



CENTRO DE ESTUDIOS
AGRÍCOLAS Y ALIMENTARIOS · C E A A ·
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES



Recetas con Fríjol Teparí

Recetas locales Guatemaltecas con frijol tepari





Autores:

Neida Gutiérrez de Díaz, Valerie Corado, Nadezda Amaya, Ana Rosal y Rolando Cifuentes (Guatemala).

Citación sugerida:

Gutiérrez de Díaz N, Corado V, Amaya N, Rosal A, and Cifuentes R. 2018. Recetas con Frijol Tepari. Recetas locales Guatemaltecas con frijol tepari. Bioersivity International. Rome, Italy.

Responsable del diseño:

Nina Lauridsen

Está disponible para descargar en:

<http://www.nuscommunity.org/resources/our-publications/publication/recetas-con-frijol-tepari/>

El contenido de este recetario es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente de los donantes.

Créditos de las fotos:

V. Garcia, N. Gutierrez, N. Amaya, M. Lorenzo, R. Robitaille

ISBN: 978-92-9255-122-3

Índice

Beneficios nutritivos del frijol tepari	5
Instrucciones básicas para cocinar frijol tepari blanco, negro o marrón	6
Recomendaciones antes de preparar los alimentos	7
Recetas de frijol tepari negro o marrón	8
Guisado de frijol tepari	9
Frijoles finqueros	10
Ensalada multicolor de tepari	11
Frijoles bautizados	12
Frijol tepari con Incaparina	13
Casamiento	14
Empanadas de frijol tepari	15
Rellenitos de plátano con frijol tepari	16
Frijol tépari negro frito (frijol colado)	17
Frijol con Chaya (chatate)	18
Recetas de frijol tepari blanco	19
Caldo de frijol tepari con pollo	20
Frijol tepari con costilla de cerdo	21
Frijoles del huerto	22
Referencias	23



Beneficios nutritivos del frijol tepari

El frijol tepari, también conocido como escumite en la Costa Sur de Guatemala, es una especie bien adaptada a condiciones áridas, exhibiendo un alto nivel de tolerancia a la sequía y calor, así como un alto contenido nutricional. El objetivo de este recetario es promover el uso del frijol tepari como una opción interesante, así como otra alternativa alimentaria, frente a los problemas que actualmente afectan a la producción de frijol común en Guatemala.

El frijol tepari cuenta con un alto valor nutricional:

- Es una excelente fuente de **fibra y carbohidratos**, necesarios para proveernos de energía y para que los órganos del cuerpo funcionen y trabajen bien.
- Es un alimento que tiene **proteína** de buena calidad la cual favorece el crecimiento en los niños, ayuda a la formación y reparación de pelo, piel, uñas y músculos, así como mejora el sistema de defensa del cuerpo y previene de enfermedades. Contiene minerales y vitaminas como:
 - ⇒ **Hierro y zinc** que ayudan a prevenir la anemia, mejoran el sistema de defensa contra enfermedades y ayudan a un buen crecimiento en los niños
 - ⇒ **Calcio y magnesio** para la buena salud de los huesos y dientes
 - ⇒ **Potasio** para la salud muscular
 - ⇒ **Vitaminas** que ayudan a tener un cuerpo sano y que el sistema nervioso funcione adecuadamente
- Tiene una concentración reducida de grasas



Instrucciones básicas para cocinar frijol tepari blanco, negro o marrón

En este recetario encontrará diferentes recetas fáciles de preparar utilizando el frijol tepari como ingrediente principal. La mayoría de las recetas que se presentan son platillos caseros de la cocina tradicional guatemalteca, sin embargo, algunas fueron realizadas en base a recetas mexicanas, pero ajustadas al contexto de Guatemala. Este frijol también puede usarse en comidas típicas, como diferentes tipos de tamales, por ejemplo: Chepes y Ticucos.

Es importante resaltar que el frijol tepari tiene cáscara gruesa por lo que se recomienda primero limpiarlo y lavarlo, para luego ponerlo en remojo. Con el fin de facilitar su cocimiento, se sugiere remojar el frijol una noche antes o por lo menos de 4 a 6 horas antes de la elaboración de la receta.

