



PLANTAS ALIMENTICIAS SILVESTRES

Del Umbral al Chaco Salteño

Algunos Usos Culinarios



PLAN NACIONAL DE
Seguridad Alimentaria

el hambre más urgente



MINISTERIO de
DESARROLLO SOCIAL

INTRODUCCION

El presente trabajo surge de nuestras actividades en el PROHUERTA Salta del INTA y el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, con aportes del CAPI y la Fundación CAPACIT-AR del NOA, basado en las experiencias en este tema, desarrolladas por INCUPO.

Se incluyen las **Plantas Silvestres** más conocidas y usadas en la zona Norte del Umbral al Chaco y algunos usos culinarios sugeridos o rescatados del saber popular en los Talleres donde participaron distintos grupos domésticos indígenas, docentes y promotores de la zona, realizados en Tartagal (Salta) desde el año 2002.

Queremos contribuir a mejorar la situación alimentaria de las familias, ya que según datos del área de Salud, la Desnutrición es una Enfermedad Prevalente en nuestra provincia.

Los **Problemas Nutricionales** se pueden resumir en:

- a) **El Hambre**, donde faltan todo tipo de nutrientes y
- b) **Los Desequilibrios Alimenticios**, donde falta alguno de los Grupos de Alimentos en la dieta diaria.

Ambos reconocen causas socioeconómicas y culturales. Para enfrentar esa problemática, entre otras alternativas, proponemos aprovechar los recursos alimenticios locales, rescatar y revalorizar los alimentos que consumían los Antiguos.

Entendemos por Alimentos Locales a los siguientes:

- Recursos Silvestres
- Recursos de Producciones Comerciales de la zona
- Recursos de la Autoproducción
- Recursos de Programas Alimentarios
- Recursos del Mercado

"Hay un tesoro oculto en el jardín, en el parque, en los baldíos, en el monte, junto al camino, toneladas de alimento nutritivo, sabroso, listo para ser aprovechado" (E. Rapoport- Lab. Ecotono, Univ. del Comahue).

"La Región Chaqueña tiene una gran riqueza alimenticia que conocían los antiguos....El Monte produce cuando se seca la huerta en verano con el calor y los cítricos abundan en invierno cuando no hay frutas en el monte, por eso combinando el aporte del monte con el de la huerta, la granja y los frutales tenemos un conjunto muy complementario.

Es importante revalorizar el monte como Ecosistema Alimenticio, defender la Biodiversidad como una propuesta sustentable re-creadora de una Cultura Alimenticia empobrecida por la globalización de las costumbres alimenticias en base a papas fritas, hamburguesas y otras comidas rápidas." (M. Charpentier - INCUPO).

Es importante consumir las plantas silvestres porque se las consigue gratis, permiten comer sano y prevenir enfermedades y aportan más nutrientes que las que se consiguen en el mercado

Antropóloga Alcira Figueroa
Ing. Agr. Haydée Lackner

ALIMENTACION SALUDABLE

Alimentarse es proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Para una correcta alimentación hay que saber seleccionar los alimentos, conservarlos, prepararlos, combinarlos y luego distribuirlos de la mejor manera, entre los miembros de la familia.

Una Buena Alimentación es la que incluye todos los alimentos que nuestro cuerpo necesita (en cantidad y calidad adecuada), para poder crecer, desarrollarse, tener fuerza y estar sano.

Podemos comparar a nuestro cuerpo con una máquina que necesita distintos materiales; unos para su construcción y mantenimiento,

como hierro, plástico, conexiones (alimentos constructores)

otros para obtener la energía para funcionar, como combustible o electricidad (alimentos energéticos y otros que permiten su buen funcionamiento, como los lubricantes (alimentos reguladores).

Como los lubricantes (alimentos reguladores).

✂ **Constructores:** Son aquellos alimentos ricos en Proteínas, Hierro y Calcio, necesarios para la formación de nuestro cuerpo: huesos, músculos, sangre, etc. Están presentes en todo tipo de carnes, todo tipo de huevos, lácteos, legumbres (porotos, arvejas, habas, lentejas).

