



Recetario tradicional

de guandul, berenjena, ahuyama y ají dulce

para el Caribe colombiano



Recetario tradicional

de guandul, berenjena, ahuyama y ají dulce

para el Caribe colombiano

Recetario tradicional de guandul, berenjena, ahuyama y ají dulce para el Caribe colombiano. / Isueh Arenas Rubio [y otros cuatro] – Mosquera, (Colombia): AGROSAVIA, 2025.

133 páginas (Colección Prácticas Agropecuarias)

Incluye fotografías y tablas.

ISBN e-Book: 978-958-740-806-5

1. *Cajanus cajan* 2. *Solanum melongena* 3. Calabaza (cucúrbita) 4. *Capsicum annum* 5. Receta 6. Alimento preparado 5. Valor nutritivo 6. Producción alimentaria 7. Caribe (Colombia) I. Arenas Rubio, Isueh II. Rúa Barrios, María Elvira III. Rolong Bruno, Miguel Ángel IV. Altamar Pérez, Teresa De Jesús V. Castro Escorcía, Yaceris Mercedes.

Palabras clave normalizadas según Tesauro Multilingüe de Agricultura -Agrovoc

Catalogación en la publicación – Biblioteca Agropecuaria de Colombia

Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA)
Centro de Investigación Caribía. Kilómetro 6 vía Sevilla-Guacamayal, Zona Bananera, Magdalena, Colombia

Esta publicación es el resultado del trabajo realizado por AGROSAVIA en el marco del desarrollo del Plan de Vinculación de Hortalizas en el Caribe Seco Colombiano (vigencia comprendida entre 01/11/2024 y 31/10/2025) para la promoción de las ofertas tecnológicas de las hortalizas guandul, ahuyama pastelito, berenjena y ají topito, identificado con el nombre abreviado “F3 PV de Hortalizas en el Caribe Seco Colombiano”, tercera fase, con código interno 1002904.

Colección Prácticas Agropecuarias

Tipología: Divulgación

Primera edición digital: junio 2025

editorial@agrosavia.co

Edición: Jorge Enrique Beltrán Vargas

Corrección de estilo: Felipe Solano Fitzgerald

Diseño editorial y diagramación:

Mónica Cabiativa Daza

Fotografías: Agustín Consuegra y Jossie Esteban Rojano. iStock®: pp. 3, 8, 50, 78, 104, 124, 128

Citación sugerida: Arenas-Rubio, I., Rúa Barrios, M. E., Rolong Bruno, M. Á., Altamar Pérez, T. J., & Castro Escorcía, Y. M. (2025). *Recetario tradicional de guandul, berenjena, ahuyama y ají dulce para el Caribe colombiano*. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). <https://doi.org/10.21930/agrosavia.manual.7408065>

Cláusula de responsabilidad: AGROSAVIA no es responsable de las opiniones ni de la información recogidas en el presente texto. Los autores asumen de manera exclusiva y plena toda responsabilidad sobre su contenido, ya sea este propio o de terceros, declarando en este último supuesto que cuentan con la debida autorización de terceros para su publicación. Igualmente, expresan que no existe conflicto de interés alguno con relación a los resultados de la investigación propiedad de tales terceros. En consecuencia, los autores serán responsables civil, administrativa o penalmente frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros, relativa a los derechos de autor u otros derechos que se vulneren como resultado de su contribución.

Línea de atención al cliente: 018000121515

atencionalcliente@agrosavia.co

www.agrosavia.co



<https://co.creativecommons.net/tipos-de-licencias/>



Autoría

Isueh Arenas-Rubio ●

María Elvira Rúa Barrios ●

Miguel Ángel Rolong Bruno ●

Teresa De Jesús Altamar Pérez ●

Yaceris Mercedes Castro Escorcia ●

-
- Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA). Centro de Investigación Caribía. Zona Bananera, Magdalena, Colombia
 - Sentires y Sabores Tradicionales (Sensasit). Sibarco, Baranoa, Atlántico
 - Secretaría de Educación Municipal Malambo - Atlántico
 - Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA). Centro para el Desarrollo Agroecológico y Agroindustrial (Cedagro). Regional Atlántico

Contenido

6 Agradecimientos

7 Introducción

Capítulo I. Guandul (*Cajanus cajan*)

8

11 Sancocho de guandul

13 Dulce de guandul

15 Pasta con guandul

17 Arroz de guandul con cerdo

19 Arequipe de guandul

21 Avena de guandul

23 Galletas de guandul

25 Torta de guandul

27 Hamburguesa de guandul

29 Pastel de guandul
con pollo y cerdo

31 Cocada de guandul

33 Waffles de guandul

35 Arepas de guandul

37 Humus de guandul

39 Crakers de guandul

41 Ensalada con guandul

43 Falafel de guandul

45 Crema de guandul y marañón

47 Empanadas con masa
de guandul

49 Panqueques con harina
de guandul

Capítulo II. Berenjena (*Solanum melongena*)

50

53 Boronía de berenjena

55 Berenjenas en reducción
de balsámico

57 Babaganoush con berenjena

59 Gomititas de berenjena

61 Lasaña con berenjena

63 Rollitos de berenjena con
queso costeño





- 65 Berenjenas rellenas al curry
- 67 Berenjenas napolitanas
- 69 Berenjenas apanadas
- 71 Ceviche de berenjena

- 73 Pastas de berenjena
- 75 Nachos de berenjena
- 77 Galletas de berenjena

Capítulo III. Ahuyama pastelito (*Cucurbita moschata* Duchesne ex Poir.)

78

- 81 Ñoquis de ahuyama
- 83 Dip de ahuyama
- 85 Crema pastelera de ahuyama
- 87 Crema de ahuyama con pollo
- 89 Pastas frescas con ahuyama
- 91 Causa de ahuyama
- 93 Capón de ahuyama
- 95 Pan con ahuyama
- 97 Batido de ahuyama
- 99 Alfajores de ahuyama
- 101 Semillas de ahuyama tostadas
- 103 Panqueques de ahuyama

Capítulo IV. Ají dulce (*Capsicum sinense* Jacq.)

104

- 107 Salsa de ají dulce
- 109 Ají dulce relleno
- 111 Adobo con ají dulce para carnes
- 113 Arroz con ají dulce
- 115 Salsa picante casera
- 117 Ajíes dulces en almíbar
- 119 Mojo de ají dulce
- 121 Dip de ají dulce
- 123 Ají relleno de queso feta
- 125 Encurtido de ají dulce
- 127 Conserva de ají dulce ahumado en aceite
- 129 Conserva de ají dulce en aceite

130 Autoría



Se agradece a la Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria (AGROSAVIA) por desarrollar las investigaciones sobre las especies hortícolas protagonistas de este recetario. Asimismo, se agradece al Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural (MADR) por financiar este trabajo con recursos provenientes de la Ley 1731 de 2014.

También se agradece muy especialmente a Sentires y Sabores Tradicionales (Sensasit) de Sibarco (Baranoa, Atlántico), a la Secretaría de Educación Municipal de Malambo (Atlántico) y al SENA (Centro para el Desarrollo Agroecológico y Agroindustrial - Cedagro, Regional Atlántico) por su invaluable apoyo en la construcción conjunta de este proyecto editorial.



La gastronomía del Caribe colombiano es un reflejo de su diversidad cultural, la riqueza de sus suelos y el ingenio de sus habitantes. En cada plato se tejen historias de tradición, resistencia y creatividad, cuyos ingredientes locales son protagonistas. Este recetario es un homenaje a cuatro productos emblemáticos de la región: el guandul, la berenjena, la ahuyama pastelito y el ají topito.

El guandul, como fuente importante de proteína vegetal y gracias a su versatilidad culinaria, ha sido parte fundamental de la alimentación en el Caribe, integrándose en guisos, arroces y dulces. La berenjena, con su textura y adaptabilidad, es la base de preparaciones que van desde encurtidos hasta sofisticados platos principales. La ahuyama pastelito, apreciada por su dulzura natural y sus beneficios nutricionales, se ha convertido en un ingrediente clave para sopas, postres y panes. El ají topito, por su parte, les ha otorgado identidad y profundidad a los platos típicos de la región, debido a su aroma y sabor únicos.

Más allá de sus propiedades nutricionales y gastronómicas, estos cultivos representan una oportunidad para el desarrollo sostenible del Caribe colombiano. Su cultivo y aprovechamiento han sido promovidos por AGROSAVIA, que ha desarrollado variedades mejoradas y tecnologías para su producción eficiente. Con este recetario, se busca no solo preservar y divulgar el conocimiento tradicional, sino también inspirar nuevas formas de preparar y disfrutar estos ingredientes, de manera que se fortalezca la identidad culinaria de la región Caribe.

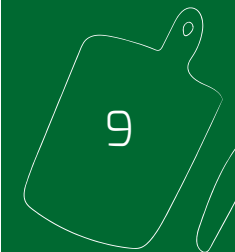
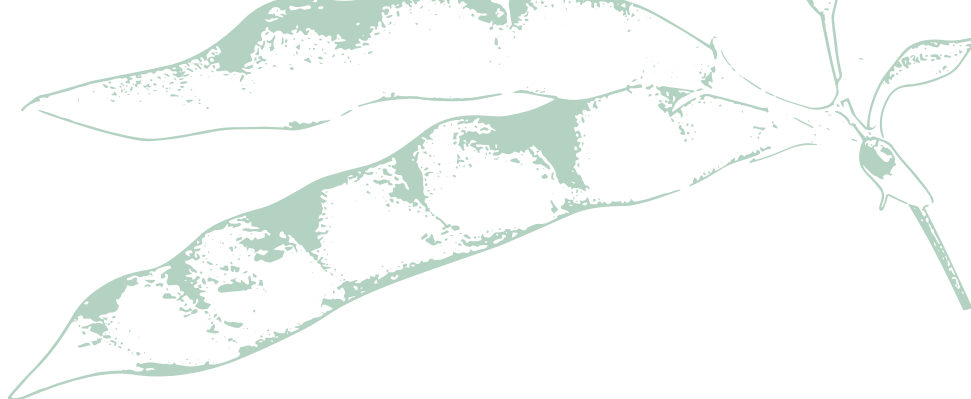
Este recetario es, ante todo, una invitación a los lectores para disfrutar de estas preparaciones, experimentar con sabores tradicionales y compartir con orgullo la herencia gastronómica del Caribe colombiano. ¡Eso sí!: antes de preparar estas recetas, asegúrese de lavar y desinfectar adecuadamente todos los ingredientes. Utilice agua potable y utensilios limpios para evitar contaminaciones cruzadas. Mantenga los alimentos perecederos refrigerados por debajo de 5 °C. Estas recomendaciones están alineadas con los principios de la norma ISO 22000 para garantizar la inocuidad de los alimentos.



