

Del bosque a tu boca...



RECETARIO  
DE LA  
**Nuez  
Maya**  
fresca  
TOMO N° 1



## ¿QUÉ ES LA NUEZ MAYA?

La Nuez Maya es el fruto del árbol *Brosimum alicastrum*, nativo a los bosques tropicales en México, América Central, Cuba, Jamaica, Perú, Ecuador, Bolivia, Brasil, Colombia y Venezuela. Fue la comida principal de las culturas prehispánicas, pero ahora su consumo no es muy común ya que, mucha gente no sabe que es comestible ni como prepararlo.

La Nuez Maya es sabrosa, nutritiva y versátil. Es relajante, y contiene mucho proteína, calcio, potasio, vitaminas B, antioxidantes, hierro y folato. Los niños que comen la Nuez Maya aprenden mejor en la escuela y son más sanos. Las madres que comen Nuez Maya producen más leche para su bebé.

La Nuez Maya se puede preparar fresca o seca. Cuando se le recolecta del bosque es mejor comerla rápido. Si no se puede comer pronto, se debe desplegar en una zaranda o lámina para que no se pudra. No se debe dejar en bolsas plásticas o costales por más de 1 hora porque se humedece y se pudre y ya no sirve para comer.

**PREPARACIÓN DE NUEZ MAYA FRESCA:** Para prepararla fresca, se hierve con ceniza, 1 taza de ceniza por cada galón de agua. Si no tienes ceniza puede usar bicarbonato o cal. Se hierve la semilla por 2 horas, o hasta tener sabor de papa. Si no tiene sabor de papa, aun no está listo! Cuando tiene sabor de papa, se quita del fuego y se lava bien con agua y se quita la telita que se cubre la semilla. Ahora está listo para picar, moler, o freír para preparar las recetas!

**PREPARACIÓN DE NUEZ MAYA SECA/TOSTADA/MOLIDA:** Para secar la Nuez Maya, se le despliega en una lámina, lona o zaranda por hasta 20 días bajo sol hasta que quede bien seco. Esto se puede tostar en horno o comal igual que el café. Una vez tostado se le muele, a veces hay que pasarlo varias veces hasta quedar un polvo fino. Con esto se puede elaborar muchas recetas deliciosas y nutritivas.

Maya Nut Institute tiene 10 años de estar trabajando con mujeres rurales e indígenas en el rescate de los conocimientos perdidos sobre la Nuez Maya. Estas recetas provienen de las mentes y las manos de mujeres de Guatemala, Honduras, El Salvador, Haití, Honduras y México. Los compartimos con el deseo de ayudarte conocer y apreciar la Nuez Maya, esperando que a través de nuestras cocinas ayudemos a conservar los bosques tropicales que nos dan tanta vida y comida.

[www.MayaNutInstitute.org](http://www.MayaNutInstitute.org)

EDICIÓN: ERIKA VOHMAN DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: KAREN LARA

## INDICE DE RECETAS CON LA NUEZ MAYA FRESCA:

### ENTRADAS Y ENSALADAS:

Ensalada de Nuez Maya con huevo .....	05
Hummus de Nuez Maya (Estados Unidos) .....	05
Ensalada fresca con Nuez Maya .....	06
Guacamole con Mojote (México) .....	06
Nutribotánitas con Mojote (México).....	07
Bocaditas de Ramón con chile (Guatemala).....	07
Ceviche de Masica (Honduras) .....	08
Puré de Nuez Maya (Estados Unidos) .....	08

### TORTILLAS, TACOS Y EMPANADAS:

Tortillas de Nuez Maya .....	10
Tortillas enrolladas de Masica (Honduras) .....	10
Tacos de Masica (Honduras) .....	11
Tamal de Masica con coco (Honduras) .....	11
Pupusas de Ojushte (El Salvador) .....	12
Pastelitos de carne y arroz (El Salvador) .....	12
Rellenos de Masica con plátano (Honduras) .....	13
Enchiladas de Ojushte (El Salvador) .....	14

