada o queso rallado. Forme una bola cubriendo bien el relleno. Luego espolvorée la bola con un poco de harina.

Fría en aceite o a fuego lento hasta que se doren.

43 ENCHILADAS DE PLÁTANO Y CARNE (Doña Angelina Carvajal, Costa Rica)

A la misma empañada de plátano y carne puede ponerle abundante chile y, si es de su gusto, picante. Después de fritas las empanadas se colocan en un caldero plano o en una sartén con abundante salsa hecha de esta manera:

Ingredientes para salsa:

- 2 chiles dulces maduros cortados en tiritas
- 1 cebolla bien picadita
- 1 hojita de culantro
- 1 hojita de laurel
- 1 pizca de orégano
- ¼ cucharadita de pimentón
- ½ taza de puré de tomate
- 1 cucharadita de vinagre
- 2 cucharadas de manteca

Preparación:

Sofríalo todo bien hasta hacer una salsa. No lo deje secar; si es necesario, puede añadirle ¼ taza de caldo o de agua de la misma donde hirvió los plátanos. Ponga las empanadas en una sartén u olla llana y viértale encima la salsa. No mueva mucho las empañadas. Si le gusta puede ponerles pimienta negra.

Cocínelas a fuego lento por 10 minutos. Quíteles el fuego y déjelas tapadas 5 minutos para que absorban bien los sabores.

Sírvalas bien calientes acompañadas con arroz blanco y ensalada.

44 FRITURAS DE PLÁTANO

Ingredientes:

- ½ libra de plátano maduro
- 2 cucharadas de sal
- 2 litros de agua
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina de trigo
- ¾ cucharadita de vainilla
- 1 taza de aceite

Preparación:

Corte los plátanos maduros, hiera en agua con sal hasta que estén blandos. Sáquelos y májelos.

Mezcle bien con el azúcar, harina de trigo y vainilla.

En una sartén ponga al fuego la manteca o aceite y cuando esté caliente, fría la mezcla por cucharadas

hasta dorarlos. Saque las frituras y coloque sobre papel absorbente.

45 FRITURA DE PLÁTANO VERDE

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes salcochados y majados
- 1 cucharada de cebolla cortada bien menuda
- 1 diente de ajo bien machacado
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de polvo de galleta o pan
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Ponga a hervir agua con sal.

Ponga los plátanos picados en dos y sin quitarles la cáscara a salcochar en agua hirviendo.

Cuando estén blandos májelos con un mortero o piedra.

Añada los huevos medio batidos, la cebolla, el ajo y la pimienta, si le gusta. Únalo todo bien.

Espolvoree sobre esta mezcla el polvo de hornear y mézclelo bien.

Tome porciones de esta mezcla con una cuchara soper y forme tortitas con esas porciones, y frías las envueltas en polvo de galleta o pan.

46 GUINE-PIE (Ana Evelyn Santiago, Hatillo, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 8 a 10 guineos maduros
- 1 queso crema a temperatura ambiente
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 lata de ensalada de frutas grande
- 1 paquete pequeño de malvaviscos (dejando ¼ taza sin usar)
- 1 corteza de "pie"

Preparación:

Ecurrir la ensalada de frutas para sacar el almíbar.

Colocar el almíbar en una cacerola con la gelatina para disolver.

Verter en la licuadora y añadir queso crema, 3 guineos, malvaviscos y licuar.

Picar los guineos en pedazos y colocar en la corteza de "pie".

Verter la mezcla encima de los guineos y cuajar en la nevera.

Decorar con guineos.

Tiempo de confección: 15 minutos

Da para ocho raciones.

47 GUINEITOS NIÑOS FRITOS CON QUESO (Puerto Rico)

Ingredientes:

- 15 guineítos niños
- ½ taza de mantequilla o grasa
- 4 cucharadas de queso rallado

Preparación:

Después de pelados los platanitos o guineítos niños, dórelos en la grasa o mantequilla hasta que estén tiernos.

Espolvóreelos con queso al servirlos.

En Puerto Rico se le llama guineíto niño a un platanito pequeño y dulce. También hay guineítos rosas y otros.

48 GUIPAN (Lisette Mercado, Hatillo, Puerto Rico)

Ingredientes A:

- 2 tazas de pan integral
- 1 ½ taza de guineo maduro majado
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de extracto de almendras
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de leche evaporada sin grasa
- ¾ taza de pasas
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ taza de zanahoria majada.

Ingredientes B:

- ¾ taza de azúcar regular o de dieta
- 3 guineos maduros partidos en rebanadas

Preparación:

Ablande el pan con ½ taza de leche, previamente.

Mezcle todos los ingredientes en A, en la licuadora.

En el fondo del molde engrasado espolvorée el azúcar uniformemente.

Coloque las ruedas de guineo cubriendo el fondo.

Vierta la mezcla en el molde y hornée en baño de María a 350_ F por 45 minutos. Haga prueba de palillo.

Tiempo de confección: 1 hora.

Da para 15 raciones.

49 MOLE DE PLÁTANO (El Siglo XXI del 10/28/97)

Ingredientes:

- 4 plátanos
- 2 onzas de pepitoria
- 1 onza de ajonjolí
- 1 pulgada de canela
- 1 tableta de chocolate de canela
- 6 clavos de olor
- 2 panes dulces
- 10 tomates maduros
- 1 chile guaque o pasa
- Achiote (bija)
- Aceite
- ½ libra de azúcar y sal

Preparación:

Se cortan los plátanos en rodajas y se frien en aceite caliente; se tuestan todas las especias y los panes dulces.

Se ponen a cocer 10 tomates maduros con el chile, sin semillas; luego se licúan los ingredientes tostados, el chocolate y, por último, lo que se ha cocido.

Cuando todo está licuado se le agrega un poquito de achiote (bija) y los panes remojados.

Después se pasa todo por un colador de cedazo, se le añade azúcar y se sazona con sal.

Finalmente, se ahogan allí los plátanos y se dejan hervir un momento.

Para servirlos se pone un poco de ajonjolí encima.

50 PLÁTANO FRITO CON QUESO

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- 3 tiras de queso blanco
- Mantequilla

Preparación:

Pele los plátanos y lávelos en agua con sal.

Pártalos en dos a lo largo.

Dórelos en la mantequilla.

Coloque la tira de queso blanco a lo largo de medio plátano y ponga la otra mitad encima. Fríalo hasta que se unan las dos mitades y se doren bien.

51 PLÁTANO MADURO CON QUESO**Ingredientes:**

- 3 plátanos maduros
- ¼ mantequilla
- Queso amarillo o blanco

Preparación:

Pele los plátanos y pártalos a lo largo en dos partes. Lávelos con agua y sal. Póngalos a dorar en mantequilla; hágale una ranura al centro del plátano y póngale una tajada de queso. Fríalos hasta que se unan y doren bien.

Sirva como aperitivo o entremesa o acompañante en la comida.

52 PLÁTANO MADURO RELLENO**Ingredientes:**

- 3 plátanos maduros
- 2 tazas de relleno de carne molida
- 3 rebanadas de queso americano

Preparación:

Lave la cáscara de los plátanos con un cepillo y cocínelos al vapor hasta que estén blandos; añada Sal al gusto.

Corte los plátanos, hágale una ranura en el centro y saque un poco de pulpa para hacer un hoyo, el cual se rellena con carne.

Coloque en un molde o una sartén engrasada y póngale el queso americano al relleno; déjelo a fuego lento hasta que se derrita el queso.

Sirva como plato principal

Nota: El relleno puede ser de carne, atún, bacalao o queso solamente.

53 PLÁTANO VERDE ENCANTADO**Ingredientes:**

- 2 plátanos verdes
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 ramita de perejil
- 2 chayotes
- 1 taza de queso blanco rallado.

Preparación:

Parta los plátanos en rodajas de aproximadamente ¾ de pulgada; cocínelos hasta que estén suaves, ya sea a vapor en un poquito de agua (recuerde no botar el agua, que puede usar como caldo vegetal para una de sus sopas). Quite la cáscara del chayote, pártalo en trozos y cocínelos al vapor. Si lo prefiere, añada un poquito de cebolla o ajo. Mezcle el plátano con el chayote, agréguele la mantequilla, revuelva bien, póngale por encima queso blanco y las hojitas de perejil picadas.

54 PLÁTANOS EN TENTACIÓN**Ingredientes:**

- 6 plátanos maduros
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- Canela en rama

Preparación:

Pele los plátanos.

En una olla ponga la mantequilla, el azúcar, el agua y la canela, y coloque los plátanos en ella.

Se cocina a fuego lento por media hora hasta que los plátanos estén dorados y el almíbar espeso.

Da para seis raciones.

55 PLÁTANOS MADUROS ASADOS EN SU CÁSCARA**Ingredientes:**

- Plátanos bien maduros
- Azúcar al gusto

Preparación:

Después de lavados los plátanos, hágales un corte a lo largo de la cáscara y póngalos en un molde. Si desea puede ponerles azúcar en el corte que le dio.

Puede cocerlos en horno o a la parrilla, a fuego lento. Hay que virarlos para que se cocinen por todos lados.

56 PLÁTANOS RELLENOS**Ingredientes:**

- 4 plátanos pintones (no muy maduros)
- ¾ libra de carne (res o puerco) molida
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 ají pequeño
- 1 tomate
- 8 aceitunas
- 2 cucharadas de pasas
- 2 huevos
- ½ libra manteca
- 4 cucharadas de polvo de galleta o pan molido
- Orégano, laurel, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Salcoche los plátanos.

Haga un picadillo cocinando la carne en el sofrito, que hará con la cebolla, el ají, tomate, ajo, orégano y laurel en dos cucharadas de manteca.

Maje con un tenedor los plátanos. Haga bolas con ellos.

Tome cada bola y aplástela y ponga dentro una cucharada del picadillo.

Dele forma alargada.
Bata bien los huevos y envuelva bien cada pieza en huevo batido y polvo de galleta.
1Fríalos en manteca bien caliente.
1Sirvalos calientes.

57 TORTILLAS DE CARNE Y PLÁTANO

Ingredientes:

- 3 plátanos
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de leche
- 1 taza de carne picada
- 1 cucharada de manteca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cocine la carne con la sal y la pimienta en una cucharada de manteca.
Cocine en poco agua los plátanos y májelos con la mantequilla.
Haga pequeñas tortas y coloque la carne dentro de dos tortas y fríalas en poca manteca hasta dorarlas.
Sirvalas calientes.

58 TORTILLAS DE MAÍZ CON PLÁTANO MADURO

Ingredientes:

- 1 libra de maíz
- 4 plátanos maduros
- Sal al gusto

Preparación:

Se cocina el maíz, luego se muele junto con los plátanos. Posteriormente se le agrega sal y agua y se amasa hasta que quede suave.
De ahí se forman cuatro bolas de masa y se envuelve en hoja de plátano y se pone a asar a fuego lento.
Nota: Las bolas de masa se aplastan, quedando en forma redonda.

59 TORTILLA DE PLÁTANO MADURO (Comunidad de Pacora)

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- ½ taza de leche (ideal)
- 1 cucharada de canela en polvo
- Clavito de olor

Preparación:

Se pelan y majan los plátanos. Se colocan en un recipiente, se le agrega la leche, clavito de olor y la canela molida; se amasa, luego se hacen bolas y se aplanan con un rodillo.

Se colocan en una cazuela o un recipiente y se ponen a asar.

