



Custard marrow or Buddha's hand (English), mirliton (Cajun, Haitian Creole), choko (Australia), xuxu (Brazil), chu chu (Jamaica), 佛手瓜 (fó shǒu guā, Mandarin)

Chayote

El sabor de América Latina en la mesa floridana

El chayote es una calabaza comestible de Mesoamérica con una historia culinaria que data de los imperios azteca y maya. El colonialismo europeo llevó el chayote a toda América, Asia, África y Europa donde se ha integrado en las cocinas locales. El chayote no es solo común en la cocina criolla de Luisiana y la gastronomía canjun. La verdura nutritiva es importante en una variedad de platos latinos en toda Florida.

Para obtener más información sobre la historia culinaria de la Florida, visita floridaheritagefoods.com

Agricultor en la plantación de chayote



CHAYOTE GRATINADO

35
MINUTOS
EN TOTAL

4
PORCIONES



INGREDIENTES

- | | |
|--|---------------------------|
| 4 chayotes pelados y cortados en rodajas | 1/3 taza de queso rallado |
| 4 cucharadas de mantequilla | Sal y pimienta |
| 1/3 de taza de crema espesa | Pan molido (opcional) |

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400°.
2. Hierva las rodajas de chayote en agua con sal aproximadamente 15 minutos hasta que estén tiernas y escúrralas.
3. Unte con mantequilla el interior de una cacerola de al menos cuatro pulgadas de profundidad.
4. Coloque las rodajas en el fondo de la cacerola y espolvoréelas con sal y pimienta.
5. Vierta la crema espesa por encima y espolvoree con queso.
6. Hornee hasta que se dore. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura cálida.

Receta adaptada de Morrison, Sally. 2011. Cross Creek Kitchens: Seasonal Recipes and Reflections. University of Florida Press.

Para obtener más recetas de la Florida, visite floridaheritagefoods.com

DATOS

La importancia del chayote en las culturas latinoamericanas es evidenciada por la gran variedad de recetas en todo el continente. En la Florida, Marjorie Kinnan Rawlings popularizó el “chayote gratinado” en el siglo XX y está ganando más atención hoy en día debido a la creciente popularidad de la cocina latina en todo el estado.

El chayote es rico en vitamina C, fibra, aminoácidos e hidratos de carbono.

SF SANTA FE
COLLEGE