Si bien cada receta tiene sus propios procedimientos, la forma en que se cocina el frijol tepari antes de ser utilizado en cualquier de las recetas será siempre el mismo, como se explica a continuación:

- 1** Para 1 libra de frijol tepari poner al fuego 12 tazas de agua a hervir en olla de barro de preferencia.
- 2** Agregar el frijol tepari remojado y escurrido, así con 1 cabeza de ajo. Dejar hervir a fuego lento.
- 3** Cuando los frijoles teparis estén casi cocidos agregar sal al gusto. Para determinar el nivel de cocción se debe presionar el grano de frijol con la uña o también se lo puede morder, y éste se debe deshacer fácilmente.
- 4** Revisar que siempre la olla tenga suficiente agua para cubrir los frijoles tepari.
- 5** Puede agregar verduras de temporada si así lo desea para sazonar los frijoles.

Una vez cocinados los frijoles tepari, estos se pueden utilizar como se indica en las siguientes recetas.

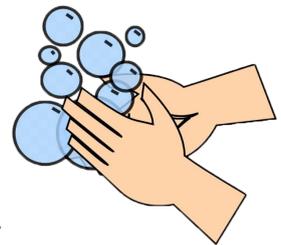


Recomendaciones antes de preparar los alimentos

Para evitar problemas de salud, no solo es importante cuidar la higiene de los alimentos, sino también la limpieza del lugar de preparación, así como el aseo personal de quien cocinará los alimentos. Para cada uno de los aspectos mencionados, se debe considerar lo siguiente (Pereira y Maldonado 2016).

Higiene personal para preparar los alimentos:

- Si se dispone de agua en casa, bañarse todos los días.
- Utilizar ropa limpia y gabacha al preparar los alimentos.
- Limpiarse y cortarse las uñas de las manos y los pies
- Tocarse los ojos con las manos o servilletas limpias
- Lavarse las manos después de ir al baño y antes de ir a comer



Higiene del lugar donde se preparan los alimentos:

- Limpiar la mesa donde se prepararán los alimentos
- Lavar con agua y jabón las tablas, paletas, cuchillos, ollas y todos los utensilios que se utilizarán
- Designar un recipiente con tapadera para depositar los desechos de alimentos crudos, cocidos, deteriorados, basura inorgánica, etc.



Higiene de los alimentos:

- Cuando no se consumen los alimentos de forma inmediata es necesario taparlos y mantenerlos en un lugar fresco y ventilado.
- Si han pasado más de cuatro horas sin comerse el alimento, este debe ser hervido antes de ser consumido, porque este ya contiene microbios.
- Lavar y desinfectar bien las frutas y verduras con agua clorada; principalmente cuando se las va a comer crudas. Si no cuenta con agua clorada en su casa, puede agregar a 1 litro de agua 3 a 4 gotas de cloro
 - ⇒ En un recipiente con agua preparar una solución desinfectante a base de cloro o yodo. Luego, sumergir el alimento, previamente lavado, en dicha solución por lo menos 10 minutos
 - ⇒ Luego saque el alimento de la solución y escúrralo
 - ⇒ Haga un lavado rápido con agua pura para eliminar el desinfectante



Recetas de frijol tepari negro o marrón





Guisado de frijol tepari

Ingredientes

- 1 libra de frijol tepari marrón (cocinada con anticipación)
- 1 cebolla verde
- 1 tomate
- 4 onzas de queso fresco (1 cuarterón)
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 chile dulce verde grande
- 1 manojo de cilantro
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

Tiempo de preparación:

30 minutos

Número de porciones:

10

Preparación

- 1 Asar el chile dulce en un comal, pelar y picar en cuadros pequeños.
- 2 Picar muy fino la cebolla, tomate, ajo y cilantro.
- 3 Freír en la manteca las verduras picadas por 5 minutos.
- 4 Agregue esta preparación a los frijoles cocidos y hervir 5 minutos.
- 5 Sazonar con pimienta y sal al gusto.
- 6 Sírvalo con queso fresco.

Nota:

Receta ajustada al contexto guatemalteco obtenida del recetario: "Cocina sonorense" (Camou e Hinojosa 2007).