60 TORTILLAS DE PLÁTANO VERDE (Comunidad de Pacora)

Ingredientes:

- 4 plátanos verdes
- Sal, margarina, queso amarillo

Preparación:

Pele los plátanos, salcóchelos y muéjalos. Añada margarina, Sal al gusto y el queso amarillo. Prepare las tortillas y fríalas en aceite bien caliente.

61 TOSTONES DE PLÁTANO

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes
- 4 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de sal
- 2 tazas de manteca o aceite

Preparación:

Corte el plátano diagonalmente, en rodajas, remójelo por 15 minutos en agua con ajo machacado. Caliente a fuego alto el aceite. Escorra las tajadas y fríalas a fuego moderado alrededor de 7 minutos, manteniendo la temperatura adecuada.
Sáquelos y aplástelos; póngalos en agua de sal y escúrralos. Fríalas nuevamente en aceite caliente alrededor de 5 minutos, hasta que se doren. Colóquelos sobre papel absorbente para que absorba el aceite y espolvoréelos con Sal al gusto.
Sirvase como acompañante de las comidas o como entremesa con algún aderezo o salsa.

PLATOS FUERTES

62 ALBONDIGÓN DE GUINEO (Agustina Pérez, Lares, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 8 guineos verdes hervidos y majados
- 1 libra de carne de pollo molida
- ½ taza de galleta molida
- 4 huevos
- 1 taza de brócoli hervido y picadito
- ½ cebolla bien picadita
- 1 pimienta bien picadito
- 1 queso crema de 4 onzas
- 6 lonjas de tocineta
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Hierva y maje los guineos.

Añádales sal, pimienta, dos huevos batidos y deje aparte.

Mezcle la carne molida con dos huevos, las galletas molidas, la cebolla y el pimienta bien picadito, sal y pimienta a gusto

Forme seis albóndigones y colóquelos en el horno por 15 minutos a 350_ F.

Saque del horno los albóndigones, cúbralos con queso crema y luego con una capa de guineos majados como ½ pulgada. Sobre esa capa, ponga más queso, crema y brócoli. Termine con una capa de guineos y sobre ésta envuelva una lonja de tocineta.

Coloque los albóndigones nuevamente en el horno por 10 minutos en “broil”.

Sirva sobre hojas de lechuga.

Tiempo de confección: 1 hora.

Da para seis raciones.

63 ALBONDIGUITAS APASTELADAS (Agustina González, Lares, Puerto Rico)

Ingredientes A: Relleno

- 1 libra de carne de res molida
- 3 cucharadas de sofrito con color
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cucharadas de pasta de tomate
- Sal al gusto

Ingredientes B: Masa

- 4 tazas de guineos verdes hervidos y majados
- 2 huevos
- Sal al gusto

Ingredientes C: Salsa

- 1 cebolla picadita
- 1 pimienta picadito
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ½ taza de caldo de res
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 guineo verde rallado
- Sal al gusto

Preparación:

Prepare el picadillo del relleno que quede seco, cocinándolo por 20 minutos. Aparte.

Forme bolitas con la masa y rellene con una cucharada de la carne.

Fría en aceite.

Prepare la salsa sofrriendo todo y añadiendo el guineo rallado a la salsa.

Por último, agregue las albóndigas a la salsa y cocine por cinco minutos.

Sirva como entremés.

Tiempo de confección: 1 hora.

Da para 40 raciones.

64 ALMOHADITAS DE GUINEO (Felícita Acevedo, Lares, Puerto Rico)

Ingredientes A: Masa

- 2 guineos verdes grandes
- 2 onzas de yautía
- 2 onzas de calabaza
- aceite con color
- 3 cucharadas de caldo de pollo
- 1 cucharadita de sazón
- Sal al gusto
- 10 pedazos de hojas de guineo

Ingredientes B: Carne

- ½ taza de picadillo de carne para pasteles
- 1 onza de pasas

Preparación:

Ralle el guineo, la yautía, la calabaza y añada los demás ingredientes de la masa. Aparte.

Mezcle el picadillo de carne con las pasas.

Utilice una cucharada de carne para hacer los pastelitos pequeños.

Envuelva en hoja de guineo, amarre y cueza de 10 a 15 minutos.

Tiempo de confección: 25 minutos.

Da para diez raciones.

65 ARROLLADO DE PLÁTANO MADURO CON CARNE (Receta de San Carlos, Costa Rica)

Ingredientes:

- 8 plátanos maduros
- ½ libra de carne de res molida
- 1 cebolla pequeña
- ¼ libra de queso blanco
- 1 cucharada de manteca
- 1 huevo
- 1 chile dulce
- 1 tomate
- Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

Cocine los plátanos con cáscaras y cuando estén blandos páselos por la máquina de moler o májelos en piedra o mortero.

Prepare la carne así: póngale los condimentos como sal, tomate, cebolla, ajo, el chile y el comino y cocínela con la cucharada de manteca.

Cocine el huevo hasta que esté duro y córtelo en tajaditas.

Ralle el queso.

Extienda la masa del plátano como para hacer una tortilla grande, con el rodillo o con una botella.

Ponga sobre la masa toda la carne y el queso rallado de manera que la cubra. Añada el huevo en tiritas.

Enróllelo todo y póngalo en una cazuela engrasada y espolvoréelo con azúcar. Llévelo al horno y póngale brasa sobre la tapa y brasas abajo para que se dore.

Sírvalo caliente cortado en ruedas de dos dedos de grueso.

66 ARROLLADO DE PLÁTANO MADURO CON FRIJOLES

Ingredientes:

- 5 plátanos maduros
- ½ libra de frijoles negros
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 chile o ají
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de manteca
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- ½ libra de queso blanco
- Sal y orégano al gusto

Preparación:

Salcoche los plátanos maduros hasta que estén blandos y páselos por la máquina de moler o mejor májelos en la piedra o el mortero.

Tenga ablandados los frijoles con muy poco caldo y ya sazonados con un buen sofrito hecho con las dos cucharadas de aceite, la cebolla, el ajo, el chile bien picadito y el orégano. Póngale sal al gusto. Si le gustan otros olores, puede ponérselos. Póngale media cucharada de azúcar.

Muela los frijoles.

Ralle el queso.

Extienda los plátanos majados como para hacer una tortilla, con el rodillo o con una botella hasta que tenga el grueso del dedo pequeño.

Extienda sobre la masa la pasta de frijoles y el queso rallado.

Enróllelo todo. Espolvoréelo con la cucharada de azúcar y póngalo en una cazuela engrasada, al horno. Si no tiene horno, puede ponerlo en fuego de brasas y poner brasas sobre la tapa de la cazuela hasta que se dore.

Al servirlo, córtelo en ruedas de dos dedos de ancho.

Sírvalo caliente.

67 ARROZ CON GUINEO Y GARBANZOS (Aida López, Quebradillas, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz grano largo
- 5 guineos verdes rallados
- 1 lata grande de garbanzos (15 a 16 onzas)
- ½ libra de chorizo (4 onza)
- 3 cucharadas pasta de tomate
- ½ cucharada de comino y pimienta (opcional)
- 1 cucharada de aceitunas y alcaparras (mezcladas)
- 3 tazas de agua
- Sal al gusto (posiblemente no tiene que añadir ya que los chorizos y el agua de los garbanzos tienen sal)

Preparación:

Pique el chorizo y sofría hasta que dore y bote algo de grasa.

En la grasita eche el sofrito, la pasta de tomate, las alcaparras, aceitunas, comino, garbanzos y el agua.

Cuando el agua hierva, se echa el arroz y se une bien.

Mezcle el guineo rallado con una cucharadita de achiote (bija) y mezcle el arroz.

Tape con una hoja de guineo bien lavada y cocine a fuego lento. Mueva a la mitad del tiempo. Puede tapar con una hoja de guineo.

Cuando esté cocido, adorne con pimientos morrones.

Puede acompañar con una ensalada fresca

Tiempo de confección: 25 minutos

Da para seis raciones.

68 BANANAS ASADAS

Ingredientes:

- 4 bananas maduras, pero duras
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 3 cucharaditas de mantequilla
- Sal al gusto.

Preparación:

Pele las bananas y únteles mantequilla. Póngalas en un molde engrasado.

Rocielas con azúcar morena.

Llévelas al horno por 15 minutos a fuego moderado.

Si no tiene horno puede hacerlo en una sartén a fuego lento.

69 BANANOS Y NARANJAS ASADOS CON TOCINETA

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar moreno
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 4 bananos
- 3 naranjas chinas
- 4 tiras de tocineta
- 4 palitos de dientes
- Jugo de limón.

Preparación:

Mezcle el azúcar y la canela. Pele los bananos y póngalos en un poco de jugo de limón y naranjas. Sáquelos y envuélvalos en la mezcla de canela y azúcar.

Envuelva cada banano en una tira de tocineta y sujétela al banano con un palillo de dientes.

Pele las naranjas, córtelas en tajadas y rocíelas con lo que le queda de azúcar y canela.

Póngalos en un molde y llévelos a asar por 15 minutos. A la mitad del tiempo víelos para que se cocine por todos lados.

Si no tiene asador u horno ponga el molde dentro de un caldero con brasas arriba y abajo.

Delicioso para el desayuno.

70 BOLAS DE PLÁTANO CON TASAJO (Plato cubano)

Ingredientes:

- 4 plátanos verdes o pintones
- ¼ libra de tasa (carne de res salada y seca, charquí)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate
- 1 ramito de perejil
- 1 diente de ajo
- 1 pedazo de ají dulce
- 2 huevos duros (salcochados)
- 1 cucharada de limón
- 1 taza de migas de pan
- 1 taza de caldo de res
- Manteca
- Pimienta al gusto

Preparación:

Se pone el tasajo a desalar en agua la noche anterior. Se le cambia el agua una hora antes de preparar las bolas y se pone al fuego con abundante agua.

Salcoche los plátanos y páselos por la máquina de moler. Suavícelos amasándolos sobre la tabla de la cocina.

Moje las migas de pan en el caldo.

Sofría el ajo, la cebolla, ají, tomate y perejil. Mézclelo con el pan mojado en caldo, los dos huevos duros ya desechos con un tenedor, la pimienta y el limón.

Muela el tasajo y pruébelo para saber cómo está de sal. Si está salado póngale un poco de agua y exprímalo para quitarle la sal con el agua. Si resulta escasa, póngale la necesaria. Añada el tasajo a la mezcla que preparó.

Tome dos cucharadas del plátano molido y dele forma de bola. Ponga dentro de cada bola una cucharadita del tasajo preparado.

Envuelva las bolas en harina de trigo y fríalas en manteca bien caliente.

Sírvalas calientes.

71 BOLAS DE PLÁTANO VERDE CON CARNE

Ingredientes:

- 1 plátano verde
- ½ cucharada de sal
- 2 cucharaditas de manteca de achiote (bija)
- 1 cucharadita de harina de trigo
- 6 cucharadas de carne de res
- 3 cucharadas de tomate picado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 6 aceitunas
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 ó 2 cucharadas de manteca

Preparación:

Lave y pele el plátano.

Póngalo en agua con sal por cinco minutos.

Ralle el plátano y añádale la sal, manteca derretida, el (bija) y la harina de trigo.

Sofría la carne con las especias en poca manteca. Este será el relleno.

Haga seis bolas de la masa de plátano.

A cada bola hágale un hueco con el pulgar y llénelo con el relleno. Vuélvalas a tapar.

Eche las bolas en caldo hirviendo o cuézalas en salsa de tomate.

