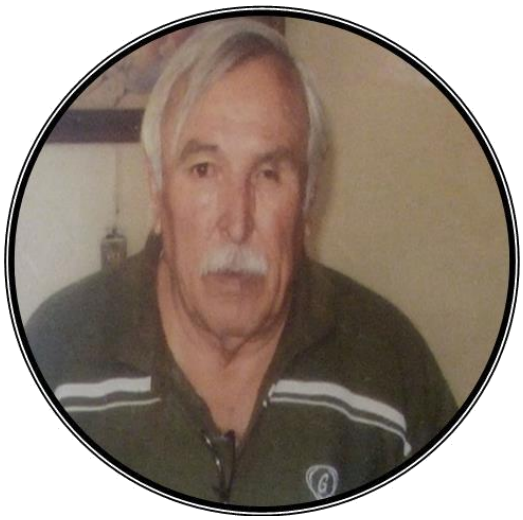
Cocina
Tradicional
de
Gral. Cepeda, Coah.



En honor a mi amado esposo Javier Galicia N.

María Esperanza Cadena Jiménez

PROLOGO

Te invitamos a recorrer gastronómicamente nuestro municipio a través de esta recopilación de recetas que damos a conocer con sopas, guisos, bebidas, postres, dulces y riquísimas conservas, que son elaboradas en nuestra localidad.

También te enseñamos los cortes de carnes de vaca, cerdo, ternera, cordero, conejo, así como identificar sus cortes.

Para hacerte más sencilla la cocina, encontraras la importancia de las medidas exactas de líquidos, tazas y cucharadas, así, como su tabla de equivalencia de alimentos que sabemos que te será muy útil.

Te contaremos la historia del Huitlacoche, la Acelga, la Flor de calabaza, la Lengua de vaca, el Maíz, el Frijol, el Trigo, el Membrillo, el Higo, el Chabacano, el Nopal, la Manzana, y la Mora, muy comunes en nuestra gastronomía pateña .

Recopilamos para ti 70 recetas de deliciosas sopas y guisados, 17 bebidas tradicionales y 23 recetas de postres, dulces y conservas, que en cada hogar de esta comunidad elaboran en cada temporada.

Agradezco a Dios nuestro Señor la dicha de compartir gran parte de mi vida y la pasión por la cocina, a mi esposo Javier Galicia Navarro + que en gloria este y a quien le dedico este recetario que se realizó en su honor, agradecemos a todas las personas que confiaron en nosotras y nos dieron sus recetas caseras que en ocasiones han sido pasadas de generación en generación.

Sus amigas de siempre

María Esperanza Cadena Jiménez.

Elizabeth Rodríguez López.

María Dolores López Vázquez

Gral. Cepeda, Coah. 2018

CORTES Y USOS DE LA VACA

La carne de vaca es la que más se consume, aunque también son más caras que las de cerdo o cordero. La carne de vaca de primera calidad se caracteriza porque tiene un intenso color rojizo, mientras que la recubre una capa de grasa blanca y bastante firme. Formalmente, su división se hace en trozos y éstos, en calidades.

- De primera calidad: solomillo, lomo alto o chuletas, lomo bajo, cadera, babilla, tapa y contratapa
- De segunda calidad: espaldilla, aguja, morcillo y la tapa de chuletas
- De tercera calidad: la falda, el pecho, el pescuezo y el rabo.

El solomillo es la carne más exquisita y la más solicitada, amén de ser la más cara. Es muy usada para hacer parrillas, y se sitúa entre las costillas.

Si oímos hablar de entrecot o roast beef, éste es el lomo alto.

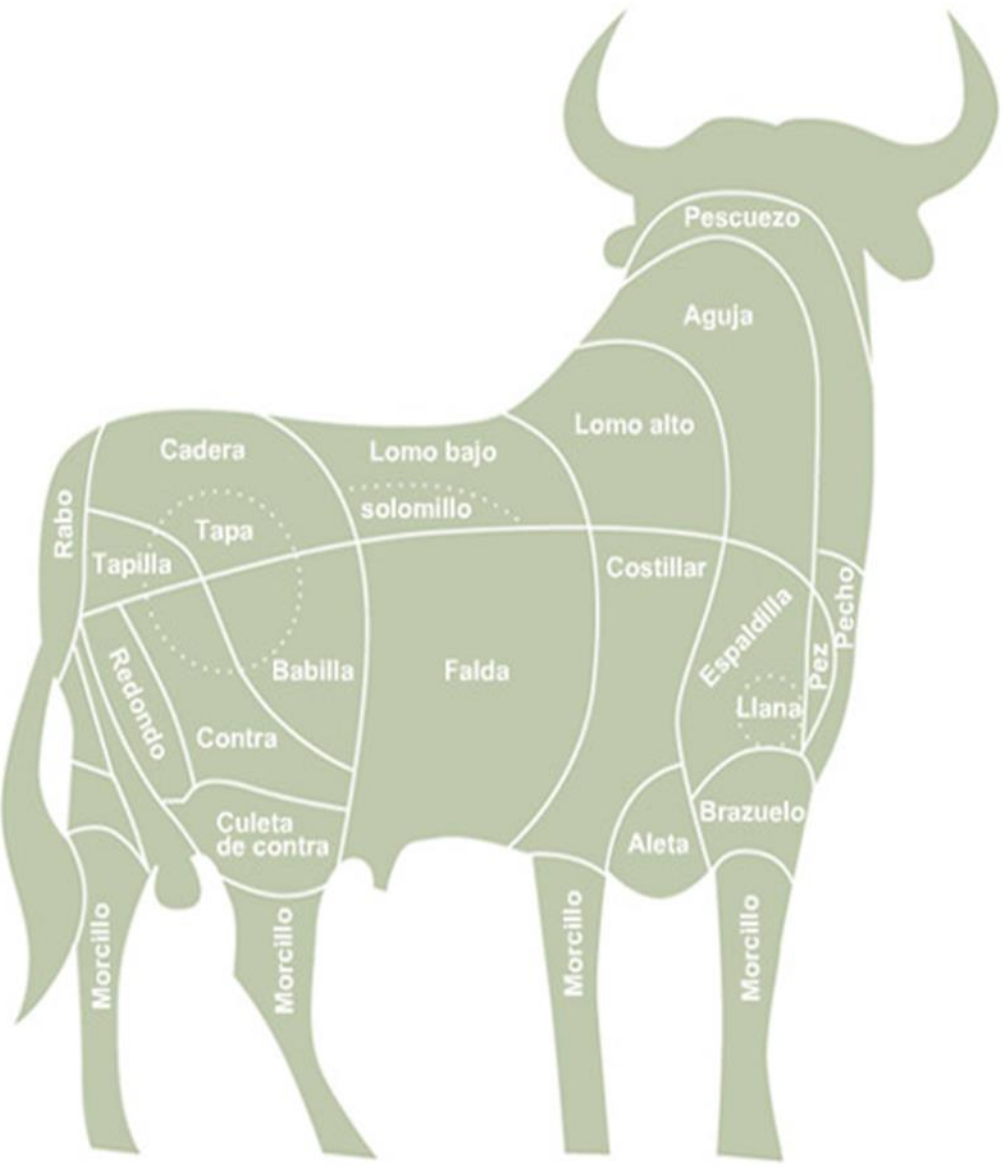
Si lo que deseamos es comprar filetes para asados, lo mejor es pedirlo de la cadera o de la tapa.

La contratapa sólo debemos usarla si pensamos guisarla, puesto que se trata de una carne que es más grasa y además es más dura. Tapa y contratapa se encuentra en las partes traseras de la vaca. Las faldas además son muy nervadas, por lo que hay que limpiarlas bien antes.

En la parte delantera nos encontramos con la espaldilla, carne ya ésta, considerada de segunda calidad y que podemos comprar si pretendemos hacer por ejemplo, un buen estofado de carne de buey o vaca. También ideal para estofados es la aguja y la tapa de chuletas, ya que son carne que no tienen buena vista ni buen corte, y que por tanto, son mejor trocear.

Las restantes partes, como el morcillo, que es el músculo que la vaca tiene en la pantorrilla, la aleta o parte delantera del pecho, el pescuezo o el rabo suelen utilizarse para cocidos o caldos.

Sea el corte que sea el que hayáis comprado, tened siempre presente los trucos para cocinar la carne de los que ya os hablamos en un artículo anterior.


Pescuezo
Aguja
Lomo alto
Cadera
Lomo bajo
solomillo
Rabo
Tapa
Tapilla
Costillar
Espaldilla
Pecho
Pez
Babilla
Falda
Redondo
Contra
Llana
Brazuelo
Culeta
de contra
Aleta
Morcillo
Morcillo
Morcillo
Morcillo

CORTES Y USOS DEL CERDO

Pernil: Se suele preparar horneado; aunque la carne –sin el hueso- resulta ideal para preparar y guisar cortada en trocitos.

Lomo: Se puede preparar al horno, cocida o en filetes. Se caracteriza por ser un corte suave y sin mucho contenido graso.

Costilla: Resulta un corte muy apetecido para preparar al carbón o a la plancha, aunque también es ideal para la preparación de guisados. También se pueden freír y acompañar con diversas salsas, un ejemplo son nuestras deliciosas Costillitas de Cerdo con Caramelo de Cerveza.

Falda: Se suele preparar cocida y desmechada, también se puede cortar en trozos para guisar.

Manitas o patas de cerdo: Se pueden preparar cocidas, en guisos, a la vinagreta. En Colombia son ampliamente utilizadas para acompañar algunas variaciones de los tradicionales.

Paleta: Se suele picar en trozos para preparar todo tipo de guisados.

Pulpa: Se suele freír, cocer o preparar en bistec. Puede resultar ideal para picar en trozos.

Espinazo: Se suele preparar en guisados, cocido o frito.

Chocozuela: pieza de carne magra tomada de la articulación entre la pierna y cadera de la res.
Se utiliza para bistecs y para asados.

Ganso: pieza de carne blanda a la vista y al tacto. Se utiliza para bistecs, asados y guisos.

Punta trasera: corte de carne utilizado para asados y es excelente para parrillas.
Su grasa le da mucho sabor al resto de la pieza.

Muchacho redondo y muchacho cuadrado: son piezas tomadas de la parte trasera de la res. El redondo es un poco más blando pero el cuadrado es más fácil de dividir luego de cocido.

Ambos se emplean para preparar asados al horno.

Pulpa Negra: es una pieza de gran tamaño, libre de grasa, ideal para milanesa. Se utiliza para asados, bistecs y cocidos.

Lomito: corte de carne que se extrae del interior de la res. Es de aspecto a la vista y al tacto muy blando y jugoso. Se utiliza en asados, frituras. Aunque no sea costumbre, hecha a la parrilla, como medallones es excelente.
Es una pieza noble que permite platos exquisitos a la pimienta verde, con champiñones, en salsas, etc.

Solomo Cuerito o de Cuerito: proviene de la espalda de la res, se usa para preparar asados, bistecs
, guisos, roast beef y es muy bueno para parrillas.

Costillas: se usan en asados, guisos, sopas, en preparación de granos.

Lagarto: corte de carne que proviene de las extremidades de la res. Se utiliza en asados.

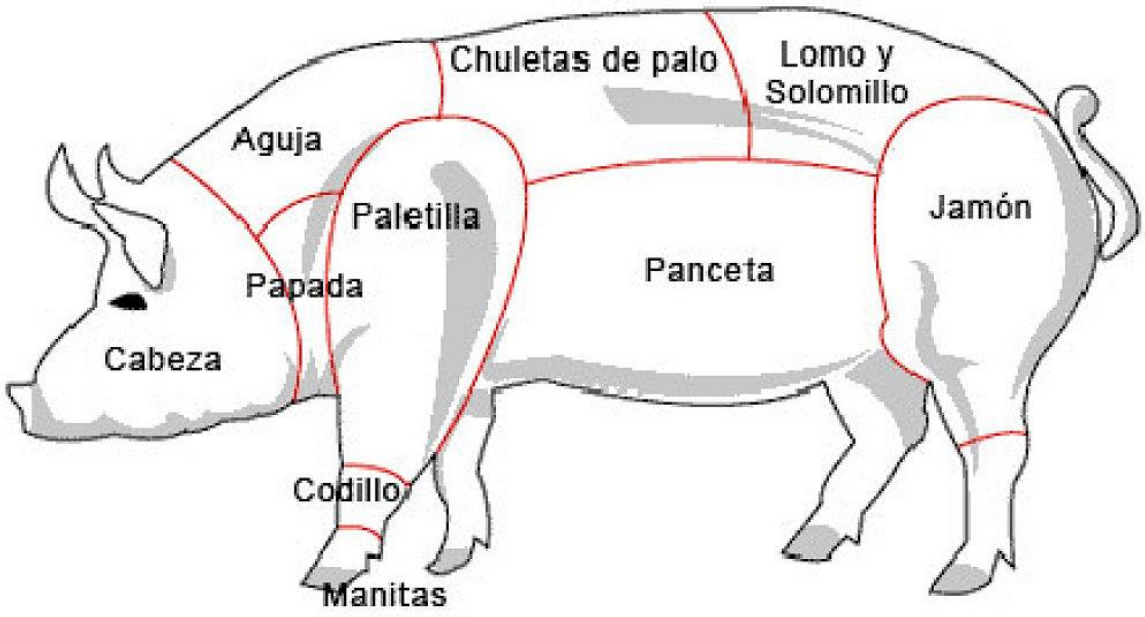
Lagarto con Hueso: este corte tiene forma circular y contiene altos valores calóricos y grasos. Se utiliza
en sopas y es excelente con verduras y hierbas.

Paleta: es un corte voluminoso, proviene del frente de la res, muy jugoso y magro. Se utiliza para preparar bistecs y asados.

Solomo abierto: con esta pieza se preparan asados, guisos, sopas, mechados y molidos.

Pecho: corte de carne de forma semejante a la quilla de un barco se utiliza generalmente en cocidos.

Falda de costillas: un conjunto de músculos extraídos de la parte de abajo del costillar que se utiliza en sopas, carne desmechada y guisos.

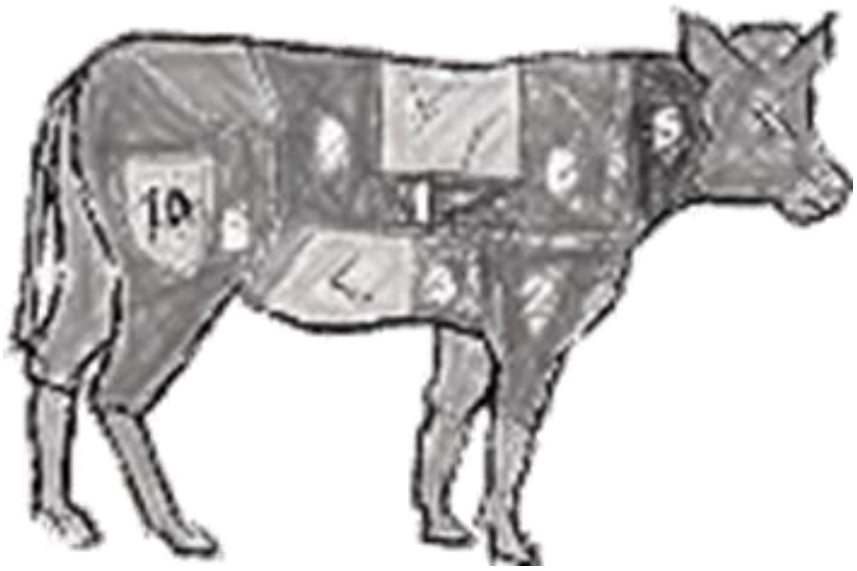

Chuletas de palo
Lomo y
Solomillo
Aguja
Paletilla
Jamón
Panceta
Papada
Cabeza
Codillo
Manitas

GUÍA DE CORTES - Carne de cerdo

1. Jamón.
2. Cinta de Lomo.
   Chuletas con solomillo.
   Costillas.
3. Centro de Chuleta.
   Chuleteros primeras segundas.
   Lomos primeros, segundos.
4. Chuleta de Cabezadas.
   Centro de Chuleltero con aguja.
   Chuletilla de lomo.
5. Paleta.
6. Costillar / Panceta

GUÍA DE CORTES - Carne de ternera

1. Costillas primeras / segundas.
2. Llana Espaldilla
3. Costillar.
4. Falda.
5. Pescuezo.
6. Aguja Llana.
7. Lomo ancho / estrecho.
8. Lomo.
9. Tapa.
   Andresilla.
   Debajo Andresilla.
   1/4 trasera.
   Grosella negra.
10. Morcillo.
    Morcillo con hueso.
    Parte nerviosa de la andresilla.
    Solomillo.
    Babilla.



