



# Cocinarte

La cocina sana y deliciosa

Helena Hernández de Valle-Arizpe



# Cocinarte

La cocina sana y deliciosa



**TLAXCALA**  
UNA NUEVA HISTORIA



**SC**  
SECRETARÍA DE  
CULTURA



CASA  
TIZATLÁN AC



CASA TIZATLÁN A. C.  
Tulio Hernández 2,  
Tizatlán, Tlaxcala. C.P. 90100.

*Editora y autora del recetario:*  
Helena Hernández de Valle-Arizpe

*Diseño editorial:*  
Anahí Arroyo Figueroa

COCINARARTE  
La cocina sana y deliciosa.

*Corrección:*  
Alan Cervantes Islas

*Primera edición:*  
Septiembre 2011  
D.R. © Casa Tizatlán A. C.

*Pintura de portada:*  
Warholote de Abel Benítez

*Diseño de portada:*  
Yolanda y Pedro García Lima

Hecho en México

*Acuarelas:*  
Enrique Cambrón Tello

# El juego de cocina

Helena Hernández de Valle-Arizpe

Dicen que somos lo que comemos, pero esta frase guarda mucho más de lo que aparenta. La comida sí nos define, pero de una forma mucho más compleja y más completa; no revela solamente nuestros gustos. Al poner la mesa, ponemos los platos, pero también nuestro pasado: la familia y la casa donde crecimos; ponemos nuestras costumbres: lo que nos enseñaron y lo que aprendimos; ponemos nuestras raíces: una reseña de la historia de nuestro pueblo y de nuestra gente.

En las tortillas, los frijoles, las salsas, los moles, las sopas y los caldos, aun en las ensaladas, nuestra comida es rica, variada y nutritiva. Esto es cierto. Sin embargo, también es cierto que nuestra nutrición no es la que debería ser. Con todo y la riqueza que poseemos en nuestra comida, comemos muy pobremente. Esta pobreza no viene de las condiciones económicas, sino de los malos hábitos alimenticios, de las influencias de la comida chatarra, de las indigestiones de la comida rápida. Nuestra pobreza alimenticia la hemos adquirido, casi voluntariamente, cuando decidimos adoptar ingredientes y usos que quizá nos facilitan la vida de momento, pero que más temprano que tarde nuestro cuerpo lo resiente y nos lo reprocha. ¿Qué es más fácil que agregar agua caliente a un vaso de unicel para apenas tres minutos después obtener una “rica” sopa con camaroncitos? Esta aparente facilidad también nos regala: un sabor dudoso, una digestión tormentosa, sales y conservadores al por mayor, una nutrición anémica, etc. Dicho en otras palabras: barriga llena, corazón enfermo (Y ya ni para qué señalar la contaminación derivada de los envases que se desechan)

Comer sano y delicioso no es un asunto de dinero, es de tener las ganas. Y hablando de ganas: ¿a quién no le gusta comer rico? Pero rico de veras, y si además de rico es saludable, pues ya la hicimos. Comer no es lo mismo que alimentarse, pero van de la mano. Comer es un placer, es deleite de nuestros sentidos (pues no sólo compete al gusto; también al olfato y, desde luego, la vista; ¿o qué tal el sonido del hervor que rompe? ¿O el tacto de una tortilla recién hecha?) Por su parte, alimentarse es —o debiera ser— un derecho al mismo tiempo que una obligación. Necesitamos una nutrición equilibrada, justa y benéfica. Necesitamos comer bien.

Por estas razones es que quisimos hacer este recetario: para comer rico y para comer bien. Abarca una gran variedad, que va desde los aderezos y ensaladas, las bebidas, los caldos, las distintas carnes (res, pollo, pescado, conejo), las salsas, el maíz y el pan, las leguminosas y las pastas, el huevo y, por supuesto, los postres. Las recetas van de lo convencional a lo innovador, de la tradición más estricta a la invención personal. Siempre con el fin de proponer, esperamos que sin equivocación, un platillo que además de sano, resulte sea muy grato al paladar.

Y para llevarlo a cabo quisimos conjuntar dos aspectos que lo definirían: la sólida base científica y el disfrute estético. Fueron invaluable las colaboraciones de nuestra nutrióloga en jefe, Dra. Darina Dosamantes Carrasco, a quien debemos los desvelos para establecer los valores nutrimentales de cada receta, además la amplia investigación documental que le dio el soporte teórico a este proyecto. Gracias también a nuestra nutrióloga asistente, Yeimy González de León, quien fortaleció la parte metodológica, los índices y las referencias bibliográficas que se consultaron. Gracias a Abel Benítez por la pintura de la portada y a Enrique Cambrón Tello por esas acuarelas que no nos cansamos de admirar. De la revisión y corrección se hizo cargo Alán Cervantes y del diseño Anahí Arroyo Figueroa, gracias a ambos por las sugerencias y observaciones que sin duda contribuyeron a esclarecer no solo el aspecto sino la vocación de este recetario.

# Las recetas

# Ensaladas

6 porciones

## Ensalada de aguacate, naranja y lechuga

1 lechuga romanita • 4 naranjas peladas • 2 aguacates • 2 cucharadas perejil picado  
• Aderezo de tu elección

Desinfecta la lechuga y córtala en trozos, rebana las naranjas y corta los aguacates en cubos, agrégale la vinagreta de tu preferencia. Adorna con el perejil picado.

Energía 126 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 9 g,  
Hidratos de carbono 12 g, Fibra 3 g.

6 porciones

## Ensalada crocante con frutas

6 zanahorias peladas, cortadas en bastones de 5 cm • 6 rabanitos en rebanadas  
• 2 manzanas en cuartos, en rebanadas • 4 cucharadas de pasas • 4 ramas de perejil,  
las hojas picadas • 2 ramas de hierbabuena, las hojas picadas  
ADEREZO: El jugo de 1 a 2 limones • 5 cucharadas de aceite de olivo • 2 cucharadas  
de ajonjolí tostado • Sal • Pimienta

Mezcla las frutas, verduras y hierbas. Prepara el aderezo mezclando los ingredientes. Adorna con ajonjolí.

Energía 131 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 7 g,  
Hidratos de carbono 17 g, Fibra 4 g.



Energía 186 kcal, Proteínas 10 g, Lípidos 10 g,  
Hidratos de carbono 16 g, Fibra 3 g.

## Ensalada de habas verdes

6 porciones

1/2 k de habas verdes peladas • 1/4 taza de almendras enteras, tostadas y picadas  
• 100 g de queso fresco en cubos pequeños • 3 ramas de hierbabuena, las hojas.  
ADEREZO: 3 cucharadas de aceite de oliva • El jugo de 1 limón o al gusto • Sal  
• Pimienta

Cuece las habas en agua con sal, escúrrelas. Mézclalas con las almendras, hierbas, queso y aderezo. Adorna con algunas hojas enteras de hierbabuena.

*Variantes:*

Sustituye la hierbabuena por albahaca, perejil o cilantro; agrega verduras a tu gusto como zanahoria rallada, rábanos en rebanadas, jitomate en rajás o chícharos cocidos.

Energía 221 kcal, Proteínas 18 g, Lípidos 10 g,  
Hidratos de carbono 16 g, Fibra 1 g.

## Ensalada de atún

6 porciones

4 huevos duros cortados en cuartos • 1/2 k de papitas de cambray cocidas  
• 3 tazas de ejotes cocidos a la mitad • 3 jitomates guajes en cuartos • 1 pepino pelado  
en rebanadas • 1/2 lechuga romanita desinfectada en trozos • 1/3 de taza de aceitunas.  
ADEREZO: 6 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de jugo de limón • 2 latas  
de atún drenado • Sal • Pimienta

Mezcla las verduras, el atún en trozos, las aceitunas. Prepara el aderezo, revuelve todo y adorna con el hevo

---

*Antes de comenzar a cocinar lee la receta completa  
y junta todos los ingredientes.*

---



6 porciones

## Ensalada de papa, pepino y huevo

1k de papas cocidas y peladas • 1/2 taza de agua • 1/3 taza de vinagre de manzana • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 pizca de azúcar • 4 cebollitas de cambray en rebanadas incluyendo el rabo • 1/3 taza de perejil picado finamente • 1/2 pepino en rebanadas • 2 huevos duros picados • 2 ramas de apio en rebanadas finas • Sal • Pimienta

Coloca en una cacerola agua, vinagre, aceite, azúcar y sal, calienta hasta que hierva, vierte sobre las papas rebanadas, agrega el resto de los ingredientes y mezcla.

Energía 288 kcal, Proteínas 7 g, Lípidos 9 g,  
Hidratos de carbono 47 g, Fibra 5 g.

6 porciones

## Ensalada de ayocotes

6 tazas de ayocotes cocidos sin caldo • 4 dientes de ajo picados • 5 cucharadas de aceite de olivo • 1 cucharada de vinagre • 2 cucharadas de orégano fresco, las hojas • 1/2 cucharadita de orégano seco • Sal • Pimienta

Mezcla todos los ingredientes y corrije la sazón a tu gusto.

Energía 341 kcal, Proteínas 18 g, Lípidos 10 g,  
Hidratos de carbono 48 g, Fibra 18 g.

6 porciones

## Ensalada de pollo con mango

2 cucharadas de cebolla morada desflemada en agua fría • 600 g pechuga de pollo cocida en cubos • 2 mangos petacones pelados en cubos • 1 aguacate en cubos  
ADEREZO: 1/3 taza de aceite de oliva • El jugo de 2 limones • 1 cucharadita de comino molido • 2 ramas de cilantro, las hojas • 2 ramas de albahaca, las hojas • Chile serrano al gusto • Sal • Pimienta

Mezcla todos los ingredientes y corrije la sazón a tu gusto.

Energía 341 kcal, Proteínas 18 g, Lípidos 10 g,  
Hidratos de carbono 48 g, Fibra 18 g.

Energía 296 kcal, Proteínas 18 g, Lípidos 4 g,  
Hidratos de carbono 50 g, Fibra 18 g.

## Frijoles en ensalada

6 porciones

6 tazas de frijoles cocidos, sin caldo. Una mezcla de variedades como: bayos, canarios, negros, alubias, etc. • 1/2 taza de cilantro picado toscamente • 4 jitomates guajes picados • 3 cebollitas de cambray picadas con rabo • 1 diente de ajo finamente picado • 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva • Jugo de limón al gusto • Sal

Mezcla los frijoles con el cilantro, los jitomates, las cebollitas picadas, el ajo, el jugo de limón, el aceite y sal al gusto.

Puedes acompañar con chiles jalapeños picados.

Energía 298 kcal, Proteínas 17 g, Lípidos 11 g,  
Hidratos de carbono 37 g, Fibra 14 g.

## Ensalada de lentejas y nuez

6 porciones

5 tazas de lentejas cocidas sin caldo • 5 cucharadas de nuez picada • 2 cebollitas de cambray picadas con rabo

ADEREZO: 3 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre o jugo de limón • 2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco • Sal • Pimienta

Mezcla todos los ingredientes, puedes servirlo acompañado con rebanadas de queso y pan integral.

*Variantes:*

Sustituye las hojas de tomillo por 2 dientes de ajo y perejil.

Energía 88 kcal, Proteínas 5 g, Lípidos 4 g,  
Hidratos de carbono 11 g, Fibra 4 g.

## Ensalada de espinacas

6 porciones

1/2 k de espinacas lavadas y desinfectadas • 2 peras rebanadas • 5 cucharadas de pepitas de calabaza • 1 cucharada de ajonjolí tostado • Aderezo de tu elección • Sal • Pimienta

Mezcla todos los ingredientes, agrega el aderezo que más te guste.

# Aderezos para ensaladas y verduras

10 porciones  
(1 cucharada  
por porción)

## Aderezo de yogurt

1/2 taza de yogurt natural sin azúcar • 1 cucharadita de vinagre • 2 cucharadas de aceite de olivo • 1/2 diente de ajo picado • Sal • Pimienta

Agrega la hierba de tu preferencia como: orégano, tomillo, perejil, albahaca o cilantro. Coloca todos los ingredientes dentro de un frasco con tapa, agita energícamente para mezclarla y sirve.

Energía 34 kcal, Proteínas 1g, Lípidos 3g,  
Hidratos de carbono 1g.

16 porciones  
(1 cucharada  
por porción)

## Aderezo de salsa de soya

1/3 taza de salsa de soya • 1/3 taza de aceite vegetal • 1/3 taza de vinagre blanco

Coloca en un frasco todos los ingredientes y agita para mezclar.

Energía 48 kcal, Lípidos 5 g,  
Hidratos de carbono 1 g.

## Limón y tomillo

20 porciones  
(1 cucharada  
por porción)

El jugo y la ralladura de 1 limón • 1/2 taza de aceite de oliva • 1 a 2 cucharadas de vinagre • 3 cucharaditas de hojas de tomillo fresco • 1 cucharada de miel • Sal • Pimienta

Coloca todos los ingredientes dentro de un frasco con tapa, agita energicamente para mezclarla y sirve. Puedes refrigerarlo durante varios días en el frasco.

## Aderezo de mostaza

20 porciones  
(1 cucharada  
por porción)

1/4 taza de mostaza • 1/2 taza de aceite de oliva • 4 cucharadas de cebolla picada • Jugo de 1/2 limón • 1 cucharada de vinagre • 1 cucharada de perejil picado • 1 cucharadita de miel (opcional) • Sal • Pimienta

Coloca todos los ingredientes dentro de un frasco con tapa, agita energicamente para mezclar y sirve. Refrigera en el frasco.

---

*Crea mezclas de aderezos reducidos en sal. Usa purés de frutas frescas, aceites, hierbas, chiles, especias, yogurt y semillas.*

---



# Sopas y caldos

8 porciones

## Caldo de pescado

- 1/2 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 rama de apio • 3 ramas de perejil, epazote o cilantro
- 1 cucharadita aceite • 1 1/2 k de retazo de pescado (cabezas, cola, espinazo)
- 2 1/2 l de agua • Sal

Corta las verduras en cubos pequeños, saltéalas en el aceite durante unos minutos, agrega los huesos de pescado, el agua, sal y la hierba. Deja hervir a fuego bajo durante 45 minutos. Cuéllalo y refrigéralo. El caldo puede congelarse en porciones hasta por 2 meses

### *Variantes:*

Remoja en agua caliente 4 guajillos desvenados durante 10 minutos y muélelos con 2 dientes de ajo en 1 taza de agua, cuéllalos sobre el caldo de pescado y añade zanahoria, papas en cubitos y 1/2 k de pescado de tu preferencia en trozos, agrega una hoja de laurel y deja sazonar 15 minutos.

Para hacer una sopa de mariscos cuece en el caldo camarones, almejas trozos de pescado y calamares rebanados durante 10 – 15 minutos. Puede ser blanco o rojo con la versión anterior.

Energía 16 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 2 g, Fibra 1 g.

Energía 20 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 2 g,  
Hidratos de carbono 0.4 g.

## Caldo de res

8 porciones

3 l de agua • 1 k de chambarete con hueso • 1/2 k de costilla con hueso • 1 hueso poroso  
2 zanahorias peladas en dos trozos • 1 rama de apio • 1 cebolla en cuartos • 4 dientes  
de ajo enteros • 1 hoja de laurel • 3 ramas de tomillo • 3 ramas de perejil • 8 granos de  
pimienta negra • Sal

Coloca todos los ingredientes en la olla y deja hervir durante 1 hora 20 minutos a fuego bajo hasta que la carne esté suave. Puedes hacerlo en la olla express, tomará 30 minutos aproximadamente. Cuéllalo y refrigéralo, para posteriormente desgrasarlo.

*Variantes:*

Puchero: añádele trozos de col, papas en cuartos, rebanadas de plátano macho, garbanzos cocidos, rebanadas de elote, deja cocer todo hasta que se suavicen las verduras. Sírvelo con cebolla picada, cilantro, aguacate y limón.

Cuela el caldo, desmenuza la carne, retira los huesos, agrégale pasta como coditos o fideo y perejil picado.

Úsalo como base para preparar diversas sopas y guisados.

Energía 163 kcal, Proteínas 13 g, Lípidos 8 g,  
Hidratos de carbono 10 g, Fibra 4 g.

## Nopales navegantes

8 porciones

1 cucharadita de aceite de oliva • 1/2 cebolla picada • 2 dientes de ajo picados  
• 8 chipotles rojos fritos enteros • 2 l de caldo de pollo desgrasado • 8 huevos frescos  
• 8 nopales medianos en tiras, cocidos • 14 hojas de epazote

Calienta una olla, agrega el aceite, fríe la cebolla y el ajo sin que doren. Añade el caldo, cuando hierva, agrega nopales, epazote, chipotles y un poco de sal, deja sazonar 10 minutos. Quiebra los huevos crudos uno a uno sobre la sopa y deja que se cuezan a tu gusto.

