

# Cocinando con frijol nescafé



Spasel jwe'el  
kuch'eltik sok  
ch'oxkapel



Presentación  
 Agradecimientos  
 Valor nutricional del frijol nescafe  
 Maneras de preparar las semillas para su consumo  
 Preparación básica del frijol nescafe  
 Recetas

Muéganos enriquecidos con frijol nescafe

Buñuelos enriquecidos con frijol nescafe

Leche de frijol nescafe

Churritos de frijol nescafe

Frijol nescafe enchilado

Palanquetas de frijol nescafe

Pozol de frijol nescafe

Guisado de frijol nescafe

Bebida energética de frijol nescafe

Atoles de frijol nescafe

Atole con leche de frijol nescafe

Atole con la mezcla para bebida energética.

Atole elaborado con el residuo del frijol utilizado para la leche.

Galletas

Galletas dulces

Galletas saladas

Tortilla enriquecida con frijol nescafe



Sna'ohibal  
 Hokoyal  
 Te bintik lek yich'oj te ch'oxkapel  
 Yantik bin ut'il ta chahpanel ta we'el uch'el te ch'oxkapel.  
 Sbehlal ta pasel te ch'oxkapel  
 Shunal we'eilil

Mueganos kapbil ta ch'oxkapel

Buñuelos kapbil ta ch'oxkapel

Leche yu'un ch'oxkapel

Churritos yu'un ch'oxkapel

Enchilado yu'un ch'oxkapel

Palanquetas yu'un ch'oxkapel

Mats' yu'un ch'oxkapel

Guisado yu'un ch'oxkapel

Yip ya'lel ch'oxkapel

Jay chahp ta pasel ul yu'un ch'oxkapel  
 Ul sok leche yu'un ch'oxkapel  
 Ul sok skahpil yip ya'lel ch'oxkapel  
 Pasbil ul sok sts'ubil ch'oxkapel te tukin ta leche.

Galletas  
 Chi'il galleta  
 Chi' ta ats'am galleta

Waj kapbil sok ch'oxkapel

## Presentación

Este recetario se realiza con la intención de que se utilicen las semillas de frijol nescafe que se tienen en la comunidad, ya que comúnmente las utilizan preparadas como café y lo consumen en las mañanas con galletas, pan, tortillas o guineos según lo que tengan, también las utilizan en las parcelas, para mejorar la tierra, para fertilizarla y así mejorar la producción de alimentos.

Revisando algunas investigaciones hechas a las semillas de frijol nescafe, de lo que aporta si se consume, nace la idea de realizar y preparar varias recetas con estas semillas, ya que aporta proteínas que ayudan a la formación de músculos en el cuerpo, aporta fibra que sirve para mejorar el trabajo de los intestinos y no sufrir de estreñimiento y otros nutrientes que son buenos para la salud y es parecido a los frijoles que se consumen comúnmente.

Por lo que se considera que se puede incluir en la alimentación de las familias y principalmente de las niñas y niños menores de 5 años ya que puede ser una buena oportunidad de ayudar a tratar la desnutrición de niños y niñas de las comunidades de Sitalá. Por lo que para realizar este recetario, primero se realizaron diferentes recetas con estas semillas y se combinaron con otros alimentos, para después hacer una degustación o prueba y conocer el sabor que resultó, tomar fotos, es importante mencionar que algunas recetas fueron propuestas por las señoras, y están relacionadas a la temporada en la que se realizó la preparación.



## Sna'ohibal

Ha'in shunal we'elil laj yich' pasel, yu'un yakuk xtukinot te sbak' ch'oxkapel, skaj te ha'nax tukinbil ta uch'el binutil kapel ta jujun sakubel k'inall sok lo'bal, kaxlan waj, ha' chikan bin ya yuch' sok, ha' nix hich ay ha stukinik ta k'altik, yu'un ya ya'bey yip sok slekubtes te slumil k'altik, sok hich ya xkol ta lek te jwe'el kuch'eltik.

K'alal nok'ol ta cholel sok okliyel te bintik wan yip yich'oj te sbak' te ch'oxkapel sok binti ya smak'lin ta jbak'etaltik k'alal ya jwe'tik, laj yich' nopel spasel yantik ta chahp we'el uch'elil sok te sbak' ch'oxkapel, skaj te bayel yip ta smaklinel jbak'etaltik, ya yak' proteína te ha' ya skoltay jbak'etaltik, yich'oj nix te fibra te ha' ya skoltay ta a'tel te jbikiltik yu'un hich lek ya kaiyitik jueraijel, yich'ojxan yantik yip, te ha skoltay ta smak'linel ta lek te jbak'etaltik sok k'axlom lek yu'un ma' stsakotik chamel, jte'ma pajal sok te chenek' .

Ha' yu'un ya xu' ta tukinel bin ut'il skaupil we'el uch'elil ta yutil nah, ha' bayel sk'oblal ta a'beyel te tut alaletik te ma to stahoj ho'eb ya'bilal ta skaj te ya slekubtesbe skolel bi'tal alaletik yuun skomonal sitala. Ha' yu'un k'alal laj yich' pasel te shunal ch'oxkapel nahil laj yich' pasel yantik ta chahp we'el uch'elil sok te sbak' cho'xkapel, sok laj yich' kaplanel sok yantik we'el uch'elil, ta slajibal laj yich' a'iyel bin ut'il lok' te sbuhts' , laj yich' lok'tayel te bintik chahpanot, bayel sk'oblal ak'el ta na'el te ay chaoxchahp te bintik laj yich'lan pasel lok'em ta sk'op jnantik antsetik sok la stukinik sit te'ch'ajan te bin ay ta yorahil.

