



# LOS FRUTOS DE LA *Identidad*

EL LIBRO DE LAS FRUTAS DE CENTROAMÉRICA Y REPÚBLICA DOMINICANA

2° EDICIÓN





V. DELEITE DE  
*herbas*





# Ensalada casera de frutas frescas

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Unidad	Manzana
15	Unidad	Fresa
1	Unidad	Papaya
1	Unidad	Mandarina
½	Unidad	Limón
2	Cucharada	Azúcar

## PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar cada una de las frutas.
2. Pelar las manzanas y la papaya.
3. Cortar en trozos medianos las manzanas, la papaya y las fresas.
4. Mezclar en un recipiente hondo.
5. Exprimir el jugo de la mandarina y el limón; y agregar azúcar al gusto.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Recipiente hondo mediano
1	Cuchillo de corte mediano
1	Tabla de picar
1	Cuchara
1	Paleta

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
139 CALORÍAS

Puede variar las frutas a su elección o temporada de cosecha.

Preparación en la que se mezclan trozos de distintas frutas con su propio jugo y otros jugos naturales.  
Opción ideal para consumirse como postre o refrigerio.

Modificada de:

<https://cookpad.com/gt/recetas/117618-ensalada-frutas-fresca-casera>



# Ensalada de frutas con salsa de yogur y miel

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Unidad pequeña	Papaya
1 ¼	Taza	Sandía
1	Unidad	Mango
1	Taza	Melón
2	Unidad	Banano
8	Unidad	Fresa
1	Unidad pequeña	Piña
¾	Taza	Yogur natural
5	Cucharadita	Miel
	Hojas	Menta

## PREPARACIÓN

1. Lavar, desinfectar y luego pelar cada una de las frutas.
2. Picar las frutas en trozos medianos y colocar en un recipiente hondo.
3. Mezclar el yogur y la miel y añadir a la preparación.
4. Decorar la preparación con las fresas y las hojas de menta.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Recipiente hondo mediano
1	Cuchillo de corte mediano
1	Tabla de picar
1	Cuchara
1	Paleta

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
311 CALORÍAS

Modificada de:  
<https://cookpad.com/gt/recetas/704059-ensalada-de-frutas-con-salsa-de-yogurt-y-miel>

Preparación en la que se mezclan trozos de distintas frutas con su propio jugo y otros jugos naturales. Opción ideal para consumirse como postre o refrigerio.



# Ensalada de aguacate, mango y frutos secos

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Unidad pequeña	Mango
1	Unidad mediana	Aguacate
40	Gramos	Frutos secos variados (avellanas, nueces, semillas de marañón, u otros.)
1	Cucharada	Vinagre balsámico
1	Cucharadita	Aceite de oliva extra virgen

## PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el mango.
2. Cortar trozos finos del aguacate y el mango.
3. Machacar los frutos secos.
4. Mezclar los trozos de aguacate y mango, luego agregar los frutos secos.
5. Añadir el vinagre balsámico y aceite de oliva.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo de corte mediano
1	Tabla de picar
1	Machacador
1	Plato hondo mediano
1	Cuchara

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
210 CALORÍAS

Modificada de:

<https://www.petitchef.es/recetas/entrante/ensalada-de-aguacate-y-mango-con-vinagreta-de-frutos-secos-fid-1525637>





# Ensalada de pepino con mandarina

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Unidad	Pepino
4	Unidad	Mandarina
½	Taza	Pimientos verdes
1	Unidad pequeña	Lechuga romana
½	Unidad	Cebolla morada
2	Cucharada	Perejil
½	Taza	Yogur de Fresa
1	Cucharadita	Tomillo molido
1	Pizca	Sal
1	Pizca	Pimienta
3	Cucharada	Vinagre balsámico
2	Cucharada	Aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar el pepino, pimientos, lechuga y perejil.
- Cortar el pimiento en tiras y picar finamente el perejil.
- Picar la cebolla en ruedas y remojar en agua con vinagre balsámico por 30 minutos.
- Cortar la lechuga y poner a remojar en agua con vinagre por unos 20 minutos.
- Sustraer toda el agua a la lechuga y colocar en un recipiente hondo.
- Obtener los gajos de las mandarinas y cortar el pepino.
- Adicionar los gajos de las mandarinas, el pimiento, el perejil, el pepino y la cebolla; además agregar sal y pimienta al gusto.
- Mezclar hasta unificar todos los ingredientes.
- En otro recipiente preparar el aderezo, unificando el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el tomillo y el yogur; remover hasta que la mezcla quede uniforme.
- Agregar el aderezo a la preparación y mezclar ligeramente.
- Almacenar en el refrigerador.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Tabla de picar
1	Cuchillo mediano
1	Plato hondo mediano
2	Cucharas
1	Paleta

