

Recetas

Tesoros de la cocina

a base de caraotas y otros granos

Ensalada de Caraotas blancas

(12 raciones)

Fuente: "Mi cocina"
Armando Scannone
Caracas Dtto. Capital

Ingredientes

- 1 kg de caraotas blancas.
- 1 ¼ de aceite.
- ¾ de taza de vinagre de vino.
- 6 dientes de ajo machacados.
- 2 ½ de cebolla picadita.
- 3 tazas de tomate picadito (sin piel y sin semillas).
- ¾ de taza de perejil picadito.
- 6 cucharaditas de sal.
- 2 ½ cucharaditas de azúcar.
- ½ cucharadita de salsa picante.
- 1 cucharadita de pimienta blanca, recién molida.

Preparación

En una olla coloque las caraotas escogidas, limpias y lavadas bajo agua corriente, en cantidad suficiente para cubrir las completamente. Lleve a hervor y cocine a fuego fuerte por 30 minutos manteniendo la olla tapada. Agréguele 2 tazas de agua helada para que sumerjan las caraotas que flotan, y lleve nuevamente a un hervor, continúe cocinando por una hora más hasta que ablanden pero conserven su forma. Escurra.

Haga una vinagreta revolviendo vigorosamente todos los demás ingredientes preferiblemente en un frasco y añada las caraotas todavía calientes. Meta en la nevera, de un día para otro o con varias horas de anticipación. Saque de la nevera y revuelva 15 minutos antes de servir.

Nos complace presentar en esta sección parte de las recetas que aparecen en la publicación "Tesoros de la cocina a base de caraotas y otros granos", impresa en el año 2005 por el INIA, bajo la Serie Publicación Especial N° 6.

Aporte Nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	252	10,5
Grasa (g)	319	13,3
Carbohidratos (g)	677	28,2
Fibra Total (g)	302	12,6
Hierro (mg)	79	3,3
Kcal	6586	275,0

Sopa de caraotas negras

(12 raciones)

Fuente: "Menú Diario Venezolano"

Ingredientes

- 1 kg de caraotas negras.
- 2 cebollas pequeñas.
- 1 ají verde.
- 2 hojas de laurel
- 10 aceitunas sin semillas.
- Comino en polvo.
- 1 taza de vino seco.
- Tocino.
- 2 cucharadas de vinagre.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 1 cucharadas de azúcar blanca.
- 4 dientes de ajo.
- 40 g de ají picante pintón (3).
- Cilantro

Preparación

Ponga las caraotas en una olla después de lavadas, y cúbralas con dos partes de agua. Agréguele una cebolla pelada entera, las hojas de laurel y medio

ají verde, y deje hervir hasta que se ablanden. Cuando estén blandas se agrega el vino seco, el vinagre, los ajíes y las aceitunas.

En una sartén vierta media taza de aceite de oliva. Macere el ajo y el comino (una cucharadita) y pique finamente la otra cebolla la mitad del ají y el tocino en cuadritos. Sofría todo en el aceite caliente y agregue a las caraotas, dejándolas hervir a fuego lento.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	73,24	8,14
Grasa (g)	259,10	28,79
Carbohidratos (g)	220,96	24,55
Fibra Total (g)	76,06	8,45
Hierro (mg)	29,88	3,32
Kcal	3508,00	390,00

Moros Cristianos

(12 raciones)

“Recetas tradicionales de Venezuela”

Instituto Nacional de Nutrición

Ingredientes

- 2 tazas de caraotas negras.
- 3 Tazas de arroz.
- 100 g de tocineta rebanada.
- 6 dientes de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 ramito de cilantro fresco.
- 1 pimentón.
- Un chorrito de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Coloque en remojo las caraotas un día antes. Al día siguiente, escurra los granos y póngalos a ablandar

en suficiente agua con la mitad de la cebolla y la mitad del pimentón. Una vez que los granos se ablanden retírelos del fuego, cuélelos y reserve tanto el líquido como las caraotas.