### PLATOS FUERTES:

Tortitas tostadas de Ojushte (El Salvador) .....	16
Capirotadas (Honduras).....	16
Tortas de pescado con Masica (Honduras) .....	17
Sopa de Pollo con Nuez Maya .....	18
Tamales de Nuez Maya .....	19
Nacatamales de Nuez Maya con cerdo .....	20

### BEBIDAS:

Wabul de Masica (Honduras) .....	22
Wabul de Masica con plátano verde (Honduras) .....	22
Atol de ayote con Masica (Honduras) .....	23
Bunia de Masica con banano (Honduras) .....	23

### POSTRES:

Buñuelo de Nuez Maya .....	25
Cajeta de Mojote (México) .....	25
Mermelada de Mojote (México).....	26
Dulce de Mojote (México).....	27
Torrejitas de Masica (Honduras) .....	27
Tejuino (Honduras).....	28

Del bosque a tu boca...

# ENTRADAS Y ENSALADAS





## Ensalada de Nuez Maya con huevo

### *Ingredientes:*

- 3 Libras de Nuez Maya fresca
- 1 Taza de mayonesa, salsa vinagreta o jugo de limón con aceite
- 1 Cucharada de pimienta negra
- 1 Cebolla picada
- 2 Huevos duros picados
- 2 Dientes de ajo picado
- 2 Zanahorias cocidas picadas
- Sal al gusto



### Preparación:

Mezclar bien todo los ingredientes y servir.

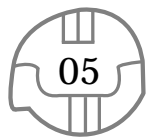
## Hummus de Nuez Maya (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

- 2 Libras de Nuez Maya fresca
- 3 Dientes de ajo picados
- 1 1/2 Taza de pasta de ajonjolí (Tahini)
- 1/2 Taza de Aceite de oliva
- 1/2 Taza de perejil picado

### Preparación:

Mezclar bien todo los ingredientes y servir. Puede utilizarse esta mezcla para preparar sandwiches.





## Ensalada fresca con Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 1/2 Lechuga lavada y desinfectada
- 1/2 Kilogramo de Nuez Maya fresca picada
- 10 Ramitas de cilantro
- 6 Zanahorias ralladas
- 1 Cebolla picada
- 5 Tomates
- 2 Chiles verdes
- 4 Pepinos
- Mayonesa al gusto

### Preparación:

Unir todos los ingredientes, mezclar y agregar mayonesa al gusto.



## Guacamole con Mojote (México)

### *Ingredientes:*

- 2 Aguacates picados
- 2 Jitomates picados
- 1 Taza de Mojote fresco picado
- 5 Ramitas de cilantro picado y previamente desinfectado
- 1 Chile verde serrano picado
- 1 Cebolla finamente picada
- Limón y sal al gusto



### Preparación:

Mezclar bien todo los ingredientes y servir.





### Bocaditas de Ramón con chile (Guatemala)

*Ingredientes:*

2 Libras de Ramón fresco y picado

Jugo de 3 limones

Sal y chile al gusto



*Preparación:*

Unir todos los ingredientes.



### Ceviche de Masica (Honduras)

*Ingredientes:*

5 Jitomates picados

1/2 Kilogramo de Masica fresca picada

10 Ramitas de cilantro picado

1 Cebolla picada

2 Chiles verdes picados

6 Zanahorias ralladas

1 Diente de ajo picado finamente

4 Pepinos picados sin semilla

3 Limones

Sal al gusto

*Preparación:*

Se pica la cebolla y se junta con la Masica. Se muele el ajo con la sal, el limón y se deja sazonar junto con la mezcla anterior por 10 minutos. Luego se pone la zanahoria chiles, cilantro, pepino picado con la y servir.