Puede hacer tantas bolas como desee, siempre considerando que con un plátano salen 6 bolas y que para esta cantidad necesita 6 cucharadas de carne molida.

72 BOLITAS DE GUINEO Y BACALAO EN SALSA DE GUINEOS DULCES (Lourdes Soto Pérez, Lares, Puerto Rico)

Ingredientes A:

- 4 tazas (10 guineos) verdes hervidos y majados
- 2 tazas de bacalao cocido y desmenuzado
- 2 huevos
- 1 cucharada de ajo triturado
- 3 hojas de cilantro picadita

Ingredientes B:

- 1 cebolla picadita
- 1 pimiento bien picadito
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de maicena
- 3 guineos maduros grandes
- 2 cucharadas de salsa dulce (ketchup)

Preparación A:

Se mezclan todos los ingredientes bien y se forman bolitas.

Se fríen en abundante aceite (se pueden dorar en el horno).

Preparación B:

Sofría el pimiento y la cebolla en la mantequilla.

Mézcle la leche con la maicena y añádalos a la mezcla.

Maje los guineos maduros y añádalos a la mezcla.

Finalmente, añada la salsa dulce.

Cueza esta mezcla por cinco minutos.

Sirva sobre las bolitas de guineo.

Tiempo de cocción: 40 minutos

Sirva como entremés.

Da para 50 raciones.

73 QUEQUE DE NARANJA Y BANANO

Ingredientes para la panetela:

- ½ taza de manteca
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de trigo
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 2/3 taza de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

Mézcle la manteca con el azúcar hasta que quede como pequeñas bolitas.

Añada un huevo y mézclelo bien.

Cierna la harina con la sal y el polvo de hornear y vaya añadiéndola a la mezcla de huevo, grasa y azúcar poco a poco, alternando con poquitos de leche. Siga revolviendo hasta que quede todo bien mezclado. Añada la vainilla. Únalo todo con una cuchara de madera.

Engrase dos moldes y divida la mezcla entre los dos moldes. Hornéelo 25 minutos a temperatura de 375_ F.

Déjelo enfriar para sacarlo del molde.

Ingredientes para el relleno:

- 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ taza de leche
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ½ taza de bananos majados
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- Pizca de sal.

Preparación:

Mezcle la harina y el azúcar y añada la leche.

Cocínelo en baño de María revolviéndolo constantemente hasta que espese.

Mezcle el jugo de limón con los bananos majados, con la harina, el azúcar y la leche. Añádale la mantequilla y la sal y retírela del fuego. Cuando esté fría, viértala encima de una de las dos mitades del queque y coloque la otra mitad encima.

Ahora está listo el queque para vestirlo.

¿Cómo vestir el Queque?

Ingredientes:

- ¼ taza de mantequilla
- 2 tazas de azúcar en polvo
- 3 cucharadas de jugo de naranja de china
- ½ cucharadita de cáscara de limón rallado

Preparación:

Con una cuchara de palo revuelva la mantequilla hasta que quede cremosa.

Añada el azúcar poco a poco y siga mezclándolo. Añada el jugo de naranja sin dejar de mover la cuchara para mezclarlo bien. Agréguelo poco a poco para que no pierda la consistencia. Añada la cáscara de limón rallado.

Cubra todo el queque con este azucarado esparciéndolo con un cuchillo de mesa o una espátula de cocina.

74 CARNE DE RES GUISADA CON PLÁTANOS (Miss Marión Halverston, Tangañica, Africa)

Ingredientes

- 1 libra de carne de res
- 2 plátanos verdes grandes
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de tomate
- 1 ají dulce
- 2 cucharadas de manteca
- ½ limón

Preparación:

Corte la carne en cuadritos y dórela en la manteca.

Sofría ligeramente la cebolla, el ajo y el ají y, por último, añádale el tomate y póngalo en la carne. Cubra la carne con agua.

Pele los plátanos y córtelos en trozos o ruedas de una pulgada de grueso. Póngales limón para evitar que la mancha del plátano verde ennegrezca la carne. Eche los plátanos en el guisado y déjelo todo cocinar a fuego moderado por 50 minutos hasta que todo esté blando.

75 CAZUELA DE PESCADO CON VERDE (Don Tiberio Ordóñez, Ecuador)

Ingredientes:

- 15 plátanos verdes
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento dulce pequeño
- ¼ cucharadita de comino
- 6 cucharadas de manteca de cerdo o aceite
- ½ taza de maní tostado y molido
- 2 libras de pescado blanco (cherna o corvina es bueno)
- Sal al gusto

Preparación:

Ralle los plátanos. Aliñe la masa con el sofrito hecho con los condimentos indicados: cebolla, ajo, pimiento dulce, comino y la manteca.

Corte el pescado en trocitos cuadrados y mézclelo con la masa y el sofrito.

Prepare un molde engrasado y póngalo al horno por 30 minutos.

Da para 12 raciones.

76 CORVICHE DE PLÁTANO VERDE (Don Tiberio Ordóñez, Ecuador)

Ingredientes:

- 10 plátanos maqueños
- 2 libras de pescado blanco
- ½ taza de maní tostado y pelado
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de manteca
- Comino
- Pimienta
- Sal al gusto

Preparación:

Haga una masa con los plátanos crudos rallados.

Sofría los condimentos: cebolla, ajo y añada el comino y la pimienta.

Corte las masas del pescado en trocitos de un dedo de ancho y del largo que va a hacer los bizcochitos, páselos con cuidado por los ingredientes sofritos, dejándolos cocinar por cinco minutos para que no se rompan.

Mezcle el sofrito con el plátano rallado y el maní tostado.

Tome cantidades como de dos cucharadas y deles forma alargado y ponga dentro un trocito de pescado que quede envuelto por la masa. Póngalo al horno a dorar.

Quedan como bizcochos.

Sírvalos caliente.

77 FUFU (Plato criollo cubano)

Ingredientes:

- 3 plátanos bien verdes
- ½ taza de chicharrones de puerco (chancho)
- 1 naranja agria
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca
- 2 cucharadas de cebolla bien picada

Preparación:

Salcoche en agua y sal los plátanos con su cáscara.

Tenga los chicharrones fritos y picados bien pequeños.

Ponga a calentar la manteca y cuando esté caliente, añada los ajos bien machacados, el jugo de la naranja y la cebolla y apéelo enseguida. No lo cocine.

Pele y maje los plátanos. Mézclelos bien con la manteca, el ajo, la naranja, la cebolla y los chicharrones.

Sírvalo caliente.

Este plato puede sustituir el arroz.

78 GUANIMES DE PLÁTANO VERDE (Comunidad de Chepo)

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes
- 1 taza de leche de coco
- ¼ cucharada de anís en grano
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- Hojas de plátano

Preparación:

Pele y ralle los plátanos; caliente la leche y añádale el azúcar, el anís y los plátanos rallados.

Lave y divida las hojas del plátano en pedazos; coloque en el centro de cada uno dos cucharadas grandes de masa, envuélvalo y amarre los pedazos de hoja.

En una cacerola hierva tres litros de agua con sal y agregue los guanimes. Hierva por una hora.

79 "GUINPO" CON BERENJENA (María Alicea, Lares, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 2 libras de guineos verdes
- 1 libra de pollo molido o desmenuzado
- 1 cebolla mediana
- 1 pimienta mediana
- 2 diente de ajo
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 zanahorias grandes
- 1 libra de berenjena picada en tiras y empañadas
- 1 pote habichuelas tiernas
- ½ libra de queso parmesano
- ½ taza de polvo de galleta

Preparación:

Hierva los guineos hasta que se ablanden. Saque y escurra.

Maje los guineos y vierta sobre un molde engrasado una camada de la mezcla de guineos.

Sofría el pollo con la cebolla, pimienta, ajo y salsa de tomate.

Vierta el pollo sobre los guineos majados, luego añada las berenjenas picadas y empanadas.

Añada la zanahoria y habichuelas tiernas.

Espolvoree con queso.

Coloque en el horno por 15 minutos a 150_ F.

Tiempo de confección: 30 minutos.

Sírva como plato principal

Da para seis raciones.

80 HABICHUELAS TIERNAS CON BOLITAS DE PLÁTANO

Ingredientes:

- 1 libra de vainica o habichuelas tiernas
- 2 pedacitos de tocineta
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates pequeños
- ½ cucharada de pimienta en pedacitos
- 1 cucharada de manteca
- 2 tazas de agua
- 1 plátano verde
- Unos trocitos de jamón
- Sal y achiote (bija) o color al gusto

Preparación:

Haga un sofrito así: ponga la manteca a freír con la tocineta. A medio freír añada el jamón. Saque la tocineta y enseguida eche la cebolla, el chile y el ajo, todo bien picadito y, por último, el tomate.

Después de quitadas las puntas de las vainicas y las fibras se cortan las vainicas en pedazos y se añaden al sofrito. Añada las 2 tazas de agua.

Salcoche un plátano verde pelado en dos tazas de agua. Májelo con la tocineta frita. Haga bolas con el plátano majado con la tocineta. Eche las bolas dentro de las vainicas.

Sírvalo caliente.

81 JAMON CON BANANO

Ingredientes:

- ½ taza de jugo de naranja de china
- 1 chucharadita de clavos de olor
- ½ taza de miel de abeja
- ½ taza de azúcar morena
- 2 libras de jamón ahumado en un solo pedazo
- 6 platanitos dulces o bananos pelados
- 2 cucharadas de mantequilla derretida

Preparación:

Mezcle el jugo de naranja con los clavos y cocínelo por cinco minutos. Quite los clavos y agregue el azúcar moreno y déjelo al fuego hasta que se disuelva el azúcar.

Coloque el jamón en un molde y póngale por encima parte del almíbar de naranja. Cocínelo por 40 minutos.

Unte mantequilla a los bananos y colóquelos alrededor del jamón en el molde, y viértales encima el resto del almíbar.

¡Póngalo de nuevo al horno por 15 minutos.

¡ Da seis raciones.

82 MACHUQUILLO DE PLÁTANO (Plato cubano)

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes
- 2 plátanos pintones
- 2 cucharadas de “entreverado” de puerco frito (carne con grasa)
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla pequeña
- 2 cucharadas de manteca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Después de salcochados los plátanos se majan bien en el mortero o pilón de cocina. Póngales la sal.

Tenga frita la carne de entreverado de puerco

En una sartén ponga la manteca; añada los ajos y la cebolla bien picadita y sofríalos sólo hasta ablandarlos a fuego lento.

Mezcle los plátanos con los ajos, la cebolla y la manteca. Añada la pimienta. Añada el frito de puerco y mézclelo todo bien.

Si le resulta muy seco o no está suave, añada un poco del agua en que cocinó los plátanos.

Sírvaselo caliente.

83 MADUROS A LA CREMA

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- 2 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de azúcar
- 2/4 taza de leche.

Preparación:

Cocine los plátanos pelados al vapor, o casi sin agua.

Páselos por un colador o cedazo.

Derrita la mantequilla y añada la sal, el azúcar, la pimienta. Únalos todos.

Añada poco a poco la leche y mézclela bien.

Añada el plátano majado y las yemas de huevo batidas.

Envuélvalo en la clara de huevo.

Póngalo en un molde engrasado y hornéelo por 15 minutos.

Sírvalo caliente.

