



RECETARIO

Yuca amarilla en la cocina





La Alianza de Bioersity International y el Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT) brinda soluciones científicas que aprovechan la biodiversidad agrícola y transforman los sistemas alimentarios de manera sostenible para mejorar la vida de las personas. Las soluciones de la Alianza abordan las crisis mundiales de malnutrición, cambio climático, pérdida de la biodiversidad y degradación ambiental.

La Alianza es parte de CGIAR, un consorcio mundial de investigación para un futuro sin hambre.

Para mejorar los medios de vida de los pequeños agricultores y sus comunidades, el Programa de Yuca co-desarrollará soluciones innovadoras para regiones, sistemas agrícolas y mercados específicos que aumenten la productividad agrícola, mejoren los beneficios para el consumidor y fomenten la sostenibilidad en toda la cadena de valor.

<https://alliancebioersityciat.org>

www.cgiar.org



Presentación

La deficiencia de micronutrientes, como la vitamina A, el hierro y el zinc, tiene consecuencias significativas para el bienestar humano y el desarrollo socioeconómico de las comunidades de todo el mundo. Se estima que dos mil millones de personas sufren desnutrición por falta de micronutrientes y la mayoría de los afectados se encuentran en países en desarrollo.

El Programa de Yuca de la Alianza de Bioersity International y el CIAT está trabajando en el desarrollo de genotipos de yuca amarilla (*Manihot esculenta* Crantz) con alto contenido de compuestos carotenoides como estrategia para reducir la deficiencia de vitamina A.

Las raíces de yuca se consideran de gran importancia para la seguridad alimentaria porque son fuente de calorías en los trópicos, después de los cultivos de arroz, caña y maíz. La yuca se consume principalmente cocida o frita. Este recetario ofrece otras alternativas de uso de la yuca en fresco, cocida y en harina, a través de recetas sencillas que se pueden realizar en casa. Además, incentiva el uso de harina de yuca en productos de panadería como ingrediente principal como alternativa frente al uso de la harina de trigo.

Contenido



Harina de Yuca



PREPARACIÓN

Las raíces de yuca se pelan, lavan y cortan en trozos pequeños.

Los trozos se secan en un horno de convección forzada a 50°C durante 36 horas aproximadamente.

Posteriormente, los trozos se muelen y se tamizan usando malla de 150 micrómetros para obtener una harina fina.

Galletas

 45 minutos

 50 porciones

INGREDIENTES

- 250 g harina de yuca
- 100 g mantequilla
- 125 g azúcar
- 10 g polvo de hornear
- 2 huevos
- 2 g sal
- 5 ml esencia de vainilla
- 50 ml leche

PREPARACIÓN

- Peser los ingredientes de acuerdo con la formulación.
- Mezclar la mantequilla, el azúcar, los huevos en una batidora por 5 minutos, después agregar la harina, la sal y el polvo de hornear, y continuar batiendo. Finalmente, agregar la leche hasta formar una masa homogénea.
- Dejar 10 minutos la masa en reposo.
- Estirar la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada y moldear con un cortador para galletas.
- Colocar las galletas en una bandeja previamente engrasada.
- Llevar al horno precalentado a 180°C durante 10 min.
- Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.



Chips

 24
horas

 25
porciones

INGREDIENTES

- 200 g de raíces de yuca
- Sal al gusto
- Aceite vegetal para freír

PREPARACIÓN

- Pelar y lavar las raíces de yuca.
- Cortar las raíces de yuca en rodajas usando una mandolina.
- Realizar precocción durante 30 segundos (sumergir las rodajas en agua hirviendo).
- Secar y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Congelar por 24 horas.
- Realizar fritura por inmersión en aceite (180°C/2-5 min).
- Espolvorear sal al gusto y servir.



Croquetas

 24
horas

 40
porciones

INGREDIENTES

- 200 g raíces de yuca
- 10 ml leche
- 12 g mantequilla
- 1 clara de huevo
- 50 g queso
- Sal al gusto
- Aceite vegetal para freír

PREPARACIÓN

- Cortar la yuca en trozos y cocinar por 20 minutos en agua hirviendo.
- Moler la yuca cocida cuando esté a temperatura ambiente.
- Formar una masa homogénea con la leche, la mantequilla y la clara de huevo.
- Agregar el queso rayado.
- Armar las croquetas con 20 gramos de masa y aplanar la parte exterior con harina de yuca precocida o harina de maíz.
- Realizar una prefritura (180°C/1 min).
- Congelar durante 24 horas.
- Realizar fritura final (180°C/5 min) y servir.