✂ **Energéticos:** Son aquellos alimentos que nos permiten respirar, trabajar, jugar, estudiar, etc. Contienen Hidratos de

Carbono y Lípidos y se encuentran en el arroz, las harinas, la mandioca, la papa, la batata, el maíz, el azúcar, los aceites y las grasas.

✂ **Reguladores:** Son los que hacen que nuestro cuerpo funcione bien y nos protegen de las enfermedades; los llamamos Vitaminas y Minerales. Se encuentran en frutas y hortalizas, deben consumirse todos los días, ya que el organismo no hace reservas, y preferentemente crudas.

Como nuestro cuerpo necesita todos los días del aporte de los tres tipos de alimentos, al combinarlos en la comida

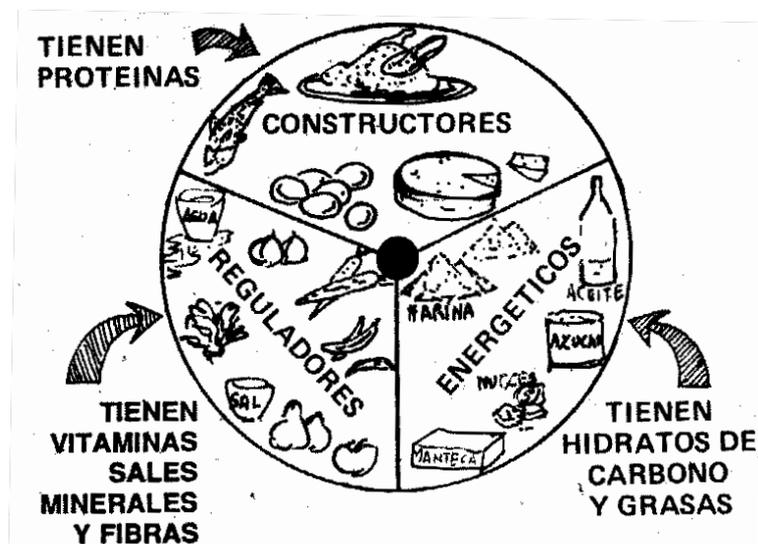
diaria logramos una alimentación balanceada.

Una **Alimentación Balanceada** significa que las necesidades del cuerpo son satisfechas con el aporte de los alimentos.

En los diagnósticos

realizados en los talleres encontramos que en la alimentación diaria de las familias suele haber **deficiencias de alimentos constructores y reguladores**. Si comparamos el **Aporte Nutricional** de las Alimentos Silvestres que encontramos en la zona con los que ofrece el Comercio tenemos que:

- Poseen menor cantidad de Agua
- Poseen mayor cantidad de Proteínas, Azúcares y Sales Minerales
- Poseen mayor cantidad de Vitaminas



VALORES NUTRICIONALES DE PLANTAS SILVESTRES

En los siguientes Cuadros se comparan los aportes de los Alimentos Silvestres y los que encontramos en el Comercio de PROTEINA, CALCIO, HIERRO, VITAMINA 'C' y PROVITAMINA 'A' y se agrupan en franjas con similares contenidos medidos en % en peso o mg/100g de Alimento fresco sin deshechos

ALIMENTOS DEL COMERCIO

ALIMENTOS SILVESTRES

PROTEINAS

SOJA-POROTO-QUESO DE RALLAR-JAMON	GUANDUL
QUESO CREMOSO-CARNES-PESCADOS	SACHA POROTO
HUEVOS-FIDEOS CON HUEVO	HARINAS DE ALGARROBA-HARINAS DE VINAL-POLEN DE TOTORA.
FIDEOS COMUNES-HARINA DE TRIGO	CHAÑAR-MARACUYA-YUYO COLORADO-MISTOL.
LECHE-CHAUCHAS-ARVEJAS.	DOCA-LENGUA DE VACA-QUIMPE-MORA-SACHA PERA-DIENTE DE LEON-ACHICORIA

En el Norte las mayores carencias en minerales son en **CALCIO Y HIERRO**

CALCIO

ROQUEFORT- QUESO CREMOSO	YUYO COLORADO- VINAL
LECHE-YOGURT- LEGUMBRES.	GUANDUL- HARINA DE ALGARROBA- CHAÑAR-QUIMPE POLEN DE TOTORA-MISTOL
RICOTA- REPOLLO-PASAS- ACEITUNAS	VERDOLAGA- SACHA POROTO- DIENTE DE LEON- ACHICORIA- MORA-LENGUA DE VACA-HUEVITO DE GALLO-TUNA- MISTOL.
HUEVOS-CITRUS	DOCA-PEPINO DEL MONTE-ACHERA.