8 porciones

## Caldo de pollo

3 l de agua • 2 k de retazo de pollo (huacales, alas, rabadilla sin piel) • 2 zanahorias peladas en cuartos • 1 cebolla en cuartos • 4 dientes de ajo pelados • 1 rama de apio en trozos • 1 poro rebanado • 2 ramas de perejil o cilantro o epazote • 6 granos de pimienta negra • 5 cm de raíz de jengibre en rebanadas (opcional) • 1 ramita de tomillo fresco

En una olla coloca todos los ingredientes y haz que hierva a fuego bajo durante 45 minutos, retirando la espuma e impurezas de la superficie con una cuchara. Cuélalo y refrigéralo, para posteriormente desgrasarlo. El caldo puede congelarse en porciones.

Refrigera durante algunas horas para desgrasarlo.

Energía 16 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 0.6 g, Hidratos de carbono 0.4 g.

8 porciones

## Caldo de hongos

1 cucharada de aceite • 4 dientes de ajo picados • 1/2 cebolla picada • 1 k de hongos silvestres o cultivados • 2 l de caldo de pollo desgrasado • 2 ramas de epazote • Sal  
*Variantes:* 1 k de xoletes con rajadas de 5 chiles locos • 1k de huitlacoche con chiles serranos picados al gusto • 1k de tejamaniles con chipotles rojos fritos

Calienta el aceite en una olla, fríe el ajo y, antes de que dore, añade la cebolla, deja acitronar. Agrega los hongos limpios y sal y permite que se cuezan hasta que suelten sus jugos durante unos minutos. Añade el caldo y rectifica la sal. Cuando rompa el hervor, añade los chiles y las ramas de epazote. Deja hervir a fuego bajo 20 minutos más.

Cepilla los hongos para quitarles la tierra y después lávalos.

*Silvestres:* xoletes, tejamaniles, yemitas, escobetas, huitlacoche, llaneros, cornetas, pancitas.

*Cultivados:* setas, champiñones.

Energía 84 kcal, Proteínas 9 g, Lípidos 3 g, Hidratos de carbono 8 g, Fibra 4 g.



Energía 131 kcal, Proteínas 13 g, Lípidos 2 g,  
Hidratos de carbono 19 g, Fibra 6 g.

## Caldo de malvas

8 porciones

2 l caldo de pollo desgrasado (puedes usar agua) • 1 k de malvas, limpias, lavadas • 1/2 k de flores de calabaza limpias • 250 g de calabacitas tiernas • 3 elotes tiernos desgranados • 1/2 cebolla picada • 2 dientes de ajo picados • 1 pizca de bicarbonato • 4 ramas de pipitza, las hojas • 6 ramas de cilantro, las hojas • Sal

Desgarra las flores. Corta las calabacitas en cubos de 1 cm. Hierva el agua o caldo en una olla, agrega ajo y cebolla, después los granos de elote y las calabacitas con un poco de sal. Deja cocer 10 minutos, añade las malvas, el bicarbonato, las flores, la pipitza y el cilantro, apaga el fuego después de 10 minutos.

Puedes aderezar con unas gotas de jugo de limón.

*Variantes:*

Usa quelites o quintoniles en vez de malvas o una mezcla de hierbas a tu gusto.

Energía 101 kcal, Proteínas 8 g, Lípidos 4 g,  
Hidratos de carbono 10 g, Fibra 2 g.

## Sopa de verduras *Primavera*

8 porciones

3 cebollitas de cambray • 2 dientes de ajo picados • 1/4 de coliflor • 3 calabacitas largas • 3 jitomates guajes • 1 tazas de ejotes en trozos • 1 elote desgranado • 1/2 taza de chícharos frescos • 1/2 taza de habas verdes peladas • 6 ramas de perejil, las hojas • 6 ramas de albahaca, las hojas • 1 cucharada de aceite de oliva • Sal y pimienta negra • 2 l de caldo de pollo desgrasado o agua

Pica las cebollitas con todo y rabos, corta coliflor, calabacitas y jitomates en trozos de tamaño similar, pueden ser de 3 cm. Calienta una olla y agrega el aceite, fríe la cebolla y el ajo hasta que suelten su aroma, agrega todas las verduras y saltea durante 10 minutos. Vierte encima el caldo y deja cocer a fuego bajo hasta que esté en su punto. Ponle pimienta negra. Agrega las hierbas picadas toscamente y deja sazonar 5 minutos o más.

8 porciones

## Caldo de habas secas

3 tazas de habas secas peladas • 3 l de agua • 1/2 cebolla en trozo • 2 dientes de ajo enteros • 4 ramas de cilantro o 1 rama de hierbabuena • Sal

Lava las habas, ponlas a hervir en una olla con el agua, la cebolla y los ajos durante una hora o hasta que se deshagan, en olla express se reduce el tiempo, agrega sal. Añade la hierbabuena o cilantro. Deja que se amalgamen los sabores y que espese el caldo, unos 10 minutos.

*Variantes:*

Agrega 8 nopales en tiras, cocidos y 3 ramas de cilantro, deja sazonar durante 10 minutos o más.

Agrega 250 g de calabacitas en rajas con 1 manojo de flor de calabaza limpia en trozos y 3 ramas de cilantro, deja cocer 10 minutos.

Agrega 5 xoconostles pelados, sin semillas en tiras y haz una salsa con 2 chiles anchos, 2 chiles guajillos, 1 diente de ajo y 1 pizca de comino con 1 taza de agua, muele y cuela sobre el caldo, deja hervir a fuego bajo 15 minutos.

Deja cocer estos ingredientes en el caldo por 15 minutos hasta que se amalgamen los sabores.

Energía 199 kcal, Proteínas 15 g, Lípidos 1 g, Hidratos de carbono 34 g, Fibra 14 g.

8 porciones

## Tlatlapas

7 nopales medianos cortados en tiras, cocidos • 2 l de agua • 1 cucharada de manteca de puerco • 2 ramas de epazote • 1 taza de polvo de frijol canario • 8 chipotles rojos fritos • Sal

Pon el agua en una olla de barro al fuego, cuando hierva, agrega el epazote. Disuelve el polvo del frijol en una taza de agua fría para que no se hagan grumos, añádelo a la olla removiendo. Agrega a la sopa la manteca, sal y los nopales. Deja sazonar 10 minutos.

Ofrece los chiles aparte.

Energía 72 kcal, Proteínas 3 g, Lípidos 3 g, Hidratos de carbono 10 g, Fibra 5 g.

Energía 130 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 8 g,  
Hidratos de carbono 13 g, Fibra 2 g.

## Gazpacho

8 porciones

3 dientes de ajo • 1/2 pimiento verde • 750 g jitomates maduros • 1/4 taza de vinagre de manzana • 1/4 taza de agua • 1/2 taza de migas de pan integral • 1/4 de taza aceite de oliva • Sal

COMPLEMENTOS: 1 taza pepino picado finamente • 1 taza de pimiento verde picado • 1/2 taza de cebolla picada • 2 tazas de cubos de pan tostados

Pon el ajo, el pimiento verde, los jitomates, el vinagre, el agua y la sal en la licuadora, muele hasta que tengan una consistencia tersa. Añade el pan y el aceite mientras continuas moliendo. Refrigerera durante varias horas y sirve bien frio con los complementos.

*Esta sopa-bebida se toma bien fría en tiempos de calor, alivia la sed y provee todo tipo de vitaminas, minerales y fibra, dada la gran variedad de verduras crudas. También cubres tus requerimientos de ácidos grasos esenciales por su contenido de aceite de oliva. Puedes llevarla en un termo, sin los complementos y tomarla en la escuela como refrigerio.*

Energía 106 kcal, Proteínas 6 g, Lípidos 3 g,  
Hidratos de carbono 14 g, Fibra 3 g.

## Sopa de zanahoria

6 porciones

2 cucharaditas de mantequilla • 1 papa grande, pelada • 1/2 k de zanahorias, peladas • 5 tazas de caldo de pollo desgrasado • 3 cucharadas de cilantro picado • 4 cucharadas de cebolla picada • 3 cucharadas de cilantro picado • Chile serrano picado al gusto • Sal • Pimienta

Rebana las zanahorias y papas. Calienta una olla y derrite la mantequilla, agrega los vegetales y deja que se cuezan durante 5 minutos, removiendo, agrega el caldo, sal y pimienta, deja cocer a fuego bajo hasta que estén suaves. Muélelos en la licuadora. Sirve con cebolla, cilantro, chile y unas gotas de limón.

# Verduras

6 porciones

## Papas al horno rellenas

6 papas grandes lavadas • 2 cucharadas aceite de oliva • Sal • Pimienta

RELLENO: Mezcla lo siguiente y rellena las papas: 2 aguacates en cubos • 6 ramas de cilantro picado • 1/3 cebolla morada picada, desflemada si deseas • Jugo de medio limón • 2 latas de atún escurrido • 1 cucharada de aceite de oliva • 1/2 taza de chícharos cocidos • 1 diente de ajo picado • 2 cucharadas de perejil picado • 2 chiles jalapeños desvenados picados, opcional • Sal • Pimienta

Pica las papas 5 veces con un cuchillo , colócalas en una charola, rocíalas con aceite de oliva, sal y pimienta, hornea a 180°C durante 1 hora 15 minutos o hasta que estén muy suaves. Practica una incisión en forma de X sobre las papas y ábrelas con ayuda de una cuchara para formar un cráter y reparte el relleno entre las papas.

*Variantes:*

Usa tu imaginación para rellenarlas, puede ser picadillo de carne de res, camarones, calabacitas guisadas, quesos variados, tinga, etc.

Energía 304 kcal, Proteínas 15 g, Lípidos 14 g,  
Hidratos de carbono 32 g, Fibra 7 g.



---

*Planea comidas que contengan alimentos de los 5 grupos: Frutas, verduras, cereales, leguminosas y productos de origen animal.*

---

## Chiles rellenos de calabacitas y flor

8 porciones

8 chiles poblanos asados y pelados • 1 1/2 k de calabacitas tiernas • 1 cucharada de manteca de puerco o mantequilla • 1 cebolla picada • 2 dientes de ajo picados • 4 elotes azules, desgranados • 4 jitomates picados • 1 k de flor de calabaza limpias • 1/2 taza de hojas de pipitza • 1 taza de hojas de cilantro • Sal

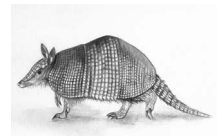
Corta las calabacitas en cubos de 2 cm. Calienta la manteca en una cazuela grande, añade la cebolla y el ajo, deja acitronar; agrega las calabacitas, los granos de elote y sal. Deja que se cuezan durante 10 minutos, entonces añade los jitomates, las flores y las hierbas, deben sazonarse juntos por 10 minutos más, rellena los chiles y sirve.

Cómelos calientes o a temperatura ambiente. Acompáñalos con guacamole y tortillas azules.

---

*Cuando vayas de compras, lleva una lista de lo que necesitas y date una vuelta por el mercado así encontrarás los alimentos mas frescos a los mejores precios.*

---



10 porciones

## Amaneguas

1 k de *amaneguas* • 3 l de agua • 1 cucharada de manteca • 1/4 cebolla en trozo  
• 3 dientes de ajo enteros • Epazote o cilantro • Sal

*Las amaneguas o xolotitos son frijoles tiernos recién sacados de la vaina, sólo se consiguen en época de cosecha.*

En un comal de barro tuesta los frijoles durante 10 minutos, removiendo constantemente. Ponlos en una olla de barro, cúbrelos con el agua y agrega la cucharada de manteca, cebolla y ajo, déjelos hervir a fuego bajo hasta que se suavicen, agrega sal y las ramas de epazote o cilantro durante los últimos 10 minutos de cocción. El tiempo de cocción puede ser hasta de 1 1/2 hora, dependiendo de lo tierno que estén. En olla express, se cuecen en 20 -30 minutos.

*Variantes:*

Agrega 1/2 k kilo de calabacitas cortadas en gajos a la olla de amaneguas; ya casi cocidas, añade 2 manojos de flores de calabaza limpias, lavadas y desgarradas, 3 ramas de epazote tierno y sal y rajadas de chiles locos, si deseas. Deja hervir 10 minutos.

En una cazuela de barro caliente añade 1 cucharada de manteca y fríe 2 dientes de ajo y 1/3 de cebolla picada sin que doren, añade 8 nopales o 1/2 k de nopalachitle cortado en tiras y cocido, luego las amaneguas cocidas con su caldo. Cuando suelte el hervor, agrega 6 ramas de cilantro y sal, deja cocer 15 minutos más.

Energía 143 kcal, Proteínas 9 g, Lípidos 2 g,  
Hidratos de carbono 24 g, Fibra 9 g.




---

*Cuando vayas de compras, lleva una lista de lo que necesitas y date una vuelta por el mercado, así encontrarás los alimentos más frescos a los mejores precios.*

---

## Chiles capones

8 porciones

8 chiles poblanos asados y pelados • 1/2 k de queso fresco en tiras • 1/2 k de huitlacoche guisado • 1 cebolla picada • 2 dientes de ajo picados • 2 cucharadas de manteca de puerco o aceite vegetal • 4 cucharadas de harina • 6 tazas de caldo de pollo desgrasado o agua • 4 calabacitas largas en rebanadas • 4 ramas de epazote enteras • Sal

Rellena los chiles con queso y huitlacoche. Átalos con hilo a todo lo largo. Calienta la manteca en una cazuela grande y fríe la cebolla, espolvorea la harina y remueve con una pala durante medio minuto. Agrega el caldo removiendo vigorosamente para deshacer grumos. Cuando rompa el hervor añade el epazote, las calabacitas y sal. Deja hervir 15 minutos, agrega los chiles al caldillo hasta que se calienten y sirve de la cazuela.

*Se les conoce como chiles “capones” o “encuerados” porque no van capeados con huevo.*

Energía 231 kcal, Proteínas 17 g, Lípidos 9 g,  
Hidratos de carbono 21 g, Fibra 3 g.

## Tamales tatemados de hongos

12 tamales

36 hojas de maíz lavadas, remojadas y escurridas • 2 k de hongos silvestres variados (tecajetes, yemas, trompetas, escobetas, enchilados, pante) y/o cultivados, como setas y champiñones • 3 cucharadas de manteca de puerco • 10 ramas de epazote, las hojas 6 dientes de ajo picados • 5 chiles cuaresmeños en rajadas, desvenados, opcional • Sal

Encima 4 o 5 hojas de totomoxtle preparadas. Limpia y lava los hongos, pícalos toscamente, colócalos en un recipiente grande y mézclalos con el resto de los ingredientes, reparte entre las hojas. Átalos con hilaza y cuécelos sobre el comal durante 15 minutos, volteándolos algunas veces.

Energía 80 kcal, Proteínas 4 g, Lípidos 4 g,  
Hidratos de carbono 9 g, Fibra 2 g.

8 porciones

## Tartas de verduras

1 receta de masa para tartas, página 49.

**MEZCLA BÁSICA DE RELLENO:** 3 huevos • 1 taza de crema • Sal y pimienta • 1/2 taza de queso rallado a tu gusto, como cabra, oaxaca o chihuahua, opcional

### Huauzontles

1 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cebolla picada, 4 tazas de huauzontles limpios y desgranados cocidos en agua hirviendo con sal durante 6 minutos, escurrirlos, 1/3 de taza de amaranto, 2 ramas de cilantro picadas, las hojas de 2 ramas de tomillo. Preparación: En un recipiente grande mezcla amaranto, crema, huevos, sal y pimienta al gusto, los huauzontles, la cebolla con ajo, las hierbas.

### Cebolla

Fríe en 1 cucharada de aceite de oliva 1 k de cebolla cortada en lunas. Preparación: Mézclalas con las hojas de 4 ramas de tomillo y la mezcla básica anterior, salpimenta.

### Rajas

Mezcla las rajas de 4 chiles poblanos asados y pelados con 1 jitomate picado, 1/2 cebolla picada, 8 hojas de epazote picadas y la mezcla básica anterior y salpimenta.

Prepara la masa según la receta de la página 49.

Forra un molde redondo de 24 cm de diámetro para pay y colócalo en el congelador. Precalienta el horno a 180°C. Prepara el relleno, colócalo en el molde con la masa y hornea por 30 minutos o hasta que dore.

*Puedes preparar estas tartas sin la masa para ahorrar calorías.*



*Hacer pizzas es fácil y rápido. Prueba nuestras versiones vegetarianas e inventa tus propias combinaciones. Acompáñalas con ensaladas de hojas aderezadas*

Energía 474 kcal, Proteínas 14 g, Lípidos 29 g, Hidratos de carbono 40 g, Fibra 7 g.

Sin masa: Energía 249 kcal, Proteínas 9 g, Lípidos 16 g, Hidratos de carbono 17 g, Fibra 3 g.



