

LIBRO DE RECETAS AGRO EDU:

**PROGRAMA DE SUBVENCIONES EN
BLOQUE PARA CULTIVOS ESPECIALIZADOS**

2DA EDICIÓN



Índice

Mensaje Secretario de Agricultura	1
Mensaje Directora Ejecutiva de FIDA	2
Universidades participantes	3
Créditos	4
Aperitivos	
Arepa de coco con escabeche de parcha	6
Arañitas frescas	7
Arañitas rellenas de pollo	8
Lettuce Wrap	9
Tortitas de ñame	10
Ñoquis de yautía	11
Leche de tigre (Ceviche)	12
Platos principales	
Conejo y pasta oriental	14
Pechuga rellena de ñame en escabeche y zanahoria	15
Salteado de guinea con majado de ñame	16
Fricasé de pollo con coco	17
Pasta fresca sin huevo	18
Guiso de gandules y chayote	19
Risotto de yautía	20
Verdura duquesa con pescado	21
Postres	
Yogurt con frutas	23
Crema de natilla de café	24
Mousse de chocolate con coco	25
Helado de coco con sirop de guarapo de caña	26
Panna cotta	27
Crema de coco	28
Mixología	
Piragua de sangría	30
Sunset	31
Moon	32
Mountain breeze	33
Tropical breeze	34
Mojito de frambuesa	35
Margarita de coco y fresa	36
Oasis tropical	37
Tropical twist	38
Lista de compras de supermercados "Productos Specialty Crops"	39
Agroempresarios	40
Notas	41

Mensaje



Irving Rodríguez Torres

SECRETARIO INTERINO DE AGRICULTURA

La agricultura de Puerto Rico no solo se cultiva en nuestras fincas; también se celebra en nuestras mesas. Cada plato preparado con ingredientes cosechados en nuestra tierra cuenta una historia de trabajo, tradición, innovación y orgullo por lo nuestro.

Este Libro de Recetas, desarrollado como parte del proyecto Agro Edu y respaldado por el Specialty Crop Block Grant Program, demuestra cómo la creatividad culinaria puede unirse al conocimiento agrícola para promover el consumo de alimentos producidos localmente. En estas páginas se recoge el talento de chefs, estudiantes universitarios y jóvenes de nuestras escuelas públicas que participaron en la competencia Chef Boricua, transformando productos agrícolas de Puerto Rico en propuestas gastronómicas llenas de sabor y originalidad.

Para el Departamento de Agricultura, iniciativas como esta representan una valiosa herramienta educativa que fortalece el vínculo entre la producción agrícola, la cultura y una alimentación saludable. Al resaltar la versatilidad de nuestros cultivos, también reafirmamos el compromiso de continuar apoyando a nuestros agricultores y de impulsar el desarrollo de una agricultura moderna, sostenible y productiva.

Invito a cada lector a descubrir, preparar y disfrutar estas recetas elaboradas con ingredientes cultivados en Puerto Rico. Al hacerlo, también respaldamos el esfuerzo de quienes trabajan día a día para llevar alimentos frescos y de calidad a nuestras mesas.

Que este libro inspire a valorar nuestra agricultura y a seguir celebrando, a través de la cocina, la riqueza de lo que produce nuestra tierra.

Mensaje



Ruth L. Pagán Alvarado, Ph.D.

DIRECTORA EJECUTIVA FIDA

Con gran entusiasmo y optimismo, presentamos este libro de recetas, que reúne las creaciones culinarias de los participantes de la segunda edición de "Chef Boricua Edición Profesional y Universitario". Este programa tiene como objetivo fomentar la competencia entre los estudiantes de artes culinarias del sistema público de enseñanza, promoviendo al mismo tiempo el uso de productos del agro local, en alineación con las metas del Fondo de Innovación para el Desarrollo Agrícola (FIDA).

Para nosotros en FIDA, es un honor ser partícipes y patrocinadores de esta destacada actividad, que ofreció una plataforma para que los estudiantes del Departamento de Educación desplegaran sus talentos culinarios y pusieran en evidencia sus conocimientos en el arte de la buena cocina.