Dulce de yuca

 **30**
minutos

 **30**
porciones

INGREDIENTES

- 200 g yuca fresca
- 250 g azúcar
- Canela
- Clavos de olor



PREPARACIÓN

- Cortar las raíces de yuca en trozos sin fibra central.
- Cocinar los trozos de yuca con canela y clavos hasta su tiempo óptimo.
- Rallar los trozos en forma de julianas, agregar el caramelo y servir.

PARA PREPARAR EL CARAMELO

- En una sartén antiadherente, colocar 200 gramos de azúcar y calentar a fuego bajo revolviendo constantemente hasta derretir. Cocinar el caramelo hasta que tome punto de miel.

Fettuccine

 1
hora

 2
porciones

INGREDIENTES

- 100 g harina de yuca
- 1 huevo
- 10 g aceite
- 3 g sal
- 15 ml agua

PREPARACIÓN

- Formar un volcán con la harina. En el centro del volcán agregar el aceite, el huevo revuelto y la sal. Mezclar con la mano, agregando el agua poco a poco hasta formar una masa homogénea.
- Amasar durante 10 minutos.
- Envolver la masa en papel film transparente para dejar reposar 30 minutos en la nevera.
- Usar una máquina para cortar la pasta.
- Cocinar en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos.



Flan

 24
horas

 2
porciones

INGREDIENTES

- 200 g yuca cocida
- 200 g azúcar blanca
- 50 g leche condensada
- 100 g leche en polvo
- 100 ml leche entera
- 2 g sal
- 2 huevos
- 5 ml esencia de vainilla

PREPARACIÓN

- Cocinar la yuca hasta que esté blanda y formar un puré.
- Adicionar la leche entera, leche condensada, leche en polvo, huevos, sal y esencia de vainilla al puré de yuca usando una batidora hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
- Verter la mezcla en un molde con caramelo, ponerlo a baño María y hornear a 170°C por 60 minutos.
- Retirar del horno y dejar enfriar.
- Cuando esté a temperatura ambiente, refrigerar el flan hasta que esté totalmente frío (aproximadamente 24 horas).
- Desmoldar en un plato y servir.

PARA PREPARAR EL CARAMELO

- En una sartén antiadherente, colocar 200 gramos de azúcar y calentar a fuego bajo, revolviendo constantemente hasta derretir. Cocinar el caramelo hasta que tome punto de miel.



Helados

 4 horas

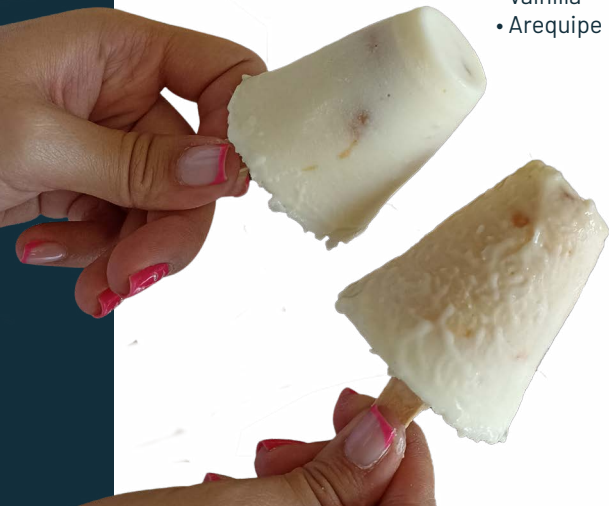
 10 porciones

INGREDIENTES

- 200 g puré de yuca cocida
- 100 g crema de leche
- 100 g leche condensada
- 50 g leche en polvo
- 300 ml leche
- 5 ml extracto de vainilla
- Arequipe

PREPARACIÓN

- Pelar la yuca y retirar la fibra central.
- Cocinar en agua hirviendo hasta que esté suave.
- Triturar la yuca cocida con 50 ml de leche hasta formar un puré.
- En una licuadora, agregar el puré de yuca, la leche, la crema de leche, la leche condensada, la leche en polvo y la esencia de arequipe o vainilla.
- Colar para quitar las fibras de la yuca.
- Servir en los moldes de helado agregando arequipe en el centro al gusto.
- Congelar durante al menos 4 horas.