HIERRO

HIGADO- CHOCOLATE- PEREJIL	HARINAS DE VINAL, MISTOL, ALGARROBA BLANCA, ALGARROBA AMARGA.
POROTO- LENTEJA-CARNE DE VACA	POLEN DE TOTORA-YUYO COLORADO- CHAÑAR
NUECES- ALMENDRAS- PASAS.	SACHA POROTO- GUANDUL- HARINA DE ALGARROBA NEGRA- ACHICORIA- QUIMPE, DIENTE DE LEON- VERDOLAGA.
BERRO	MORA-LENGUA DE VACA-HUEVITO DE GALLO- MARACUYA MADURO

VITAMINAS

VITAMINA C

PEREJIL-AJI FRESCO.	POLEN DE TOTORA.
AJÍ SECO	TUNA.
HOJAS DE REMOLACHA- CITRUS.	YUYO COLORADO CRUDO-DOCA- MORA-LENGUA DE VACA CRUDA.
REPOLLO CRUDO- RABANITO-TOMATE	SACHA PERA- GUAYABA- MARACUYA VERDE.
MANZANA (recién cosechada)-CHAUCHA- CALABAZA-CEBOLLA.	MARACUYA MADURO- HUEVITO DE GALLO- ACHICORIA- QUIMPE ACEITUNA DEL MONTE- VERDOLAGA.
UVA MANZANA.(conservada)	ACHERA-PEPINO DEL MONTE.

PRO-VITAMINA A

ZANAHORIA	ÑANGAPIRI
BERRO-ACELGA- MELON	LENGUA DE VACA- DIENTE DE LEON- ACHICORIA-QUIMPE- VERDOLAGA- POROTO DEL MONTE.
ACHICORIA- DAMASCO- LECHUGA-TOMATE- PASA DE CIRUELA.	YUYO COLORADO- MARACUYA VERDE- GUAYABA.

FUENTE: INCUPO

ALIMENTOS DISPONIBLES EN LA ZONA NORTE DEL UMBRAL AL CHACO

De los relevamientos de la disponibilidad de Alimentos Silvestres de acuerdo a las temporadas PRIMAVERA-VERANO u OTOÑO-INVIERNO realizados durante los Talleres surgió el siguiente Cuadro:

ALIMENTOS QUE SE ENCUENTRAN POR TEMPORADA:

PRIMAVERA –VERANO	OTOÑO-INVIERNO
Algarrobo	Ataco
Mistol	Berro
Chañar	Hoja de zapallo
Papaya	Higo
Sacha-sandía	Membrillo del monte
Sacha-pera	Granada
Tuna	Chirimoya
Hoja de zapallo	Níspero
Poroto del monte	Quimpe
Batata	Ancoche
Mandioca	Miel
Anco	Maní
Maíz	Hoja de doca
Mandioca	Yuyo picante
Maracuya	Doca
Chaguar	Tomatillo
Mora	Cola de león
Urucú	Ucle
Papa de cuchi	Tala

ALGUNAS FORMAS DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS SILVESTRES

PLANTAS DE HOJA Y ALGUNAS PREPARACIONES

LENGUA DE VACA

En lo posible, no hervir más de 5 minutos. No recomendado para las personas que sufren de los riñones (Por el contenido de ácido oxálico).

Se puede usar como la acelga, en guisos, sopas, pucheros, albóndigas, tartas, empanadas, pasteles, tortillas y bocaditos. En crudo se aprovechan mejor las vitaminas, se pueden preparar ensaladas con los brotes más tiernos.

DIENTE DE LEON

Se puede consumir crudo, en ensaladas, elegir las hojas más jóvenes y tiernas, remojar en agua para sacarle el sabor amargo. Se recomienda para una buena ensalada, Picar bien finitas las hojas o brotes, agregar huevo duro o pan frito, y sazónarla a gusto.

