



SERVICIO  
DE EXTENSIÓN  
AGRÍCOLA™

UPR - RUM - CCA

SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA • LARES

# Recetas de Guineo



Ensalada, batida y postre

CIENCIAS DE LA  
FAMILIA Y DEL  
CONSUMIDOR   
*Creando Familias Saludables y Sustentables*

**UPR**  
Universidad de Puerto Rico

SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA  
AVENIDA LOS PATRIOTAS, CARR. 111 KM. 4.2  
LARES, PUERTO RICO • TELÉFONO: 787-897-2415

# Batida de Guineo y Mantequilla de Maní

Receta por: Luis Rodríguez Cabán - Mayagüez

Porciones: 6

## **Ingredientes:**

- 4 guineos maduros cortados
- 4 tazas de leche fresca sin grasa bien fría
- ½ taza de mantequilla de maní
- 8 cerezas marrasquinas
- 1 guineo maduro para decorar

## ***Procedimiento***

1. En la licuadora bata los guineos maduros, la leche y la mantequilla de maní hasta que la mezcla esté cremosa.
2. Vierta en 4 vasos y decore con las cerezas marrasquinas y ¼ de guineo maduro por vasos.
3. Sirva inmediatamente.



# Galletitas de Guineo

Receta por: Obed Cardona - Lares

Porciones: 30

## Ingredientes:

- ¼ libra de mantequilla
- ¼ libra de azúcar
- 2 guineos maduros majados
- 1 huevo
- ¼ libra de pasas partidas
- 1 ¾ libra harina de trigo
- ¼ cda. vainilla
- ⅛ cda. sal

## **Procedimiento**

- 1.** Bata la mantequilla, agregando poco a poco el azúcar, los guineos, el huevo batido y las pasas.
- 2.** Añada la harina, la vainilla, la sal y mezcle bien.
- 3.** Vierta la masa por cucharadita en un molde engrasado y hornee a 250°F durante 15 minutos.



# Ensalada de Guineos Verdes y Hortalizas

Receta por: Aida Alicea - Lares

Porciones: 8

## Ingredientes:

- 6 guineos verdes cocidos
- 1 libra de habichuelas verdes tiernas cocidas
- 1 taza gandules verdes hervidos
- 1 tomate mediano picado
- 1 ½ taza zanahoria rallada
- ½ taza cebolla morada picada
- 1 ½ taza pimiento verde picado
- 1 cda. ajo triturado
- ½ taza cilantrillo fresco picado
- ½ taza aceite oliva

## **Opcional:**

- 2 guineos maduros rebanados
- 1 taza nueces picaditas

## **Procedimiento**

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente para ensalada.
2. Decorar con guineos maduros y nueces (opcional).

