MALTEADA DE **CHONTA**

04

INGREDIENTES

- Leche condensada (2 ½ tarros de 397 g)
- Crema de leche (1 funda grande de 900 ml)
- Leche líquida (1 funda de 900 g)
- Esencia de vainilla (1 cucharada)
- Chonta (al gusto)
- Hielo

Las cantidades de los tres tipos de leches deben ser las mismas.

PREPARACIÓN

- En la licuadora se vierten los tres tipos de leche en las mismas proporciones.
- Se añade un toque de esencia de vainilla y la chonta.
- Finalmente se añade hielo al gusto y se sirve bien frío.

MOUSE FRÍO DE **CHONTA**

05

INGREDIENTES

- Leche condensada (2 ½ tarros de 397 g)
- Leche líquida (1 funda grande de 900 ml)
- Crema de leche (1 funda de 900 g)
- Gelatina sin sabor (60g)
- Galletas (al gusto)
- Esencia de vainilla (una cucharada)
- Fruto o harina de chonta (al gusto)

Las cantidades de los tres tipos de leches deben ser las mismas.

PREPARACIÓN

- Primero se prepara la gelatina sin sabor; para esto se vierte la gelatina en media taza de agua tibia y se remueve hasta que se disuelva totalmente.
- En el fondo de los moldes o recipientes se trituran las galletas con las manos, en pedacitos ni tan pequeños ni tan grandes.
- Poco a poco se añaden los tres tipos de leche con un toque de esencia de vainilla y chonta. Mientras se licúa se añade lentamente la gelatina sin sabor disuelta.
- Finalmente se vierte esta mezcla en los moldes con las galletas trituradas y se pone a refrigerar.

RECETAS

DULCES CON **CHONTA**

Desde 1985 maquita comercio justo
ASOCHON
Ikiam Universidad Regional Amazónica
Apoyo de la Unión Europea al Desarrollo del Talento Humano, Innovación y Transferencia de Tecnología en el Ecuador
Cooperación Española
Financiado por la Unión Europea

TORTA FRÍA DE **CHONTA**

01

INGREDIENTES

- Fruto de chonta (1 libra)
- Ron (1 shot)
- Azúcar (1 taza)
- Leche condensada (2 ½ tarros de 397 g)
- Leche líquida (1 funda de 900 ml)
- Leche en polvo (2 cucharadas)
- Huevos (6)

Las cantidades de los tres tipos de leches deben ser las mismas.

PREPARACIÓN

- Se coloca en una olla el azúcar y a fuego lento, se remueve constantemente hasta que se torne de un color café-caramelo. Esta se vierte en el molde donde va a ir la torta.
- En la licuadora se colocan los 6 huevos, los tres tipos de lecha, el ron y la chonta. Se licúa hasta que se incorporen completamente.
- Esta mezcla se vierte sobre el molde previamente caramelizado.
- El molde con la mezcla se colocan por 30 a 40 minutos a baño maría. La cantidad del agua no debe sobrepasar la mitad del recipiente de la torta.
- Para saber si ya torta ya está cocida se debe introducir la punta de un cuchillo, si esta sale limpia sin masa, es que el postre ya está listo.
- Una vez cocinada la torta, se coloca el recipiente en agua fría para facilitar el desmolde.
- Se desmolda y se lleva a refrigeración.

TORTA DE **CHONTA**

02

INGREDIENTES

- 20 huevos separados en claras y yemas
- Azúcar glas o pulverizada en licuadora (al gusto)
- Harina de chonta (1lb)
- Harina de trigo (1lb)
- Polvo para hornear (60g)
- Mantequilla o margarina (1kg) sin sal
- Zumo de naranja (1 taza)
- Esencia de vainilla (1 cucharada)

Con estas cantidades de ingredientes se fabrica una torta para 60 porciones.

PREPARACIÓN

- Se coloca el horno a precalentar a 150°C.
- En un recipiente se coloca la mantequilla, batiéndola con una batidora o con la mano.
- Se van incorporando poco a poco las yemas de huevo y se mezclan, luego se le agrega el azúcar y se continúa mezclando. Se vierte el zumo de naranja al gusto. *Recuerde que siempre se debe añadir el azúcar antes que el zumo cítrico para evitar que se corte la mantequilla.*
- En un recipiente aparte, se deben cernir las tres harinas y el polvo de hornear, luego se incorpora poco a poco con la mezcla principal ya batida. Se añade un toque de esencia de vainilla al gusto.
- En otro recipiente se baten las claras a punto de nieve y se incorporan lentamente en la mezcla anterior.
- Preparamos los moldes untando mantequilla y espolvoreandolos con harina de trigo.
- Se vierte la mezcla en los recipientes.
- Finalmente se coloca a hornear durante 40 minutos a 150 °C o hasta que esté completamente cocida la torta.

LIMONADA DE **CHONTA**

03

INGREDIENTES

- Zumo de maracuyá (3 tazas)
- Zumo de limón (1 ½ tazas)
- Chonta (1kg)
- Azúcar (al gusto)
- Agua (al gusto)
- Hielo

PREPARACIÓN

- Se licúa la chonta con agua en la misma proporción, en la velocidad más alta de la licuadora. Posteriormente, se cierne.
- Se vierten los dos zumos con lo cernido, se vierte primero el de maracuyá. Luego, se añade azúcar y el hielo al gusto.