Energía 246 kcal, Proteínas 6 g, Lípidos 9 g,  
Hidratos de carbono 36 g, Fibra 3 g.

## Pizza de cebolla

8 porciones

1/2 receta de masa para pizza (para formar 1 pizza de 45 cm de diámetro) • 2 cucharadas de aceite de oliva • 4 cebollas cortadas en medias lunas • 6 ramas de tomillo deshojadas • 3 rebanadas de tocino cortadas en tiras, fritas sin que doren, desgrasadas • Sal • Pimienta

Calienta el aceite y fríe la cebolla durante 15 minutos hasta que empiece a dorar a fuego bajo, añade el tomillo y el tocino; coloca esta mezcla sobre la masa de pizza extendida sobre una charola y hornea durante 25 minutos a 200°C.

Energía 336 kcal, Proteínas 16 g, Lípidos 16 g,  
Hidratos de carbono 31 g, Fibra 2 g.

## Pizza de 3 quesos con jitomate

8 porciones

1/2 receta de masa para pizza • 1 taza de queso chihuahua rallado • 1/2 taza de requesón • 1/2 taza de queso de cabra • 4 jitomates guajes en rebanadas • 1 cucharada de aceite de olivo • 1/2 taza de hojas de albahaca o cilantro • Sal • Pimienta

Extiende la masa y colócala en una charola, distribuye los quesos sobre esta y encima las rebanadas de jitomate, las hierbas y aceite de oliva. Si deseas reparte chiles a tu guiso encima como, jalapeños, manzano o tiras de pasilla. Hornea durante 25 minutos a 200°C.

Energía 289 kcal, Proteínas 11 g, Lípidos 14 g,  
Hidratos de carbono 30 g, Fibra 2 g.

## Pizza de verduras asadas

8 porciones

1/2 receta de masa para pizza (para formar un círculo de 45 cm de diámetro) • 1 cucharada de aceite de oliva • 2 calabacitas largas en rebanadas • 2 pimientos morrones rojos en rajas • 3 jitomates guaje en rebanadas • 2 tazas de queso artesanal local rallado • 1/4 taza de hojas de perejil • 1/4 taza de hojas de albahaca

Calienta una plancha o comal, asa las calabacitas y los pimientos durante 10 minutos volteándolos 1 vez, extiende la masa y colócala en una charola, distribuye el queso sobre ésta y encima las verduras asadas, el jitomate y hornea durante 25 minutos a 200°C. Al salir distribuye las hierbas frescas sobre la pizza.

# Pastas

6 porciones

## Espagueti con salsa de jitomate crudo

1/2 k espagueti • 750 g de jitomates guajes picados • 6 cucharadas de aceite de oliva • 2 cucharadas de cebolla morada picada • 1/2 taza de hojas de albaca picadas o 1/4 de taza de orégano fresco • Sal y pimienta • 6 cucharadas de queso rallado tipo parmesano.

En un recipiente amplio combina jitomate, cebolla albahaca, sal, pimienta y aceite. Deja reposar a temperatura ambiente durante 2 horas. Cuece la pasta en agua hirviendo durante 2 minutos, cuela y mezcla con la salsa de jitomate. Sirve acompañada con el queso rallado.

*Para las prisas no hay nada más fácil que hacer una pasta. Recuerda que éstas deben tener textura firme por lo que hay que evitar sobrecocerlas.*

Energía 327 kcal, Proteínas 9 g, Lípidos 19 g,  
Hidratos de carbono 33 g, Fibra 4 g.



---

*Es conveniente tener una despensa surtida con productos no perecederos como leguminosas, especias, pastas, arroz, harinas, semillas, conservas, frutos secos, mieles, etc.*

---

Energía 418 kcal, Proteínas 15 g, Lípidos 13 g,  
Hidratos de carbono 62 g, Fibra 4 g.

## Pasta con brócoli

6 porciones

1/2 k de pasta corta (tubos, conchas, tornillos) • 1/3 de taza de aceite de oliva • 2 dientes de ajos picados • 1 k de brócoli • 1/3 de taza de albahaca • 6 cucharadas de queso tipo parmesano • Sal • Pimienta

Separa el brócoli en floretes pequeños, pela los tallos más gruesos, rebánalos. En una olla grande pon a hervir agua, agrega la pasta y el brócoli, cuece durante 8 a 10 minutos, reserva 1/2 taza del agua de cocción y desecha el resto. Calienta el aceite de oliva en un sartén grande, añade el ajo y saltea, cuidando que no se queme, agrega el brócoli y el agua de cocción reservada. Salpimenta, añade la pasta, mezcla. Sirve con queso parmesano u otro de tu gusto.

Energía 239 kcal, Proteínas 14 g, Lípidos 12 g,  
Hidratos de carbono 20 g, Fibra 1 g.

## Lasaña de verduras

8 porciones

9 láminas de pasta para lasaña • 4 tazas de salsa de jitomate multiusos en la página 39 • 4 calabacitas largas en rebanadas • 3 chiles poblanos en rajas • 2 tazas de granos de elote cocidos • 1/2 k de flor de calabaza, limpias, lavadas y en trozos • 3 ramas de epazote, las hojas • 300 g de queso artesanal local en rebanadas delgadas • 1/2 taza de crema ácida

Usa un molde rectangular grande de 40 x 30 cm o una cazuela de barro amplia, unta el fondo del molde con un poco de aceite de oliva, vierte ahí una taza de salsa de jitomate, cúbreala con 3 a 4 láminas de pasta, distribuye capas de verduras, queso, salsa de jitomate, queso, alternando hasta terminar los ingredientes, termina con una capa de pasta, jitomate, crema y queso. Hornea a 180°C durante 35 minutos o hasta que dore la superficie.

# Huevos

8 porciones

## Huevos revueltos con hongos

1/2 k de hongos silvestres como: trompetas, enchilados, yemitas, escobetas, pantes (los cultivados son setas o champiñones) • 1 cucharada de manteca de puerco • 4 cucharadas de cebolla picada • 2 dientes de ajo picados • 9 huevos batidos ligeramente • 12 hojas de epazote picado

Limpia y lava los hongos y córtalos en trozos medianos. Calienta una cazuela, agrega 1/2 cucharada de manteca, fríe la cebolla y el ajo sin que doren. Añade los hongos, el epazote y sal, deja que se cuezan en su jugo hasta que se sequen, retíralos de la cazuela. En otra cazuela calienta la otra 1/2 cucharada de manteca. Mezcla los hongos con el huevo batido, vierte en la cazuela removiendo hasta que se cuezan.

Acompaña con salsa y tortillas recién hechas.

Energía 108 kcal, Proteínas 8 g, Lípidos 7 g,  
Hidratos de carbono 4 g, Fibra 2 g.



---

*Comer rico y sano no es caro. Piensa tus compras para comer de lujo con poco dinero.*

---

## Tortilla de papa

6 porciones

1 k papas grandes cocidas peladas y en rebanadas delgadas • 1 cebolla rebanada finamente  
• 1 diente de ajo picado • 5 huevos • 2 cucharadas de aceite de oliva • Sal • Pimienta

Calienta el aceite en un sartén, añade la cebolla y ajo, saltéalos durante 4 minutos. Mezcla en un recipiente lo anterior con la papa y los huevos, agrega sal y pimienta; regresa la mezcla al sartén caliente, tapa y deja cocer durante 10 minutos, voltea la tortilla y permite que se termine de cocer.

*Variantes:*

A los huevos batidos agrega otros ingredientes como:

### **Acelgas**

1/2 k de acelgas picadas y cocidas al vapor durante 2 minutos y 2 dientes de ajo picados.

### **Rajas**

Las rajas de 3 chiles poblanos asados y pelados junto con 1 cebolla rebanada acitronada en 1 cucharadita de aceite.

### **Mixta**

También puedes hacer una combinación con 1 papa cocida rebanadas 1/2 taza de chícharos cocidos, 1/2 taza de habas verdes cocidas y 1 jitomate picado, perejil picado.

### **Garbanzos**

2 tazas de garbanzos cocidos con 2 dientes de ajo picados y 3 cucharadas de cebolla en lunas y 4 cucharadas de perejil picado.

### **Queso de cabra y nuez**

Agrega 2 tazas de espinaca picada, 1/2 taza de queso de cabra desmoronado, 4 cebollitas cambray picadas con rabo, 2 cucharadas de cilantro picado, 1 jitomate picado y 8 nueces picadas.

# Leguminosas

6 porciones

## Calabacitas rellenas de frijol

6 calabacitas redondas grandes • 1 cucharadita de aceite • 1/3 de taza de cebolla • 1 taza de frijoles cocidos sin caldo • 1/2 taza de granos de elote cocidos • 1/2 taza de jitomate picado • 3 ramas de cilantro picado • 1 pizca de orégano seco • 2 chiles serranos picados al gusto • 1 taza de queso rallado para gratinar como queso chihuahua • Sal

Calienta agua en una olla y cuece las calabacitas enteras hasta que se suavice. Déjalas enfriar y córtalas una tapa, ahuécalas con una cuchara.

Calienta un sartén y fríe la cebolla hasta que se transparente, agrega el jitomate, los frijoles, las hierbas, chile y sal. Deja que se sazone unos minutos. Rellena las calabacitas con la mezcla, reparte el queso por encima, colócalas en un sartén con 1/2 taza de agua, tápalas y deja que se calienten hasta que se funda el queso.

Energía 160 kcal, Proteínas 11 g, Lípidos 7 g,  
Hidratos de carbono 16 g, Fibra 5 g.



---

*Remoja las leguminosas toda la noche para hidratarlas, tira el agua de remojo, ahorrarás tiempo de cocción y gas. Cuécelas en olla express, lo que reduce el tiempo considerablemente. Agrega la sal cuando estén cocidas, no al principio, para evitar que queden duras.*

---

## Puré de garbanzo

10 porciones

2 1/2 tazas de garbanzo cocido sin líquido • 2 dientes de ajo picados • 2 cucharadas de aceite de oliva • Jugo de 2 limones • 1/2 taza de yogurt natural sin azúcar • 1/4 cucharadita de comino molido • Sal

Combina todo y muélelo hasta obtener un puré. Sírvelo acompañado con verduras, pan tostado o ensalada.

También lo puedes hacer parte de un sándwich, de una quesadilla, úntalo sobre una tostada horneada o galletas.

Energía 104 kcal, Proteínas 4 g, Lípidos 4 g, Hidratos de carbono 13 g, Fibra 4 g.

## Arvejonas

10 porciones

1/2 k de arvejonas limpias y lavadas • 1/4 de cebolla • 4 dientes de ajo con piel • 1 cucharada de manteca

Tuesta los arvejonas a fuego bajo en un comal de barro hasta que empiecen a dorar. Colócalos en una olla de barro, cúbrelos con 3 litros de agua, agrega cebolla, ajo y manteca, déjalos cocer hasta que se suavicen. Añade sal y deja sazonar 10 minutos más. En olla express tomará 30-40 minutos.

Para acelerar su cocción remójalos durante la noche después de tostarlos.

*Variantes:*

Agrega 750 g de chilacayotes tiernos cortados en rajas 8 ramas de cilantro, deja cocer durante 15 minutos, añade 2 manojos de flor de calabaza rasgadas y limpias, deja cocer 5 minutos.

Agrega 8 nopales cortados en tiras y cocidos, 8 ramas de cilantro. Deja sazonar durante 15 minutos.

Agrega 6 xoconostles pelados, sin semillas, cortados en tiras, un adobo hecho con 8 guajillos limpios, hervidos, molidos con 3 dientes de ajo y una pizca de comino. Cuela la salsa sobre la olla de arvejonas y deja sazonar durante 15 minutos.

Energía 194 kcal, Proteínas 11 g, Lípidos 3 g, Hidratos de carbono 34 g, Fibra 3 g.

10 porciones

## Ayocotes en adobo

6 tazas de ayocotes cocidos.

ADOBO: 6 guajillos hervidos por 5 minutos • 2 dientes de ajo • 1 pizca de comino • 1 pizca de canela • 6 granos de pimienta negra • 1 1/2 taza de agua • 1 cucharada de manteca • Sal

Muele todos los ingredientes del adobo y cuélalo. Calienta una cazuela, agrega la manteca y fríe el adobo 5 minutos, añade los ayocotes y deja sazonar 10 minutos más, añade líquido si se resecan.

Energía 177 kcal, Proteínas 11 g, Lípidos 2 g, Hidratos de carbono 30 g, Fibra 11 g.

10 porciones

## Habas enzapatadas

1/2 k de habas secas con cáscara, lavadas • 3 l de agua • 1 cucharada de manteca • 4 dientes de ajo picados • 1/2 cebolla picada • 2 ramas de epazote tierno • Sal

Tuesta las habas en un comal de barro durante 10 minutos a fuego bajo, cuida que no se quemen. Colócalas en una olla de barro, cúbre las con agua y hiérvelas alrededor de 1 1/2 hora o hasta que se suavicen. Calienta la cucharada de manteca en la olla, fríe allí el ajo y la cebolla. Añade las habas cocidas y 1 o 2 tazas de agua si se secaron, cuando rompa el hervor añade sal y epazote, deja que todo se sazone durante 15 minutos.

*Variantes:*

Agrega 8 nopales, cortados en tiras y cocidos con 6 ramas de cilantro.

Agrega 1/2 k de nopalachitle cortado en tiras y cocido en agua con sal durante 15 minutos.

*El nopalachitle es el corazón del nopal recio.*

Agrega 1/2 k de calabacitas redondas cortadas en gajos, 2 manojos de flores de calabaza limpias y lavadas y 6 ramas de cilantro y 6 chipotles rojos fritos.

Energía 195 kcal, Proteínas 14 g, Lípidos 2 g, Hidratos de carbono 32 g, Fibra 13 g.



## Lentejas con huevos ahogados

6 porciones

Leguminosas

1 taza de lentejas limpias y lavadas • 4 tazas de agua • 1/2 cebolla picada finamente • 6 chiles serranos enteros • 4 ramas de cilantro • 2 jitomates guaje picados • 1 cucharada de aceite • 8 huevos • Cilantro picado para adornar • Sal

En una olla coloca las lentejas y cúbreelas con suficiente agua. Deja que se cuezan a fuego bajo hasta que estén suaves, lo cual puede durar 45 minutos. Calienta una cazuela y agrega el aceite, fríe la cebolla y los chiles hasta que ésta se acitrone, incorpora el jitomate y cocina 5 minutos más. Añade las lentejas con 4 tazas de su caldo de cocción, el cilantro y sal, deja sazonar por 10 minutos. Rompe los huevos encima y tapa la cazuela dejando que se cuezan al punto deseado, retira las ramas de cilantro y presenta en la cazuela. Si prefieres, sustituye el agua de cocción por caldo de pollo.

*Variante:*

Prueba orégano seco en vez de cilantro a la hora de dejar sazonar el guiso. Puedes desmoronar un poco de chicharrón crujiente encima a la hora de servir

## Ayocotes de mi abuelo Pancho

10 porciones

1/2 k de ayocotes • 1 cucharada de manteca • 6 chipotles rojos enteros • 4 dientes de ajo • 1/2 cebolla picada • 4 ramas de orégano fresco • 3 hojas de laurel • 8 ramas de tomillo fresco • 3 cucharadas de harina • 4 tazas del líquido de cocción • Sal

Limpia y lava los ayocotes. Ponlos en una olla de barro y cúbrelos con agua. Hierva hasta que estén suaves, cuida que no se empiecen a deshacer. Calienta una cazuela de barro, agrega la manteca y dora los chiles. Añade el ajo, la cebolla y las hierbas. Espolvorea la harina por encima, removiendo hasta que empiece a dorar. Enseguida agrega 2 tazas del caldo de los frijoles y remueve hasta que espese, disuelve los grumos, añade los ayocotes con 2 tazas más de caldo. Deja que se sazonen durante 20 minutos. Si los quieres caldosos añade más agua; si los prefieres secos, permite que se evapore el líquido.

# Salsas

12 porciones

## Salsa de berros y rábano largo

1 manojo de berros • 4 a 6 chiles serranos • 3 jitomates guaje asados • 1/2 rábano largo o 6 rabanitos redondos picados • 3 cebollas cambray picadas • Sal

Lava y seca los berros. Calienta un comal y asa los jitomates volteándolos durante 10 minutos, asa los chiles hasta que doren. Corta el rábano en cubos de 1/2 cm, pica los berros con sus tallos. Muele en el molcajete chiles, sal y jitomates. Revuelve la salsa con el rábano, los berros y la cebolla añadiendo sal.

Energía 12 kcal, Proteínas 1 gr, Lípidos 0 gr, Hidratos de carbono 3 gr, Fibra 1 gr.