En un caldero limpio ponga a sofreír la tocineta picada con el ajo, cebolla, pimentón y cilantro, agregando un chorrito de aceite. Cuando el sofrito haya soltado todos sus aromas, agregue 6 tazas de caldo, completando con agua si no le alcanza, sal y pimienta al gusto. Cuando rompa el hervor agregue el arroz y las caraotas, remueva suavemente, deje que se consuma el líquido, tape y baje la llama al mínimo hasta que el arroz esté completamente cocido.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	157,8	13,15
Grasa (g)	32,3	2,70
Carbohidratos (g)	852,0	71,00
Fibra Total (g)	112,0	9,34
Hierro (mg)	45,8	3,80
Kcal	4331,0	361,00

Relleno de caraotas

-Para hacer empanadas-

Fuente: Mónica Quilumba

El Valle / Caracas

Ingredientes

- 2 tazas de sopa de caraotas.
- ¼ de taza de aceite para freír.
- 1/3 de taza de cebolla picadita.
- 2 cucharadas de papelón rallado.
- 4 cucharadas de queso blanco duro, rallado.

Preparación

En un caldero pequeño o en una sartén ponga el aceite a calentar. Agregue la cebolla y sofría hasta dorar, unos 6 a 7 minutos.

Añada las caraotas y revuelva por tres minutos hasta que se cocinen.

Posteriormente, agregue el papelón y fría a fuego lento, hasta secar un poco, de 8 a 10 minutos. Retire del fuego y revuélvale el queso rallado. Deje enfriar antes de rellenar las empanadas.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	41,5	4,15
Grasa (g)	71,0	7,10
Carbohidratos (g)	106,0	10,60
Fibra Total (g)	30,3	3,04
Hierro (mg)	12,6	1,26
Kcal	1231,0	123,00

Caraotas refritas

(4 raciones)

Alberto Ramos

Ejido – Estado Mérida

Ingredientes

- 500 g de sopa de caraotas.
- 2 cebollas medianas.
- Sal al gusto.
- Un poco de agua.
- Un poco de aceite.

Preparación

Pique la cebolla y ponga a calentar el aceite. Después fría la cebolla por un par de minutos.

Luego agregue la sopa de caraotas (preparada el día anterior), manténgase removiendo con un poco de agua hasta que hiervan por unos cinco u ocho minutos. Si se quiere, se pueden ir deshaciendo las caraotas con un tenedor mientras se están cocinando. Agregue sal al gusto. Puede comerlas con arepas con crema o queso.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	45,3	11,33
Grasa (g)	121,9	30,48
Carbohidratos (g)	127,2	31,80
Fibra Total (g)	52,7	13,20
Hierro (mg)	45,8	11,50
Kcal	1787,0	447,00

Crema de caraotas negras

(4 raciones)

“Mi cocina”

Armando Scannone

Caracas – Dtto. Capital

Ingredientes

- 5 tazas de sopa de caraotas negras.
- 2 ½ tazas de agua.
- 2 cucharadas de azúcar.
- ¼ de taza de aceite.
- 1/3 de taza de cebolla rallada.
- 1 ½ cucharadita de sal.
- ¼ de cucharadita de pimienta negra, recién molida.

Preparación

En el vaso de la licuadora ponga las caraotas, el agua y el azúcar. Licue muy bien por 20 o 30 segundos.

Cuele en un colador de alambre, ayudándose con una cuchara de madera. Prepare un sofrito poniendo en un caldero pequeño el aceite a calentar, agregue la cebolla y fría hasta que comience a dorar, unos 7 minutos. Ponga aparte.