## Agradecimientos

De manera particular agradecemos a:

Antonia López Gómez,  
Petrona Gómez Gutiérrez,  
Petrona López Gómez,  
Marisol Rodríguez López,  
Leticia Rodríguez López,  
Antonia Rodríguez Gómez,  
Sandra Sánchez López

Habitantes de la localidad Santa Cruz La Reforma, municipio de Sitalá, por su generosa aportación en la realización del presente recetario.


## Hokoyal

Ya ka'beykotik hokoyal te:

Antonia López Gómez,  
Petrona Gómez Gutiérrez,  
Petrona López Gómez,  
Marisol Rodríguez López,  
Leticia Rodríguez López,  
Antonia Rodríguez Gómez,  
Sandra Sánchez López

Swinkilel komonal yu'un Santa Cruz La Reforma, ta slum sk'in al Sitala, te ha laj yak' sjol yo'tanik ta spasel ha in shunal we'el uch'elil.





Contenido nutricional de las semillas de frijol nescafe.

Contiene 25.61% de proteína, una baja cantidad de grasa y alto contenido de fibra, minerales y aminoácidos esenciales. El contenido de aminoácidos es similar con el contenido del frijol común que es consumido popularmente. El forraje puede utilizarse para alimentación de animales y contiene 7.90% de fibra.

Es importante mencionar que las semillas de frijol nescafe contienen sustancias que pueden ser tóxicas para algunas personas, por lo que es necesario realizar primero varios procesos para que su consumo sea seguro.

Te bintik yip yich'oj te sbak' ch'oxkapel

Te sbak' ch'oxkapel yich'oj 25.61% yipal te ya xbaht ta jbak'etaltik, ma'yuk lek slewul sok bayel yich'oj te bintik lek ya xk'oht ta jbak'etaltik. Te ch'oxkapel jte'ma pajal yip sok te chenek' te ya jwe'tik jujun k'ahk'al. Te ya'binal ya xhu' xtukinot yu'un swe'el chambahlam.

Tulan sk'oblal ta halel, ha'te sbak' ch'oxkapel ay bayel bin yich'oj te ya xu' ya x'uts'inot chaoxtuhl te mach'a ma'ba lek ya yaiy sbak'etal, ha' yu'un nahil ya xchahpanot ta lek te sbak' ch'oxkapel yu'un hich ma'ba ya yuts'in jbak'etaltik ah.

Maneras de preparar las semillas para su consumo seguro:

Yantik bin u'til ta chahpanel te sbak' ch'oxkapel yu'un ma'ba ya yuts'inotik ah:

1. Tostado: tostar las semillas con un tostado intermedio.



1. ch'ilbil: ya yich' ch'ilel jte'buk ta samet.

2. Hervido o cocido.



2. Paybil

3. Remojar por tiempo prolongado (2 días mínimos con cambio de agua cada 12 horas) y luego hervido.



3. ts'ajbil ta ha' (ya yich' ts'ajel cheb k'ahk'al sok ya yich' jelta beyel ya'lel jujun lajchayeb ora ) patil ya yich' payel.

4. Remojar por tiempo prolongado (2 días mínimo con cambio de agua cada 12 horas) y posterior tostado.



4. ts'ajbil ta ha' (ya yich' ts'ajel cheb k'ahk'al sok ya yich' jelta beyel ya'lel jujun lajchayeb ora ) patil ya yich' ch'ilel ta samet.



# Preparación básica del frijol nescafe.

# Bin nahil ya yich' pasel sok te sbak' ch'oxkapel

1

Primero se realiza la selección de frijoles y se separan las semillas de residuos de tierra o cascara de las mismas.



1

2

Posteriormente se lavan, cambiando el agua de dos a tres veces.



2

3

Una vez que se lavan bien las semillas, dependiendo la preparación que se realizara se separan:



4

4

Una parte se tuestan hasta que las semillas tengan un color café claro, y después se muelen con un molino para tener harina de frijol nescafe.



4

5

Otra parte de las semillas se hierven hasta que se pueda quitarles la cascara fácilmente y después se tuestan.



5

6

Otra parte se pone a remojar en agua, cambiando el agua cada 12 horas por dos días, hasta que se puedan desprender las cáscaras de las semillas.



6

1

.Nahilyayich' tsaheltesbak'ch'oxkapel, ya yich' lok'esbeyel te sts'ubil slumil, spat, sk'apael.

2

. patil ya yich' sak'el oxmehl ta ha'.

3

kalal pokbilix ta lek ah te sbak' ch'oxkapel, ya yich' pitel ha chikan bin u'til ya yich' pasel:

4

Jwohk' ya yich' Ch'ilel ta samet te sbak' ch'oxkapel ha' to teme k'an wolwol taleh, patil ya yich' juch'el ta cha' yu'un ts'ubiltik ya xhil ah.

5

Yan Jwohk' ya yich' payel ha' to teme ya xu' ta cho'beyel lok'el te suhlil spat. patil ya yich' ch'ilel ta samet.

6

Te yan Jwohk' ya yich' ts'ajel ta ha', cheb k'ahk'al sok ya yich' jeltabeyel ya'lel ta jujun lajchayeb ora, ha' to teme ya xu' ta cho'beyel suhlil spat.

Recetas



Shunal we'elil







Muéganos enriquecidos con frijol nescafe.