Además, esta experiencia permitió que, de manera profesional pero amena, se promoviera la agricultura puertorriqueña a través del uso obligatorio de productos agrícolas locales en la competencia. Este esfuerzo es coherente con la política pública que busca educar al consumidor sobre los altos estándares de calidad, frescura y seguridad de los productos locales, con el fin de generar una mayor demanda y consumo de los mismos.

El evento y el libro de recetas resultante también reflejan el destacado desempeño de nuestra juventud, que se abre paso en las nuevas tendencias laborales, contribuyendo de manera positiva al desarrollo socioeconómico de Puerto Rico.

En FIDA, seguimos comprometidos en transformar la experiencia educativa de nuestros estudiantes de artes culinarias, con el propósito de ayudarlos a convertirse en mejores profesionales, al mismo tiempo que promovemos y fortalecemos la agricultura puertorriqueña.

Universidades Participantes



NUC
UNIVERSITY



Créditos

I. Departamento de Agricultura de Puerto Rico

- Hon. Irvin Rodríguez Torres – Secretario

II. Fondo de Innovación para el Desarrollo Agrícola

- Agro. Ruth L. Pagán Alvarado, PhD – Directora Ejecutiva
- Agro. María Del Mar Aponte Pérez
Especialista de Programas II / Coordinadora de Grants

III. Specialty Crop Block Grant Program

- Coordinadores y Diseño de Concepto Creativo
- Socorro Grau Morales
- Carmen Ortiz Bartolomei



DEPARTAMENTO DE

AGRICULTURA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



FONDO DE INNOVACIÓN
PARA EL DESARROLLO AGRÍCOLA

FIDA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Aperitivos



Arepa de coco

con escabeche de parcha

Receta preparada por:
Chef Ronda Salavert Otaí
Chef Privado

Ingredientes

- 100gr Pez Espada
- ¼ tz de Aceite de oliva
- 1 Parcha
- 1 tsp. de Miel
- ½ tz de Batata rallada
- 2 cdas. de Vinagre
- ½ tz. de Leche de coco
- 1 tz. de Harina
- Sal
- Miel
- 1 cda. Ron Barrilito

Procedimiento

- 1 Mezclar la leche de coco, harina, miel y sal hasta formar una mezcla.
- 2 Hacer forma de arepa y freír.
- 3 Cocinar el pez espada en el aceite. Cuando esté dorado, se le echa el Ron y se espera hasta que se reduzca.
- 4 En el mismo sartén del pez espada se le añade la parcha (colar la pulpa de la parcha antes), el vinagre, la miel, la sal y la batata rallada.
- 5 Dejar el escabeche por 5 min a fuego lento.
- 6 Rellenar las arepas con el escabeche y comer caliente.



Arañitas Frescas

Receta preparada por:
Chef Juan A. Hernández Castro
Restaurante El Trap - Chef Ejecutivo

Ingredientes

- 2 Guineos verdes
- ¼ de Mangó
- ¼ de Pepino
- ½ de Carambola
- Cilantro
- Yogurt
- 1 cda. de miel

Procedimiento

- 1 Rallar guineo verde y freírlo como tostón.
- 2 Picar mango, pepino y carambola.
- 3 Incorporar todos los ingredientes y añadirle miel, sal y cilantro a la base de yogurt.



Arañitas Rellenas de pollo

Receta preparada por:
Chef Josean J. López
Restaurante La Casita de Tita

Ingredientes

- 2 Plátanos Verdes
- 4 oz. de Pechuga de Pollo
- 2 Huevos
- 1 Barra de Chocolate
- 4 oz. de Agua de Coco
- 3 oz. de Lasca de Coco
- ½ cdta. de Sal
- 1 tz. de Heavy Cream

Procedimiento

- 1 Rallar los plátanos en un guayo y echarle sazón y complementar a gusto.
- 2 Picar en trozos pequeños las 4 oz de pechuga de pollo.
- 3 Luego marinar el pollo a gusto.
- 4 Batir en un envase los 2 huevos.
- 5 Pasar los trozos de pollos por el huevo batido y empanarlos con los plátanos rallados.
- 6 La sartén con aceite a 335°F, freír el pollo empanado del plátano por 5 minutos.
- 7 Integrar una taza de heavy cream, la barra de chocolate, agua de coco y lasca de coco, hasta que se espese.
- 8 Después de retirar las arañitas del salten en un plato, echarle la salsa de chocolate con coco.
- 9 Listo para servir