CAPÍTULO I

Guandul

(*Cajanus cajan*)



El guandul, conocido también como frijol de palo o gandul, es una leguminosa ampliamente valorada por sus propiedades nutricionales y su papel en la seguridad alimentaria. Es una fuente rica en proteínas (18-25 %), fibra dietaria, vitaminas del complejo B y minerales esenciales como hierro, fósforo, potasio y magnesio, lo que lo convierte en un alimento clave para combatir la desnutrición. Desde el punto de vista medicinal, sus hojas, flores y semillas se han utilizado tradicionalmente para ciertas afecciones por sus propiedades diuréticas, antiinflamatorias y cicatrizantes. En la gastronomía de la región Caribe colombiana, el guandul tiene un lugar especial en la cocina desde tiempos inmemoriales, pues se emplea en preparaciones como el sancocho de guandul, el arroz con guandul, guisos con carne salada y sopas nutritivas, a las que aporta su sabor característico y su versatilidad culinaria.

El cultivo del guandul, además, es de gran importancia para los agricultores locales, ya que se adapta bien a condiciones de suelos pobres y secas, lo que lo ubica en un lugar estratégico para la sostenibilidad agrícola y la diversificación de cultivos. Para fortalecer el

cultivo y aprovechamiento del guandul, AGROSAVIA ha desarrollado diversas herramientas tecnológicas y divulgativas que facilitan su producción y uso. Dentro de su oferta tecnológica, se destacan las **Recomendaciones para producir semilla de guandul**, un protocolo que optimiza la selección, manejo y almacenamiento de semillas, lo que mejora la productividad y calidad del cultivo. Además, AGROSAVIA ha producido contenido audiovisual sobre esta leguminosa y ha publicado documentos de gran ayuda para productores e investigadores, como el **Manual técnico para la producción de semilla de guandul en Colombia**, la **Guía ilustrada y catálogo técnico de descriptores de guandul (2.ª ed.)** y el plegable **Contexto de cadena de guandul**, que aportan información detallada sobre su cultivo, manejo agronómico y comercialización. También ha desarrollado varios podcast especializados que profundizan en las características y potencialidades del guandul en el sector agropecuario. Con estas iniciativas, AGROSAVIA refuerza su compromiso con el desarrollo agrícola y brinda herramientas científicas y tecnológicas que benefician a agricultores, investigadores y consumidores interesados en este valioso cultivo.





Sancocho de guandul

Cantidad: 10 porciones / Peso por porción: 400 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul seco	1.500 gramos
Carne de res salada	1.000 gramos
Yuca	500 gramos
Ñame	500 gramos
Ahuyama	500 gramos
Plátano maduro	1 unidad
Cebolla larga	150 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce	150 gramos
Ajo en polvo	1 cucharada
Cilantro	100 gramos
Cebolla cabeza roja	200 gramos
Sal, pimienta, comino y especias	Al gusto

Procedimiento

- 1 Deje en remojo el guandul desde la noche anterior y, al día siguiente, cocínelo en 5 litros de agua durante 40 minutos hasta que el grano abra. En esta misma agua, cocine la carne de res cortada en cuadritos y agregue la cebolla larga, sal, pimienta, comino y especias al gusto.
- 2 Cuando la carne ablande, añada, todo picado en cuadritos, la yuca, el ñame, la ahuyama y el plátano maduro; añada el cilantro entero.
- 3 Haga un guiso con la cebolla cabeza, el ají dulce y el ajo, agregando sal, pimienta y especias previamente sofritas en aceite achiotado. Incorpore esto al sancocho y cocine hasta que la preparación espese y se integren los sabores.
- 4 Rectifique el punto de sal y dulce, y sirva caliente con cilantro picado, aguacate, arroz y bollos de yuca.





Dulce de guandul

Cantidad: 15 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul seco	500 gramos
Leche de coco	1.500 mililitros
Astillas de canela	5 gramos
Clavo de olor	5 gramos
Panela	500 gramos

Procedimiento

- 1 Deje en remojo la porción de guandul desde la noche anterior. Al día siguiente, cambie el agua, lave los granos y cocínelos en una olla a presión durante 1 hora hasta que estén blandos. Deje enfriar y licue con un vaso de leche de coco.
- 2 Cuele el licuado (debe quedar espeso). En una olla a fuego medio, coloque los guandules licuados y revuelva constantemente. Agregue el resto de la leche de coco, panela triturada, canela y clavos. Cocine entre 45 minutos y 1 hora, revolviendo constantemente, hasta que espese. Recuerde no dejar de revolver para evitar que se queme.
- 3 Deje enfriar y sirva acompañado de galletas. Si lo desea, rocíe con coco rallado.





Pasta con guandul

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 300 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul rojo tierno	100 gramos
Pasta en coditos	200 gramos
Calabacín cortado en cuadritos	130 gramos
Zanahoria cortada en cuadritos	130 gramos
Ajo cortado en cuadritos	65 gramos
Cebolla rama o cabezona picada	100 gramos
Sal	Al gusto
Especias	Al gusto

Procedimiento

- 1 Caliente aceite en una sartén y sofría la cebolla, el calabacín en cuadritos y el ajo.
- 2 Incorpore el guandul previamente cocido (sin que esté demasiado blando) y mezcle bien con los demás ingredientes.
- 3 Añada sal y aderezos al gusto.
- 4 Agregue la pasta cocida al dente y permita que se integre con los demás ingredientes.





Arroz de guandul con cerdo

Cantidad: 8 porciones / Peso por porción: 300 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul tierno	500 gramos
Pernil de cerdo cortado en cuadros pequeños	1.000 gramos
Arroz	1.000 gramos
AjÍ topito o dulce	100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cebolla larga	200 gramos
Cilantro	100 gramos
Tomate	200 gramos
Cebolla cabeza roja	200 gramos
Cebollín picado	200 gramos

Procedimiento

- 1 Hierva agua con ajo y sal para cocinar los guandules.
- 2 Caliente una sartén con un poco de aceite para sellar los cubitos de cerdo.
- 3 Pique las verduras en cubitos y reserve.
- 4 Cuando los guandules estén cocidos, escúrralos y séllelos en un caldero con aceite achiotado y ajo.
- 5 Reserve el guandul y en el mismo caldero agregue las verduras en este orden: ajÍ topito, cebollín, cebolla en rama, cebolla roja, tomate y cilantro. Revuelva durante aproximadamente 5 minutos hasta que estén cocidas.
- 6 Agregue las porciones de cerdo y los guandules, mezclando hasta que todos los ingredientes se integren.
- 7 Incorpore el arroz, mezcle durante 5 minutos, añada un poco de agua y sal al gusto. Tape y deje hervir a fuego alto durante 20 minutos. Cuando la mezcla seque, baje a fuego medio y cocine por 15 minutos más hasta que esté listo.





Arequipe de guandul

Cantidad: 60 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de guandul	195 gramos
Leche líquida	4.000 mililitros
Azúcar	2.000 gramos
Bicarbonato de sodio	15 gramos
Sal	Al gusto
Canela	2 gramos

Procedimiento

- 1 Mezcle la leche con el azúcar y añada bicarbonato, sal y canela. Revuelva bien hasta integrar todos los ingredientes.
- 2 Cocine a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que espese.
- 3 Cuando comience a tomar color amarillo, disminuya el fuego al mínimo y revuelva continuamente para evitar que se pegue.
- 4 Agregue la harina de guandul disuelta en un vaso de leche.
- 5 Cuando se pase el cucharón y se vea el fondo de la olla, retire del fuego y coloque la mezcla en otro recipiente.





Avena de guandul

Cantidad: 6 porciones de 100 mililitros

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de guandul	20 gramos
Avena	40 gramos
Maicena o almidón de yuca	20 gramos
Azúcar	37 gramos
Canela en polvo	Al gusto
Esencia de vainilla blanca	15 mililitros
Leche líquida	500 mililitros
Leche condensada	80 mililitros

Procedimiento

- 1 En una licuadora, mezcle la avena, la maicena (o almidón de yuca) y la harina de guandul con un vaso de leche. Agregue la esencia de vainilla y cocine la mezcla a fuego medio, removiendo constantemente hasta obtener una pasta espesa. Luego, retire del fuego y deje reposar.
- 2 Una vez que la pasta haya reposado, incorpore el otro vaso de leche fría y la leche condensada. Licue nuevamente junto con el azúcar y la canela hasta que todo esté bien combinado.





Galletas de guandul

Cantidad: 40 porciones / Peso por porción: 20 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de guandul	130 gramos
Huevos	100 gramos
Harina de trigo	325 gramos
Esencia de vainilla	15 mililitros
Polvo de hornear	5 gramos
Mantequilla de vaca	100 gramos
Azúcar	195 gramos

Procedimiento

- 1 Mezcle la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar en un recipiente. Puede hacerlo a mano con una espátula o con batidora eléctrica, hasta obtener un punto cremoso y claro.
- 2 Añada los huevos y la vainilla, y mezcle bien con espátula o batidora eléctrica hasta integrar todo.
- 3 Tamice las harinas junto con el polvo de hornear para evitar grumos y lograr una masa suave. Incorpore las harinas poco a poco en la mezcla, removiendo hasta que estén

completamente integradas. Si es necesario, añada más harina para conseguir una masa compacta.

- 4 Envuelva la masa en papel film formando una bola o varias bolas pequeñas y refrigere durante aproximadamente 30 minutos.
- 5 Después de enfriar, extienda la masa sobre una superficie enharinada con un rodillo al grosor deseado. Corte las galletas con un molde o un vaso. Precaliente el horno a 180 °C.
- 6 Ponga las galletas en una bandeja forrada con papel vegetal y hornéelas durante 15 minutos o hasta que estén doradas. Vigile el horno para ajustar el tiempo si es necesario.
- 7 Una vez que estén listas, retire la bandeja del horno. Las galletas estarán blandas al principio, pero se volverán crujientes al enfriarse sobre una rejilla. Use una espátula para sacarlas y evitar quemaduras.





Torta de guandul

Cantidad: 16 porciones / Peso por porción: 62 g

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de guandul	100 gramos
Huevos	400 gramos
Harina de trigo	400 gramos
Vainilla	Al gusto
Aceite	10 mililitros
Polvo de hornear	5 gramos
Azúcar	400 gramos
Mantequilla	400 gramos

Procedimiento

- 1 En un tazón, bata bien los 4 huevos a mano.
- 2 Cierna poco a poco las harinas junto con el polvo de hornear y mezcle bien con una espátula.
- 3 Agregue la vainilla y un chorrito de aceite y mezcle nuevamente.
- 4 Vierta la mezcla en un molde engrasado.
- 5 Lleve al horno precalentado a 200 °C durante aproximadamente 30 minutos. Deje enfriar y sirva.