GUÍA DE CORTES - Carne de cordero

1. Pierna.

   Pierna Deshuesada.

   Pierna Limpia.

2. Costillar / Falda.

3. Chuletas Primeras.

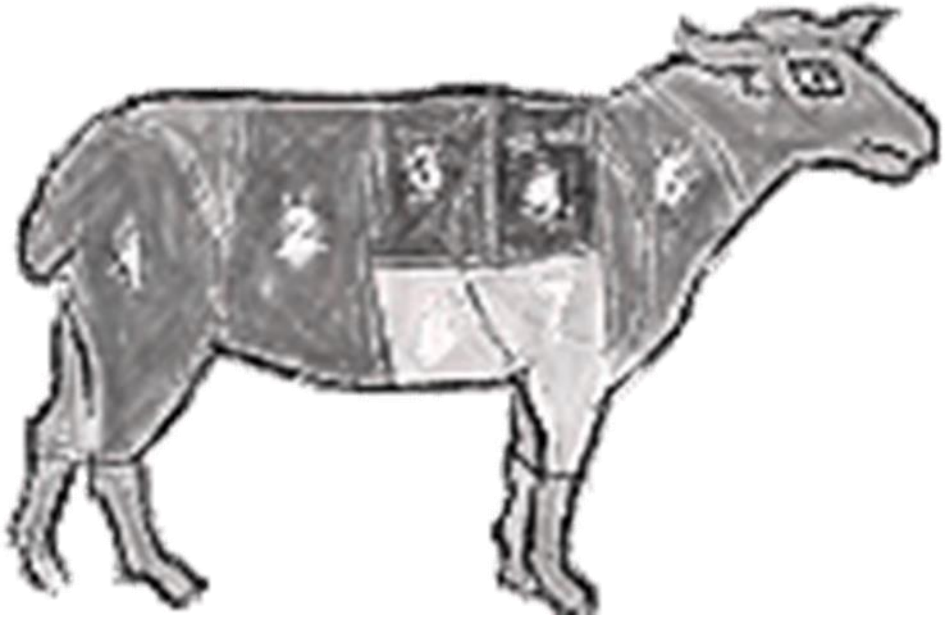
   Chuletas Segundas.

4. Chuletas.

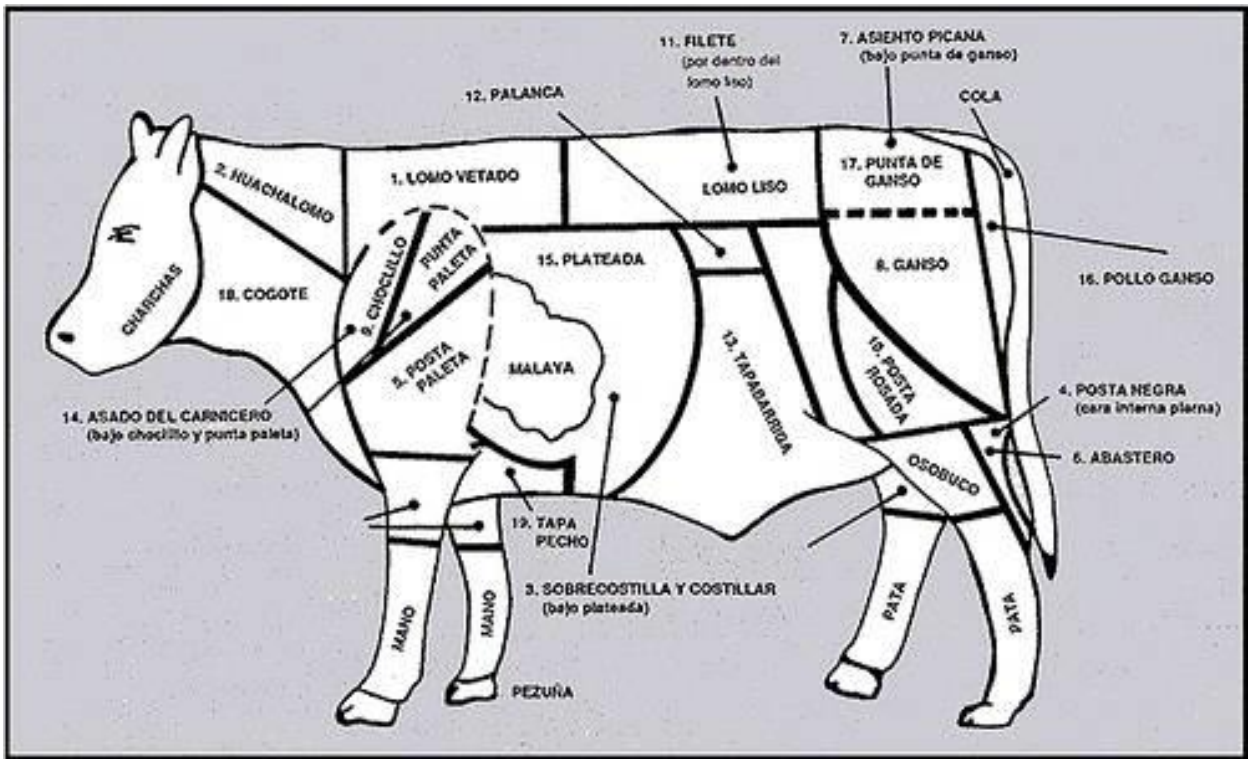
5. Cuello.

6. Falda parte alta.

7 .Brazuelo / Paletilla.



IDENTIFICAR LAS SIMIILITUDES DE CORTES



Los cortes de carne con poco tejido conjuntivo son los más tiernos, y más apreciados para su preparación al horno o a la parrilla por la rapidez con que pueden ser cocinados. En los animales de mayor edad el tejido conjuntivo es más grueso y por tanto la carne es más dura, por ese motivo los cortes son destinados para estofados o cocidos.

AGUAYON	milanesa, trozo, bistec asados, al carbón o a la plancha,
BOLA	milanesa, bistec, trocitos.
CUETE	guisado, mechado, cocido, a la vinagreta.
CHAMBERETE	caldos, cocidos y guisados, tuétano

RETAZO CON HUESO	cocidos y caldos.
OSSO BUCO O CHAMORRO	horno, cocido y guisados.
CARNE MOLIDA	aguayón, bola o espaldilla. picadillos, rellenos, albóndigas, hamburguesas y guisos.
PESCUEZO	jugo de carne.
PECHO:	pucheros y caldos.
CENTRO DE PIERNA:	trozos y bistecs; y puede hacerse horneado, frito o guisado.
SUADERO:	trozos y bistecs; en guisado o frito.
PULPA:	diversos cortes con ella.
COSTILLAR:	al carbón, a la plancha, asado, frito o guisado.
SIRLOIN:	en porciones de 225 a 250 grms. Se hace asado al carbón o a la plancha.
T-BONE:	asado al carbón o a la plancha. Se corta en porciones de 350 a 400 grms.
ROAST BEEF:	asado, al horno o cocido con limón.
ENTRECORTE:	asado al carbón o a la plancha y se corta en porciones de 225 a 250 grms.
FILETE:	filete miñón, a la tampiqueña, medallones, puntas de filete y bistecs.
ESPALDILLA:	trozos para guisados o como carne molida.
AGUJAS:	asar y para caldos.
FALDA:	En trozos sirve para cocidos, caldos, guisados, deshebrada para guisos y tacos.

CONEJO

Los hay de diversas razas, tamaños y colores, blancos, negros, grises, marrones y manchados (a pintas); algunos son criados por su pelo (angora) y otros solo por su carne y pieles; son muy prolíficos así que no me llamó la atención cuando recibí un mail de una persona que me consultaba por recetas con carne de conejo ya que su idea, al criarlos, era poner un restaurante con carne de conejo, y luego de haber estado en uno en Ciudad del Este, Brasil, pura y exclusivamente de codornices, no me llamó la atención que se quisiera poner un restaurante pura y exclusivamente de conejos...

Tanto el conejo como la liebre por ser tan prolíficos son símbolo de Venus / Afrodita, la diosa del amor y la fecundidad y la fertilidad, por eso se los representa en forma de chocolate para las pascuas y en este caso vuelvo a repetir: “no confundir pascuas con la festividad cristiana de la resurrección o la hebrea de la liberación”, estas dos festividades son muy posteriores y arrastran la inicial de festejar el renacimiento de la vida y la naturaleza, fiesta que estaba dedicada a las Diosas Madres (mitos de Tammuz, Adonis, Osiris, Hipolito, Demeter, etc.).

Veamos que dice el “Diccionario de alimentación y gastronomía en Venezuela” que me ha enviado de regalo mi amigo Alberto Veloz de Caracas. Conejo: Sylvilagus brasiliensis. *Mamífero parecido externamente a un roedor, de entre 30 y 40 cm de largo, pelaje dorsal de coloración parda oscura y gris, tonos rojizos a los lados y vientre blanco. Posee extremidades anteriores más cortas que las posteriores y cola atrofiada. Vive en lugares boscosos, húmedos y páramos, alimentándose con hierbas y otros vegetales. * S. floridanus. Existe en sabanas y matorrales en Venezuela. *Oryctolagus Cuniculus. Mamífero perteneciente a la familia Leporidae, de color gris pardo. Mide unos 40cm y llega a pesar unos 3kg. Tiene las orejas y las patas traseras más cortas que las liebres. Vive gregario en campos abiertos. Siempre se mueve con el rabo levantado. Excava madrigueras profundas y ramificadas. Tiene 5 a 6 partos al año, con 5 a 10 pequeños. Es el agrio tipo del conejo casero. Su carne es muy apreciada. Es el conejo europeo, domesticado en Centro y Suramérica.

Tipos de Conejo

Existen diversos parientes de los conejos, entre ellos las liebres que se le parecen mucho, dentro de esas liebres se encuentra el “agutí” que es una especie de roedor que vive en América del Sur y en las Antillas, a causa de la longitud de sus miembros posteriores hace pensar en la liebre de las comarcas europeas, pero su cuerpo es

más macizo y sus orejas más cortas, es perezoso, duerme durante el día en el suelo o en un agujero y no sale más que por la noche para buscar alimentos, le agradan mucho las plantas de cualquier clase, y sus poderosos incisivos le

permiten agujerear las nueces más duras, llega a hacer incursiones por las plantaciones de caña de azúcar, pero los estragos no son importantes, salvo cuando estos roedores son numerosos, entonces los cazadores desean abatirlos más porque su carne es suculenta y muy apreciada.

Otro pariente es la “mara” o liebre patagónica (Dolichotis patagonica), también llamada antílope argentino, es un animal apacible que ramonea los pastos sin causar apreciables daños, se la caza por el valor de su piel, muy suave y cálida, llega a un tamaño de 45cm, vive en grupos y excava madrigueras; entre otros parientes americanos no muy lejanos podemos encontrar a la “vizcacha” de las pampas (Lagostomus lagostomus) y a la “paca dorada” muy apreciadas ambas por la calidad de sus carnes.
La liebre común (Lepus europaeus) mide en total unos 50cm, todos los campos cultivados y praderas europeas se encuentran amenazadas por una epidemia por la abundancia de estos roedores. El “lebrato variable” (Lepus tímidus) tiene un tamaño de 28cm, se encuentra en todos los relieves de Europa; la “liebre de los Alpes” es superviviente de la última época glacial, muda su piel en invierno para identificarse con la blancura del paisaje, es idéntica a la “liebre ártica”.

El “conejo variable de los Andes” es parecido a su pariente de las montañas eurasiáticas, vive en los Andes hasta altitudes de 4.600m, en Perú, y parece no afectarle seriamente el frío. El “conejo de monte” (Oryctolagus cunniculus) mide 45cm y pesa entre 3 a 4 libras, se encuentra en todas las zonas templadas cultivadas, en claros de bosques, bosquetes, etc.

Los conejos domésticos descienden del conejo de campo, parece que la domesticación comenzó cuando las legiones romanas establecieron su dominio en la Península Ibérica y en las Galias, después, por cruce y selección, se consiguió aislar y fijar razas, unas son de color uniforme, otras de tonos mezclados; los “conejos gigantes de Flandes” alcanzan un metro de longitud, con detrimento de la calidad de su carne; las razas rusas o polacas solamente miden de 30 a 40cm; algunas tienen pelo largo recubriendo una lana espesa y cálida como los llamados “conejos de angora”, otras, obtenidas por selección y fijación de un carácter degenerativo, consecuencia de una enfermedad epidémica, no tienen pelo largo, sino una lana suave como seda (la piel de los conejos domésticos es apreciada en peletería), la piel de estos conejos “Rex” es desde luego la más codiciada; criaderos científicos se ocupan de la selección de la pieles. Los criaderos privados, más modestos, solamente se dedican al conejo común, continuamente atendido para lograr un aumento de peso y una mejora de la calidad de la carne y de su sabor; cada año las hembras adultas tienen crías de 8 a 12 veces, con 6 a

12 hijos cada vez, esta gran fecundidad sirve para abastecer un importante mercado.

El conejo juega un importante papel en la alimentación humana, y es muy estimado; en invierno se guarda a los animales en jaulas, tanto a los reproductores como a las hembras fecundadas, estos agradables lagomorfos son soltados cuando llega la primavera en los campos y a fines del verano o comienzo del otoño en los huertos, buscan las hojas de las coles (repollos) olvidadas, los cogollos de las zanahorias, las frutas caídas, las matas de tomillo o de llantén, corren, hacen ejercicio y recobran algo de la agilidad y de la destreza que la raza ha perdido tras dos mil años de cautiverio.
En la actualidad el conejo se cría en granjas y existen varias especies. El llamado "conejo de monte", hoy de granja, es el que tiene la carne más apreciada.