84 MOFONGO (Plato antillano)**Ingredientes:**

- 4 plátanos verdes
- ½ libra de chicharrón bien frito
- 4 dientes de ajo bien machacado
- 1 cucharada de manteca

Preparación:

Pele los plátanos y córtelos en pedazos gruesos (alrededor de ocho pedazos o ruedas de cada plátano) y fríalos en abundante manteca, pero sin que se doren; sólo que se ablanden bien.

Sáquelos y macháquelos bien en un mortero o piedra donde ya tiene machacados los ajos, con la cucharada de manteca.

Añada los chicharrones y mézclelo todo bien.

Tome cucharadas de esta mezcla y haga bolas para servir las.

Sírvalas calientes.

85 MOLE DE PLÁTANO (Sra. Esperanza Estrada de León, Guatemala)**Ingredientes:**

- 6 plátanos maduros
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 2 onzas de almendras
- ½ taza de miga de pan
- 1 rajita de canela
- 1 chile pasa (un ají dulce seco)
- Sal y azúcar al gusto
- 1 barra de chocolate

Preparación:

Ponga los plátanos a freír, cortados en rodajas.

Tueste en una sartén, sin grasa, el ajonjolí, las almendras y el chile pasa. Después de tostados, muélos.

Cuele los ingredientes tostados y molidos por un colador no muy fino y fríalos en dos cucharadas de manteca. Añádale una barra de chocolate rallado y revuélvalo hasta que se derrita. Añada la canela.

A esta mezcla añada la media taza de miga de pan y revuélvalo bien hasta mezclarlo todo.

Agregue los plátanos fritos en rodajas.

Puede servirse frío o caliente adornado con ajonjolí dorado.

86 MUSLOS RELLENOS (Judith Vargas Rosado, Lares, Puerto Rico)**Ingredientes:**

- 2 libras de muslos de pollo
- 1 libra de tocineta
- 8 a 10 guineos verdes
- 1 cubito de pollo
- Adobo a gusto
- 1 cucharada de sofrito
- Palillos para entremeses

Preparación:**Mofongo:**

Cocine los guineos y añada un cubito de pollo al agua. Luego de estar cocidos se majan con 2 ó 3 cucharadas de la misma agua en que se hirvieron.

Se le añade el adobo y el sofrito.

1. Se deshuesan los muslos y se adoban

Se rellenan con el mofongo y se envuelve con la tocineta. Al mismo tiempo, se pincha con los palillos para evitar que la tocineta se desprenda.

Coloque en un molde en el horno por 40 minutos aproximadamente a 300_ F.

Tiempo de confección: 30 minutos

Sírvalo como plato principal.

Da para seis raciones.

87 PASTELES JIBARITOS (María Arocho Vera, Lares, Puerto Rico)**Ingredientes A:**

- Hojas de guineo
- Ingredientes B: Masa
- 20 a 25 guineos verdes
- Caldo de bacalao
- Adobo
- Sal
- Leche
- 2 cucharadas aceite con color para la masa

Ingredientes C: Relleno

- 3 cucharaditas de sofrito
- 3 cucharaditas de aceite de color
- 3 cucharadas pasta de tomate
- ½ libra de bacalao guisado
- 2 papas medianas picaditas
- ½ taza aceitunas rellenas picaditas
- 2 pimientos morrones picados en tiritas

Preparación:

Las hojas de guineo se amortiguan y se limpian.

Se rallan los guineos.

Se prepara la masa con un poquito del caldo del bacalao, adobo, sal y la leche. Se mezcla todo hasta que la masa quede suave.

Se prepara el relleno con los ingredientes en C.

Sobre un pedazo de hoja de guineo se extiende un cucharón de la masa con una cucharada de relleno de bacalao. Se doblan y se amarran.

Hierva durante 20 ó 25 minutos en agua.

Tiempo de confección: 60 minutos

Da para 24 pastelitos.

- 3 guineos
- 2 cucharadas de margarina
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua
- ½ cucharadita de vainilla
- el agua y la vainilla.

88 PASTELES PUERTORRIQUEÑOS

Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo picada en cuadritos pequeños
- ¼ libra de jamón
- 1 ají dulce (grande)
- 1 cebolla mediana
- 8 cucharadas de puré de tomate (natural o de lata)
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de orégano molido
- 2 hojas de culantro
- ½ taza de pasas sin semilla
- ½ taza de aceitunas
- 1 cucharada de alcaparras
- ½ libra de garbanzos ya ablandados
- 4 cucharadas de manteca de achiote (bija)
- Sal al gusto

Necesita para la masa:

- 1 taza de leche o la leche suficiente para ablandar la masa
- 2 libras de yautía blanca
- 2 libras de yautía amarilla
- 10 guineos verdes (plátanos burros, cuadrados) ó 5 plátanos grandes
- 1 taza de manteca de achiote (bija)

Para envolver:

Hojas de plátano cortadas en cuadros de poco más o menos de una cuarta (cuarta es el largo de la mano extendida desde el extremo del dedo gordo o pulgar hasta el extremo del dedo pequeño).

Preparación:

Ponga la carne, cortada en cuadritos, en adobo con naranja agria.

Muela bien en el mortero o pilón el ajo y el culantro con sal. Corte la cebolla, los tomates y el pimiento en cuadritos pequeños. Póngalo en un caldero o sartén a sofreír a fuego lento, con 4 cucharadas de manteca con achiote (bija).

Añada al sofrito el jamón picado en cuadrito y la carne que ya tiene adobada con la naranja.

Quite la piel o pellejo a los garbanzos y agréguelos a la carne. Eche a la carne una taza del agua donde cocinó los garbanzos.

Añada las aceitunas, pasas y alcaparras. Añada sal al gusto. Déjelo cocinar todo junto hasta que la carne se ablande.

Retírelo del fuego.

La masa:

Pele y ralle o guaye las yautías y los plátanos.

Májelos en la piedra o mortero para que quede suave la masa.

Añada la taza de leche tibia y 12 cucharadas de manteca de achiote (bija). Ponga sal al gusto.

Mézclelo todo bien.

¿Cómo envolver?

Ahora prepare la mesa para envolver los pasteles. Tenga a mano un poco de manteca derretida.

Tenga cortadas como pañuelos las hojas de plátano. Tome un pedazo de hoja y engráselo.

Ponga sobre la hoja 3 cucharadas de la masa. Extiéndala hasta que quede con poco grueso. Esto la hará más sabrosa.

Ahora coloque sobre la masa 3 cucharadas del relleno y extiéndalo.

Doble los lados hacia adentro y doble las puntas. Envuélvalo en otro pedazo de hoja y amárrelo.

Tenga una olla grande con agua hirviendo y sal. Póngalos a hervir por una hora.

Sírvalos calientes.

89 PASTELÓN DE CARNE**Ingredientes:**

- 1 libra de carne molida
- 5 plátanos bien maduros
- 6 huevos
- 1 cucharada de sofrito
- ½ pimiento cubano sin las semillas
- Adobo, orégano, sal y comino a gusto
- 1 paquete de sazón goya
- 2 cucharadas de alcaparrado con pimientos
- 3 ó 4 pedazos de pimientos dulces
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de salsa de tomate

Preparación:

En una sartén cocine la carne (agregue el adobo, orégano, comino y la sal) hasta que saque la mayoría de la grasa.

En otra olla sofría el sofrito, pimiento, el sazón, los alcaparrados, la cebolla, el ajo con un poco de aceite de oliva por unos dos minutos.

Luego añada la carne en la olla de sofreír y cocine a fuego lento hasta que se cocine.

Fría en una sartén los plátanos maduros. Recuerde que mientras más maduros estén los plátanos, mejor será la consistencia del pastelón.

Mezcle 3 huevos y sazónelos a gusto con adobo; luego colóquelos en el molde del pastelón. Cubra el molde con una capa de plátanos maduros, una de queso, otra de carne molida; después queso, plátanos y, por último, los tres huevos.

Coloque en el horno por 25 minutos en 350_ hasta que el huevo se cocine.

90 PASTELÓN DE GUINEO (Virginia Martínez Cruz, Arecibo, Puerto Rico)**Ingredientes:**

- 15 guineos
- ½ pollo
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 papa
- 3 cucharadas de aceite con achiote (bija)
- 1 cubito de caldo de pollo
- 6 aceitunas rellenas
- 3 cucharadas de sofrito
- Pizca de sal
- 1 zanahoria mediana rebanada
- 1 cucharada de ajo granulado ó 1 ajo triturado

Preparación:

Se ralla el guineo, luego se amasa.

Añada el ajo, sal, aceite con achiote (bija) y el caldo de pollo.

Luego amase bien y deje reposar.

Se prepara la carne bien guisada con sofrito, salsa y demás ingredientes.

Se coloca en un caldero la masa, la carne encima y se tapa con una hoja de guineo amortiguada.

Luego, se cubre con una tapa y se coloca a fuego bajo por una hora en la estufa.

Tiempo de confección: 1 hora y 15 minutos

Sírvase como plato principal

Dá para diez raciones.

91 PASTELÓN DE PLÁTANO**Ingredientes:**

- 3 plátanos verdes o amarillos
- 1 taza de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ libra de carne de res molida
- 2 cucharadas de manteca (grasa)
- 4 cucharadas de cebolla bien picada
- 4 cucharadas de pimiento verde bien picado²
- huevos duros
- 12 aceitunas
- 2 cucharadas de pasas
- Pimienta y sal al gusto

Preparación:

Cocine y maje o muele los plátanos.

Sofría la carne en la manteca y añada la cebolla, el pimiento, las rebanadas de huevo duro; las aceitunas y las pasas. Póngale la pimienta y déjelo cocinar por cinco minutos.

Engrase un molde y coloque la mitad de los plátanos majados, luego la carne preparada y tápelo con el resto del plátano.

Dórelo en el horno, o póngalo en un caldero con brasas debajo del molde y sobre la tapa.

92 PICADILLO DE CARNE Y PLÁTANO VERDE (Sra. Flor Víquez, Costa Rica)

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes grandes
- ½ libra de carne de res o cerdo molida
- 2 cucharadas de pedacitos de chile dulce
- 1 tomate hecho puré o majado
- 1 cebolla cortada en pedacitos
- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharadita de orégano tostado y molido
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de jugo de naranja ácida o de limón o de vinagre
- 4 aceitunas deshuesadas o cortadas en pedacitos
- 3 cucharadas de manteca. Si la carne es de cerdo no necesita manteca.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Lave los plátanos, corte los extremos o puntas y deles un corte a la cáscara a lo largo. Póngalos a hervir en suficiente agua que los tape nada más, para que no pierdan su sabor. Póngales una cucharadita de sal. Ponga en la sartén todos los condimentos y la manteca a sofreír por cinco minutos a fuego moderado.

Ahora añada la carne molida y mézclelo todo bien. Tápele y déjelo cocinar por diez minutos.

Cuando los plátanos estén blandos (no los deje ablandar demasiado) se pelan y se cortan en cuadritos pequeños y se echan junto con la carne y se mezclan bien cuidando no majarlos. Si el picadillo se ha secado demasiado, añada una cucharada de la misma agua donde cocinó los plátanos.

Sírvalo caliente.

Da para seis raciones. Servido en cantidad mayor y acompañado de vegetales y ensalada, es un menú bastante completo.

93 PIÑÓN (Puerto Rico)

Ingredientes:

- 5 plátanos maduros
- ½ libra de carne de res bien molida
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 3 chiles dulces o ajíes
- 6 cucharadas de tomate en puré
- 1 cucharada de alcaparrado
- 12 cucharadas de manteca derretida
- ½ libra de habichuelas tiernas
- 6 huevos
- Sal al gusto

Preparación:

Pele los plátanos, córtelos a lo largo en cuatro tajadas o lascas cada uno. Póngalos en agua con sal.