Lleve la crema de caraotas nuevamente a un hervor y agregue el sofrito colado, con el colador de alambre que ha intrincado en la crema, apretando los sólidos contra las paredes del colador con una cuchara de madera. Agréguele también la sal y la

pimienta y cocine a fuego lento unos 5 minutos más. Puede servirse acompañada de trocitos de pan tostado con mantequilla.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	85,8	21,5
Grasa (g)	63,1	15,8
Carbohidratos (g)	257,0	64,2
Fibra Total (g)	98,3	24,6
Hierro (mg)	35,4	8,9
Kcal	1938,0	485,0

Camarones con caraotas

(8 raciones)

“*Recetas culinarias*”

<http://www.cada.com.ve/stact>

Caracas – Dtto. Capital

Ingredientes

- 400 g de caraotas blancas previamente cocidas.
- 1 kg de camarones limpios y pelados.
- 1 cebolla y 1 ajoporro finamente cortados
- 3 tomates pelados y rallados sin semillas.
- 1 diente de ajo machacado.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 1 copa de vino blanco seco.
- 1 cucharadita de pimentón molido dulce.
- Perejil picado.
- 2 huevos cocidos.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

En una olla, fría rápidamente los camarones con un poco de aceite de oliva. Retírelos y resérvelos.

En la misma olla sofría la cebolla, el ajoporro, el ajo, el perejil y los tomates. Agregue la sal y pimienta.

Cocine a fuego fuerte durante 10 minutos. Agregue el vino blanco, las caraotas, el pimentón molido y sal al gusto.

Luego incorpore los camarones y cocine un poco más.

Sirva caliente y decore con las mitades de los huevos duros.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	243,6	30,45
Grasa (g)	143,9	18,00
Carbohidratos (g)	117,7	14,70
Fibra Total (g)	45,6	5,70
Hierro (mg)	36,2	4,50
Kcal	2740,0	343,00

Pasta con caraotas blancas

(6-8 raciones)

Chef “Dino”

“*Desde mi cocina*”

Caracas – Dtto. Capital.

Ingredientes

- 250 g de caraotas blancas secas.
- 250 g de pasta.
- 2 o 3 hojas de laurel.
- 1 zanahoria.
- 2 cebollas medianas.
- 1 tallo de céleri.
- Queso pecorino rallado.
- Sal y aceite.
- 500 g de tomates maduros.
- 4 hojas de albahaca.

Preparación

Remoje las caraotas la noche anterior. Póngalas a cocinar a partir de agua fría por una hora. Agréguele

la sal al gusto, la zanahoria, el laurel, una cebolla y el céleri, todo picado en pequeños trocitos. Baje la llama para que las caraotas no se rompan.

Mientras, en una olla pequeña ponga un poco de aceite con la cebolla, llévela al fuego y cuando esté marchita agregue el tomate el pelado y picadito en trozos. Sazone con poca sal y la albahaca picadita, deje cocinar por 15 minutos y apague. En otra olla, ponga tres litros de agua con sal y cuando hierva cocine la pasta y escúrrala. Cuando las caraotas estén cocidas y jugosas mézclelas con la pasta y la salsa sírvalas, coronando cada plato con queso pecorino rallado.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	150,7	21,50
Grasa (g)	36,7	5,24
Carbohidratos (g)	385,6	55,00
Fibra Total (g)	90,4	12,90
Hierro (mg)	35,5	5,00
Kcal	2475,1	354,00

Caraotas rojas guisadas

(6 raciones)

"Mi cocina"

Armando Scannone
Caracas – Dtto. Capital.

Ingredientes

- ½ kg caraotas rojas.
- 100 g de tocino ahumado.
- 1 chorizo estilo español.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 cebolla picadita.
- 2 dientes de ajo.
- 1 ramita de perejil.
- 1 tomate muy picado y sin semillas.
- 2 papas picadas en trocitos (opcional).
- Sal y pimienta.

Preparación

Lave bien las caraotas y cocine con el tocino ahumado hasta que estén blandas, pero todavía enteras.

Sofría en aceite la cebolla, ajo y perejil picadito, añádale a las caraotas y agregue también chorizo picado en trozos, la sal y un poquito de pimienta.

Pruebe y corrija el gusto. Si desea, una hora antes de estar listas, le agrega el tomate y las papas picadas.

