

Tiempo de preparación:
90 minutos

Porciones:
6 envueltos

Ingredientes

- 6 mazorcas enteras con sus hojas
- 1 taza de queso campesino rallado
- 2 cucharadas de margarina a temperatura ambiente
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de azúcar

Preparación

1. Desgrana las mazorcas y guarda sus hojas.
2. En un procesador de alimentos o molino, procesa los granos de mazorca.
3. En un recipiente mezcla la mazorca con el queso. Añade la margarina, los huevos y el azúcar, y continúa mezclando hasta que todos los ingredientes se incorporen bien.
4. Toma una hoja de mazorca, agrega dos o tres cucharadas de la mezcla en el centro y cierra doblando los extremos hacia adentro. Cubre con otra hoja si es necesario. Fija cada envuelto con un trozo de pita de manera que queden firmes y que la masa quede bien cubierta.
5. En una olla grande, agrega agua (aproximadamente 5 cm de altura), pon los envueltos y deja cocinar durante una hora a fuego bajo controlando que el agua no se evapore por completo. Si tienes una vaporera ¡mucho mejor!
6. Retíralos del fuego, abre la hoja de mazorca y sívelos.

ENVUELTICOS DE CHOCLO

RECETA



Información nutricional

233
Calorías

17 g
Proteína

24,48 g
Carbohidratos

7,5 g
Grasa

Bibliografía

1. Gombart, A. F., Pierre, A. & Maggini, S. A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients* 12, 236 (2020).
2. Di Giosia, P. *et al.* The role of nutrition in inflammaging. *Ageing Res Rev* 77, 101596 (2022).
3. Childs, Calder & Miles. Diet and Immune Function. *Nutrients* 11, 1933 (2019).
4. Gargano, D. *et al.* Food Allergy and Intolerance: A Narrative Review on Nutritional Concerns. *Nutrients* 13, 1638 (2021).
5. Anvari, S., Miller, J., Yeh, C.-Y. & Davis, C. M. IgE-Mediated Food Allergy. *Clin Rev Allergy Immunol* 57, 244–260 (2019).
6. Nani, A., Murtaza, B., Sayed Khan, A., Khan, N. A. & Hichami, A. Antioxidant and Anti-Inflammatory Potential of Polyphenols Contained in Mediterranean Diet in Obesity: Molecular Mechanisms. *Molecules* 26, 985 (2021).
7. Chagas, M. do S. S. *et al.* Flavonols and Flavones as Potential anti-Inflammatory, Antioxidant, and Antibacterial Compounds. *Oxid Med Cell Longev* 2022, 1–21 (2022).
8. Leow, S.-S., Sekaran, S. D., Tan, Y., Sundram, K. & Sambanthamurthi, R. Oil palm phenolics confer neuroprotective effects involving cognitive and motor functions in mice. *Nutr Neurosci* 16, 207–217 (2013).
9. Spence, C., Motoki, K. & Petit, O. Factors influencing the visual deliciousness / eye-appeal of food. *Food Qual Prefer* 102, 104672 (2022).

Publicación de Cenipalma con el apoyo del Fondo de Fomento Palmero, administrado por Fedepalma

Director General de Cenipalma
Alexandre Patrick Cooman

Coordinador del Área de Procesamiento
Jesús Alberto García Núñez

Investigadora asociada
Mary Luz Olivares Tenorio

Asistente de Investigación II
Natalia Carolina Londoño Univio

Coordinación Editorial
Yolanda Moreno Muñoz

Producción y fotografía
Ginna Torres Producciones
Fernando Valderrama Sánchez

Diseño y diagramación
Fredy Johan Espitia B.



Centro de Investigación en Palma
de Aceite, Cenipalma

Centro Empresarial Pontevedra
Calle 98 # 70-91, piso 14
PBX: (57+601) 313 8600
Bogotá, D.C. - Colombia
www.cenipalma.org

Esta publicación es propiedad del Centro de Investigación en Palma de Aceite, Cenipalma, por tanto, ninguna parte del material ni su contenido, ni ninguna copia del mismo puede ser alterada en forma alguna, transmitida, copiada o distribuida a terceros sin el consentimiento expreso de Cenipalma. Al realizar la presente publicación, Cenipalma ha confiado en la información proveniente de fuentes públicas o fuentes debidamente publicadas. Contiene recomendaciones o sugerencias que profesionalmente resultan adecuadas e idóneas con base en el estado actual de la técnica, los estudios científicos, así como las investigaciones propias adelantadas. A menos que esté expresamente indicado, no se ha utilizado en esta publicación información sujeta a confidencialidad ni información privilegiada o aquella que pueda significar incumplimiento a la legislación sobre derechos de autor. La información contenida en esta publicación es de carácter estrictamente referencial y así debe ser tomada y está ajustada a las normas nacionales de competencia, Código de Ética y Buen Gobierno de la Federación, respetando en todo momento la libre participación de las empresas en el mercado, el bienestar de los consumidores y la eficiencia económica.