10 porciones

## Salsa de xoconostles con chile morita

5 xoconostles asados hasta que las cáscaras se tatemem • 12 chiles morita fritos hasta dorar o al gusto • 2 dientes de ajo • Sal

Pela los xoconostles, córtalos a la mitad y retira las semillas con una cuchara, pícalos. Machaca el ajo y la sal en el molcajete, agrega los demás ingredientes y muela. Sirve del molcajete.

Energía 6 kcal, Proteínas 0 gr, Lípidos 0 gr, Hidratos de carbono 1 gr, Fibra 0 gr.

Energía 18 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 5 g, Fibra 1 g.

## Rajas de chile manzano

12 porciones

8 chiles manzanos asados en rajas • 1 cebolla picada • Jugo de 5 limones • Sal

Mezcla los ingredientes, deja reposar 30 minutos y sirve.

*Variantes:*

Sustituye los chiles manzanos por jalapeños, habaneros o serranos.

Puedes agregarle nopales asados en trozos pequeños.

También puedes agregarle chapulines.

Energía 20 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 2 g, Fibra 1 g.

## Salsa de charales con guajillo

12 porciones

3/4 de taza de charales • 3 chiles guajillos asados • 1 o 2 chiles de árbol • 5 tomates verdes asados • 1 jitomate asado • 2 dientes de ajo • Sal

Descabeza los charales, lávalos y dóralos en una sartén. Muele todos los ingredientes en el molcajete.

Energía 11 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 1 g.

## Salsa verde de pescaditos

20 porciones

1 taza de charales de pequeños • 250 g de tomate verde crudo • 10 chiles serranos o al gusto • 12 ramas de cilantro • 1 diente de ajo • Sal

Descabeza los charales, lávalos y dóralos en una sartén. Muélelos junto con los tomates, el ajo y los chiles en el molcajete o en la licuadora, cuida que la salsa tenga textura media. Añade el cilantro picado toscamente y sal.

10 porciones

## Salsa de charales Doña Irma

3/4 taza de charales pequeños • 5 chipotles mecos • 100 g de tomate verde asado • 3 dientes de ajo • Sal

Lava los charales y dóralos en una sartén. Asa los tomates y los chiles en el comal, remoja los chiles en agua caliente hasta que se suavicen. Muele ajo, sal, charales, chiles y tomates.

Energía 19 kcal, Proteínas 3 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 2 g, Fibra 1 g.

16 porciones

## Salsa de guajillo con cacahuete

1 taza de cacahuete pelado • 1 cucharada de aceite de oliva • 4 guajillos desvenados • 2 chipotles rojos enteros • 3 dientes de ajo con piel • 1/3 de taza de agua • Sal

Tuesta el cacahuete, retíralo. Calienta una sartén con la manteca y fríe los chiles con el ajo hasta que doren. Muele en el molcajete todos los ingredientes con sal y el agua necesaria para obtener una salsa espesa.

Energía 63 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 5 g,  
Hidratos de carbono 4 g, Fibra 1 g.

Energía 66 kcal, Proteínas 4 g,  
Lípidos 5 g, Hidratos de carbono 2 g.

## Salsa de pepita de calabaza

25 porciones

1 taza de pepita de calabaza sin pelar • 1/2 taza de pepita de calabaza pelada • 2 chiles serranos asados • 1 jitomate asado • 1 diente de ajo asado • 1 taza de agua • Sal

Tuesta todas las pepitas en un sartén caliente hasta que doren, retíralas. Muélelas en la licuadora hasta obtener un polvo y agrega el resto de los ingredientes, termina de moler.

Energía 36 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 2 g,  
Hidratos de carbono 5 g, Fibra 1 g.

## Salsa de jitomate multiusos

18 porciones

2 cucharadas de aceite de oliva • 6 dientes de ajo picados • 1 cebolla picada • 1 1/2 k de jitomates guajes maduros pelados, picados toscamente • Hierbas al gusto como: romero, perejil, tomillo, albahaca u orégano • Sal • Pimienta

Calienta el aceite en una olla, saltea ajo y cebolla, agrega el resto de los ingredientes, tapa la olla y deja cocer durante 1/2 hora.

---

*La cocina puede ser muy divertida, no tengas miedo  
de modificar algunas recetas o inventar las tuyas.  
Se aprende con la práctica.*

---



# Maíz

20 porciones

## Nixtamal

1 k de maíz • 3 cucharadas de cal

Lava el maíz, colócalo en una olla y cubre con agua. Disuelve la cal en 1 taza de agua y vierte en la olla. Pon la olla al fuego y deja hervir cinco minutos, apaga el fuego y deja reposando una noche. Enjuaga el maíz y llévalo al molino. Guarda esta agua o nejayote, para curar cazuelas y comales.

Energía 77 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 16 g, Fibra 2 g.

20 piezas

## Tortillas de maíz

1 k de masa de nixtamal • 1 prensa para tortillas

Toma una ración de masa y forma una bola de 4 cm de diámetro, cubre la prensa con un plástico y coloca la bola en el centro, cubre con otro plástico, prensa y retira el plástico superior. coloca la tortilla sobre la palma de la mano y extiende el disco de masa sobre el comal caliente. Déjala cocer 30 segundos y voltéala varias veces para que se termine de cocer. Coloca las tortillas en un chiquihuite forrado con una servilleta de tela. Para evitar que se peguen las tortillas al comal de barro o úntalo comal con agua en la que se disolvieron 2 cucharadas de cal.

Energía 77 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 16 g, Fibra 2 g.

Durante el proceso del nixtamalización, el maíz se enriquece con calcio, es por eso que se recomienda la tortilla de maíz como fuente de calcio.

Energía 170 kcal, Proteínas 6 g, Lípidos 3 g,  
Hidratos de carbono 31 g, Fibra 3 g.

## Empedrados de arvejón

16 piezas

1 k de masa de nixtamal • 2 cucharadas de manteca de puerco • 2 cucharaditas de semilla de anís molida • 250 g de arvejonos • Sal

Limpia y lava los arvejonos. Calienta un comal de barro o sartén y tués-talos hasta que empiecen a dorar, cúbrelos con agua caliente, déjalos en remojo durante 2 horas. Mezcla la masa con la manteca, sal y anís. Tira el agua de los arvejonos y mézclalos con la masa. Forma gorditas de 8 cm de diámetro y cuécelas en el comal volteándolas varias veces. Acompá-ñalas con una salsa bien picante.

Energía 175 kcal, Proteínas 6 g, Lípidos 5 g,  
Hidratos de carbono 29 g, Fibra 5 g.

## Tlatloyos

16 piezas

1 k de masa de nixtamal • 3 cucharadas de manteca • Sal

Prueba diferentes rellenos: 3 tazas de frijol, de arvejón o habas secas con cáscara cocidos, escurridos y molidos con 1 cucharada de manteca y sal.

Mezcla la masa con la manteca y sal. Toma porciones de ésta y forma una gordita ovalada. Coloca una cucharada de relleno en el centro y cúbre-la con la masa. Aplana con las palmas de la mano hasta emparejar. Cuece los tlatloyos en comal a fuego medio, volteándolos algunas veces. Cómelos así o fritos en manteca, con salsa, cebolla picada y queso des-moronado encima.

Los rellenos:

Calienta una cazuela, añade la manteca y fríe la pasta de frijol, arvejón o haba hasta que se reseque, removiendo. Al frijol y al haba agrégale 4 hojas de aguacate frescas molidas con 4 chiles serranos y sal. Al arvejón, añádele 2 dientes de ajo molidos sin las hojas de aguacate.

*Acompáñalos con salsa, cebolla picada y queso desmoronado.*

## Quesadillas de quintoniles

1 k de masa de nixtamal • 1 k de quintoniles • 3 dientes de ajo picados • 1/4 de cebolla picada • 250 g de *tlalit*os picados • 8 ramas de epazote, las hojas • 1 cucharada de aceite vegetal • Sal

Limpia y lava los quintoniles en varios cambios de agua, quítales los tallos y raíces. Calienta una cazuela, añade la manteca, fríe ajo y cebolla sin que doren, agrega los quelites y tapa la olla, déjalos cocer por 5 minutos. Colócalos en una coladera para retirar el exceso de humedad. Pica los *tlalit*os y agrégalos a los quintoniles. Calienta un comal, haz una tortilla, colócala 30 segundos en el comal, voltéala, cuécela 30 segundos, rellénala, dóblala y deja que se cueza volteándola varias veces.

*Los tlalitos son los gorditos del chicharrón.*

*Variantes:*

### Quelites

Sustituye los quintoniles por:

1 k de quelites y agrega 250 g de queso panela.

### Huitlacoche guisado

2 cucharaditas de aceite vegetal • 1/2 cebolla picada • 2 dientes de ajo picados • 1/2 k de huitlacoche picado • 1 elote, los granos

### Espinacas

1 k de espinacas • 1 rama de epazote, las hojas picadas • 2 cebollas de cambrey con rabo picadas • 200 g de requesón • 200 g de queso panela • Sal

Prepáralas de forma similar a las de quintoniles y agrega queso y requesón.



Energía 123 kcal, Proteínas 4 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 28 g, Fibra 5 g.

## Chileatole

10 porciones

2 l de agua (aparta 2 tazas antes de comenzar) • 8 elotes frescos, tiernos • 1/2 a 1 taza de masa de nixtamal, según el espesor que desees • 4 tazas de guías de calabaza, picadas toscamente • 1 1/2 taza de tomate verde picado • 5 ramas de epazote • 2 chiles locos crudos o al gusto • 4 chiles serranos o al gusto • Sal

Pon a hervir el agua, desgrana los elotes y déjalos cocer 15 minutos. Disuelve la masa en las 2 tazas del agua, agrégala a la olla y déjala espesar 10 minutos mientras mueles los restantes ingredientes en la licuadora. Viértelos en la olla, remueve bien, agrega un poco de sal, a los 5 minutos apaga el fuego para que no pierdan su color verde.

Energía 46 kcal, Proteínas 2 g,  
Hidratos de carbono 11 g, Fibra 3 g.

## Tlaxcales

12 piezas

5 elotes recios • 1/2 taza de azúcar morena • 1/4 de cucharadita de bicarbonato • 1/2 cucharadita de canela molida • 3 guayabas sin semillas, retíralas con una cuchara

Desgrana los elotes y muélelos en el procesador de alimentos o un molinillo manual junto con la canela, el azúcar y las guayabas. Haz bolas de 8 cm de diámetro y dales forma de triángulos de medio centímetro de grosor. Calienta un comal de barro y coloca los tlaxcales, volteando varias veces hasta que se cuezan.

*Los tlaxcales son gorditas de maíz dulces ideales para el itacate del recreo.*

---

*Dale color a tus platillos, estos reflejan la diversidad de las vitaminas y otros micronutrientes.*

---



# Trigo

40 piezas  
(3 piezas  
por porción)

## Galletas de salvado

1 taza de harina integral • 1 cucharadita de polvo para hornear • 2 tazas de salvado natural • 2 cucharaditas de azúcar • 125 g de mantequilla cortada en cubos pequeños • 2 huevos ligeramente batidos • 1/4 cucharadita de sal

Precalienta el horno a 180°C y engrasa dos charolas para horno. Cierne harina y polvo para hornear con ayuda de una coladera, agrega el salvado, azúcar y mantequilla y mezcla con la punta de los dedos. Agrega huevos y mezcla con un tenedor. Amasa sobre una mesa hasta obtener una consistencia suave. Extiende la masa con un rodillo y corta cuadros de 5 cm, pica con un tenedor, coloca sobre las charolas y hornea durante 15 a 20 minutos.

Energía 51 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 3 g,  
Hidratos de carbono 6 g, Fibra 2 g.

2 hogazas  
(25 porciones)

## Pan de trigo integral

1/2 k de harina integral • 1 cucharada de levadura seca • 1 cucharada de miel • 3/4 taza de agua • 1/2 cucharadita de sal

Combina la levadura, agua y miel, deja reposar 5 minutos. Mezcla con el resto de los ingrediente y amasa durante 10 minutos, deja reposar 1 hora, amasa y forma dos hogazas redondas, coloca en una charola, tapa con un trapo y deja reposar 1/2 hora. Precalienta el horno a 180°C y hornea las hogazas durante 35 minutos.

Energía 143 kcal, Proteínas 6 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 31 g, Fibra 5 g.

## Galletas integrales multigrano

80 piezas  
(3 piezas  
por porción)

Trigo

1 1/2 tazas de harina integral • 1 taza de germen de trigo • 1/2 cucharadita de polvo de hornear • 1/2 cucharadita de bicarbonato • 1/2 cucharadita de sal • 1/2 taza de amaranto • 1/2 taza de germen de trigo • 1/2 taza de salvado • 6 cucharadas de ajonjolí • 6 cucharadas de semilla de chía hidratada en media taza de agua • 6 cucharadas de mantequilla • 1 taza de yogurt natural sin azúcar

Precalienta el horno a 180°C. Mezcla todos los ingredientes con tus manos hasta obtener una masa suave y húmeda. Déjala reposar durante 15 minutos, extiéndela con la ayuda de un rodillo hasta obtener el grosor de 1/2 cm, corta en círculos o cuadros, coloca sobre charolas y hornea durante 15 - 20 minutos. Consérvalas en recipientes con tapa hermética.

*Variantes:*

Puedes agregar 1/4 cucharadita de comino tostado.

## Pan de plátano

8 porciones

2 cucharadas de mantequilla fundida • 1 cucharada de mantequilla para engrasar • 1 taza de harina integral • 1/4 taza de harina blanca • 1/4 taza de semilla de linaza molida o semilla de chía • 3/4 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de polvo para hornear • 1/2 cucharadita de bicarbonato • 1 huevo + 1 clara • 1/2 taza de azúcar morena • 1 1/2 cucharada de extracto de vainilla • 3/4 taza de plátano machacado (2 plátanos medianos) • 1/2 taza de nueces tostadas

Precalienta el horno a 180°C. Engrasa y enharina el molde rectangular, mezcla los ingredientes secos en un recipiente hondo, agrega los huevos y mezcla por dos minutos. Aparte mezcla la mantequilla derretida, el azúcar, la vainilla, el plátano y combina con la mezcla anterior, agrega las nueces. Finalmente pon la mezcla en el molde preparado y hornea durante 40 minutos o hasta que dore la superficie.

12 porciones

## Pan de crema de cacahuete

2 tazas de harina • 2/3 taza de azúcar • 1 cucharada de polvo para hornear • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de canela molida • 1 taza de leche • 3/4 de taza de crema de cacahuete • 1 huevo • 2 cucharadas de mantequilla.

Precalienta el horno a 180°C. Cierne los ingredientes secos con ayuda de una coladera, mézclalos con el resto de los ingredientes hasta obtener una masa tersa. Engrasa y enharina un molde rectangular, vierte la masa y hornea por 50 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Deja enfriar antes de rebanar.

Energía 249 kcal, Proteínas 7 g, Lípidos 11 g, Hidratos de carbono 33 g, Fibra 2g,

2 hogazas  
(25 porciones)

## Pan de pulque

1/2 k de harina de trigo • 1/4 de taza de agua tibia • 2 cucharaditas de levadura seca • 2 huevos • 1 taza de pulque o más si se requiere • 1/3 de taza de azúcar • 1 cucharadita de sal • 4 cucharadas de manteca • 1 huevo batido

Disuelve la levadura en el agua. Mezcla 300 gramos de harina con la levadura disuelta, el pulque, azúcar y sal. Deja reposar media hora, agrega los huevos, la manteca, azúcar, el resto del harina y amasa durante 5 minutos hasta obtener una masa homogénea.

Colócala en un cuenco y deja reposar en un lugar tibio hasta que duplique su volumen. Engrasa una charola con manteca, amasa la mezcla y divídala en dos. Forma 2 hogazas rectangulares y colócalas en la charola, deja que aumenten en volumen y barniza con huevo. Precalienta el horno a 180°C. Hornea hasta que el pan dore durante 30 o 40 minutos.

Energía 117 kcal, Proteínas 3 g, Lípidos 3 g, Hidratos de carbono 19 g, Fibra 1 g.

Energía 166 kcal, Proteínas 5.3 g, Lípidos 2.9 g,  
Hidratos de carbono 31 g, Fibra 3 g.

## Pan integral con pasas y nuez

2 Hogazas  
(30 porciones)

1 cucharada de levadura seca copeteada • 1 taza de agua tibia • 1 taza de leche • 2 cucharadas de miel • 3 cucharadas de mantequilla • 1/2 taza nueces picadas • 1/2 taza de pasas • 1 1/2 cucharadita de sal • 1/2 cucharadita de pimienta o canela en polvo • 2 1/2 tazas de harina integral de trigo • 1 1/2 tazas de harina blanca • 1 taza de harina de centeno.

Combina levadura, agua, leche y miel, deja reposar 5 minutos. Mezcla el resto de los ingrediente y amasa durante 10 minutos, deja reposar 1 hora, amasa y forma dos hogazas redondas, coloca en una charola, tapa con un trapo y deja reposar 1/2 hora. Precalienta el horno a 180°C y hornea las hogazas durante 35 – 45 minutos.

