



PROYECTO MARANGO



RECETAS CON MORINGA

Managua, Nicaragua - Agosto 2017

Con el presente recetario de comidas y bebidas queremos compartir algunas recetas de cocina que pueden ser elaboradas de forma tradicional utilizando las hojas del árbol de Marango (*Moringa oleifera*). Estas recetas son una recopilación de experiencias en el marco del Proyecto Marango (PROMARANGO) que se han venido realizando con la incorporación de hojas del mismo en la alimentación humana y que pueden ser utilizadas como parte de la dieta diaria, así como también la recopilación de recetas populares y gourmet existentes en el medio culinario.

Esperamos que este recetario pueda ser de gran ayuda para todos, sobre todo por los beneficios que este árbol maravilloso nos ofrece.

Lic. Rosario Rodríguez Pérez MSc.
Ing. Norlan Caldera Navarrete MSc.
Ing. Nadir Reyes Sánchez PhD
Ing. Bryan Mendieta Araica PhD

Docentes
Proyecto PROMARANGO
Universidad Nacional Agraria

MORINGA

Moringa oleifera, conocida comúnmente como Marango ha llegado a ser muy conocida como árbol de usos múltiples, tiene un género de arbustos y árboles. Esta especie, nativa de la India, actualmente se está cultivando en muchas zonas rurales del mundo para ser utilizada para consumo humano, porque aporta nutrientes que ayudan a disminuir los índices de desnutrición de la población. En América Central fue introducido en los años 20 como planta ornamental y para cercas vivas, se encuentra en áreas desde el nivel del mar hasta los 1800 metros. Es un árbol de crecimiento muy rápido, alcanza de 7 a 12 m de altura y de 20 a 40 cm. de diámetro, con una copa abierta poco densa, tipo paraguas, fuste generalmente recto. El tronco puede ser único o múltiple.

Las flores son de color crema (aparecen en épocas seca), su fruto es una vaina de unos 30 a 45 cm que contienen de 12 a 25 semillas por fruto, las semillas son de color negruzcos, redondeadas y con un tejido a modo de alas.

Posee cualidades que lo hacen aun más especial, porque es de fácil cultivo ya que el árbol soporta grandes sequías, y podas frecuentes, no necesita un suelo específico, para desarrollarse nutricional se puede reproducir por estacas o semillas.

La importancia del uso de la Moringa o marango como alimento se debe a su alto contenido y su aporte a la salud de la humanidad.

MORINGA COMO ALIMENTO HUMANO

7 veces más vitaminas C
que en las naranjas



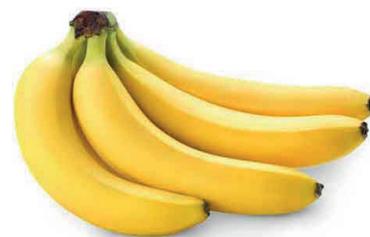
2 veces más proteína que
en el yogurt



4 veces más calcio
que en la leche



4 veces más vitaminas A
que en las zanahorias



3 veces más potasio que
en los bananos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE HARINA DE MORINGA

Por cada 100 gramos de Harina de hoja de Moringa

Grasa total	1 g.	Proteína	28g.	Vitamina A	16mg.
Grasa saturada	0g.	Calcio	440mg.	caroteno de B	
Grasa trans	0g.	Magnesio	368	Vitamina B1	2.6mg.
Colesterol	0mg.	Fósforo	204	Vitamina B2	20.5mg.
Sodio	0mg.	Cobre	0.6	Vitamina B3	8.2mg.
Carbohidrato total	12.8g.	Hierro	28.2	Vitamina C	17.3mg.
Fibra dietaria	1g.	Ácido oxálico	0	Vitamina E	113mg.
Azúcares	0g.	Azúfre	870mg.		

INFORMACIÓN PARA EL CONSUMIDOR

Niños entre 1 y 3 años de edad



Consumir 8 gramos de
harina de Moringa
(1 cucharadita pequeña)
cada día

Mujeres en periodo de lactancia



Consumir 16 gramos de
harina de Moringa
(2 cucharaditas pequeñas)
cada día

Adultos, personas de la tercera edad,
deportistas de alto rendimiento,
mujeres y hombres sanos



Consumir hasta 24
gramos de harina de
Moringa
(3 cucharaditas pequeñas)
cada día

¿CÓMO SE ELABORA EL POLVO DE MORINGA?

- Corte Las ramas que va a utilizar, deshoje las ramas.
- Luego Las hojas las coloca sobre un canasto, saco o cualquier otro depósito donde queden extendidas, tape o cubra con una manta y coloque el depósito en un lugar seco y fresco dentro de la vivienda (no deben de ser expuestas al sol, ni mucho calor por que pierde propiedades nutricionales, especialmente pierde vitamina A.
- Deje secar las hojas por 3 días si es en el verano y hasta 6 si es en época de invierno.
- Cuando ya estén completamente secas las hojas trítúrelas con las manos (puede utilizarse un molino) hasta lograr obtener el polvo, pase por un colador el primer polvo que ya obtuvo para que le quede más fino.
- Guarde el polvo en un depósito seco de preferencia de vidrio y colóquelo en un lugar donde no le vaya a dar La luz del sol y no haya humedad.

¿QUÉ SE PUEDE CONSUMIR LA MORINGA?

HOJAS

Las hojas frescas se pueden cocinar igual que se cocina la espinaca. Una de las formas más sencillas es la de cocerlas al vapor. 2 tazas de hojas frescas con una taza de agua sazonada con cebolla, ajo, aceite o mantequilla y sal.



VAINAS

Las vainas jóvenes de la Moringa oleífera se pueden comer enteras y tiene un sabor parecido al espárrago.

Pueden usarse desde que son jóvenes hasta el momento que se pongan muy duras o con textura tipo madera. Las vainas más largas que se pueden comer son de 12"- 15" y 1/4 de diámetro. En esta etapa se pueden preparar de varias maneras:

1. Corte las vainas en piezas de aproximadamente 1". Añada cebollas, ajo, mantequilla y sal. Hierva por 10 minutos hasta que estén tiernas.
2. Cocínelas al vapor hasta que estén tiernas. Luego marínelas con una vinagreta a base de aceite, vinagre, sal, ajo, pimiento y perejil a gusto.

3. Prepárelas como una sopa de espárragos; hiérvalas hasta que se pongan tiernas; añada leche, maicena y sal.

Aunque las vainas estén con textura de madera, se pueden hervir en pedazos de 3" más o menos por 15 minutos y se comen tal y como se comen las alcachofas o si lo prefiere le puede sacar la cáscara antes de comerlas.