Cocine la carne molida en cuatro cucharadas de manteca donde tenga todo bien molido: la cebolla, el ajo y el chile. Cuando lo haya cocinado un poco agregue las 6 cucharadas de puré de tomate y las alcaparras.

En 3 tazas de agua cocine las habichuelas tiernas después de haber cortado las puntas y quitado las fibras. Cuando estén blandas mézclelas con el picadillo.

En una sartén grande ponga las 8 cucharadas de manteca que le quedan y póngalas al fuego. Saque del agua los plátanos y escúrralos. Ponga los plátanos a dorar. Cuando estén listos, póngalos a escurrir la manteca sobre papel absorbente.

Bata bien los huevos con un poco de sal.

En la sartén donde doró los plátanos y dejando la manteca o grasa que le quedó, coloque los ingredientes en capas de la siguiente forma:

La mitad del huevo batido.

7 tajadas de plátano

La mitad del picadillo

7 tajadas de plátano

la otra mitad del picadillo

6 tajadas de plátano

la otra mitad del huevo

Cocínelo a fuego lento por 10 minutos y vírelo rápidamente para cocinarlo por el otro lado. Para virarlo use un plato u otra sartén de igual tamaño que aquél en que se está cocinando.

Si tiene horno no precisa virarlo. Después de 10 minutos a fuego lento, póngalo en el horno por 20 minutos más.

94 PLÁTANO COCIDO (Venezuela)**Ingredientes:**

- 1 plátano muy madura (piel negra)
- 1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite de oliva
- 3 a 6 clavos
- 1/8 cucharadita de pimienta (opcional)
- Coco rallado (versión vegana, se usa queso en la tradicional)
- 1 cucharadita de azúcar (opcional, no es necesaria si el plátano está maduro, pero posiblemente conviene si la piel está amarillenta).

Preparación:

Precalentar el horno a 350_ C o gas mark 8.

Hacer un corte longitudinal sobre la piel del plátano, abrirlo y cortar el plátano en dos mitades, de nuevo longitudinalmente. Engrasa una bandeja o simplemente cubrir la bandeja con papel de hornear o papel aluminio. Poner el plátano sobre su piel encima de la bandeja.

Insertar los clavos, distribuyéndolos bien a lo largo de las dos mitades (recuerde dónde, para retirarlos tras la cocción). Opcionalmente, espolvoree un poco de pimienta y/o una cucharadita de azúcar. Después añada pequeñas cantidades de margarina o aceite de oliva sobre las mitades del plátano y esparza el coco rallado sobre ellas.

Hornear hasta que el plátano se ponga dorado. Sacarlo del horno y retirar los clavos.

Otra forma de hacer este plato es poner el plátano (sin la piel), cortarlo en mitades (a lo ancho) sobre una sartén de hierro engrasada, con el azúcar (opcional) y las especias. Cocer lentamente hasta que esté marrón y pulposo. Los azúcares naturales deberían quedar caramelizados. Después esparcir el coco, continuar cociendo hasta que el coco se vuelva marrón y retirarlo del fuego.

Este plato se como tradicionalmente con frijoles negros, arroz y carne picada. Lo llaman “Pabellón con Baranda”. La baranda es la valla formada por las lonchas de plátano alrededor de la carne, los frijoles y el arroz. Por falta de tiempo, mucha gente en mi país fríe las lonchas de plátano, añade un poco de azúcar y vino blanco y lo dejan hervir a fuego lento. Después añaden queso. Es absolutamente delicioso pero no muy saludable. Como sustituto de la carne, en este tradicional “pabellón”, los veganos usamos la cáscara del plátano verde, picada y cocida del mismo modo que la receta original. Un día de estos os daré aquella receta, que es increíblemente sabrosa y sorprende a todo aquel que ha probado la versión cárnica, por su increíble similitud con el plato original.

95 PLÁTANO MADURA ASADO EN SU CÁSCARA (Comunidad de Chepo)**Ingredientes:**

- 6 plátanos bien maduros
- Azúcar al gusto

Preparación:

Después de lavar los plátanos hágale un corte a lo largo de la cáscara y póngalos en un molde.

Si desea puede ponerle azúcar en el corte que le hizo.

Se puede asar en el horno o en una parrilla a fuego lento.

Se debe dar vuelta para que se cocinen en ambos lados.

96 PLÁTANOS VERDES ASADOS**Ingredientes:**

- 1 plátano por persona
- 1 cucharada de manteca por cada plátano
- Papel encerado o mojado y untado de manteca
- Sal al gusto

Preparación:

Pele los plátanos y unte una cucharada de manteca a cada plátano.

Envuelva cada plátano en papel encerado. Si no tiene papel encerado, humedezca con agua un papel grueso y úntele manteca. Envueltos los plátanos, póngalos en una parrilla sobre fuego lento por 30 minutos.

Deles vuelta para que se cocinen bien.

Puede hacerse con plátanos verdes o maduros.

97 PLÁTANOS VERDES SALCOCHADOS CON MOJO**Ingredientes:**

- 2 plátanos verdes
- 2 tazas de agua
- 1 limón pequeño
- Sal al gusto
- Ingredientes para el mojo:
 - 2 cucharadas de manteca
 - 2 naranja agria o limón
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cebolla
 - Sal al gusto

Preparación:

Pele los plátanos y póngalos a cocinar en agua hirviendo con el limón y la sal por 30 minutos.

En un plato hondo ponga el jugo de un limón o dos cucharadas de jugo de naranja agria. Maje los ajos y corte la cebolla en ruedas y póngalos con el jugo de naranja o limón.

Ahora ponga la manteca a calentar y cuando esté caliente, viértala en el plato donde tiene el jugo, la cebolla y los ajos. Este es el mojo.

98 POLLO ENTRE NIÑOS (Luz Soto, Lares, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 2 pechugas medianas adobadas y picadas en pedacitos
- 3 cucharadas de sofrito
- 1 pimienta morrón picadito
- 3 cucharadas pasta tomate o salsa
- 20 guineos niños maduros (medianamente maduros)
- 2 ó 3 lonjas de queso preferido
- Sal al gusto

Preparación:

Se guisan las pechugas con sofrito y pasta de tomate. Se cuecen los guineos y se majan. Se vierte la mitad de los guineos en un molde, se coloca la pechuga y el pimienta encima. Se cubre con el resto de los guineos y luego el queso. Se coloca en el horno por 15 ó 20 minutos a 300_ F. Tiempo de confección: 1 hora. Sirva como plato principal. Da para dos raciones.

99 RAVOLINEO (María Leonor de la Rosa, Florida, Puerto Rico)

Ingredientes A:

- 5 guineos verdes
- ½ libra de calabaza
- 1 yautía grande
- 1 pizca de sal

Ingredientes B:

- 1 libra de carne molida
- 1 cucharada sofrito fresco
- ½ taza salsa de tomate
- ½ taza queso "cheddar"
- 2 tazas salsa de "spaguetti"
- ½ taza aceite vegetal
- ½ sobre sazón con color

Preparación:

Prepare masa como de pasteles utilizando los ingredientes señalados en A. En un papel celofán, extienda un poco de la masa ya preparada. Separe cuadritos pequeños 2" x 2" de masa. Sofría en una sartén la carne molida, sazón, sofrito y salsa de tomate, hasta que cueza.

Coloque una cucharada de la carne en el cuadrito de masa ya cortado.

Coloque otro cuadrito de masa sobre el otro cuadrito con la carne preparando a manera de un ravioli (sellando bien los bordes).

Prepare alrededor de 12 a 15 raviolis.

Caliente el aceite en una sartén. Cuando esté bien caliente, eche a freír los raviolis.

Escorra bien los raviolis en papel absorbente.

En un molde cuadrado coloque la mitad de la salsa de "spaguetti" y parte del queso. Sobre la salsa, coloque los raviolis fritos y sobre éstos, añada el resto de la salsa y queso.

Coloque al horno a 350_ F, durante 15 a 20 minutos. Sirvalo con ensalada fresca.

Tiempo de confección: 30 minutos.

Da para 4 ó 6 raciones.

100 RICURAS DE GUINEO (Adelaida Rodríguez, Hatillo, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 12 guineos verdes
- ½ taza de zanahorias
- 2 cucharadas de margarina
- 1 huevo
- ½ libra de bacalao
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de orégano fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de pan molido
- Aceite para freír

Preparación:

Hierva los guineos junto con la zanahoria. Májelos bien con la margarina y el huevo batido. Deje aparte esta mezcla.

Desale e hierva el bacalao.

Corte la cebolla en pedazos pequeños, sofría en el aceite de oliva.

Añada el bacalao y mueva, agregue el ajo machacado con el orégano.

Forme sorullitos, colocándole el bacalao en el centro.

Páselo por pan molido

Fríalos ligeramente en el aceite caliente.

Tiempo de confección: 35 minutos

Da para 30 raciones.

101 ROLLITOS CAMUYANOS (Ana González, Camuy, Puerto Rico)**Ingredientes:**

- 4 “beefsteak” condimentado a gusto
- 4 onzas de queso suizo
- 4 guineos maduros
- 1 taza de brócoli o zanahoria
- 4 lonjas de tocineta de pavo (opcional)

Preparación:

Coloque la carne en una superficie plana y sobre ésta, una rebanada de queso suizo.

En el borde de la carne y el queso coloque el guineo maduro, brócoli o la zanahoria.

Enrolle como brazo gitano y envuelva con la tocineta.

Hornee por 25 minutos o cocina en una satén tapada.

Sirva caliente como plato principal

Tiempo de Confección: 35 minutos

Da para cuatro raciones.

102 ROLLO DE PLÁTANO Y CARNE DE CERDO**Ingredientes:**

- 2 plátanos pintones
- 3 huevos
- ¼ libra de carne de cerdo molida para rellenar
- Prepare un sofrito así:
- 2 cucharadas de manteca
- ½ cebolla picada o molida
- 2 dientes de ajo majados
- 2 hojas de culantro
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- Alcaparras y aceitunas
- Orégano y sal al gusto

Preparación:

Prepare un sofrito para la carne, friendo los ingredientes en las dos cucharadas de manteca. Agregue la carne al sofrito y cocínela a fuego lento por 10 minutos.

Cocine los plátanos y májelos. Cocine los huevos hervidos duros y májelos con los plátanos.

Sobre la mesa o tabla de cortar extienda la masa y coloque encima la carne preparada de manera que cubra toda la masa y luego envuélvala como un brazo gitano, es decir, enróllela.

Dórela en la sartén o en el horno a temperatura moderada.

Al servirlo puede adornarlo a su gusto con encurtidos.

103 TIMBAL DE PLÁTANO (Cubano)**Ingredientes:**

- 3 plátanos pintones (madurando)
- 1 picadillo hecho de los siguientes ingredientes:
- ½ libra de carne molida
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile o ají
- 1 tomate
- 3 cucharadas de manteca
- Orégano, laurel, pimienta y sal al gusto

Preparación:

Cocine los plátanos salcochándolos.

En dos cucharadas de manteca sofría los ingredientes del picadillo agregando la carne picada y dejándolo cocinar.

Maje los plátanos en el mortero o piedra.

Coloque la mitad del plátano majado en una sartén donde haya puesto una cucharada de manteca y ponga encima todo el picadillo.