Lettuce Wrap

Receta preparada por:
Chef Christopher Vega
Restaurante La Pícaro

Ingredientes

- 3 Hojas de Lechuga del País
- 1 tz. de Setas del País
- 1 cda. de Semillas de Ajonjolí
- ½ cda. de Aceite de Ajonjolí
- 2 cdas. de Guarapo de Caña
- 1 cda. de Salsa Soya baja en Sodio

Procedimiento

- 1 Escoger 3 hojas de lechuga grande.
- 2 Poner a calentar un sartén a fuego mediano alto.
- 3 Picar las setas lo más pequeñas posible.
- 4 Añadir aceite sésamo al sartén caliente y saltear las setas hasta que estén doradas, 3-5 minutos aproximadamente.
- 5 Luego, añadir el guarapo de caña, la soya y las semillas de sesame.
- 6 Mezclar bien y pasar a un envase a dejar reposar por 5 minutos.
- 7 Rellenar las hojas de lechuga, envolver y servir.



Tortitas de Ñame

Receta preparada por:
Chef Diana Rivera Meléndez
Profesora de National University College

Ingredientes

- ¼ taza de ñame
- 1 huevo
- ¾ taza de harina todo uso
- Sal a gusto
- 1 cadera deshuesada
- ½ pimiento verde
- 4 ajíes
- 2 ajos
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de achiote
- 1 ½ cda de pasta de tomate

Procedimiento

- 1 Guisar el pollo con todos los ingredientes bien picados.
- 2 Hervir el ñame, una vez blando majar.
- 3 Dejar enfriar y hacer una masa con la harina y el huevo.
- 4 Freír las masitas de ñame, montar y poner parte del guiso sobre la tortita de ñame.



Ñoquis de Yautía

Receta preparada por:
Marielys Galván y Jocelyn M. Toro
Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez

Ingredientes

- 2 tza. de Yautía
- 1 tza. de Harina
- 1 Huevo
- Sal

Salteado:

- Pepper flakes
- Setas
- Romero
- Aceite Oliva

Procedimiento

- 1 Limpiamos y pelamos la yautía.
- 2 En una olla colocamos agua a hervir con sal, ya hirviendo agregamos la yautía pelada y cortada en cubos de tamaño mediano. Ya la yautía lista la retiramos del agua y la ponemos en un recipiente. Majamos y le agregamos la taza de harina, el huevo y una pizca de sal. Amasamos todos los ingredientes cuando ya todo esté incorporado en una superficie limpia colocamos la masa y la dividimos de dos a tres porciones.
- 3 Cada porción la vamos a amasar de forma cilíndrica y proseguimos a cortar los ñoquis a un tamaño mediano. Los llevamos a hervir en la misma agua donde se hirvió la yautía cuando comiencen a flotar ya estarían listos para retirar del agua. En una sartén agregamos un chorrito de aceite de oliva cuando haya calentado agregamos pepper flakes a gusto.
- 4 Dejamos unos minutos reposar y agregamos las setas. Salteamos cuando estas hayan dorado y agregamos la rama de romero. Al sentir que se hayan integrado los aromas podremos incorporar los ñoquis, salteamos unos minutos en lo que estos doran y retiramos de la sartén, servimos y estarían listos para consumir.



Leche de tigre (Ceviche)

Receta preparada por: Chef Cynthia Rosa
ICPR JR College - Arecibo

Ingredientes

- Lima
- Ajo
- Cebolla lila
- Apio
- Cilantro
- Cebollines
- Sal (chulería en pote)
- Pedazo de pescado cortado en cubitos pequeños
- Pescado cortado en cubitos

Procedimiento

- 1 Licuar todos los ingredientes, excepto el pescado mediano cortado en cubitos.
- 2 Luego hechar toda la leche que se hizo con todos los ingredientes, incluyendo el pescado mediano cortado en cubitos.
- 3 Llevar a la nevera para reposar.
- 4 Luego sirve.



