

# ESQUITES, RECETA CON CHICHARRÓN

En México fue domesticado hace más de cinco mil años, posiblemente en lo que ahora es el estado de Oaxaca y se convirtió en la principal fuente de energía en la dieta mesoamericana. Actualmente, se conocen 3,500 usos diferentes del maíz, y aunque la mayoría son para preparación de alimentos, también se le usa en forma de té y cataplasmas.

El Instituto Nacional de Nutrición calcula que el maíz contribuye con cerca de 10% de la proteína requerida en la dieta diaria. Se trata de un cereal ideal para combatir los niveles de colesterol alto, es rico en fibra y un alimento sumamente energético. Su temporalidad es todo el año.



## DATOS NUTRICIONALES SOBRE EL MAÍZ

Está compuesto por 23.4% de carbohidratos, 3.7% de proteínas y 1.5% de grasas

El grano tiene un aporte calórico de 326 kcal. por cada 100 gramos.

Preparado como atole protege la mucosa intestinal. En forma de tortilla fortalece los huesos y reduce la glucosa en la sangre. Para mejorar su resistencia y rendimiento, se decodificó su genoma en el CINVESTAV y se trabaja en su mejoramiento genético.

## INGREDIENTES

- 3 chiles de árbol secos sin semillas y picados
- 2 tazas de granos de elote
- 100 g de chicharrón de cerdo partido en trozos
- 1/2 barra de mantequilla
- 1/2 cebolla picada
- 1 cda. de orégano molido
- 1 1/2 cucharadas de consomé de pollo en polvo

## INSTRUCCIONES

1. En una cacerola a fuego medio calienta la mantequilla, incorpora la cebolla y sofríela hasta que se vea transparente.
2. Añade los chiles y los granos de elote; mueve para impregnarlos de grasa.
3. Vierte 1 1/2 tazas de agua, espolvorea el orégano y el

consomé; cuando los esquites estén cocidos, apaga el fuego, integra el chicharrón y sirve las porciones.

#### **DATOS PARA ENTENDER LOS TÉRMINOS DE LA RECETA**

La palabra “Esquite” proviene del náhuatl *ízquitl*, que significa tostar, aunque normalmente **se** trata **de** granos **de** maíz hervidos con agua, sal y epazote, también existen sus variaciones como los **esquites** asados con Chile **de** árbol o los **esquites** adornados con patas **de** pollo hervidas

En México y Centroamérica (excepto Panamá), se le llama *elote*, palabra que proviene del náhuatl *lotitl* (‘mazorca tierna’) con referencia a la mazorca que todavía está en la planta que la produjo (tanto maduras como inmaduras), o bien a la que fue recientemente cosechada y en la cual los granos todavía guardan la humedad natural.

Con información de [Wikipedia y CocinaFacil](#)