El auténtico conejo de monte es un animal de caza cuya carne tiene un sabor más fuerte que la del conejo de cría.
Un buen conejo pesa entre 1,5 y 1,8kg, debe ser corto y macizo, tener la carne de color rosa fuerte (prueba de que se ha desangrado correctamente) y estar recubierto de una capa blanquecina y transparente. El ojo debe ser brillante, el hígado muy rojo, los riñones estar envueltos en una capa de grasa blanca y las patas ser flexibles (señal de que es joven y fresco). El conejo de granja es de excelente calidad cuando se le ha alimentado con hierba y cereales.
La Carne de Conejo
La carne de conejo es blanca, fina y prieta, pero a veces resulta menos blanda, e incluso más insípida, que la carne de ave. Por lo tanto, no dude en sazonar en abundancia el adobo, el relleno o el guiso. En general, un conejo mediano se trocea en 6 u 8 piezas y resulta muy fácil de congelar tanto crudo como cocido. La cocción del conejo debe evitar que la carne se reseque; méchela, se desea asarlo. Si se trata de un conejo bastante viejo, prepare con él un pastel o una terrina.
Piense en incluir el conejo en los menús diarios; se trata de una carne magra (100g = 142 Kcal.). Para que no aumente las calorías, cocínelo con verduras.
De por sí a mí me provoca mucha pena matarlos, más allá de los experimentos que he tenido que realizar mientras estudiaba ciencias veterinarias en la ciudad de La Plata (Capital de la provincia de Buenos Aires), pero claro, mis recuerdos iban ligados a una imagen que había recibido desde niño al asistir a un colegio primario en donde el director que vivía en el mismo establecimiento (Sr. Estebes del colegio "don Pedro de Mendoza" de Quilmes) tenía por mascota a un conejo que andaba por toda la escuela y entre nosotros, cada mañana al izarse la bandera en el patio del colegio, con todos nosotros en filas por grados, el conejo llegaba y se ponía a unos metros del mástil, en donde se estaba izando la bandera, para alzar su cuerpo sobre sus dos patas traseras y observar de pie, y firme como nosotros,

como subía el símbolo patrio hasta lo más alto del cielo; en los recreos solíamos perseguirle por los fondos del colegio y él corría y luego nos esperaba para que le sigamos, cuando se cansaba desaparecía de nosotros, su nombre era “Polonio”, yo más tarde tuve uno en casa pero no duró mucho tiempo, mi madre protestaba todo el rato por el animalillo, y como nadie se atrevía a matarle para comer lo regalaron, je, je, je, eso me han contado, por las dudas no comí carne por una semana, je, je, je, así somos los niños.... Mi sobrino Nahuel tuvo uno como mascota muy de niño, ja, ja, ja, aún recuerdo esas imágenes del conejo robándole el chupete y Nahuel corriendo detrás del conejo para quitárselo y regresarlo a su boca, ese se murió ahogado en un estanque de agua... Pero hubo otros conejos en mi infancia, los que criaban mis abuelos en la quinta, en una jaulas con doble compartimento, uno en el que paseaban y comían y el otro para dormir y tener crías, tengo aún muy claro lo que me decía mi abuelo de no molestarles cuando recién tenían las crías porque no les gustaba y podían matarles a todos, en fin, recuerdos de haber visto como les mataban no tengo pero si del ver sus pieles extendidas y colgadas al sol para que se secaran y el de haber comido carne de conejo en guisos “Cocina ecléctica” de Juana Manuela Gorriti, publicado en 1890 hay una sección dedicada exclusivamente al conejo.

Conejo y su confección

La carne de conejo hervida es insípida y de una blandura acuosa desagradable. Necesario es, para cualquier uso que de ella se haga en la cocina, prepararla asada o frita. Así, es uno de los platos más sabrosos.

Más aún: preciso es que el conejo sea casero; en el montés, la promiscuidad del alimento da a su carne un dejo acre, de que gustan los paladares burdos: para los delicados, repugnantísimo.

En ninguna parte saben preparar tan bien el conejo como en Bolivia.

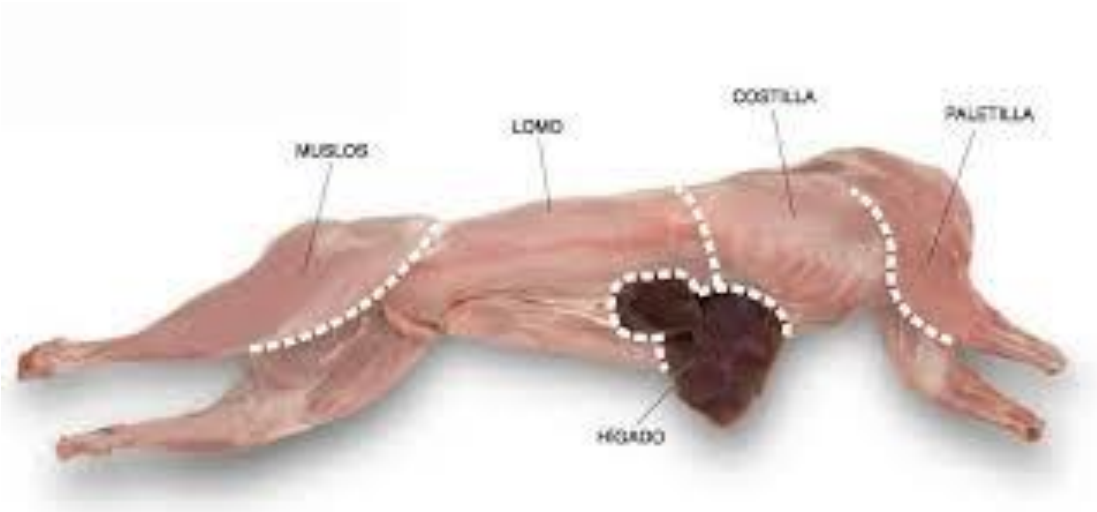
Allí no lo quitan el pellejo: despójenlo perfectamente del pelo con una inmersión en lejía de ceniza hirviente, y ráspenlo después con un cuchillo como se hace con la preparación del chancho.

Pelado y lavado, el conejo queda blanquísimo, y su cuero, así en fritura como en asado, es tierno y sabrosísimo.

En la Paz lo fríen; en Sucre lo cuecen en el horno; en Cochabamba, envuelto en un papel en mantecado, lo asan, ensartado en una brocha a fuego vivo.

Previa esta operación, el conejo es confeccionado de diferentes modos, a cual más exquisito.

PARTES DEL CONEJO



IMPORTANCIA DE USAR MEDIDAS EXACTAS

Es de suma importancia usar medidas exactas en todas las recetas pues de esto depende el éxito de lo que se haga.

Para medir ingredientes secos:

1.- Llénese la taza bien colmada, dele unos golpecitos sobre la mesa y quítese el sobrante con el contrafilo de un cuchillo. Solamente el azúcar morena es una excepción, pues se mide apretándola bien dentro de la taza.

2.- Es muy importante medir el harina con exactitud no debe medirse cernida pues ésta se aprieta, ni tampoco se aprieta dentro de la taza ni con los dedos ni con la cuchara. Llénese simplemente la taza y quítese el sobrante con el cuchillo.

3.- Para medir líquidos, mídase una taza hasta el borde, o hasta la medida que señala la taza y póngase sobre la mesa cuando se desea menos cantidad de la taza.

4.- Para medir líquidos espesos como jarabe de maíz, miel de abeja o melazas, viértase el líquido directamente del recipiente que lo contiene a la cuchara medidora pues de lo contrario si se mete la cuchara dentro de la miel se pegará otro tanto atrás de la cuchara y entonces resulta mayor cantidad que la indicada.

LIQUIDOS :

3 cucharaditas	……	1 cucharada
4 cucharadas	……..……..	1/4 taza
16 "	…….	1 taza
1/2 taza	……	1/8 taza
2 tazas	……	1/2 litro
4 tazas	……	1 litro

MEDIDAS STANDARD CON TAZAS Y CUCHARAS

QUE SE TIENEN A LA MANO EN EL HOGAR

1	taza de harina ……..	125	gramos
1	taza de arroz crudo ……..	225	"
1	taza de azúcar glass ……	200	"
1	taza de azúcar moscabado …….	200	"
1	taza de mantequilla ……..	200	"
1	taza de pasitas …….	150	"
1	taza de dátiles ……..	175	"
1	taza de almendras sin pelar ……	165	"
1	taza de nuez entera pelada …….	100	"
1	taza de fécula de maíz (maizena) ……	160	"
1	taza de claras de huevo ……	6 a 10	claras
1	huevo entero ……..	2	yemas
1	limón, el jugo …….	2	cucharadas
1	lata de leche condensada La Lechera.	1 1/4	tazas
1	taza de líquido ……..	200	mililitros
1	onza ……..	28.7	gramos
1	taza de almendras limpias y molidas ..	250	"
1	taza de nuez picada ……	140	"
1	cucharada de harina ……	5	"
1	" arroz …….	10	"
1	" azúcar ……	15	"
1	" azúcar pulverizada ……	10	"

1	"	azúcar moscabado ……	15	"
1	"	manteca o mantequilla…	15	"
1	"	sal ……	20	"
1	"	grenetina …….	10	"
1	"	maizena ……..	10	"
1	"	royal, rexal ……..	10	"
1	"	cocoa ……	5	"
1	"	nescafé ……	5	"
1	cucharadita de	rexal, royal ……	3	"
1	"	bicarbonato ……..	3	"
1	"	sal ……..	7	"
1	"	canela molida ……..	3	"

TABLA DE EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS

Si la receta pide:	Use:
5 taza y 1/2 de pasta delgada (Tallarines, fideo, espagueti, etc.)	350 gramos de pasta cruda
4 tazas de papas crudas (en rajas Rebanadas, etc.)	4 papas medianas
1 tazas y 1/2 de zanahorias rebanadas	1/2 kilo de zanahorias crudas
1 cdita. Ralladura de limón	1 limón mediano
4 tazas col cruda, rallada o finamente picada	1 col chica (de medio kilo)
2 cdas. Jugo de limón	1 limón mediano
4 cditas. Ralladura de naranja	1 naranja mediana
4 tazas manzanas rebanadas	4 manzanas medianas
2 tazas queso rallado (Chihuahua, manchego, etc.)	1 pieza de 250 gramos

1 taza migas de pan fresco	2 rebanadas
1 taza claras de huevo	De 6 a 7 huevos grandes
1 tza de yemas	de 11 a 12 huevos grandes
4 tazas de nueces, almendras o cacahuates	1/2 kilo del artículo sin cáscara

EQUIVALENCIAS

Equivalencias de capacidad de un vaso normal de los de agua o una taza grande

Taza	Polvo fino (ej. Harina)	Grano (ej. Arroz)	Granulado (ej. Azúcar)	Líquidos sólidos (ej. Manteca)	Líquidos (ej. Leche)
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
3/4	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml
2/3	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
1/2	70 g	75 g	95 g	100 g	120 ml
1/3	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
1/4	35 g	38 g	48 g	50 g	60ml
1/8	18 g	19 g	24 g	25 g	30ml

Sabías que:

El Huitlacoche

El huitlacoche, cuyo nombre científico es Ustilago maydis (DC) Corda, es un hongo parásito del maíz y el teocintle, pasto del que se domesticó el maíz del grupo conocido coloquialmente como carbones o tizones (Ustilaginomycetes) y lejanamente emparentado con los champiñones.

Sin duda, la parte más conspicua de este hongo son las agallas que crecen sobre la mazorca, las cuales son una mezcla entre el hongo y el grano de maíz y son la parte que consumimos. Para que se puedan formar las agallas, al germinar las esporas del hongo (llamadas esporidios) deben unirse con otro individuo de la misma especie y compatible, el cual por lo general procede también de esporas de reciente germinación, para así comenzar la fase infecciosa. Frecuentemente, la infección a la planta se da a través de los “cabellos” del elote (estigmas) desarrollándose por dentro de estos y produciendo dentro de los granos del elote unas esporas especializadas en resistir el clima adverso, llamadas teliosporas. Estas estructuras hacen crecer a los granos de la mazorca hasta multiplicar varias veces su tamaño, y en conjunto, son lo que constituyen las agallas. Al abrir por la mitad una agalla se observa un polvo fino (las teliosporas microscópicas) mezclado con el contenido natural del grano.

El huitlacoche era conocido desde la época prehispánica. A partir de la segunda mitad del siglo XX y hasta nuestros días, es notable su revalorización propiciada por la demanda local, por ser junto con el maíz un elemento distintivo de la comida mexicana.

La Acelga

La acelga es una planta que se caracteriza por su intenso color verde, sus grandes hojas comestibles y por su nervio central muy desarrollado, mayormente se la cultiva con la misión de usarla como alimento en las comidas, aunque también se le reconocen beneficios para la salud.

En tanto, las partes que comemos de ella son el pecíolo y los nervios centrales de la hoja bien carnosos. Y si no dejó de crecer se la puede comer completa. Sin embargo, si se la consume después del tiempo de crecimiento los tallos suelen disponer de un sabor muy amargo y desagradable.

Tal como ocurre con todas las verduras verdes, la acelga es riquísima en vitaminas, A, la C, la B2 y en minerales como el hierro, el potasio, sodio, fósforo y calcio. Además se destaca por su sencilla y rápida digestión.

Ahora bien, si te preguntas para qué afección o enfermedad es buena la acelga a la hora de tratar inflamaciones en la vejiga, en el duodeno, las hemorroides, las llagas, para combatir el estreñimiento y como diurético. También su consumo regular es muy bueno para desarrollar y mantener activa la memoria.

La Flor de calabaza

La flor de calabaza es un alimento muy recomendable por los muchos beneficios que aporta debido a sus magníficas propiedades y por ser un alimento extraordinariamente versátil, ya que las flores de calabaza se pueden preparar crudas o cocinadas, o rebozadas, y también añadirse a sopas y ensaladas.

Las principales propiedades de este alimento son:

Las flores de calabaza constituyen una fuente muy importante de Vitaminas A, C, B1, B2, B3 y B9, son especialmente ricas en calcio, también aportan diversos minerales: hierro, calcio, fósforo, potasio y magnesio.

Es un alimento que no contiene apenas grasas saturadas, sodio y fibra, es muy bajo en colesterol, casi el 90% de su contenido es agua.

A nivel de cantidades, por cada 100 gramos de la parte comestible de la flor de calabaza encontramos:

95, 15 gramos de agua.

Únicamente 0,24 gramos de grasa.

De calcio se contabilizan entre 39 y 47 gramos.

Cantidades más pequeñas de potasio, hierro y magnesio.

Todos sus beneficios generales

La flor de calabaza ayuda a retrasar los síntomas del envejecimiento, puesto que evita la oxidación del LDL (que es una lopoproteína de baja densidad).

Fomenta la formación de glóbulos blancos, lo que refuerza el sistema inmunitario y, por lo tanto, la respuesta efectiva del organismo contra el ataque de agentes infecciosos.

Favorece la producción de enzimas reparadoras.

Al ser ricas en fósforo y calcio son muy recomendables para niños y adolescentes, puesto que se encuentran en pleno crecimiento.

Además, las flores de calabaza aumentan la formación de enzimas reparadoras y anticancerosas e, incluso, pueden ayudar a bloquear el desarrollo de células malignas.

Lengua de vaca (RUMEX CRISPUS)

Suele aparecer en suelos con gran fertilidad, cerca de cultivos o zonas de riego. Es muy utilizada en repostería, en ensalada o cocidas.

Planta silvestre común, usada a menudo para enfermedades de piel y sangre. Sus antraquinonas actúan en el intestino y alivian el estreñimiento.

NOTAS Y DOSIS

Haga una decocción con 12 g de raíz de lengua de vaca puesta en medio litro de agua.

Para el estreñimiento tome una taza de la decocción o dos cucharillas de té de la tintura diariamente.

Aumente la dosis en casos agudos.

Utilice la mitad de esta dosis para estados crónicos, para niños y para estreñimiento durante el embarazo.