Energía 144 kcal, Proteínas 4 g, Lípidos 3 g,  
Hidratos de carbono 25 g, Fibra 1 g.

## Masa para pizza

16 porciones o  
2 pizzas de 45cm  
de diámetro c/u

1/2 k de harina integral • 1 cucharada de levadura seca en polvo • 1 taza de agua tibia • 1 cucharadita de miel • 1 cucharadita de sal • 4 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

Haz un volcán con la harina y coloca en el centro levadura, agua y miel, deja que se active la levadura por 10 minutos y añade los siguientes ingredientes, amasa vigorosamente por 10 minutos. Deja reposar 45 minutos y procede con la receta.

*Variante:*

Agrega 2 cucharadas de hierbas frescas, picadas.

Agrega 3 cucharadas de ajonjolí.

12 empanadas  
de 15 cm  
de diámetro

## Masa para empanadas

1 taza + 3 cucharadas de harina blanca • 1 taza de harina integral • 1 cucharadita de sal • 200 g de mantequilla • 1/4 cucharadita de polvo para hornear • 6 cucharadas de agua • 1 cucharada de vinagre de manzana

Coloca las harinas en un recipiente grande, añade la mantequilla fría cortada en cubos, sal, agua y vinagre; trabaja la masa rápidamente para no calentar la mantequilla. Cuando tenga consistencia de copos de avena, presiona para formar una bola, guarda en bolsa de plástico y refrigera 30 minutos antes de usarla.

Extiende una porción de masa y corta hasta obtener un grosor de 4 mm y corta círculos de 15 cm de diámetro, coloca el relleno en un lado, pinta con huevo el rededor, voltea y sella presionando con un tenedor. Barniza con huevo y coloca en una charola engrasada y hornea por 20 o 25 minutos a 180°C.

Puedes congelarlas crudas sobre una charola, guárdarlas en bolsas, una vez duras. Cocínalas en estado congelado: precalienta el horno y cuécelas durante 35 minutos.

Energía 214 kcal, Proteínas 3 g, Lípidos 14 g,  
Hidratos de carbono 21 g, Fibra 2g.

10 piezas

## Tortillas de trigo

1/2 k de trigo cocido (receta de la página 49) • Agua, la necesaria • Sal

Muele el trigo en molinillo manual o llévalo al molino. Amasa el trigo molido con sal y agua. Haz tortillas como se explica en la receta de tortillas de maíz.

10 piezas

## Germinado

1 taza de trigo o lenteja

Lava el trigo y colócalo en un recipiente extendido. Remójalo y cuélalo, colócalo en un recipiente amplio sin que quede agua en el fondo. Repite de este procedimiento durante 5 días.

Energía 167 kcal, Proteínas 5 g, Lípidos 3 g,  
Hidratos de carbono 36 g, Fibra 2 g.

Energía 219 kcal, Proteínas 5 g, Lípidos 13 g,  
Hidratos de carbono 23 g, Fibra 4 g.

## Masa para tartas

8 porciones

250 g de harina integral • 125 g de mantequilla • 1 pizca de sal • 4 cucharadas de agua fría

Coloca la harina en un recipiente grande, añade la mantequilla fría cortada en cubos, sal y agua; trabaja la masa rápidamente para no calentar la mantequilla. Cuando tenga consistencia de copos de avena, presiona para formar una bola, guarda en bolsa de plástico y refrigera 30 minutos.

Energía 167 kcal, Proteínas 5 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 36 g, Fibra 2 g.

## Preparación del trigo entero

10 porciones

1/2 k de semilla de trigo entera

Limpia del trigo retirando impurezas, remójalo en agua durante 1 noche, cuélalo y ponlo a secar al sol en una charola durante todo un día. Calienta 2 l de agua en una olla y agrega el trigo, cuécelo durante 2 horas o hasta que esté suave. Escúrrelo y está listo para usarse.

Se puede preparar como ingrediente de ceviche, en ensalada, como pozole, en sopa; molido sirve para hacer tortitas, tortillas (página 48) o galletas.

Energía 217 kcal, Proteínas 6 g, Lípidos 4 g,  
Hidratos de carbono 43 g, Fibra 3 g.

## Ceviche de trigo

6 porciones

3 tazas de trigo cocido • 3 jitomates guajes picados • 2 cucharadas de cebolla morada picada • 1/2 pepino cortado en cubos • 1/3 taza de jícama picada • 1 cucharadita de orégano seco • Jugo de 2 limones • 6 ramas de cilantro picado • 1 cucharadita de aceite de olivo • 1 aguacate en cubos pequeños • Sal • Pimienta

Mezcla todos los ingredientes hasta que se integren perfectamente y sirve frío acompañado de galletas integrales.

# Pescados

8 porciones

## Albóndigas de pescado en caldo verde

**CALDO VERDE:** 1 cucharada de mantequilla • 1 cebolla picada finamente • 1/2 poro en rebanadas finas • 1 rama de apio en cubos de 2 cm • 1 zanahoria en cubos de 2 cm • 1 papa pelada en cubos de 2 cm • 1 chayote pelado en cubos de 2 cm

**SALSA:** 3 chiles poblanos desvenados • 1 hoja santa • 2 l de caldo de pescado colado (receta básica)

**ALBÓNDIGAS:** 1 huevo + 1 clara • 1/2 k de filetes de pescado sin espinas en trozos pequeños • 1/2 taza de crema • 1 limón, el jugo • Sal • Pimienta

Calienta la mantequilla en una olla y fríe la cebolla, agrega las verduras y saltea unos 5 minutos. Muele los chiles y la hoja santa con 2 tazas del caldo y agrega a lo anterior, agrega el resto del caldo de pescado y deja hervir 10 minutos. Mientras, haz las albóndigas.

*Albóndigas:* Coloca huevos, crema, limón, sal, pimienta y pescado en la licuadora, muele. Con ayuda de 2 cucharas haz albóndigas pequeñas y colócalas en un platón, cuando termines colócalas en el caldo y deja que se cuezan por 15 minutos.

Energía 212 kcal, Proteínas 17 g, Lípidos 8 g,  
Hidratos de carbono 18 g, Fibra 3 g.



## Chilpososo con tortitas de charales y nopales

8 porciones

1 1/2 tazas de charales pequeños • 2 chipotles mecos limpios y desvenados • 6 chiles pasilla limpios y desvenados • 1/4 de cebolla • 2 dientes de ajo • 1 jitomate asado • 4 tazas de agua • 1 cucharada de manteca • 1/4 de taza de masa de nixtamal o al gusto disuelta en 1 taza de agua • 5 nopales cocidos cortados en cuadros de 3 cm • 2 ramas de epazote • 3 huevos • 1 taza de aceite vegetal.

Lava los charales y tuéstalos hasta que adquieran color. Tuesta los chiles y remójalos en agua caliente 10 minutos. Muele los chiles, cebolla, ajo y jitomate con 4 tazas de agua. Calienta una cucharada de manteca en una cazuela de barro y fríe la salsa colada. Agrega la masa disuelta en agua y deja cocer hasta que espese. Añade los nopales y las ramas de epazote, deja que se sazone. Bate las claras a punto de turrón y mezcla con las yemas, agrega los charales.

Calienta el aceite en una sartén amplia y con una cuchara forma tortitas sobre el mismo, dóralas por ambos lados. Escúrrelas sobre servilletas de papel, retirando el exceso de grasa. Sumerge las tortitas en el mole caliente y sirve inmediatamente.

---

*Invita a tus hijos a limpiar los charales, así como a disfrutar la preparación de alimentos en familia pues esta actividad fortalece los vínculos a través de la conversación y la convivencia.*

---



6 porciones

## Brochetas de pescado

750 g de cazón u otro pescado firme en trozo • 3 tazas de piña sin corazón, cortada en cubos de 4 cm • 1 cebolla morada en cuadros

MARINADA: Jugo de 1 limón • 1 cucharada de aceite de olivo • 2 cucharadas de cilantro picado • 2 chiles serranos picados o al gusto • 1 cucharadita de comino molido  
Sal • Pimienta

Corta el pescado en cubos de 4 cm y ponlos a marinar junto con la piña durante 15 minutos, insértalos en las brochetas y ásalas en la plancha precalentada, volteándolas un par de veces.

Energía 121 kcal, Proteínas 11 g, Lípidos 4 g,  
Hidratos de carbono 10 g, Fibra 1 g.

6 Porciones

## Tortitas de atún con amaranto en caldillo de jitomate con calabacitas

2 latas de atún drenado • 2 cucharadas de cebolla picada • 2 huevos • 1/2 taza de amaranto • 2 cucharadas de cilantro picado • 4 cucharadas de aceite vegetal

CALDILLO: • 5 jitomates asados • 1/2 diente de ajo • 1 rebanada de cebolla de 2 cm de grosor • 1 taza de agua • 2 tazas de calabacitas cortadas en cubos pequeños • Sal • Pimienta

Mezcla todos los ingredientes de la primera lista y forma tortitas de 5 cm de diámetro, refrigéralas durante 1 hora. Calienta el aceite vegetal y fríe las tortitas. Para el caldillo muele los ingredientes, cuélalos y ponlos a hervir en una cazuela con las calabacitas hasta que se suavicen. Agrega las tortitas y sirve inmediatamente acompañado con mitades de limón, cilantro, cebolla picada y tortillas azules recién hechas.

Energía 119 kcal, Proteínas 7 g, Lípidos 8 g,  
Hidratos de carbono 7 g, Fibra 2 g.

## Tamal tatemado de pescado con hoja santa

6 porciones

18 hojas de maíz lavadas y remojadas • 1 k de pescado en 6 filetes • 6 hoja santa grandes • 12 tomates verdes picados • 1/2 cebolla cortada en lunas • 3 chiles jalapeños desvenados cortados en rajas o al gusto • Jugo de 2 limones • 2 cucharadas de aceite de oliva o manteca de puerco • Sal • Pimienta

Mezcla tomates, cebolla, chiles, limón, aceite, sal y pimienta. Deja reposar los filetes en esta marinada durante 10 minutos. Haz 6 tamales con lo anterior, átalos con hilaza y ásalos sobre el comal durante 15 minutos a fuego medio.

## Tortitas de papa con pescado seco

8 porciones

250 g de pescado seco como: tenso, bacalao o chucumite • 1/2 k de papas grandes cocidas, peladas • 3 dientes de ajo picados • 10 ramas de cilantro picado, sin tallos gruesos • El jugo de 2 limones • 2 huevos • Chile serrano picado, al gusto • 1/3 de taza de amaranto • 1/2 taza de aceite vegetal para freír • Sal

Remoja el pescado durante una 12 horas, tira el agua dos veces. Calienta una olla con agua y ponlo a hervir durante 15 minutos, sácalo déjalo enfriar y desmenúzalo. Machaca las papas para obtener un puré, mézclalo con el pescado, los huevos, el cilantro, limón, chile al gusto, iten cuidado con la sal! Forma tortitas, pásalas por harina, por huevo y revuélcalas en amaranto. Fríelas en aceite vegetal, retirando el exceso con servilletas de papel.

Acompáñalas con salsa de xoconostle y morita o rajas de chile manzano.

# Pollo

8 porciones

## Pollo en mole de huitlacoche

**CALDO:** 2 k de pollo en piezas • 1 1/2 l de agua • 3 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • 8 granos de pimienta • Sal

**MOLE:** 2 cucharadas de manteca • 1 cebolla picada • 4 dientes de ajo picados • 5 chipotles rojos enteros • 1 k de huitlacoche fresco rebanado • 1 taza de agua • 300 g de tomates verdes asados • 2 tazas de chícharos cocidos

Cubre el pollo con agua, añade ajo, laurel y pimienta y deja cocer de 30 a 40 minutos, cuela el caldo y reserva ambos por separado.

Calienta 1 cucharada de manteca en una cazuela grande y dora los chipotles retíralos y resérvalos para agregarlos al final, agrega ajo y cebolla removiendo hasta que acitrone, añade el huitlacoche, 1 taza de agua y tapa la cazuela, removiendo de vez en cuando. Muele el huitlacoche con los tomates verdes y 4 tazas del caldo de pollo. En una cazuela caliente una cucharada de manteca, vierte allí el huitlacoche molido y deja sazonar 10 minutos. Incorpora el pollo, los chícharos y cocina a fuego bajo durante 15 minutos.

Energía 238 kcal, Proteínas 20 g, Lípidos 9 g, Hidratos de carbono 21 g, Fibra 6 g.

## Pipián fingido con pollo

**PIPIÁN:** 1/2 taza de semillas de chiles (pasilla y ancho) y algunas venas • 1 1/4 taza de ajonjolí • 2 dientes de ajo • 1/4 de cebolla • 1 clavo • 1 cm de canela en raja • 4 jitomates guajes asados • 4 tazas de agua o caldo de pollo desgrasado • 1 cucharada de manteca • Sal.

**POLLO:** 2 k de piezas de pollo • 1/2 cebolla • 1/2 cabeza de ajos • 4 ramas de perejil • 1/2 cucharadita de pimienta negra entera • Sal

Calienta una sartén y tuesta las semillas con algunas venas según el picor que desees. Tuesta el ajonjolí, reserva. Asa cebolla, ajos, clavo y canela en una sartén sin usar manteca. Asa los jitomates y péralos. Muele todo en la licuadora en tandas, con el agua hasta que quede muy terso, agrega sal. Calienta la manteca en una cazuela y fríe el pipián, removiendo. Déjalo sazonar, cuidando que no se pegue durante unos 15 minutos a fuego bajo.

Coloca el pollo en una olla, cubre con agua y el resto de los ingredientes. Una vez cocido, después de unos 40 minutos, agrégalo al pipián. Para guisar el pipián usa 4 tazas de caldo en vez de agua.

*Variantes vegetarianas:*

Sustituye el pollo por un 1 k de papas cocidas o 1 k de chilacayotes tiernos en rajas cocidos.

---

*Experimenta con toques de sabores nuevos como jengibre fresco, menta, comino, cítricos, romero, albahaca, aceites varios, etc.*

---



6 porciones

## Pechugas de pollo empanizadas con amaranto

750 g de pechuga de pollo sin hueso y sin piel • 1/2 taza de leche • 1/2 taza de harina integral • 2 huevos • 1 1/2 tazas de amaranto • 4 cucharadas de aceite vegetal • Sal • Pimienta

Corta las pechugas en porciones, salpiméntalas, pásalas por harina, retira el exceso, pásalas por huevo y finalmente por amaranto. Calienta el aceite en un sartén y cuece el pollo hasta que este dorado.

*Acompaña con una ensalada de tu gusto.*

Energía 300 kcal, Proteínas 35 g, Lípidos 8 g, Hidratos de carbono 22 g, Fibra 3 g.

6 porciones

## Manchamanteles

**POLLO:** 1/4 taza de aceite vegetal • 1 1/2 k de pollo cortado en piezas • 1/2 cebolla • 4 dientes de ajo

**SALSA:** 6 chiles anchos limpios y desvendados • 1/2 k de jitomates asados • 2 rebanadas de piña fresca en trozos • 1 plátano macho en trozos de 4 cm • 1 pera grande pelada cortada en 4 • 1 manzana pelada cortada en 6 • 1/3 de taza de almendras enteras sin pelar • 3 cm de canela en raja • Sal • Pimienta

Cubre el pollo con agua, agrega sal, ajo y cebolla y déjalo hervir hasta que esté cocido. Calienta el aceite en una cazuela grande, fríe los chiles, retíralos, agrega canela, almendras y fríe hasta que doren, retíralas. Coloca en la licuadora los jitomates asados, chiles, pimienta y almendras y muélelos junto con una taza de agua; retira el aceite de la cazuela y agrega la salsa de chile con dos tazas del caldo de pollo, deja sazonar durante 5 minutos y añade el pollo cocido, la fruta dejando cocer durante 20 minutos hasta que la fruta esté suave, pero cuida que no se deshaga.

*Prueba el sabor de las frutas en tu mole es una combinación inusual y deliciosa. Este guiso se nombra manchamanteles por su intenso color rojo con el que seguro te manchas.*

Energía 407 kcal, Proteínas 31 g, Lípidos 16 g, Hidratos de carbono 31 g, Fibra 4 g.

Energía 216 kcal, Proteínas 33 g, Lípidos 4 g,  
Hidratos de carbono 11 g, Fibra 3 g.

