



POPULARIZACIÓN
DE LA CIENCIA

UVG
UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

EDITORIAL
UNIVERSITARIA

Guatemala

CRISOL DE LA DIVERSIDAD
GASTRONÓMICA DE MESOAMÉRICA

Recetario	55
Preparaciones saladas	57
Crema de bledo y papa	58
Pan con chipilín	60
Dip de quilete y cangrejo	62
Guía de güisquil salteada con garbanzos	64
Frittata de punta de güisquil y cebolla caramelizada	66
Canelones de hoja de rábano y güicoyito	68
Croquetas de ichintal y pepita con salsa de yogurt y cilantro	70
Tortitas de arroz con loroco	72
Sushi de chaya	74
Boxboles de kale, flor de calabaza y loroco	76
Soufflé de güisquil, papa, queso cheddar y tocino	78
Salsa de aguacate y chiles	80
Peruleros rostizados rellenos de queso panela	82
Ensalada de frijol piloy, aguacate y chile largo	84
Ensalada de elote asado	86
Salsa cremosa de miltomate	88
Ensalada de jícama	90
Tacos de hongos en salsa adobada	92
Preparaciones dulces	95
Pastel de ayote	96
Brownie de chilacayote	98
Helados de guanaba y chan	100
Postre de zapote y horchata	102
Cubiletes de ichintal y coco	104
Manjar con compota de chilacayote	106
Galletas de granola de amaranto	108
Quesadilla de trigo, arroz y ramón	110
Arroz en leche con cacao	112
Mermelada de papaya y jamaica	114
Galletas de ramón y chocolate	116
Nieve de jocote corona, chile y ron	118
Torta de güisquil y semillas	120
Notas	122
Referencias	123