Cúbralo con la mitad del plátano majado que le queda.

Dórela a fuego lento y vuélvala sobre un plato como una torta y dórela por el otro lado.

Da para cuatro raciones.

104 TORTAS DE PLÁTANO Y ATÚN (Srta. Zoila Mejías, Costa Rica)**Ingredientes:**

- 1 lata de atún (en tomate o en aceite)
- 3 plátanos verdes
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de pedacitos de pimientos
- 1 cebolla pequeña en pedacitos
- 4 aceitunas

Preparación:

Salcoche los plátanos verdes en su cáscara. Pélelos y májelos bien. Póngales una cucharada de la salsa del atún.

Sofría el pimiento o chile dulce, el ajo y la cebolla en el aceite del atún. Añada las aceitunas deshuesadas, cortadas en pedacitos. Ponga el atún desmenuzado y mézclelo con el sofrito.

Haga tortillitas con dos cucharadas de plátano y ponga el atún sobre una y cúbrala con otra, y dórelas en poca grasa.

Salen 8 ó 9 tortas.

105 TORTILLA DE HUEVO Y PLÁTANO (Cuba)

Ingredientes:

- 1 plátano bien maduro
- 5 huevos
- Manteca para freír los plátanos
- Sal al gusto

Preparación:

Pele el plátano, córtelo en rueditas y fría las rueditas en manteca que las cubra. Déjelas bien doraditas.

Bata los huevos. Si bate las claras separadas de las yemas crecen mucho más. Añádales la sal antes de batirlos.

Quite la manteca o grasa del sartén sin escurrirlo demasiado.

Una las yemas batidas y la clara batida con los platanitos y échelos en la sartén y póngalos a fuego bajo cuidado de que no se cocinen demasiado.

Cuando levante la tortilla por un lado y vea que está cocinada a su gusto, vírela sobre una tapa o plato y póngala a cocinar por el otro lado.

Es sabrosa acompañada de arroz blanco. Es también exquisita servida con jamón.

POSTRES

106 ALBARICOQUES Y BANANOS

Ingredientes:

- 4 bananos cortados en rueditas
- 1 taza de albaricoques majados
- 1 taza de crema de leche o leche evaporada
- 1 cucharadita de vainilla
- Azúcar al gusto

Preparación:

Pele y corte los bananos en rueditas

Puede usar albaricoques frescos; en tal caso, cocínelos y páselos por un colador fino o cedazo. Si no los tiene frescos, puede usar albaricoques secos.

Una los albaricoques y los bananos cortados.

Bata la crema y añada el azúcar y la vainilla. Bátala hasta que esté a punto de merengue.

Colóquela en copitas o vasitos (individuales) alternando la crema batida y endulzada con la mezcla de bananos y albaricoques.

Póngalo en la nevera o cómalo a temperatura del tiempo.

Adórnelo a su gusto con pedacitos de banano y albaricoque y ramitas de yerbabuena u otra de su agrado.

107 AMARILLOS CON LECHE

Ingredientes:

- 4 tazas de leche
- 3 tazas de azúcar
- ½ cucharadita de limón
- 1 plátano maduro
- 2 pedacitos de canela

Preparación:

Lave y parta el plátano en tajadas redondas de ½ pulgada de espesor.

Mezcle todos los ingredientes en el orden indicado.

Ponga a hervir a fuego moderado hasta que el amarillo está bando y la leche se haya formado en grano.

Sírvalo frío como postre en cualquiera de las comidas.

108 AMARILLOS EN MIEL (Las Margaritas de Chepo)

Ingredientes:

- 6 plátanos maduros
- 2 tazas de agua
- 2 rajitas de canela
- 1 ½ taza de miel de abeja
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación:

Pele los plátanos y póngalos a cocinar. Córtelos en rebanadas y colóquelos en una olla con la miel, en dos tazas de agua, la canela y mantequilla.

Cuando esté cocido y dorado, sírvalo caliente.

109 AMARILLO CON MIEL (Puerto Rico)

Ingredientes:

- 6 plátanos maduros
- 2 tazas de agua
- 2 rajitas de canela en rama
- 1 ½ taza de miel de abeja
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación:

Pele los plátanos y póngalos a cocinar, cortados en rebanadas, en una olla con la miel, las dos tazas de agua y la canela. Añada la mantequilla.

Cuando estén cocidos y dorados sírvalos calientes.

110 AMBROSIA DE PLÁTANO

Ingredientes:

- 3 plátanos dulces o bananos
- 2 naranjas chinas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de coco rallado
- Azúcar o miel de abeja al gusto

Preparación:

Pele y corte los plátanos en rebanadas.

Pele las naranjas y córtelas en pedazos abriendo los hollejos.

Agregue el limón y la miel de abeja o azúcar.

Mézclelo todo bien y póngalo a enfriar. Rocíelo con el coco rallado al servirlo.

Sírvalo frío.

111 AZUCARADO DE BANANO PARA PANETELAS**Ingredientes:**

- ½ taza de bananos maduros majados
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ¼ taza de mantequilla
- 3 ½ tazas de azúcar en polvo.

Preparación:

Mézclelo todo y bátalo hasta que esté cremoso. Espárzalo sobre la panetela, queque o pan con un cuchillo de mesa hasta cubrirlo todo.

112 BANANA AL CHANTILLY**Ingredientes:**

- 4 bananas
- 1 ¾ tazas de azúcar molida
- 1 taza de agua
- 3 claras de huevo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de crema de leche o natilla
- 1 taza de Chantilly para adornar, si quiere
- 1 cucharada de gelatina sinsabor.

Preparación:

Ponga la mitad del azúcar con media taza de agua en una olla pequeña al fuego.

Remoje la gelatina en la otra media taza de agua y añádala al agua y azúcar que tiene al fuego. Déjela hervir hasta que se haya disuelto bien la gelatina. Retírelo y déjelo enfriar un poco.

Bata las tres claras a punto de nieve con el azúcar que le queda.

Aplaste las bananas y páselas por un colador.

Mézclelo todo añadiendo el limón y la crema de leche. Colóquelo en la heladera hasta que empiece a cuajar removiéndolo dos o tres veces.

Cuando empiece a congelar viértalo en un molde mojado y colóquelo otra vez en la heladera hasta que esté firme.

Si tiene crema Chantilly (azúcar pulverizada y crema de leche batido junto) puede adornarlo poniéndole rueditas de bananas.

113 BANANAS CON COCOA**Ingredientes:**

- 6 bananas
- 4 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de cocoa
- Crema de leche batida
- Nueces.

Preparación:

Mezcle el azúcar y la cocoa.

Pele las bananas y envuélvalas en la mezcla de azúcar y cocoa y póngalas en la nevera.

Tenga la crema batida y las nueces o maní pelados y listos. Al momento de servir las cúbralas con la crema batida y adórnala con las nueces o maní.

Da para seis raciones.

114 BANANO CON HELADOS**Ingredientes:**

- 3 bananos
- 6 cucharaditas de maní tostado o nueces
- 12 bolas de helado del sabor que guste
- 6 cucharadas de mermelada de fruta o salsa de banano.

Preparación:

Corte los bananos al medio, a lo largo y ponga cada mitad en un plato de postre.

Coloque encima de cada banano dos bolas de helado. Puede servirlo con un cucharón de sopa para darle la forma de bola.

Vierta encima del helado una cucharada de mermelada de fruta o cualquiera de las salsas de banano que aparecen en este libro. Espolvoréele una cucharadita de nueces o maní tostado u otra semilla hecha pequeños pedacitos.

Da para seis personas.

115 BANANOS CON JUGOS**Ingredientes:**

- 1 taza de jugo de naranja
- ¾ taza de jugo de toronja
- 4 bananos

Preparación:

Lave, pele y corte los bananos en rueditas y sírvalos en 6 platos hondos de postre.

Mezcle los dos jugos y viértalos en partes iguales en cada plato. Sírvalo bien frío. Puede servirlo como entrada o como postre.

Da para seis raciones.

116 BANANO CON MIEL Y MANÍ

Ingredientes:

- 4 bananos
- 4 cucharadas de miel de abeja
- 4 cucharadas de maní tostado

Preparación:

Pele y corte los bananos en rueditas. Ponga un banano en cada plato.

Corte en pedacitos el maní. Coloque sobre los plátanos el maní y vierta encima una cucharada de miel de abejas.

Da para cuatro raciones.

117 BANANO NEVADO

Ingredientes:

- 1 paquete de gelatina de limón
- 1 pizca de sal
- 1 taza de agua hirviendo
- ½ taza de agua fría
- 1 taza de bananos majados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 clara de huevo

Preparación:

Disuelva la gelatina y la sal en la taza de agua hirviendo.

Maje bien los bananos y añádales dos cucharadas de limón. Póngales media taza de agua fría. Viértalo todo en el recipiente de la gelatina y revuélvalo. Añada la clara de huevo.

Bátalo todo en la batidora eléctrica o con la batidora de mano o batidor de huevos.

Sírvalo en copas individuales o en un platón y póngalo a cuajar en la nevera o en un recipiente con agua con hielo.

Da para seis raciones.

118 BANANOS CONGELADOS

Resultan sabrosos como postres.

Ingredientes:

Los bananos que desee congelar:

Lávelos bien y con cáscara póngalos en el congelador por dos horas

Pélelos y córtelos en rueditas. Tiene que consumirlos todos porque si se descogelan ya no sirven porque se ponen negruzcos. Sirven para acompañar cereales o servir con queso o solos.

119 BIFLANGUI (Blanca Lily Delgado, Hatillo, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 1 libra de bizcocho esponjoso (o restos de bizcocho)
- 8 guineos maduros
- 8 a 10 cerezas a gusto o frutas de la temporada
- 4 tazas de leche
- 1 cajita de flan

Preparación:

Triture y distribuya el bizcocho esponjoso (o restos) en un molde que cubra 2/3 partes de éste.

Cubra el bizcocho con los 8 guineos previamente rebanados a lo largo y otros en forma redonda para formar figuras geométricas, etc.

Distribuya las cerezas a gusto, como parte de la decoración.

Prepare en una cacerola el flan (4 tazas de leche con la cajita de flan). Cuando esté cocido y caliente todavía, añada cubriendo el guineo, bizcocho y cerezas.

Deje fuera de la nevera hasta que se enfríe.

Coloque en la nevera hasta usarse.

Tiempo de confección: 45 minutos.

Da para 12 ó 16 raciones.

120 BIZCOCHO DE TOFÚ Y GUINEO (TIPO CHEESECAKE) (José A. Rosado Espinosa, Arecibo, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 1 libra de tofú, preferiblemente de tipo blando (soft)
- ½ taza de jugo de manzana
- 1 ½ taza de guineos maduros majados
- 1 cucharadita de kudzu o arrurruz (arrow root) o maicena
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/8 cucharadita de extracto de almendras
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ taza de azúcar morena

Preparación:

Vierta el jugo de manzana en la licuadora.

Añada el tofú previamente majado y mezcle hasta que obtenga una mezcla de consistencia cremosa. Agregue los guineos ya majados y vuelva a mezclar. Añada el kudzu o sustituto y mezcle otra vez.

Finalmente, agregue extracto de vainilla, el extracto de almendra, el jugo de limón y el azúcar morena.

Vuelva a mezclar por espacio de algunos segundos hasta que el azúcar se incorpore y distribuya totalmente.

Vierta en un molde y hornée a 350_ F por 40 minutos.

Deje enfriar y decore con guineo maduro cortado en rueditas.