25

Torta de guandul





Hamburguesa de guandul

Cantidad: 7 porciones / Peso por porción: 100 g

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul seco	500 gramos
Sal	Al gusto
Cebolla cabezona	180 gramos
Ajo	3 gramos
Pimiento rojo	200 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pimiento verde	200 gramos
Especias (pimienta negra, orégano)	Al gusto
Aceite de oliva o girasol	10 mililitros
Pan rallado o harina de trigo	10 gramos

Procedimiento

- 1 Cocine el guandul sin que se abra.
- 2 Triture en un procesador y añada sal al gusto.
- 3 Caliente una sartén con un chorrito de aceite, pique las hortalizas y sofría a fuego medio. Cuando estén doradas, añada la masa de guandules, mezcle y caliente por un minuto.
- 4 Apague el fuego y transfiera a un tazón hasta que enfríe.
- 5 Con las manos mojadas, dele forma de hamburguesa a la masa.
- 6 Opcionalmente, reboce cada hamburguesa en pan rallado si la textura lo requiere.
- 7 Deje reposar en la nevera toda la noche o por 20 minutos en el congelador para que adquieran firmeza.
- 8 Caliente aceite en una sartén y fría la masa hasta que esté dorada.





Pastel de guandul con pollo y cerdo

Cantidad: 10 porciones / Peso por porción: 300 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul tierno verde precocidos	500 gramos
Arroz	1.000 gramos
Pernil de cerdo	1.000 gramos
Pollo	1.000 gramos
Zanahoria cortada finamente en cuadros	500 gramos
Cilantro	125 gramos
Cebollín	125 gramos
Pimentón cortado finamente en cuadros	250 gramos
Ajo triturado	125 gramos
Comino	3 gramos
Sal	Al gusto
Achiote	125 gramos
Aceite	250 mililitros
Hojas de bijao	8 unidades

Procedimiento

- 1 Remoje el arroz en agua caliente durante 1 hora. A continuación, lave el arroz con agua fría y escúrralo.
- 2 Agregue sal al gusto y tiña con el achiote previamente disuelto en aceite.
- 3 Corte la carne en cuadritos, cocine el cerdo y el pollo con sal y ajo hasta que estén bien cocidos.
- 4 Añada la zanahoria, los guandules, el cebollín, el cilantro y el comino (sin cocinar demasiado).
- 5 Deje cocinar a fuego medio durante unos 20 minutos, luego retire del fuego y reserve.
- 6 Coloque una hoja de bijao grande sobre una superficie plana y añada otra más pequeña encima.
- 7 Agregue una cucharada grande de arroz tinturado con achiote en el centro de las hojas.
- 8 Añada un poco de carne de cerdo y pollo junto con la mezcla de guiso, cubra la carne con otra cucharada de arroz y añada un poco más de guiso.
- 9 Doble las hojas de derecha a izquierda, luego de abajo hacia arriba y finalmente de arriba hacia abajo, formando un paquete cuadrado.
- 10 Amarre el paquete con hilos de fique (pitas), sin apretar demasiado para no romper las hojas.
- 11 Sumerja los paquetes en una olla grande con agua hirviendo y cocine a fuego medio durante 2 horas.
- 12 Retire de la olla, deje escurrir y sirva.





Cocada de guandul

Cantidad: 45 porciones / Peso por porción: 50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pasta de guandul (guandul seco cocido, licuado y colado)	453 gramos
Coco	1.000 gramos
Leche	1.000 mililitros
Azúcar	500 gramos

Procedimiento

- 1 Saque la pulpa de los cocos y rállela finamente.
- 2 En un caldero, coloque el coco rallado, la leche y la pasta de guandul. Lleve a fuego medio hasta que comience a hervir.
- 3 Cuando la mezcla esté reduciendo y secándose, añada el azúcar y revuelva constantemente hasta que alcance el punto deseado.
- 4 Vierta la mezcla en una superficie plana y córtela mientras aún está caliente. Deje enfriar y listo. ¡A disfrutar!





Wafles de guandul

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de guandul	65 gramos
Plátano maduro	80 gramos
Huevo	50 gramos
Leche	80 mililitros
Aceite	10 mililitros
Canela en polvo	2 gramos
Sal	Al gusto
Polvo para hornear	2 gramos
Semillas de chía	5 gramos

Procedimiento

- 1 Corte el plátano en cuadros pequeños.
- 2 Agregue los cuadritos de plátano a la licuadora con el huevo, la harina de guandul, la leche, el aceite, la canela, las semillas de chía y la pizca de sal.
- 3 Licue hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 Caliente una waflera y barnice con aceite para que no se pegue la mezcla.
- 5 Agregue una porción de mezcla, deje cocinar perfectamente hasta que esté dorada y crujiente por ambos lados.





Arepas de guandul

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 60 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de guandul	100 gramos
Guandul cocido	300 gramos
Agua	100 mililitros
Sal	Al gusto
Paprika	3 gramos
Curry en polvo	3 gramos
Aceite de oliva	10 mililitros

Procedimiento

- 1 En un recipiente, triture el guandul, añada la harina y el agua. Mezcle muy bien hasta obtener una masa.
- 2 Agregue el aceite de oliva, la sal, la paprika y el curry, y mezcle muy bien.
- 3 Haga bolitas de 60 gramos y, con la ayuda de un plástico y una tabla, dele forma redonda y aplanada.
- 4 Ase en una sartén con un toque de mantequilla por ambos lados hasta que las arepas estén bien cocidas y tostadas.





Humus de guandul

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos secos de guandul	200 gramos
Sal	Al gusto
Paprika	2 gramos
Comino	2 gramos
Nuez moscada	Al gusto
Limón	1 unidad
Aceite de oliva	35 mililitros
Tahini	20 gramos
Ajo	6 gramos

Procedimiento

- 1 Ponga en remojo la porción de guandul con 24 horas de anticipación. Cambie el agua de remojo cada 6 horas.
- 2 Cocine los guandules en abundante agua hasta que estén cocidos pero enteros: no deben desarmarse.
- 3 Escúrralos muy bien y reserve un poquito del agua de cocción.
- 4 En una licuadora, agregue los guandules cocidos con el resto de los ingredientes y procese hasta que obtenga una mezcla espesa y rústica. Si la desea más suelta, puede agregar un poco del agua de cocción.





Crakers de guandul

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 50 g

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos secos de guandul	200 gramos
Sal	Al gusto
Paprika	2 gramos
Comino	2 gramos
Nuez moscada	Al gusto
Aceite de oliva	20 mililitros
Ajo en polvo	2 gramos
Cebolla en polvo	2 gramos
Pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Remoje los guandules con mínimo 24 horas de anticipación. Cambie el agua de remojo cada 6 horas.
- 2 Cocine los guandules en abundante agua hasta que estén cocidos pero enteros: no deben desarmarse.
- 3 Escúrralos muy bien y procure dejarlos enteros.
- 4 En un recipiente, mezcle los guandules con todas las especias, el aceite de oliva, sal y pimienta.
- 5 Ponga la mezcla en una bandeja de horno y hornee a 160 °C durante 45 minutos o hasta que queden bien crocantes.





Ensalada con guandul

Cantidad: 8 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul seco	250 gramos
Sal	Al gusto
Pepino	100 gramos
Tomate Cherry	80 gramos
Perejil	15 gramos
Zanahoria	80 gramos
Rúgula fresca	20 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Queso costeño	150 gramos
Pimienta	Al gusto
Tahini	15 gramos
Azúcar	8 gramos
Aceite de oliva	30 mililitros
Orégano seco	Al gusto
Limón	2 unidades

Procedimiento

- 1 Remoje los guandules con mínimo 24 horas de anticipación. Cambie el agua de remojo cada 6 horas.
- 2 Cocine los guandules en abundante agua hasta que estén cocidos pero enteros: no deben desarmarse.
- 3 Escúrralos muy bien y procure dejarlos enteros.
- 4 Corte el pepino en cuadros pequeños y homogéneos, el tomate Cherry a la mitad, el perejil finamente picado, la zanahoria en cabellos y el queso costeño en cubos medianos.
- 5 Disponga en un tazón todos los vegetales anteriores, la rúgula y los guandules. Mezcle muy bien y sirva. También se puede presentar con todos los alimentos por separado y la vinagreta en el centro.
- 6 Para el aderezo, mezcle el tahini con aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta, orégano seco y azúcar.
- 7 Mezcle con la ensalada o sirva de manera independiente.





Falafel de guandul

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul seco	450 gramos
Harina de guandul	50 gramos
Ajo	12 gramos
Perejil	50 gramos
Cilantro	40 gramos
Cebolla cabezona roja	75 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Aceite de oliva	5 mililitros
Especias árabes	10 gramos
Sal	4 gramos
Pimienta	Al gusto
Bicarbonato de sodio	3 gramos
Fécula de maíz	40 gramos

Procedimiento

- 1 Remoje los guandules con mínimo 24 horas de anticipación. Cambie el agua de remojo cada 6 horas.
- 2 Coloque todo en una licuadora y procese hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3 Lleve a refrigeración por mínimo 4 horas, arme las bolitas (falafeles o croquetas) y hornee a 220 °C por 12 minutos.
- 4 Opcionalmente se pueden freír en abundante aceite hasta que estén bien dorados: crujientes por fuera, suaves por dentro





Crema de guandul y marañón

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granos de guandul seco	100 gramos
Champiñones	75 gramos
Ajo	6 gramos
Aceite de oliva	20 mililitros
Cebolla cabezona blanca	35 gramos
Pimentón rojo	35 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Leche de coco	150 mililitros
Nueces de marañón	25 gramos
Aguacate	50 gramos
Perejil fresco	10 gramos

Procedimiento

- 1 Remoje los guandules con mínimo 24 horas de anticipación. Cambie el agua de remojo cada 6 horas.
- 2 Cocine los guandules en abundante agua hasta que estén tiernos.
- 3 En una olla, agregue aceite de oliva y deje calentar. Corte el pimentón y la cebolla en trozos grandes y sofría por 6 minutos.
- 4 Agregue el ajo, los champiñones, los guandules cocidos, los marañones y la leche de coco. Deje cocinar por 5 minutos a fuego bajo.
- 5 Procese en la licuadora hasta obtener una consistencia de crema. Si es necesario agregue el agua de los guandules o más leche de coco para lograr una textura un poco más ligera.
- 6 Sirva con el aguacate cortado en cubos y el perejil finamente picado.





Empanadas con masa de guandul

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 60 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de guandul	100 gramos
Guandul cocido	300 gramos
Agua	100 gramos
Sal	Al gusto
Paprika	3 gramos
Curry en polvo	3 gramos
Aceite de oliva	10 mililitros

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne de res molida	100 gramos
Zanahoria	50 gramos
Cebolla cabezona roja	50 gramos
Ají dulce	25 gramos
Ajo	6 gramos
Aceite vegetal	500 mililitros

Procedimiento

- 1 En un recipiente, triture el guandul, añada la harina y el agua. Mezcle muy bien hasta obtener una masa.
- 2 Agregue el aceite de oliva, sal, paprika y curry y mezcle muy bien hasta obtener una masa uniforme.
- 3 Pique todos los vegetales finamente, sofría con un poco de aceite, agregue la carne y sofría todo a fuego medio-alto hasta que esté bien cocido y listo para el relleno.
- 4 Haga bolitas de 60 gramos y, con la ayuda de un plástico y una tabla, dele forma redonda.
- 5 Coloque el relleno de carne y doble a la mitad haciendo la forma característica de empanada.
- 6 Fría en abundante aceite a 170 °C hasta dorar completamente.