## Tamales tatemados de pollo

6 porciones

30 hojas de maíz lavadas, remojadas y escurridas • 750 g de pechuga de pollo deshuesada sin piel en tiras • 4 chiles pasilla desvenados y cortados en tiras finas con tijera • 6 ramas de epazote, las hojas • 1 cebolla cortada en lunas • 10 tomates verdes en rebanadas • 3 tazas de hojas de verdolagas limpias, desinfectadas • 1 cucharada de manteca • Sal

Mezcla el pollo con los demás ingredientes, revuelve bien. Encima 5 hojas para cada tamal, reparte el relleno entre éstas. Ciérralos, amárralos con hilaza y cuécelos sobre un comal durante 20 minutos a fuego bajo. O si prefieres colócalos en una vaporera por 25 minutos.

Energía 207 kcal, Proteínas 739 g, Lípidos 5 g,  
Hidratos de carbono 0 g, Fibra 0 g.

## Brochetas de pollo

6 porciones

1 k de pechuga de pollo sin piel ni huesos

MARINADA: Jugo de 1 limón • 2 cucharadas de aceite de olivo • 2 cucharadas de hierbabuena picada • Sal • Pimienta

Marina el pollo durante 15 minutos. Inserta los cubos de pollo de 4 cm en las brochetas y ásalas en la plancha 5 minutos de cada lado.

---

*Deja reposar los guisos antes de comerlos, resultan más sabrosos, como los famosos “recalentados”.*

---



# Conejo

6 porciones

## Conejo al horno con romero

1 conejo de 1 1/2 k • 2 cucharadas de harina • 4 cucharadas de aceite • 3 ramas de romero fresco • 6 dientes de ajo con piel • 2 tazas de agua • 8 jitomates picados • Sal • Pimienta

Lava y seca el conejo, córtalo en piezas salpimentado, revuélcalo en harina, retira el exceso. Calienta una cacerola grande con el aceite, fríe las piezas de conejo hasta que doren por ambos lados. Añade los ajos enteros, las ramas de romero, el agua, los jitomates y tapa. Hornea durante 1 hora.

*Variantes:*

Sustituye el romero por perejil, cilantro u orégano frescos.

Agrega chiles al gusto como jalapeños, chipotles o pasillas cortados en tiras.

Energía 386 kcal, Proteínas 42 g, Lípidos 21 g, Hidratos de carbono 5 g, Fibra 1 g.



## Conejo en mole con verduras

6 porciones

Conejo

**CALDO:** 1 conejo de 1 1/2 k en trozos • 1 l de agua • 1/2 cebolla • 4 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • Sal

**MOLE:** 8 guajillos limpios, remojados y desvenados • 1/2 cebolla en lunas • 4 jitomates asados • 12 tomates verdes asados • 2 dientes de ajo • 2 clavos • 8 granos de pimienta negra • 2 cm de canela en raja • 1 cucharada de orégano • 1 hoja santa

**VERDURAS:** 200 g de ejotes descabezados, cortados en 2 • 1 chayote pelado, cortado en 6 • 2 papas peladas, cortadas en 6

En una olla coloca el conejo y el resto de los ingredientes del caldo. Haz hervir durante 45 minutos o hasta que esté suave. Cuela el caldo y reserva la carne. Muele los ingredientes del mole y viértelos en una cazuela caliente. Añade el conejo, las verduras, la hoja santa entera y 4 tazas de caldo. Permite que hierva a fuego bajo hasta que se suavicen las verduras.

---

*Marina tus alimentos antes de cocinarlos para darles más sabor. Marinar consiste en dejar reposar las carnes, aves u otros ingredientes con mezclas de especias, vinagre, pulque, hierbas, verduras para darles un sabor especial antes de ser cocinados.*

---



6 porciones

## Mole de olla Doña Rosa

- CALDO:** 1 1/2 k de res: pecho, chambarete y aguja cortada en trozos pequeños  
• 4 l de agua • 1 hueso poroso • 1/2 cebolla en trozo • 4 dientes de ajo • Sal
- SALSA Y VEGETALES:** 250 g de tomate verde • 250 g de jitomate • 6 guajillos  
• 3 chipotles rojos • 1/2 k de calabacitas redondas en rajas • 250 g de habas verdes  
• 1 manojo de flores de calabaza limpias y lavadas • 3 elotes en rebanadas • Sal

Coloca la carne en una olla y cúbreala con el agua, agrega cebolla, ajo, sal y deja cocer a fuego lento, alrededor de 1 1/2 hora o hasta que se suavice. En olla express tomará de 30-35 minutos. Añade las habas y los elotes. Después de 20 minutos agrega las calabacitas. Mientras tanto asa los tomates, jitomates, guajillos y chipotles en un comal. Remoja los chiles en agua caliente durante 10 minutos, desvénelos si lo deseas menos picante. Muele éstos y añade la salsa colada a la olla del cocido junto con las flores, el cilantro y sal. Deja sazonar por 15 minutos.

Este mole se acompaña con cebolla picada y limones partidos a la mitad.

Energía 134 kcal, Proteínas 10 g, Lípidos 2 g,  
Hidratos de carbono 25 g, Fibra 6 g.

## Chambarete en salsa de pulque

8 porciones

Res

**CARNE:** 1 1/2 k de chambarete de res con hueso • 3 l de agua • 1/2 cebolla • Sal  
**SALSA:** 10 chiles anchos desvenados • 5 chiles chipotles rojos desvenados • 1 k de tomate verde • 2 clavos de olor • 2 cm de canela en raja • 6 granos de pimienta negra • 1 hoja de laurel • 1 cucharadita de hojas de tomillo fresco • 1 cucharadita de orégano fresco • 2 cucharadas de vinagre blanco • 2 tazas de pulque • 1/2 cebolla en rebanadas • 4 dientes de ajo • 2 cucharadas de manteca • Sal

En una olla coloca la carne y cúbreala con el agua, agrega la media cebolla y sal, deje que se cueza a fuego bajo durante 11/2 hora o hasta que se suavice. En olla express tomará de 30-35 minutos. Retírala del caldo.

Tuesta los chiles en un comal, asa los tomates durante 10 minutos. Muele todos los ingredientes de la salsa, reserva. Calienta una cazuela grande y agrega la manteca, fríe la salsa agregando 2 tazas de caldo, añade la carne, deja que se sazone 20 minutos. Este es un guiso espeso.

---

*Usa la olla express para acortar los tiempos de cocción y ahorrar energía.*

---



# Carnero

6 porciones

## Brochetas de carnero

750 g de carnero en cubos de 4 cm • 8 ramas largas de romero • 3 calabacitas largas en rebanadas gruesas • 1 pimiento rojo en cuadros • 1 cebolla morada en cuadros

MARINADA: 2 dientes de ajo picados • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharadita de comino molido • 1/3 taza de perejil picado • 1 cucharada de romero picado

• Pimienta

Prepara la marinada y añádela al resto de los ingredientes, deja reposar 15 minutos. Inserta en las ramas de romero el carnero y ásalas en la plancha precalentada volteando.

Energía 225 kcal, Proteínas 20 g, Lípidos 13 g,  
Hidratos de carbono 6 g, Fibra 2 g.

## Carnero entomatado

6 porciones

Carnero

1 k de pierna de carnero deshuesada y cortada en cubos de 4 cm • 3 cucharadas de aceite de oliva  
• Sal

ENTOMATADO: 1/2 k de papas cambray • 4 dientes de ajo • 1 cebolla cortada en lunas • 1 k de tomate verde • 12 ramas de cilantro • 10 chiles serranos o al gusto • 3 tazas de agua • 2 cucharadas de aceite de oliva • Sal

Calienta una cazuela arrocera grande, añade el aceite y dora bien la carne en tandas agregando sal, retírala. Desecha el aceite restante. Añade una taza de agua a la cazuela y raspa con una pala para soltar los residuos de la fritura, regresa la carne a la cazuela, cúbreala con agua y déjala cocer hasta que esté suave.

En una olla coloca las papas, cúbreelas con agua y cuécelas durante 15 minutos. Muele la mitad de los tomates junto con el cilantro, los chiles y 2 tazas de agua. Corta la otra mitad de tomates en cuartos y resérvalos. Calienta una cazuela, agrega la aceite, fríe la cebolla y el ajo. Añade los tomates cortados a la cazuela, deja cocer por 10 minutos, incorpora la salsa y la carne con su caldo, las papas y sal, reduce el fuego y deja cocer tapado hasta que se sazone.

---

*Deja los platos laboriosos y festivos para el fin de semana,  
y aprovecha para invitar a toda la familia a cocinar.*

---



# Postres

6 porciones

## Brochetas de fruta

2 plátanos • 1 taza de fresas • 1 taza de uvas • 1 taza de piña fresca en cubos • 1 taza de mango en cubos

SALSA: 1/3 taza de miel • Jugo de 1/2 naranja • Jugo de 1/2 limón • 1/2 cucharadita de canela • Hojas de hierbabuena

Inserta la fruta en brochetas alternando los trozos de frutas, báñalos con la salsa y adórnalas con las hojas de hierbabuena.

Energía 101 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 1 g, Hidratos de carbono 26 g, Fibra 2 g.

6 porciones

## Espuma de guayaba

1/2 taza de azúcar • 2 claras • 1/2 taza de agua fría • 2 cucharadas de grenetina • 2 tazas de pulpa de guayaba molida y colada • 1 taza de leche

Mezcla la grenetina con la 1/2 taza de agua fría, deja reposar 5 minutos.

Calienta la leche y disuelve la grenetina hidratada en ésta, deja enfriar un momento. Bate las claras hasta que tengan punto de turrón, agregándole el azúcar poco a poco. Mezcla todo y vierte en uno o varios moldes, refrigera hasta que cuaje. Desmolda y sirve con salsa de fresas (página 65).

Energía 142 kcal, Proteínas 5 g, Lípidos 2 g, Hidratos de carbono 28 g, Fibra 5 g.

Energía 62 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 16 g, Fibra 1 g.

## Salsa de fresas

8 porciones

2 tazas de fresas • 1/4 taza de miel de abeja

Muele, cuela y utilízala para acompañar lo anterior.

Para acompañar todo tipo de postres como fruta fresca, pasteles, yogurt, requesón, gelatinas y espumas.

Energía 201 kcal, Proteínas 12 g, Lípidos 6 g,  
Hidratos de carbono 26 g, Fibra 2 g.

## Requesón con miel

6 porciones

1/2 k de requesón • 1/2 taza de miel de abeja o de maguay • 1/3 taza de almendras o nueces tostadas picadas • 3 guayabas en rebanadas

Divide el requesón en 6 porciones y agrégale miel, reparte por encima las almendras y acompaña con la guayaba.

Energía 230 kcal, Proteínas 0 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 60 g, Fibra 4 g.

## Xoconostles en almíbar

6 porciones

1 k de xoconostles pelados sin semillas • 2 tazas de agua • 2 tazas de azúcar • 1 raja de canela de 10 cm • 6 granos de pimienta negra • 1 tira de cáscara de naranja • 4 rebanadas de jengibre fresco

Coloca todos los ingredientes en una olla y deja cocer a fuego bajo hasta que tome punto de miel, unos 30 minutos.

8 porciones

## Pastel de requesón

**BASE DE AMARANTO:** 1 1/2 taza amaranto • 6 cucharada mantequilla • 1/3 taza de azúcar  
**RELLENO:** 1/2 k de requesón • 1 taza de azúcar • 3 huevos separados • 3 cucharadas de fécula de maíz • 2 cucharadas de vainilla • 1/3 taza de leche

Mezcla los primeros 3 ingredientes con las manos y coloca la mezcla en el fondo de un molde redondo de 24 cm de diámetro o en uno cuadrado, compáctala. Precalienta el horno a 180°C.

Bate las yemas con el azúcar durante 5 minutos. Agrega vainilla, requesón, fécula de maíz y leche, mezcla bien. Bate las claras a punto de turrón e incorpora a lo anterior. Vierte la mezcla en el molde preparado con la base de amaranto. Hornea durante 35 minutos o hasta que dore.

*Variantes:*

Agrega 1/3 de taza de pasas al requesón.

Agrega 1/3 de taza de nueces picadas al requesón.

Energía 141 kcal, Proteínas 5 g, Lípidos 5 g,  
Hidratos de carbono 19 g, Fibra 0 g.

20 porciones  
de 100 g c/u

## Dulce de pera con membrillo

1 k de membrillos • 4 tazas de agua • 1 1/2 k de peritas de leche • 4 tazas de azúcar  
 • 10 cm de canela en raja • 1 tira de 5 cm de cáscara de limón • El jugo de 2 limones  
 • 5 cm de canela en raja

Pela los membrillos, córtalos a la mitad. Retírales el corazón y las semillas, colócalos junto con las cáscaras en un cazo de cobre y agrega el agua, cuando suelte el hervor, añade una raja de canela y los membrillos, cuécelos hasta que estén suaves, retíralos. Deja que el agua de cocción se evapore a la mitad y cuélala. Mientras tanto, pela las peras, retírales el corazón y córtalas en cubos de unos 2 cm, rocíalas con el jugo de 2 limones. Pica el membrillo cocido. Coloca el azúcar en un cazo de cobre con una taza del agua de cocción, deja hervir hasta que tome color, agrega las frutas, otra raja de canela de 5 cm y deja hervir hasta que tenga consistencia de mermelada.

Energía 236 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 62 g, Fibra 2 g



Energía 169 kcal, Proteínas 7 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 36 g, Fibra 1 g.

## Gelatina de naranja

6 porciones

4 cucharadas de grenetina • ½ taza de agua • 4 tazas de jugo de naranja • El jugo de 1 limón • 1/2 taza de azúcar

Hidrata la gelatina en agua fría y derrite a baño maría. Agrega el jugo de 6 naranjas y el limón. Endulza a tu gusto, distribúyela en moldes y refrigérala durante 4 horas.

*Variantes:*

Sustituye el jugo de naranja por 3 tazas de fruta de temporada molida con una taza de agua.

Energía 234 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 62 g, Fibra 1 g.

## Chacualole

40 porciones

1 calabaza criolla de 4 k cortada en trozos de 5 por 10 cm • 2 k de azúcar • 1 cono de piloncillo • La cáscara de 2 naranjas en tiras • 2 trozos de canela de 10 cm • 6 tramos de caña de 20 cm, limpias y cortadas a lo largo en 6 partes • 8 tazas de agua

Retira la pepita y las barbas de la calabaza dejando la cáscara, desecha las barbas y conserva las pepitas. Coloca la calabaza en un cazo de cobre junto con las pepitas y el resto de los ingredientes; cubre con el agua y deja hervir a fuego medio durante dos horas. Sirve fría.

Energía 159 kcal, Proteínas 2 g, Lípidos 1 g,  
Hidratos de carbono 37 g, Fibra 2 g.

## Burritos

12 porciones

250 g de maíz azul • 250 g de piloncillo • 1/3 taza de agua

Calienta un comal de barro y tuesta el maíz hasta que dore. Calienta un cazo de cobre, añade el piloncillo y el agua, una vez disuelto deja hervir durante 10 minutos, añade el maíz y retíralo del fuego. Mueve constantemente hasta que los granos se cubran de miel.

18 porciones

## Pastel de requesón con capulín

**BASE DE GALLETA:** 1/3 taza de mantequilla derretida • 1 1/3 taza de galletas molidas.  
**RELLENO:** • 2 tazas de requesón • 2/3 taza de yogurt natural sin azúcar • 3 huevos separados • 1/2 taza de azúcar • 2 tazas de capulines deshuesados, molidos • 2 1/2 cucharadas de grenetina • 1/3 de taza de jugo de naranja • 1 cucharadita de ralladura de naranja

Mezcla las galletas molidas con la mantequilla, forra el fondo de un molde desmontable de 22 cm o un aro de la misma medida colocado sobre una charola. Bate el requesón, yogurt, yemas de huevo y el azúcar reservando 3 cucharadas de ésta. Agrega los capulines a la mezcla anterior. Espolvorea la grenetina sobre el tercio de taza de jugo naranja y deja hidratar 5 minutos. Luego disuélvela a baño maría y añade a la mezcla del requesón junto con la ralladura. Bate las claras a punto de nieve agregando las 3 cucharadas de azúcar reservada. Esto se añade a la mezcla del requesón que se vierte en el molde preparado con las galletas. Deja cuajar durante 3 horas, desmolda y adorna con los capulines enteros.

Energía 114 kcal, Proteínas 6 g,  
Lípidos 5 g, Hidratos de carbono 13 g.

6 porciones

## Gelatina de yogurt natural

3 tazas de yogurt natural sin azúcar • 1 1/2 cucharadas de grenetina • 6 a 8 cucharadas de miel • 1/4 taza de agua fría

Mezcla la grenetina con el agua fría y deja que se hidrate durante 5 minutos, derrítela a baño maría o durante 12 segundos en el microondas, mézclala con el yogurt y la miel, distribúyela en moldes individuales o uno grande. Deja que cuaje en el refrigerador durante 4 horas.

Acompáñala:

Con una ensalada de frutas de temporada.

Con frutos secos, con nueces y semillas picadas mezcladas antes de verter en los moldes.