Mueganos kapbil ta ch'oxkapel

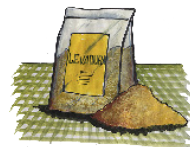


Para los muéganos:

- Harina de trigo 1 kg
- Aceite necesario
- Levadura 2 cucharaditas soperas
- Polvo para hornear 2 cucharaditas sopera.
- Sal 1 cucharada sopera
- Agua necesaria
- Huevos 2 piezas
- Frijol nescafe tostado y molido. ½ taza

Skahpil muéganos

- Harina de trigo 1 kg
- Aceite necesario
- Levadura 2 cucharaditas soperas
- Polvo para hornear 2 cucharaditas sopera.
- jun tut cuchara ats'am
- ha'
- 2 pieza cha' pis tomut
- ½ taza ohlil tsima juch'bil sbak' ch'oxkapel



Para la miel:

- Azúcar ½ kg.
- Canela
- Agua la necesaria

Xcha'bul:

- Azúcar ½ kg.
- Canela
- ha'





## Muéganos enriquecidos con frijol nescafe.

1. En un recipiente hondo se mezclan harina, polvo para hornear, frijol nescafe.
2. Posteriormente se le agregan los huevos y la levadura previamente disuelta en agua tibia.
3. Después se le agrega agua con sal, y se amasa hasta obtener una masa moldeable.
4. Se deja reposar 20 min, para que la masa esponje.



5. Luego de los 20 min en reposo, se forman bolitas de aproximadamente 3 cm de diámetro.
6. En una cazuela se pone a calentar el aceite, cuando está bien caliente se van agregando las bolitas para que se fríen.
7. Una vez doradas las bolitas se sumergen en la miel que se tiene ya preparada y se colocan en otro recipiente para que se enfríen.



## Mueganos kapbil ta ch'oxkapel



1. Ta jun jahy ya yich' kaplanel harina, polvo para hornear, sok te juch'bil sbak' ch'oxkapel.
2. .Patil ya yich' otsesbeyel tomut sok levadura ha' ini nahil ya sk'an juybil ta sap k'ixin ha'.
3. Patil ya yich' a'beyel ha' sok ats'am yu'u ya swots'sbah ta lek ah.
4. Ya yich' mahliyel jtahb minuto, yu'un ya xwoxintal ah.

5. xK'ax ah te jtahb minuto, ya yich' bi'tal noltiklanel ta oxeb centimetro smuk'ul.
6. Ya yich' otsesel ta k'ixnajel aceite ta xalten, wen k'ixnajemah te aceite ya yich' ch'ojel ochel na nohlonol yu'un ya yich' ch'ilel lok'el.
7. Ch'ilbilix ta jujun nohl ah ya yich' mulel ta banti pasbilix te xcha'bul patil ya yich' ak'el ta jun jahy yu'un ya sikubah.



1. En una cazuela honda se agrega azúcar a fuego lento.
2. Se mueve constantemente, hasta obtener una consistencia líquida, es importante que el fuego sea bajo para evitar que la miel se queme y amargue.
3. Se le puede agregar canela, jugo de naranja, ralladura de cascara de limón o guayaba para tener un sabor y olor a fruta.



1. Ta jun ch'omol xalten ya yich' otsesbeyel azúcar ta jteb nax sk'ahk'al.
2. Ya yich' tijulanel ha' to te me ha'ub jteb', ya sk'an jte'b nax sk'ahk'al yu'un ma'ba xk'ahkah sok xch'ahu-bah.
3. Xhu' ta otsesbeyel canela, ya'lel alaxax, spat elemux sok pata' yu'un ya ya'bey sbuts' ah.





## Buñuelos de frijol nescafe.

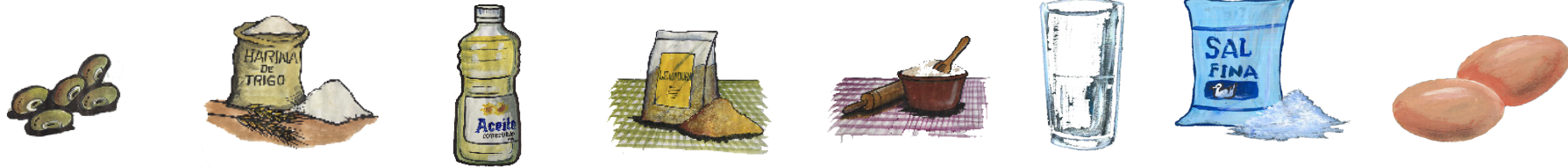
## Buñuelos kapbil ta ch'oxkapel



Para los buñuelos:

- Harina de trigo 1 kg
- Aceite necesario
- Levadura 2 cucharaditas soperas
- Polvo para hornear 2 cucharaditas sopera.
- Sal 1 cucharada sopera
- Agua necesaria
- Huevos 2 piezas
- Frijol nescafe tostado y molido. ½ taza

- Harina de trigo 1 kg
- Aceite necesario
- Levadura 2 cucharaditas soperas
- Polvo para hornear 2 cucharaditas sopera.
- Sal 1 cucharada sopera
- ha'
- cha' pis tomut
- ½ taza ohlil tsima juch'bil sbak' ch'oxkapel



Para la miel:

- Azúcar ½ kg.
- Canela
- Agua la necesaria



yu'un xch'abul

- Azúcar ½ kg.
- Canela
- ha'

Preparación:

La masa y la miel se preparan de la misma forma que en la receta para muéganos.

bin ut'il ta pasel:

Te swe'balul sok xch'abul hich' nix ta pasel binut'il pasot te muegoano.



## Buñuelos de frijol nescafe.



Se forman bolitas de la masa ya reposada y se riega un poco de harina sobre una superficie lisa, y se empieza a estirar las bolitas de masa sobre la superficie hasta formar cuadrados delgados.

## Buñuelos kapbil ta ch'oxkapel



K'axiha te jtahb minuto ya yich' noltiklanel te swe'balul, ya yich' puh-kiyel jtib' harina banti ya yich' tich'el te jujun wohl.



En recipiente hondo se pone a calentar aceite en cantidad suficiente para freír los buñuelos (cuadritos delgados de masa), es importante que el aceite este bien caliente, para freírlos. Se voltean para que no se quemen y queden dorados de ambos lados, cuando ya estén dorados, se sacan y se escurren para eliminar el exceso de aceite.