Propiedades:

Es astringente

Es laxante

Es un tónico amare

Es alterante

Usos

Estreñimiento crónico.

Congestión hepática con mala digestión de las grasas y para sensación de pesadez de estómago después de comer.

Acidez de estómago y para el síndrome del intestino irritable con estreñimiento.

Envenenamiento alimentario e infecciones intestinales, para expulsar del sistema digestivo la fuente de irritación

Con bardana, para aliviar enfermedades de la piel crónicas.

El Maíz

Es un cereal que aporta muchos nutrientes y que forma parte de nuestra alimentación desde hace muchos siglos.

El nombre con que se designa a esta planta proviene de la misma palabra empleada por los indios de América, y por lo tanto es muy apropiado en lo que respecta a su origen.

Mientras el maíz se cultivaba en toda América desde hacía miles de años, fue una planta desconocida hasta el año 1500 en el resto del mundo.

El 5 de noviembre de 1492, pocos días después del descubrimiento del Nuevo Mundo, algunos hombres que Cristóbal Colón había enviado a explorar el interior de la isla de Cuba regresaron con una noticia muy interesante.

Refirieron que los indígenas cultivaban una especie de grano llamado por ellos maíz, y lo comían tostado tal como era, es decir, sin cocer la harina. Su sabor, aseguraron los exploradores que lo habían probado, era muy bueno.

Colón llevó a España algunas plantas, y el maíz constituyó un éxito enorme: pocos años después se plantaba ya en la mayoría de los países de Europa.

En la planta del maíz se pueden distinguir, aparte de las raíces, el tallo, cuya altura normalmente es de dos o tres metros, pero que alcanza los siete en algunas variedades tropicales.

Las hojas, que son muy largas y terminan en punta. Las flores del maíz, que se dividen en masculinas y femeninas.

La flor masculina es una especie de penacho puesto encima de la planta. La flor femenina se forma en la juntura de las hojas con el tallo y se transforma, después de la maduración, en lo que comúnmente se llama panoja, una especie de espiga muy compacta y grande, en la que están depositados los granos de maíz.

Los frutos del maíz son granos o semillas duras denominados científicamente cariópside o cariopsis. En algunos países o regiones, tanto a la mazorca como a los granos se les denomina elote.

Tiene un color que varía del blanco al amarillo, o del violáceo al rojo según el tipo o variedad.

Amasando estas semillas se obtiene una harina que puede ser cocinada de diversos modos: en algunos sitios se fabrica pan de maíz y pan mixto.

Propiedades del maíz. El maíz es un alimento muy completo que contiene principalmente vitaminas A, B y E, así como un sinnúmero de minerales, que favorecen el metabolismo en el cuerpo. Por ello es beneficioso para combatir diversas enfermedades como la diabetes o los problemas de hipertensión.

De los 64 tipos de maíz en México hay 54 que se valoran que son nativos.

Tipos de maíces mexicanos.

Tipos de maíz: Maíz Dulce.

Tipo de maíz Reventador.

Maíz Dentado.

Tipos de maíz: Maíz Ceroso.

Tipo de maíz opaco con proteínas de calidad.

Maíz común utilizado para mazorca verde.

Tipo de Maíz Baby.

10 alimentos que provienen del maíz

1- Aceite de maíz. Se utiliza para cocinar y es muy económico. ...

2- Harina de maíz. ...

3- Palomitas de maíz. ...

4- Snacks salados. ...

5- Cereal. ...

6- Jarabe de maíz. ...

7- Goma de mascar y caramelos. ...

8- Fécula de maíz.

El Frijol

El frijol es una leguminosa que constituye una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, además es abundante en vitaminas del complejo B, como niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina; también proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio, y presenta un alto contenido de fibra.

Existen múltiples variedades de fríjol que se caracterizan por su tamaño, forma, color y tipo de crecimiento.

Se considera que en total existen alrededor de 150 especies, aunque en México estas ascienden a 50, destacando las cuatro especies que el hombre ha domesticado, como son: el Phaseolus vulgaris L. (frijol común), Phaseolus coccineus L. (frijol ayocote), Phaseolus lunatus L. (frijol comba) y Phaseolus acutifolius Gray (frijol tepari).

En México se cultivan cerca de 70 que, de acuerdo con la norma, se dividen en:

Negros

Amarillos

Rosados

Bayos

Pintos

Y más

El frijol en unión con el maíz, forman la cadena que genera proteínas fundamentales para que el ser humano esté bien nutrido.

El Trigo

El trigo es un cereal. Es una planta anual de la familia de las gramíneas, ampliamente cultivada en todo el mundo. La palabra trigo designa tanto a la planta como a sus frutos comestibles, tal y como ocurre con los nombres de otros cereales.

1. Contiene proteína de origen vegetal, vitaminas del complejo B y E, ácido fólico, tiamina, minerales como fósforo, zinc, selenio, potasio, hierro, y bajo contenido de sodio.

2. El germen de trigo al no tener purinas, es un alimento dirigido a aquellas personas que tengan un nivel alto de ácido úrico.

Anatomía de un grano de trigo

La piel externa o pericarpio comúnmente llamado salvado

La capa proteica es una finísima película que recubre el grano y lo une al salvado.

El endospermo o núcleo está formado por proteínas insolubles (el gluten) y los azúcares almidón y celulosa.

Información nutricional del Trigo

	1 ración (192 gr.)	**100 gr.**
Calorías	651 kcal	339 kcal
Grasas	4.74 g	2.47 g
Grasas saturadas	0.872 g	0.454 g
Grasas poliinsaturadas	1.878 g	0.978 g

El Membrillo

El membrillo es demasiado duro, astringente y agrio por lo que no es usual comerlo crudo, a menos que sea escarchado (preparándolo de modo que el azúcar cristalice). Se usa para hacer mermelada, compota y pudin, o puede pelarse para posteriormente asarlo. Su fuerte aroma hace que sea un complemento para añadir en pequeñas cantidades al pastel de manzana y a la mermelada, para potenciar el sabor. Se puede también producir vino.

El término "membrillo" procede del griego que significa, literalmente, 'manzana de miel'.

El membrillo es una fruta con un escaso contenido de azúcares, y por tanto un bajo aporte calórico. El inconveniente que presenta es que en la mayoría de las ocasiones se consume en forma de dulce de membrillo, que lleva adicionado azúcar, por lo que el valor calórico de este producto se dispara.

De su contenido nutritivo apenas destacan vitaminas y minerales, salvo el potasio y cantidades discretas de vitamina C. No obstante, al consumirse habitualmente cocinado, el aprovechamiento de esta vitamina es irrelevante. Las propiedades saludables del membrillo se deben a su abundancia en fibra (pectina y mucílagos) y taninos, sustancias que le confieren su propiedad astringente por excelencia. También contiene ácido málico, ácido orgánico que forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta, con propiedad desinfectante y de favorecer la eliminación de ácido úrico. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

nComposición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	25,2
Hidratos de carbono (g)	6,3
Fibra (g)	6,4
Potasio (mg)	200
Magnesio (mg)	6
Calcio (mg)	14
Vitamina C (mg)	13

mcg = microgramos

Propiedades para la salud

El sabor ácido y astringente del membrillo lo hace incomestible al natural, siendo la forma de consumo más común en forma de dulce de membrillo, un producto que lleva añadido azúcar, por lo que de esta manera no es recomendable para quienes padecen diabetes, hipertrigliceridemia y exceso de peso, salvo que se sustituya el azúcar por edulcorantes sin calorías. El dulce de membrillo combinado con requesón, queso fresco o nueces constituye una alternativa muy saludable para los almuerzos y las meriendas de los más pequeños. Si se toma acompañado de galletas, tostadas o frutos secos resulta un aperitivo energético para quienes necesitan un aporte extra de calorías, como los deportistas, personas con inapetencia secundaria a diversas enfermedades o quienes desean aumentar de peso.

El membrillo se ha empleado tradicionalmente en dietoterapia por sus propiedades astringentes y tónicas sobre las mucosas intestinales. Las numerosas pepitas del fruto contienen abundante mucílago, un tipo de fibra soluble, que también está en los cartílagos de los carpelos y que se emplea en la industria farmacéutica y en la cosmética.

La pulpa del membrillo destaca por su contenido en pectina, fibra soluble que ejerce diversas funciones orgánicas, lo que hace a los membrillos muy interesantes en distintas situaciones o enfermedades. A la pectina se le atribuyen efectos benéficos en caso de diarrea ya que reduce el tránsito intestinal al retener agua. A esta acción se une la riqueza en taninos del membrillo, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Los taninos secan y desinflaman la mucosa intestinal (capa que tapiza el interior del conducto digestivo), por lo que el consumo de membrillo bien maduro o en forma de dulce resulta eficaz en el tratamiento de la diarrea. Por otra parte, la pectina aumenta el pH (disminuye la acidez) al llegar el ácido bien mezclado y neutralizado con los alimentos y la propia fibra, por lo que el consumo de membrillo está indicado en caso de trastornos gástricos (estómago delicado, gastritis, úlcera gastroduodenal...). A la riqueza en pectina, se une el ácido málico abundante en su pulpa, que ejercen sobre las mucosas acciones reguladoras y tonificantes. Además, la fibra soluble forma geles viscosos que fijan la grasa y el colesterol, con lo que disminuye la absorción de dichas sustancias, y esto es positivo en caso de hipercolesterolemia.

Por su elevado contenido en potasio y bajo en sodio, el dulce de membrillo resulta recomendable para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón, no asociadas a exceso de peso. No obstante, su consumo deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y que requieren de dietas especiales controladas en este mineral. Sin embargo, a quienes toman diuréticos que eliminan potasio y a las personas con bulimia; debido a los episodios de vómitos auto inducido que provocan grandes pérdidas de este mineral, les conviene el consumo de membrillo.

El Higo

El higo es un fruto obtenido de la higuera (Ficus carica). Desde el punto de vista botánico, el higo es una infrutescencia (un conjunto de frutos). Existen más de 750 especies de higos diferentes entre las comestibles y no comestibles.

Las especies comestibles son muy digestivas porque contienen una sustancia llamada cradina que es un fermento digestivo y alto contenido en fibra mejorando el tránsito intestinal por ello también es utilizado como laxante; ácidos orgánicos como el ácido cítrico, málico y acético; sales como potasio, magnesio y calcio, y vitaminas A, B1, B2, B3 y C. Contiene un 80% de agua y altos contenidos en hidratos de carbono como la sacarosa, fructosa y glucosa. Los frutos no maduros resultan tóxicos para el estómago.

El higo se puede desecar para convertirse en "higo seco" o "higo pasa". El fruto que no se consume en la temporada se seca al sol en secaderos similares a los de la uva pasa, pudiéndose conservar más tiempo para utilizarlo en la elaboración de diversos postres, incluso helados.

El higo seco se forma aplastando con la mano el higo fresco y colocado sobre cañizos poniéndolo al sol durante días dándole la vuelta un par de veces para evaporar la mayor parte de su agua. En este proceso debe haber temperaturas superiores a 30 °C en los momentos más soleados y no haber días nublados. El higo seco tiene respecto al higo fresco mucho más calcio e hidratos de carbono y por lo tanto más calorías y mucha menos agua. Se puede encontrar todo el año ya que al contener un alto grado de azúcares que actúan de conservante natural y al estar desecado se mantiene en perfecto estado durante largo tiempo.

Los higos son altos en fibra y una buena fuente de varios minerales esenciales, incluyendo al magnesio, manganeso, calcio (que promueve la densidad ósea), cobre y potasio (el cual ayuda a bajar la presión sanguínea), así como vitaminas, principalmente la K y B6.

Calorías		58 kcal.
Proteínas		0.8 g
Vitaminas		Minerales
Vitamina A	7 ug	Potasio
Vitamina B1	0.01 mg	Calcio

El Chabacano

El albaricoque, Prunus armeniaca, es un árbol frutal muy conocido en diversos países. Su nombre común varía mucho de región en región, otros nombres con los que se le conoce es pavía, albaricoquero, damasco y en México se le conoce como chabacano.

Beneficios del chabacano

Su jugo es maravilloso para mantener la lozanía de la piel.

Ayuda a fortalecer a las personas que padecen anemia.

El consumo de vitaminas C y E disminuye el riesgo de padecer cáncer, y este fruto posee ambas.

Elimina las toxinas.

Incorpora unas rebanadas frescas a tus ensaladas.

El Nopal

Su nombre original es Tenochtitlán que significa "fruta de la piedra y de Nuchtli", en 1857 los aztecas lo utilizaron bajo el nombre de nopalli, tomado por los españoles para finalmente saber su nombre actual.

Es una especie de las opuntias, de la familia de las cactáceas o chumberas, es una planta de mas o menos tres metros de alto, de tallos planos, formados a su vez de pequeñas paletas ovaladas, cubiertas de espinas y pequeños pelos removibles que facilitan el consumo humano, también consta de grandes flores, su fruto es la tuna, la cual también es apta para el consumo humano.

El nopal, se ha caracterizado por otorgar sus múltiples beneficios a la humanidad.

El nopal también es considerado como una fuente de vitaminas esto ya que contiene un alto grado de vitamina A, B,B2, así como también cuenta con 17 aminoácidos esenciales para nuestro organismo.

Entre sus múltiples beneficios, encontramos los siguientes:

Obesidad: se ha encontrado que el jugo de nopal, ayuda a retardar el tiempo en que se absorben los nutrimentos, haciendo más rápido y fácil su eliminación.

Diabetes: Se ha comprobado científicamente que es efectivo en controlar los niveles de glucosa en la sangre, así como también a prevenir la misma. Esto por su alto contenido de fibra y niacina.

Colesterol: Por su alto contenido de aminoácidos, fibra y niacina, el nopal ha sido científicamente comprobado que regula el colesterol malo en la sangre

Se dice que en la antigüedad nuestros antepasados le daban al nopal un uso medicinal, ya que utilizaban las semillas para aminorar el flujo menstrual, la baba del nopal, era utilizada para dar calor a los riñones, así como también para quitar la resequedad de labios, manos y pies, el jugo del nopal era utilizado para aminorar la fiebre, entre otros más usos que le daban a este cactáceo.

El nopal contiene vitamina A,C,K y B6, también contiene riboflavina y minerales como el calcio, potasio, magnesio y manganeso, también contiene fotoquímicos y algunos polisacáridos, los cuales traen beneficios a la salud, también el nopal es una gran fuente de fibra dietética lo cual hace que sea muy digestivo.

Su alto contenido de fibra y minerales actúa como des inflamatorio, es por eso que es muy recomendado en las dietas (en especial en ayunas) pues el cuerpo, al no tener alimentos que digerir, absorbe los nutrientes que el nopal da y ayuda a contrarrestar el colesterol.

La Manzana

La manzana es el fruto del manzano (Pyrus malus L.), árbol de la familia de las rosáceas, a la que también pertenecen otras frutas como el melocotón, el albaricoque, la ciruela y la cereza, por citar algunos ejemplos. Aunque se desconoce el origen exacto de la manzana, se cree que procede del cruce de varias especies de manzanos silvestres europeos y asiáticos. Lo que sí se puede asegurar es que el hombre, desde la antigüedad, aprendió a cultivar el manzano y, actualmente, es uno de los árboles frutales más extendidos a nivel mundial.

