

# Yautía: Datos relevantes y alternativas para su consumo



Empresa de Farináceos  
Colegio de Ciencias Agrícolas  
Recinto Universitario de Mayagüez  
Universidad de Puerto Rico  
24 de febrero de 2023

Predio de yautía EEA-Isabela  
(Foto por M. Giraldo)

La yautía se origina en el trópico americano y se considera uno de los cultivos más antiguos del mundo. En Puerto Rico, su uso se remonta a los 5,000 años. En América Latina es conocida como: malanga (Cuba), macal (Guatemala y México), tiquisque (Costa Rica), otoa (Panamá), okumo (Venezuela) y bore (Colombia), entre otros. En inglés se conoce como tanier, en portugués como taioba y en francés antillano como Chou Caribe. La yautía es uno de los cultivos menos estudiados del mundo. La Subestación Experimental Agrícola de la Universidad de Puerto Rico en Isabela mantiene una de las colecciones de mayor importancia a nivel global.



# Datos interesantes de la yautía

- La yautía es una planta rústica, afectada por pocas plagas y enfermedades, y apropiada para cultivo en términos económicos, ecológicos y culturales a la luz del actual cambio climático.
- A nivel agronómico se cultivan tres variedades: amarilla, blanca y morada (Figura 1).
- Es fuente de carbohidratos complejos de fácil digestión y carga glucémica baja.
- Posee vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K y contiene Ca, Fe, Mg, K, C, Na, Zn, Mn, y Se, entre otros. La yautía tiene un alto contenido nutricional (Cuadro 1), superior a otras raíces y tubérculos.



**Figura 1.**

Yautía amarilla (*Xanthosoma atrovirens*), yautía blanca (*Xanthosoma sagittifolium*) y yautía morada (*Xanthosoma violaceum*) (Foto por G. Soto-Torres, 18 marzo 2022).

# Valor nutricional de la yautía

Componente	Morada	Blanca	Amarilla
Humedad	59.7%	58.8%	47.1%
Proteína	5.0	5.4	7.4
Fibra cruda	0.6	1.0	1.0
Grasa	0.3	0.6	0.7
Ceniza	1.0	1.0	1.8
Calcio	35.0mg	40.0mg	46.0mg
Fósforo	150.0mg	140.0mg	142.0mg
Hierro	1.3mg	0.9mg	1.7mg
Potasio	550mg	520.0mg	460mg
Vitamina C	7.8mg	8.0mg	8.0mg
Niacina	0.5mg	0.5mg	0.6mg
Riboflavina	0.2mg	0.02mg	1.9mg
Tiamina	0.09mg	0.10mg	0.1mg

Cuadro 1. Valor nutricional de las variedades de yautía.  
Tomado de Hernández (1996, p. 1).



# Batida de Yautía Nazareno

Giovannie Soto-Torres, PhD

## Ingredientes

- 3.5 onzas (100 gramos) de yautía Nazareno
- 8 onzas (237 ml) de leche fresca
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de miel de abeja
- Pizca de canela en polvo
- Pizca de sal
- Canela en rama para adornar (opcional)



## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Lave, quite la cáscara, enjuague, corte en pedazos pequeños y cocine la yautía Nazareno hasta que esté blanda.
3. Retire del fuego y coloque en un envase hasta que enfríe.
4. En una licuadora, coloque la yautía ya cocida y fría, la leche, la esencia de vainilla, la miel de abeja y la pizca de sal (opcional).
5. Licue los ingredientes hasta alcanzar la consistencia deseada.
6. Sirva y espolvoree canela en polvo.

## Observaciones:

Para quienes padecen de intolerancia a la lactosa pueden utilizar leche sin lactosa (deslactosada) o sustituir la leche por bebida de soya, almendra, coco u otra de preferencia. La mezcla de bebida de almendra y coco le va muy bien a la receta. Una pizca de sal resaltará los sabores. Particularmente, si hierva la yautía Nazareno con sal, el contraste con la miel le da un sabor más intenso. Puede sustituir la miel por azúcar turbinada o cualquier otro edulcorante. Si desea puede colocar el batido de yautía en una cacerola a fuego medio bajo y revolver con un batidor de mano hasta que hierva y alcance una consistencia cremosa. Convertirá su batido en una crema de yautía caliente la cual puede disfrutar en el desayuno o fría como postre.

# Croquetas de yautía y queso

Adaptada de: La placita en el tren

<https://hi-in.facebook.com/placitaeneltren/posts/2119042478298180/>

## Ingredientes

- 3 a 4 yautías moradas ralladas o molidas
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 2 cucharadas harina de trigo
- ¾ taza de queso de bola rallado
- Pan rallado para empanar



## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Quite la cáscara y corte las yautías en pedazos pequeños.
3. Muela en un procesador o páselas por un guayo en la parte más fina. Asegúrese de que no tiene grumos ni pedacitos.
4. Mida 2 tazas de yautía molida y añada sal a gusto.
5. Añada un huevo, la harina y el queso. Mezcle hasta que quede una masa suave.
6. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
7. Llévela a la nevera bien tapada por al menos dos horas.
8. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos
9. Prepare bolitas o cilindros de tamaño uniforme.
10. Puede añadir queso adicional en el centro en el momento en que esté dando forma a las croquetas.
11. Pase las croquetas por 2 huevos batidos y pan rallado.
12. Al momento de freír, el aceite debe cubrir la croqueta y estar caliente, fría a fuego mediano hasta dorar.
13. Una vez doradas, escurra en papel absorbente.

# Buñuelos de yautía

Adaptado de: Recetario Supermercados Econo 2022

## Ingredientes

- 3 a 4 yautías blancas (2 tazas ralladas)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 hojas de recaó
- Sal al gusto
- 1 taza de queso gouda o de bola rayado
- 1 huevo batido
- Aceite para freír

## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
  2. Quite la cáscara a las yautías y páselas por el procesador o rállelas con la parte fina del guayo.
  3. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
  4. Mezcle la harina de trigo con el polvo de hornear en un envase seco. Pase la mezcla por el colador o cierna.
  5. Corte el recaó finamente y mezcle con la harina, añada la sal y las dos tazas de yautía rallada.
  6. Añada el queso y el huevo batido.
  7. Incorpore todos los ingredientes moviendo suavemente hasta que se integren.
  8. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
  9. Coloque la mezcla en la nevera y deje reposar de un día para otro.
  10. Fría por cucharadas en aceite caliente en un sartén profundo.
  11. Retire del aceite y escurra sobre papel absorbente.
- Puede servir con salsa de guayaba o tamarindo.



# Rellenos de yautía

Profa. Mildred Cortés

## Ingredientes

3 libras de yautía blanca o amarilla majada

½ taza de harina de trigo

1 huevo

Ajo a gusto

Sal a gusto

Carne molida de su preferencia guisada sin mucha salsa

Harina para empanar



## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Lave, quite la cáscara, enjuague y cocine la yautía hasta que esté blanda. Retire del fuego y espere que enfríe un poco para majarla.
3. Mezcle la yautía majada con la harina, el huevo, ajo y sal hasta lograr una masa que no se pegue mucho.
4. Guarde en la nevera por dos horas.
5. Repita el paso 1: Lavado, enjuague y secado de manos.
6. Con las manos, tome una porción de yautía, dele forma redonda y abra un espacio en el centro para rellenar con la carne (puede utilizar una cuchara para servir mantecado para que queden uniformes).
7. Pase los rellenos por la harina para empanar y fríalos en abundante aceite a temperatura medio alta hasta dorar por todos lados.
8. Una vez dorados, remueva y escurra en papel absorbente.

# Pastelón de yautía amarilla o blanca con bacalao o carne

Profa. Mildred Cortés

## Ingredientes

- 2 libras de yautía hervida (amarilla o blanca)
- 3 onzas de mantequilla de barra
- 1 onza de aceite oliva (2 a 3 cucharadas)
- 2 ½ tazas de bacalao guisado o carne molida guisada a gusto

## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Cocine la yautía hasta que esté blanda.
3. Maje la yautía con la mantequilla y el aceite de oliva hasta que quede suave. Divida en dos.
4. Coloque una capa de la yautía majada en un molde de hornear cuadrado o rectangular.
5. Vierta el bacalao guisado o carne guisada sobre la capa de yautía y distribuya uniformemente. Cubra con la yautía restante.
6. Aplique aceite de oliva por encima de la capa de yautía usando una brocha de cocina.
7. Hornee a 350 grados Fahrenheit (180 grados Celsius) por 25 minutos o hasta que dore levemente.





# Pasteles de yautía

Sra. Leticia Marty  
(mamá de Profa. Wanda Lugo Marty)

## Ingredientes

5 libras de yautía rallada

2 a 3 cucharadas de sofrito

½ a 1 taza de caldo de la carne que se ha guisado para rellenar el pastel

Manteca o aceite de achiote a gusto para llegar al color deseado

Sal al gusto

Un poco de leche para alcanzar la consistencia deseada (opcional)

Hojas de guineo o plátano

**Nota:** Se puede añadir calabaza o guineo, pero solo de yautía es excelente. Su sabor es delicado, así como su apariencia.

## Procedimiento

1. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
2. Quite la cáscara a las yautías y páselas por el procesador o rállelas en la parte fina del guayo.
3. A las yautías ralladas, añada el sofrito, sal al gusto y el caldo de la carne poco a poco mezclando hasta alcanzar la consistencia deseada (debe quedar una masa suave pero no muy blanda), añada leche (opcional) si necesita más líquido.
4. Para preparar el pastel, coloque un poco de manteca o aceite de achiote en la hoja de guineo o plátano para hacer más fácil el sacar el pastel luego de cocido.
5. Utilice la misma medida de masa para todos los pasteles, igualmente para la carne, de manera que queden uniformes.
6. Luego, cierre y amarre.
7. Cocine por 45 minutos a 1 hora o coloque en el congelador para conservarlos y consumir más adelante.



# Flan de Yautía Nazareno

Profa. Mildred Cortés

## Ingredientes

1 taza de yautía Nazareno–cocida y majada

12 onzas de leche evaporada

14 onzas de leche condensada

½ barra de queso crema

5 huevos a temperatura ambiente

1 cucharadita de vainilla

\***Caramelo:** 1 taza de azúcar blanca y ¼ taza de agua



## Procedimiento

1. Lave, quite la cáscara, enjuague y cocine la yautía hasta que esté blanda. Retire del fuego y espere que enfríe un poco para majar y medir la porción indicada.
2. Lave sus manos con agua y jabón por 20 segundos, enjuague y seque con papel toalla o una toalla de cocina limpia.
3. Prepare el caramelo y vierta en el molde a utilizar.
4. Pre-caliente el horno a 350 grados Fahrenheit (180 grados C).
5. En una licuadora, mezcle todos los ingredientes durante unos segundos, hasta tener una mezcla homogénea.
6. Vierta la mezcla en el molde con caramelo.
7. Coloque en baño de María en el horno a 350 grados Fahrenheit (180 grados C) por una hora.
8. Repita el paso 2: Lavado, enjuague y secado de manos.
9. Deje reposar por 20 minutos. Luego coloque en la nevera por dos horas.
10. Sirva en un plato llano.

## Procedimiento para el caramelo

1. En una cacerola, coloque el azúcar y el agua.
2. Cocine a temperatura mediana alta.
3. Revuelva hasta que la mezcla espese y se torne dorado oscuro.
4. Vierta inmediatamente en el molde a utilizar.

# Yautía:

## Datos relevantes y alternativas para su consumo

Universidad de Puerto Rico  
Recinto Universitario de Mayagüez  
Colegio de Ciencias Agrícolas

Estación Experimental Agrícola  
Servicio de Extensión Agrícola

24 de febrero de 2023



Grado de madurez en yautía  
(Foto por G. Soto-Torres, 29 de noviembre de 2022).

Colaboradores Empresa de Farináceos:

Mildred Cortés, Catedrática, Líder de la Empresa de Farináceos  
Martha C. Giraldo-Zapata, PhD  
Giovannie Soto-Torres, PhD  
Wanda Almodóvar, Catedrática

Agradecemos por la colaboración en la revisión y edición de este documento a:

Ircha I. Martínez Rodríguez, EdD  
Líder del Área Programática de Ciencias de la Familia y del Consumidor &  
Especialista Asociada en Educación al Consumidor  
Servicio de Extensión Agrícola

Wanda I. Lugo  
Editora  
Estación Experimental Agrícola

Como citar el documento:  
Empresa de Farináceos EEA y SEA. (2023). Yautía: Datos relevantes y alternativas para su consumo. [Folleto]. Universidad de Puerto Rico–Mayagüez, Colegio de Ciencias Agrícolas.





Este trabajo a sido subsidiado con fondos de USDA National Institute of Food and Agriculture , HATCH project 1009013.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/ F/V/I  
Equal Employment Opportunity Employer-M/F/V/I

Si necesita un acomodo razonable o medios alternos de comunicaci3n, favor de comunicarse con la Oficina de Igualdad de Oportunidades en el Empleo del Colegio de Ciencias Agrícolas llamando al 787 832-4040, extensi3n: 6312, 5983.