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
151 CALORÍAS

La mandarina se puede sustituir por piña.

Preparación en la que se mezclan trozos de distintas frutas con su propio jugo y otros jugos naturales. Opción ideal para consumirse como postre o refrigerio.



# Brochetas de frutas

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
2	Unidad	Banano
3	Unidad	Mango
3	Unidad	Kiwi
½	Unidad	Piña pequeña
1	Unidad	Limón
3	Unidad	Naranja
2	Cucharada	Azúcar morena

## PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Exprimir el zumo de las naranjas y el limón; y mezclar con las dos cucharadas de azúcar.
3. Pelar los bananos, mangos, kiwis y la piña.
4. Cortar los bananos en rodajas de un centímetro.
5. Hacer bolitas de mango con un vaciador, cortar en trozos medianos el kiwi, y la piña. Recuerde eliminar el corazón de la piña.
6. Agregar la fruta en la mezcla de los zumos y dejar marinar por dos horas.
7. Insertar las frutas en los pinchos y dejar enfriar.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Vaso
1	Paquete de palillos de 10 cms.
1	Plato hondo mediano
1	Vaciador de bolitas

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
209 CALORÍAS

Modificada de:  
<https://cookpad.com/es/buscar/brochetas%20de%20frutas>

Pinchos de frutas que se mezclan con zumos naturales.  
Es una opción divertida para motivar el consumo de frutas.



## Bandenillas fresonas

NÚMERO DE PORCIONES: 8

### INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Libra	Fresa
2	Unidad	Manzana
3	Unidad	Durazno
1	Cucharada	Azúcar
100	Gramos	Fresa molida
4	Cucharada	Azúcar
1	Cucharada	Esencia de vainilla

### PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las fresas, la manzana y el durazno.
2. Cortar en trozos pequeños las manzanas y los duraznos.
3. Insertar en los palillos una fresa y un trozo de cada fruta.
4. Repetir la inclusión de trozos de fruta las veces que considere conveniente.
5. Congelar durante dos horas los palillos con las frutas.
6. Cortar a la mitad las fresas sobrantes.
7. En una olla a fuego medio, mezclar las fresas, azúcar y esencia de vainilla.
8. Cocinar revolviendo hasta que se forme una salsa espesa y dejar al fuego durante 5 minutos. Dejar enfriar.
9. Servir la salsa de fresa para acompañar las banderillas.

### UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Paquete de palillos de 10 cms.
1	Olla pequeña
1	Paleta
1	Plato hondo mediano

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
88 CALORÍAS

Modificada de:  
Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición –AMMFEN C.A.-. Recetario 2015.

Pinchos de frutas que se mezclan con zumos naturales.  
Es una opción divertida para motivar el consumo de frutas.



# Helado de fresa

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
½	Litro	Leche
3	Taza	Fresa fresca
½	Taza	De otra fruta a su elección (mango, coco, melocotón)
112	Gramos	Azúcar
2	Cucharada	Maicena
1	Pizca	Sal

## PREPARACIÓN

1. Desinfectar las fresas, el mango y el durazno.
2. Haciendo uso de una batidora mezclar bien todos los ingredientes a excepción de el mango y el durazno.
3. Cortar en trozos pequeños el mango y el durazno.
4. Verter a la mezcla trozos pequeños de mango y durazno.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Plato hondo mediano
1	Batidora
1	Paleta
2	Cucharas
4	Moldes para helado