Frijoles finqueros

Ingredientes

2 tazas de frijoles Tepari escurridos (cocinados con anticipación)

1 cebolla grande lavada y picada

2 dientes de ajo picados

2 cucharaditas de tomillo seco (aplastado entre sus palmas)

1 cucharada de aceite

2 cucharaditas de orégano seco

4 tazas de caldo de frijol tepari

1/2 libra de chicharrones

1 taza de salsa de tomates

Pimienta negra recién molida

Sal al gusto

Tiempo de preparación:

45 minutos

Número de porciones:

8

Preparación

- 1 Moler los frijoles tepari en molino manual.
- 2 Partir los chicharrones en cuadros grandes.
- 3 En una olla grande caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla picada y saltee por aproximadamente 8 a 10 minutos, hasta que las cebollas se vean transparentes.
- 4 Agregue el ajo y continúe cocinando por otro minuto. A continuación, añada el tomillo y orégano. Siga revolviendo.
- 5 Luego, agregue los frijoles molidos, el caldo de frijol, la salsa de tomate y los chicharrones. Tapar y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos. No los cocine en exceso para que el caldo de frijol mantenga su textura.





Ensalada multicolor de tepari

Ingredientes

2 tazas de frijol tepari de cualquier color (cocinados con anticipación)

2 tazas de coditos cocidos

2 tazas de granos de elote

2 tazas de tomate pelado y picado

1 cucharada de hojas verdes (hierbabuena, cilantro y tallos de cebolla)

El jugo de 3 limones

1 cucharadita de hojas secas de orégano

1/2 taza de cebolla picada

Pimienta y sal al gusto

Preparación

- 1 Cocine los coditos siguiendo las instrucciones del paquete y dejar que enfrien.
- 2 Cocinar los granos de elote por 10 minutos, luego enfriar.
- 3 En una olla o cacerola grande, combine los frijoles, coditos, elote, tomate, cebolla y mezcla de hojas verdes.
- 4 Agregue jugo de limón, orégano, pimienta y sal al gusto.
- 5 Revuelva hasta lograr que todos los ingredientes queden bien mezclados.

Tiempo de preparación:

40 minutos

Número de porciones:

10





Frijoles bautizados

Ingredientes

1 libra de frijoles tepari
(cocinados con
anticipación)

2 cebollas con tallo

2 cucharadas de aceite

Sal al gusto

Tiempo de preparación:

30 minutos

Número de porciones:

10

Preparación

- 1 Opcional: Escurrir los frijoles en un colador y reservar el caldo; luego macháquelos con la ayuda de un machucador.
- 2 Picar las cebollas con el tallo.
- 3 En una fridera o sartén coloque aceite, cebolla y freír por 2 minutos.
- 4 Agregue la cebolla frita en la olla de los frijoles (machucados con su caldo, si fuera el caso).
- 5 Hervir todos los ingredientes juntos por 10 minutos.
- 6 Agregar sal a gusto.





Frijol tepari con Incaparina*

Ingredientes

- 1 libra de frijoles tepari (cocinados con anticipación)
- 4 cucharadas de Incaparina.
- 2 tomates
- 1 cebolla pequeña con tallo
- 1 chile dulce verde
- 6 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharada de aceite
- 5 hojas de culantro de tripa
- Sal al gusto

Tiempo de preparación:

45 minutos

Número de porciones:

12

* Suplemento nutricional a base de una mezcla de harina de maíz y soya, reforzada con una mezcla de micro nutrientes científicamente desarrollada con las principales vitaminas y minerales.

Preparación

- 1 Limpie, lave y corte en cuadros pequeños todas las verduras.
- 2 En una fridera o comal, ponga a dorar la Incaparina por 5 minutos.
- 3 Enfriar a temperatura ambiente y luego disolverla en media taza de agua.
- 4 En una fridera o sartén grande coloque el aceite y fría las verduras por 5 minutos.
- 5 Agregue los frijoles y la Incaparina disuelta.
- 6 Deje hervir por 10 minutos.
- 7 Agregue el culantro de tripa y sal al gusto.
- 8 Hervir por 5 minutos más.
- 9 Puede acompañarlo con tortillas, o con una ensalada que incluya verduras verdes, tomate y limón.





