



# MAPA DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE NICARAGUA DEPARTAMENTO DE CHONTALES

## CHONTALES

**Municipios:** Comalapa, San Francisco de Cuapa, Juigalpa (cabecera departamental), La Libertad, Santo Domingo, Santo Tomás, San Pedro de Lóvago, Acoyapa, Villa Sandino y El Coral.



**COMIDAS :** Platos fuertes y entradas saladas que incluyen sopas, tamales, nacatamal, guisos, arroces, carnes de res, pollo, cerdo, pescados y de caza (garrobos, tortugas, venados, chanchos de montes, caracoles de mar y tierra,...), puré, mogos,....



Tortilla de maíz con cuajada fresca. Fuente:FB

- ❖ Arroz a la valenciana
- ❖ Arroz aguado de costilla de cerdo
- ❖ Arroz aguado de frijoles tiernos
- ❖ Arroz cantonés (pollo, cerdo, res y camarones)
- ❖ Arroz con concha y camarón
- ❖ Arroz con sardinas
- ❖ Baho
- ❖ Cabeza de chanco en pozol
- ❖ Canelones rellenos de pollo al horno
  
- ❖ Carne desmenuzada de res
- ❖ Carru
- ❖ Chanco con yuca
- ❖ Chanfaina
- ❖ Coctel de conchas
- ❖ Casco de Burro



**Chanco con yuca.** Fuente: Fromnicaragua



**Carrú.** Comida preparada a base de maicillo (trigo) o maíz de primera, dorado y molido finamente. Se agrega agua y gallina india en trozos, manteca de cerdo, sazonada al gusto con chiltoma, tomate, ajo, sal y ácido de naranja agria. Se revuelve a fuego lento hasta que quede con una consistencia no muy espesa.

- ❖ Coctel de conchas negras
- ❖ Cuajadas frescas, ahumadas, secas, mantequilla.
- ❖ Elotes cocidos
- ❖ Enchiladas de masa o de tortilla
- ❖ Frito de cerdo
- ❖ Gallina en caldillo
- ❖ Gallina rellena
- ❖ Gallo pinto
- ❖ Güirila
- ❖ Guiso de banano verde
- ❖ Guiso de chilote
- ❖ Guiso de flor de piñuela
- ❖ Guiso de papa
- ❖ Guiso de pipián
- ❖ Guiso de quelite
- ❖ Guiso de Quequisque

**Güirilas.** Fuente: FB Elcoral



**Elotes asados.** Fuente FB

- ❖ Henchida de masa
- ❖ Henchida de res
- ❖ Huevo al Comal
- ❖ Huevos fritos con tomate
- ❖ Huevos revueltos
- ❖ Iguana en pinol
- ❖ Lengua en salsa
- ❖ Lomo relleno de cerdo
- ❖ Masa de cazuela o indio viejo
- ❖ Morongas
- ❖ Nacatamales
- ❖ Pebre
- ❖ Pepenas (sobrantes de la fritura del chicharrón).
- ❖ Pescado frito
- ❖ Pescado seco con arroz
- ❖ Pinol de pescado
- ❖ Punche relleno
- ❖ Puré de papa



Pepenas (sobrantes de la fritura del chicharrón). Fuente: Youtube

- ❖ Queso de crema, ahumado, seco, de freír, fundido, quesillo, queso mozzarella, queso con vegetales, leche agria.
- ❖ Recado de tortuga
- ❖ Relleno navideño
- ❖ Repochetas
- ❖ Sopa de cuajada
- ❖ Sopa de frijoles con torrejitas y huevos
- ❖ Sopa de gallina india con albóndigas
- ❖ Sopa de huevos de toro
- ❖ Sopa de mondongo
- ❖ Sopa de pata de Chanco
- ❖ Sopa de pescado
- ❖ Sopa de pescado seco en



Quesillos. Fuente: FB Informatiionnicaragua



Sopa de Huevos de Toro. Foto: INTUR

- ❖ Sopa de res
- ❖ Sopa marinera (pescado, cangrejo, langosta, camarones, conchas)
- ❖ Tacos rellenos de pollo o res
- ❖ Tajadas verdes con carne (res, cerdo y pollo)
- ❖ Tallarines horneados
- ❖ Tamales de maíz
- ❖ Tamales pisques con frijoles
- ❖ Titiles en salsa
- ❖ Torrejas
- ❖ Torta de conchas
- ❖ Torta de huevo y espinaca
- ❖ Torta de perejil
- ❖ Tortas de maduro relleno
- ❖ Tortas de quequisque
- ❖ Tortas de sardina
- ❖ Tripa henchida de res
- ❖ Vigorón
- ❖ Yoltamal



Torta de quequisque



Tamal pizque.