Panqueques con harina de guandul

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de guandul	65 gramos
Zanahoria	80 gramos
Huevo	50 gramos
Leche	80 mililitros
Aceite	10 mililitros
Canela en polvo	2 gramos
Sal	Al gusto
Polvo para hornear	2 gramos
Semillas de chía	5 gramos

Procedimiento

- 1 Ralle la zanahoria por la cara más fina del rallador.
- 2 Licue la zanahoria rallada con la leche, el huevo, la harina de guandul, el aceite, la canela, la semilla de chía y una pizca de sal
- 3 Procese hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 Caliente una sartén a fuego medio, barnizada con aceite para que no se peguen los pancakes.
- 5 Coloque dos cucharadas de la mezcla y deje cocinar hasta que en la parte superior comiencen a salir burbujas.
- 6 Voltee y deje cocinar hasta dorar.

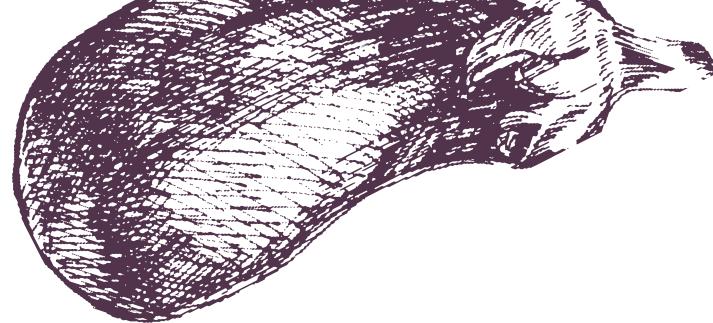


A photograph of a whole eggplant and several slices of eggplant on a wooden cutting board. The eggplant is dark purple with a green stem. The slices are cut lengthwise, showing the light-colored flesh and dark purple skin. Fresh green herbs are scattered around the eggplant. A dark purple, semi-transparent banner with white text is overlaid on the bottom left of the image.

CAPÍTULO II

Berenjena

(*Solanum melongena*)



La **berenjena** es un alimento de gran valor nutricional, con alto contenido de fibra, antioxidantes y minerales como potasio, fósforo y magnesio. Además, es baja en calorías y rica en agua, lo que la hace ideal para una alimentación saludable. Sus propiedades medicinales incluyen efectos digestivos, diuréticos y hepatoprotectores, lo que ayuda a reducir el colesterol, regular el azúcar en la sangre y proteger el hígado. En la gastronomía del Caribe colombiano, la berenjena es un ingrediente tradicional en guisos, frituras y encurtidos, cuya versatilidad se destaca en preparaciones tanto caseras como comerciales.

Su importancia en la región radica en su adaptación a las condiciones agroclimáticas y su potencial comercial en mercados nacionales e internacionales. Para fortalecer la producción y competitividad de este cultivo, AGROSAVIA ha desarrollado variedades mejoradas, como la **Berenjena C015** y la **Berenjena C029**, adaptadas a las condiciones agroclimáticas del Caribe

colombiano y con características superiores en rendimiento y resistencia a plagas. Asimismo, AGROSAVIA ha generado conocimiento técnico a través de publicaciones como el **Modelo tecnológico del cultivo de berenjena para la región Caribe**, el manual **C015 y C029: Nuevas variedades de berenjena para la región Caribe** y el libro **Selección de cultivares competitivos de berenjena para los mercados nacionales y de exportación con adaptación a las condiciones del Caribe colombiano**, material que ofrece herramientas clave para productores y actores agroindustriales.

En AGROSAVIA, también se han realizado estudios científicos sobre los parámetros genéticos de la berenjena y la caracterización socioeconómica de sus productores en la región Caribe, con importantes aportaciones al desarrollo de tecnologías locales. Con estas iniciativas, se impulsa un cultivo clave para la seguridad alimentaria, el desarrollo rural y la diversificación productiva en Colombia.





Boronía de berenjena

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 80 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	100 gramos
Plátano maduro	150 gramos
Tomate	70 gramos
Cebolla cabezona roja	50 gramos
Ají dulce	20 gramos
Cebollín	50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ajo	6 gramos
Aceite de oliva	30 mililitros
Queso costeño	150 gramos
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Cilantro fresco	Al gusto

Procedimiento

- 1 En una olla con abundante agua, cocine el plátano con cáscara y la berenjena entera con piel hasta que ambos estén completamente cocidos. Aproximadamente 12 minutos.
- 2 Corte en cuadros pequeños el tomate, la cebolla y el ají, y sofríalos con el aceite, ajo, cebollín picado, sal y pimienta. Deje cocinar entre 5 y 8 minutos a fuego medio-bajo.
- 3 Retire la cáscara del plátano y de la berenjena, mezcle su pulpa en un recipiente amplio hasta obtener un puré con ambos alimentos.
- 4 Añada el sofrito anterior y mezcle hasta que todos los ingredientes se hayan unificado.
- 5 Sirva en un plato con queso costeño rallado y cilantro finamente picado.





Berenjenas en reducción de balsámico

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 90 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	250 gramos
Vinagre balsámico	180 mililitros
Azúcar	45 gramos

Procedimiento

- 1 Corte las berenjenas en rodajas y áselas en una sartén a fuego medio.
- 2 Cuando estén doradas, agregue el vinagre balsámico y el azúcar.
- 3 Deje cocinar de 2 a 3 minutos.
- 4 Retire las berenjenas y deje reducir el vinagre con el azúcar hasta que se caramelize.
- 5 Sirva las berenjenas y ponga encima la reducción de vinagre.







Babaganoush con berenjena

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 60 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	200 gramos
Aceite de oliva	80 mililitros
Limón	2 unidades
Tahini	20 gramos
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Ponga la berenjena al fuego directo hasta que su piel quede completamente quemada.
- 2 Retire la piel y ponga la pulpa de la berenjena en la licuadora, junto con el resto de los ingredientes.
- 3 Procese hasta obtener una mezcla homogénea.





Gomitas de berenjena

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 60 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	100 gramos
Azúcar	50 gramos
Vino tinto	50 mililitros
Zumo de naranja	20 mililitros
Zumo de limón	30 mililitros
Esencia de vainilla	1 mililitros
Gelatina sin sabor	80 gramos
Agua	40 mililitros

Procedimiento

- 1 Pele la berenjena y rállala sin semillas (solo la pulpa).
- 2 Lave dos veces con agua y escurra muy bien.
- 3 Cocine con agua por 3 minutos.
- 4 Luego agregue el resto de los ingredientes, excepto la gelatina sin sabor, y deje cocinar hasta que la mezcla esté un poco espesa.
- 5 Lleve a la licuadora junto con la gelatina sin sabor.
- 6 Lleve al fuego y caliente por 2 minutos.
- 7 Sirva en moldes y refrigere.





Lasaña con berenjena

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 80 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	200 gramos
Plátano maduro	400 gramos
Tomate	100 gramos
Cebolla cabeza roja	100 gramos
Ají dulce	40 gramos
Cebollín	100 gramos
Ajo	9 gramos
Aceite de oliva	50 mililitros

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne de res molida	200 gramos
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Queso parmesano	50 gramos
Pasta de tomate	40 mililitros
Agua	50 mililitros
Azúcar	10 gramos

Procedimiento

- 1 Corte la berenjena a lo largo en láminas de medio centímetro de grosor.
- 2 Corte el plátano maduro a lo largo en rebanadas del mismo tamaño.
- 3 En una sartén o plancha y con un toque de aceite, ase las láminas de berenjena y las tajadas de plátano por ambos lados hasta que queden bien doradas, y reserve.
- 4 Sofría los vegetales. Luego, agregue la carne y deje cocinar a fuego medio por 7 minutos hasta que esté bien cocida. Debe quedar suelta.
- 5 Agregue la pasta de tomate, el agua y el azúcar. Revuelva muy bien y deje cocinar por 3 minutos más.
- 6 En una refractaria o molde para horno, arme la lasaña: ponga una capa de berenjena, una de plátano, una de carne molida y así sucesivamente hasta finalizar.
- 7 Añada queso parmesano encima y lleve al horno a 175 °C durante 18 minutos.





Rollitos de berenjena con queso costeño

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 80 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	200 gramos
Salsa de soya	15 mililitros
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Cebolla en polvo	5 gramos
Tomate	100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Queso costeño	150 gramos
Albahaca fresca	15 gramos
Vinagre balsámico	15 mililitros
Aceite de oliva	45 mililitros
Palillos	10 unidades

Procedimiento

- 1 Corte la berenjena en láminas bastante delgadas, de forma que se puedan hacer rollos con ellas.
- 2 En un recipiente, agregue sal, pimienta, cebolla en polvo y salsa de soya. Revuelva muy bien y reserve.
- 3 Corte el queso de forma rectangular teniendo en cuenta el ancho de la berenjena.
- 4 Corte el tomate en gajos (opcional: retirar la piel y las semillas).
- 5 Sobre una lámina de berenjena, ponga un rectángulo de queso, un gajo de tomate y una hoja de albahaca fresca.
- 6 Envuelva realizando un rollito y fije con un palillo.
- 7 En una sartén o plancha con un toque de aceite, ase los rollitos por todos los lados.
- 8 Cuando la berenjena esté cocida, retire el palillo y agregue el vinagre balsámico.
- 9 Deje cocinar 1 minuto más a fuego bajo y sirva.





Berenjenas rellenas al curry

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 200 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	200 gramos
Lomo de cerdo	160 gramos
Salsa de soya	15 mililitros
Sal y pimienta	Al gusto
Mostaza	10 gramos
Limón	1 unidad
Leche de coco	100 mililitros
Fécula de maíz	8 gramos
Cebolla cabezona blanca	80 gramos
Vino blanco	30 mililitros
Curry	10 gramos
Queso parmesano	50 gramos
Aceite de oliva	30 mililitros
Ajo	6 gramos

Procedimiento

- 1 Parta en dos la berenjena longitudinalmente.
- 2 Con ayuda de una cuchara, retire la pulpa de la berenjena y deje la cáscara en forma de canoa.
- 3 Agrégueles sal y pimienta a las cáscaras y llévelas al horno por 15 minutos a 175 °C.
- 4 Adobe el cerdo con ajo, mostaza, soya, limón, sal y pimienta, y reserve.
- 5 Corte la pulpa de la berenjena en cuadros pequeños y sofríalos en una sartén con aceite de oliva hasta que se pongan traslúcidos.
- 6 Cuando estén traslúcidos, agregue la cebolla finamente picada y deje cocinar por 5 minutos a fuego medio.
- 7 Selle el cerdo por aparte y, cuando esté bien dorado, intégrelo a la preparación anterior.
- 8 Añada vino blanco, curry en polvo y la fécula de maíz diluida en leche de coco. Mezcle muy bien.
- 9 Rectifique sal y pimienta y deje cocinar hasta que espese.
- 10 Saque las canoas de berenjena del horno, rellénelas con el cerdo y corone con queso parmesano.
- 11 Lleve al horno a 200 °C por 12 minutos.