Maya Nut [www.MayaNutInstitute.org](http://www.MayaNutInstitute.org)  
Institute

## Puré de Nuez Maya (Estados Unidos)

### *Ingredientes:*

2 Libras de masa de Nuez Maya

1/4 Taza de crema

4-6 Cucharadas de mantequilla

3 dientes de ajo picado (opcional)

Sal y pimienta al gusto

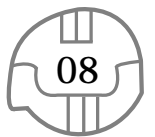
### Preparación:

Unir la crema, mantequilla y la Nuez Maya. Agregar poco a poco la sal y la pimienta. Si desea puede agregar el ajo picado.

## Sabías? ¿que?



La Nuez Maya contiene más fibra que la avena y la soya. Por eso es muy bueno para las personas que padecen de estreñimiento y/o colitis. Además la Nuez Maya tiene bajo índice glicémico (<50) y por eso es bueno para los diabéticos.





Del bosque a tu boca...

# TORTILLAS TACOS Y EMpanadas





## Tortillas de Nuez Maya

### *Ingredientes:*

Masa de Nuez Maya

Masa de maíz



### Preparación:

Unir todos los ingredientes. Hacer las tortillas como de costumbre.

## Tortillas enrolladas de Masica (Honduras)

### *Ingredientes:*

2 Tazas de masa de Masica

2 Tazas de harina de trigo

1 Cucharada de polvo de hornear (Royal)

1/4 Libra de manteca

1/4 Libra de azúcar

2 Cucharaditas de sal

Agua

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, e incorporar poco a poco una cantidad de agua (según su criterio). Después se corta la masa en pedacitos pequeños, se va estirando y luego se enrolla para luego ponerlo en una freidora o aceite caliente.

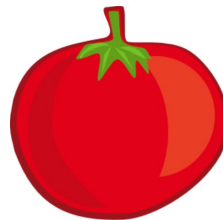




## Tacos de Masica (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 1 Libra de masa de Masica
- 1 Libra de masa de maíz
- 2 Libras de carne desmenuzada y condimentada
- 1 Libra de papa cocida y picada
- 1/2 Libra de cebolla
- 1/2 Taza de chile dulce
- 1 Cucharadita de sal
- Pimienta al gusto



### Preparación:

Amasar la masa de Masica, agregar chile dulce y la cebolla. Con esto se hacen bolitas luego se aplastan y se hacen las tortillas. Cuando estén listas poner dos cucharadas de carne desmenuzada junto con la papa cocida. Enrollar la tortilla con ayuda de un palillo.

## Tamal de Masica con coco (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 1 Libra de masa de Masica
- 1 Libra de masa de maíz
- Leche de coco
- 1 Pizca de sal

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, cuando se tiene una masa consistente se envuelven en las hojas de plátano, y se ponen a cocer. Servirlos calientes.





## Pupusas de Ojushte (El Salvador)

### *Ingredientes:*

1/2 Libra de masa de Ojushte

1/2 Libra de masa de maíz

Quesillo, chicharrón molido o frijoles al gusto

Curtido (repollo cocido picado en vinage) y salsa de tomate para acompañar

### Preparación:

Amasar las dos masas y hacer las tortillas, rellenarlas con la mezcla de su preferencia (quesillo, chicharrón o frijoles). Ponerlas a dorar en el comal o plancha. Servir inmediatamente.



## Pastelito de Masica con carne y arroz (Honduras)

### *Ingredientes:*

2 Tazas de masa de Masica

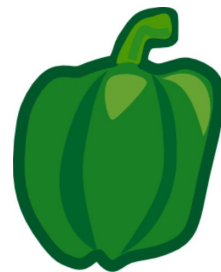
1 Taza de Maseca (harina de maíz)

1/2 Libra de arroz cocido

1/2 Libra de carne molida condimentada

1 Cucharadita de achiote

Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

Cocinar la carne molida y mezclarlo con el arroz cocido, amasar la Masica y la harina de maíz (Maseca) hacer tortillas de esta masa y luego incorporar dos o tres cucharadas de la carne con arroz, envolverlas bien (como empanadas) y freír.