Existen más de mil variedades de manzanas en todo el mundo. Hay manzanas de todos los colores y para todos los gustos: rojas, amarillas, verdes, crujientes, dulces, aromáticas, ácidas... Algunas de las variedades más conocidas en los mercados españoles son:

Golden delicious: variedad americana muy cultivada en todo el mundo. Es una manzana de tamaño medio a grande. Su piel es de color amarillo dorado, a veces con unas zonas rosadas, con pequeños puntitos negros, que se llaman lenticelas, que facilitan la respiración de la fruta. Su pulpa es jugosa, fina, dulce, aromática y poco ácida. Resulta deliciosa cruda, o para repostería. Según su grado de madurez es crujiente o acidulada o, al contrario, dulce y de carne suave. Se puede encontrar en el mercado a partir de septiembre y hasta finales de agosto del año siguiente.

Granny Smith: variedad australiana, destaca por su color verde intenso con algunos puntitos blancos. Su pulpa es blanca, muy crujiente y jugosa, con un sabor ligeramente ácido. Es una variedad tardía, que se cosecha entre octubre y noviembre y se puede encontrar hasta mayo del año siguiente.

Reineta gris del Canadá: es una variedad francesa de gran tamaño y forma achatada. Su piel es gruesa, de color amarillo oxidado o un blanco-gris dorado y su pulpa, de color blanco crema, es jugosa, aromática, dulce con un ligero punto ácido. Se puede encontrar en los mercados entre noviembre y marzo. En España, la manzana reineta del Bierzo goza desde hace años de Denominación de Origen.

Red Starking: es una de las variedades más conocidas. Originaria de Estados Unidos, es una mutación procedente de la variedad Red Delicious. Presenta una piel roja, brillante, con estrías rojas y verdosas, y una pulpa blanca amarillenta y crujiente, de sabor dulce, muy suave. Se encuentra en los mercados desde septiembre hasta junio.

Royal Gala: originaria de Nueva Zelanda, esta variedad presenta una piel con estrías rojas y naranjas sobre un fondo amarillo verdoso. Su pulpa es blanca, crujiente y consistente, muy aromática y jugosa. Se recolecta desde finales de agosto hasta diciembre.

Desde un punto de vista nutritivo, la manzana es una fruta muy completa. A su bajo aporte calórico (una manzana media contiene unas 80 kcal) se une su riqueza en determinados nutrientes:

Agua. El 85% de su composición es agua, por lo que resulta una fruta muy refrescante e hidratante.

Hidratos de carbono. Fundamentalmente en forma de fructosa y, en menor proporción, glucosa y sacarosa, que son fácilmente absorbidos por el organismo.

Proteínas y Grasa. En cantidades pequeñas, poco importantes respecto a su contenido en otros nutrientes.

Vitaminas. Contiene pequeñas cantidades de vitamina E o tocoferol y vitamina C, de acción antioxidante. El contenido en vitamina C difiere según la variedad, siendo las reinetas las que más vitamina C contienen (11 mg), seguidas de la Granny Smith (7,3 mg), la Golden (5 mg) y las variedades rojas (3,6 mg). Por otra parte, también están presentes las vitaminas del grupo B que favorecen las funciones nerviosas.

Minerales. Destaca la presencia de potasio, necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular, y que, a la vez, favorece la función renal. También contiene pequeñas cantidades de cinc, manganeso, azufre, flúor, yodo, boro o selenio, que desempeñan importantes funciones en los procesos que tienen lugar en la célula.

Fibra. La manzana es rica en fibra, se calcula que una manzana aporta unos 3 grs de fibra. Esta fibra no sólo está en su piel, sino también en su pulpa, y se compone fundamentalmente de celulosa y pectina, que ejercen una interesante acción sobre la regulación del tránsito intestinal. Estas fibras resultan eficaces para estimular un intestino perezoso y para ayudar a combatir una diarrea.

Además, la manzana es rica en flavonoides, como la quercetina, de propiedades antioxidantes, y en taninos, con capacidad astringente y antiinflamatoria, así como en ácidos orgánicos como el ácido málico y el tartárico.

Propiedades de la manzana para la salud

Ideal como tentempié de media mañana o media tarde, la manzana es una de las frutas más sanas que se conocen y, como tal, una de las más recomendadas para incluir en la dieta. Remedios naturales, transmitidos de generación en generación, la califican como ideal en caso de afecciones pulmonares, mezclada con una cucharada de miel para cortar la tos, para la higiene bucal de las encías, en caso de agotamiento físico e intelectual, en caso de gota, como excelente antidiarreico... ¿Cómo nos ayudan las manzanas?:

Para aplacar la ansiedad. Cuando no te puedes concentrar porque tienes el estómago vacío, es recomendable tomar una manzana, ya que sólo aporta 50 Kcal por cada 100 gramos. Esto va a evitar otros alimentos más calóricos, como patatas chips, bollería, chocolate o golosinas, y que son poco saludables, ya que, entre otras cosas, aportan más calorías que se van a almacenar como grasas.

Como dentífrico natural. Las fibras de la manzana (partes rosas tanto de la piel como de la pulpa), combinadas con la fuerza de la masticación, tienen un efecto de arrastre y de limpieza de los residuos de comida en la boca, así como fortalecedor de las encías. Al tratarse de una fruta aromática, también actúa combatiendo el mal aliento.

En la lucha contra el colesterol. La manzana contiene una fibra, la pectina, que es ideal para reducir el colesterol que se ingiere con la dieta. Lo arrastra antes de que sea absorbido por el organismo. Es la fruta perfecta para complementar un plato de carne o huevos. También su fibra es depurativa en ayunas porque reduce el colesterol de la bilis.

Para mejorar la memoria. La manzana nos aporta vitaminas B1 y B6, que evitan el agotamiento mental y refuerzan la memoria. También es fuente de fósforo, mineral presente en los fosfolípidos del cerebro, potasio y sodio, indispensables para la conducción nerviosa.

Para fortalecer pelo y uñas. La manzana aporta hierro, imprescindible para un pelo y uñas fuertes. Además contiene ácido pantoténico o vitamina B5, que es un favorecedor de la regeneración del cabello.

Contra la obesidad. La fruta fresca, los zumos o alguna galleta integral baja en calorías debe ser la comida de complemento que sacie el apetito excesivo de los jóvenes, por las pocas kilocalorías que aportan, si no queremos que caminen hacia el sobrepeso y la obesidad. Desde luego, todo ello complementado con la práctica de algún deporte de forma regular.

Como refuerzo para las defensas. La vitamina C contenida en la manzana estimula las células inmunes, reforzando las defensas y previniéndonos de catarros y gripes.

Como aliada frente las hemorragias. Su vitamina C refuerza las paredes de los vasos sanguíneos y ayuda en la cicatrización de las heridas, por estimulación en la formación del colágeno. También evita el sangrado espontáneo de nariz y encías.

Como antídoto contra el decaimiento. La manzana es la fruta con mayor contenido en fructosa que existe. Este azúcar es un monosacárido, que es una molécula simple de utilización inmediata por el organismo, que nos saca de una bajada de glucosa en la sangre, evitando los típicos cansancios y mareos que pueden aparecer entre una comida y otra.

Como ayuda al crecimiento. La manzana es fuente de calcio y fósforo, indispensables en la formación de las sales minerales del hueso. También aporta vitamina C, que interviene en la formación de la sustancia matriz del hueso. Por otra parte, las vitaminas del grupo B son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los músculos. Por todo esto es bueno tomar manzanas cuando se está en la época de crecimiento.

Para aumentar la capacidad muscular. La vitamina B1 o tiamina previene el cansancio muscular, mientras la vitamina B2 ayuda en la obtención de energía y la vitamina B6 interviene en las proteínas que forman la masa muscular.

Para descansar los ojos. Cuando nuestros ojos se resecan a causa de lugares mal ventilados, por la calefacción, por el uso del ordenador o simplemente por llevar mucho tiempo las lentillas, las manzanas aportan agua con vitamina B2 que los hidrata y mejora el mecanismo de visión. La manzana está especialmente indicada cuando se utilizan las lentillas.

Contra el acné. Para evitar el acné es necesario tener una piel hidratada y depurada; en este sentido, la manzana es buena fuente de agua (85%). Del mismo modo, al no contener grasa o azúcares refinados, no contribuye a provocarlo.

Como bebida isotónica. Las células del organismo deben tener un nivel de hidratación adecuado, ya que el cuerpo humano está constituido por un 70% de agua. Los riñones filtran diario 2,5 litros de agua, que hay que reponer con 1,5 litros de agua pura y otro más procedente de los alimentos. La manzana es agua en un 85% y lleva disueltas vitaminas minerales y azúcares; por lo tanto, esta fruta aplaca la sed y mantiene el nivel de agua en todas las células del organismo. Además, es fácil de transportar y se puede tomar en cualquier momento del día.

Como regulador intestinal. La manzana contiene en su pulpa unas sustancias llamadas pectinas que regulan eficazmente el tránsito intestinal. Por su capacidad para hincharse con el agua, facilitan el peristaltismo, sin interferir en la absorción del calcio, del hierro o del magnesio, pero bloqueando el paso del colesterol a las células de la superficie intestinal. Cuando se quiere usar para evitar el estreñimiento se debe comer la manzana con la cáscara. En cambio, para evitar las diarreas se debe consumir sin la cáscara, y es más aconsejable tomarla rallada.

Contra los efectos nocivos de la contaminación y el tabaco. Los humos procedentes de la contaminación y el tabaco oxidan las células del organismo. La cantidad de vitamina C que aporta la manzana tiene un efecto antioxidante sobre los tejidos, impidiendo su envejecimiento prematuro.

La Mora

Desde el punto de vista botánico, la mora es una fruta polidrupa, es decir, está formada por la unión de pequeñas drupas arracimadas, dentro de las que se halla una semilla diminuta, perceptible durante su consumo e incluso a veces algo molesta. De forma algo más alargada en las especies de Morus, y generalmente más redondeada en las de Rubus (aunque depende de la especie), Rubus glaucus presenta una forma levemente parecida a la de la fresa (ancha por la base terminando en punta).

Su tamaño es diminuto, entre 1 y 3 cm, dependiendo de la especie.

El color varía conforme la mora va madurando, según la especie. Morus nigra sin madurar tiene un tono blanco verdoso, después pasa al rojo y al término de la maduración es negra. Morus alba va del verde (inmadura) al blanco (madura). En las moras de los pantanos, (Rubus chamaemorus), el fruto maduro es de un color amarillo dorado.

Las moras que proceden de especies del género Morus, difieren al poseer un rabillo de 0,5 cm aproximadamente, rabillo del que carecen las moras procedentes del género Rubus, que al ser retiradas de su planta lo pierden. Además, en el género Morus, el fruto maduro es más blando, por lo general, que el de Rubus; tanto es así, que suelen manchar tan solo al tacto.

Los sabores de las diferentes moras son dispares. Si bien pueden encontrarse algunas similitudes, las moras de las distintas especies presentan sabores característicos y peculiares que son apreciados dentro de la amplia gama de las frutas.

Algunas de las moras más agradables al gusto son, por un lado las de Morus nigra y Morus rubra, que presentan un fresco e intenso sabor agridulce, por otro lado las moras de Rubus ulmifolius y Rubus fruticosus, que presentan un agradable sabor intenso pero suave, dulce con pequeños matices ácidos. Morus alba, en cambio, suele resultar sosa o incluso insípida.

Como la generalidad de las frutas, las moras son fuente de sales minerales y vitaminas, constituyendo así un importante aporte nutricional que podría incluirse en cualquier tipo de dieta.

Son frutas de bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, lo que las hace un alimento beneficioso ayudando al metabolismo.

Son especialmente ricas en vitamina C, conteniendo cantidades incluso mayores que las de algunos cítricos, hecho por el que las utilizan tanto los navegantes nórdicos como los Inuit americanos como protección contra el escorbuto. También son muy ricas en vitamina A, así como en potasio, aportando además, sobre todo las moras del género Morus, fibra alimentaria.

Las concentraciones varían dependiendo de uno u otro género y especie.

Las moras también contienen antocianos y carotenoides, asociados en diversos estudios a ciertas propiedades consideradas beneficiosas para el organismo.

Las moras, como frutas comestibles que son, pueden ingerirse al natural, frescas tal cual las da el árbol o la planta, siendo este su uso culinario más sencillo. Es una fruta básicamente silvestre (aunque también se cultiva), y la facilidad de encontrarla en campos o bosques, la convierte en un manjar común y ocasional. Multitud de especies animales, desde pájaros a roedores, tienen en su dieta todo tipo de moras, y el ser humano no es una excepción.

Además de crudas, también pueden ser procesadas e incluidas en la cocina de muy diversas formas. Existen innumerables recetas en cuyos ingredientes entra la mora. Por ejemplo el crumble, un pastel tradicional de Inglaterra elaborado con diversas frutas.

Son muy utilizadas como elemento decorativo para todo tipo de platos, y a nivel industrial multitud de productos las incluyen, en yogures, tartas, licores, batidos, helados, gelatinas, confituras, zumos, mermeladas, jaleas, etc.

GUISOS Y SOPAS

Arroz con Pollo

Ingredientes:

1 pollo sin piel cortado en 8 pedazos

4 tazas de caldo de pollo

1 cebolla mediana cortada en cuartos

1 taza de cilantro fresco picado

6 dientes de ajo machacados

2 tazas de arroz

Ejotes cortadas en pedazos de 1 pulgada (una taza aprox.)

2 zanahorias medianas picadas (¾ de taza aprox.)

1 cucharadita de sal

1 pimiento (pimentón, morrón) rojo con semillas y cortado en rodajas finas

1 pimiento (pimentón, morrón) verde con semillas y cortado en rodajas finas

1 taza de salsa de tomate (tomate licuado o molcajeteado)

1 taza de chícharos

Preparación:

Mezclar el pollo, la cebolla, la ½ taza de cilantro, el ajo, en una cacerola hasta que hierva. Reducir el fuego, cubrir la olla y cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté blando y completamente cocinado (35 minutos aprox.). Con una cuchara con ranuras pasar el pollo a un plato para que se enfríe. Cuando se haya enfriado lo suficiente como para poder tocarlo, desmenuzar el pollo (elimine los huesos) y reservarlo.

Filtrar o colar el caldo en el que se cocinó esta mezcla y desechar las cebollas y el cilantro. Volver a poner el caldo en la cacerola y calentarlo a fuego medio. Agregar el arroz, ejotes, la zanahoria y los ¾ de cucharadita de sal. Dejar hervir. Reducir el fuego y cubrir la olla hasta que el líquido se haya evaporado y el arroz esté blando

Mientras tanto, en una sartén cocinar los pimientos (pimentones, morrones), la cebolla picada y el ¼ de cucharadita de sal restante. Cocinar revolviendo de vez en cuando hasta que los vegetales estén tiernos (8 minutos aprox.). Agregar el pollo picado o desmenuzado.

Agregar la mezcla anterior a la mezcla de arroz. Añadir chícharos y la salsa de tomate hasta que se calienten. Retirar del fuego y agregar la ½ taza de cilantro restante.

Arroz con Fideos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

1 paquete de fideos muy delgados, quebrados en trozos de 1 pulgada

1/2 taza de cebolla, finamente picada

1 diente de ajo, finamente picado

2 tazas de arroz blanco de grano largo, pre cocido

4 tazas de caldo de pollo

1 cucharadita de sal

3 tomates licuados o molcajeteados

Hojas de cilantro fresco, opcional

Preparación:

En una sartén, calienta el aceite a fuego medio alto, añade el fideo; cocina y revuelve de 3 a 5 minutos o hasta que dore, añade la cebolla y el ajo, añade el tomate molcajeteado ; cocina de 2 a 3 minutos, revolviendo constantemente, hasta que esté blanda.