Berenjenas napolitanas

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 90 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	100 gramos
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Comino	2 gramos
Orégano seco	5 gramos
Pasta de tomate	100 gramos
Azúcar	15 gramos
Queso mozzarella	120 gramos
Albahaca fresca	5 gramos
Aceite de oliva	30 mililitros

Procedimiento

- 1 Corte las berenjenas en rodajas. Agregue sal y pimienta.
- 2 dórelas por ambos lados en una sartén con aceite de oliva a fuego medio-alto.
- 3 Mezcle la pasta de tomate con el azúcar y agregue una cucharada sobre cada rodaja de berenjena asada.
- 4 Coloque las rodajas en una bandeja de horno y cubra cada una con una loncha de queso mozzarella y orégano seco.
- 5 Lleve al horno a 180 °C durante 5 minutos o hasta que el queso haya gratinado por completo.





Berenjenas apanadas

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 90 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	100 gramos
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Comino	2 gramos
Orégano seco	5 gramos
Harina de trigo	100 gramos
Huevo	150 gramos
Miga de pan	120 gramos
Queso parmesano	50 gramos
Paprika	10 gramos
Aceite vegetal	500 mililitros

Procedimiento

- 1 Corte las berenjenas en rodajas. Agregue sal, orégano y pimienta.
- 2 Revuelva los huevos para apanar las rodajas.
- 3 Mezcle la miga de pan con el queso parmesano y la paprika.
- 4 Apane las berenjenas: páselas por harina, huevo y miga de pan cubriéndolas completamente.
- 5 Llévelas al congelador por dos horas para que se forme la red de apanado.
- 6 Fríalas en abundante aceite por 3 minutos o hasta que estén bien doradas y crujientes.





Ceviche de berenjena

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 90 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	100 gramos
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Comino	2 gramos
Aceite de oliva	30 gramos
Limón	2 unidades
Cilantro fresco	5 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pimentón rojo	80 gramos
Pimentón verde	80 gramos
Maíz tierno	40 gramos
Cebolla blanca	60 gramos
Ajo	5 gramos
Salsa de soya	10 mililitros

Procedimiento

- 1 Pele la berenjena y corte en cubitos de 1 x 1 cm.
- 2 Saltee los cubitos con sal y pimienta hasta que estén cocidos pero firmes, sin que se desarmen. Deje enfriar.
- 3 En un recipiente, disponga los pimentones y la cebolla cortados en julianas, el cilantro finamente picado, el maíz tierno, el ajo finamente picado, la salsa de soya, el aceite de oliva, el zumo de limón y la berenjena.
- 4 Mezcle todo muy bien, rectifique los sabores y lleve a la nevera por mínimo 1 hora antes de servir.





Pastas de berenjena

Cantidad: 5 porciones / Peso por porción: 200 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pulpa de berenjena	435 gramos
Harina de trigo	565 gramos

Procedimiento

- 1 Cocine la berenjena en agua caliente a 100°C con el fin de ablandar los tejidos.
- 2 Seguidamente, despulpe la berenjena retirando su cáscara para obtener así una pasta o puré con la consistencia y textura deseadas.
- 3 Luego, mezcle la pulpa de la berenjena con la harina de trigo según formulación.
- 4 Realice el amasado y moldeado, pase la pasta por los rodillos cilindrados de la máquina de pastas con el fin de estirla y darle la textura deseada de forma aplanada (este paso es necesario solo si se desea esa forma de pasta).
- 5 Una vez obtenidas las pastas, realice el proceso de deshidratado: en este paso se someten las pastas a temperaturas de entre 65 y 70°C por 12 horas para que puedan tener una vida útil más larga y se puedan empacar de mejor manera.
- 6 También se pueden consumir frescas, es decir, luego de cortadas en forma de pasta, se le agrega un poco más de harina y se deja reposar por 15 minutos.
- 7 Se pone agua a hervir, se agregan las pastas y se cocinan por 6 minutos hasta que estén al dente o en la consistencia de preferencia.





Nachos de berenjena

Cantidad: 5 porciones / Peso por porción: 80 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pulpa de berenjena	62 gramos
Harina de trigo	200 gramos
Harina de maíz	100 gramos
Sal	8 gramos
Aceite	25 gramos
Agua	80 mililitros

Procedimiento

- 1 Corte la berenjena sin cáscara en láminas y cocínelas en agua caliente a 100 °C para ablandar los tejidos.
- 2 Triture o licue las láminas de berenjena para obtener una pasta o puré con la consistencia y textura deseadas.
- 3 Una vez obtenida la pulpa, pésela para obtener los 62 g de la receta.
- 4 Mezcle la pulpa con la harina de trigo y la harina de maíz, agregue la sal y el aceite.
- 5 Deje reposar la masa durante 30 minutos, luego estire con la ayuda del rodillo hasta obtener una lámina delgada.
- 6 Una vez obtenida la masa, corte en forma de triángulos. Precaliente el horno a 160 °C y hornee durante 15 minutos o hasta obtener un color dorado y crocante.
- 7 Deje enfriar y deguste los nachos solos o con su salsa favorita.





Galletas de berenjena

Cantidad: 12 porciones / Peso por porción: 50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pulpa de berenjena	62 gramos
Harina de trigo	500 gramos
Margarina	200 gramos
Huevos	50 gramos
Azúcar	200 gramos
Polvo de hornear	10 gramos
Sal	2 gramos

Procedimiento

- 1 Cocine una berenjena sin cáscara cortada en láminas en agua caliente a 100 °C para ablandar los tejidos.
- 2 Triture o licue las láminas de berenjena para obtener una pasta o puré con la consistencia y textura deseadas.
- 3 Pese porciones de 50 g.
- 4 Tamice la harina de trigo con el polvo de hornear. A continuación, ponga la masa en la mesa con forma de volcán y añádale en el centro la sal, la margarina y el azúcar. Creme la margarina con estos ingredientes.
- 5 Una vez que se obtenga la consistencia deseada, añada el huevo y mezcle nuevamente hasta obtener una masa uniforme.
- 6 Espolvoree harina de trigo sobre la mesa y estire sobre ella la masa con ayuda del rodillo hasta obtener un grosor de medio centímetro.
- 7 Una vez obtenida la masa, corte con ayuda de un molde con la forma deseada. Precaliente el horno a 180 °C y hornee durante 12 minutos o hasta obtener un color dorado.
- 8 Por último, deje enfriar y disfrute de unas deliciosas galletas de berenjena.





CAPÍTULO III

Ahuyama pastelito

(*Cucurbita moschata*
Duchesne ex Poir.)



La **ahuyama**, también conocida como calabaza, es un alimento altamente nutritivo, rico en fibra, antioxidantes, vitaminas A, C y del complejo B, así como en minerales (potasio, magnesio y hierro). Su consumo favorece la salud digestiva, fortalece el sistema inmunológico y contribuye a la salud visual y cardiovascular. En la medicina tradicional, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y diuréticas, mientras que sus semillas son valoradas por sus efectos antiparasitarios y su aporte de ácidos grasos saludables. En la gastronomía del Caribe colombiano, la ahuyama es un ingrediente fundamental en sopas, purés, arepas, dulces y postres, lo que la ha convertido en parte de

la identidad culinaria regional. Su importancia radica en su resistencia a condiciones climáticas variables y en su alto rendimiento, por lo cual es un cultivo clave para la seguridad alimentaria y la economía rural.

AGROSAVIA, a través de su trabajo en mejoramiento agrícola, ha desarrollado la variedad **Ahuyama AGROSAVIA La Plata**, que ofrece mayor productividad y resistencia a plagas. Además, ha generado conocimientos esenciales para su cultivo, mediante el **Modelo productivo de ahuyama para la región Caribe colombiana** y contenidos audiovisuales para fortalecer la capacidad de los productores y promover la producción sostenible en la región.





Ñoquis de ahuyama

Cantidad: 6 porciones / Peso por porción: 120 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama	250 gramos
Harina de trigo	160 gramos
Huevo	50 gramos
Queso parmesano	25 gramos
Sal	Al gusto
Pimienta	2 gramos
Nuez moscada	1 gramos
Mantequilla	30 gramos
Albahaca fresca	10 gramos

Procedimiento

- 1 Pele y cocine la ahuyama con abundante agua hasta que esté completamente cocida. Escúrrala muy bien y refrigérela durante 4 horas.
- 2 En un cuenco grande, machaque la ahuyama fría hasta obtener un puré.
- 3 Agregue el huevo, sal, pimienta y la nuez moscada. Mezcle muy bien hasta integrar todo.
- 4 Incorpore la harina poco a poco y mezcle hasta formar una masa suave. Si la masa queda pegajosa agregue un poco más de harina.
- 5 Divida la masa en porciones iguales y estire realizando cilindros largos (como si fuera plastilina). Corte pequeños ñoquis de 2 cm de largo.
- 6 Pase un tenedor por cada ñoqui para lograr la forma acanalada característica.
- 7 Sumerja los ñoquis en agua hirviendo con sal y cocínelos en pequeñas tandas.
- 8 Una vez que floten, estarán listos para retirar (aproximadamente de 2 a 3 minutos).
- 9 Retírelos del agua y escúrralos muy bien.
- 10 Derrita la mantequilla y agregue las hojas de albahaca. Sofría la mantequilla hasta que dore un poco.
- 11 Agregue los ñoquis y revuelva muy bien para que todo se integre.
- 12 Sírvalos calientes con queso parmesano por encima.





Dip de ahuyama

Cantidad: 6 porciones / Peso por porción: 80 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama	150 gramos
Queso crema	240 gramos
Miel	30 gramos
Canela en polvo	2 gramos
Nuez moscada	Al gusto
Almendras laminadas	50 gramos

Procedimiento

- 1 Pele y cocine la ahuyama con abundante agua hasta que esté completamente cocida. Escúrrala muy bien y refrigérela durante 4 horas. También la puede cocinar al horno envuelta en papel aluminio.
- 2 Haga un puré con la ahuyama fría y mezcle con el queso crema.
- 3 Sirva con miel, canela en polvo y ralladura de nuez moscada.
- 4 Corone con almendras laminadas y acompañe con tostadas de pan.







Crema pastelera de ahuyama

Cantidad: 6 porciones / Peso por porción: 80 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama	200 gramos
Azúcar	60 gramos
Fécula de maíz	30 gramos
Leche	300 mililitros
Vainilla	5 mililitros
Yemas de huevo	50 gramos
Nuez moscada	Al gusto

Procedimiento

- 1 Pele y cocine la ahuyama con abundante agua hasta que esté completamente cocida. Escúrrala muy bien y refrigérela durante 4 horas. También la puede cocinar al horno envuelta en papel aluminio.
- 2 En un cuenco, mezcle la yema de huevo, el azúcar y la fécula de maíz hasta que todo se integre y quede una mezcla cremosa.
- 3 Licue la ahuyama con la esencia de vainilla y la leche.
- 4 Vierta en una olla y deje calentar por 10 minutos.
- 5 Tome una taza de la leche con ahuyama caliente y viértala sobre la mezcla de yema con azúcar.
- 6 Revuelva muy bien y rápidamente para que la yema no se corte.
- 7 Una vez unificado todo, devuelva la mezcla al resto de la leche caliente y cocine a fuego medio-bajo hasta que tome la consistencia deseada o hasta que al pasar una espátula se vea el fondo de la olla.
- 8 Guarde en un frasco hermético y refrigere durante 5 horas.