## Rellenos de Masica con plátano (Honduras)

### *Ingredientes:*

2 Libras de masa de Masica cocida

4-6 Plátanos maduros machacados

12 Trozos de queso blanco

1 Taza de aceite

Azúcar y canela al gusto

### Preparación:

Unir todos los ingredientes hasta formar una pasta suave y consistente. Luego ponerla a freír y al final agregar azúcar y canela al gusto.



## Sabías? ¿que?



Los bosques de Nuez Maya son muy buen hábitat para los animales silvestres, inclusive el venado, jabalí, tepezcuintle, monos, loros, guacamayas y tucanes. Además ayudan a atraer las lluvias y por eso hay que protegerlos para beneficio de todos.





## Enchiladas de Ojushte (El Salvador)

### *Ingredientes:*

1 Libra de masa de Ojushte condimentada con sal o consomé

1/2 Libra de pollo desmenuzado condimentado y cocido

Lechuga fresca en tiras

Polvo de queso

Rodajas de huevo duro

Aceite para freír

### Preparación:

Hacer una tortilla con la masa, poner el aceite a calentar y cuando esté bien caliente añadir las tortillas y freír. Una vez fritas quitar el exceso de aceite con un papel absorbente (papel toalla) y agregar sobre la tortilla el pollo desmenuzado, la lechuga el polvo de queso y las rodajas de huevo duro.



Del bosque a tu boca...

PLATOS  
**FUERTES**





## Tortitas tostadas de Ojushte (El Salvador)

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de masa de maíz
- 1/2 Taza de masa cocida de Ojushte
- 1/2 Taza de verduras picadas
- 1 Pizca de pimienta negra
- 1 Consomé de carne
- 1 Cucharadita de sal
- 2 Huevos
- Loroco picado



### Preparación:

Unir las masas juntar con las verduras y especias Freir en aceite.

## Capirotadas (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de masa de Masica
- 1 Taza de masa de maíz
- 1 Taza de queso rallado
- 1/4 Cebolla picada
- 1 Cucharada de orégano
- 1 Cucharada de ajo
- 1/2 Taza de chile dulce picado, especias, consome y sal al gusto
- Agua

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y amasar. Luego hacer pequeñas bolitas y freirlas en aceite. Estos se preparan en guisos.







## Tortas de pescado con Masica (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 3 Libras de pescado seco
- 1 Libra de masa de Masica
- 1 Taza de masa de maíz
- 8 Huevos
- 1 Taza de cebolla molida
- 2 Dientes de ajo molido
- Sal y especias al gusto



### Preparación:

Se limpia el pescado y se parte en trozos. Mezclar las masas y agregar la cebolla, ajo, sal y especias al gusto. Envolver los trozos de pescado con la masa ya condimentada pasándola después por los huevos previamente batidos y se ponen a freír. Se pueden servir en guisos, con salsa o disfrutarlos tal cual.

## Sabías? ¿que?

La Nuez Maya es alta en antioxidantes, que ayudan a que las galletas y panes que la contienen tiendan a mantenerse frescas por mas tiempo sin arruinarse.





## Sopa de pollo con Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 3 Tazas de maíz molido (medio quebrado)
  - 1 Taza de masa de Nuez Maya
  - 1 Gallina
  - 5 Tazas de agua
  - 2 Consomés de pollo
  - 1 Cucharada de pimienta
  - 1 Pizca de sal
  - 5 Cucharadas de aceite
- Verduras al gusto para agregar a la sopa



### Preparación:

Se limpia bien la gallina, cortarla en pedazos, condimentar y ponerla a sofreir unos minutos para que se cocine y ablande la carne. Luego en una olla poner las 5 tazas de agua, agregar la masa de Nuez maya, el maíz molido, las verduras, condimentos y cocinar. Si se desea un caldo mas espeso agregar mas masa de Nuez Maya.