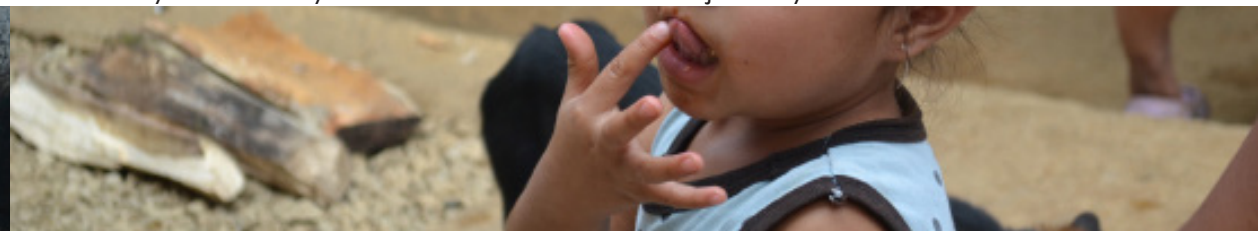
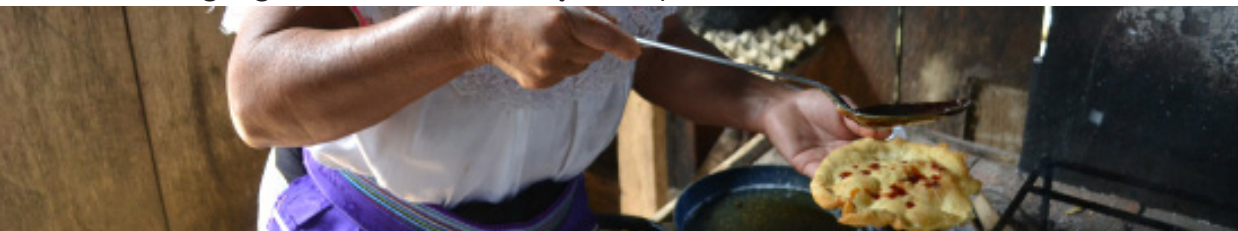
. Ta jun ch'omol xalten ya yich' k'ixnayel aceite yu'un ya yich' ch'ilel lok'el te buñuelo (wen jay ta tich'el te buñuelo) ya sk'an wen k'ahk'uben ah te aceite, k'alal ya yich' ch'ilel. Ya yich' sutell yu'un ma'ba ya xk'ahk' sok lek ya xta'aj lok'el ah, ya yich' lok'esel yu'un ya xyahl yaceite hul ha



Se le agrega miel sobre las hojuelas y a disfrutar

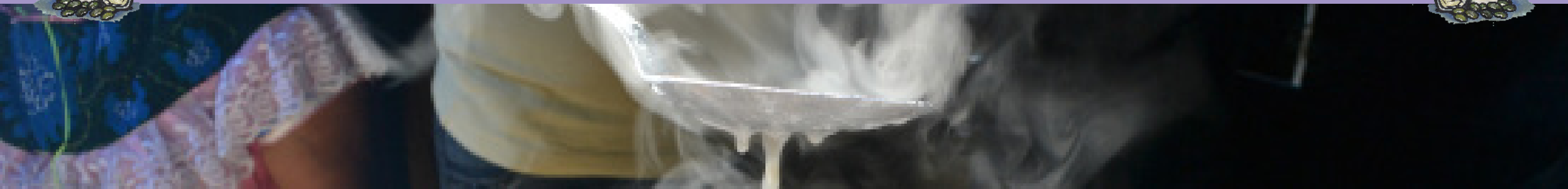


. Ya yich' a'beyel xcha'bul ta sbah te ojuela yu'un lekix ta we'el ah.





## Leche de frijol nescafe.



Ingredientes para preparar un litro de leche:

Frijol nescafe remojado y descascarillado ½ kg  
Agua la necesaria.



1. Se pone a remojar el frijol nescafe durante 48 horas, realizando cambios de agua cada 12 horas.
2. Se lavan los frijoles y se les quita la cascara.
3. Una vez que ya se tengan sin cáscara se muele hasta obtener una pasta de consistencia fina y suave.



2



3

## Leche yu'un ch'oxkapel



skahp bin u't'il ta pasel jun litro leche yu'un ch'oxkapel:

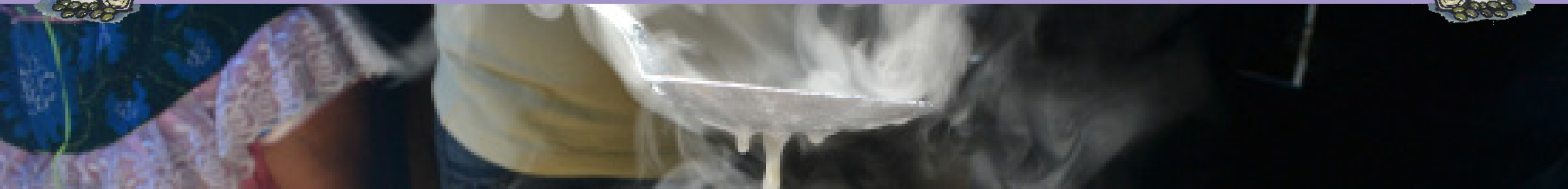
Ho'lil kilo Ts'ajbil sbahk' ch'oxkapel te lok'em suhlil  
Ha'



1. ya yich' ts'ajel cheb k'ahk'a te sbak' ch'oxkapel sok ya yich' jeltabeyel ya'lel ta jujun lajchayeb ora.
2. Ya yich' sak'el sok ya yich' cho'beyel te suhlil.
3. K'alal lok'emixah te suhlil ya yich' juch'el ta lek wen chamen ya xil.