**Platos
principales**



Conejo y Pasta oriental

Receta preparada por:
Chef Juan A. Hernández Castro
Restaurante El Trap - Chef Ejecutivo

Ingredientes

- Cadera de conejo
- Cebolla
- Ajo
- Celery
- Zanahoria
- Tomate picado
- Cerveza (de su preferencia)
- Pasta
- Repollo Verde
- Pepino
- Repollo lila
- Aceite Sésamo
- Yautía Blanca

Procedimiento

- 1 Sellar cadera e incorporar cebolla, celery, zanahoria y ajo.
- 2 Cocinar por 3 minutos, añadir cerveza y tomate picado.
- 3 Cocinar a fuego mediano por 25 minutos.
- 4 Cocinar pasta y calentar en un sartén con aceite de sésamo.
- 5 Saltear los vegetales e incorporar pasta. Mezclar bien.
- 6 Después de cocinar el conejo con el caldo.
- 7 Preparar salsa y procesarla con la licuadora.
- 8 Cortar la yautía blanca bien finita y freír hasta que este crujiente.



Pechuga rellena

de ñame en escabeche y zanahoria

Receta preparada por:
Chef Diana Rivera Meléndez
Profesora de National University College

Ingredientes

Escabeche

- ½ tz. de Aceite
- ¼ tz. de Vinagre
- 1 Diente de Ajo
- ¼ de Cebolla
- ¼ Pimiento Verde
- Ñame
- Zanahoria
- Pollo Fresco

Salsa

- ¼ de Chocolate Oscuro
- 2 cda. Heavy Cream
- 1 cda. de Ron Barrilito
- ½ cda. Vinagre Balsámico
- ¼ cda. Azúcar
- ¼ cda. de Sal
- Cilantro

Procedimiento

- 1 Hervir ñame y zanahorias.
- 2 Cocinar a fuego bajo todos los ingredientes del escabeche.
- 3 Una vez todo mezclado, ajustar la sal.
- 4 Abrir en mariposa la pechuga y sazonar.
- 5 Rellenar la pechuga y sellar en el salten. Luego, terminar en el horno por 20 mins o hasta temperatura de 165°F.
- 6 Para la salsa, derretir el chocolate, añadir heavy cream, vinagre balsámico, ron barrilito, azúcar y sal.
- 7 Una vez incorporada, añadir fuera del fuego el cilantro.



Salteado de guinea

con majado de ñame

Receta preparada por:
Chef Josean J. López
Restaurante La Casita de Tita

Ingredientes

- 1 lb. de Guinea
- 3 oz. Café Molido
- 2 oz. de Ajo
- 4 oz de Fruta Abiu
- 3 oz. de Azúcar
- 4 oz. de Base de Res
- 4 oz. Cilantro
- 2 Hojas de Laurel
- Sal a gusto
- Sazón Completo
- Jengibre a gusto
- 10 oz. de Ñame
- 4 oz. Mantequilla
- Aceite de oliva

Procedimiento

- 1 En una olla de presión sellar los trozos de guinea con café, ajo, azúcar, sazón
- 2 completo, cilantrillo, base de res y hoja de laurel.
- 3 Después de sellar la guinea, echar agua a fuego mediano y tapar la olla por
- 4 25 minutos.
- 5 En un colador, escurrir la guinea y luego pasarlo a un salten con un poco de aceite
- 6 de oliva y poca mantequilla a fuego mediano.
- 7 Mientras vas sellando la guinea, añadir granos de café, cilantrillo, vino, jengibre rallado, azúcar y la fruta abiu.
- 8 Ya terminando el salteado de guinea, servir junto con el majado de ñame florido.