## Sabías? ¿que?

El forraje (las hojas) de la Nuez Maya sirven también como excelente alimento al ganado vacuno, porcino, cabras y ovejas.

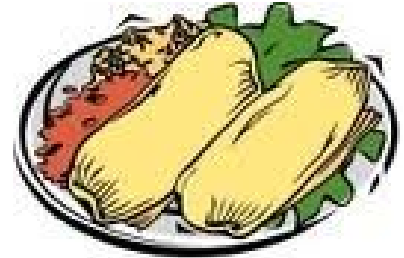




## Tamales de Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 15-20 Hojas de plátano para envolver tamales
- 4 Libras de masa de Nuez Maya
- 4 Libras de masa de maíz
- 1 Taza de margarina, manteca o aceite
- 1 Libra de carne en trozos
- 1 Taza de salsa de pepitoria, tomate, cebolla, ajo, achiote, ajonjolí y canela (todo tostado y molido)
- Consomé al gusto

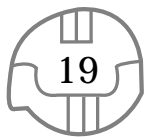


### Preparación:

Mezclar las masas agregándole poco a poco el consomé y la manteca o margarina. En una hoja de plátano agregar cuatro cucharadas de la masa preparada, un poco de salsa y trozos de carne. Envolver el tamal en las hojas y poner a cocer en una olla grande con suficiente agua. Estos tamales tienen más vitaminas que los tamales de maíz.

## Sabías? ¿que?

La Nuez Maya produce mucha hojarasca, que sirve en gran medida para enriquecer los suelos.





## Nacatamales de Nuez Maya con cerdo

### *Ingredientes:*

- 4 Manojos de hoja de plátano
- 10 Libras de masa de Nuez Maya
- 5 Libras de masa de maíz
- 1 Libra de arroz cocido
- 4 Onzas de achiote
- 5 Libras de carne de cerdo
- 3 Libras de papa
- 2 Libras de tomate, cebolla y chiltomate
- 1/2 Libra de ajo y hierbabuena



### Preparación:

Amasar las respectivas masas y agregar el achiote. Luego poner a cocer la papa, la cebolla, tomate, chiltomate, ajo y hierbabuena. Hacer los tamales con la masa preparada, rellenar con las verduras. Envolverlos en las hojas de plátano y poner a cocerlos en una olla grande con suficiente agua.



Del bosque a tu boca...

# BeBIDAs





### Wabul de Masica (Honduras)

*Ingredientes:*

- 6 Tazas de masa de Masica
- 2 Litros de leche de coco



*Preparación:*

Batir la masa de Masica con la leche de coco. Servir con hielo.



### Wabul de Masica con plátano verde (Honduras)

*Ingredientes:*

- 1 Racimo de plátano verde pelado
- 2 Litros de leche de coco
- 1 Taza de masa de Masica
- 1 Cucharada de vainilla
- 1 Cucharada de canela
- 1 Pizca de sal

*Preparación:*

Se ponen a cocinar/salcochar los plátanos verdes, agregar poco a poco los demás ingredientes mezclando uniformemente. Licuar y servir en un vaso con hielo.





### Atol de Ayote con Masica (Honduras)

*Ingredientes:*

- 1 Ayote cocido y machacado
  - 1 Libra de masa de Masica
  - 2 Litros de leche (también puede ser leche de coco)
  - 1 Cucharada de canela
- Azúcar al gusto

*Preparación:*

Se cocina el ayote en agua y se saca de la concha la comida separándola de las semillas. Esta se mezcla con la masa de Masica y se le agrega la azúcar y la canela. Después agregar la leche.



### Bunia de Masica con banano (Honduras)

*Ingredientes:*

- 2 Gajos de bananos maduros
  - 3 Libras de masa de Masica
  - 1 Galón de agua
- Azúcar al gusto



*Preparación:*

Se cocinan los bananos y se machacan bien, luego se juntan con la masa y el agua formando una pasta homogénea. Esta se deja en un balde bien tapado durante 2-3 días. Después de pasado ese tiempo se le agrega el azúcar y mas agua (ya sea fria o al tiempo). Este es un refresco típico.