Tiempo de confección: 50 minutos a una hora.

Da para ocho raciones.

121 CHUCULA DE BANANO (Plato chiricano) (Doña Luz Santamaría de Miranda, Costa Rica)

Ingredientes:

- 10 bananos grandes
- 1 coco
- ½ taza de azúcar
- Vainilla, canela u otro sabor al gusto

Preparación:

Ralle el coco y sáquele la leche con tres cuartas tazas de agua.

Maje los bananos. Agréguele el azúcar.

Agréguele de la leche de coco sólo hasta dejar los bananos como un atol claro.

Póngalos al fuego hasta que esté cremoso. En el momento de retirarlo del fuego añada, si gusta, el sabor que prefiera, vainilla, canela u otro.

122 COPA DE PLÁTANO Y FRESA

Ingredientes:

- ½ taza de fresas naturales
- ¼ taza de azúcar refinada (blanca)
- 4 bananos o plátanos manzanos
- Helado de fresa para ocho raciones

Preparación:

Ponga las fresas cortadas al medio en un plato con azúcar en polvo y colóquelo en la nevera hasta que el azúcar se derrita y se haga un sirope rosado.

Coloque helado hasta la mitad de las copas.

Pele y corte los plátanos en rebanadas y colóquelos en las 8 copas sobre el helado. Rocíelo con el almíbar de las fresas y coloque las fresas encima.

Espolvoree las fresas con una cucharada de azúcar y sírvalo enseguida.

123 CREMA HELADA DE BANANA

Ingredientes:

- 4 bananas maduras
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¾ tazas de crema de leche
- 3 yemas
- 2 claras
- 5 cucharadas de azúcar en polvo

Preparación:

Bata las yemas con el azúcar hasta que todo crezca y luzca esponjoso.

Bata bien la crema de leche (natilla) hasta que espese y únala a las yemas con el azúcar que batió antes. Añada las bananas bien aplastadas y rociadas con el limón para evitar que se oscurezca

Bata las claras a punto de nieve y mézclelas sin mover demasiada, con las mezclas anteriores.

Póngalo en la heladera. Al servirlo, adórnelo con pedacitos de banana.

124 DONAS DE HARINA DE GUINEO (Norma Pádua, Lares, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 2 ½ tazas de harina de guineo
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- ¾ taza de guineos verdes hervidos y majados
- 3 cucharadas de leche tibia
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de vainilla
- 2 huevos
- Azúcar en polvo

Preparación:

Bata los huevos, agregue el azúcar, la sal, vainilla, mantequilla y el guineo majado.

Mezcle la levadura con la leche tibia y agregue a la mezcla alternando con la harina.

Amase bien. Forme una bola y tape el recipiente por 20 minutos.

Vuelva a amasar y extienda en una mesa enharinada.

Corte las donas.

Fría en abundante aceite y espolvorée con azúcar en polvo.

Sirva como poste

Tiempo de confección: 40 minutos.

Da para 50 raciones.

125 FLAN DE BANANOS

Ingredientes:

- 4 cucharadas de maicena
- 4 tazas de leche
- 8 platanitos manzanos o 6 bananos
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

Mezcle el azúcar con la leche y haga una crema con la leche endulzada y la maicena.

Cuando esté cocinada (7 u 8 minutos) a fuego lento, quítela del fuego; agregue la vainilla y los platanitos pelados y bien majados. Revuélvalo bien para que se mezcle. Cuando maje los plátanos póngales una cucharada de jugo de limón para que no cambie el color.

Sírvalo en raciones individuales y frío.

126 FLAN DE BANANOS O PLATANILLOS CON HUEVOS

Ingredientes:

- 4 cucharadas de maicena
- 4 tazas de leche
- ½ taza de azúcar (al gusto)
- 1 rajita de canela
- 3 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 8 platanitos o 6 bananos
- 1 cucharada de limón
- Sal al gusto

Preparación:

Bata ligeramente los huevos completos (clara y yema)

Mezcle la leche con la maicena, la sal, el azúcar, los huevos y agregue la canela.

¡Póngalo a fuego lento revolviéndolo con todo evitando que no se peque al fondo. Si le queda muy dura puede añadir poco a poco más leche hasta que quede a su gusto el espesor de la crema.

¡Cuando empiecen a aparecer arrugas en la superficie, después de 7 u 8 minutos de haber empezado a cocinarse, ya está lista. Bájela del fuego y añada la vainilla.

¡En un plato aparte majee los platanitos o córtelos en rueditas y añádales la cucharada de limón.

¡Mezcle los platanitos a la crema.

¡Sírvalo a gusto (frío o caliente) en platos individuales o en tazón. Da para ocho buenas porciones.

127 FLAN DE GUINEO (Ana Bermúdez González, Florida, Puerto Rico)

Ingredientes:

- 3 cocos secos
- 3 guineos bien maduros
- 1 cucharada de vainilla
- ½ taza leche fresca
- 2 sobrecitos de gelatina sin sabor
- 1 taza de azúcar (caramelo)

Preparación:

Prepare en un molde el caramelo con una taza de azúcar.

Extraiga 3 tazas de leche pura de los cocos (puede rallar los cocos o echarlos en la licuadora).

Coloque la leche de coco en la licuadora y añada los guineos maduros y la vainilla.

¡Aparte, a fuego lento, disuelva la gelatina en la leche fresca. Agréguela cuando disuelva bien a la mezcla de la licuadora.

1 Cuele la mezcla en un cedazo para eliminar grumos. ¡Vierta la mezcla en el molde ya acaramelado y coloque en el refrigerador.

1 Enfríe por un período de 24 horas.

1 Sirva como postre.

1 Tiempo de confección 10 minutos.

1 Da para cuatro a seis raciones.

128 FLAN DE PLATANITOS MANZANOS

Ingredientes:

- 2 tazas de leche
- 2 paquetes de flan rápido
- 4 platanitos manzanos rallados
- 3 cucharadas de azúcar para el caramelo

Preparación:

Disuelva la leche con el flan.

Colóquelo en el fuego hasta que comience a hervir. Quítelo del fuego y agregue los platanitos rallados. Mézclelo bien.

Póngalo en un molde que esté acaramelado. El caramelo se hace poniendo las 4 cucharadas de azúcar en una sartén de hierro hasta que el azúcar se derrita y se dore. Se unta el caramelo al molde con una cuchara de madera.

Cuando esté a temperatura del tiempo se pone a enfriar en la heladera.

Cuando se saca del molde para servirlo se puede adornar con otras frutas.

129 FLAN DE PLÁTANO Y JENJIBRE

Ingredientes:

- 175 gramos de galletitas de jengibre
- 75 gramos de margarina
- 6 plátanos grandes y maduros
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 a 2 cucharadas de miel
- 150 ml de crema doble
- 1 cucharada de coco rallado

Preparación:

Aplaste las galletitas y mézclelas con la margarina derretida.

Extienda la mezcla sobre una flanera ligeramente engrasada y deje que se endurezca.

Machaque los plátanos junto con el zumo de limón y endúlcelos a su gusto.

Bata la crema a punto de nieve y añádale a la mezcla anterior.

Extiéndala sobre la base formada por las galletitas de jengibre y la margarina y espolvoréelo todo con coco rallado.

Guárdelo en algún lugar frío hasta el momento de servirlo.

130 GALLETAS DE BANANO CON CHOCOLATE**Ingredientes:**

- 2 ½ taza de harina cernida
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sod
- 12 cucharadas de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- ½ taza de chocolate semidulce
- 1 taza de bananos majados

Preparación

Pase por un cedazo la harina, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato.

Corte en pedacitos muy pequeños el chocolate.

Bata bien los huevos y mézclelos con la harina de hornear, la sal, el bicarbonato y el chocolate.

Maje bien los bananos y mézclelo ahora todo agregando el azúcar, la manteca y la vainilla.

Viértalo por cucharadas sobre un molde engrasado, para galletas.

Hornéelo por 12 minutos.

131 GELATINA CON BANANO**Ingredientes:**

- 1 paquete de gelatina de fresa
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 taza de agua fría
- 2 bananos
- 2 cucharadas de azúcar.

Preparación:

Hierva una taza de agua y añada la gelatina y revuélvala hasta desleírla. Añada las dos cucharadas de azúcar, si le gusta más dulce, porque la gelatina viene endulzada. Añada la taza de agua fría.

Añada las rueditas de banano.

Póngalo todo en una fuente o platón y colóquela en la nevera para que cuaje. Si no tiene nevera puede poner el platón dentro de un recipiente mayor con agua con hielo.

Da para cuatro raciones.

132 GOTAS DE BANANOS (GALLETITAS)**Ingredientes:**

- 2 ½ tazas de harina cernida
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 2/3 taza de manteca
- 2 huevos
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 taza de chocolate
- 2 bananos maduros

Preparación:

Cierna la harina, la sal y el polvo de hornear.

Pulverice el chocolate y añádalo a la harina.

Bata los huevos y mézclelos con los bananos bien majados.

Mezcle el azúcar y la manteca.

Ahora mézclelo todo en el tazón añadiendo los ingredientes secos poco a poco. Añada la vainilla.

Cuando todo esté bien mezclado póngalo por cucharaditas llenas en un molde engrasado.

Póngalo al horno bien caliente por 10 ó 12 minutos.

Salen alrededor de seis docenas.

133 HELADO DE PLÁTANO (BANANO) Y MARACUJÀ**Ingredientes:**

- 2 tazas de plátano rebanado
- ½ taza de leche
- ¼ taza de jugo concentrado de maracujà
- 1 ruedita de limón sin cáscara
- 1 taza de leche evaporada o 1 taza de crema de leche
- 4 cucharadas de azúcar (o más a su gusto)
- 16 bizcochos (polcas o dedos de dama, malvaviscos)

Preparación:

Ponga la crema de leche o leche evaporada a cuajar en la gaveta de la heladera.

Pele los plátanos y májelos con las polcas y añada la leche, el azúcar y el limón. Únalos bien y póngalos a cuajar en la gaveta de la heladera.

Únalo todo batiendo con un batidor de huevo o un tenedor y vuélvalo a la gaveta de la nevera hasta que se congele. Puede hacerlo en sorbetera a mano.

134 HELADO DE PLÁTANO (BANANO)

Ingredientes:

- 2 tazas de plátano rebanado
- ½ taza de leche
- 1 ruedita de limón sin cáscara
- 1 taza de leche evaporada o 1 taza de crema de leche
- 4 cucharadas de azúcar (o más a su gusto)
- 16 bizcochos (polcas o dedos de dama, malvaviscos)

Preparación:

Ponga la crema de leche o leche evaporada a cuajar en la gaveta de la heladera.

Pele los plátanos y májelos con las polcas y añada la leche, el azúcar y el limón. Únalos bien y póngalos a cuajar en la gaveta de la heladera.

Únalo todo batiendo con un batidor de huevo o un tenedor y vuélvalo a la gaveta de la nevera hasta que se congele. Puede hacerlo en sorbetera a mano.

135 MANJAR TROPICAL (Doña Susana Schlaback, Costa Rica)

Ingredientes:

- 1 ¼ taza de azúcar morena o tapa de dulce rallada
- ¾ taza de harina de trigo
- ¾ taza de avena
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de mantequilla

Preparación:

Raspe con un cuchillo hasta hacer una taza y cuarto de raspadura, de tapa de dulce o use 1 ¼ tazas de azúcar morena.