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
229 CALORÍAS

Modificada de:  
<https://cookpad.com/gt/buscar/compota%20de%20manzana>





## Helado de durazno

NÚMERO DE PORCIONES: 4

### INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
250	Mililitro	Agua
500	Gramos	Pulpa de durazno
1	Cucharadita	Endulzante líquido
1	Cucharadita	Gelatina en polvo sin sabor
Opcional	Unidad	Frambuesa u otra fruta
Opcional	Hojas	Menta

### PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los duraznos.
2. Pelar y cortar los duraznos y extraer la pulpa.
3. Calentar el agua y disolver la gelatina revolviendo rápidamente.
4. En un recipiente agregar a la pulpa de durazno, el edulcorante líquido, la gelatina disuelta y mezclar bien.
5. Congelar por dos horas y revolver eventualmente.
6. Sacar la mezcla y pasarla por el procesador de alimentos.
7. Llenar los moldes para helado y colocarlos en el congelador durante tres horas.
8. Al servir decorar con frambuesas u otra fruta y hojitas de menta.

### UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Olla mediana
1	Paleta
4	Moldes para helado
1	Procesador de alimentos

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
70 CALORÍAS

Modificada de:  
[https://www.inta.cl/sites/default/files/cocina\\_saludable.pdf](https://www.inta.cl/sites/default/files/cocina_saludable.pdf)



# Paletas heladas de fruta

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Unidad	Mango
8	Unidad	Fresa
2	Rodaja	Piña
1	Taza	Zumo de naranja
½	Litro	Agua
3	Cucharada	Azúcar

## PREPARACIÓN

1. Lavar, desinfectar y cortar la fruta en trozos pequeños.
2. Colocar los trozos de fruta dentro de los moldes para helado.
3. Añadir al agua el azúcar y el zumo de naranja, llenar los moldes de helado y colocar la paleta.
4. Congelar durante una noche o día entero.
5. Sacar el helado de los moldes pasando un paño con agua tibia por fuera para que se suelte.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Licuada
1	Pichel
4	Moldes para helado
4	Palitos de madera para helado

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
95 CALORÍAS

Puede cambiar las frutas a su elección o temporada de cosecha.

Postre congelado a base de fruta y leche.

3. HELADOS

Modificada de:  
<https://cookpad.com/gt/recetas/1508244-paletas-heladas-de-fruta>



# Granizada de melón y hierbabuena

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Unidad mediana	Melón
3	Cucharada	Azúcar
¼	Taza	Zumo de limón
2	Ramitas	Hierbabuena

## PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar el melón y la hierbabuena.
2. Cortar la parte superior del melón haciendo un agujero con cortes en pico.
3. Retirar todas las semillas.
4. Raspar del melón procurando dejar lisas y uniformes las paredes de un centímetro de espesor y refrigerar.
5. Preparar una mezcla colocando la pulpa retirada del melón, el zumo de limón, añadir poco a poco el azúcar y luego la hierbabuena.
6. Triturar la mezcla con la licuadora hasta quedar uniforme.
7. Almacenar la mezcla en el refrigerador y remover eventualmente para que no se formen cristales.
8. Verter la mezcla dentro en la base del melón y servir.
9. Decorar con ramitas de hierbabuena.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Recipiente hondo mediano
1	Cuchillo de corte mediano
1	Tabla de picar
2	Cucharas
1	Licuadora

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
76 CALORÍAS

Se puede preparar con otras frutas a su elección.

Modificada de:

<https://www.petitchef.es/recetas/postre/granizado-de-melon-y-hierbabuena-fid-946334>

Preparación ligera y refrescante, ideal como opción de postre o para algún evento especial.



# Batido de anona y naranja

NÚMERO DE PORCIONES: 8

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Libra	Anona
6	Unidad	Naranja

## PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las anonas y las naranjas.
2. Partir las anonas por la mitad, extraer la pulpa con una cuchara y eliminar las semillas.
3. Exprimir el zumo de las naranjas.
4. Licuar el zumo de las naranjas junto con la pulpa de las anonas.
5. Enfriar y servir.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo
1	Tabla de picar
1	Cuchara
1	Pichel
1	Vaso
1	Exprimidor
1	Licudadora

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
103 CALORÍAS

Se puede preparar con: maracuyá, mango y mandarina.