**Bebidas:** Tanto líquidas como espesas, frías y calientes (atoles, tibios, frescos, tés tradicionales, todos a base de frutas naturales, hojas, flores o cereales)



**Chicha de maíz.** Fuente: [recetas-nicaragua.com](http://recetas-nicaragua.com)

- ❖ Atol de Tuza
- ❖ Cacao con leche
- ❖ Café
- ❖ Café con leche
- ❖ Cebada con leche
- ❖ Chía con tamarindo
- ❖ Chica bruja
- ❖ Chicha de coyol
- ❖ Chicha de maíz
- ❖ Chingue
- ❖ Ensalada de frutas
- ❖ Fresco de cacao
- ❖ Fresco de jengibre
- ❖ Fresco de semilla de jícara



Chicha de Coyol. Bebida alcohólica fermentada hecha de la savia de las palmeras de coyol. Fuente: Tu recete.net

- ❖ Frescos de frutas (melocotón, sandía, papaya, naranja, limón, piña, melón, granadilla, zanahoria, remolacha, calala, maracuyá)
- ❖ Jamaica con jengibre y canela
- ❖ Linaza con limón
- ❖ Maicillo en leche
- ❖ Morir soñando (Licor artesanal)
- ❖ Pinol
- ❖ Pinol con chan
- ❖ Pinolillo
- ❖ Pozol
- ❖ Té de cilantro
- ❖ Té de hierba buena
- ❖ Té de orégano
- ❖ Té de zacate de limón
- ❖ Tibio
- ❖ Tiste



Té de zacate de limón

**PANES :** Todos los alimentos cuya base es de harinas (de trigo, arroz y maíz) y cuya cocción es a base de horno o fritos, pueden ser dulces, simples o salados y rellenos (de dulces como: piña, guayaba, dulce de rapadura, salados como: queso, pollo, carnes,...).



- ❖ Bollito de semillas de marañón
- ❖ Bollo dulce
- ❖ Cosa de horno de arroz o maíz
- ❖ Dedos de queso
- ❖ Donas (fritas y al horno)
- ❖ Empanadas
- ❖ Hojaldras Viejanas
- ❖ Marquesote
- ❖ Pan artesanal (picos, bonetes, con especies)
- ❖ Pasteles de chocolate, de vainilla, integral, de zanahorias.
- ❖ Pasteles fritos (pollo, cuajada, piña y queso)
- ❖ Rosquetes
- ❖ Rosquillas
- ❖ Torta de banano verde
- ❖ Tortas de elote
- ❖ Tortilla horneada
- ❖ Volteado de piña



Cosa de horno. Fuente: INTUR

**DULCES:** Dulcería Tradicional (cajetas, caramelos, paletas,...), postres (Pio V, tres leches, arroz con leche, hojuelas, Turrones, crispetas, raspados,...).



- ❖ Alfeñique
- ❖ Almendras en miel
- ❖ Almíbar
- ❖ Almíbar de pulpa de Sandia
- ❖ Arroz con leche
- ❖ Atados de dulce negro
- ❖ Atol de maíz nuevo con nancite
- ❖ Atol de piñuela
- ❖ Atolillo
- ❖ Ayote en miel
- ❖ Bienmesabe
- ❖ Buñuelos de yuca en miel
- ❖ Cajeta de leche con semilla de marañón
- ❖ Cajeta de Zapoyol
- ❖ Cajetas de leche, coco y cacao
- ❖ Caramelos de coco
- ❖ Caramelos de jengibre
- ❖ Caramelos de leche de burra
- ❖ Caramelos de Nancite
- ❖ Coyol en miel
- ❖ Cusnaca



Cajeta de Zapoyol



Atado de dulce negro

- ❖ Helados de leche y de frutas
- ❖ Huevos chimbos
- ❖ Manjar
- ❖ Melcochas
- ❖ Merengue
- ❖ Mermelada de guayaba
- ❖ Pelotas o Turrones (Crispetas)
- ❖ Piñonate
- ❖ Pio quinto
- ❖ Pirulín
- ❖ Raspados de frutas y de leche
- ❖ Sopa borracha
- ❖ Sorbetes
- ❖ Toncuá en miel
- ❖ Tres leches



**Sopa Borracha.** Fuente: [recetas-nicaragua.com](http://recetas-nicaragua.com)