## Leche de frijol nescafe.



4. A esa pasta se le agrega agua para que se obtenga la leche de las semillas
5. Con un colador o manta muy fino se va colando y se exprime, para separar la leche de la pasta.
6. Los pasos 4 y 5 se repiten hasta se observa que no sale más leche.
7. Una vez que se obtiene la leche, se pone a hervir a fuego lento y moviéndola para evitar que se queme.
8. Se agrega azúcar, avena, o fruta para disfrutarla.



El residuo se puede utilizar para preparar atoles, tortillas o para alimentar a los pollos o cerdos.



## Leche yu'un ch'oxkapel



4. Te w'ebal laj yich' juch'el ya yich' otsesbeyel ha' yu'un hich ya yich' lok'esbeyel te slechehul.
5. Ya yich' ts'abuyel ta pak' ma'uk te ay colador yu'un ma' xkoh sts'ubilah
6. Hich nix binut'il laj yich' halel te ya sk'an ts'abuyel sok pits'el ta lek ah to teme laj ta lok'el ta lek te ya'lel slechehul.
7. K'alal lok'emix ah te slechehul te sbak' ch'oxkapel ya yich' buhlantesel ta k'un k'ahk' ya sk'an tijulanel yu'un ma'ba ya xk'ahkah.
8. Ya yich' a'beyel azucar, avena ma'uk teme sit te' yu'un ay sbuhts' ta uch'el ah.



Te sts'ubil ya xhu' ta pasel ul ah, waj ma'uk teme ya ka tukin yu'un ya ka mak'lin ha mut sok ha chitam.



## Churritos de frijol nescafe.

## Churritos yu'un ch'oxkapel

Frijol nescafe 1 kg  
Masa de maíz ¼ kg  
Aceite para freír.  
Sal, chile en polvo y limón al gusto

Sbak' Ch'ox Kapel 1kg  
ma' stah ho'lil kilo Swe'balul Ixim  
Aceite para freír.  
Ats'am, Juch'bil Ich sok ya'lel elemux te me ya ka k'an



1. Se pone a remojar el frijol nescafe durante 24 horas.
2. El frijol nescafe remojado se hierva hasta que se le pueda quitar la cascara.
3. Se lava con agua fría y se le quita la cascara al frijol.
4. El frijol se muele y se mezcla con la masa de maíz y el chile en polvo.
5. Con una duya se van formando los churritos y se fríen en aceite caliente.
6. Una vez dorados se ponen a escurrir para eliminar el exceso de aceite.
7. Se agrega limón al gusto y si es necesario se puede añadir más chile.

1. Ya yich' ts'ajel jun k'ahk'al te ch'ox kapel
2. ya yich' payel te ts'ajbil sbak' ch'oxkapel ha'to te me ya xhu' ta cho'beyel te suhlil.
3. Ya yich' pokel sok sikil ha'.
4. Ya yich' juch'el te ch'oxkapel sok ya yich' wots'el sok te swe'balul ixim sok juch'bil ich.
5. ta jun bolsa naylor ya yich' but'el te te wots'bil we'bal sok ch'oxkapel, ya yich' hutel sni' te bosla naylor yu'un ya yich' pits'el lok'el te churritos ta k'ixnajem aceite.
6. Bakubenix ah ya yich' lok'esel yu'un ya xyahl yaceitehul.
7. te me hich ya ka mulan xu' ka wa'bey elemux sok xhu' xan ka wa'bey yichul.







## Frijol nescafe enchilado.

- Frijol nescafe 1kg
- Aceite 5 cucharadas soperas.
- Sal, chile y limón al gusto



1. Se remoja el frijol nescafe durante 24 horas.
2. Poner a hervir el frijol remojado hasta que se le pueda quitar la cascara
3. Se lava con agua fría y se quita la cascara al frijol.
4. En una sartén caliente sin aceite se agrega el frijol hasta que se dore.
5. Una vez dorado el frijol, se añade el aceite, y se dora por 5 minutos.
6. Se retira del fuego y se le agregasal, chile y limón al gusto.



4



6



## Enchilado yu'un ch'oxkapel



- jun kilo yu'un ch'oxkapel
- Ho'eb cuchara aceite
- ats'am, ich sok elemux ha' chikan binut'il ya ka k'an

1. Ya yich' ts'ajel te ch'oxkapel jun k'ahk'al.
2. Ya yich' payel te ts'ajbil sbak' ch'oxkapel ha'to te me ya xhu' ta cho'beyel te suhlil.
3. Ya yich' pokel lok'el sok sikil ha'
4. Ta k'ak'uben xalten ya yich' ch'ilel te ch'oxkapel ha' to teme wen bak'uben ta ileleh haxan ma' ba sok aceite ta ch'ilel.
5. Bakubenixah ya yich' otsesbeyel aceite sok ya yich' ch'ilel ho'eb minuto.
6. Ya yich' lohk'esel ta k'ahk' ya yich' a'beyel ats'am ich sok elemux ha' chikan binut'il ya ka k'an



## Palanquetas de frijol nescafe.



- Frijol nescafe remojado, cocido, pelado y tostado 1kg (procedimiento anterior)
- Azúcar ½ kg
- Bicarbonato de sodio 2 cucharaditas



1. Una vez que se tiene ya el frijol dorado se agrega el azúcar y se va moviendo constantemente para que se derrita, y no se queme.
2. En ese momento se le agrega dos cucharaditas cafeteras de bicarbonato de sodio para evitar que se endurezca.
3. Ya que se caramelizo el azúcar se retira del fuego, se coloca en una superficie plana, para formar las palanquetas.