Del bosque a tu boca...

# POSTres







## Buñuelo de Nuez Maya

### *Ingredientes:*

- 3 Libras de masa de Nuez Maya
- 1 Libra de masa de maíz
- 3-4 Cucharadas de Polvo de hornear (Royal)
- 1 Libra de queso
- 1/2 Litro de miel
- 1/2 Litro de aceite para freir

### Preparación:

Se mezclan las dos masas con el queso y se forman los buñuelos. Freir en aceite caliente y cuando estén listos agregar miel encima.



## Cajeta de Mojote (México)

### *Ingredientes:*

- 4 Tazas de masa de Mojote
- 4 Tazas de leche
- 8 Tazas de azúcar
- 2 Cucharadas de canela molida
- 2 Cucharadas de vainilla



### Preparación:

Se mezclan las dos masas con la leche, agregarle el azúcar, la vainilla y la canela. Ponerla a hervir a fuego moderado y mover constantemente hasta que dé un punto de cajeta suave.





## Mermelada de Mojote

### *Ingredientes:*

- 3 Tazas de masa de Mojote
- 1 Taza de agua
- 3 Tazas de leche
- 1 Taza de azúcar
- 5 Piloncillos
- 1 Raja de canela
- 2 Hojas de guayabo



### *Preparación:*

Se bate la masa de mojote con la leche. Luego se pone a hervir una taza de agua, se incorpora la canela; una vez suelta el color característico de la canela se incorpora el piloncillo y luego se agregan las hojas de guayabo por medio minuto, luego se retiran de la olla las tiras de canela y las hojas de guayabo y se vierte la mezcla de mojote y leche, se cocina a fuego medio sin dejar de menear con una cuchara de madera. Para evitar que se quemese se hierve por 5 minutos ó hasta lograr la consistencia deseada.





## Dulce de Mojote (México)

### *Ingredientes:*

- 2 Libras de masa de Mojote
- 1/2 Kg. de piloncillo
- 1 Litro de agua
- 1 Litro de leche
- 2 Rollitos de canela enteras
- 1/2 Litro de aceite para freir



### Preparación:

Se pone a hervir el agua con la canela, una vez que suelta el color se agrega el piloncillo y hojas de guayabo; una vez disuelto el piloncillo se retira las tiras de canela agregándole a la masa de mojote y leche, sin dejar de mover como si fuera atole, hasta que seque un poco; luego se retira del fuego y vierte a un molde previamente engrasado, se hornea a que dore un poco. Se retira del horno, se deja enfriar, luego se corta en cuadritos y ¡listo!.

## Torreas de Masica (Honduras)

### *Ingredientes:*

- 1 Taza de masa de Masica
- 10 Huevos
- 1 Unidad de raspadura de dulce de caña
- 1 Cucharada de canela molida

### Preparación:

Batir huevos y agregar la masa de Masica haciendo una masa líquida. Hacer panqueques de esta mezcla en una sartén. Disuelva la raspadura de dulce de caña en agua caliente dejar hervir por 25 minutos luego se agrega a las torreas.





## Tejuino (Honduras)

### *Ingredientes:*

2 Libras de masa de Mojote

1/2 Kg. de piloncillo

1 Litro de agua

1 Litro de leche

2 Rollitos de canela enteras

1/2 Litro de aceite para freir

### Preparación:

Se pone a hervir el agua con la canela, una vez que suelta el color se agrega el piloncillo y hojas de guayabo; una vez disuelto el piloncillo se retira las tiras de canela agregándole a la masa de mojote y leche, sin dejar de mover como si fuera atole, hasta que seque un poco; luego se retira del fuego y vierte a un molde previamente engrasado, se hornea a que dore un poco. Se retira del horno, se deja enfriar, luego se corta en cuadritos y ¡listo!.