Nota: el sabor de las caraotas es mejor si se cocinan en una olla de barro tapado.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	141,7	23,6
Grasa (g)	138,6	23,1
Carbohidratos (g)	346,5	57,8
Fibra Total (g)	126,0	21,0
Hierro (mg)	41,4	7,0
Kcal	3200,0	533,0

Caraotas rojas con tocino, morcilla y chorizos

(8-10 raciones)

"Gastronomía" / Recetario
Caracas – Dtto. Capital

Ingredientes

- 400 g de caraotas rojas.
- 200 g de chorizo.
- 200 g de morcilla.
- 200 g de tocino ahumado.
- 1 cebolla. 3 dientes de ajo.
- Sal.
- Aceite de oliva (opcional)

Preparación

Remoje las caraotas, la cebolla y el ajo durante toda la noche.

Cocine en su misma agua a fuego lento y añada un vaso de agua fría al hervir. Al estar tiernas añada el tocino, el chorizo, la morcilla y sal.

Cocine y sirva en olla (si lo desea puede añadir un chorrito de aceite de oliva).

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	185,4	20,623
Grasa (g)	207,3	23,000
Carbohidratos (g)	281,1	31,230
Fibra Total (g)	90,1	10,000
Hierro (mg)	28,9	3,210
Kcal	3732,0	415,000

Sopa de caraotas rojas

(8 raciones)

“Mi cocina”

Armando Scannone

Caracas, Dtto. Capital

Ingredientes

- ½ kg de caraotas rojas.
- 10 tazas de agua.
- ½ kg de costillas de cochino con poca grasa y cortadas en pedazos de unos 3 centímetros de largo.
- 1 limón.
- ¼ de taza de agua.
- 6 tazas de agua hirviendo.
- 4 cucharaditas de sal.
- ¼ de cucharadita de pimienta negra, recién molida.
- 3 tazas de papas cortadas en trocitos.
- ½ taza de pasta, cintitas, en trocitos.

Ingredientes para el sofrito

- 1/3 taza de aceite.
- 1 cebolla rallada.
- 4 dientes de ajo machacados.
- 2/3 de tazas de tomate rallado, sin piel, sin semillas.
- 1/3 de taza de pimentón rojo rallado, sin piel ni semillas.

Preparación

Escoja, limpie y lave las caraotas.

En una olla de presión ponga las caraotas con suficiente agua que las cubra. Al hervir baje un poco el fuego y cocine por 30 minutos.

Entre tanto limpie y quite el exceso de grasa a las costillitas. Luego frótelas con limón. Lávelas y póngalas en un caldero pequeño con un ¼ de taza de agua. Lleve a un hervor y cocine a fuego fuerte revolviendo hasta secar o comenzar a dorar, de unos 10 a 15 minutos.

Deje enfriar la olla de presión. Destape y continúe utilizando una olla corriente. Agregue las costillitas y las 6 tazas de agua hirviendo. De nuevo hierva a fuego mediano y cocine hasta que las costillas comiencen a ablandar, durante 30 minutos aproximadamente, luego agregue las papas y la pasta hasta que ablande.

Mientras tanto prepare el sofrito que se le agregara al final

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	158,3	19,80
Grasa (g)	75,5	9,44
Carbohidratos (g)	389,3	48,70
Fibra Total (g)	116,6	14,60
Hierro (mg)	43,5	5,40
Kcal	2870,0	359,00

Menestrone criollo económico

(10 raciones)

Emmanuel Cabrera
Recetario / El Nacional
Caracas – Dtto. Capital.

Ingredientes

- ½ kg de caraotas blancas.
- 2 chorizos españoles pequeños cortados en rueditas.
- 200 g de recortes de huesitos ahumados.
- 1 kg de panza cortada en cuadritos pequeños, luego de limpiarla y ablandarla antes.
- 1 patica de cochino cortada en cuadritos.
- 2 papas en cuadritos.
- 1 zanahoria en cuadritos.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimentón.