Fricasé de Pollo con coco

Receta preparada por:
Chef Josean J. López
Restaurante La Casita de Tita

Ingredientes

- 10 oz. de Pollo
- 4 oz. de Yautía
- 4 oz. de Ñame
- 3 oz. de Calabaza
- 1 oz. de Recao
- 1 oz. de Cilantrillo
- 1 oz. de Achiote

Procedimiento

- 1 Preparar un caldo de pollo con sofrito, cebolla, zanahoria y coco.
- 2 Luego sellar el pollo y echar todos los ingredientes en el caldero.
- 3 Después de 10 minutos integrar el caldo en el caldero de pollo sellado.
- 4 Dejar hervir a fuego mediano por 7 minutos.
- 5 Listo para servir.



Pasta fresca sin huevo

Receta preparada por:
Chef Jerome Valencia
Chef Privado

Ingredientes

- 1/2 tz. de Harina de Pan
- 1/2 tz. de Semolina
- 4.6 Gramos de Sal
- 1 tbsp. de Aceite de Oliva
- 1/2 tz. de Agua

Procedimiento

- 1 Mezclar harinas, sal y agua en un bowl.
- 2 Amasar para llegar a una textura homogénea, luego agregar aceite.
- 3 Dejar la masa reposando y tapar con un paño por 15 minutos.
- 4 Luego dividir en 4 o 6 porciones.
- 5 Aplanar con rodillo y cortar a lo largo en el ancho deseado.
- 6 Poner agua a hervir con sal, agregar la pasta y cocinar por 3 minutos.



Guiso de gandules y chayote

Receta preparada por:
Chef Christopher Vega
Restaurante La Pícaro

Ingredientes

- 1 Pinta de Gandules del País
- ½ Plátano
- Salsa de Tomate
- 2 cdas. de Sofrito
- ½ Yuca del País
- 1 Chayote
- ½ Cebolla

Procedimiento

- 1 Poner una olla con agua y ponerla a hervir con sal a gusto. Mientras, pelar chayote, picar a la misma mitad, quitarle la semilla y cocinar por 25 – 30 minutos o hasta que este tierna.
- 2 En una olla añadir aceite vegetal, cebolla picada pequeña y sofrito y cocinar por 2-3 minutos.
- 3 Añadir la salsa de tomate y los gandules y cocinar por 5-10 minutos, agrega la yuca y cocinar hasta que este tierna.
- 4 Una vez el chayote esté tierno, retirar del agua y sellar en un sartén bien caliente para que coja color y textura.
- 5 Servir guiso y chayote encima.



Risotto de Yautía

Receta preparada por:

Marielys Galván y Jocelyn M. Toro

Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez

Ingredientes

- ¼ tz. Arroz Arborio
 - ¼ tz. Yautía en pedacitos
 - 2 ½ tz. Caldo de Pollo
 - Sal
 - Mantequilla
 - Aceite de Oliva
- Caldo de pollo:**
- 1 Zanahoria
 - 1 Cebolla
 - Huesos o Alitas de Pollo

Procedimiento

- 1 En una olla agregamos agua, la zanahoria cortada y la cebolla junto a los huesos de pollo dejamos que esto hierva a fuego medio. Pelamos y cortamos la yautía en una sartén, agregamos un chorrito de aceite y vertemos los pedacitos de yautía. Una vez estén medias doradas proseguimos a agregar el caldo de pollo y el ¼ taza de arroz arborio.
- 2 Dejamos a fuego bajo velando cada minuto para no se seque y le vamos agregando, de poco en poco, el caldo de pollo hasta que la yautía junto con el arroz arborio de se haya cocido y comience a tomar una textura cremosa. Cuando el grano de arroz esté tierno, agregamos un bloque pequeño de mantequilla y ajustamos de sal.
- 3 ¡Ya estaría listo!



Verdura Duquesa con Pescado

Receta preparada por: Chef Cynthia Rosa
ICPR JR College - Arecibo

Ingredientes

- Ñame
- Malanga
- Yautía
- 2 Yemas de Huevo
- 1/2 Barra de Mantequilla
- Leche
- Queso del País
- Chulería en pote
- Ajo
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Tomate
- Limón

Procedimiento

- 1 Pelar verduras y hervir.
- 2 Majar las verduras con la barra de mantequilla, las yemas de huevo, leche y chulería en pote.
- 3 Colocar el majado en la manga pastelera con una duya 1m. hacer 1/2 forma de duquesa, añadir un pedazo de queso del país y completar de forma de duquesa.
- 4 Hornear a 350 grados por 15 minutos.
- 5 Mezclar 1/2 barra de mantquilla con el ajo, cilantro y aceite de oliva.
- 6 Abrir pescado y rellenar con lascas de limones y tomates. Untar al pescado la mezcla de mantequilla y llevar al horno a 350 grados por 15 minutos.
- 7 Prepara salsa para el pescado.