## Palanquetas yu'un ch'oxkapel



- jun kilo ts'ajbil, paybil, cho'bil, ch'ilbil ch'oxkapel
- ho'lil kilo azucar
- che'b cuchara bicarbonato yu'un sodio

1. Bakubenixah te ch'oxkapel ya yich' otsesbeyel azúcar jujun ts'ihn ya yich' tijulanel yu'un hich ya x'uhl te azúcar, hichi ma'ba xk'akah
2. Ato yu'un sodio hichi ma'ba ya xtulanubah.
3. Chau'benixah te azúcar ya yich' lok'esel ta k'ahk', ya yich' ak'el ta mesa yu'un tey ya yich' pasel ah te palanquetas





## Garapiñado de frijol nescafe.

## Garapiñado yu'un ch'oxkapel



- Frijol nescafe remojado, cocido, pelado y tostado 1kg (procedimiento anterior)
- Azúcar ½ kg

- jun kilo ts'ajbil, paybil, cho'bil, ch'ilbil ch'oxkapel
- ho'lil kilo azucar



1. Una vez que se tiene ya el frijol dorado se agrega el azúcar y se va moviendo constantemente para que se derrita, y no se queme.
2. Hasta lograr el escarchado uniforme se retira del fuego.

1. Bakubenixah te ch'oxkapel ya yich' otsesbeyel azúcar jujun ts'ihn ya yich' tijulanel yu'un hich ya x'uhl te azúcar, hichi ma'ba xk'akah
2. Ha' to teme pajal laj yatin ta lek te cha'bul ya yich' lok'esel ta k'ahk'.





## Pozol enriquecido con frijol nescafe.

- Masa de maíz  $\frac{3}{4}$  kg
- Frijol nescafe cocido y molido  $\frac{1}{4}$  kg
- Agua suficiente.



1. Se pone a remojar el frijol nescafe durante 24 horas.
2. Se pone a hervir el frijol nescafe remojado hasta que se le pueda quitar la cascara.
3. Se lava con agua fría y se le quita la cascara al frijol.
4. Se muele el frijol y se mezcla con la masa de maíz.
5. Hecha la mezcla se prepara como se acostumbra hacer el pozol.



## Mats' kapbil sok ch'oxkapel



- jte'ma jun kilo mats' yu'un ixim
- ma' stah ho'lil kilo sma'ts'ul ch'oxkapel
- Bayel ha'



1. Ya yich' ts'ajel te ch'oxkapel jun k'ahk'al.
2. Ya yich' payel te ts'ajbil sbak' ch'oxkapel ha'to te me ya xhu' ta cho'beyel te suhlil.
3. Ya yich' pokel lok'el sok sikil ha' cho'el.
4. Ya yich' juch'el te sbak' ch'oxkapel patil ya yich' kapel sok te smats'ul ixim.
5. Kapbilixah te smats'ul ixim sok smats'ul ch'oxkapel hich nix ya yich' mixel bin ut'il mats'.

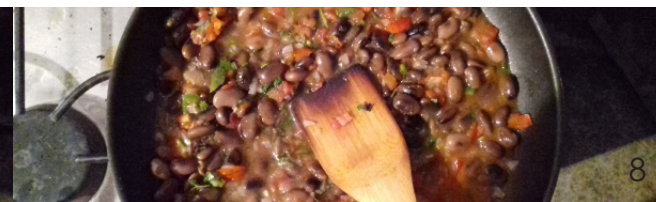
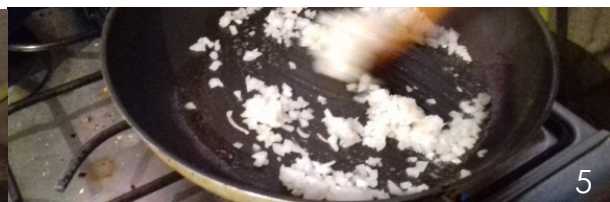
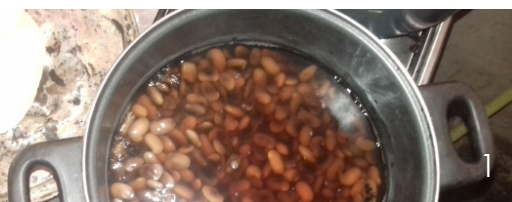


## Guisado de frijol nescafé

- Frijol nescafe cocido y sin cascara 1 kg
- Tomate 1/2 kg
- Cebolla 1 pieza mediana
- Ajo 1 diente
- Cilantro 1 manojo
- Chile jalapeño al gusto
- Aceite 3 cucharadas soperas
- Sal al gusto.



1. Se pone a remojar el frijol nescafe durante 24 horas.
2. Se pone a hervir el frijol nescafe remojado hasta que se le pueda quitar la cascara.
3. Se lava con agua fría y se le quita la cascara al frijol.
4. Se pican en cuadros los tomates, las cebollas, ajo, los chiles y el cilantro.
5. En una cazuela se pone a sofreír el ajo y la cebolla.
6. Posteriormente se agregan los tomates, chile y cilantro.
7. Se cocina hasta obtener una salsa y en ese momento se agregan los frijoles.
8. Se deja hervir por 5 min.
9. Se agrega sal al gusto.