Crema de ahuyama con pollo

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 150 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama	250 gramos
Tomate	70 gramos
Cebolla cabezona blanca	40 gramos
Pimentón rojo	50 gramos
Cebollín	30 gramos
Ají topito	20 gramos
Ajo	6 gramos
Paprika	3 gramos
Comino	2 gramos
Pechuga de pollo	200 gramos
Hojas de laurel	3 unidades
Sal y pimienta	Al gusto
Agua	750 mililitros
Crema de leche	150 mililitros
Aceite de oliva	40 mililitros

Procedimiento

- 1 Pele y corte la ahuyama de manera irregular y póngala en una olla con aceite de oliva.

- 2 Añada todos los vegetales (cebolla, tomate, pimentón rojo, cebollín, ají topito y ajo) cortados de forma irregular.
- 3 Agregue las especias, la pechuga cortada en trozos, sal y pimienta.
- 4 Ponga todo a fuego medio y sofría por 8 minutos hasta que los ingredientes estén traslúcidos.
- 5 Agregue el agua y cocine a fuego medio hasta que la ahuyama y todos los vegetales estén cocidos.
- 6 Saque la pechuga, desmenuce y reserve.
- 7 Licue todo lo demás junto con el agua y devuelva nuevamente a la olla. Si queda muy espeso puede agregar un poco más de líquido hasta obtener la consistencia deseada.
- 8 Agregue la pechuga y la crema de leche. Rectifique el sabor y cocine por 3 minutos más.
- 9 Sirva y acompañe con aguacate.





Pastas frescas con ahuyama

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 150 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama cocida	125 gramos
Harina de trigo	250 gramos
Sal	8 gramos
Huevo	50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Agua	20 mililitros
Salsa pesto o salsa de preferencia	50 gramos
Nueces de marañón	30 gramos
Queso parmesano	30 gramos

Procedimiento

- 1 Disponga la harina de trigo sobre la mesa en forma de volcán. En el centro, agregue un huevo batido, sal y puré de ahuyama.
- 2 Mezcle muy bien hasta integrar todo, agregue agua y amase hasta obtener una pasta uniforme con color homogéneo.
- 3 Envuelva en papel film y deje reposar por 30 minutos.
- 4 Con ayuda de un rodillo, estire la masa de forma rectangular. Enrolle haciendo un cilindro y con un cuchillo corte círculos de 5 mm de grosor. Desenrolle el círculo y pase por un poco de harina para que no se peguen las pastas. También puede usar una máquina para pastas y hacer el corte deseado.
- 5 Cocine en abundante agua por 5 minutos o hasta que estén al dente. Escorra y reserve.
- 6 Saltee la pasta con la salsa pesto y marañones, y sívala acompañada de queso parmesano.





Causa de ahuyama

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 150 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama	150 gramos
Crema de leche	80 gramos
Limón	1 unidades
Cebolla cabezona blanca	80 gramos
Pechuga de pollo	150 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Alcaparras	40 gramos
Apio picado	20 gramos
Aguacate	140 gramos
Huevo	50 gramos
Cilantro fresco	Al gusto

Procedimiento

- 1 Cocine la ahuyama hasta que esté completamente cocida.
- 2 Haga un puré con la mitad de la crema de leche y el zumo de limón, sal y pimienta. Reserve esta mezcla.
- 3 Cocine la pechuga de pollo, desmenuce y mezcle con el resto de la crema de leche, alcaparras, apio finamente picado, cilantro, sal y pimienta. Reserve esta mezcla.
- 4 Con ayuda de un cilindro, arme la causa: ponga una capa de puré de ahuyama, luego pollo desmenuzado, encima 2 rebanadas de aguacate, añada el puré de ahuyama y compacte.
- 5 En la parte superior de la causa, ponga dos rebanadas de aguacate, huevo cocido cortado en rebanadas y cilantro fresco.
- 6 Desmolde con cuidado y sirva.





Capón de ahuyama

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 160 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama	500 gramos
Lomo de res	250 gramos
Cebolla blanca picada	100 gramos
Ajo	9 gramos
Salsa de soya	10 mililitros
Aceite de oliva	50 mililitros
Vino tinto	20 mililitros
Romero fresco	2 gramos
Crema de leche	100 mililitros
Fécula de maíz	15 gramos
Queso parmesano	40 gramos
Sal y pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Lave y desinfecte muy bien la ahuyama*.
- 2 Corte la parte superior de la ahuyama y con una cuchara saque todo el relleno: semillas, hilachas y un poquito de pulpa.
- 3 Añada sal y pimienta, barnice con aceite de oliva o mantequilla, envuelva en papel aluminio y lleve al horno a 175 °C por 20 minutos.
- 4 Mientras la ahuyama está en el horno, corte el lomo de res en cuadros medianos y agréguele salsa de soya, sal y pimienta.
- 5 Caliente una sartén y añada aceite, selle los cuadros de lomo hasta que estén bien dorados.
- 6 Agregue el ajo, la cebolla finamente picada y el romero. Deje cocinar por 5 minutos.
- 7 Añada el vino tinto y deje que el alcohol se evapore.
- 8 Agregue la crema de leche y la fécula de maíz disuelta en agua. Deje cocinar por 5 minutos o hasta que tenga consistencia de salsa (que al pasar la espátula se vea el fondo del sartén).
- 9 Retire la ahuyama del horno y rellene con la carne y su salsa. Corone con queso parmesano y lleve nuevamente al horno a 175 °C por 18 minutos o hasta que el queso se dore.

* La fotografía de la ahuyama no corresponde a la variedad *ahuyama pastelito*. El plato fue elaborado con este tipo de fruto alargado y la imagen se utiliza únicamente con fines de ambientación visual del recetario y para mostrar otras alternativas culinarias.





Pan con ahuyama

Cantidad: 20 porciones / Peso por porción: 80 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama	250 gramos
Harina de panadería	750 gramos
Azúcar	130 gramos
Sal	12 gramos
Levadura	19 gramos
Margarina	90 gramos
Agua	300 mililitros
Esencia mantequilla	7 mililitros
Queso costeño	500 gramos
Ajonjolí	20 gramos
Huevo	100 gramos

Procedimiento

- 1 Lave y desinfecte muy bien la ahuyama.
 - 2 Corte la ahuyama en porciones pequeñas, envuélvalas en papel aluminio y lleve al horno a 175 °C durante 30 minutos.
 - 3 Deje enfriar, retire la cáscara y con la pulpa haga un puré. Reserve en la nevera por mínimo 3 horas.
 - 4 Sobre un mesón, disponga la harina de panadería en forma de volcán y en el centro agregue el azúcar, la levadura, la margarina,
- la esencia de mantequilla y el puré de ahuyama helado. Ponga la sal alrededor del volcán (en la parte externa).
- 5 Comience a integrar los ingredientes que están en el centro del volcán hasta lograr un puré uniforme, pero integrando la harina poco a poco.
 - 6 Agregue el agua poco a poco y amase suavemente hasta formar una masa rústica, pero con todos los elementos integrados.
 - 7 Amase por 15 minutos hasta obtener una masa lisa, uniforme y de color naranja. Deje reposar por 30 minutos.
 - 8 Divida la masa en porciones de 80 g en forma de bolita.
 - 9 Haga un pequeño hueco en el centro de la masa, rellene con queso (entero o rallado) y cierre la masa dándole forma redonda, pareja y lisa.
 - 10 Coloque en una bandeja de horno, cubra con un trapo y deje reposar por 1 hora.
 - 11 Barnice con huevo batido y agregue semillas de ajonjolí encima.
 - 12 Lleve al horno a 180 °C durante 15 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.





Batido de ahuyama

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama cocida	90 gramos
Leche en polvo	15 gramos
Helado de vainilla	90 gramos
Canela en polvo	2 gramos
Jarabe de maple o miel	30 gramos
Hielo en cubos	70 gramos

Procedimiento

- 1 Pese y organice todos los ingredientes previamente.
- 2 Agregue todos los ingredientes a la licuadora y licue hasta obtener una mezcla con textura de frapé.
- 3 Sirva bien frío y corone con canela y leche en polvo.





Alfajores de ahuyama

Cantidad: 30 porciones / Peso por porción: 55 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Puré de ahuyama	100 gramos
Harina de trigo	350 gramos
Huevos	150 gramos
Yemas	75 gramos
Margarina	250 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Azúcar	390 gramos
Polvo de hornear	6 gramos
Ralladura de limón	10 gramos
Arequipe	250 gramos
Coco rallado sin azúcar	250 gramos

Procedimiento

- 1 Pese y organice todos los ingredientes previamente.
- 2 Creme la mantequilla con azúcar.
- 3 Agregue el huevo sin dejar de batir junto a la ralladura de limón.
- 4 Agregue los ingredientes secos: puré de ahuyama, harina de trigo y polvo de hornear, sin sobrebatir. Refrigere por 30 minutos.
- 5 Haga los cortes de la galleta no muy delgados: 5 mm aproximadamente.
- 6 Hornee a 160 °C por 30 minutos hasta que sequen, sin sobrehornear.
- 7 Rellene con arequipe y decore con coco rallado.





Semillas de ahuyama tostadas

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Semillas de ahuyama	200 gramos
Sal marina	Al gusto
Pimienta cayena	2 gramos
Aceite de oliva	20 mililitros
Paprika	3 gramos
Orégano	3 gramos

Procedimiento

- 1 Extraiga todas las semillas de una ahuyama y límpielas hasta que no queden las fibras de la pulpa.
- 2 Lávelas e hidrátelas con agua y sal por 2 o 3 horas máximo.
- 3 Ponga a hervir agua en una olla y, cuando rompa hervor, agregue las semillas y cocínelas por 4 minutos.
- 4 Retírelas con un colador y escurra muy bien hasta que estén secas.
- 5 Ponga las semillas en un cuenco y agrégueles sal, paprika, orégano, aceite de oliva y pimienta cayena. Mezcle muy bien.
- 6 Colóquelas en una bandeja y lleve al horno a 220 °C por 25-30 minutos. Revuelva constantemente cada 10 minutos.





Panqueques de ahuyama

Cantidad: 2 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ahuyama	80 gramos
Huevo	50 gramos
Harina de avena	65 gramos
Aceite	10 mililitros
Canela en polvo	2 gramos
Sal	Al gusto
Polvo para hornear	2 gramos
Semillas de chía	5 gramos

Procedimiento

- 1 Cocine la ahuyama y haga un puré.
- 2 Ponga el puré en la licuadora y licue con el huevo, la harina de avena, el aceite, la canela, las semillas de chía y la pizca de sal.
- 3 Procese hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4 Caliente una sartén a fuego medio, barnice con aceite para que no se peguen los pancakes.
- 5 Ponga dos cucharas de la mezcla y deje cocinar hasta que en la parte superior comiencen a salir burbujas.
- 6 Voltee y deje cocinar hasta dorar.