Casamiento

Ingredientes

- 2 tazas de frijol tepari entero o molido
- 2 tazas de arroz frío (usar del restante del almuerzo)
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande cortada en cuadrados pequeños
- 2 cucharadas de queso seco rallado

Preparación

- 1 Poner al fuego una fridera grande y calentar las 4 cucharadas de aceite
- 2 Agregar la cebolla, y freír hasta que se ponga transparente
- 3 Agregar frijoles molidos o enteros y arroz
- 4 Mover constantemente con una paleta de madera hasta obtener una maleta
- 5 Espolvorear con queso seco rallado
- 6 Servir con tortillas calientes

Tiempo de preparación:

35 minutos

Número de porciones:

10





Empanadas de frijol tepari

Ingredientes

2 libras de masa de maíz

1 libra de frijoles tepari molidos con el caldo

1 cebolla picada o rallada finamente

3 cucharadas de aceite o manteca

Tiempo de preparación:

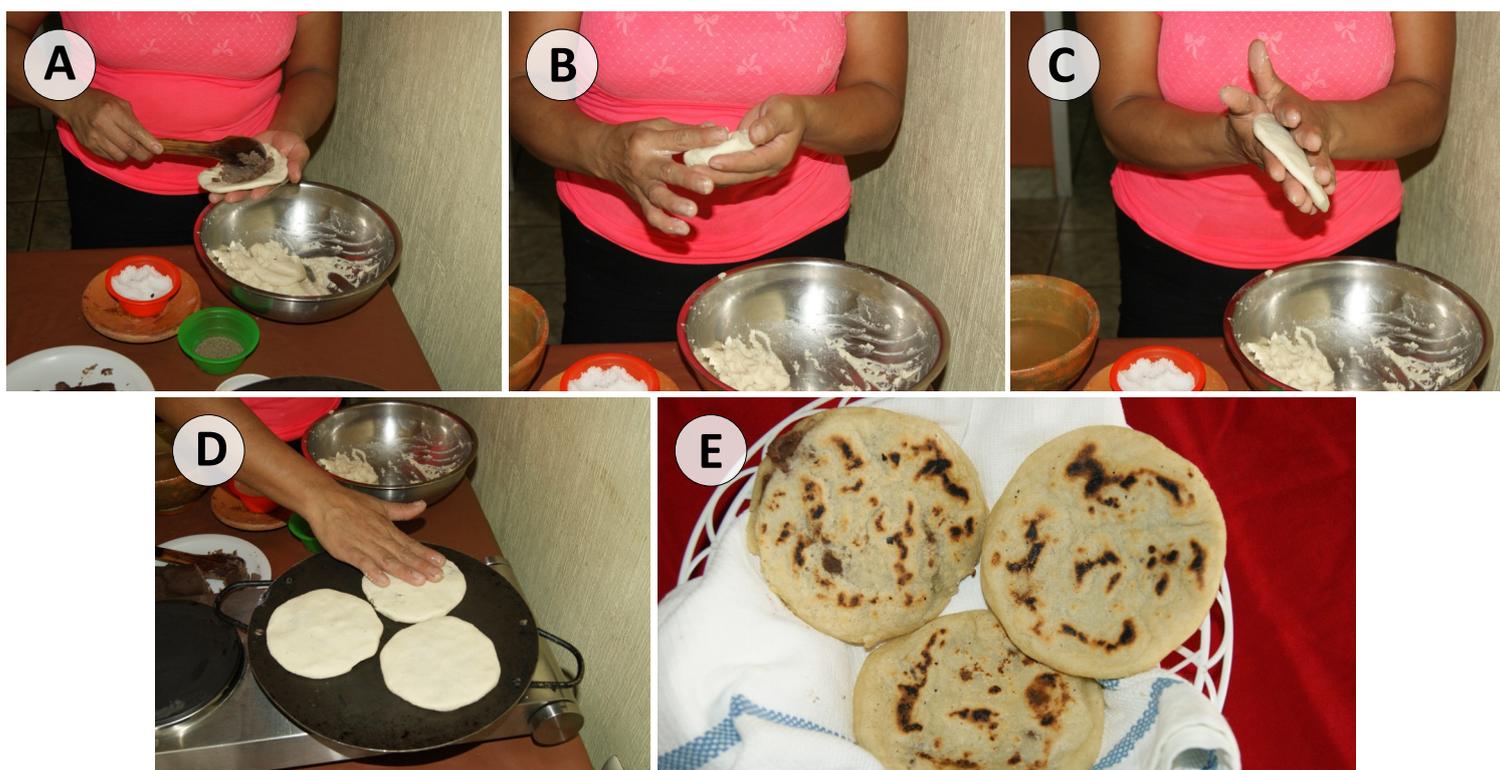
60 minutos

Número de porciones:

20

Preparación

- 1 Caliente en una cacerola el aceite o manteca.
- 2 Agregue cebolla, hasta que esté transparente
- 3 Freír los frijoles, y dejarlos a fuego lento hasta obtener una consistencia dura.
- 4 Hacer tortillas de la masa procurando que queden gruesas.
- 5 En el centro colocar una cucharada de frijol tepari frito y darle forma.
- 6 Cocer las empanadas en el comal.





Rellenitos de plátano con frijol tepari

Ingredientes

- 4 plátanos lavados, partidos en trozos
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 tazas de frijol tepari molidos
- 2 champurradas de pan trituras
- 1 taza de aceite
- 1 taza de harina

Preparación

- 1 Cocer los plátanos con 2 cucharadas de azúcar y 1 raja de canela.
- 2 Escurrir los plátanos, para luego molerlos en un molino manual, hasta obtener una masa dura.
- 3 En una cacerola colocar el plátano molido, agregar las champurradas trituras (opcional) y canela en polvo.
- 4 En otro recipiente colocar el frijol tepari molido, el resto del azúcar y mezclar.
- 5 Hacer tortillas medianas con la masa de plátano, en el centro coloque 1 cucharadita de frijoles y dejar reposar por 10 minutos.
- 6 Antes de freír los rellenitos, estos deben ser empanizados con un poco de harina, con el fin de evitar que se peguen al sartén.
- 7 En una cacerola grande calentar el aceite y freír los rellenitos a fuego lento.
- 8 Servirlos calientes y espolvorear azúcar al gusto.

Tiempo de preparación: 45 minutos **Número de porciones:** 25





Frijol tepari negro frito (frijol colado)

Ingredientes

- 2 libras de frijol tepari (cocinados con anticipación)
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla con su tallo
- 1 cebolla normal seca
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Tiempo de preparación:

60 minutos

Número de porciones:

15

Preparación

- 1 Remoje el frijol un día antes.
- 2 Lave y escurra el frijol, luego cocínelo con ajo, cebolla con tallo y sal al gusto hasta que estén blandos.
- 3 Moler los frijoles con su caldo.
- 4 Picar finamente la cebolla seca.
- 5 Caliente 3 cucharadas de aceite en un sartén, agregue la cebolla seca picada y los frijoles molidos y hervir por 15 minutos.

Nota:

Para que estos frijoles colados se vuelvan frijoles volteados, solo agregue 3 cucharadas más de aceite, fríalos hasta que se sequen a fuego lento. Por último forme la "maleta" del frijol volteado.





Frijol con chaya

Ingredientes

- 2 tazas de frijol tepari negro (cocinados con anticipación)
- 3 cucharadas de aceite de su preferencia
- 1 taza de chaya (chatate) fresca picada
- 1 tomate grande o 2 tomates pequeños
- 1 cebolla verde
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Coloque los frijoles cocidos en una olla y agregue la chaya
- 2 Caliente el aceite en un sartén grande y fría el tomate y la cebolla verde
- 3 Añadir la mezcla frita a la olla con frijol y mezclar
- 4 Sazonar con sal y pimienta al gusto
- 5 Cocine por 15 minutos.