Obleas

 15 minutos

 20 porciones

INGREDIENTES

- 250 g harina de yuca
- 100 g margarina
- 100 g azúcar
- 250 ml agua caliente
- 2 huevos
- 2 g sal
- 5 ml esencia de vainilla



PREPARACIÓN

- Mezclar el azúcar con la mantequilla, los huevos, el agua caliente y la esencia de vainilla en una batidora.
- Después agregar la harina a la mezcla anterior y seguir batiendo hasta que la masa esté líquida, homogénea y sin grumos.
- Poner a calentar la máquina para obleas con un poco de mantequilla.
- Cuando esté caliente la mantequilla, agregar parte de la mezcla y extender de manera uniforme.
- Cuando esté dorada, retirar la oblea suavemente con una espátula.

Pan

 90 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 250 g harina de yuca
- 6 g sal
- 180 g azúcar
- 3 g polvo de hornear
- 150 g margarina
- 12 g levadura
- 60 ml leche
- 2 huevos



PREPARACIÓN

- Batir la margarina junto con el azúcar por 20 minutos hasta que doble su volumen y cambie de color.
- Agregar los huevos uno a uno mientras se continúa batiendo.
- Activar la levadura disolviendo en 50 ml de agua tibia.
- Incorporar la harina de yuca, la levadura, el polvo de hornear y la sal a la primera mezcla. Dejar de batir cuando se forme una masa homogénea.
- Amasar durante 10 minutos.
- Poner la masa en moldes engrasados cubiertos con film transparente y dejar reposar durante 60 min.
- Hornear a una temperatura de 180°C por 40 min.
- Retirar del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Pancakes

 15 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 130 g harina de yuca
- 1 huevo
- 40 g azúcar
- 40 g aceite
- 2 g sal
- 2 g polvo de hornear
- 120 ml leche
- 5 ml extracto de vainilla



PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes en una licuadora y dejar reposar la mezcla durante 10 minutos.
- En una sartén precalentada y engrasada, verter $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla y esparcir, moviendo la sartén.
- Cocinar a fuego bajo hasta que la superficie del pancake tenga burbujas y las orillas estén doradas. Voltear y dejar dorar por el otro lado (aprox. 3 min por cada lado).
- Retirar en un plato y servir acompañado de miel, chocolate o frutas, como fresas y banano, cortadas en rebanadas.

Waffles

 12 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 130 g harina de yuca
- 1 huevo
- 50 g azúcar
- 40 g aceite
- 2 g sal
- 2 g bicarbonato de sodio
- 100 ml leche
- 5 ml extracto de vainilla

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta conseguir una mezcla homogénea.
- En la wafflera precalentada, y engrasada, verter 1/2 taza de la mezcla y cocinar por 5 minutos aproximadamente.
- Retirar en un plato y servir.
- Para waffles de sal, se puede acompañar con tocineta, jamón y queso. Para waffles de dulce, se puede acompañar con miel, crema chantilly y frutas cortadas.



Créditos

Recetario, formulación y elaboración de productos

María Alejandra Ospina, Ingeniera agroindustrial

Paola Ramos Medina, Técnica laboral en chef

William Triviño Palacios, Técnico de laboratorio

Contacto

Ing. María Alejandra Ospina

✉ m.a.ospina@cgiar.org – maospinap@gmail.com

Laboratorio de Calidad Poscosecha de Yuca (PQL)

Thierry Tran, PhD, Jefe laboratorio PQL

Luis Londoño, Coordinador laboratorio PQL

Jhon Moreno, Asociado de investigación

Jorge Luna, Asociado de investigación

Cristian Duarte, Asistente de investigación

Juan Morera, Tecnólogo de alimentos

Cristian Salazar, Técnico de laboratorio



Programa de Yuca

Jonathan Newby, PhD, Líder del Programa de Yuca

Luis Augusto Becerra López-Lavalle, PhD, Líder de la investigación

Xiaofei Zhang, PhD, Mejorador del Programa de Yuca

Sandra Salazar, Ing, Coordinadora senior

Adriana Bohórquez, PhD, Postdoctoral fellow

Zulma Zamora, Asistente administrativa

**Los recetas que se incluyen en este recetario han sido desarrolladas
por el Laboratorio de Calidad Poscosecha de Yuca,
usando genotipos de yuca amarilla mejorados
por el Equipo de Mejoramiento del Programa de Yuca
de la Alianza de Bioversity International y el CIAT**