SEMILLAS (GUISANTES)

Las semillas o guisantes se pueden comer desde que comienzan a formarse hasta que comiencen a ponerse amarillos y sus cáscaras comiencen a formarse.

Para abrir una vaina tómela en las manos y tuérzala con ambas manos. Use su dedo pulgar para abrir la vaina. Remueva los guisantes con sus suaves cáscaras y saque tanta pulpa blanca pueda.

Ponga los guisantes en un colador con todo y pulpa y enjuague con agua hasta que se le salga toda la tela amarga y pegajosa.

La otra forma es la de ablandarlas por varios minutos y luego de pelarlas le cambia el agua antes de cocinarse.

Estos frijoles o guisantes se pueden cocinar como se acostumbra cocinar el frijol gandul o las habichuelas, se pueden hacer con arroz o hervirlas para preparar un sopón como el de gandules.

FLORES

Las flores se ponen en agua hirviendo por algunos 5 minutos. Luego se le hecha azúcar y se bebe



COMIDAS CON INCLUSIÓN DE MORINGA

TORTAS DE CARNE DE POLLO CON MORINGA

(Receta para 4 personas)

Ingredientes:

- 2 lb. de pollo
- 1/2 cebolla mediana
- 1 chile verde mediano
- 3 tomates pequeños
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina de pan
- 1 cucharada de consomé (opcional)
- 6 cucharadas de Moringa en polvo
- 2 tazas de aceite para freír



Procedimiento

- 1.- Quite toda la piel y grasa abundante al pollo, Lave bien y cocínelo con sal, cebolla y ajo al gusto, hasta que esté bien cocido.
- 2.- Mientras está cocinando el pollo lave bien con agua y jabón los vegetales y cortar en trozos pequeños todos los vegetales.
- 3.- Cuando el pollo esté cocido desmenúcelo, agregue todos los vegetales picados, la Moringa y los demás ingredientes de la receta, revuelva bien hasta lograr una masa.
- 4.- Coloque el aceite al fuego y cuando ya esté caliente, forme las tortitas de un tamaño mediano y ponga a sofreír. Cuando ya esté cocida sirva sola o acompañada de otra comida de su preferencia.

ARROZ FRITO CON VEGETALES Y MORINGA

(Receta para 6 personas)

Ingredientes:

- 1/2 libra de arroz de su preferencia
- 1/2 cebolla, 1/2 zanahoria
- 1/2 chile verde pequeño
- 2 tomates pequeños
- 1 cucharada de consomé (opcional)
- 1 taza de Moringa fresca
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite para freír
- 5 tazas de agua para cocinar



Procedimiento

- 1.- Lave bien los vegetales con agua y cloro, luego cortar en pequeños trozos.
- 2.- Limpie el arroz y lave bien hasta que el agua salga transparente
- 3.- Una vez listos los ingredientes y el arroz, coloque la olla o cacerola donde lo va a freír al fuego y agregue el aceite, cuando ya esté caliente agregue el arroz con los vegetales y sofría hasta que tome un color dorado.
- 4.- Luego agregue el agua para cocinarlo, el consomé, la sal al gusto y deje cocinar por unos 20 minutos y cuando el arroz este hirviendo agregue las hojas de Moringa.
- 5.- Sirvase caliente con otros alimentos de su preferencia o solo.

SOPA DE VEGETALES CON MORINGA

(Receta para 4 personas)



Ingredientes:

- 2 litros de agua para la sopa
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 chile verde pequeño (si lo desea agregar)
- 2 tomates pequeños
- 1 zanahoria pequeña
- 4 papas pequeñas
- 2 chayotes pequeños
- 1 sopa de pollo Maggi
- 1/4 de taza de arroz
- 1 taza da Moringa fresca
- Sal al gusto

Procedimiento

- 1.- Lave bien las hojas de Moringa y los vegetales lavarlos con agua y cloro, luego córtelos en rodajas delgadas.
- 2.- Limpie el arroz y lave bien hasta que el agua salga transparente
- 3.- Una vez cortados los vegetales y limpio el arroz coloque la olla al fuego agregue los 2 litros de agua, cuando ya esté caliente agregue el arroz con los vegetales, la Moringa y los demás ingredientes.
- 4.- Deje cocinar por unos 20 minutos o hasta que el arroz este blando y los vegetales al diente (blandos, no muy cocidos). Sírvaselo caliente

SOPA DE GALLINA INDIA CON MORINGA

(Receta para 6 personas)

Ingredientes:

- 1 gallina india (ya aliñada)
- 4 litros de agua para sopa
- 1 chile verde pequeño (si lo desea)
- 1 zanahoria mediana
- 2 chayotes medianos
- 1 sopa de pollo Maggi (si desea agregar)
- 1/4 de taza de arroz
- 4 papas medianas
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 2 taza de Moringa
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto



Procedimiento

- 1.- Prepare la gallina lavándola con agua y cloro. Luego vuelva a lavar con limón y sal y enjuague bien. Corte La gallina en 6 porciones o déjela entera.
- 2.- Lave bien las hojas de Moringa y los vegetales, lavarlos con agua y cloro, luego córtelos en rodajas delgadas. Limpie el arroz y lave bien hasta que el agua salga transparente.
- 3.- Una vez preparada la gallina, cortados los vegetales y limpio el arroz, coloque La olla al fuego con los 4 litros de agua, cocine la gallina con el ajo y la cebolla.
- 4.- Cuando la gallina ya se haya cocinado unos 30 minutos o se le pueda introducir el tenedor, agregue los vegetales, la Moringa y los demás ingredientes. Cocine los vegetales hasta que estén al diente y el arroz este blando. Retírela olla del fuego y sírvase la sopa caliente.

TORTILLAS DE MAÍZ CON MORINGA

(Receta para 20 tortillas)

Ingredientes:

Para cocer el maíz:

1 lb. de maíz

1 cucharada de cal

Para tortilla:

1 taza de Moringa fresca o 10 cucharadas de Moringa en polvo



Procedimiento

- 1.- Coloque el maíz y la cal en una olla, agregue agua hasta que se cubra el maíz, cocine hasta que el maíz desprenda bien su piel (hollejo).
- 2.- Lave el maíz varias veces hasta que ya no tenga hollejo, cuando ya esté bien lavado muélalo con las hojas de Moringa frescas y si desea hacer las tortillas con Moringa en polvo, primero lleve el maíz a moler y agregue el polvo a la masa.
- 3.- Una vez que tenga la masa, proceda a elaborar las tortillas en plancha de cocina o comal. Sirva calientes.