Añade el arroz; cocina de 30 a 60 segundos o hasta que esté ligeramente dorado, añade el caldo de pollo y la sal. Baja la flama; tapa y cocina de 20 a 25 minutos o hasta que el arroz esté blando y el líquido se absorba. Decora con hojas de cilantro.

Chuletas de Puerco (Cerdo) con Manzana

Ingredientes:

2 ½ taza de jugo de manzana

½ taza de azúcar morena

1 pisca de sal de grano

4 chuletas de puerco sin hueso, aproximadamente ½ pulgada /2 cm de grosor (de 4 oz / 115 gr cada una)

½ cucharadita de pimienta molida

2 cucharaditas de aceite

3 manzanas (aproximadamente 1 ¼ lb / 550 gr), peladas y rebanadas

1 cucharada de azúcar morena

Preparación:

En una bolsa mezcla 2 tazas del jugo de manzana, ½ taza de la azúcar morena y la sal. Agrega las chuletas de puerco y cierra la bolsa. Refrigera durante 8 horas, volteando la bolsa para que las chuletas se marinen.

Escurre las chuletas, tirando la marinada. Seca las chuletas; espolvoréalas con ¼ cucharadita de pimienta. En una sartén de 12 pulgadas / 30 cm de diámetro, coloca el aceite y déjalo calentar a fuego medio alto. Agrega las chuletas; deja cocer 3 minutos de cada lado. Baja el fuego a medio bajo; déjalas cocinar durante 1 a 2 minutos más de cada lado o hasta que no estén rosas en el centro. Retira las chuleta de puerco de la sartén; cúbrelas para mantenerlas calientes.

Agrega las manzanas a la sartén; cocina 4 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que estén doraditas. Agrega 1 cucharada de azúcar morena, y el resto del jugo de manzana y pimienta. Aumenta el fuego a medio alto; cocina 3 minutos más o hasta que las manzanas estén suaves. Agrega las manzanas sobre las chuletas de puerco.

Habas

Ingredientes:

4 jitomates

2 taza caldo de pollo

1/2 cebolla, a la mitad

2 dientes de ajo, pelados

1/2 cucharadita de sal, si lo deseas

2 cucharadas de aceite,

1 bolsa de habas

Procedimiento:

En un molcajete coloca los jitomates, un poco de caldo de pollo, cebolla, ajo, y sal molcajetea los ingredientes hasta que este incorporado.

En una olla de 3 cuartos de galón calienta el aceite a fuego medio. Agrega el la salsa del molcajete; cocina durante 5 minutos; agrega las habas y cocina durante 6 a 10 minutos más o hasta que las habas estén completamente cocidas.

Lomo de Puerco con Verduras

Ingredientes:

1 kilo de lomo de puerco

½ kilo de zanahorias

1 kilo de papas nuevas (16 a 20), cortadas por la mitad

1 cebolla mediana, cortada en forma de gajos

6 dientes de ajo enteros

1 cucharada de aceite

2 cucharaditas de hojas de romero secas, restregadas

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

Procedimiento:

Precalienta el horno a 450°F. o chimenea , aplica aceite para cocinar a una charola de rostizar poco profunda. Coloca en ella los trozos de lomo, coloca las zanahorias, papas, cebolla y ajo alrededor del lomo, vierte encima un chorrito de aceite y espolvorea el romero, salvia, sal y pimienta.

Hornea sin cubrir de 25 a 30 minutos, retira la carne de la charola. Revuelve las verduras y hornea todavía de 5 a 10 minutos más o hasta que estén suaves. Cubre el lomo y déjalo reposar de 10 a 15 minutos y que la carne se vea ligeramente rosada en el centro. Sirve el lomo con verduras y ajo.

Mole de pollo

Ingredientes:

8 piezas pollo, sin piel

12 tazas agua

1 cebolla

3 cucharadas consomé

Mole:

8 chiles guajillo

8 chiles de árbol

3 tomates verdes

2 tazas agua

4 ajos

1/4 cucharada clavos

1/4 cucharada pimientas

2 tazas maseca

Procedimiento:

Lava el pollo y ponlo a cocer con las 12 tazas de agua, la cebolla partida en cuartos y el consomé.

Preparación del mole, lava los chiles y tomates. Ponlos a cocer con 2 tazas de agua, en la licuadora o molcajete pon los ajos, clavos, pimientas, chiles y tomates cocidos, junto con su agua de cocción, muele bien y en un recipiente, cuela esta salsa.

Luego agrega al vaso de la licuadora u olla 2 tazas de maseca y unas 4 tazas de caldo en que se coció el pollo, revuelve con la salsa.

En una olla pon unas 4 cucharadas de aceite a calentar, vacía el mole, menea constantemente para que no se pegue, si está muy espeso, agrégale más caldo del pollo, prueba la sazón y si le falta sabor, agrega más consomé, no debe quedar muy espeso, cuando esté en la consistencia adecuada, agrega las piezas de pollo, deja cocinar otros 3 minutos.

Apaga el fuego y sirve caliente.

Cabrito en salsa de chile ancho

Ingredientes:

1 pza. Cabrito (desollado)

10 ml. vinagre

15 grs. sal

3 grs. pimienta

14 pza. de chile ancho

600 grs. jitomate

120 grs. cebolla

10 grs. ajo

10 ml. aceite de maíz

Procedimiento:

Frotar el cabrito con vinagre, sal y pimienta. Reposar por dos horas.

Asar y suavizar los chiles, licuar o en molcajete los chiles con el jitomate, la cebolla, los ajos y el aceite, colar.

Marinar el cabrito con la salsa, colocar en una charola metálica, y dejar reposar por 1 día.

Hornear a fuego medio por 4 hrs.

Cabrito al pastor

Ingredientes:

1 cabrito lechal de menos de 40 días entero o en piezas

½ kilo chiles guajillos

6 dientes ajo

6 clavos de olor

Sal

Pimienta

Vinagre y limón para limpiar el cabrito

Procedimiento:

Lavar el cabrito con vinagre y/o limón o las dos cosas.

Moler los chiles y añadir el ajo, algunos granos de pimienta, los clavos, la sal al gusto y la pimienta. Debemos hacer con todo ello un puré.

Colocamos la carne en una charola y echamos la mezcla anterior sobre la carne.

Cubrimos la carne de cabrito y la metemos en el horno casero a 350 grados F durante 3 horas.

Birria de chivo

Ingredientes:

Pierna de chivo partida en pedazos

20 chiles guajillo

25 chiles de árbol

8 tazas agua

15 ajos

1 cucharada clavos

1 cucharada pimientas

1 cucharada orégano seco

1 cucharadita tomillo

1 cucharadita cominos

4 hojas laurel

1 pedacito de canela

1 taza vinagre de manzana

3 cucharadas sal

Procedimiento:

Lávala perfectamente la carne, en una olla, lava los chiles y ponlos a cocer con todo y semillas en 4 tazas de agua, ponlos en la licuadora o en molcajete y agrega los chiles cocidos junto con su agua de cocción. Muele perfectamente, y cuele la salsa.

En un molde grande acomoda la carne, vacíale la salsa, revuelve bien. Tapa perfectamente, Ponlo en el horno precalentado a 350°F por 5 horas o en chimenea por 7 horas.

Sirve caliente acompañada de salsa de jitomate, cebolla picada,

Birria de res

Ingredientes:

2 kilos carne de res

2 jitomates

10 chiles guajillo

2 clavos

2 pimientas

30 cominos

1 cucharadita vinagre

2 dientes ajo

Al gusto agua

Al gusto sal

2 hojas laurel

4 chiles de árbol

Procedimiento:

Primero picar la carne en pedazos no muy grandes ponerla en una olla y poner 2 hojas de laurel.

Aparte licuar o moler en molcajete todos los ingredientes menos el vinagre, y ponerlo en la carne y la sal a tu gusto, ponerle el vinagre y revolver bien.

Tapar la olla de la carne y ponerla en el refrigerador hasta el día siguiente, al siguiente día ponla en el horno 300 ° F por 4 horas o chimenea por 6 horas.

Servir y acompañar con cebolla cilantro y arroz.

Cabrito al horno

Ingredientes:

Paletilla de cabrito o cordero

Papas medianas

Ajos

Laurel

Pimienta negra

Procedimiento:

Salpimentar la carne, las papas y colocamos todo en la bandeja con ajos y Laurel a las papas les hice unos cortes hasta media altura, quedan bonitas y permuten que entre el jugo por dentro, lo asamos hasta que este dorado, y cuando este dorado ponerle un poco de agua y seguir cociendo hasta que la carne y papa estén cocidas por una hora y media.

Asado de puerco

Ingredientes:

800 gramos de pierna de puerco en cubos de 3 centímetros de lado

Agua c/s

1/2 cebolla

2 dientes de ajo

1/2 cucharadita de sal

4 cucharadas de manteca de cerdo

10 chiles cascabel sin venas ni semillas y remojados en agua de cocción de la carne

8 chiles anchos sin venas ni semillas y remojados en agua de cocción de la carne

1/2 cebolla asada

4 dientes de ajo asados

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de orégano seco en polvo

4 hojas de laurel

2 clavos de olor

1 rama pequeña de canela

2 cucharadas de manteca de cerdo

Sal c/s

Procedimiento:

Coloque y cocine la carne en agua caliente junto a la cebolla, ajo y sal hasta suavizar, retirar del agua y reservar.

En una cazuela, calentar la manteca hasta punto de humo y freír la carne hasta dorar por todos los lados sin quemar, moler los chiles con la cebolla, ajo, comino, orégano, laurel, clavos y canela hasta formar una salsa fina.

En la cazuela de la carne, verter la salsa anterior y cocinar a fuego bajo por 10 minutos.

Asado de puerco 2

Ingredientes:

1 kilo de pierna de cerdo cortada en cubos

1 cebolla pequeña

5 hojas de laurel

Sal y pimienta al gusto

7 chiles guajillo, desvenados y sin semillas

1 cucharada de manteca de cerdo

2 dientes de ajo

1/8 cucharadita de mejorana

1/8 cucharadita de comino

1/8 cucharadita de orégano

1/8 cucharadita de tomillo

Procedimiento:

Coloca la carne en una cacerola mediana y cubre con agua, agrega la cebolla, laurel, sal y pimienta, calienta a fuego alto hasta que empiece a hervir, reduce el fuego a bajo, tapa y cocina hasta que la carne esté cocida, aproximadamente 40 minutos.

Mientras, remoja los chiles en agua hirviendo hasta que estén suaves, aproximadamente 30 minutos.

Cuando la carne se haya cocido, escurre bien y desecha la cebolla y el laurel. Calienta la manteca en una cacerola a fuego medio-alto, y fríe la carne hasta que se haya dorado ligeramente.

En el molcajete, muele los chiles junto con el ajo, especias, sal, pimienta y un poco de agua, cuela sobre la carne frita y mezcla bien, cocina a fuego medio-bajo, moviendo de vez en cuando, hasta que la carne quede bien suave.

Asado de Puerco 3

Ingredientes:

- 2 Kilos de Carne de cerdo surtida
- 12 Piezas de Chile guajillo
- 6 Pieza de Chile ancho
- 5 Diente de Ajos
- 2 Cucharadas de Comino
- 2 Cucharadas de Orégano
- 1/2 Cucharadas de Mejorana
- 1/2 Cucharadas de Tomillo
- 3 Rajas de Canela
- 1 Tiras de Cascara de naranja
- 15 Piezas de Pimienta negra entera
- 1 Barras de Manteca de cerdo
- 4 Hojas de Laurel

Procedimiento:

Cortar la carne en cuadritos, y cocinar en su propio jugo, cuando se evapore su jugo, agregar manteca de cerdo y dejar la carne que se fríe, mientras quitar las semillas y desvenar los chiles y freírlos en aceite uno por uno para cuidar que no se quemen , en un molcajete se muelen todas las especias junto con el chile y hacer una salsa espesa, color la salsa antes de agregarla a la carne y dejar hasta que la grasa se valla hacia arriba y este hirviendo y retirarlo del fuego.

Asado Verde

Ingredientes:

900 grs. Lomo de Cerdo cortado en trozos pequeños

250 grs. Costillita de Cerdo cortada en trozos pequeños (opcional)

6-8 Tomatillos grandes

2 chiles Poblanos

2-3 chiles Jalapeños (agrega más si te gusta más picante)

1 diente de Ajo

¼ taza de Cilantro Fresco

Sal al gusto

Pimienta Negra al gusto

Cominos molidos (opcional)

Procedimiento:

Pela los tomatillos y colócalos en una ollita, junto con los chiles, agrega el agua suficiente para que estos ingredientes se cubran y cocínalos a fuego alto por 10-15 minutos o hasta que estén blandos, ya que los tomatillos y los chiles estén blandos, molerlos en el molcajete y agrégales, el ajo, el cilantro y una taza de agua, sazonar con sal y pimienta al gusto (agrega una pizca de cominos si gustas), muele hasta que todo esté bien combinado en una salsa suave.

En una cacerola a fuego medio-alto dora la carne de puerco, (junto a la carne dora las costillitas), puedes agregar una cucharada de aceite si crees que lo necesita, sazona la carne con sal y pimienta al gusto, y cocínala por unos 15 minutos o hasta que empiece a dorarse un poco, ya que la carne tome un poquito de color, agrégale la salsa verde, agrega más agua si lo crees necesario para que el asado no te quede muy espeso, cúbrelo con una tapadera y cocina a fuego medio-alto hasta que hierva, ya que la carne este bien blandita, ahora si puedes servir.

Cerdo en salsa verde

Ingredientes:

500 de carne de puerco: costilla sin hueso, pierna, sirloin, codillo, Etc. Cortada en trocitos.

½ Kg de tomatillo (como 15 tomatillos medianos)

2 chiles serranos es al gusto de picante

4 dientes de ajo asados

1 trozo de cebolla rebanadas gruesas asadas

Un macito de cilantro limpio

Procedimiento:

Cuece el tomatillo y los chiles en poca agua, asa la cebolla y los ajos en un pequeño sartén, muele en el molcajete los tomatillos, chiles, los ajos y la cebolla asados y el cilantro. (El cilantro sin tallo).

La carne ponla a cocer en una cazuela con poca agua, que apenas la cubra, sal, un diente de ajo, hoja de laurel y ramita de tomillo, deja que se consuma el agua; la carne debe quedar suave y se comienza a freír en su propia grasa, si aún está dura ponle más agua hasta que esté tierna, si sale mucha grasa retírala, si no tiene, añade manteca de puerco o aceite.

Cuando la carne esté ligeramente frita, añade la salsa, sazonar con sal, deja que hierva a fuego suave un minuto más.

Nota: A veces el tomatillo sale muy ácido, escoge los de color verde tierno en lugar de los muy verdes que son los más ácidos, evita los de color casi amarillo, aun así, si te sale tu salsa muy ácida, ponle una pizca de bicarbonato al hervir, para contra restar la acidez.

Flores de calabaza

Ingredientes:

250 gm flores de calabaza

1/4 cebolla picadita

2 dientes ajo picaditos

5 hojas epazote

1 chorrito aceite de girasol

1 cucharadita consomé de pollo

1/4 taza elotitos blancos cocidos

1 chile serrano picadito

Procedimiento:

Lavar, quitar los tallos y pistilos a las flores y picar.

Llevar a una sartén la cebolla, ajo y enamore con el chorrito de aceite, cuando esté pochada la cebolla agregar las flores.