CAPÍTULO IV.

Ají dulce

(*Capsicum sinense* Jacq.)



El ají dulce (*Capsicum* spp.), nombrado también ají topito es un ingrediente fundamental en la cocina tradicional del Caribe colombiano. El ají dulce tiene un sabor suave y un aroma distintivo, lo que lo hace ideal para la preparación de guisos, arroces, sopas y salsas criollas. En términos nutricionales, es una excelente fuente de vitamina C y un poderoso antioxidante que fortalece el sistema inmunológico y favorece la producción de colágeno. Además, contiene provitamina A (betacarotenos), esencial para la salud ocular y el mantenimiento de la piel, así como potasio, magnesio y fósforo, que contribuyen a la regulación de la presión arterial y el buen funcionamiento muscular y nervioso. Su riqueza en compuestos bioactivos, como los flavonoides y carotenoides, le otorga propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, que ayudan a reducir el estrés oxidativo y el riesgo de enfermedades crónicas.

En la medicina tradicional, el ají topito ha sido utilizado como digestivo natural, ya que estimula la producción de jugos gástricos y mejora la absorción de nutrientes. Se le atribuyen propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, lo que lo convierte en un aliado para aliviar trastornos estomacales leves y fortalecer las defensas del organismo. Además, algunos estudios sugieren que el consumo moderado de ají dulce puede

favorecer la circulación sanguínea y contribuir a la reducción del colesterol malo (LDL), lo que beneficia la salud cardiovascular.

Su importancia en la región Caribe radica no solo en su papel en la gastronomía y la cultura local, sino también en su potencial productivo y comercial. Es un cultivo que se adapta bien a las condiciones agroclimáticas de la región, con alta demanda tanto en mercados locales como nacionales.

Para potenciar su cultivo, AGROSAVIA desarrolló la variedad **AGROSAVIA Tropical**, caracterizada por su mayor rendimiento, uniformidad y resistencia a enfermedades, lo que permite mejorar la productividad de los agricultores. Además, ha generado conocimientos clave para su manejo agronómico, como el artículo científico **Caracterización morfoagronómica de la colección de germoplasma de ají dulce (*Capsicum* spp.) del Caribe colombiano** y contenidos audiovisuales sobre propagación, manejo del riego, selección de sustratos y muestreo de suelos. Estas herramientas tecnológicas buscan fortalecer la producción sostenible del ají topito en la región, así como garantizar su calidad y disponibilidad en los mercados.





Salsa de ají dulce

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce rojo	400 gramos
Aceite de oliva	12 mililitros
Ajo	12 gramos
Cebolla cabezona blanca	80 gramos
Tomate en lata	240 gramos
Pasta de tomate	5 gramos
Azúcar	48 gramos
Sal y pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Lave el ají, córtelo en mitades, retírele las semillas y reserve.
- 2 En una olla, sofría el ajo, la cebolla y el ají topito en aceite de oliva por 3 minutos.
- 3 Agregue los tomates, azúcar, sal y pimienta. Cocine todo a fuego bajo con tapa por 10 minutos.
- 4 Agregue un poco de agua si es necesario y procese en una licuadora.
- 5 Devuelva la mezcla a la olla, agregue la pasta de tomate y cocine a fuego bajo por 5 minutos más.





Ají dulce relleno

Cantidad: 10 porciones / Peso por porción: 80 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce verde	500 gramos
Aceite de oliva	30 mililitros
Ajo	9 gramos
Cebolla cabezona blanca	80 gramos
Tomate	130 gramos
Zanahoria	80 gramos
Carne de res molida	200 gramos
Sal y pimienta	Al gusto
Pasta de tomate	10 mililitros
Vino tinto	30 mililitros
Azúcar	10 gramos
Queso parmesano	30 gramos
Orégano	3 gramos
Sal y pimienta	Al gusto
Salsa de soya	5 gramos

Procedimiento

- 1 Lave los ajíes y, con mucho cuidado, retire las semillas para que queden enteros. Póngalos en agua fría y reserve.
- 2 En una olla, sofría el ajo, la cebolla, el tomate y la zanahoria (todo finamente picado) en aceite de oliva y saltee hasta dorar. Agregue salsa de soya, sal y pimienta.
- 3 Añada el vino tinto, la pasta de tomate y el azúcar. Revuelva toda la mezcla muy bien y licue.
- 4 Devuelva a la olla y deje cocinar por 5 minutos. Agregue una taza de agua y deje que caliente.
- 5 Mezcle la carne molida con orégano, sal y pimienta y, con cuidado, rellene los ajíes.
- 6 Cuando la salsa esté caliente, introduzca los ajíes rellenos, tape la olla y deje cocinar a fuego bajo por 20-25 minutos aproximadamente.





Adobo con ají dulce para carnes

Cantidad: 4 porciones / Peso por porción: 60 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce rojo	30 gramos
Vinagre blanco	120 mililitros
Aceite	120 mililitros
Pimienta de olor	10 gramos
Cebollín chino	40 gramos
Ajo	12 gramos
Cebolla roja	40 gramos
Sal	15 gramos
Mostaza	10 gramos
Soya	5 gramos
Pimentón rojo	30 gramos
Limón	2 unidades
Sal y pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Corte todos los vegetales finamente y mézclelos con el resto de los ingredientes hasta integrarlos todos.
- 2 También los puede procesar en una licuadora hasta obtener un aderezo uniforme y espeso.
- 3 Use este aderezo para adobar pollo o cerdo: deje marinar por 24 horas.





Arroz con ají dulce

Cantidad: 10 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce verde	120 gramos
Arroz blanco	500 gramos
Aceite	30 mililitros
Ajo	9 gramos
Agua	800 mililitros
Sal	15 gramos

Procedimiento

- 1 En un caldero, sofría el ajo y el ají topito hasta dorar.
- 2 Agregue el arroz y sofría por 5 minutos hasta que se ponga un poco traslúcido.
- 3 Añada el agua y la sal y revuelva.
- 4 Cocine hasta que el agua se evapore por completo. Tape y dejar cocinar por 15 minutos a fuego bajo.





Salsa picante casera

Cantidad: 10 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
AjÍ dulce rojo	150 gramos
AjÍ picante rojo	30 gramos
Mayonesa	500 gramos
Agua	200 mililitros
Vinagre	60 mililitros
Azúcar	50 gramos
Pimienta cayena	3 gramos
Sal y pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Lave muy bien los ajíes dulces, retire las semillas y corte por la mitad.
- 2 Ahúme los ajíes al carbón o directamente en una hornilla. Cuando estén ahumados, guárdelos en una bolsa y, después de 5 minutos, retíreles la piel.
- 3 Póngalos a cocinar en una olla con agua, vinagre, sal y azúcar. Revuelva muy bien y deje cocinar hasta que se haya formado un almíbar.
- 4 Una vez listo, envase en un recipiente de vidrio y guarde en la nevera hasta que esté frío.
- 5 En una licuadora, procese el almíbar de ají dulce, la mayonesa, la sal, la pimienta, la pimienta cayena y el ají picante hasta que todo tenga una consistencia de salsa homogénea.





Ajíes dulces en almíbar

Cantidad: 10 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají topito rojo	150 gramos
Agua	200 mililitros
Vinagre	60 mililitros
Azúcar	50 gramos

Procedimiento

- 1 Lave muy bien los ajíes, retire las semillas y corte por la mitad.
- 2 Ponga a cocinar las mitades en una olla con agua, vinagre y azúcar. Revuelva muy bien y deje cocinar hasta que se haya formado un almíbar.
- 3 Una vez listo, envase en un recipiente de vidrio y guarde en la nevera hasta que esté frío.





Mojo de ají dulce

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 70 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce verde	100 gramos
Cebollín	50 gramos
Pimentón verde	60 gramos
Cilantro fresco	20 gramos
Vinagre	30 mililitros
Sal y pimienta	Al gusto
Pimienta de olor	3 gramos
Aceite de oliva	20 mililitros
Limón	2 unidades

Procedimiento

- 1 Lave muy bien los ajíes, retire las semillas y corte por la mitad.
- 2 Corte los demás vegetales de manera irregular.
- 3 Disponga todos los ingredientes en la licuadora y procese hasta obtener una salsa homogénea.





Dip de ají dulce

Cantidad: 10 porciones / Peso por porción: 100 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají topito rojo	150 gramos
Queso crema	400 gramos
Agua	200 mililitros
Vinagre	60 mililitros
Azúcar	50 gramos
Pimienta cayena	3 gramos
Sal y pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Lave muy bien los ajíes, retire las semillas y corte a la mitad.
- 2 Ahúme los ajíes al carbón o directamente en una hornilla. Cuando estén ahumados guárdelos en una bolsa y, después de 5 minutos, retíreles la piel.
- 3 Póngalos a cocinar en una olla con agua, vinagre, sal y azúcar. Revuelva muy bien y deje cocinar hasta que se forme un almíbar.
- 4 Una vez obtenida la consistencia de almíbar, envase en un recipiente de vidrio y guarde en la nevera hasta que esté frío.
- 5 Luego, en un recipiente, mezcle el queso crema con el almíbar, sal y pimienta hasta que quede uniforme.





Ají relleno de queso feta

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Queso feta	200 gramos
Ají topito	150 gramos
Aceite de oliva	150 mililitros
Ajo	5 mililitros
Romero Fresco	2 ramitas
Sal y pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Lave muy bien los ajíes, retire las semillas y déjelos enteros.
- 2 Cocine en agua hirviendo por 6 minutos, escurra y pase por agua fría para detener la cocción.
- 3 Rellene los ajíes con el queso feta y colóquelos en un frasco de vidrio previamente esterilizado.
- 4 Agregue el aceite, el ajo, el romero, la sal y pimienta y tape herméticamente.

123

Ají relleno de queso feta





Encurtido de ají dulce

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce rojo	150 gramos
Queso crema	200 gramos
Agua	200 mililitros
Vinagre	60 mililitros
Azúcar	50 gramos
Sal y pimienta	Al gusto

Procedimiento

- 1 Lave muy bien los ajíes, retire las semillas y déjelos enteros.
- 2 Ahúme los ajíes al carbón o directamente en una hornilla. Cuando estén ahumados guárdelos en una bolsa y, después de 5 minutos, retíreles la piel.
- 3 Rellénelos con queso crema y colóquelos en un frasco de vidrio previamente esterilizado.
- 4 Ponga a calentar agua, vinagre, sal y azúcar en una olla.
- 5 Una vez que se hayan disuelto estos ingredientes, llene el frasco donde están los ajíes con esta preparación.
- 6 Tape y ponga boca abajo. Deje reposar y conserve.