ESPAGUETI EN SALSA DE TOMATE CON MORINGA

(Receta para 6 personas)

Ingredientes:

- 1 bolsa de espagueti
- 1/4 de cebolla pequeña
- 1/2 chile verde pequeño (si lo desea agregar)
- 6 tomates medianos o 2 salsas naturas con queso
- 1 cucharada de consomé de pollo (opcional)
- 2 cucharadas de aceite
- 6 cucharadas de Moringa en polvo o 1 taza de Moringa fresca
- Sal al gusto



Procedimiento

- 1.- Cocine los espaguetis en una olla con agua, sal al gusto y 1 cucharada de aceite.
- 2.- Cuando los espaguetis ya estén cocidos, escurra. Lave los vegetales y córtelos en trozos pequeños (píquelos)
- 3.- Si va a utilizar tomates para la salsa, elabore la salsa utilizando 3 vasos de agua, los tomates, la cebolla, el chile, el consomé y licue todo hasta que esté bien fina.
- 4.- Una vez elaborada la salsa colóquela en una olla, agregue los espaguetis y la Moringa, déjelos cocinar unos 10 minutos o hasta que hiervan, y listos para comer.

GALLO PINTO CON MORINGA

(Receta para 12 personas)

Ingredientes:

½ lb. de arroz con vegetales cocido
4 tasas de frijoles sancochados (cocidos)
1/4 de cebolla
3 cucharadas de aceite para freír
6 cucharadas de Moringa en polvo o 1 taza de Moringa fresca
Sal al gusto



Procedimiento

- 1.- Como ya tiene los frijoles y el arroz cocido, coloque la cacerola en que los freira al fuego, agregue el aceite, las hojas o polvo de Moringa, y la cebolla bien picada, luego sofría.
- 2.- Cuando la cebolla ya este de color trasparente, agregue los frijoles, el arroz y sazone con la sal al gusto.
- 3.- Deje que hiervan hasta freírse bien. Retire del fuego y sírvase caliente.

TORTAS DE PAPA CON MORINGA

(Receta para 6 personas)

Ingredientes:

- 1 lb. de papa
- ½ cebolla mediana
- ½ chile verde mediano
- 2 huevos
- 1 taza de harina de pan
- 1 cucharada de consomé (opcional)
- 6 cucharadas de Moringa en polvo o 1 taza de Moringa fresca
- 2 tazas de aceite de freír
- Sal al gusto



Procedimiento

1. Lave bien las papas, pélelas, córtelas en trozos medianos y cocínelas, agrégueles sal al gusto al momento de cocinarlas
2. Mientras las papas se cocinan, corte en cuadro todos los vegetales
3. Cuando ya estén cocidas las papas, tritúrelas bien hasta que quede en forma de puré, agregue el chile y la cebolla cortada, la harina, huevos, consomé, sal y Moringa, mezcle bien hasta que quede una pasta uniformemente mezclada
4. Ponga a calentar la cacerola con el aceite y cuando ya esté caliente, forme tortas de tamaño mediano y fríalas. Finalmente sirva solas o acompañadas de otro alimento de su preferencia.

TORTAS DE MORINGA

(Receta para 15 Tortas)

Ingredientes:

½ cebolla mediana
1/2 chile verde mediano (si lo desea agregar)
2 tomates medianos
2 huevos
1 taza de harina de pan
1 cucharada de consomé (opcional)
2 taza de Moringa fresca
2 tazas de aceite de freír
Sal al gusto



Procedimiento

- 1.- Lave bien la Moringa, el chile, la cebolla y el tomate. Córtele finamente y coloque en un depósito
- 2.- Cuando ya tenga todo picado, agréguele los huevos, harina, sal y consomé, revuélvalos hasta lograr una pasta uniformemente mezclada
- 3.- Luego ponga a calentar la cacerola con el aceite y cuando ya esté caliente, forme tortas de tamaño mediano y fríalas. Finalmente sirva solas o acompañadas de otro alimento de su preferencia.

POLLO GUISADO CON VERDURAS Y MORINGA

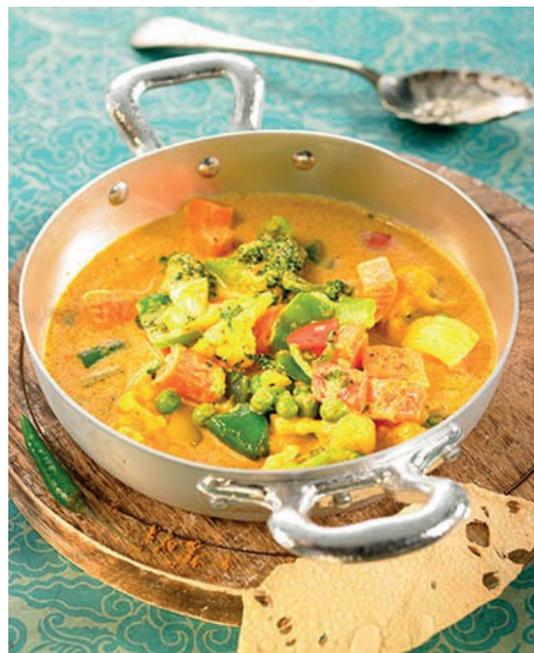
(Receta para 5 personas)

Ingredientes:

- 2 lb. de pollo
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 chile verde mediano
- 1 zanahoria pequeña
- 4 papas pequeñas
- 1 chayote pequeño
- 1 taza de Moringa fresca
- Sal al gusto
- 1 cucharada de consomé de pollo (opcional)
- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 6 tomates medianos (para salsa)

Procedimiento

- 1.- Corte el pollo hasta obtener 5 piezas, lave bien con agua y cloro, enjuague bien, lave nuevamente con sal y limón y enjuague con suficiente agua.
- 2.- Lave todos los vegetales luego pele y corte en rodajas o cuadros medianos, corte finamente la cebolla y chile verde.
- 3.- Coloque la cacerola al fuego con el aceite, cuando este caliente agregue el pollo y sofría unos 5 minutos, luego agregue los vegetales, la Moringa y sofría otros 5 minutos.
- 4.- Luego licue los tomates, y agregue la salsa al pollo que se está sofriendo, ponga sal al gusto o más consomé. Sirva caliente



NACATAMAL DE POLLO O CERDO CON MORINGA

(Receta para 11 personas)

Ingredientes:

Para cocción del maíz:

1 lb. de maíz

1 cucharada de cal

Para cocción de la masa:

2 cucharadas de achiote

3 cucharadas de consomé de pollo

½ lb. de manteca

Sal al gusto

Agua

3 tazas de Moringa fresca

Para recaudo:

2 lb. de pollo (o cerdo)

8 tomates medianos

1 sobre de relajo

1/2 cebolla mediana

1/2 chile verde mediano

2 dientes de ajo

2 cucharadas de consomé de pollo



Procedimiento

1.- Cocine el maíz, muele el maíz junto con las hojas de Moringa, luego agregue agua a la masa hasta que tenga una consistencia casi líquida, agregue el achiote, consomé, sal y manteca ya derretida, ponga a cocer la masa y revuelva constantemente hasta que hierva y logre una consistencia semi-sólida. Deje enfriar

2.- Corte el pollo en trozos pequeños, lave bien, escurra, luego prepare el recaudo con los tomates, ajo, relajo tostado, cebolla, chile y consomé, licue bien y agregue la salsa al pollo.