## Guisado yu'un ch'oxkapel



- jun kilo paybil sbak' ch'oxkapel te cho'bilix suhilil
- ohlil kilo ichilok
- jnohl cebolla
- jp'ij axux
- jtohm kulanta
- ich yu'un jalapeño ha' chikan binut'il ya ka mulan
- o'xeb tut cuchara aceite
- Ats'am ha' chikan binut'il ya ka mulan



1. Ya yich' ts'ajel te ch'oxkapel jun k'ahk'al.
2. Ya yich' payel te ts'ajbil sbak' ch'oxkapel ha'to te me ya xhu' ta cho'beyel te suhlil.
3. Ya yich' pokel lok'el sok sikil ha' cho'el.
4. Ya yich' bi'tal set'lanel te ichilok, cebolla, axux, ich sok kulanta.
5. Ta xalten ya yich' ch'ilel nahil te axux sok cebolla.
6. Patil ya yich' otsesbeyel te ichilok, ich sok kulanta.
7. Ya yich' ta'ajtesel ta lek ha' to te me we'n skapojix sbahah ya yich' otsesbeyel te sbak' ch'oxkapel .
8. Ya yich' ak'el ta buhl ho'eb minuto.
9. Ya yich' ahbeyel ats'am ha' chikan binut'il ya ka mulan



## Bebida energética de frijol nescafe.

- Frijol nescafe tostado y molido 1kg (el tostado es medio, hasta tener un color café claro)
- Amaranto tostado y molido 1kg
- Cacahuates tostado y molido 1kg



1. Se tuestan por separado todos los ingredientes.
2. Usando de preferencia un molino de mano se combinan y muelen los tres ingredientes.
3. Con el polvo que se obtiene se pueden preparar bebidas como: licuados, agregar frutas.



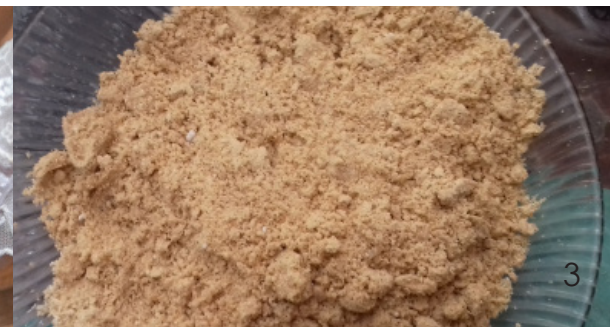
## Yip ya'lel ch'oxkapel



- jun kilo ch'ilbil sok juch'bil sbak' ch'oxkapel
- jun kilo ch'ilbil sok juch'bil amaranto
- jun kilo ch'ilbil sok juch'bil kaxlan chenek'



1. Ta jujun chahp ya yich' ch'ilel lok'el te skahpil.
2. Jun xanix ya yich' juch'el ta cha' te skahp.
3. Ha' te bin laj yich' juch'el lok'el ya xhu' ta uch'el kapbil sok sit te' etik.





## ATOLES

### 11. Atole con leche de frijol nescafe

### Jay chahp ta pasel ul yu'un ch'oxkapel

### Ul sok leche yu'un ch'oxkapel



- Leche de frijol nescafe 1litro
- Azúcar 2 cucharadas soperas
- Canela al gusto
- Masa de maíz ¼ kg



1. Se disuelve la masa de maíz con la leche
2. Se pone a hervir a fuego lento, y se le agrega los demás ingredientes.
3. Se mueve constantemente para evitar que se pegue hasta que hierva.
4. Si gusta agregar: guayaba, plátano, guineo, mango, fresa, durazno o calabaza.

- jun litro leche yu'un ch'oxkapel
- che'b tut cuchara yu'un ch'oxkapel
- canela ha' chikan binut'il ya ka mulan
- ma' stah ho'lil kilo mats' yu'un ixim

1. Ya yich' kapel te mats' yu'un ixim sok te slecheuhl sbak' ch'oxkapel
2. Ya yich' buhlahtesel ta k'un k'ahk' patil ya yich' otsesbeyel te yan-tik skahp.
3. Jujun ts'ihn ya yich' juyel ha' to k'alal ya xbuhlan.yu'un hich ma' slap' sbah ah.
4. Te me ya ka k'an ya xu' ka wotsesbey : pata', ch'ixil lo'bal, lo'bal, mango, fresa, durazno ma'uk teme ch'um.





## ATOLES

Atole con la mezcla para bebida energética.

. Ul sok skahpil yip ya'lel ch'oxkapel



Ingredientes para un litro de atole

- 8 cucharadas soperas de la mezcla energética.
- Azúcar 4 cucharadas soperas
- Agua 1 litro



skahpil yu'un jun litro ul

- Waxakeb tut cuchara juch'bil ch'oxkapel, amaranto, kaxlan chenek'
- cha'neb tut cuchara yu'un azúcar
- jun litro ha'

1. Se disuelve el polvo energético en una taza de agua hasta que no queden grumos.
2. Una vez disuelto se agrega a un recipiente con el resto de agua y el azúcar.
3. Se pone al fuego lento, se mueve constantemente para que no se pegue ni se derrame y se deja hervir durante 10 min.
4. Se retira del fuego cuando este espeso.

1. Ya yich' tijel ta jun tsima ha' te juch'bil ch'oxkapel, amaranto, kaxlan chenek' ha' to te me ma' stonoj sbah ya xhil.
2. Tijbilix ah ya yich' otsesel ta o'xom sok ya yich' lajinel ta otsesel te ha' ihlem sok azúcar.
3. Ya yich' buhlahtesel lajuneb minuto ta k'un k'ahk' sok jujun ts'ihn ya yich' juyel yu'un ihch ma' ba ya slap'sbah ah sok yu'un ma'ba xmahl Ya yich' otsesel ta k'unil k'ahk', ya yich' juyilanel yu'un manchuk slap' sbah sok xmal ah.
4. Ha'to ya yich' lok'esel k'alal wen tatubenix ah.