Los frutos de la chonta siempre deben estar cocinados y pelados. Las cantidades de todos los ingredientes, para todas las recetas, son al gusto.

Recetas: Claudia Matos
Este producto hace parte del proyecto **"Harinas de mi chagra: Evaluación de la sostenibilidad de una forma de transformación de alimentos locales"** financiado por UE a través de AECID bajo la dirección de María Gabriela Zurita y María Cristina Peñuela, Ikiam.

CHONTA

La Chonta es considerada hoy un superalimento por la calidad nutricional de sus frutos, siendo utilizados en diversidad de productos alimenticios. Los frutos tienen altos valores nutricionales y energéticos ya que contienen lípidos, aminoácidos esenciales, β caroteno, vitaminas B y C, compuestos fenólicos, calcio, hierro, zinc, selenio, entre otros.

En la Amazonia ecuatoriana, la chonta se siembra en las chagras de los pobladores de diversas etnias y nacionalidades. En las comunidades los frutos se consumen cocidos y también como una bebida ligeramente fermentada y espesa.
Con estos recetarios queremos mostrar otras formas deliciosas de consumir y ofrecer la chonta.

RECETAS

SALADAS CON CHONTA

Desde 1985 maquita comercio justo
ASOCHON
Ikiam Universidad Regional Amazónica
Apoyo de la Unión Europea al Desarrollo del Talento Humano, Innovación y Transferencia de Tecnología en el Ecuador
Cooperación Española
Financiado por la Unión Europea

CEVICHE DE **CHONTA**

01

INGREDIENTES

- Pimientos verdes, amarillos y rojos picados en cuadros pequeños
- Cebolla perla
- Chonta picada en cuadrados pequeños
- Culantro picado
- Filete de pescado sazonado
- Zumo de limón
- Mayonesa y salsa de tomate
- Sal

PREPARACIÓN

- Se mezcla el chontaduro picado y el zumo de limón para que se vaya marinando.
- Se deja reposar la mezcla por 15 minutos.
- Se mezclan todos los pimientos picados con el culantro.
- Se sella el filete de pescado por ambos lados y se lo corta en cuadros pequeños.
- En la mezcla de chontaduro vierte las mezclas de pimientos, culantro y el pescado, y se les añade la salsa de tomate y la mayonesa al gusto.
- Finalmente se revuelve y se sirve.

CREMA DE **CHONTA**

02

INGREDIENTES

- Pechuga de pollo (una unidad)
- Atado de cebolla blanca (al gusto)
- Atado de finas hierbas (al gusto)
- Dientes de ajo (4 unidades)
- Crema de leche (al gusto)
- Leche líquida (al gusto)
- Mantequilla con sal (200g o al gusto)
- Fruto o harina de chonta (al gusto)
- Pimiento verde (al gusto)
- Culantro picado

PREPARACIÓN

- En una olla se coloca a cocinar la pechuga de pollo, los atados, dos dientes de ajo y sal al gusto.
- Una vez cocinado se desmecha el pollo y se conserva el fondo de de la cocción retirando los atados y los dientes de ajo.
- Se licúa una parte del fondo de pollo con la chonta, el pimiento y los dientes de ajo. En vez de usar el fruto de la chonta se puede usar harina de chonta. Si no espesa el licuado, se puede licuar harina de trigo con un poco del fondo de pollo y colocarla en esta mezcla.
- Se derrite la mantequilla en el fondo de pollo sobrante en la olla, revolviendo constantemente para que no se vaya a pegar o ahumar. En la mezcla de mantequilla se incorpora la mezcla licuada anteriormente, se mantiene revolviendo para que no se queme o se pegue en la olla. Una vez hirviendo, se vierte la crema de leche y la leche líquida. Si la preparación está muy espesa, se puede añadir más leche líquida.
- Se añade el pollo desmechado y el culantro picado. Para darle mayor sabor se puede añadir hojuelas de chonta.
- Se hierve por unos minutos más y se sirve al gusto.

AREPAS DE **CHONTA**

03

INGREDIENTES

- Harina de maíz blanco (1kg)
- Harina de chonta (1kg)
- Queso rallado (1kg)
- Mantequilla (200g)
- Sal al gusto
- Agua

Con esta cantidad de ingredientes se fabrica aproximadamente 50 arepas medianas.

PREPARACIÓN

- Se mezclan las harinas, junto con el queso rallado, la mantequilla, la sal y el agua. El agua debe ser añadida de a poco hasta que se obtenga la consistencia debida.
- Se arma la arepa con la mano y se la coloca en un sartén sin aceite o con una pizca de aceite, hasta que se cocine por completo.

Los frutos de la chonta siempre deben estar cocinados y pelados. Las cantidades de todos los ingredientes, para todas las recetas, son al gusto.

Recetas: Claudia Matos

Este producto hace parte del proyecto **"Harinas de mi chagra: Evaluación de la sostenibilidad de una forma de transformación de alimentos locales"** financiado por UE a través de AECID bajo la dirección de María Gabriela Zurita y María Cristina Peñuela, Ikiam.