3.- Limpie y asolee las hojas para tamal previamente, cuando ya se va a preparar los tamales se colocan las hojas bien ordenadas, coloque sobre cada hoja 2 cucharadas de masa y en el centro agregue un trozo de pollo (o cerdo según preferencia) y 2 cucharadas de la salsa, envuelva la masa con la hoja y forme el nacatamal. Coloque al fuego y cocine aproximadamente por 1 hora.

4.- Sírvaselo caliente

FLOR DE MORINGA CON HUEVO

(Receta para 4 personas)

Ingredientes:

4 tazas de flor de Moringa
1/4 de cebolla pequeña
1/2 chile verde pequeño (si lo desea agregar)
2 tomates pequeños
1/2 cucharada de consomé de pollo
2 huevos
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto



Procedimiento

- 1.- Salcoche la flor en agua y sal al gusto, cuando ya esté blanda, escurra.
- 2.- Coloque la cacerola con el aceite a fuego lento, cuando ya esté caliente agregue la flor, el chile, tomate y cebolla picada, sofreír por 3 minutos y agregue los huevos y el consomé, sofreír otros 3 minutos.
- 3.- Retire del fuego y sírvase solo o acompañado con otro alimento de su preferencia.

CHILTOMAS RELLENAS DE CARNE CON MORINGA

(Receta para 6 personas)

Ingredientes:

6 chiltomas para rellenar
4 onzas de carne molida
1/2 chile verde pequeño
1/2 cebolla mediana
1 cucharada de consomé de res
2 cucharadas de aceite
8 cucharadas de Moringa en polvo o 1 taza de Moringa fresca
Sal al gusto
1 diente de ajo
6 tomates medianos o 2 salsas naturales de su preferencia



Procedimiento

6 tomates medianos o 2 salsas de tomate naturales
cebolla picada
1 diente de ajo
1 cucharada de consomé
Sal al gusto

Procedimiento

- 1.- Coloque las chiltomas sobre el comal o plancha y áselos hasta que se note que puede quitárseles la piel o cáscara, póngalos en una bolsa plástica para que suden. Luego de unos 5 minutos pélelos
- 2.- Corte finamente la cebolla, chile verde, ajo y la Moringa fresca
- 3.- Cuando ya estén forradas, colóquelas en una olla, luego prepare la salsa licuando los tomates, cebolla, ajo, consomé y sal al gusto, agréguela en la olla de las chiltomas forradas y cocine hasta que hierva.
- 4.- Coloque la cacerola al fuego con el aceite, cuando ya esté caliente agregue la carne, la cebolla, chile, ajo, Moringa, consomé y sal, sofría hasta que la carne este bien cocida. Retire del fuego y rellene las chiltomas con la carne.

TOMATES RELLENOS CON CARNE Y MORINGA

(Receta para 8 personas)

Ingredientes:

- 8 tomates medianos
- 4 onzas de carne molida
- 1/2 chile verde pequeño
- 1/2 cebolla mediana
- 1 cucharada de consomé de res
- 2 cucharadas de aceite
- 8 cucharadas de Moringa en polvo o 1 taza de Moringa fresca
- Sal al gusto
- 1 diente de ajo



Procedimiento

- 1.-Corte finamente la cebolla, chile verde, ajo y la Moringa si la usara fresca
- 2.-Coloque la cacerola al fuego con el aceite, cuando ya esté caliente agregue la carne, la cebolla, chile, ajo, Moringa, consomé y sal, sofría hasta que la carne este bien cocida. Retire del fuego
- 3.- Lave los tomates, corte en la parte de los extremos y en uno de los extremos abra y saque toda la pulpa del tomate, rellene el tomate.
- 4.- Sirva y acompañe con otro alimento de su preferencia.

CHILAQUILAS RELLENAS DE QUESO Y MORINGA

Ingredientes:

- 5 tortillas medianas frías
- 4 onzas de queso
- 1/2 chile verde pequeño (si lo desea agregar)
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 taza de Moringa fresca o 10 cucharadas en polvo.
- 4 huevos
- 2 tazas de aceite para freír



Ingredientes para la salsa:

- 6 tomates medianos o 2 salsas de salsas tomate naturas
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de consomé (opcional)
- Sal al gusto

Procedimiento

- 1.- Corte las tortillas por la mitad, luego deshaga bien el queso y agregue el chile, la cebolla y Moringa bien picada, mezcle todo hasta formar una masa uniforme.
- 2.- Rellene las tortillas con el queso, luego bata los huevos hasta formar una mezcla como nieve, envuelva o forre las tortillas rellenas, fría.
- 3.- Cuando ya estén todas forradas o envueltas, colóquelas en una olla, luego prepare la salsa licuando los tomates, cebolla, ajo, consomé y sal al gusto, agréguela en la olla de las tortillas forradas y cocine hasta que hierva.
- 4.- Sirva caliente, acompañada de otro alimento de su preferencia o use como tortilla.

PUPUSAS DE FRIJOLES CON QUESO Y MORINGA

(Receta para 20 pupusas)

Ingredientes:

- 1 lb. de maíz
- 1 cucharada de cal

Ingredientes para el relleno:

- ½ libra de frijoles fritos, ½ libra de quesillo
- 1 cucharada de consomé de pollo (opcional)
- 1/2 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de aceite
- 2 taza de Moringa fresca bien picada
- Sal al gusto



Procedimiento

- 1.-Cocine el maíz, y obtenga la masa
- 2.- una vez que tenga la masa mezcle en un recipiente los frijoles, el queso, la Moringa bien picada, el consomé y la sal al gusto. Mezcle bien todos los ingredientes.
- 3.- AL tener preparados todos los ingredientes, caliente la plancha o comal empiece a formar las tortillas, abra un agujero al centro, rellene con frijoles y el queso, cierre el agujero y palmee hasta tener de nuevo la masa en forma de tortilla.
- 4.- cocine y sirva después caliente, acompañada de salsa de tomate o encurtidos de su preferencia.

