

Producto del Mes:

El Guandul



Beneficios

1. Contiene entre un 18 a un 25% de proteínas.
2. Elevado contenido de lisina, y metionina, potasio, magnesio, calcio, hierro y fósforo.
3. El guandul tiene, así mismo, propiedades medicinales, las flores y brotes verdes se emplean para enfermedades del aparato respiratorio, bronquios y pulmones.
4. Con las semillas secas se preparan cataplasmas para ayudar a desinfectar y cicatrizar heridas.
5. Con la resina del tronco se preparan jarabes y las hojas cocidas se emplean para lavar llagas, heridas y picazón.

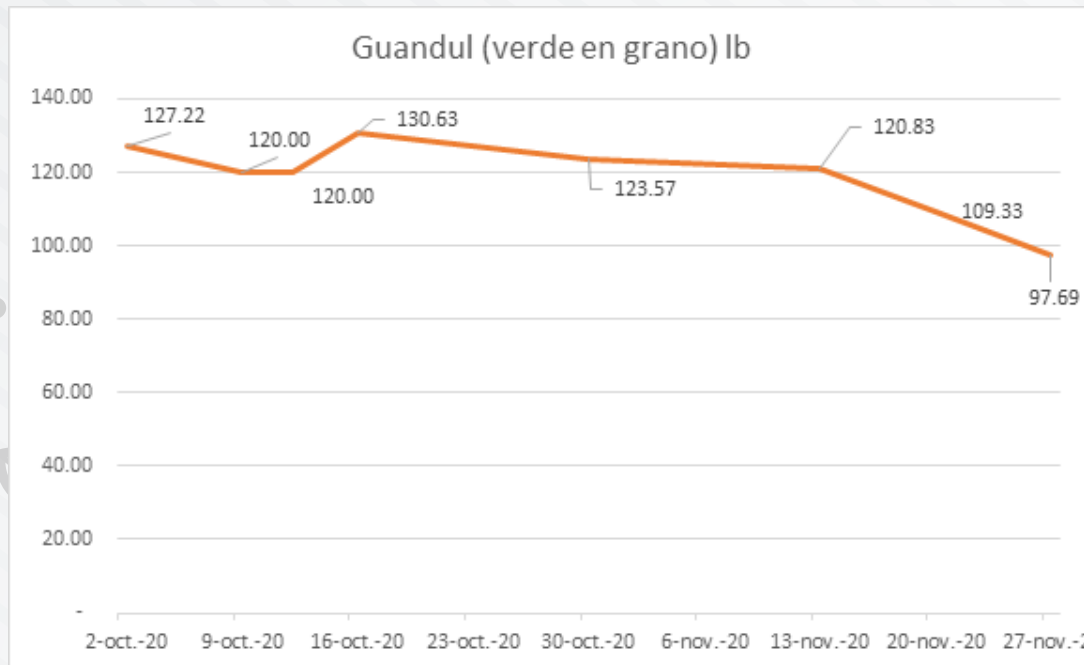
Información nutricional

Carbohidratos	39 g	Sodio 996 mg	
Fibra dietética	6 g	Potasio	887 mg
Azúcar	9 g	Colesterol	8 mg
Grasas	7 g	Vitamina A	-%
Saturadas	2 g	Vitamina C	68%
Poliinsaturados	1 g	Calcio	6%
Monoinsaturados	2 g	Hierro	12%
Trans	0 g		

Los porcentajes están basados en una dieta de 2000 calorías al día.



Comportamiento de Precio



Receta Nutricional Sancocho de Guandules

Ingredientes

- 1 ½ Libras de guandules, blandos .
- 1 libra de costillas de cerdo, picada.
- 1 libra de longaniza, picada.
- 8 tazas de agua .
- 1 libra de auyama.
- 1 ají cubanela entero.
- 1 atado de cilantrico y cilantro .
- 1 cebolla roja entera.
- ½ Libra de yuca picada.
- 2 plátanos verdes
- ½ Libra de ñame
- ½ Libra de yautía blanca
- Sal y agrio de naranja

Preparación

- Llevar al fuego un caldero profundo, dejar calentar y agrega la longaniza y las costillas de cerdo con ¼ de taza de agua, cocinar hasta que este ligeramente dorada.
- Mientras tanto, llevar al fuego el agua, la auyama, el ají cubanela, el cilantro y cilantrito, la cebolla, cocinar hasta que la auyama ablande.
- Retirar la auyama y licuar, incorporar al caldo, vierte los guandules al caldero de la longaniza y el caldo previamente colado, cuando rompa el hervor vierta los víveres, dejar cocinar hasta que esté todo blando.
- Moviendo ocasionalmente hasta que tome consistencia.

Rectificar la sal, agrio de naranja agria y servir con arroz blanco.