Postres



Yogurt con frutas

Receta preparada por:
Chef Juan A. Hernández Castro
Restaurante El Trap - Chef Ejecutivo

Ingredientes

- Yogurt
- Xanthan Gum
- Mangó
- Carambola
- Miel
- Azúcar Blanca

Procedimiento

- 1 Licuar el yogurt y se le incorpora xanthan gum hasta que este espese.
- 2 Poner la mezcla en un recipiente y dejarlo enfriar.
- 3 En un envase, tomar el mangó y carambola picado y se le añade miel y azúcar a gusto.



Crema de Natilla de Café

Receta preparada por:
Chef Josean J. López
Restaurante La Casita de Tita

Ingredientes

- 24 oz. de Leche Evaporada
- 3 oz. de Canela
- 8 oz. de Azúcar
- 3 oz. de Café
- 4 oz de Fruta Abiu
- 2 oz de Cilantro
- 5 oz de Manzana
- Sal a gusto

Procedimiento

- 1 En una olla pequeña, echar todos los ingredientes junto con la leche evaporada y con un batido o cucharón mover lentamente todos los ingredientes en temperatura fría.
- 2 Luego calentar la olla a fuego lento por 10 minutos hasta que espese la leche y ponerlo a enfriar.
- 3 En un plato servir crema y echar azúcar en el tope para caramelizar con un soplete todo el tope.



Mousse de Chocolate con coco

Receta preparada por:
Chef Josean J. López Oliver
Restaurante La Casita de Tita

Ingredientes

- 1 tz. de Heavy Cream
- 4 oz. de Chocolate
- 3 oz. de Agua de Coco
- 3 oz. de Coco Rayado
- 2 oz. de Canela
- 3 oz. de Azúcar

Procedimiento

- 1 Batir la crema batida con azúcar, canela y agua de coco.
- 2 Luego integrar todos los ingredientes mencionados.



Helado de Coco

con sirop de guarapo de Caña

Receta preparada por:
Chef Diana Rivera Meléndez
Profesora de National University College

Ingredientes

- 1 tz. de Heavy Cream
- 2 cdas. de Leche Condensada
- 1/3 tz. de Agua de Coco
- 1 cda. de Azúcar
- 1 tz. de Guarapo
- 1 cda. de Coco Fresco Rallado
- 1 cda. de Panko
- 1 cda. de Azúcar Granulada

Procedimiento

- 1 Mezclar los primeros 4 ingredientes hasta que se disuelva la azúcar, templar y llevar a la máquina de mantecado.
- 2 Reducir el guarapo hasta crear una textura de caramelo líquido.
- 3 Tostar el coco con panko en un sartén, cuando este casi tostado añadir el azúcar.



Panna Cotta

Receta preparada por:
Chef Francisco G. Muñiz Berrios
Restaurante Lleras Gastrobar - Chef Ejecutivo

Ingredientes

- Leche de coco
- Leche regular
- Azúcar morena
- Agar-agar

Procedimiento

- 1 Hervir la leche de coco y la leche regular.
- 2 Añadir la azúcar morena hasta que se disuelva.
- 3 Añadir agar-agar y dejar enfriar en la nevera.



Crema de coco

Receta preparada por: Chef Cynthia Rosa
ICPR JR College - Arecibo

Ingredientes

- 1 Lata de Leche de Coco
- Maicena
- 4 Yemas de Huevos
- Azúcar

Procedimiento

- 1 En una olla mezcla todos los ingredientes con el batidor (whisk)
- 2 Llevar a la estufa removiendo constantemente hasta que espese.
- 3 Servir caliente o llevar a la nevera puedes acompañarlo con Galletas María.