CHAYOTES CON MORINGA

(Receta para 6 personas)

Ingredientes:

- 3 chayotes blancos
- 4 onzas de quesillo
- 1/4 de cebolla mediana
- 1/4 chile verde mediano (si lo desea agregar)
- 1 cucharada de consomé de pollo (opcional)
- 6 cucharadas de Moringa en polvo o 1 taza de Moringa fresca
- Sal al gusto



Procedimiento

- 1.- Corte los chayotes por mitad y salcoche con sal luego cuando ya estén cocidos saque la pulpa y coloque en un recipiente.
- 2.- Corte la cebolla y chile en trozos finos, agregue el quesillo, consomé, pulpa de los chayotes y Moringa en polvo o fresca pero bien cortada, mezcle bien.
- 3.- Rellene las mitades de los chayotes con la pasta que elaboro con el queso. Coloque en un recipiente y hornee hasta que el queso tome un color doradito.
- 4.- Sírvaselo solo o acompañado con otro alimento.

BERENJENAS RELLENAS DE QUESO CON MORINGA

(Receta para seis personas)

Ingredientes:

- 3 berenjenas
- 4 onzas de quesillo
- 1/4 de cebolla mediana
- 1/4 chile verde mediano (si lo desea agregar)
- 1 cucharada de consomé de pollo (opcional)
- 6 cucharadas de marango en polvo o 1 taza de Moringa fresca
- Sal al gusto



Procedimiento

- 1.- Corte las berenjenas por la mitad y salcoche con sal. Luego cuando ya estén semi-cocidos saque la pulpa y coloque en un recipiente
- 2.- Corte la cebolla y chile en trozos finos, agregue el quesillo, consomé, pulpa de las berenjenas y Moringa en polvo o fresca pero bien cortada, mezcle bien.
- 3.- Rellene las mitades de berenjena con la pasta que elaboro con el queso. Coloque en un recipiente y hornee hasta que el queso tome un color doradito.
- 4.- Sírvaselo solo o acompañado con otro alimento.

EMPANADAS DE MASA RELLENAS DE PAPA CON MORINGA

(Receta para 8 empanadas)

Ingredientes:

- 1 libra de maíz
- 1 cucharada de cal
- 1 cucharada de achiote
- ½ lb. de manteca
- 1 lb. de papa
- ¼ de cebolla pequeña
- ¼ de chile verde pequeño
- 1 cucharada de consomé (opcional)
- 1 taza de Moringa fresca
- Sal al gusto
- 1/2 botella de aceite para freír



Procedimiento

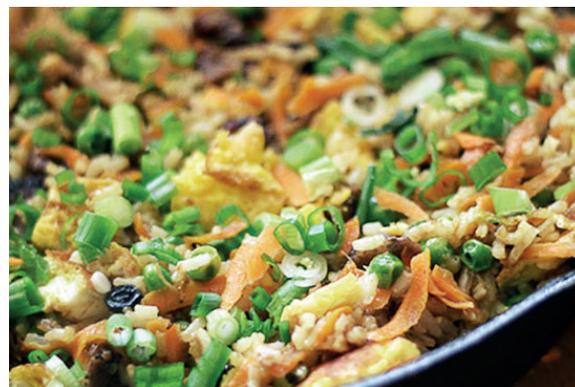
- 1.- Cocine el maíz y luego obtenga la masa, una vez que tenga la masa agregue la manteca, achiote, y sal al gusto. Mezcle bien todos los ingredientes de la masa hasta que se mezcle bien.
- 2.- Lave bien las papa, pélelas, córtelas en trozos medianos y cocínelas, agrégueles sal al gusto al momento de cocinarlas.
- 3.- Mientras las papas se cocinan, corte en cuadro pequeñito el chile y cebolla.
- 4.- Cuando ya estén cocidas las papas, tritúrelas bien, agregue el chile y cebolla cortada, consomé, sal y Moringa, mezcle bien hasta que quede uniformemente mezclada. Finalmente proceda a elaborar las empanadas, fríalos en aceite bien caliente. Sírvese caliente.

PICADO DE VERDURAS CON CARNE Y MORINGA

(Receta para 10 personas)

Ingredientes:

- 1/2 libra de carne molida
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 chile verde pequeño (si lo desea agregar)
- 1 lb. de papa
- 2 zanahorias medianas
- 2 chayotes medianos
- 2 cucharadas de consomé de res
- 4 cucharadas de aceite
- 10 cucharas de Moringa en polvo o 2 tazas de Moringa fresca
- 10 tomates o 2 salsas naturales de su gusto (para el recaudo o salsa)
- Sal al gusto



Procedimiento

- 1.- Lave bien con agua y cloro todos los vegetales, luego córtelos en trozos medianos y déjelos reposando en agua.
- 2.- Coloque al fuego la olla con aceite y deje que caliente, luego agregue la carne, chile y cebolla bien picada, el consomé y la Moringa, sofría hasta que la carne este cocida, luego agregue los vegetales y sofría unos 10 minutos.
- 3.- Cuando los vegetales estén semi cocidos, agregue los tomates licuados o la salsa. Ponga sal al gusto y deje cocinar unos 10 minutos más. Finalmente retire del fuego y sírvase caliente.

OMELET DE MORINGA

Ingredientes:

- 1 taza de hojas de Moringa
- 2 huevos
- ½ cebolla
- ½ tomate
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto



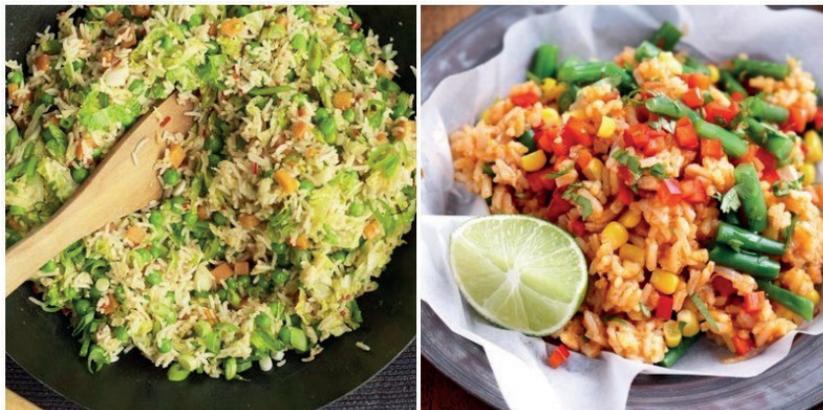
Procedimiento

- 1.- Lave las hojas, después fríalas por 5 minutos con la cebolla rebanada, el ajo y la sal. Mientras esto se cuece, fría los tomates y añádalos a la Moringa frita.
- 2.- Revuelva esta mezcla con los huevos en un recipiente y cuézalo como lo haría con cualquier omelet.
- 3.- Sírvese caliente

SALSA DE MORINGA CON ARROZ

Ingredientes:

Hojas de Moringa
Aceite
Carne o pescado
Vegetales al gusto
Arroz



Procedimiento

- 1.- Lave las hojas, después hágalas trizas hasta que parezcan puré.
- 2.- Hierva las hojas en agua hasta que se cuezan y adquieran un color café.
- 3.- Añada aceite, la carne o pescado y los vegetales que desee. Revuelva hasta que se cueza la carne o pescado y sívalo sobre arroz

GUACAMOL CON MORINGA

(Receta para 4 personas)

Ingredientes:

- 1 Aguacate grande
- 4 Huevos
- 2 limones
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de polvo de Moringa o ½ tasa de hoja fresca



Procedimiento

En una cazuela honda poner a cocer los huevos de 10 a 15 minutos máximo, una vez que estén los huevos duros pelarlos y partarlos en cuadrillos grandes o pequeños según sea tu preferencia, agregar la cebollita bien picadita y agregar el jugo de los limones y mezclar, agregar la Moringa y mezclar nuevamente, agregar a este el aguacate en cuadrillos mezclar con cuidado y sazonar con sal.



**PLATILLOS GOURMET
CON MORINGA**

HAMBURGUESA CON MORINGA

Ingredientes:

400 g de carne molida de res
1 huevo; 2 cebollas rojas
2 cucharadas de azúcar de caña
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de polvo de Moringa
1 tomate y 4 hojas de lechuga
2 panes de hamburguesa
1 cucharada de salsa de tomate y mostaza orgánica
Sal y pimienta, Aceite



Procedimiento

1. Pique las cebollas en pequeñas rodajas y aselas lentamente en aceite caliente por unos 10 minutos.
2. Espolvoree con azúcar, desglase con el vinagre balsámico, mezcle con Moringa en polvo hasta que la cebolla se ablande (aprox. 5 minutos).
3. Mezcle una porción de la cebolla caramelizada con la carne, el huevo y agregue el polvo de Moringa, sazone con sal y pimienta.
4. Mezcle muy bien, después forme hamburguesas de la mezcla de 1-2 cm de espesor y fríelas en un sartén por ambos lados en aceite.
5. Corte los panes de hamburguesa, unte las partes inferiores con la mostaza y la salsa de tomate, cubre con hojas de lechuga y rodajas de tomate, añade a las hamburguesas el resto de las cebollas y cubre todo con la otra mitad de pan.

PIZZA DE MORINGA

Ingredientes para la masa de la pizza:

350 g de harina fina
35 g de levadura fresca
225 ml de agua tibia
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal y 1 pizca de azúcar
2 cucharaditas de moringa en polvo



Ingredientes para la salsa de la pizza:

4 tomates grandes pelados
Un poco de orégano y una pizca de sal
1 cucharadita de moringa en polvo
100 g de queso mozzarella
½ pimiento y ½ cebolla, tamaño medianos
50 g de jamón, salchicha ó peperoni
Rúcula

Procedimiento

- 1- La elaboración de la masa se hace exactamente igual que el resto de las pizzas, salvo que además de la harina se le echa las dos cucharaditas de moringa en polvo.
- 2- Primer paso: En el agua tibia se diluye la levadura, el aceite, la sal y la pizca de azúcar, cuando esté diluido se añade la harina y la moringa, hasta obtener una masa suave, que habrá que dejar fermentar una hora en un lugar cálido.
- 3- Saltear la ½ cebolla finamente picada y el ½ pimiento en aceite de oliva, agregar los 4 tomates triturados y la cucharadita de moringa en polvo, añadir un poco de orégano al gusto. Cocine a fuego lento durante unos 20 minutos. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 4- Estirar la masa de pizza fina y colocar en una bandeja para hornear
- 5- Colocar la salsa de tomate preparada anteriormente sobre la base de la pizza, de manera uniforme. Rallar el queso mozzarella sobre la base de tomate que previamente habremos extendido sobre nuestra masa. Cortamos y añadir el resto de los ingredientes (50 g de jamón, salchicha ó peperoni). Precalentar el horno hasta 200 grados centígrados y hornear la pizza durante 15-20 minutos, vigilando siempre que no se nos queme. En un último paso colocamos la rúcula.

SOPA DE TOMATE CON MORINGA

50 g de zanahoria; 50 g de apio
1 cebolla pequeña; 2 dientes de ajo
400 gramos de tomates (pelados y cortados en cubitos)
0.5 litros de caldo de verduras
2 cucharadas de Moringa en polvo
aceite de oliva
sal y pimienta; un manojo de perejil
Para decorar: 100 g de mozzarella;
una cuantas hojas de albahaca



Procedimiento

1. Corte la cebolla, el ajo y las zanahorias en cubitos, corte el apio en trozos pequeños.
2. Saltee las verduras en aceite de oliva y añada el perejil fresco en último lugar
3. Vierte el caldo hirviendo y los tomates a los vegetales salteados, y deje cocer unos 15 minutos más.
4. Haga un puré con la sopa, hiérvela de nuevo, agregue y mezcle el polvo de Moringa y sazone con sal y pimienta.
5. Sírvela con mozzarella y hojas de albahaca.

MORINGA CON ESPAGUETI AL PESTO

50 g de zanahoria; 50 g de apio
50 g de hojas frescas de albahaca
2 dientes de ajo
30g de nueces de pino, tostadas
40 g de queso parmesano, rallado
100 ml de aceite de oliva
1.5 cucharada de Moringa en polvo
250 g de espaguetis



Procedimiento

1. Hace puré en la licuadora o batidora de inmersión con la albahaca, los dientes de ajo pelados, las nueces de pino tostadas y el aceite de oliva.
2. Agregue queso parmesano y el polvo de Moringa y mezcle todo bien con una cuchara.
3. Prepare los espaguetis según las instrucciones y sírvelos con el pesto en un plato.

MORINGA BOLITAS DE COCO

Ingredientes

- 100 g de mantequilla
- 100 g de chocolate para cocinar
- 100 g de azúcar glas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de ron
- 2 cucharadas de Moringa en polvo
- 80 g de coco deshidratado y rallado



Procedimiento

1. Disuelve la mantequilla a fuego lento sobre un baño María, agregue el chocolate por pedazos y deje que todo se derrite mientras se devuelve.
2. Revuelve el azúcar glas y esencia de vainilla, y luego agregue 50 g de coco, el polvo de moringa y el ron y mezcle muy bien.
3. Pone la masa todavía bastante líquida durante aproximadamente 2-3 horas en el refrigerador.
4. Una vez que la masa está bastante firme, destaque con una cucharadita porciones pequeñas, forme bolitas pequeñas y mételas rápidamente en el coco y en moringa en polvo para laminarlas. Hasta el consumo hay que mantenerlas en un lugar fresco.