Modificada de:  
<https://cookpad.com/sv/buscar/batido%20de%20chirimoya>





## Refresco de maracuyá

NÚMERO DE PORCIONES: 8

### INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
5	Unidad	Maracuyá
1	Litro	Agua
2	Cucharada	Azúcar

### PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. Cortar cada maracuyá por la mitad y extraer la pulpa.
3. Licuar la pulpa con 1/3 de agua durante un minuto.
4. Verter la mezcla en un pichel grande a través de un colador. Procurar obtener la mayor cantidad del jugo de la pulpa.
5. Añadir el resto del agua y azúcar.

### UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Licuadora
1	Plato hondo mediano
1	Pichel
1	Paleta
1	Colador

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
50 CALORÍAS

Puede cambiar las frutas a su elección o temporada de cosecha.

Modificada de:

<https://www.recetasgratis.net/Receta-de-agua-de-maracuya-recetapasoapaso-52504.html>



## Salsa de aguacate

NÚMERO DE PORCIONES: 8

### INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
3	Unidad mediana	Aguacate maduro
4	Unidad	Limón
1	Manojo	Cilantro
¼	Unidad	Cebolla
½	Taza	Leche
1	Cucharadita	Comino molido
1	Pizca	Sal

### PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los limones, el cilantro y la cebolla.
2. Exprimir el jugo de los limones.
3. Picar finamente la cebolla y el cilantro.
4. Cortar en pedazos medianos el aguacate.
5. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una salsa de consistencia cremosa. Si considera necesario puede

### UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo de corte mediano
1	Tabla de picar
1	Machacador
1	Plato hondo mediano
1	Cuchara
1	Recipiente con tapadera

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
100 CALORÍAS

6. Almacenar la salsa en un recipiente con tapadera y refrigerar hasta la hora de servir.

Modificada de:

<https://www.laylita.com/recetas/2013/01/29/salsa-de-aguacate/>

Salsa para acompañar carnes blancas, rojas o tacos. Además, podrá utilizarla como opción de aderezo en sus ensaladas.



## Vinagreta de naranja

NÚMERO DE PORCIONES: 8

### INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Cucharada	Perejil, picado finamente
1	Cucharadita	Vinagre blanco
1	Cucharada	Miel de abeja
¼	Taza	Aceite de oliva
½	Cucharada	Ralladura de naranja
1	Unidad	Naranja
¼	Cucharadita	Sal
1		Pimienta
	Pizca	

### PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta el perejil y la naranja.
2. Picar finamente el perejil.
3. Exprimir ¼ taza de zumo de naranja.
4. Mezclar en un recipiente hondo el perejil, vinagre blanco, miel de abeja y aceite de oliva.
5. Agregar el jugo de naranja y batir hasta unificar la mezcla.
6. Sazonar con sal y pimienta.

### UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Recipiente hondo mediano
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Taza
1	Batidora

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
71 CALORÍAS

Modificada de:

<http://www.pizcadesabor.com/ensalada-con-naranjas-almendras-garapinadas-vinagreta-de-naranja/>

Salsa para acompañar carnes blancas, rojas o tacos. Además, podrá utilizarla como opción de aderezo en sus ensaladas.



# Chutney de mango

NÚMERO DE PORCIONES: 8

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
2	Diente	Ajo
2	Unidad	Cebolla morada
1	Taza	Vinagre de sidra
1	Taza	Azúcar morena
6	Unidad	Mango
1	Unidad	Jengibre
1/2	Unidad	Chile rojo
1	Cucharadita	Pimienta en polvo
1	Cucharadita	Comino en polvo
1	Cucharadita	Canela en polvo
1	Cucharadita	Sal
1	Cucharada	Aceite

## PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar los mangos, el jengibre y el chile rojo.
2. Pelar el mango y extraer la pulpa.
3. Picar finamente el ajo y el chile rojo.
4. Partir en gajos la cebolla morada.
5. Pelar dos centímetros de jengibre y cortar en rodajas finas.
6. Freír la cebolla, ajo y jengibre en aceite.
7. Agregar el vinagre, azúcar y luego todos los ingredientes secos (pimienta, comino, sal y canela) y revolver bien.
8. Al hervir la mezcla, agregar la pulpa del mango y revolver bien.
9. Calentar a fuego lento y cocinar por una hora, revolviendo constantemente para evitar que se pegue.
10. Retirar del fuego y dejar que se enfríe.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Taza medidora
1	Cuchara
1	Sartén
1	Paleta
1	Frasco de vidrio
1	Plato hondo mediano

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
163 CALORÍAS

Modificada de:  
<https://cookpad.com/es/buscar/chutney%20de%20mango>

Salsa para acompañar carnes blancas, rojas o tacos. Además, podrá utilizarla como opción de aderezo en sus ensaladas.





# Compota de manzana

NÚMERO DE PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
8	Unidad mediana	Manzana madura
1	Litro	Agua seguro
1	Cucharadita	Zumo de limón
1	Ramita	Canela
2	Cucharada	Azúcar

## PREPARACIÓN

- Colocar en una olla el agua, el zumo de limón y el azúcar.
- Llevar a ebullición a fuego medio para que el azúcar se disuelva poco a poco.
- Lavar y desinfectar las manzanas. Luego pelar y cortar en trozos medianos. Recuerde eliminar el centro o corazón de las manzanas
- Añadir los trozos de manzanas a la olla, agregar la ramita de canela y luego añadir la cáscara de las manzanas, tape la olla y cocinar a fuego lento.
- Durante la cocción añadir agua si lo considera necesario.
- Quitar la cáscara de la manzana y la ramita de canela y revolver para juntar todos los sabores.
- Retirar del fuego y machacar los trozos de manzana cuando se encuentren a temperatura ambiente hasta obtener la consistencia de papilla.

## UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Olla mediana
1	Paleta
1	Cuchillo de corte mediano
1	Tabla de picar
1	Cuchara

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
120 CALORÍAS

Modificada de:  
<https://cookpad.com/gt/buscar/compota%20de%20manzana>



## El súper manzano

NÚMERO DE PORCIONES: 1

### INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
1	Unidad	Manzana
1	Cucharada	Granola
1	Cucharada	Mantequilla de maní

### PREPARACIÓN

1. Lavar y desinfectar la manzana.
2. Rebanar la manzana en rodajas un poco gruesas. Quitar las semillas o centro de la manzana.
3. Untar cada rodaja con un poco de mantequilla de maní y espolvorear con granola.
4. Colocar por encima una rodaja para tapar.
5. Repetir la preparación hasta terminar la manzana.

### UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Plato plano

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
208 CALORÍAS

Modificada de:  
Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición –AMMFEN C.A.-. Recetario 2015.



## Mango verde con limón y pepitoria

NÚMERO DE PORCIONES: 2

### INGREDIENTES

Cantidad	Medida	Ingredientes
2	Unidad	Mango verde
3	Cucharada	Jugo de limón
2	Cucharada	Pepitoria
1	Pizca	Sal

### PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar los mangos y cortar en tiritas.
2. Agregar el jugo de limón.
3. Agregar sal y pepitoria al gusto.

### UTENSILIOS

Cantidad	Tipo de utensilio
1	Cuchillo mediano
1	Tabla de picar
1	Plato hondo
1	Cuchara

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN:  
120 CALORÍAS

Puede sustituir el mango verde por mango maduro, piña, naranja o mandarina

Receta Popular

Las frutas han formado parte no solo de nuestra dieta, sino también de nuestra identidad, de las entrañas de nuestra tierra salen ricos y diversos frutos que han nutrido a generaciones. Basta con visitar los puestos de los artesanos locales, para comprender la importancia que estas tienen no solamente para nuestra salud, sino también para nuestra cultura.

ISBN: 978-9929-701-12-0



9 789929 701120



**INSTITUTO DE  
NUTRICIÓN**  
DE CENTRO AMÉRICA  
Y PANAMÁ

Instituto de Nutrición de Centro  
América y Panamá  
Calzada Roosevelt 6-25, zona 11  
Ciudad de Guatemala  
PBX: 2315-7900  
[www.incap.int](http://www.incap.int)