Conserva de ají dulce ahumado en aceite

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce rojo	150 gramos
Aceite de oliva	250 gramos
Romero fresco	5 gramos
Vinagre	20 mililitros
Laurel	3 hojitas
Sal y pimienta	Al gusto
Ajo	6 gramos
Aceite de sésamo	10 mililitros

Procedimiento

- 1 Lave muy bien los ajíes, retire las semillas y déjelos enteros.
- 2 Ahúme los ajíes al carbón o directamente en una hornilla. Cuando estén ahumados guárdelos en una bolsa y, después de 5 minutos, retíreles la piel.
- 3 Enváselos en un frasco de vidrio y agregue el aceite de oliva y de sésamo, el vinagre, el ajo machacado, las especias, la sal y la pimienta.
- 4 Coloque una tapa y conserve a temperatura ambiente.





Conserva de ají dulce en aceite

Cantidad: 3 porciones / Peso por porción: 50 gramos

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ají dulce verde	150 gramos
Aceite de oliva	250 gramos
Romero fresco	5 gramos
Vinagre	20 mililitros
Laurel	3 hojitas
Sal y pimienta	Al gusto
Ajo	6 g
Vinagre blanco	10 mililitros

Procedimiento

- 1 Lave muy bien los ajíes, retire las semillas y déjelos enteros.
- 2 Pase los ajíes por agua hirviendo durante 30 segundos. A continuación, páselos por agua fría para cortar la cocción.
- 3 Enváselos en un frasco de vidrio y agregue el aceite, el vinagre, el ajo machacado, las especias, la sal y la pimienta.
- 4 Tape el frasco y conserve a temperatura ambiente.



Isueh Arenas-Rubio

Correo:

iarenas@agrosavia.co
issueh@gmail.comOrcid: <https://orcid.org/0000-0001-6841-0936>

Investigadora de AGROSAVIA con Maestría en Agroforestería y Agricultura Sostenible, Maestría en Gestión de Proyectos Rurales y pregrado en Ingeniería Agronómica. Cuenta con formación complementaria como técnica profesional en Producción Agrícola, es especialista en producción de hortalizas bajo cubierta y en uso eficiente del agua en áreas desérticas. Especializada en recursos biológicos, se dedica a la conservación de la agrobiodiversidad de especies hortícolas en la región Caribe colombiana como curadora del Banco de Germoplasma de la Nación Colombiana para la Alimentación y la Agricultura. Su trabajo se enfoca en fomentar estudios para caracterizar la biodiversidad conservada en los bancos de germoplasma de Colombia. Es responsable de las colecciones de campo de mango y guayaba, así como de la regeneración de la colección activa de semillas de cucurbitáceas, caupí, guandul, ajíes, arroz, ajonjolí y soya.

María Elvira Rúa Barrios

Correo:

maryrua.matrona@gmail.com

Gestora cultural gastronómica, lideresa comunitaria de Sibarco, guía turística del Atlántico y matrona del Caribe colombiano. Nacida en el corregimiento de Sibarco, municipio de Baranoa, Atlántico. Desde muy joven fue heredera de los saberes culinarios ancestrales que le transmitieron sus abuelas, y hoy, con orgullo, se ha convertido en una de las voces más representativas de la cocina tradicional del departamento. Más allá de su destacada labor como cocinera tradicional, se ha consolidado como gestora cultural gastronómica, promoviendo la identidad del Caribe a través de los sabores de su tierra. Sus preparaciones, como el guandú con carne salada, el bollo de yuca y otros platos típicos, no solo son un deleite para el paladar, sino también un acto de resistencia cultural y de memoria viva. Es creadora de una unidad productiva familiar llamada *Sensasit: sentires y sabores tradicionales*, cuyo objetivo es la transformación de ingredientes locales en delicias culinarias de la región.

Miguel Ángel Rolong Bruno

Correo:
marolong@outlook.es

Magíster en Recursos Digitales Aplicados a la Educación, licenciado en Biología y Química, tecnólogo en Gastronomía y operario en Procesos de Panadería. Es docente del Programa Tutorías para el Aprendizaje y la Formación Integral (PTAFI/3.0). Su trabajo se enfoca en fomentar una educación alimentaria a partir del uso adecuado, el aprovechamiento y la transformación de materias primas agrícolas locales de la región Caribe colombiana para mejorar los patrones de alimentación de las personas. Ha sido instructor de formación profesional integral en programas del área agroindustrial del Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) y es investigador en el desarrollo de productos alimenticios innovadores y saludables de acuerdo con las necesidades de la industria y la primera infancia.

Teresa De Jesús Altamar Pérez

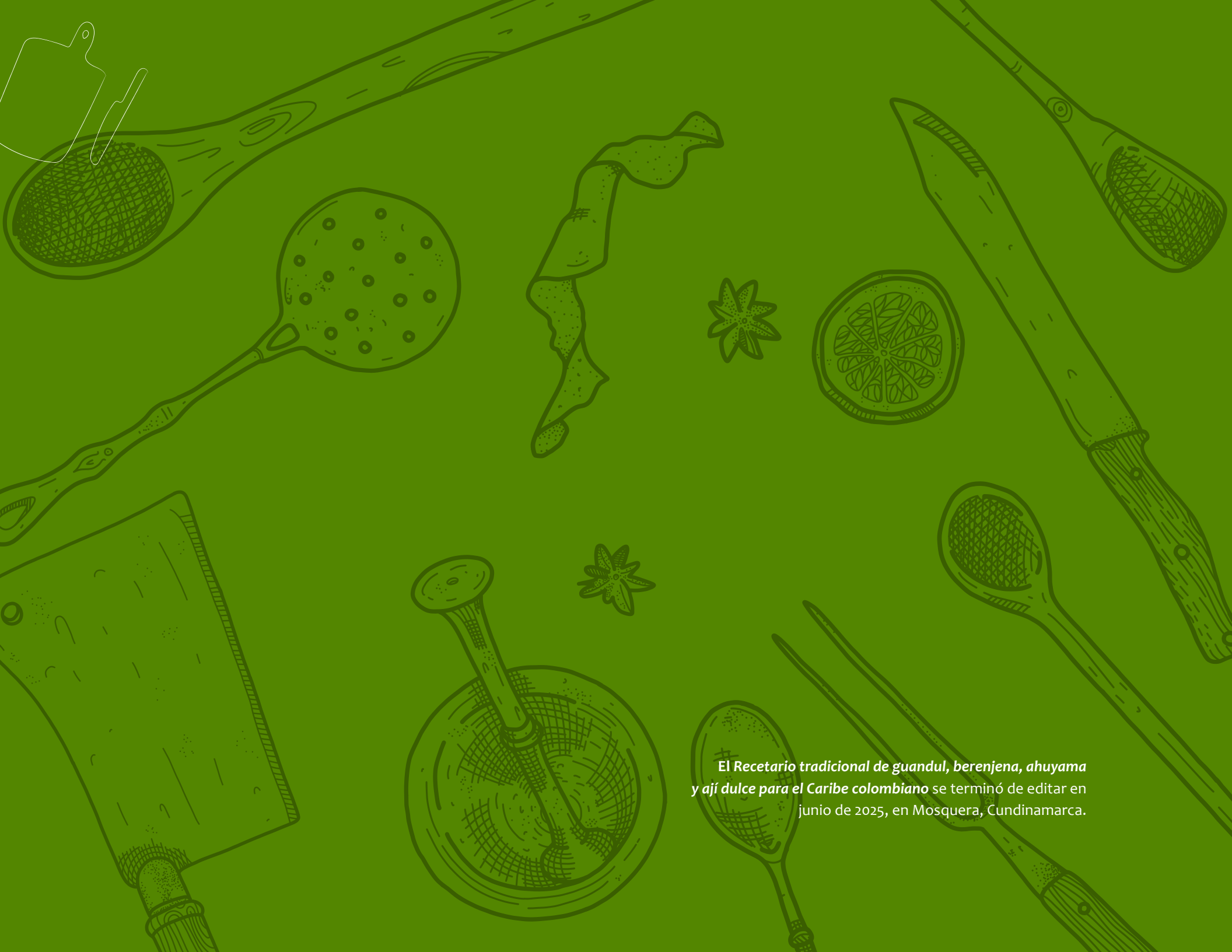
Correo:
taltamarp@sena.edu.co

Investigadora con Maestría en Gerencia de Proyectos de Investigación y Desarrollo. Ingeniera de alimentos, especialista en Aseguramiento de la Calidad Microbiológica de los Alimentos y especialista en Inocuidad Alimentaria. Instructora y líder de investigación del Centro para el Desarrollo Agroecológico y Agroindustrial. Docente de la Universidad del Atlántico, con experiencia en producción y transformación de productos alimentarios, en desarrollo de prototipos alimentarios, en innovación de productos alimenticios, BPM e inocuidad alimentaria y desarrollo de proyectos agroindustriales.

Yaceris Mercedes Castro Escorcía

Correo:
ycastroe@sena.edu.co

Investigadora con Maestría en Gerencia de Proyectos de Investigación y Desarrollo, especialista tecnológica en Sistemas de Trazabilidad en la Industria de Alimentos y especialista técnica en Elaboración de Bioinsumos e ingeniera agroindustrial. Coordinadora del Programa de Agroindustria del Centro para el Desarrollo Agroecológico y Agroindustrial. Cuenta con experiencia en el diseño, producción y transformación de productos alimentarios y no alimentarios; desarrollo de prototipos alimentarios innovadores; BPM e inocuidad alimentaria; empaques y embalajes; prospectiva tecnológica y desarrollo de proyectos agroindustriales.



El Recetario tradicional de guandul, berenjena, ahuyama
y ají dulce para el Caribe colombiano se terminó de editar en
junio de 2025, en Mosquera, Cundinamarca.



Este recetario contiene preparaciones tradicionales elaboradas con hortalizas profundamente arraigadas en los platos típicos del Caribe colombiano. Su propósito es resaltar su valor culinario, nutricional y cultural, así como preservar una tradición gastronómica transmitida de generación en generación y reconocer los saberes ancestrales que hoy continúan presentes en las mesas de las familias de la región, rindiendo homenaje a su identidad alimentaria.

Este libro es el resultado de más de una década de investigación y trabajo dedicado a los sistemas productivos de la ahuyama pastelito, el ají topito, la berenjena y el guandul: un esfuerzo orientado a promover las mejores variedades adaptadas a las condiciones del Caribe colombiano. Estas hortalizas, poco conocidas fuera de la región, encuentran aquí un espacio para ser valoradas y proyectadas a otras zonas del país. Así, se fortalece el vínculo entre la oferta tecnológica y los productores, mediante la difusión de información clara y accesible sobre formas saludables y nutritivas de aprovechamiento, lo que contribuye a potenciar sus cadenas productivas, agregar valor y fomentar la masificación de su consumo.

Con un lenguaje técnico de fácil comprensión, acompañado de imágenes e ilustraciones, este recetario se consolida como un documento guía que invita al lector a conocer, preparar y disfrutar estas hortalizas; una celebración de la riqueza agrícola y gastronómica del Caribe colombiano que abre nuevas oportunidades para su reconocimiento a nivel nacional.

AGROSAVIA
EDITORIAL