Los brotes florales se pueden preparar encurtidos con vinagre y sal.

También se usan las hojas hervidas y escurridas como cualquier verdura.

ACHICORIA DEL MONTE

Se recomienda preparar ensaladas, previo remojo para quitarle el gusto amargo.

Se puede mezclar con zanahoria rallada y ajo, seleccionando antes los brotes más tiernos.

Se puede consumir también hervido como la acelga.

Utilizar también en pasteles, guisos, sopas, pastas, albóndigas, etc.-

YUYO COLORADO o ATACO

Se pueden usar tanto las hojas como las semillas.

Se utiliza igual que la acelga, para guisos, estofados, sopas, pucheros, para relleno de pasteles, tartas, empanadas, albóndigas y tortillas.

Con la semilla molida se pueden preparar tortillas y pan.

Se pueden preparar ensaladas con los brotes crudos mezclados con zanahoria rallada.

No se recomienda hervir más de 5 minutos.

VERDOLAGA

En calidad alimenticia, es similar a la lechuga. Se recomienda consumirla en ensaladas.

Hervida en similar uso que la acelga y la espinaca.

Se pueden preparar guisos, sopas, pasteles, tortillas. Los fideos, ñoquis, raviolos, deben llevar las hojas molidas mezcladas con la harina común.

QUIMPE

Se puede utilizar para saborizar las ensaladas, con papas hervidas, en sopas, para condimentar los estofados, los guisos, etc.

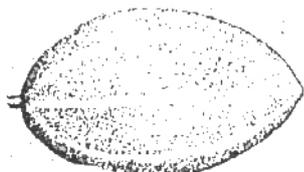
"Mmmm. . . con esta flor. . . icómo la conquistaré a mi negra!"



LAS PLANTAS DE FRUTOS Y ALGUNAS PREPARACIONES:

PEPINILLO DEL MONTE

Consumir en ensaladas, consumir antes que madure, pelarlos, cortar en rebanadas y remojarlos para quitarles el sabor amargo. Se pueden hacer encurtidos, en especial en forma agridulce, es más digestivo que el pepino comercial. También se puede agregar a la sopa, a los guisos o estofados.



GUAYABA

Consumir preferentemente en fresco, también en dulces y jaleas.

MORA

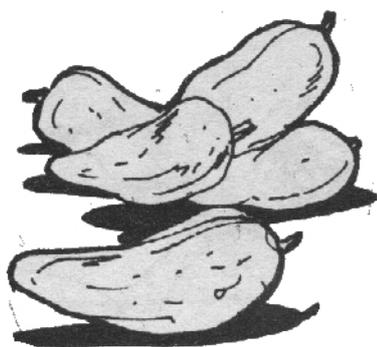
En ensalada de frutas, con yogurt, para hacer helados, moras al almíbar, en dulce, agregando limón, etc.

POROTO CHAGUANCO

Para ensaladas, en guisos, sopas, estofados, etc.

DOCA

En guisos, hervida con sal o azúcar, asada, cocinada al rescoldo. Para hacer dulces, también es recomendable.

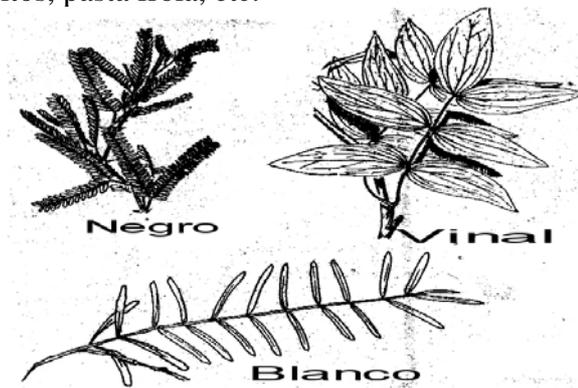


ALGARROBO BLANCO, NEGRO Y VINAL

Se pueden obtener diferentes preparados desde la chaucha seca o fresca:

Se pueden obtener los siguientes productos: Añapa, aloja, arropo, harina tostada, patay, panes.

Caramelos, tortas, budines, postres, pastelitos fritos, pasta frola, etc.