Con salsa de mango o fresa, muele la fruta con jugo de naranja y listo.

Energía 105 kcal, Proteínas 4 g, Lípidos 2 g,  
Hidratos de carbono 19 g, Fibra 0 g.

## Ate y jalea de membrillo

30 porciones  
de 100 g c/u

ATE: 2 k de membrillo • 4 tazas de azúcar • El jugo de 2 limones • 8 tazas de agua.  
JALEA: La cáscara, semillas y corazones de los membrillos • 2 tazas de azúcar

Pela los membrillos, pártelos a la mitad y retírales las semillas junto con el corazón. Pon a hervir el agua en una olla y cuece los membrillos 20 minutos o hasta que se suavicen. Retíralos del agua y muélelos en un procesador de alimentos. Reserva el agua.

Coloca el azúcar restante con una taza de agua y el jugo de limones en un cazo de cobre y déjalos hervir hasta obtener un almíbar espeso a punto de bola, esto significa que al verter unas gotas de almíbar en un vaso de agua fría se pueda formar una canica entre los dedos.

Añade la pulpa de la fruta y cuece removiendo hasta que se evapore el líquido, alrededor de dos horas. Viértelo en moldes y déjalo enfriar.

Coloca las cáscaras y los corazones en el agua de cocción y permite que hiervan hasta que el líquido se reduzca a la mitad, cuela, regresa el líquido al fuego con 2 tazas de azúcar y deja cocer hasta que se forme una jalea. Tomará más de una hora, vierte en un molde.

## Panquecitos de chocolate con almendras

10 porciones

2 tazas de harina integral • 2 cucharaditas de polvo para hornear • 1 cucharada de cocoa • 1 huevo • 250 g de chocolate oscuro derretido en 1 taza de agua hirviendo • 75 g de mantequilla suave • 1/2 taza de azúcar • 1/2 taza de almendras picadas

Precalienta el horno a 180°C. Mezcla la harina, el polvo para hornear y la cocoa, adiciona lo otros ingredientes y mezcla muy bien hasta combinarlos. Vierte la mezcla en los moldes previamente engrasados y hornea durante 15 a 20 minutos.

# Bebidas

8 porciones

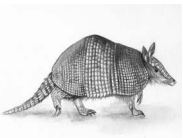
## Agua de piojitos

- 2 l de agua
- 4 cucharadas de chía
- 2/3 de taza de azúcar o de miel de maguey
- El jugo de 6 limones

Vierte el agua en una jarra y añade la semilla de chía, permite que se hidrate durante media hora, agrega el azúcar y remueve hasta que se disuelva, añade el jugo de limón.

Prueba esta variante: mezcla 1 l de agua con 1 l de jugo de naranja y continúa con la receta.

Energía 77 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 21 g, Fibra 1 g



---

*Esta receta de agua de piojitos es la tradicional pero te recomiendo que la prepares con poca azúcar. La chía es una semilla de origen mesoamericano rica en proteína, fibra y ácidos grasos.*

---

Energía 263 kcal, Proteínas 12 g, Lípidos 13 g,  
Hidratos de carbono 29 g, Fibra 3 g.

## Licudo de frutas energético

4 porciones

2 tazas de fruta (plátano, mamey, mango, guayaba, fresa, etc.) • 4 tazas de leche • 12 semillas (nuez, almendra, pepita de girasol, cacahuete, piñón, etc.) • 4 cucharadas de avena • 3 cucharaditas de amaranto • Miel de abeja o de maguey.

Pon en la licuadora todos los ingredientes y mezcla bien hasta que tenga una consistencia tersa.

Energía 116 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 33 g, Fibra 2 g.

## Verde Tlaxcala

8 porciones

2 l de aguamiel • 2 tazas de hojas de hierbabuena • 1/3 taza de jugo de limón o a tu gusto • Hielo.

Muele la hierbabuena con parte del aguamiel y el jugo de limón, cuéllalo y mézclalo con el aguamiel restante. Agrega hielo.

*El aguamiel es la savia azucarada extraída del maguey pulquero, es muy dulce y puedes conseguirlo con los proveedores de pulque. Los antiguos mexicanos lo concentraban para obtener miel ya que no existía el azúcar y representaba una fuente de energía a su dieta.*

---

*Si tienes prisa, recuerda que puedes preparar muchos menús sanos en tan solo 20 minutos.*

---



6 porciones

## Atole de masa

2 tazas de agua • 2 tazas de leche • 3/4 de taza de masa diluida en 2 tazas de agua • 1/3 taza de azúcar morena, piloncillo o miel de maguey o de abeja • 10 cm de canela en raja o 6 hojas de naranjo frescas

Pon a hervir el agua en una olla de barro, agrega la canela o las hojas de naranjo. Cuela la masa diluida y vierte en la olla removiendo constantemente, añade el azúcar y deja cocer 10 minutos.

Energía 68 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 17 g, Fibra 2 g.

6 porciones

## Atole de guayaba

4 tazas de agua • 4 guayabas • 3/4 de taza de masa diluida en 2 tazas de agua • 1/2 taza de azúcar o al gusto • 5 cm de raja de canela en raja

Muele las guayabas con las 4 tazas de agua y cuélalas. Hierva la mezcla en una olla de barro junto con el azúcar y canela. Cuela la masa diluida y agrega a la olla. Deja cocer 10 minutos, removiendo.

Energía 101 kcal, Proteínas 1 g, Lípidos 0 g,  
Hidratos de carbono 25 g, Fibra 2 g.

6 porciones

## Atole de amaranto

2 1/2 tazas de amaranto • 3 tazas de leche entera más 1 taza de agua • 2 tazas de agua • 1 trozo de cáscara de naranja de 10 cm de largo • 1/3 taza de azúcar o al gusto

En la licuadora muele perfectamente el amaranto con la leche y una taza de agua. En una olla hierva las dos tazas de agua restantes con la cáscara de naranja, el azúcar y el amaranto molido. Remueve mientras se cuece a fuego muy bajo durante 10 minutos.

Energía 138 kcal, Proteínas 5 g, Lípidos 4 g,  
Hidratos de carbono 21 g, Fibra 1 g.

# Consejos culinarios

**CHILES:** Todos los chiles secos se limpian frotándolos con un paño húmedo. Se desvenan haciendo una incisión con tijeras. Guarda las semillas y venas para preparar salsas, pipianes y otros moles. Desvénalos si deseas atenuar el grado de picor.

**COMAL:** Adquiere uno de barro. Si prefieres usa una plancha de hierro colado o comal de lata.

**CURAR CAZUELAS, OLLA Y COMALES DE BARRO:** Unta nejayote sobre el comal caliente. En ollas y cazuelas nuevas úntalo en su parte externa, o haz una mezcla de agua con cal para el mismo propósito. Para la parte interna usa atole o nejayote y deja hervir media hora.

**HIERBAS:** Úsalas frescas, después de lavarlas, desinfecta y sécalas con un trapo. Para conservarlas, envuélvelas en un trapo limpio y guárdalas dentro de bolsas de plástico en el refrigerador.

**HONGOS SILVESTRES:** Cómpralos a marchantes confiables, ya que algunos son venenosos. Quítales la tierra con un cepillo suave y enjuaga brevemente antes de guisarlos.

**LEGUMINOSAS:** Límpialas separando impurezas, piedritas y las picadas. Lávalas en una coladera bajo el chorro del agua. Para reducir el tiempo de cocción remójalas una noche. Otro truco: cubre con agua en una olla y déjalas hervir 3 minutos, apaga el fuego, deja reposar 1 hora y procede con la receta. Si las cueces

en olla express (sin previo remojo) el tiempo se reduce a 30 o 40 minutos aproximadamente, aunque el sabor cambia. En el caso de habas y arvejonos tuéstalos en sartén a fuego bajo para que doren.

**MAÍZ:** Para preparar nixtamal, las proporciones son: para 1 k de maíz, 2 l de agua y 3 cucharadas de cal disueltas en una taza de agua. Masa: puedes sustituir la masa nixtamalizada por 2 tazas de harina de maíz comercial mezclada con 1 1/2 tazas de agua. 1 taza de masa equivale a 250 g.

**MANTECA DE PUERCO:** Esta era la materia grasa más usada por nuestros antepasados, ya que no se cocinaba con aceites. Su delicioso sabor permite emplear cantidades moderadas. Si prefieres omitirla, cocina con aceites vegetales.

**MOLCAJETE:** No debe ser de piedra suave y arenosa ni tener el poro demasiado abierto. No dudes en usar el procesador de alimentos para hacer salsas, ya que quedan martajadas, si usas licuadora cuida que quede algo de textura.

**NEJAYOTE:** No desperdicies el agua restante de la cocción del maíz, se usa para curar vasijas de barro: cazuelas, ollas y comales.

**NOPALES:** Calienta agua en un cazo de cobre, agrega sal, los nopales cortados o enteros, 1 pizca de bicarbonato y cáscaras de tomate verde.

**SAL:** Utiliza sal marina natural en grano, molida en molcajete. El sabor de la sal marina es rico. Usa la mitad pues es más salada. Puedes molerla con especias, hierbas o cáscaras de cítricos, chiles o gusanos para darle carácter.

**TEXMOLES:** Para espesarlos agrega masa de nixtamal disuelta en agua. Hazlo a mano si lo haces el licuadora se puede agriar (palabra de la abuela).



# Glosario de términos culinarios

**Aderezo:** Mezcla de condimentos, aceites, vinagres, cítricos, hierbas, etc. con lo que se da sabor a las ensaladas u otros platillos.

**Adobo.** Salsa o mezcla que sirve para sazonar y o conservar las aves, carnes o pescados. Puede contener: ajos, axiote, chiles secos, especias, vinagre, vinos, pulque, etcétera.

**Aguamiel.** Líquido que se extrae del corazón del maguey. Bebida dulce y delicada que se usa para preparar atoles y verde Tlaxcala. Concentrado se obtiene miel. Cuando se fermenta se convierte en pulque.

**Ajolote.** *Ambystoma tigrinum* y *velasci*. Del náhuatl “axolotl” que significa perro o monstruo de agua. Anfibio en estado larvario. A veces, en su vida adulta, se convierte en salamandra terrestre. Vive en cuerpos de agua dulce. Se cocina en tamales y caldos. Se encuentra en peligro de extinción.

**Amaneguas.** Frijoles tiernos sacados de la vaina en época de cosecha.

**Amaranto.** *Amaranthus hypochondriacus*. Del náhuatl “huauhtli”. Planta cuyas semillas son alimento desde la época prehispánica. Actualmente éstas se utilizan para cocinar tortitas con polvo de camarón, dulces y atoles.

**Anafre.** Estufa portátil que se calienta con carbón.

**Arvejón.** De arveja. Chícharo amarillo, maduro y seco. Se cuece igual que el frijol, después de ser tostado. Se utiliza en quebrados, tlatlapas y empedrados.

**Atizar.** Avivar el fuego del anafre o tlecuil con un aventador.

**Atole.** Bebida mexicana con múltiples variantes. Elaborada desde la época prehispánica. Se prepara con masa de maíz disuelta en agua, leche o aguamiel; se endulza con azúcar o piloncillo. En Tlaxcala se preparan atoles con amaranto, maíz fermentado (atole agrio otomí) e incluso chiles.

**Aventador.** Abanico de palma trenzada que se utiliza para atizar el fuego.

**Ayocote.** *Phaseolus coccineus*. Frijol de gran tamaño, de diversos colores. Se utiliza para rellenar tamales, en ensaladas y otros guisos.

**Barbacoa.** Manera tradicional de cocinar diversos ingredientes envueltos en penca de maguey y cocidos en un hoyo en la tierra. Puede sustituirse por un horno casero conservando la envoltura de pencas de maguey.

**Burritos.** Granos de maíz tostados y reventados en comal, cubiertos y caramelizados con miel de piloncillo o azúcar y aromatizado con canela o anís.

**Cal (*tenextli*).** Óxido de calcio. Piedra de cal, la cal viva se obtiene apagada y asentada en agua. Indispensable para preparar el nixtamal.

**Charal.** Nombre con el que se designan varias especies de pequeños peces. Viven en cuerpos de agua dulce. Frescos se comen en tamales tatemados; secos se comen en chilpaposos y salsas picantes.

**Chilacayote.** Fruto de una planta curcubitácea que se cocina, tanto tierna, como recia, en pipianes, moles, guisados con leguminosas o en dulces.

**Chile.** *Capsicum annum* y *capsicum frutescens*. Fruto picante de la familia de las solanáceas, originario de México, Centro y Sudamérica, del cual existen variedades de muchos tamaños, formas, colores, sabores y picores.

**Chile guajillo.** Se consume seco. En estado verde se llama chile mirasol, es de forma alargada y semipicante.

**Chile ancho.** Fruto grande semipicante de 8 a 15 cm de longitud. Tiene un color rojo oscuro. En estado verde se conoce como chile poblano o chile de milpa.

**Chile capón o encuerado.** Chile relleno de cualquier tipo, que no se capea al freírlo o guisarlo.

**Chile cascabel.** Se consume seco. En estado verde se llama chile mirasol, tiene parentesco con el chile guajillo.

**Chile chipotle.** En estado verde se llama chile jalapeño o cuaresmeño. Se deshidrata, ahuma y seca. Es picante.

**Chile cuaresmeño o jalapeño.** Adquirió este nombre por la costumbre de rellenarlo con queso y servirlo como platillo típico en los días de ayuno durante la Cuaresma.

**Chile de árbol.** Se consume verde o seco. Muy picante.

**Chile morita.** Se consume seco y ahumado. En estado fresco es chile jalapeño chico.

**Chile pasilla.** Se consume seco. En estado fresco se conoce como chilaca. Seco tiene tonos casi negros.

**Chile poblano.** En Tlaxcala se conoce como chile de milpa, en estado fresco es verde. En estado seco se conoce como ancho o mulato. Se come en rajas, relleno o en caldos.

**Chile serrano.** Se consume verde. Es pequeño y alargado.

**Chilocuiles o Tecoles.** *Hypopta agavis*. El nombre de chinocuil o chilocuil viene del náhuatl “chilocuillin”, gusano de chile, son rojos, viven en las raíces del maguey. De sabor y aroma intensos. Se mantienen vivos alimentándolos con tortilla.

**Chiquihuite.** Canasto tejido de palma o tule, se utiliza para colocar tortillas, tlatloyos, etc. o almacenar chiles.

**Chito.** Carne salada y seca de chivo. Se elaboraba con carne de burro o de caballo.

**Comal.** Utensilio tradicional, plano y redondo, hecho de barro o metal. Es utilizado para calentar, tostar y cocer tortillas u otros productos.

**Curar.** Dar tratamiento a ciertos utensilios de cocina (cazuelas, ollas y comales) para que estén en condiciones de ser utilizados.

**Epazote.** *Chenopodium ambrosioides*. Hierba que se usa con fines culinarios y medicinales. Sirve como condimento para un sinnúmero de guisos en la cocina mexicana y tlaxcalteca.

**Escamoles.** *Liometopum apiculatum*. Larvas de hormigas de color cremoso. Se recolectan desenterrando los nidos o canastas (traveculum) de las hormigas. Son un manjar que en Tlaxcala se come de diversas formas. Actualmente escasean, lo cual aumenta su precio.

**Flor de calabaza.** Flor de color amarillo anaranjado. Se utiliza en guisos como averjones, habas enzapataadas, sopas, quesadillas o rellenas.

**Flor de maguey.** Crecen en el tallo o quiote de la planta, para guisarse deben estar en botón, hay que blanquearlas para evitar que amarguen.

**Gusanos de maguey.** *Acentrocneme hesperiaris*. En náhuatl “*meocuillin*”. Larvas de mariposas que viven en las pencas del maguey. Se comen fritos, en mixiote o asados en el comal.

**Habas.** *Vicia faba*. Hortaliza que pertenece a la familia de las leguminosas. Produce granos grandes que se consumen frescos o secos, con cáscara o sin ella. Existen muchas recetas de éstas.

**Hoja santa, acuyo.** *Piper auritum*. Hierba con sabor y aroma anisado que se utiliza en tamales y adobos.

**Hongos silvestres de Tlaxcala.** Enchilado, escobeta, huitlacoche, pante, llanero, tecajete, corneta de oyamel, xolete, pancita o chipotle, tejamanil.

**Huauzontles.** *Chenopodium berlandieri*. Planta originaria de México, de largas hojas afiladas y flores verdes comestibles que forman ramilletes, los cuales se hierven y luego se rellenan y capean o se desmenuzan para formar tortitas.

**Itacate.** Alimentos que llevan las mujeres a los campesinos u obreros para almorzar. Antiguamente el tlacualero llevaba los itacates a los peones de las haciendas y a los campesinos a las tierras de labor. Hoy representan las viandas que nos obsequian los anfitriones después de una comida o la comida que se lleva para almorzar en la escuela o el trabajo.