MORINGA CHIPS (PATATAS FRITAS)

Ingredientes

- 4 patatas grandes
- 1 cucharada de polvo de Moringa
- 2 cucharadita de especias mixtas (pimentón dulce, orégano, albahaca, tomillo, perejil, ajo)
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite



Sirve las patatas fritas con nuestro Dip de Moringa

1 taza de queso crema con hierbas de Provenza

5 tomates secos

Un puñado de aceitunas negras (sin hueso)

1.5 cucharaditas de Moringa en polvo

Procedimiento

1. Pele las patatas y córtelas con un cuchillo o con el rallador en rodajas finas. En un tazón mezcle el aceite, la moringa en polvo y las especias mixtas.
2. Pone sobre una parrilla con papel de hornear. Aplique a las rebanadas de papa una capa delgada con el aceite condimentado en ambos lados y después ponlas sobre el papel de hornear.
3. Ase las papas en un horno precalentado a 200°C durante unos 15 minutos.
4. Corte los tomates y las aceitunas en trozos pequeños y mezcle con el queso crema y el polvo de Moringa.

PIE DE QUESO CON MORINGA

Ingredientes

200 g de galletas de mantequilla (galletas de chocolate)
90 g de mantequilla
500 g de queso crema
120 g de azúcar
3 huevos
1 paquete de azúcar de vainilla
150 g de crema agria (Crème fraîche)
2 cucharadas de polvo de moringa



Procedimiento

1. Ralle las galletas finamente y mezclar con la mantequilla blanda.
2. Pone la mezcla en el molde engrasado para formar una superficie lisa y prénsela con firmeza.
3. Revuelve el queso crema, azúcar, polvo de moringa y los huevos hasta que quede cremoso
4. Derrame la crema del queso sobre la masa de galleta. Hornee en un horno precalentado a 190 ° C durante unos 25 minutos.
5. Mezcle la crema agria con el azúcar de vainilla y unte uniformemente sobre la torta. Hornee a 210 ° C por otros 5 minutos. Deje enfriar la torta por lo menos 3 horas antes de cortarla.

MORINGA 1001 NOCHES

Ingredientes

150 g de chocolate blanco
100 g de mantequilla; 3 huevos
50 g de azúcar; 1 cucharada de miel
150 g de harina; 1 cucharadita de canela
1 pizca de cardamomo
1 cucharada de polvo de Moringa
½ cucharadita de bicarbonato de soda
150 g de yogur natural; 100 g de dátiles, picados; 50g de nueces, picadas
Para el glaseado:
Jugo de 1 naranja; 1 cucharada de miel
50 g de chocolate blanco; Nueces para adornar



Procedimiento

1. Derrite 150g de chocolate blanco con la mantequilla en un bol sobre un baño María con agua tibia y agite moderado, luego déjelo enfriar
2. Mezcle la harina con el bicarbonato, las especias (canela, cardamomo) y el polvo de Moringa
3. Bate los huevos con el azúcar y la miel hasta obtener una crema, luego añádelo a la masa de chocolate con mantequilla.
4. A continuación, tamice la harina sobre la mezcla y luego añade el yogur
5. Agregue los dátiles picados y las nueces por lo último y mezcle suavemente
6. Eche la masa en un molde engrasado y hornéela en un horno precalentado a 200°C durante unos 20-25 minutos.
7. Agite y caliente el jugo de naranja con la miel en una olla pequeña. Pique con un pincho de madera la torta tibia varias veces y vierte el jugo de naranja por encima. Deje enfriar la torta en el molde para que el jugo se absorba completamente.
8. Derrite los 50 gramos de chocolate blanco en un bol sobre un baño María y úntelo uniformemente sobre la torta. Adorne con mitades de las nueces la superficie

INFUSIONES Y BEBIDAS CON MORINGA



TÉ DE FLOR DE MORINGA

Ingredientes

- 1 taza de flor de Moringa
- 1 litro de agua
- Azúcar o miel al gusto



Procedimiento

- 1.- Ponga a hervir agua; después vacíela en un recipiente.
- 2.- Lave las flores de Moringa y añádalas al agua, déjelas reposar por espacio de 5 minutos.
- 3.- Añada azúcar o miel al gusto.
- 4.- Puede usarse como remedio para el resfriado

TÉ CON LIMÓN CON HOJA DESHIDRATADA DE MORINGA

Ingredientes

- 1 Taza de hoja de Moringa (seca o deshidratada)
- 1 litro de agua
- Azúcar o miel al gusto
- ½ docena de limones criollos



Procedimiento

- 1.- Lave la hoja de Moringa y póngala a hervir en agua; por espacio de unos 10 minutos, después con ayuda de un colador vacíela en un recipiente.
- 2.- Corte los limones y agréguelos a la infusión (realícelo de forma paulatina para evitar que quede muy ácido)
- 3.- Añada azúcar o miel al gusto.
- 4.- Puede servirse caliente o déjese enfriar para tomarse con suficiente hielo.

TÉ CON LIMÓN CON HARINA DE MORINGA

Ingredientes

- 1 Taza de harina de Moringa
- 2 litro de agua
- Azúcar o miel al gusto
- ½ docena de limones criollos



Procedimiento

- 1.- Ponga a hervir el agua por espacio de unos 10 minutos, después coloque en un colador de tela harina de Moringa, vierta el agua a través del colador y exprima, la infusión producida viértala en un recipiente.
- 2.- Corte los limones y agréguelos a la infusión (realícelo de forma paulatina para evitar que quede muy ácido)
- 3.- Añada azúcar o miel al gusto.
- 4.- Puede servirse caliente o déjese enfriar para tomarse con suficiente hielo.

EXTRACTO DE MORINGA

Ingredientes

1 a 2 Cucharadas de harina de Moringa
1 litro de agua
Azúcar al gusto
Hielo



Procedimiento

- 1.- En un recipiente coloque el litro de agua.
- 2.- Añada la harina de Moringa hecho de las hojas de Moringa al litro de agua.
- 3.- Revuelva hasta que se disuelva. Añada azúcar al gusto.
- 4.- Guardar el jugo en el refrigerador o agregue suficiente hielo y listo para tomar.

TÉ DE JAMAICA CON MORINGA

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de Moringa deshidratada y molida
- Azúcar al gusto
- 4 a 6 unidades de flor de Jamaica deshidratada

Procedimiento

- 1.- Agregue 1 cucharada de Moringa Molida y deshidratada a un litro de agua
- 2.- Adicione de 4 a 6 unidades de flor de Jamaica y agregue azúcar al gusto.
- 3.- Revuelva y deje refrigerar durante 30 minutos.