TUNA

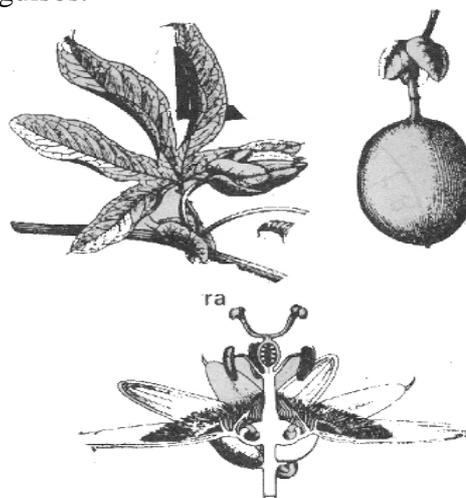
Comer en fresco, apta para arropes, dulces, mermeladas, jaleas, fruta en almíbar, etc.

MISTOL

Consumir en fresco, preparar bolanchao o patay.

MBURUCUYA o MARACUYA

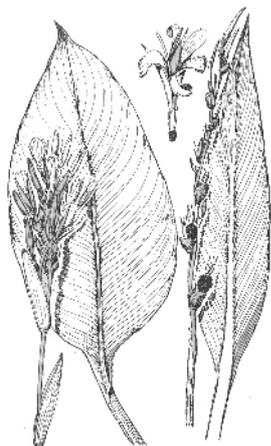
Para jugos, dulces y jaleas. El fruto verde también se utiliza frito o en guisos.



LAS PLANTAS DE BULBO POLEN

ACHIRA

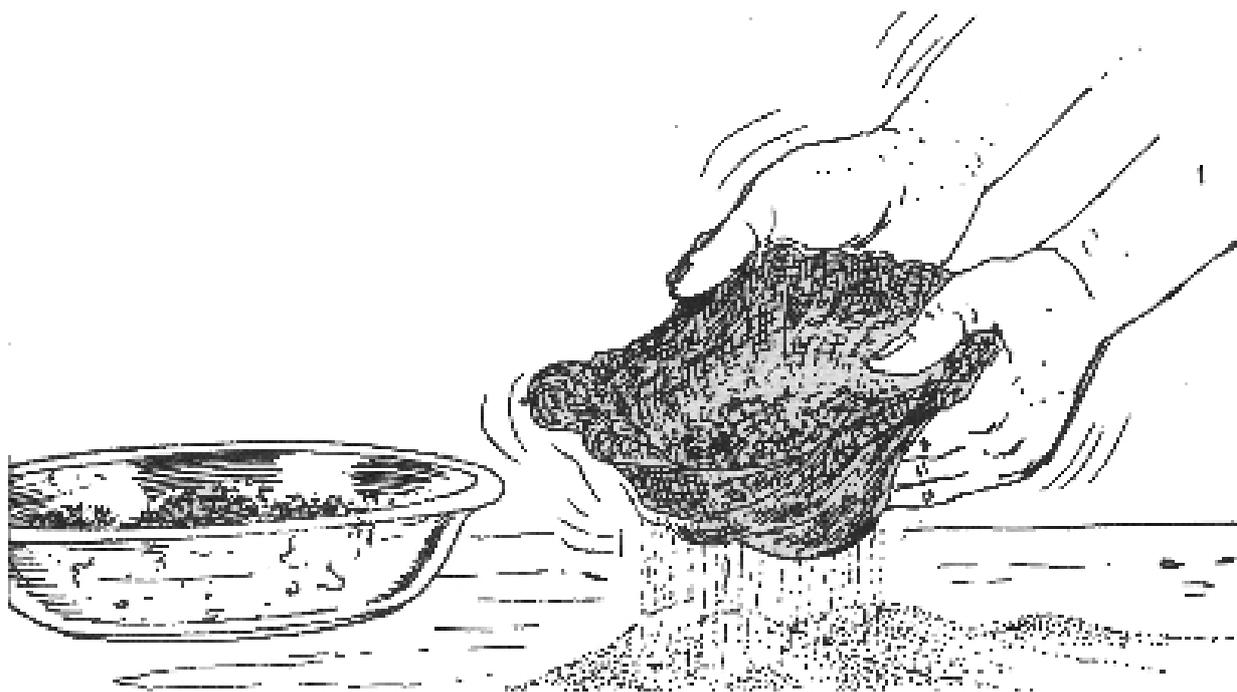
Para casos extremos, en caso de no tener mandioca, batata, o algún otro alimento, usar los brotes tiernos de los rizomas.