Agregar el consomé, los granitos de elote, el chile y guisar por 5 minutos.

Huevo con Flor de Calabaza

Ingredientes:

1 bolsa de Flor de Calabaza

Mantequilla

al gusto Sal

2 pza de Huevo

Procedimiento:

En un plato hondo poner los huevos y batir con un tenedor. Reservar.

En una sartén con mantequilla verter la lata de Flor de Calabaza. Menear un poco y enseguida agregar los huevos (que anteriormente hemos reservado).

Menear hasta que esté bien cocido y servir.

Crema de flor de calabaza

Ingredientes:

1 manojo flor de calabaza

200 ml media crema

1/4 pza cebolla fileteada

1 diente ajo

25 g mantequilla

Sal al gusto

1 taza Caldo de pollo

1 taza leche

1 cda harina de trigo

Procedimiento:

Colocar la mitad de mantequilla y agregar la cebolla, el ajo y la flor de calabaza, tapar la cazuela, una vez suaves las flores y reducidas, colocar en la licuadora junto con la media crema y el caldo de pollo, licuar bien.

Colocar el resto de la mantequilla en la misma cazuela donde se vivieron las flores, agregar la harina y dorar hasta que ligeramente cambie de color, agregar la leche y mezclar bien, y verter la mezcla de calabaza, mezclar hasta integrarse bien.

Aligerar con caldo de pollo o agua según quiera, ni debe quedar líquida, sazonar con sal y pimienta al gusto.

Acelgas guisadas

Ingredientes:

1 kilo acelgas

1/4 cebolla picadita

3 tomates picados

3 cucharadas aceite

2 tazas queso rallado (el de tu preferencia)

Sal y pimienta

Procedimiento:

Lava bajo el grifo las acelgas, quita los rabos, ponlas en una olla con el agua que les quedó al lavarlas, cuece hasta que estén cocidas.

Pon en una sartén el aceite fríe la cebolla y reserva.

Escurre muy bien las acelgas, guarda el agua para la sopa o hacer un arroz, pícalas y lleva a la sartén con la cebolla, agrega los tomates picados, mezcla, baja el fuego, agrega la sal y la pimienta al gusto, guisa por 10 minutos, o hasta que todo esté guisado.

Huitlacoche Natural

Ingredientes:

2 taza de huitlacoche finamente picado

½ cebolla finamente picado

2 dientes de ajo finamente picado

½ cucharada de aceite vegetal

1 cucharada de mantequilla sin sal

1 hoja de epazote finamente picada

1 cucharadita de sal

Procedimiento:

Calienta una olla, agrega el aceite vegetal y la mantequilla, sofríe la cebolla y el ajo por tres minutos, añade el huitlacoche, la sal y el epazote.

Cocina por cinco minutos a fuego medio sin dejar de mover.

Puedes usar esta preparación base para rellenar pechugas de pollo, hacer tacos, quesadillas, sopes o queso.

Tamales rojos y verdes

Ingredientes:

1 kilo de masa blanca para tortillas

1/2 litro de caldo donde se coció la carne de relleno

400 gramos de manteca de cerdo

1 1/2 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharada de sal (o sólo una pizca si se requiere hacer los tamales dulces)

50 hojas de maíz para tamal lavadas, remojadas y secas

Para el relleno rojo:

125 gramos de chiles anchos remojados en agua muy caliente, desvenados y despepitados

3 dientes de ajo

1 cucharada de manteca de cerdo

300 gramos de carne maciza de cerdo cocida con una cebolla, hierbas de olor y deshebrada

Sal al gusto

Para el relleno verde:

750 gramos de tomates verdes pelados

1/2 de taza de cilantro picado

1 cucharada de manteca de cerdo

1 cebolla mediana finamente picada

6 chiles serranos picados muy finamente

300 gramos de carne maciza de cerdo cocida con una cebolla

Dos dientes de ajo y hierbas de olor hasta que esté suave y deshebrada

Sal al gusto

Procedimiento:

La masa y el caldo se baten muy bien con la mano o con la batidora (a mano 20 minutos). Aparte, la manteca se bate hasta que quede esponjosa y se añade a la masa. Se sigue batiendo vigorosamente hasta que al poner un pedazo en una taza de agua fría éste flote, se agregan el polvo para hornear y la sal y se mezclan bien. Se distribuye una cucharada de masa en cada hoja de tamal, se les pone el relleno, se doblan y se ponen a cocer en una tamalera sobre un colchón de hojas de tamal. Se dejan cocer durante 45 minutos, o hasta que se desprendan fácilmente de las hojas.

Para el relleno rojo

Los chiles anchos se licúan con los ajos y el agua donde se remojaron. Esta salsa se fríe en la manteca, se añade la carne, se sazonan con sal y se deja hervir unos minutos hasta que quede espesa.

Para el relleno verde

Los tomates se ponen a cocer con 1/2 taza de agua y sal al gusto hasta que estén suaves, se dejan enfriar un poco y se licúan con el cilantro. En la manteca se acitronar la cebolla, se le añade el chile y luego lo licuado; se le agrega a la carne y se deja sazonar.

Asado de puerco rojo

Ingredientes:

1Kg. de pierna de puerco

200 g. de chile rojo

Cominos

Ajo

Orégano

Pimenta gorda

Laurel

Una trozo de cáscara de naranja

Sal

Manteca de puerco

Procedimiento:

Cortas la carne en cuadritos, pones la manteca en una cazuela hasta que se caliente, agregas la carne y se pone al fuego, le agregas el laurel, la cáscara de naranja y la sal.

En suficiente agua pones el chile a cocer, cuando esté bien hidratado lo licuas y lo pasas por un colador.

También mueles los cominos, el ajo, el orégano y la pimienta

Cuando la carne alcance un color dorado le agregas el chile y las especies previamente molidas.

Esperas a que alcance el hervor y rectificas la sal.

Arroz rojo

Ingredientes:

1 kg. de arroz

200 g de tomate

1 rebanada de cebolla

2 dientes de ajo

Cominos

1 cuadrito de consomate

Caldo de pollo o agua

Aceite para freír

Sal

Procedimiento:

En una cacerola, pones a calentar el aceite, ya que esté caliente le agregas el arroz, lo mueves constantemente hasta que esté bien dorado.

Se pone a hervir el tomate y se muele junto con el consomate, la cebolla, el ajo y el comino y lo agregas al arroz, le pones el caldo de pollo o el agua, esperas a que el arroz esté bien cocido.

Patitas de cerdo en vinagre

Ingredientes:

12 patitas de cerdo

½ taza de aceite

2 dientes de ajo

2 cebollas

1 hoja de laurel

½ cucharadita de orégano

3 pimientas gordas

3 chiles poblanos

½ taza de vinagre

½ taza de agua

Sal al gusto

Procedimiento:

Se fríen en el aceite, los ajos, las cebollas rebanadas y los chiles cortados en rajas. Cuando la cebolla esté transparente, se agrega el vinagre, agua, pimienta, laurel, orégano y sal.

Cuando hierva se retira del fuego. En ésta preparación se ponen las patitas previamente cocidas, dejándolas toda la noche.

Menudo

Ingredientes:

1kg. Menudo de res

250 gr. Chile rojo

1 cabeza de ajo

1 Cebolla

Orégano

Sal al gusto

Procedimiento:

Se pone a cocer el menudo de res junto con la cebolla, el ajo y la sal hasta que se suavice.

En una sartén se pone a cocer el chile rojo, se muele y se pasa por un colador.

Cuando el menudo ya esté bien cocido, se le agrega el chile rojo y el orégano, se deja hervir 5 minutos más.

Tamales rojos

Ingredientes:

1 kg. Masa de maíz

½ Manteca de cerdo

½ lt. Caldo de Cerdo

3 cuch. Rexal

Sal

½ kg. Carne de cerdo

Chile rojo

Ajo

Cominos

Hojas de maíz

Procedimiento:

Se pone a cocer la carne con cebolla, ajo y sal, ya que esté bien cocida se desmenuza.

Se limpian y remojan las hojas, luego se escurren bien, se pone en una cacerola un poco de manteca de cerdo, se fríe el chile rojo molido y pasado por un colador, con los cominos y el ajo previamente molidos, cuando esté hirviendo se le agrega la carne y se deja hervir.

Se amasa la masa con el rexal, la sal y la manteca de cerdo y un poco de caldo de la carne, hasta que quede suave.

En la hoja se pone una porción de masa se esparce con una cuchara y en el centro se le pone una cucharada de nuestro guiso, se envuelve y se le dobla la punta a nuestra hoja.

Se acomodan en una vaporera y se ponen a cocer durante dos horas.

Tamales de elote

Ingredientes:

12 elotes no muy tiernos

1 cucharadita de rexal

50 gr. de pasas

½ cucharadita de sal

50 gr. de mantequilla

250 gr. de azúcar

1 taza de leche

Procedimiento:

Los elotes se desgranan y se muelen con un poco de leche, se les agrega la mantequilla derretida, azúcar, sal, levadura y rápidamente, se van haciendo los tamales en las mismas hojas de loe elotes, poniéndoles pasitas a cada uno.

Se cuecen durante hora y media.

Chicharrón en salsa verde

Ingredientes:

500 gr. de chicharrón de puerco

1 kg. de tomatillo

8 chiles verdes

4 dientes de ajo

2 cebollas

Sal al gusto

Procedimiento:

Se pone a cocer los tomatillos, el chile, el ajo y la sal.

En una sartén se pone a freír la cebolla hasta que esté transparente se deja hervir, se le agregan los chicharrones en pequeños trozos se deja hervir nuevamente hasta que el chicharrón se suavice.

Chilaquiles verdes

Ingredientes:

20 tortillas

½ kg. de tomatillo

1 cebolla

1 diente de ajo

1 pechuga de pollo

½ litro de crema

100 gr. de queso

Manteca o aceite

Sal

Procedimiento:

Los tomates se ponen a hervir en agua, junto a los chiles, ya que estén molidos se fríen, junto con el ajo.

Se pone la pechuga a cocer en agua con ajo, cebolla y sal, cuando esté bien cocida se desmenuza finamente

Se cortan las tortillas en cuadritos, se fríen en el aceite hasta que estén con una consistencia dura, se le agrega la cebolla, cuando ya estén bien duritas se bañan con la salsa, se les pone el pollo y se mezcla, al final se les agrega el queso, se deja en el fuego hasta que gratine.

Ensalada de nopales

Ingredientes:

500 gr. de nopales tiernos

1 jitomate

1 aguacate

150 gr. de queso

2 cucharadas de vinagre

1 cucharadita de orégano

1 cebolla

1 ramita de cilantro

Sal al gusto

Procedimiento:

Los nopales se ponen a hervir en cuadros pequeños con cebolla ajo y sal, cuando estén cocidos se lavan y se dejan enfriar, después se les añade la cebolla en rodajas, el aguacate en trozos, el cilantro picado, un poco de orégano, el vinagre, la sal, las rodajas de jitomate, se adorna con el queso en trozos.

Sopes

Ingredientes:

500 gr. de masa de maíz

¼ de queso

1 cebolla

1 lechuga

Sal al gusto

Salsa verde

Salsa roja

Procedimiento:

A la masa se le pone sal y agua, se hacen los sopes se ponen en el comal sin dejarlo tanto tiempo, inmediatamente se pellizca para formar una cazuelita.

Se fríen en manteca por los dos lados, se les pone salsa, cebolla picada, lechuga picada, se espolvorean con queso y se sirven.

También se les puede llenar con picadillo o carne deshebrada.

Picadillo rojo

Ingredientes:

500 gr. de carne molida de res

200 gr de chile rojo

Cominos

Orégano

Aceite

Ajo

Sal al gusto

Procedimiento:

Se pone a hervir el chile rojo, cuando esté cocido se muele y se pasa con un colador, en el molcajete se muele el ajo, los cominos y el orégano.

En una cacerola se pone aceite, ya que esté caliente se pone la carne de res, se deja en el fuego hasta que tome un color dorado se agrega el chile rojo junto con los cominos, el ajo y el orégano, se le agrega un poco de agua y se deja hervir hasta que todos los ingrediente se integren.

Pozole

Ingredientes:

1kg. de carne de puerco

250 gr. de maíz pozolero

250 gr. Chile cascabel

Orégano

Ajo

Cebolla

Lechuga

Tostadas

Limones

Sal al gusto

Procedimiento:

Se pone a cocer la carne de puerco con sal, ajo y cebolla, cuando ya esté cocida se retira del agua y se desmenuza finamente.

El chile cascabel se pone a hervir, ya que esté hidratado se muele y se pasa por un colador.

Cuando ya esté la carne deshebrada se le agrega al caldo de la cocción, se le agrega el maíz pozolero y el orégano, se deja hervir, se sirve acompañado de lechuga y tostadas.

Sopa de flor de calabaza

Ingredientes:

1 manojo de flor de calabazas

¼ de barra de mantequilla

¼ de cebolla picada

2 cucharaditas de harina de trigo

3 calabacitas

2 cucharadas de crema

¼ de taza de leche

1 cucharada cafetera de consomé de pollo

Procedimiento:

Poner en una cacerola la mantequilla, agregar la cebolla finamente picada, se agrega las flores de calabaza y la cucharada de harina, se cuece a fuego suave, cuando esté suaves las flores se le agregan las calabacitas previamente licuadas y la crema, también se le pone la leche y se le agrega el consomé para darle sabor.

Arroz con verduras

Ingredientes:

3 tiritas de tocino en cuadritos

1 cucharada de aceite

3 calabacitas cortadas en cuadritos

1 zanahoria en cuadritos

1 rama de apio en cuadritos

1 tomate

¼ de cebolla

1 diente de ajo

1 cucharada de consomé de caldo de pollo

3 tazas de arroz del día anterior

Procedimiento:

Se pone en una cacerola el aceite, ya que esté caliente se fríen el tocino, luego se separa, en la misma grasa que soltó el tocino se agrega la calabaza, las zanahorias, la rama de apio, se tapa durante 10 minutos.

En la licuadora se muele el tomate, la cebolla, el diente de ajo y el consomé de pollo, se cuela y se agrega a las verduras, se mantienen el fuego hasta que estén bien cocidas, por último se le agregan las 3 tazas del arroz que te quedó el día anterior, se deja hervir y se sirve.

Fideo seco con chorizo

Ingredientes:

¼ de pasta de fideo

2 tomates

¼ cebolla

2 dientes de ajo

Sal

Comino

Pimienta

Aceite

Procedimiento:

Ponga a cocer el tomate, cuando esté cocido haga una salsa con el tomate, la cebolla, el ajo, la pimienta, el comino y la sal.

En una sartén ponga aceite, ya que esté caliente agregue los fideos moviendo constantemente hasta que se doren, luego se agrega la salsa que preparamos anteriormente y un poco de agua, al servirse se sirve con el chorizo y el queso encima.

Pescado en salsa verde

Ingredientes:

5 mojarras limpias

1/ limón

3 hojas de laurel

Cebolla

2 chiles poblanos

Cilantro

1 cebolla

2 cucharadas de mantequilla

¼ de crema

Sal

Pimienta

Procedimiento:

Se pone a cocer las mojarras con agua hasta que cubra completamente el pescado junto con el jugo de limón, el laurel y la cebolla.

Cuando esté cocido se escurre y se pone en un refractario.

Se asan y se limpian los chiles, después los mueles con el cilantro, la cebolla, lo fríes con la mantequilla y le agregas la crema, sazonas con sal y pimienta, posteriormente le agregas esta salsa al pescado a la hora de servir.

