



# Índice

Presentación	4
Prólogo	9
La chaya: de lo cultural a lo científico	11
Información nutrimental	12
Precauciones	13
Consejos para cocinar la chaya	14
Recomendaciones para el cultivo de la chaya	15
El Primer Encuentro Culinario	18
Ingredientes vegetales que acompañaron a la chaya en este Encuentro	20
Entremés y Ensaladas	23
Ensalada de pasta casera de chaya con pesto de chaya	24

Taco de chaya con huevo	28	<b>Salsa</b>	85
Taco de chaya en tres texturas	32	Mayonesa casera de chaya	86
<b>Sopa</b>	37	<b>Bebida</b>	
Sopa de chaya con mousselina de conejo	38	Gin y chaya	91
<b>Principal Plato</b>	43	<b>Postre</b>	92
Calabaza rellena con ibes y chaya en aceite de Xcatic	44	Dulce Reina	97
Codorniz yucateca	48	Esponja de chaya, crema de miel y galleta	102
Langosta rellena con chaya	52	Pan de chaya y grisines de chaya	106
Mar y tierra del Mayab	56	Ts'ono'ot	
Pollo Mérida	60	(cenote en maya)	110
Pollo Uinic	64		
Risotto de chaya, robalo y holandesa de Xcatic tatemado	68	<b>Glosario de términos culinarios</b>	114
Rollito con chaya	72	<b>Índice de ingredientes</b>	120
Teresa	76	<b>Bibliografía</b>	124
<i>Yak-ché</i> de lomo de res	80	<b>Agradecimientos</b>	126