Mixología



Piragua de Sangría

Receta preparada por:
Chef Ronda Salavert Ota
Chef Privado

Ingredientes

- ½ tz. de Vino Tinto
- ½ tz. de Azúcar
- 1 Caimito
- ½ tz. de Papaya
- 1 Mangó
- Hielo

Procedimiento

- 1 Calentar el vino con el azúcar, la pulpa de caimito, la papaya cortada y el mangó.
- 2 Dejar que hierva hasta que tenga consistencia de sirup.
- 3 Colar el sirop y dejar enfriar.
- 4 Servir, triturar el hielo, servir la piragua y echar el sirop por encima.



Sunset

Cóctel preparado por: Yarelis Dávila Negrón
Esc. Superior Vocacional Ruth E. Cruz Santos, Cidra

Ingredientes

- 2 oz de Jugo de Batata
- 1 oz de Jugo de Fresa
- 1/2 oz de Jugo de Limón
- 1/2 oz de Sirope de Caña de Azúcar

Procedimiento

- 1 Mezcla todos los ingredientes en una coctelera con hielo.
- 2 Agita bien y cuela en un vaso con hielo.



Moon

Cóctel preparado por: Yarelis Dávila Negrón
Esc. Superior Vocacional Ruth E. Cruz Santos, Cídra

Ingredientes

- 1 oz. de Leche
- 1 oz. de Leche de Avena
- 1 oz. de Cacao
- 1/2 oz. de Siropo de Caña de Azúcar
- 1/2 oz. de Jugo de Limón

Procedimiento

- 1 Mezcla todos los ingredientes en una coctelera con hielo.
- 2 Agita bien y cuela en un vaso frío.



Mountain Breeze

Cóctel preparado por: Pedro R. Sierra Berríos
Esc. Superior Vocacional Pablo Colón Berdecía - Barranquitas

Ingredientes

- 3oz. de Agua Carbonatada
- Hielo
- 1/2 oz. Jengibre
- 2 oz. Limón
- Rayadura de Jengibre
- 2 Hojas de Hierba Buena
- 1 Rodaja de Limón

Procedimiento

- 1 Añade 1/2 oz de jengibre, 2oz de limón, 3oz de agua carbonatada y hielo al shaker.
- 2 Luego de mezclarlo utilizando el método de shake se sirve en un vaso pequeño.
- 3 Para decorar, se picará una rodaja limón, unas pequeñas hojas de hierba buena acompañado con rayadura de jengibre.



Tropical Breeze

Cóctel preparado por: Pedro R. Sierra Berríos
Esc. Superior Vocacional Pablo Colón Berdecia - Barranquitas

Ingredientes

- 3/4 tazas de Jugo de China
- 1/4 taza de Jugo de Piña
- 1/4 taza de Jugo de Mangó
- 2oz Sirop de Granadina
- Hielo
- Rodaja de China
- 1 Cherry

Procedimiento

- 1 Mezclaremos los jugos de china, piña y mangó.
- 2 En el vaso alto se añade el sirop de granadina para que mantenga su color al fondo.
- 3 Añade hielo y después se añade la mezcla de jugos lentamente para que no se mezcle y se mantenga en la parte superior de la bebida.
- 4 Mezclaremos los jugos de china, piña y mangó.
- 5 Se le coloca la rodaja de china y el cherry encima. y así queda una bebida llamativa de los colores rojo al fondo y amarillento arriba.



Mojito de Frambuesa

Cóctel preparado por: Jeseany Y. Báez Rivera
Esc. Superior Vocacional William Rivera Betancourt - Canóvanas

Ingredientes

- 6 Frambuesas
- Agua Mineral o Soda
- 2 Cdas. de Azúcar
- 1 Limón
- 5 Hojas de Hierba Buena Fresca
- Hielo

Procedimiento

- 1 Agregaremos al vaso 2 cucharadas de azúcar junto con el limón.
- 2 Añadir las frambuesas y 5 hojas de hierba buena.
- 3 Con el machacador, machacaremos los ingredientes para que se quede todo mezclado y la hierbabuena suelte su jugo.
- 4 Debemos dejar todos los ingredientes bien mezclados.
- 5 Ponemos hielo hasta llenar el vaso.
- 6 Removemos hasta que todo bien mezclado.