PLANTAS QUE APORTAN

EL POLEN DE TOTORA

Es recomendado para niños desnutridos, con TBC, se sugiere ingerir una a dos cucharaditas por día, se puede agregar a la comida, a la leche, al mate, al puré etc. Se recomienda no cocinarlo para que no pierda su calidad nutritiva. Se recomienda cortar la flor de la totora, cernirla, poner el polvillo en bolsa de papel y guardar, Dura aproximadamente 6 meses.



PREPARACIONES RESCATADAS EN LOS TALLERES

Se hizo un listado por comunidad de las principales comidas y bebidas que preparan con las plantas del monte, rescatándose lo siguiente:

LAPACHO I (Comunidad Chorote)

Ensalada de yuyo picante:

Ingredientes: yuyo picante-sal-agua y ají picado como opcional.



CUÑA MUERTA: (Comunidad guaraní)

Chicha de maní:

Ingredientes: maní-agua-azúcar (opcional).

Preparación: se hace hervir el maní hasta que se desarme- se muele en mortero, se mezcla con el agua donde hirvió, luego se lo enfría y se bebe como refresco.

Se puede agregar azúcar y /o alcohol para hacer la chicha o bebida fermentada.

LA CURVA (Comunidad wichi)

Algarrobo molido:

Preparación: se muele el algarrobo una vez seco, se muele en mortero y se guarda en tinaja.

Mistol molido:

Preparación: Se seca el mistol, se muele en mortero y se guarda, se usa en caso de no tener azúcar.

Poroto del monte hervido:

Se hace hervir cambiando 3 veces el agua para sacarle el gusto amargo y después se come.

SACHAPER(AComunidad wichi-guaraní):

Anco hervido o al horno con leche.

Harina de maíz tostado mezclado con el té y azúcar.

Pan de maíz:

Ingredientes: harina de maíz-grasa-azúcar-levadura-harina común.

TAWICHI: (Comunidad guaraní)

Hoja de zapallo con poroto chaguanco.

Anco con poroto hervido.

Hoja de doca hervida

Pito: maíz tostado y molido.

Chicha de maíz: sin fermentar:

Preparación: maíz crudo, molido hacer hervir con azúcar una noche completa, retirar del fuego y colar, envasar en botellas o tinaja.

CHOROTE (Comunidad wichi-chorote)

Ensalada de yuyo picante:

Preparación: Se mezcla la doca molida y el yuyo picante con sal y agua. Se puede variar con tuna del monte picada. Doca asada.

Ijleta:

Harina de algarroba seca mezclar con mistol molido y se obtiene la ijleta.

PREPARACIONES REALIZADAS EN LOS TALLERES

ALBÓNDIGA DE POROTO Y ATACO

Ingredientes:

- ☞ ½ kg de poroto
- ☞ 1 atado de ataco o yuyo colorado.
- ☞ ¼ kg de harina
- ☞ 1 huevo
- ☞ Pan rallado
- ☞ Sal a gusto
- ☞ 2 dientes de ajo.

Preparación:

Se hiere el poroto, se escurre, se hace un puré, se mezcla con el ataco, previamente cortado, se mezcla con el huevo, la sal, el ajo y la harina, se arman las albóndigas con pan rallado. Se fritan.

BOCADITOS DE CERRAJA Y POROTO

Ingredientes:

- ☞ Cerraja lavada, hervida y escurrida
- ☞ Poroto hervido y pisado
- ☞ 1 ó 2 Huevos
- ☞ Cebolla
- ☞ Harina
- ☞ Condimentos a gusto

Preparación

La verdura lavada, se hiere muy brevemente o se la escalfa con agua caliente. Se escurre y pica. Se mezcla con el poroto hervido y pisado y la cebolla picada en crudo. Se le agrega huevo y aceite o un poco de leche si fuera necesario y se une con harina hasta lograr una consistencia adecuada.

Se fríe en una sartén o se cocina sobre la plancha untada con un poquito de aceite o grasa.

ENSALADA DE ACHICORIA SILVESTRE

Se seleccionan las hojas de achicoria, se pasan por agua caliente para sacarle el sabor amargo, se corta finamente y se agrega la cebolla finamente cortada, junto con el tomate sal y limón a gusto,

BOCADITO DE ATACO

Ingredientes:

- ☞ Hojas tiernas de ataco lavadas
- ☞ Cebolla verde
- ☞ Huevo + Leche
- ☞ Harina
- ☞ Condimentos a gusto

Preparación:

Se pican las hojas de ataco crudas con la cebolla verde, se agregan los huevos y la leche y por último los condimentos y la harina hasta lograr una consistencia media para poder freír

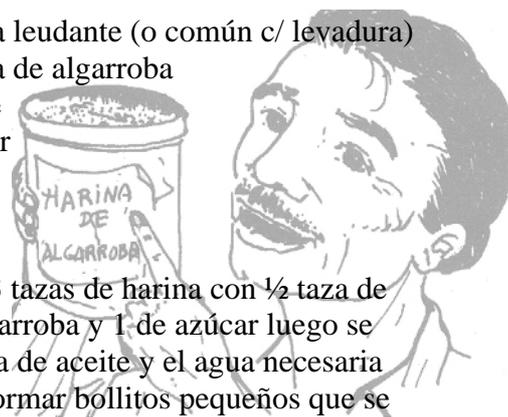
BOLLITOS DULCES

Ingredientes

- ☞ Harina leudante (o común c/ levadura)
- ☞ Harina de algarroba
- ☞ Aceite
- ☞ Azúcar
- ☞ Agua

Preparación

Se mezclan 3 tazas de harina con ½ taza de harina de algarroba y 1 de azúcar luego se agrega ½ taza de aceite y el agua necesaria para unir y formar bollitos pequeños que se acomodan en una fuente para cocinar en el horno. (se puede reemplazar el agua por leche e incorporar algún huevo; también se puede agregar puré de anco)



ENSALADA DE HOJAS

Se seleccionan las hojas de doca, zapallo y/ o verdolaga se escaldan con agua caliente, se deja enfriar, se corta y se agrega sal y limón a gusto,

ENSALADA MIXTA

Ingredientes

- ☞ Zapallo
- ☞ Mandioca
- ☞ Poroto
- ☞ Choclo
- ☞ Huevo

Preparación

Se hierven todos los ingredientes, se deja enfriar, se cortan y condimentan a gusto.

FIDEOS DE ATACO

Ingredientes

- ☞ Ataco crudo picado 2 tazas
- ☞ Harina 1kg
- ☞ Huevos 4
- ☞ Aceite ½ taza
- ☞ Salmuera

Preparación

Se pica finamente el ataco lavado y escurrido, se mezcla con la harina y se forma una corona en la que le incorporan los huevos, el aceite y se va tomando, agregando la salmuera hasta lograr una consistencia apropiada. Se deja descansar la masa y luego se forman bollitos para estirar la masa lo más fino posible y se la dobla para cortar los fideos.

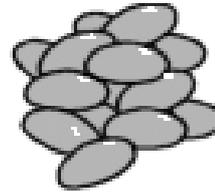
ÑOQUIS DE MANDIOCA

Con mandioca hervida y pisada y harina se forman los ñoquis que luego se acompaña con salsa a gusto.



ENSALADA DE POROTO SILVESTRE

Se hierven los porotos, se pasan por colador, se condimentan con sal y limón, se agrega el perejil, el quimpe y la cebolla finamente cortados.



FIDEOS DE BORRAJA

Ingredientes:

- ☞ Borraja
- ☞ 4 tazas de Harina
- ☞ 4 Huevos
- ☞ 4 cucharadas de Aceite
- ☞ Agua y sal

Preparación:

Se lava bien la borraja y se le quitan los tronquitos de las hojas. Se hierve al vapor 3 a 5 minutos, se escurre y se pica bien. Se mezcla la harina con la verdura picada, luego se forma una corona y en el centro se colocan los huevos y el aceite; se va tomando y se le agrega agua hasta lograr una consistencia adecuada. Se deja descansar la masa. Luego se hacen bollitos y se estira lo más delgado posible; se hacen los rollitos y se cortan

PASTEL DE CHOCLO

Ingredientes

- ☞ Choclos
- ☞ Zapallo
- ☞ Cebolla
- ☞ Pimiento
- ☞ Queso
- ☞ Huevos

Preparación

Se pica la cebolla y el pimiento y se cocinan brevemente en una sartén con poquito aceite, se agregan los choclos rallados, el zapallo cortado pequeño o rallado y se continúa cocinando. Se agrega queso y huevos batidos y se vuelca en una fuente con aceite para llevar al horno.

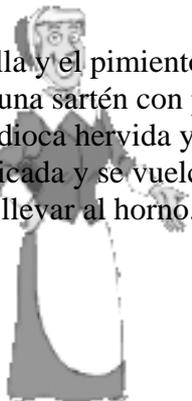
PASTEL DE MANDIOCA

Ingredientes

- ☞ Mandioca hervida
- ☞ Cebolla
- ☞ Pimiento
- ☞ Cebolla verde

Preparación

Se pica la cebolla y el pimiento y se cocinan brevemente en una sartén con poquito aceite, se agregan la mandioca hervida y pisada y la cebolla verde picada y se vuelca en una fuente con aceite para llevar al horno.



SOPA DE PATO CON ACHIRA

Se hace hervir el pato criollo en trozos con los rizomas de la achira, (previamente lavados, seleccionando las partes más tiernas). Una vez hervido, se agregan las hojas silvestres que se deseen, se condimenta a gusto.



TORTILLA DE ACHICORIA Y QUIMPE

Ingredientes:

- ☞ ¼ kg de harina
- ☞ 1 huevo
- ☞ ½ kg. de achicoria silvestre
- ☞ 1 ramo de quimpe

Preparación:

Se mezcla la harina con la achicoria, el quimpe previamente lavados y cortados, el huevo, la sal y 1 taza de agua. Se dora con un poco de aceite formando una tortilla.

PIZZA DE LENGUA DE VACA

Ingredientes:

- ☞ ½ kg. de harina leudante
- ☞ ¼ kg. de lengua de vaca (hojas medianas)
- ☞ una pizca de sal
- ☞ ¼ queso cremoso
- ☞ 3 tomates
- ☞ 1 cebolla
- ☞ condimento a gusto.

Preparación:

Se mezcla la harina con las hojas de lengua de vaca previamente cortada finamente. Se agrega agua tibia con sal, se mezcla hasta formar una masa liviana. Se coloca en el horno. Se prepara una salsa con la cebolla, sal, aceite y tomate. Se agrega la salsa en la masa y se coloca el queso. Se da un último golpe de horno y se retira del mismo.

PIZZA DE VERDOLAGA

Ingredientes:

- ☞ 4 kg. de harina
- ☞ 20g levadura
- ☞ 3 cucharadas de aceite
- ☞ 1 taza de verdolaga picada
- ☞ salmuera
- ☞ queso cremoso
- ☞ tomates
- ☞ cebolla
- ☞ condimento a gusto.

Preparación:

Se mezcla la harina con las hojas de verdolaga cruda picada finamente. Se agrega agua tibia con levadura, el aceite y luego la salmuera, se mezcla hasta formar una masa liviana. Se coloca en el horno. Se prepara una salsa con la cebolla, sal, aceite y tomate. Se agrega la salsa en la masa y se coloca el queso. Se da un último golpe de horno y se retira del mismo.

TORTILLA DE CERRAJA Y POROTO

Ingredientes:

- ☞ 3 tazas de Cerraja cruda picada
- ☞ 1 taza de poroto hervido y pisado
- ☞ 1 o 2 huevos
- ☞ ½ taza de aceite + agua (o leche)
- ☞ harina, sal, condimentos

Preparación:

Se mezcla la cerraja con el puré de poroto se incorporan los huevos y el aceite, la sal, la harina y agua o leche para lograr consistencia media. Se fríe c/ poco aceite.