Opcional: Ajustar pasos 1 a 3 previos

- 1 Moler en molino manual el tomate sin semilla, los frijoles y la chaya.
- 2 Caliente el aceite en un sartén grande
- 3 Agregue la mezcla molida

Tiempo de preparación:

40 minutos

Número de porciones:

6



Recetas de frijol tepari blanco





Caldo de frijol tepari con pollo

Ingredientes

- 2 libras de pierna de pollo (8 piezas variadas de pollo)
- 1 chile dulce
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo triturado
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 1 ramita de cilantro verde
- 1/2 libra de frijol tepari blanco (cocinados con anticipación)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Cocer las piernas de pollo con 4 tazas de agua, sal y pimienta al gusto durante media hora.
- 2 Picar tomates, cebolla y chile en cuadritos, luego freírlos con el ajo triturado en un sartén con una cucharada de aceite.
- 3 Juntar en una olla los frijoles tepari, las verduras picadas y el pollo con su caldo hervir todos estos ingredientes por cinco minutos.
- 4 Agregar sal a gusto, cilantro verde y un tallo de cebolla.

Nota:

Receta ajustada al contexto guatemalteco obtenida del recetario: "Recetas mexicanas" (Feiertag, 2018)

Tiempo de preparación: 60 minutos Número de porciones: 8





Frijol tepari con costilla de cerdo

Ingredientes

- 2 libras de costilla de cerdo
- 1 libra frijol tepari blanco (cocinados con anticipación)
- 2 cucharadas de orégano seco
- 1 cebolla partida en cuatro
- 3 dientes de ajos
- 2 tomates
- 1/2 de un repollo
- 4 zanahorias
- 1/2 libra de ejotes
- 1 chile dulce verde
- 6 tazas de agua

Preparación

- 1 Lavar y cortar la costilla de cerdo en trozos pequeños.
- 2 Cocine la costilla con 6 tazas de agua, 1 cucharada de orégano, ajo, cebolla, chile y sal al gusto por 30 minutos.
- 3 Limpie, lave y corte en trozos el repollo, zanahoria y ejote.
- 4 Triture o machuque una parte de los frijoles para que el caldo tenga una consistencia más espesa.
- 5 Cuando la costilla empiece a ablandar, agregue el frijol y verduras; deje hervir a fuego lento por 15 minutos o hasta que la carne esté suave.
- 6 Agregar sal al gusto junto con el resto del orégano.
- 7 Puede acompañarse con arroz blanco.

Nota: Receta ajustada al contexto guatemalteco obtenida del recetario: "Cocina sonoreña" (Camou e Hinojosa 2007)

Tiempo de preparación: 60 minutos **Número de porciones:** 15





Frijoles del huerto

Ingredientes

- 1 libra de frijol tepari blanco (cocinados con anticipación)
- 1/2 taza de cebolla (picada en cuadritos)
- 1 diente de ajo
- 1 chile pasa seco entero
- 1 taza ayote tierno picado
- 1 taza de loroco
- 1 taza de chaya (chatate)

Preparación

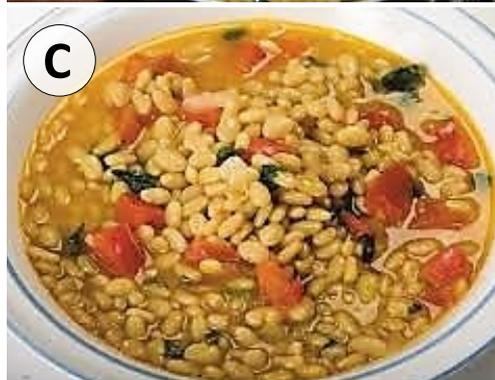
- 1 Coloque los frijoles cocidos en una olla.
- 2 Agregue ajo, cebollas, chile, ayote, loroco y chaya.
- 3 Hervir durante 30 minutos a fuego lento hasta que se cuecen las verduras.
- 4 Si fuera necesario agregue agua hasta cubrir todos los ingredientes.

Tiempo de preparación:

45 minutos

Número de porciones:

15



Referencias

Camou H, Hinojosa A. 2007. Cocina sonoreense. Instituto Sonorense de Cultura. Quinta edición. En línea: <https://sic.cultura.gob.mx/documentos/1128.pdf>

Feiertag, Simón. 2018. Recetas mexicanas. Estado de Baja California, México. En línea: <https://www.recetas-mexicanas.org/ingredientes/frijol-tepari/>

Pereira N, Maldonado M. 2016. Manual de preparación de alimentos a base de chaya. Universidad del Valle de Guatemala y Bioversity International. Guatemala