JUGO DE JENGIBRE CON MORINGA

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de harina de Moringa
- Azúcar o miel al gusto
- 1 cucharada de ralladura de jengibre



Procedimiento

- 1.- Agregue 1 cucharada de harina de Moringa un litro de agua
- 2.- adicione una cucharada de ralladura de Jengibre
- 3.- Adicione el azúcar o miel al gusto. Revuelva y deje refrigerar durante 30 minutos.

LICUADO MORINGA

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 2 bananas (cortadas en trozos)
- 1/2 mango
- 1 cucharada grande de harina de Moringa (si solo tienes hojas de Moringa pon 2 cucharadas grandes de hojas)



Procedimiento

- 1.- Toma las bananas pélalas y córtalas en trozos deposítalas en la licuadora.
- 2.- Pela el mango y córtalo en rodajas, deposítalo también en la licuadora.
- 3.- Agrega la harina de Moringa, y licua todo junto
- 4.- Agrega hielo y listo.

JUGO DE NARANJA CON MORINGA

Ingredientes

- 3 naranjas grandes cortadas en pequeñas piezas.
- 2 laminitas de Jengibre (fortalece sistema inmune y la circulación de la sangre).
- Una cucharada grande de polvo de Moringa Oleifera.
- Azúcar al gusto.



Procedimiento

Colocar las naranjas en trozos, una o dos laminitas de jengibre y un poco de agua fría, en una licuadora a la máxima revolución/potencia, una vez que todo esté bien batido y mezclado, añadir la cucharada de polvo de Moringa oleifera, y volver a licuar.

Añadir cubitos de hielo y licuar par que quede como granizado. Servir y decorar al gusto

SMOOTHIE DE MANGO, ESPINACA, BANANO Y MORINGA

Ingredientes

- 1 mango
- 1 taza de espinacas
- 1 vaso de agua
- 1 cucharada de harina de hoja de Moringa



Procedimiento

Pelar el mango y el banano, cortarlos en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora y batir. Añadir las espinacas lavadas, la cucharada de harina de hojas de Moringa, el vaso de agua, cubitos de hielo y triturar. Puedes añadir más agua para darle una consistencia menos cremosa si te apetece.

SMOOTHIE MÁGICO DE MORINGA

Ingredientes

- ¼ de pepino sin pelar
- 1 rama de apio con sus hojas
- ¼ de piña dulce pelada
- 1 manojo de espinacas frescas
- 3 manzanas verdes
- 1 cucharada de limón recién exprimido
- ¼ de taza de leche o crema de coco
- 1 cucharada de harina de hojas de moringa
- 1 taza y media de agua
- Hielo en cubitos



Procedimiento

Cortar en trozos pequeños los siguientes ingredientes: el ¼ de pepino sin pelar, la rama de apio con sus hojas, el ¼ de piña dulce pelada, el manojo de espinacas frescas y las 3 manzanas verdes.

Colocarlos en la licuadora junto con la cucharada de limón recién exprimido, ¼ de taza de leche, la cucharada de harina de hoja de Moringa, taza y media de agua, hielo en cubitos, y batir. Si queda muy espeso puedes añadir más agua

CHOCO MORINGA



ChocoMoringa, que lleva moringa, cacao y piloncillo. Hemos visto que la moringa, es el producto natural estrella en cuanto a antioxidantes se refiere (propiedades antioxidantes de la moringa) pero ¿y si le añadimos además, un elemento que a todos nos encanta, y que también tiene unas propiedades antioxidantes? En efecto, la moringa con cacao y piloncillo, encabezan también la lista de alimentos con este tipo de propiedades ya que tiene un alto contenido de vitamina C, y es una increíble fuente de fibras, y otros elementos tales como la serotonina.

Antes de comenzar a explicar las maravillosas posibilidades que ofrecen estas tres plantas juntas, indagemos más acerca este nuevo producto.

¿Qué es ChocoMoringa?

ChocoMoringa es una fabulosa y rica combinación de Polvo de Moringa, Cacao y Piloncillo. Ideal para combinar con leche.

Las características de nuestro nuevo producto consisten en:

400 gramos de producto
50% Cacao, 30% Piloncillo, 20% Moringa (hoja)

Pero ¿qué aportes le puede dar el cacao, por ejemplo, a la moringa?

El rico aporte de magnesio del cacao, mezclado debidamente con la moringa y el piloncillo, hace de este nuevo producto, ChocoMoringa, sea ideal para reforzar la actividad mental e intelectual; además de reforzar el funcionamiento del metabolismo, los huesos y el corazón.

Moringa con piloncillo



Y el piloncillo ¿Qué le aportará a mi salud? El piloncillo, al ser un edulcorante 100% NATURAL obtenido de la cocción de la melaza, ¡otorga un sabor inigualable! Una auténtica explosión de sabores en el paladar. Y no es casualidad que hayamos elegido este producto en especial, ya que, unido a las amplísimas propiedades de la moringa, y a las características específicas del cacao natural, el piloncillo reforzará las proteínas, el hierro, potasio, el zinc y las vitaminas C, B1, B2 y B6 que nuestro cuerpo necesita cada día. ¡Además es una fuente de antioxidantes naturales! Igual que la moringa y el cacao. La clave de mantener una juventud y salud radiante mediante ChocoMoringa es disolviendo una cucharada de este maravilloso producto en leche, o licuado.

Además, el piloncillo tiene poderosos efectos balsámicos y expectorantes ¡simplemente perfecto para los casos de enfermedades respiratorias!; y por si fuera poco, simbolizan un aporte de energía veloz a nuestro cuerpo, ideal después de realizar ejercicio. Es por eso que Chocomoringa puede tomarse o bien por la mañana y por la noche, o después de cada ejercicio físico. O simplemente cuando nos encontremos algo cansado, porque ayuda a mitigar los síntomas de fatiga y agotamiento.

Disuelva 1 cucharada en leche o licuado. Esta cucharada le estará aportando el equivalente a 2 capsulas de Moringa.

AUTORES



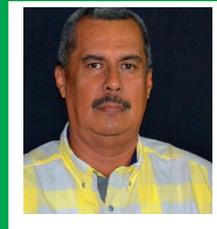
Lic. Rosario Rodríguez MSc
Investigadora PROMARANGO



Ing. Norlan Caldera MSc.
Investigador PROMARANGO



Bryan Mendieta Araica PhD
Coordinador Nacional PROMARANGO



Nadir Reyes Sánchez
Coordinador Investigación PROMARANGO

CONTACTOS

www.redmarango.una.edu.ni
bryan.mendieta@ci.una.edu.ni
nadir.reyes@ci.una.edu.ni
rosario.rodriguez@ci.una.edu.ni
norlan.caldera@ci.una.edu.ni