Mezcle el azúcar o tapa de dulce, la mantequilla, la harina, la avena, la canela y la nuez moscada con un tenedor hasta que, mezclado todo, presente el aspecto de pequeñas migas o pelotas de pan.

Ingredientes para la salsa:

- 4 tazas de plátanos maduros
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela

Preparación salsa:

Después de hervidos los plátanos en poco agua, májelos y póngales el azúcar y la canela. Tiene que quedar bien espeso. No añada líquido.

Ahora haga así:

Engrase ligeramente un molde. Puede ser cuadrado o redondo, depende de la manera que quiera cortar la torta después de hecha.

Divida la masa en tres partes y la salsa en dos.

Coloque una parte de la masa, luego una de la salsa, otra de la masa y encima otra de la salsa y termina con la última de la masa.

Póngalo al horno por 40 minutos.

Puede servirlo para acompañar café o té, o como postre.

136 MAZAMORRA DE PLÁTANO VERDE

Ingredientes:

- 4 plátanos verdes
- 1 latita de leche condensada
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo
- Jengibre

Preparación:

Pele los plátanos verdes y cocínelos. Cuando estén blandos, muélalos y colóquelos en una caldera. Añada canela, leche condensada, vainilla y jengibre y cocine la mezcla de 15 a 20 minutos.

137 MIEL DE PLÁTANO (Doña Amada García, Costa Rica)

Ingredientes:

- 4 plátanos bien maduros
- 1 ½ tazas de azúcar.
- Sabor al gusto
- Manteca

Preparación:

Pele y corte los plátanos bien maduros en lascas.

Fríalos hasta dorarlos bien

Haga miel con la taza y media de azúcar y una taza de agua. Póngale el sabor que le guste: vainilla, cáscara de limón, canela u otro.

Cuando la miel esté un poquito gruesa, que pegue ligeramente los dedos, ponga los plátanos fritos en ella y déjelos a fuego lento, bien bajito, por cinco minutos.

138 MOLLETES DE BANANO Y SALVADO DE TRIGO (Srta. Helen Hoyt, Costa Rica)**Ingredientes:**

- 1 taza de salvado de trigo
- 1 taza de harina cernida
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- 2 huevo batido
- 1 taza de bananos majados
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de grasa derretida

Preparación:

Pase por un cedazo la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la sal. Añada el salvado.

Mezcle el huevo, el banano, la leche y la grasa líquida y únalos a los ingredientes secos, y revuévalo sólo lo necesario para que todo se humedezca.

Póngalos en moldes individuales cuidando de no llenarlos; deje espacio porque crean al cocinarse.

Póngalo en el horno caliente por 25 minutos.

139 NATILLA DE GUINEO (Idalia Lugo, Quebradillas, Puerto Rico)**Ingredientes:**

- 2 tazas de leche evaporada diluida (puede sustituir por leche 2% grasa)
- 3 cucharadas de maicena
- ½ taza guineo majado (aproximadamente dos guineos)
- 2 cucharadas de azúcar (puede sustituir por endulzador artificial)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- Canela (para decorar)

Preparación:

Disuelva la maicena en ½ taza de leche.

Añada el guineo majado, las 2 yemas, azúcar y sal.

Añada la leche restante; una bien y cuele.

Ponga a fuego moderado y mueva constantemente hasta que espese.

Vierta en vasitos de 5 onzas y decore con canela.

Sirva como postre.

Tiempo de confección: 15 minutos.

Da para seis raciones de 5 onzas.

140 PLATANITOS CON COCO**Ingredientes:**

- 6 platanitos manzanos o bananos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ taza de hebras de coco

Preparación:

Pele los bananos y córtelos en dos a lo largo.

Úntelos de mantequilla y de jugo de limón.

Envuélvalos en las hebras de coco rallado.

Póngalo en un molde engrasado al horno o en caldero con brasas arriba y abajo hasta que se doren.

Da para seis raciones.

141 PLÁTANO MADURO BORRACHO**Ingredientes:**

- 7 a 8 plátanos maduros
- 1 ½ taza de azúcar
- ½ taza de jugo de limón
- 4 cucharaditas de mantequilla
- ½ taza de ron blanco

Preparación:

Rebane los plátanos a lo largo en dos tajadas y dórelos un poco en una sartén con la mantequilla.

Sáquelos y déjelos escurrir en un papel poroso. Añada la mantequilla restante en la sartén, el azúcar, el jugo de limón y el ron. Hierva a fuego lento durante 10 minutos.

Coloque los plátanos en un molde de hornear engrasado y vierta el sirope por encima. Hornée por 15 minutos; inviértalos y vuelva a hornear por 15 minutos más.

Deje enfriar.

142 QUEQUE DE BANANO (Srta. Helen Hoyt, Costa Rica)

Ingredientes:

- 1 ½ taza de azúcar
- ¾ taza de manteca u otra grasa
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos
- 2 ½ taza de harina cernida
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 ¼ taza de banano bien majado
- ¼ taza de leche agria
- 1 cucharada pequeña de bicarbonato

Preparación:

Mezcle y creme el azúcar, la mantequilla u otra grasa y agregue la vainilla. Bata ligeramente los huevos y mézclelos.

Cierna la harina, esto es, pásela por un cedazo. Mézclela con la sal y el polvo de hornear. Únalo con la mantequilla y el azúcar revolviendo bien.

Prepare los bananos: pélelos y májelos bien con un tenedor. Añádalos a la mezcla de harina, azúcar y mantequilla. Añádale la leche agria y la cucharada de bicarbonato de soda.

Mézclelo todo bien y póngalo a horno en un molde engrasado y enharinado.

143 SABE A GLORIA

Ingredientes para la salsa de caramelo:

- 1 libra de chancaca
- 3 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de leche evaporada o crema
- 1 cucharadita de vainilla
- Para el plato:
- 3 bananos
- 6 rebanadas de panqué o queques
- 6 bolas de helado

Preparación:

Haga la salsa de caramelo así. Derrita la chancaca en una taza de agua. Cuando esté derretida añada los otros ingredientes para la salsa y cocínelo por cinco minutos. Déjelo enfriar.

Coloque en cada plato de postre una rebanada del panqué tostado en la parrilla y encima medio banano cortado a lo largo y una bola de helado.

Ahora vierta sobre el helado la salsa de caramelo ya fría.

144 SABROSURA (Receta de Puerto Rico)

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 4 cucharadas de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar para el caramelo del molde
- Manteca para freír
- Canela en polvo y sal al gusto

Preparación:

Pele y corte los plátanos a lo largo en cuatro lonjas cada uno.

Fría las lonjas en manteca caliente hasta que se doren. Póngalas después de fritas sobre papel absorbente para escurrir la grasa.

Mezcle los huevos batidos, la leche y el azúcar, la canela y la vainilla.

Ponga tres cucharadas de azúcar en una sartén a derretir y deje que se dore. Este es el caramelo. Con una cuchara de madera cubra un molde con el caramelo.

Coloque los plátanos fritos en el molde acaramelado y vierta sobre ellos la mezcla hecha con la leche, los huevos y los otros ingredientes.

Póngalo al horno, a fuego moderado, por 40 minutos. Si no tiene horno, coloque el molde dentro de un caldero y póngale brasas arriba, en la tapa y abajo.

Puede acompañarse con frutas.

145 SALSAS DE BANANO

Ingredientes:

- 3 bananos maduros
- 1 pizca de sal
- 1 ½ cucharadas de limón
- 1/3 taza de crema espesa de leche
- 1 taza de azúcar en polvo.

Preparación:

Pele y maje los bananos. Bátalos con la crema.

Agregue el limón y la sal.

Añada el azúcar poco a poco y continúe batiendo.

Cuando todo esté bien unido y consistente, la salsa está lista para usar sobre helados, pudines, panes, etc.

146 SALSA DE PLÁTANOS (Srta. Alicia Weed, Costa Rica)**Ingredientes:**

- Plátanos bien maduros
- Huevos
- Azúcar, canela, nuez moscada y clavos de cocinar

Preparación:

Pele y cocine los plátanos bien maduros con agua suficiente para cubrirlos hasta que estén bien suaves. Májelos bien. Si tiene licuadora puede hacerlo en ella. Puede usar un batidor de huevos. Bátalos hasta que estén desechos y suaves.

Ponga azúcar, canela, nuez moscada y clavos de cocinar al gusto.

Cócinelo revolviéndolo a fuego lento hasta que esté espeso.

Es excelente para comerlo como postre.

Puede usarlo sobre pan o panetelas.

Si le agrega un poco de maicena es delicioso para relleno de pasteles.

147 TORTA DE BANANO CON QUESO**Ingredientes:**

- 6 bananos maduros y grandes
- 1 taza de azúcar
- 4 tazas de harina de trigo cernida
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de manteca
- ½ taza de leche
- ½ taza de queso rallado
- Nuez moscada
- Sal al gusto

Preparación:

Muela los bananos. Agregue el azúcar, la sal, la nuez moscada, la mantequilla, la manteca y el queso rallado. Mézclelo bien con un tenedor.

Agregue el huevo, la harina cernida con el polvo de hornear y la leche. Únalo con una cuchara revolviéndolo bien.

Engrase un molde y póngalo al horno hasta que esté asada.

Se puede servir caliente o fría.

BEBIDAS

148 BATIDO DE BANANO CON HUEVO Y CON LECHE

Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 1 banano maduro
- 1 huevo
- 5 gotas de extracto de limón o una cascarita de limón
- Unos pedacitos de hielo

Preparación:

Una todos los ingredientes en un tazón. Bátalo hasta que todo resulte bien unido y cremoso. Puede hacerlo en batidora eléctrica o de mano. Si lo quiere menos espeso, añada más leche. Si usa el batidor de mano, pase el banano por un colador antes de batirlo.

Si prefiere otro sabor en lugar de limón, puede poner 10 gotas de vainilla o una pizca de canela, o de polvo de nuez moscada.

149 BATIDO DE BANANO Y LECHE

Ingredientes:

- 1 banano
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de vainilla
- ½ taza de hilo picadito
- Sal al gusto
- Si desea puede poner una cascarita de limón verde

Preparación:

Ponga la leche, el azúcar y la sal en la batidora. Si no tiene batidora eléctrica, use un frasco resistente tapado, o un tarro o depósito de lata tapado.

Pele y majee muy bien el banano y agréguelo al hielo y la vainilla y bátalo todo.

Da par un vaso grande

150 BATIDO DE PLÁTANO

Ingredientes:

- ½ libro de leche
- 4 plátanos
- 2 cucharadas de azúcar,
- Canela, sal, hielo picado

Preparación:

Los plátanos se pelan, se trocean y se colocan en una jarra, con medio litro de leche, dos cucharadas de azúcar, una pizca de sal y hielo picado.

Se bate todo y se sirve en unas copas, espolvoreando canela en polvo y adornando con una rodajita de plátano.

Da para cuatro raciones

151 BATIDO DE BANANO CON LECHE Y NARANJA

Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 1 naranja pelada
- 1 banano
- 1 tirita de cáscara de naranja de dos dedos de ancho
- 2 cucharaditas de miel
- 3 gotas de extracto de almendra o 5 almendras
- 1 pizca de sal

Preparación:

Ponga todos los ingredientes en la batidora. Si bate a mano, triture el banano y las almendras antes de batirlo y páselo después de batido por un cedazo. Si quiere tomarlo como batido y resulta muy espeso, aclárelo añadiéndole más leche. Si quiere usarlo semiduro como helado flojo, póngalo sobre hielo.