Ingredientes para el sofrito

- 1 cabeza de ajo pelado y machacado.
- 1 tomate.
- 100g de alcaparra y aceitunas, respectivamente.
- Pimentón en polvo para darle color en poca cantidad.
- Comino, pimienta y orégano.
- 2 cucharadas de salsa inglesa y mostaza.
- Perejil, céleri y romero fresco.
- Sal al gusto.

Preparación

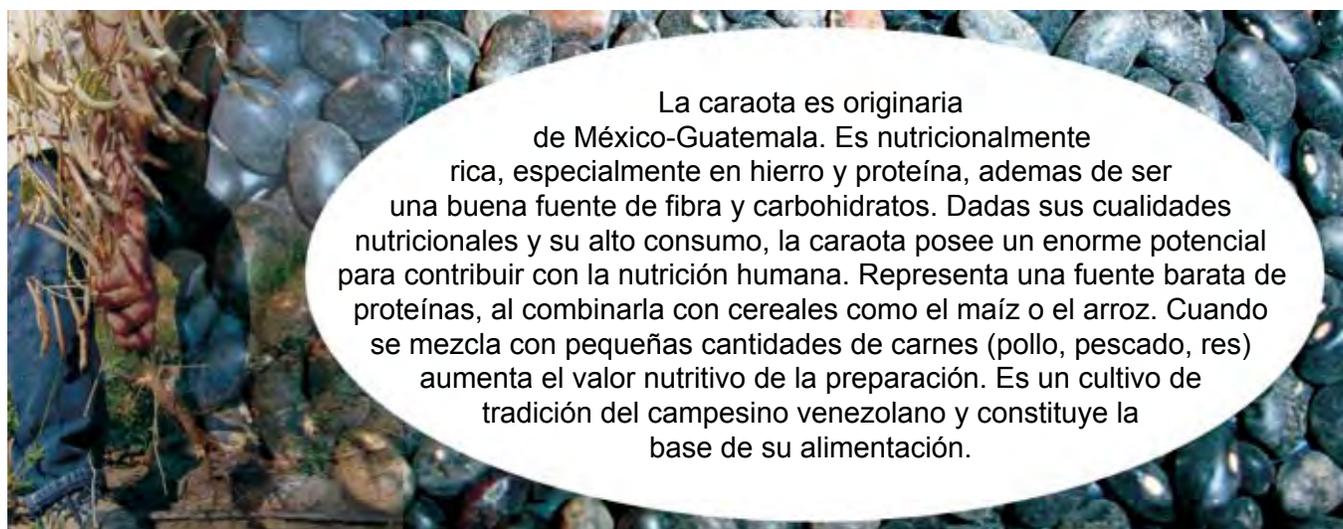
Remoje las caraotas el día anterior. Sofría el ajo, luego agregue la cebolla, deje que se ponga cristalina y añada el pimentón, después de unos minutos agregue el tomate y sazone, añada la salsa inglesa y la mostaza, las alcaparras y aceitunas.

Mezcle en una olla grande todos os ingredientes y agréguele el sofrito, deje hervir por espacio de una hora. En ese momento agregue la papa y la zanahoria.

Un cuarto de hora después, agregue la sal y el perejil, céleri y un poco de romero. Apáguelo y déjelo reposar. Se sirve caliente con la paticas de cochino.

Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	334	33,40
Grasa (g)	224	22,40
Carbohidratos (g)	414	41,40
Fibra Total (g)	167	16,70
Hierro (mg)	60	6,03
Kcal	5004	500,00



La caraota es originaria de México-Guatemala. Es nutricionalmente rica, especialmente en hierro y proteína, además de ser una buena fuente de fibra y carbohidratos. Dadas sus cualidades nutricionales y su alto consumo, la caraota posee un enorme potencial para contribuir con la nutrición humana. Representa una fuente barata de proteínas, al combinarla con cereales como el maíz o el arroz. Cuando se mezcla con pequeñas cantidades de carnes (pollo, pescado, res) aumenta el valor nutritivo de la preparación. Es un cultivo de tradición del campesino venezolano y constituye la base de su alimentación.