Margarita de coco fresca

Cóctel preparado por: Jeseany Y. Báez Rivera
Esc. Superior Vocacional William Rivera Betancourt - Canóvanas

Ingredientes

- Hielo
- 2 oz. de Jugo de Fresas
- 1 1/2 oz. de Crema de Coco
- 1/2 oz. Zumo de Naranja
- 1 oz. de Jugo de Limón

Procedimiento

- 1 Colocamos el jugo de fresa, con la crema de coco y el zumo de naranja en la licuadora con hielo.
- 2 Cuando la mezcla este uniforme la servimos y decoramos con con fresas frescas y ralladura de coco.



Oasis Tropical

Cóctel preparado por: SheliAnne Nicole Rodríguez Lugo
Esc. Superior Vocacional William Rivera Betancourt - Canóvanas

Ingredientes

- 3 oz. de Agua de Coco
- 2 oz. de Zumo de Piña
- 1 oz. de Pulpa de Parcha
- 1 Cda. de Jengibre Fresco Rallado
- Hojas de Menta
- Rodaja de Piña, Flor Comestible (para decorar)

Procedimiento

- 1 Infundonar 3 oz de agua de coco con hojas de menta en el refrigerador durante 1 hora.
- 2 En una coctelera, mezclar 2 oz de zumo de piña y 1 oz de pulpa de parcha.
- 3 Añadir 1 cucharadita de jengibre rallado a la mezcla.
- 4 Combinar el agua de coco infusionada con la mezcla de piña y parcha.
- 5 Agitar bien.
- 6 Servir en un vaso alto con hielo triturado.
- 7 Decorar con una rodaja de piña, hojas de menta y una flor comestible.



Tropical Twist

Cóctel preparado por: Sheliannie Nicole Rodríguez Lugo
Esc. Superior Vocacional William Rivera Betancourt - Canóvanas

Ingredientes

- 4 oz de Zumo de Piña
- 3 oz de Zumo de Carambola
- 2 oz de Zumo de Guayaba
- 5 Hojas de Menta Fresca

Procedimiento

- 1 Colocar las hojas de menta en el fondo de una coctelera y machacar ligeramente para liberar sus aceites.
- 2 Añadir el zumo de piña, el zumo de carambola y el zumo de guayaba a la coctelera.
- 3 Llenar la coctelera con hielo.
- 4 Agitar bien durante unos 15-20 segundos para mezclar los sabores y enfriar el cóctel.
- 5 Colar la mezcla en un vaso alto lleno de hielo fresco.

Lista De Compras De Supermercado: Productos "Specialty Crops"

- ☐ Lechuga criolla
- ☐ Lechuga romana
- ☐ Lechuga "mezclum"
- ☐ Lechuga tropicana
- ☐ Lechuga arúgula
- ☐ Lechuga "spring mix"
- ☐ Ñame
- ☐ Recao
- ☐ Perejil
- ☐ Cilantro
- ☐ Albahaca
- ☐ Pepinillo Dulce
- ☐ Tomate
- ☐ Tomate Uva
- ☐ Microgerminados
- ☐ Yerbas Comestibles
- ☐ Yerba buena
- ☐ Guineo
- ☐ Calabaza
- ☐ Plátano

- ☐ Yautía
- ☐ Malanga
- ☐ Yuca
- ☐ Parcha
- ☐ Chinas
- ☐ Ají
- ☐ Apio
- ☐ Masa de calabaza
- ☐ Batata
- ☐ Limón
- ☐ Rambután
- ☐ Aguacate
- ☐ Café



DEPARTAMENTO DE

AGRICULTURA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Agro Empresarios



**FINCA
CARRASQUILLO**

**FINCA
IRANÚ**



**HACIENDA
LA MARUCA**

JC FARMS



**PRODUCTOS
CARTINAMI**



Tierra Opolis, Corp.
787-209-7883



NOTES

[illegible]



DEPARTAMENTO DE

AGRICULTURA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



FONDO DE INNOVACIÓN
PARA EL DESARROLLO AGRÍCOLA

FIDA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE