



COMIDAS DA NICARÁGUA

POR: RODRIGO DE MORAES CAVALEIRO

INTRODUÇÃO

- HISTÓRIA DA GASTRONOMIA NICARAGUENSE
- CULTURA GASTRONÔMICA DA NICARAGUA
- ALIMENTOS MAIS USADOS
- COMIDAS TÍPICAS
- BIBLIOGRAFIA

HISTÓRIA DA GASTRONOMIA

A Nicarágua é um país da América Central com uma rica cultura gastronômica

a culinária nicaraguense inclui uma mistura de culinária mesoamericana, espanhola, caribenha e africana.

Por mais que a Espanha tenha participado da formação gastronômica do país, os povos pré-colombianos são os que deixaram mais marcas.

Os pratos típicos são ricos em sabores e ingredientes locais

CULTURA GASTRONÔMICA

A gastronomia da Nicaraguia é fortemente influenciada pela história colonial do país.

A maioria de seus pratos típicos são compostos de milho, o cultivo tradicional da América Central e do México.

ALIMENTOS MAIS USADOS

- ARROZ, FEIJÃO E MILHO SÃO OS PRINCIPAIS ALIMENTOS BÁSICOS DA CULINÁRIA NICARAGUENSE.
- O ARROZ COSTUMA SER SERVIDO COMO ACOMPANHAMENTO E GERALMENTE É COZIDO COM ALHO E CEBOLA PARA DAR SABOR.
- OS FEIJÕES SÃO USADOS EM UMA VARIEDADE DE PRATOS E MUITAS VEZES SÃO MISTURADOS COM ESPECIARIAS PARA CRIAR UMA PASTA LISA.
- O MILHO É USADO EM MUITOS PRATOS TRADICIONAIS, PRINCIPALMENTE NAS TORTILHAS, QUE SÃO UM ALIMENTO BÁSICO NA NICARÁGUA.
- A CULINÁRIA NICARAGUENSE TAMBÉM UTILIZA UMA VARIEDADE DE VEGETAIS FRESCOS, COMO TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E COENTRO. ESSES INGREDIENTES COSTUMAM SER USADOS PARA FAZER SALADAS E SOPAS REFRESCANTES, PERFEITAS PARA O CLIMA QUENTE DO PAÍS

COMIDAS TÍPICAS DA NICARAGUA

- **GÜIRILA:** SOBREMESA TRADICIONAL, É UM BOLO DE MILHO RECHEADO COM QUEIJO, ENVOLTO EM FOLHAS DE BANANEIRA.
- **RONDÓN :**UMA SOPA DE FRUTOS DO MAR COM LEITE DE COCO
- **QUESILLO:** UM QUITUTE IRRESISTÍVEL, O QUESILLO É UM TIPO DE TACO RECHEADO COM QUEIJO, CREME, CEBOLA E VINAGRE, PROPORCIONANDO UMA EXPLOÇÃO DE TEXTURAS E SABORES
- **NACATAMALES:** UMA MISTURA DE CARNE, ARROZ, BATATAS E CONDIMENTOS, CUIDADOSAMENTE ENVOLTA EM FOLHAS DE BANANEIRA ANTES DE SER COZIDA NO VAPOR

BIBLIOGRAFIA

- [Gastronomia da Nicarágua \(saboravida.com.br\)](http://saboravida.com.br)
- [Descubra a Nicarágua através de suas Flores e Pratos \(meuverdejardim.com.br\)](http://meuverdejardim.com.br)
- [Descubra a Nicarágua através de suas flores e pratos \(iloveflores.com\)](http://iloveflores.com)
- [Quais são alguns alimentos básicos da culinária nicaraguense? | Chef Reader](#)
- [Comida Típica da Nicarágua: 10 Principais Pratos e Curiosidades \(comidaspelomundo.com\)](http://comidaspelomundo.com)