**Liebre.** *Lepus californicus*, *L. callotis*. Se cazaba para ser cocinada a las brasas (algunas veces dentro de una penca recia de nopal), en hoyo de barbacoa, en mixtotes o en adobo.

**Maguey.** *Agave spp.* Nombre derivado de la voz latina “agave”, que significa amigable. Planta perteneciente a la familia de los amarilidáceos. Existen muchas variedades en México, del maguey manso o pulquero se aprovechan las pencas para cocer alimentos en barbacoa, la epidermis de éstas para hacer mixiotetes, sus flores, las larvas de mariposa que viven entre sus pencas y los chilocuilles que viven en sus raíces.

**Maíz.** *Zea Mays*. Planta de la familia de las gramíneas. En México se cultivan múltiples variedades y se aprovecha íntegramente: las hojas de milpa, flores, las mazorcas, sus hojas y su hongo parásito (huitlacoche). Existen granos de varios colores y tamaños. Es ingrediente insustituible de alimentos como tortillas, tamales, atoles, burritos, gorditas, texmoles, empedrados, chileatoles, entre otros.

**Malva.** Tipo de *quelite* con pequeñas hojas en forma de riñón de color verde oscuro. Se comen al vapor, en caldo y en guisados.

**Manteca.** Grasa fundida del cerdo, de color blanco a moreno. La oscura se prefiere por su sabor y tener mayor cantidad de nutrientes. Su sabor es intenso, por lo cual se utiliza en pequeñas cantidades. Era indispensable ingrediente en la cocina revolucionaria, no se usaban aceites.

**Marinar.** Cubrir alimentos con líquidos o salsas aromatizadas con especias y hierbas para que adquieran sabor y se suavicen en algunos casos.

**Martajar.** Triturar, moler en grueso semillas, chiles u otros ingredientes.

**Metate.** Piedra rectangular, tiene una superficie ligeramente cóncava, puede tener tres patas o ninguna, se usa para moler granos, semillas, frutos, verduras y chiles, con ayuda de una piedra alargada llamada metlapil.

**Metlapil.** Rodillo hecho de la misma piedra que el metate, sirve para moler.

**Metlapique.** Tamal de hojas de totemoxtle sin masa, en el que se envuelven charales, ranas, renacuajos. Se cuecen sobre el comal o entre las brasas.

**Mixiote.** Película que cubre la penca del maguey manso. Se utiliza para envolver y cocer al vapor o sobre el comal diversos ingredientes como pollo, carnero, pescado, ranas o escamoles. En la actualidad es preferible utilizar papel especial, ya que el maguey está en etapa de protección.

**Molcajete.** Mortero de piedra o barro en forma de cuenca que sirve para moler, con ayuda del tejolote, semillas, chiles y frutos.

**Mole.** Palabra que proviene del náhuatl “*mulli*”, que significa salsa. Se elabora con chiles, semillas y especias; existen múltiples variedades en todo México. En Tlaxcala dichas variedades incluyen: mole prieto, mole de matuma o ladrillo (platillo ritual otomí), texmole, mole de olla, entre otros.

**Nejayote.** Agua con cal en la que se prepara el nixtamal. Se usa para curar ollas y cazuelas de barro.

**Nixtamal.** Técnica de origen prehispánico. Se desgranar las mazorcas, se hierven en agua con cal o ceniza, se enjuagan; se muelen en metate o molino. La masa resultante se usa para hacer las tortillas, tamales, espesar texmole, gorditas, tlatloyos y muchas otras preparaciones.

**Nopal.** *Opuntia spp.* y *Nopalea spp.* Del náhuatl “*nopalli*”, árbol de tunas. Cactácea con pencas ovaladas, carnosas, aplanadas, con espinas. Se comen tiernas o maduras, en cuyo caso se nombra nopalachitle. Su fruto es la tuna. Existen más de cien variedades en México, tanto silvestres como cultivadas.

**Nopalachitle.** Corazón o centro de la penca de nopal recia. Se come en guisados de leguminosas, en caldos, asado a las brasas o relleno.

**Olla.** Vasija redonda de barro, cuello alto, boca estrecha. Se usa para preparar leguminosas, café, caldos y atoles.

**Pápalo.** *Porophyllum ruderale*. “*Papalotl*” en náhuatl significa mariposa. Se come hervida, salteada, en sopas y en tacos con salsa picante. Es de la familia de los *quelites*.

**Piloncillo.** Producto de la caña de azúcar, sin refinar, presentada en forma de un cono trunco.

**Pipián.** Salsa que contiene diferentes semillas: pepitas de calabaza, cacahuete, almendras, ajonjolí, chiles y especias; pueden ser verdes o rojos, sencillos o barrocos. Acompaña carnes o verduras.

**Pipitza.** Presenta delgadas y alargadas hojas de la familia de los *quelites*, se usa igual que el pápalo.

**Pulque.** En náhuatl “*octli*”. Bebida mexicana obtenida de la fermentación del aguamiel, es decir, la savia del maguey. Se bebe natural o en curados. Se usa para preparar pollo, conejo y “salsas borrachas”. Es nutritivo. Se transportaba en pellejos de chivo o “castañas”, es decir, barriles de madera.

**Quelite.** Deriva del náhuatl “*quilitl*”, que significa hierba comestible. Alberga un gran número de hierbas, entre las que se encuentran el quintonil, el epazote, la chaya, la verdolaga, los chivitos, la pipitza, las lengüitas y los *quelites* cenizos.

**Quintoniles.** Planta silvestre de la familia de los *quelites*.

**Quiote.** Tallo o tronco que brota del maguey, sus flores son amarillas y comestibles.

**Saltear.** Técnica que consiste en freír a fuego alto, sin líquido y sin tapar.

**Sazonar.** Condimentar los alimentos para darles sabor. Popularamente se refiere a dejar hervir los guisos a fuego lento para permitir que se amalgamen sus aromas y sabores.

**Tatemar.** Consiste en asar algún producto hasta casi quemarlo.

**Tequesquite.** Cloruro y carbonato de sodio, compuesto mineral extraído de la tierra, común en la cocina de Tlaxcala. Se usa diluido en agua (el asiento se desecha) se añade a las leguminosas para que se suavicen así como a otras preparaciones tradicionales.

**Tejocote.** Del náhuatl “*tetl*”, piedra, “*xolotl*”, muñeco. La pieza de piedra con la que se muele en el molcajete.

**Texmole.** Guisado que se elabora en algunos estados del centro del país, particularmente en Tlaxcala; el nombre proviene del náhuatl “*textli*” masa de maíz y “*mulli*” salsa. En Tlaxcala las preparaciones incluyen carne de chito, puerco, huitlacoche o vegetales. Se espesa con masa diluida en agua.

**Tlatlapa.** Sopa semiespesa hecha de frijol tostado y molido que se disuelve en agua hirviente, saborizada con epazote. Lleva chile guajillo o chipotle y nopales.

**Tlatloyo.** En náhuatl significa “la otra mitad del corazón”. Es una tortilla gruesa de forma oval que se rellena con diversas preparaciones (haba seca, arvejón, frijol, ayocote o requesón).

**Tlaxcalli.** Tortilla, pan de maíz.

**Tlecuil.** Fogón, de adobe o piedra, que sirve como base para colocar comales y vasijas para cocer los alimentos. También se cuecen calabazas “al fuego bruto”. En su base se cuecen alimentos entre las brasas. Parte primordial de las “cocinas de humo” antiguas.

**Totomoxtle.** Hojas secas de la mazorca usadas para envolver tamales.

**Tuna.** Fruto carnoso del nopal. Existe una gran variedad de especies de diferentes colores, tamaños y gustos. Entre éstas, el xoconostle es una muy apreciada y cocinada en Tlaxcala.

**Xoconoxtle o tenoxtle.** Tuna agria. Se usa para preparar salsas, diversos guisos y dulces.



# Índice de recetas

## A

- Aderezos de
  - mostaza **11**
  - soya **10**
  - tomillo **11**
  - yogurt **10**
- Agua miel
  - verde Tlaxcala **67**
- Almendra
  - ensalada de habas verdes **7**
  - licuado de frutas **67**
  - manchamanteles **52**
  - quesón con miel **61**
- Arvejones
  - con chilacayote **29**
  - con nopal **29**
  - con xoconostle **29**
- Atole
  - amaranto **68**
  - chileatole **39**
  - guayaba **68**
  - masa **68**
- Avena
  - licuado de frutas energético **67**
- Ayocotes
  - en adobo **30**
  - ensalada **8**
  - de mi abuelo **31**

## B

- Bebidas
  - agua de pijoitos **66**

- atole de amaranto **68**
- atole de guayaba **68**
- atole de masa **68**
- licuado de frutas **67**
- verde Tlaxcala **67**

Berros, salsa con rábanos **32**

Brochetas

- carnero **58**
- de fruta **60**
- pescado **48**
- pollo **53**

Burritos

- de maíz **63**

## C

Cacahuete

- licuado de frutas energético **67**
- pan **42**
- salsa de guajillo **34**

Calabacita

- con amaneguas **20**
- chiles capones **21**
- chiles rellenos
  - con frijol **19**
  - en brochetas **58**
  - en sopa de verduras **15**
  - en tortitas de atún **48**
  - en pizza de verdura **23**
  - con papas al horno **18**
  - en habas enzapatadas **30**
  - en lasaña de verduras **25**
  - en caldo de habas secas **16**

Calabaza  
con chacualole **63**

Caldo de  
habas **16**  
con calabacitas **16**  
con nopales **16**  
con xoconostles **16**  
hongos **14**  
res **13**  
de nopales navegantes **13**  
malvas **15**  
pescado **12**  
pollo **14**

Carnero  
brochetas **58**  
entomatado **59**

Conejo  
al horno con romero **54**  
en mole con verduras **55**

Chacualole  
de calabaza **63**

Charales  
en chilpoposo **47**  
en salsa con guajillo **33**  
en salsa doña Irma **35**

Chayote  
en albóndigas de pescado **46**  
con conejo en mole con verduras **55**

Chía  
agua de piojitos **66**  
galletas multigrano **41**  
pan de plátano **41**

Chilacayote  
con arvejones **29**  
en pipián fingido **51**

Chiles  
capones **21**  
reellenos de calabacita **19**  
manzanos en rajas **33**

Chilpoposo  
con tortitas de charales y nopales **47**

**D**

Dulces  
ate de membrillo **65**  
chacualole **63**  
burritos de maíz **63**

de pera con membrillo **62**

## **E**

Empedrado de arvejón **37**

Ensalada  
aguacate, naranja y lechuga **6**  
de atún **7**  
de ayocotes **8**  
espinacas **9**  
de frijoles **9**  
de frutas, crocante **6**  
de habas verdes **7**  
lentejas y nuez **9**  
de papa, pepino y huevo **8**  
pollo con mango **8**

## **F**

Flores de calabaza  
con amaneguas **20**  
en caldo de malvas **15**  
en chiles rellenos **19**  
con habas enzapatas **30**  
en lasagna de verdura **25**  
en mole de olla Doña Rosa **56**

Frijoles  
amaneguas **20**  
ayocotes **31,30,8**  
tlatlapas **16**  
tlatloyos **37**

## **G**

Gorditas  
empedrados **37**  
tlaxcales **39**

Guías de calabaza  
en chileatole **39**

## **H**

Habas, caldo de  
con calabacitas y flor **30**  
con nopales **30**  
con xoconostles **16**  
receta básica **16**

Habas enzapatas  
con calacitas **30**  
con nopales **30**  
nogalachtile **30**

Hongos  
en caldo **14**

Huitlacoche, en mole **50**  
silvestres con huevos **26**

Huauzontles  
tarta **22**

Huevos  
ahogados con lentejas, **31**  
con hongos, revueltos **26**  
tortillas **27**  
con acelgas **27**  
con garbanzos **27**  
con papas **27**  
con queso de cabra y nuez **27**  
con rajas **27**  
mixta **27**

Huitlacoche  
en quesadillas **38**  
en mole **50**

## L

Lentejas  
con huevo **31**

## M

Maíz  
chileatole **39**  
empedrados **37**  
nixtamal **36**  
quesadilla  
de espinacas **38**  
de quelites **38**  
de quintoniles **38**  
de huitlacoche **38**

tlatloyos **37**  
tlaxcales **39**  
tortillas **36**

Malvas, caldo de **15**

Masas  
empanadas **44**  
tartas **45**  
para pizza **43**  
para tortillas  
de maíz **36**  
de trigo **44**

Membrillo  
ate y jalea **65**  
con dulce de pera **62**

Mole  
conejo rojo **55**

huitlacoche **50**  
de olla, de res **56**

## N

Nixtamal **36**

Nopales  
con amaneguas **20**  
con arvejones **29**  
en caldo de habas **16**  
con habas enzapataadas **30**

## P

Panes  
crema de cacahuete **42**  
de plátano **41**  
de pulque **42**  
integral simple **40**  
con pasas y nueces **43**

Papas  
en ensalada de pepinos **8**  
en pipián fingido **51**  
rellenas al horno **18**  
en tortitas con pescado **49**

Pastas  
con brócoli **25**  
espaguete **24**  
con jitomate fresco **24**  
lasaña de verduras **25**

Pastel  
de requesón **62**  
con capulín **64**

Pera con membrillo  
en dulce **62**

Pepita de calabaza  
en chacualole **63**  
en salsa con chile serrano **35**

Pescado  
albóndigas en caldo verde **46**  
brochetas con piña **48**  
chilpoposo  
de charales con nopales **47**  
tamal tatemado **49**  
tortitas **49**  
atún con amaranto **48**  
de papa con pescado seco **49**

Pipián  
fingido **51**  
variantes **51**

Pipitza  
en caldo de malvas **15**  
chiles rellenos de calabacitas **19**

Pollo  
en brochetas **53**  
en ensalada con mango **8**  
manchamanteles con fruta **52**  
en mole de huitlacoche **50**  
pechugas  
con amaranto **52**  
pipían fingido **51**  
tamal tatemado **49**

Postres  
ate y jalea de membrillo **65**  
brochetas de fruta **60**  
burritos **63**  
chacualole **63**  
dulce de pera con membrillo **62**  
espuma de guayaba **60**  
gelatina de naranja **63**  
gelatina de yogurt **64**  
pan de plátano **41**  
panquecitos de chocolate **65**  
pastel de requesón **62**  
con capulín **64**  
requesón con miel **61**  
salsa de fresas **61**  
xoconostles en almíbar **61**

Pulque  
con chambarete de res **57**  
pan **42**

**Q**  
Quesadilla  
de espinacas **38**  
de quelites **38**  
de quintoniles **38**  
de huitlacoche **38**

**R**  
Res  
chambarete **57**  
mole de olla **56**

**S**  
Salsas  
de berros con jitomate **32**  
de cacahuete con guajillo **34**

de charales **34**  
de Doña Irma **34**  
verde **33**  
de jitomate multiusos **35**  
de manzano en rajas **33**  
con pepita de calabaza **35**  
de xoconostle con morita **32**

Sopas  
de nopales **13**  
de tlatlapas **16**  
de verduras **15**  
de zanahoria **17**  
gazpacho **17**

## **T**

Tamales  
de hongos silvestres **21**  
de pescado **49**  
de pollo **53**

Tlatlapas **16**

Tlatloyos **37**

Tlaxcales **39**

Tortillas  
maíz **36**  
trigo **44**

Tortitas  
de atún con amaranto **48**  
de charales en chilpoposo **47**  
de papa con pescado **49**

Trigo  
cebiche **45**  
galletas  
integrales multigrano **41**  
de salvado **40**  
germinado **44**  
masas para  
empanadas **44**  
pizzas **43**  
tartas **22**  
panes integrales  
de crema de cacahuete **39**  
simple **40**  
de pasas y nueces **43**  
de plátano **41**  
de pulque **42**  
tortillas **44**

entero, preparación **45**

## **V**

Verde Tlaxcala **67**

Verduras

amaneguas **20**

chiles

capones **21**

reellenos de calabacitas **19**

papas al horno **18**

pipián fingido **51**

con chilacayotes **51**

con papas **51**

pizzas

de cebolla **23**

de quesos **23**

de verduras **23**

tartas

de cebolla **22**

de huazontles **22**

de rajas **22**

tamal tatemado de hongos **21**

## **X**

Xoconostles

en almíbar **61**

en salsa con morita **32**

con arvejes **29**

con habas **16**

## **Z**

Zanahoria

en ensalada con fruta **6**

en sopa **17**

# Índice general

El juego de cocina 3  
Helena Hernández de Valle Arizpe

Las recetas 5

Consejos culinarios 69

Glosario de términos culinarios 71

Índice de recetas 79



**TLAXCALA**  
UNA NUEVA HISTORIA



**SC**  
SECRETARÍA DE  
CULTURA



**CASA**  
**TIZATLÁN** A.C.