## ATOLES

13. Atole elaborado con el residuo del frijol utilizado para la leche.

Pasbil ul sok sts'ubil ch'oxkapel te tukin ta leche



- Residuo resultante de la elaboración de la leche de frijol nes-cafe ½ kg
- Agua 1 litro
- Azúcar 4 cucharadas soperas
- Canela al gusto

- jun litro ha'
- cha'neb tut cuchara azucar
- canela ha' chikan binut'il ya ka mulan



1. Se mezclan todos los ingredientes y se ponen a fuego lento, moviéndolo constantemente hasta que hierva y se obtenga la consistencia de atole.
2. Si gusta agregar: guayaba, plátano, guineo, mango, fresa, durazno o calabaza.

1. Ya yich' otse! ta k'ahk' spisil te skahp sok ya yich' juyilanel ha' to te me hach ta buhl sok Ya xtatubl.
2. Te me ya ka k'an ya xu' ka wotsesbey : pata', ch'ixil lo'bal, lo'bal, mango, fresa, durazno ma'uk teme ch'um.





## Galletas saladitas y dulces enriquecidas con frijol nescafe

## Chi'il galleta sok chi' ta ats'am galleta kapbil sok ch'oxkapel



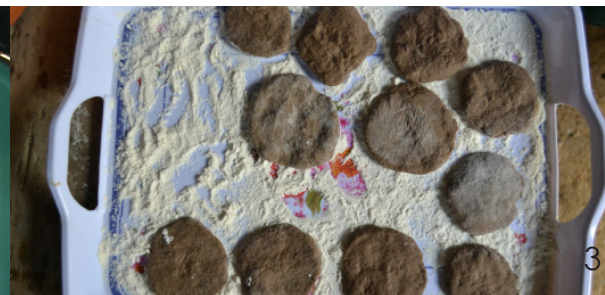
- Harina de trigo 1 kg
- Frijol nescafe tostado y molido 1 taza (240 ml)
- Azúcar 4 cucharadas soperas o sal 2 cucharadas soperas
- Agua necesaria.

- jun kilo yu'un harina
- ) jun tut vaso juch'bil ch'oxkapel
- cha'neb tut cuchara yu'un azúcar ma'uk te me che'b tut cuchar ats'am.
- Ha'



1. En un recipiente grande y hondo se mezclan los ingredientes secos, según el sabor que se desea se agrega azúcar o sal.
2. A esta mezcla se le va añadiendo agua hasta que se obtenga una consistencia moldeable.
3. En una charola o superficie lisa, se pone harina y se van moldeando las galletas (redondas o cuadradas)
4. Conforme se vayan elaborando las galletas se colocan en el comal caliente con fuego bajo hasta que se cosan, se voltean para que se cosan de ambos lados.

1. Ta jun muk'ul jahy, takin ya yich' kapel te jay chahp te skahpil, ha' chikan bin sbuhts ya ka k'an te ha galleta chikan te me chi' mauk teme chi' ta ats'am.
2. Te bin la yich' kapel ta jahy ya yich' otsesbeyel ha', ha' to teme ya xhu'ix ta pak'el te galleta.
3. Ta jun lehchel jahy mauk te me ta mesa ya yich puhkiyel arina yu'un ma' slap'sbah te pak'bil galleta a chikan binut'il ka mulan spak'el (joyajtik mauk te me pechajtik)
4. Ta beh hu'el bahel ah te galleta ya yich' otselanel ta k'ixin samet k'un k'ahk' ya yaiybal ha to te me ta'aj ya yich' sutilanel ta jujun jehch yu'un ya xta'aj ta lekah.





## Tortilla enriquecida con frijol nescafe

## Waj kapbil sok ch'oxkapel



Ingredientes: para un kilo de masa

- Masa de maíz para tortilla  $\frac{3}{4}$  kg
- Frijol nescafe cocido, sin cascara y molido (como la que se utiliza para los churritos)  $\frac{1}{4}$  kg

Skahpil yu'un jun kilo we'bal

- jte'ma jun kilo we'bal
- ma' stah ohlil kilo paybil juch'bil sbak' ch'oxkapel te cho'bi-lix suhilil (hich nix binut'il yax tukinot ta pasel te churritos yu'un ch'oxkapel)



1. Se mezclan los ingredientes, hasta formar la masa para tortillas.
2. Se empiezan hacer las tortillas con ayuda de una prensa o a mano como acostumbran.
3. Se colocan las tortillas en el comal caliente y se dan vuelta para cocer de ambos lados.

1. Ya yich' wo'ts'el te skahpil ha' to teme ya xu' ta pak'el te sw'ebalul
2. Ya xahch ta pak'el te waj sok prensa ma'uk teme ta k'abal.
3. Ya yich' otsesel ta k'ixin samet ya yich' sutel yu'un ya xta'aj ta lekah





## Bibliografía

1. Valor nutricional de la Semilla de frijol terciopelo. Lucia Barrientos Ramírez, Ernesto A. Núñez Casillas, Jesus Vargas Radillo. Aoac(1980) Oficial Methods of Analysis Whashington, D.C. Association of Official Analytical Chemists.
2. Bressani R.E. 1080 Nutritional Value Of Legume Crops for Humans and Animals.



Contacto:

[www.conider.org](http://www.conider.org)

Facebook:

Conider

Correo electrónico:

[conidergmail.com](mailto:conidergmail.com)



Coordinación:

M.C. César Velázquez Hernández

Elaboración del contenido:

MED. Gabriel García Salyano

LN. Fabiola Elizabeth Pascual Gómez

Traducción al tseltal:

Antropóloga. Herlinda Cristabel Silvano Guzmán

Lic. María Beatriz Gómez Demeza

Ing. José Alfredo Moreno Dáz

Diseño.

Gabriel García Salyano

Gabriela Micelli

Teresa Laris González Montesinos

Fotografías:

Gabriel García Salyano

Fabiola Elizabeth Pascual Gómez

Ilustraciones:

C. Ariosto Ovando Sánchez

Sitalá, Chiapas, México.

2017