Hígado encebollado

Ingredientes:

½ kg. de hígado

2 cucharadas de vinagre

1 cucharada de harina de trigo

2 cucharadas de cilantro

3 cebollas

1 pimiento rojo

Aceite

Sal

Procedimiento:

Ponga a reposar por media hora el hígado en el vinagre, el ajo molido y el cilantro, agregue tantita sal.

Dorar en el aceite la cebolla previamente rebanada, luego añada el hígado, agregando; el pimiento rojo, la cucharada de harina, las hojitas de laurel y un poco de agua, déjelo cocer hasta que se suavice.

Riñones de ternero

Ingredientes:

½ kg. de riñones

1 cebolla en rebanadas

Aceite

3 tomates asados y molidos

2 clavos

Tomillo

Mejorana

Pimienta

Procedimiento:

Limpiar y abrir a lo largo los riñones, ponga a remoja en agua con sal durante media hora, luego fríalos en aceite hasta que estén dorados, se les agrega; la cebolla en rebanadas, los clavos, el tomillo, la mejorana y la pimienta, los tomates asados y molidos.

Carne de puerco con calabacita

Ingredientes:

½ Kg. de carne de puerco

6 calabacitas

2 tomates

1 elote

1 chile poblano

Orégano

Sal

Aceite

Procedimiento:

En una cacerola ponga un poco de aceite y agregue la carne cortada en trozos pequeños, hasta que tome un color dorado y haya soltado la grasa, agregue la calabaza cortada en cuadritos, los tomates cortados en cuadritos, el elote desgranado, el chile poblano asado y cortado en cuadritos y el orégano molido, se le agrega sal al gusto.

Se deja hervir despacito, tapado y se le puede poner el olote para que dé buen sabor, al servir se le pueden agregar rebanadas de queso.

Chiles en escabeche

Ingredientes:

¼ de chiles serranos o del monte

1 cucharada de aceite

Laurel

Pimienta negra

Comino orégano

Ajo

Cebolla

Zanahorias

Frascos

Vinagre

Sal

Procedimiento:

Las zanahorias se pelan y se cortan en rodajas y se sancochan junto con el ajo.

Se ponen en agua con sal por 24 horas, a razón de 100 gramos de sal por litro de agua.

Se ponen los chiles a vapor por 5 minutos, se sacan y se pasan por el aceite.

Se llenan los frascos previamente esterilizados, poniéndoles las especias:

Laurel, Comino, Pimienta negra, Ajo, Cebolla cruda, Zanahorias

Se llenen los frascos de vinagre y se les pone un poco de aceite.

Se ponen a baño María por 30 minutos

Caldo de res

Ingredientes:

2 kg. de pecho de res

15 papas cambray

5 calabacitas

2 chayotes

1 repollo grande

4 zanahorias

Cebolla

Cilantro

Procedimiento:

Se pone a cocer la carne con ajo, sal y cebolla, cuando esté la carne suave se le agregan las verduras, reservando al final las calabacitas, cuando esté suave se le agregan las calabacitas y se dejan que se cosan.

Caldo de pollo

Ingredientes:

1 pechugas de pollo

2 muslos de pollo

2 pescuezos de pollo

1 molleja picada

1 higadito

2 zanahorias

½ cebolla

3 dientes de ajo

1 ramita de yerbabuena

1 puño de arroz

2 calabacitas

Procedimiento:

Se pone a cocer el pollo, con el ajo, la sal y la cebolla, cuando esté sancochado, se le agregan las verduras reservando las calabacitas al final, cuando ya estén cocidas las verduras se le agrega la calabacitas.

Papas con tocino

Ingredientes:

6 rebanadas de tocino

6 papas grandes rebanadas

1 cebolla mediana

2 cucharaditas de azúcar

1 ¼ de pimienta

1 cucharadita de sal al gusto

1 cucharada de mostaza

1 ½ taza de vinagre

1 ½ de agua

1 cucharada de harina

Procedimiento:

En una sartén dore muy bien el tocino y separe la mitad de grasa.

En la grasa que quede en la sartén, se fríe la cebolla y una cucharada de harina.

Agregue el resto de los ingredientes, revolviendo bien y añada las papas.

Tape la olla y cocine a fuego lento, hasta que las papas estén bien cocidas.

Sirva con el tocino dorado finamente picado encima.

Chilacayote en pipián

Ingredientes:

½ kg. de chilacayotes partidos en cuatro

400 gr. de pulpa de cerdo en trocitos

100 gr. de chile ancho, desvenado, asado y molido

2 cucharadas de ajonjolí tostado

½ tortilla de maíz frita

1 clavo

4 pimientas

1 raja de canela

1 diente de ajo

1 cebolla chica en pedazos

2 cucharadas de aceite

Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

En una olla se caliente el aceite, se agrega la carne hasta que dore ya sazonada con sal y pimienta. Retire la carne de la olla.

Muela el ajonjolí, chile ancho, tortilla, clavo, pimientas, canela, ajo y cebolla, con un poquito de agua.

En el aceite donde se frío la carne, fría esta mezcla un poquito, añada la carne y un litro de agua, tape la olla y cocine, cuando ya esté cocida añada el chilacayote, deje hervir 5 minutos más.

Consejo:

En lugar de chilacayote puede usar chayotes o calabacitas.

Fajitas de res con vegetales verdes

Ingredientes:

Para la salsa

1 tomate asado

¼ de cebolla asada

2 chiles chipotle ahumados, hidratados

Una pizca de sal

Pimienta negra

Para las fajitas:

1 cucharada de aceite

1 diente de ajo picado

¼ de cebolla en juliana

480 gr. de fajita de res

1 pizca de pimienta negra

2 chiles morrones en julianas

4 nopales en julianas

3 cucharadas de hojas de cilantro

½ cucharada de orégano seco

Procedimiento:

Para la salsa

Licua tomate, cebolla, ajo, chipotle, sal y pimienta hasta obtener una salsa homogénea y pesada. De ser necesario, ayuda a licuar con un poco de agua; reserva.

Para las fajitas

Calienta el aceite en una sartén, agrega cebolla y ajo; cocina moviendo constantemente, hasta que la cebolla se torne transparente. Integra las fajitas y agrégale pimienta; cocina hasta que comience a cambiar de color. Incorpora los vegetales, mezcla bien y cocina cinco minutos o hasta que los vegetales tomen un color vivo y suavicen ligeramente. Retire las fajitas del fuego, agregue encima las hojas de cilantro y espolvorea con orégano. Sirve con salsa de chipotle.

Burritos

Ingredientes:

Tortillas de harina para burritos

500 gr. de frijoles previamente cocidos y molidos

500 gr de carne de puerco previamente cocida y deshebrada

100 gr. de chile cascabel

Comino

Ajo

Aceite

Procedimiento:

Pones una sartén se agrega un poco de aceite agregas el chile cascabel, el ajo y los cominos previamente molidos, se deja que hierva, para posteriormente agregarle los frijoles, se deja que se reduzca o espese, se calientan las tortillas se les pone el guiso y se enrollan.

Flor de palma

Ingredientes:

1 flor de palma

5 chiles verdes

3 jitomates

1 cebolla

Aceite o manteca

Procedimiento:

Para preparar flores de palma hay que quitar el centro a cada florecita de la palma; lavar y cocer con sal. Freír la cebolla; agregar jitomate picado y chile, incorporar las flores ya cocidas y un poco de agua. Dejar hervir unos minutos más.

Cabuches

Ingredientes:

500 gms de Cabuches

2 Cucharas de Aceite vegetal

½ taza de cebolla finamente picada

2 dientes de ajo machacado

1 taza de tomate finamente picado

½ cucharita de orégano

¼ de cucharita de comino molido

Sal al gusto

Procedimiento:

Los cabuches se limpian de la pelusa, se les corta el rabo, se lavan y se escurren.

En un sartén se calienta el aceite, se acitrona la cebolla y el ajo hasta que estén suaves, se añade el tomate, orégano, comino, sal al gusto, los cabuches y ½ taza de agua se deja cocinar tapado hasta que el tomate esté cocido y los cabuches suaves.

Chicharrón en salsa verde 2

Ingredientes:

¼ de chicharrón

8 tomatillos

2 chiles serranos

½ cebolla cortada en julianas

Aceite

Ajo

Procedimiento:

Se pone a cocer el tomatillo con el chile, se pone a dorar la cebolla en aceite hasta que tome un color transparente, se le agrega la salsa de tomatillo y el ajo, se deja hervir y luego se le agrega el chicharrón cortado en trozos pequeños, se dejan hervir hasta que el chicharrón esté suave.

Conejo al orégano

Ingredientes:

1 conejo

2 cucharadas de aceite

Sal

100gramos de orégano

Agua para rociar

Procedimiento:

Coloque el conejo en un fuente para horno, salado y rociado con aceite y con bastante orégano. Lleve a horno fuete unos instantes hasta que se dore.

Luego baje el horno a temperatura moderada, rocíe el conejo con agua y cocine así durante unos 45 minutos más o menos, hasta que esté tierno.

Cuide de que siempre se mantenga húmedo agregándole agua si fuera necesario y rociando el conejo con su propio jugo.

Estofado de conejo

Ingredientes:

1 conejo

½ taza de aceite

2 zanahorias

pimienta entera

½ cucharadita de orégano

½ cucharadita de perejil picado

3 cebollas

1 ají entero

1 cucharada de harina

1 hoja de laurel

sal y pimienta

Procedimiento:

Sumerja el conejo durante varias horas en agua con vinagre y hierbas aromáticas. Sáquelo y téngalo suspendido durante un rato para que escurra bien. A continuación dore las piezas una por una. En una cacerola coloque una capa de cebolla a la pluma y otra de zanahorias en rodajas finas. Coloque encima las piezas y cubra con cebolla; agregue el orégano, el perejil, la sal, la pimienta y la hoja de laurel. Agregue el aceite y deje hervir a fuego lento durante una hora, al cabo de ese tiempo espolvoree con una cucharada de harina y deje que se termine de cocer. No revuelva la olla, solamente sacúdala para que no se pegue.

Chilaquiles verdes 2

Ingredientes:

2 tazas salsa verde, puede ser de lata

1 trozo de cebolla picada

2 ramas de epazote picado

1 rama cilantro picado

1 taza caldo de pollo

12 piezas tortillas cortadas en triángulos y fritas

1 taza de queso fresco rallado

1 pieza de pechuga de pollo

1 cebolla en rodajas

3 cdas. Aceite.

Procedimiento:

Freír el trozo de cebolla en un poco de aceite, agregar la salsa, el epazote y el cilantro y sazonar con el caldo de pollo. Colocar la mitad de las tortillas en un molde engrasado, cubrir con salsa el pollo y la mitad del queso, hacer otra capa y baña con la salsa restante. Antes de servir cubre con el queso restante y la cebolla

Chiles rellenos de carne y queso

Ingredientes:

1 Cubo de caldo de tomate

4 chiles poblanos grandes

1 tz de queso chihuahua o manchego

1 tza de frijol refrito

¼ kg de carne de res picada

1/3 de cebolla

1 diente de ajo

½ tza de caldillo de tomate salsa

4 jitomates finamente picados

1/3 de cebolla finamente picada

2 ramitas mejorana picadas

Aceite

Procedimiento:

Salsa: Sofreír todo en un sartén con 2 cdas de aceite, sazonar con 1/2 cubo de tomate y dejar hervir 3 min aproximadamente, a fuego lento. Sofreír la cebolla, el ajo, el caldillo de tomate, agregar 1 cubo de Tomate y licuar. En el mismo sartén freír la carne, agregar la salsa y hervir a fuego medio por 5 minutos. Rellenar los chiles con el frijol, la carne y el queso, colocarlos en el horno un momento para calentarlos y servir bañando con salsa. Para hacer el capeado se deben batir las claras a punto de turrón y después de enharinar los chiles pasar por las claras y freír.

Chile ancho relleno de queso

Ingredientes:

2 cubos de Tomatísimo

2 jitomates

3 cdas. De cebolla y 1 diente de ajo

8 chiles anchos chicos

1/2 kg. De queso deshebrado

3 huevos

Harina, el necesario

Aceite, el necesario

Sal al gusto

Procedimiento:

En 3 tazas de agua hirviendo poner los chiles a fuego medio hasta que se suavicen. Una vez listos, con cuidado hacerles un corte a lo largo, retirar las semillas, las venas y enjuágalos bien. Rellenar los chiles anchos con el queso y espolvorea con un poco de harina, reservar sobre una charola. Licuar los cubos de Tomatísimo con el jitomate, cebolla y el diente de ajo. En una cacerola con 2 cucharadas de aceite, verter la mezcla anterior. Rectificar la sazón y cocinar hasta que este ligeramente espesa. Batir las claras a punto de turrón y, sin dejar de batir, agregar las yemas. Sumergir los chiles en el huevo y procurar que queden bien cubiertos. Freírlos en aceite caliente y reservar sobre un papel absorbente. Servir los chiles ya capeados con esta salsa. Servir con frijolitos de la olla.

Mole

Ingredientes:

150 g de chile mulato

50 g de chile ancho

50 g de chile chipotle

50 g de chile pasilla

50 g de cacahuate picado

50 g de ajonjolí tostado

50 g de almendras sin cáscara

50 g de nueces sin cáscara

4 piezas de pan tostado y frito

1 tablilla de chocolate

3 dientes de ajo sin cáscara

2 rajas de canela o 1 cda cafetera de canela en polvo

1 cda cafetera de anís entero

1 cda cafetera de pimienta

1 tortilla frita en trozos

1/2 cebolla picada

Sal al gusto

Aceite de cocina (aprox. 1/3 de taza)

Procedimiento:

El aceite se calienta a fuego bajo en la sartén. Ahí se doran poco a poco y de manera uniforme los chiles, moviéndolos con la cuchara de madera. Se sacan y se reservan. Sin retirar la sartén del fuego se fríen por separado las nueces, las almendras, los cacahuates, el ajo y la cebolla; conforme se frían, se van colocando en el recipiente. Los ingredientes anteriores se muelen en la licuadora, añadiéndoles el ajonjolí, pasas, pan tostado, chocolate, canela, pimienta, tortilla y anís, hasta formar una pasta homogénea. Se agrega sal al gusto.

Mole verde

Ingredientes:

½ kg de semilla de calabaza

10 tomates verdes

1 mazo de cilantro bien lavado y desinfectado

Perejil al gusto

2 dientes de ajo

Media cebolla

3 hojas de lechuga

2 cdas de sal común

1 taza de aceite vegetal

1 taza de agua

Procedimiento:

Se lavan muy bien todos los ingredientes. En la licuadora se vierte el agua, las semillas de calabaza, los tomates verdes, la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, y las hojas de lechuga y se muelen. Se coloca la mezcla en una cacerola, se agrega la sal y el aceite, mezclando bien con la pala y se coloca a fuego medio hasta que se haya formado una pasta espesa que tardará alrededor de unos 20 minutos.

Pozole rojo de cerdo

Ingredientes:

1 kilo de maíz pozolero, remojado la noche anterior, cocida sin sal y descabezado. Se puede sustituir por maíz en lata.

3 kg. Carne de puerco, maciza, codillo., espinazo y patitas

½ cebolla

2 dientes de ajo

8 chiles guajillos (cascabel) fritos, remojados en agua caliente y licuados con 4 dientes de ajo

Sal al gusto o consomé de pollo para salar el pozole.

Procedimiento:

Lave el maíz varias veces de acuerdo con las instrucciones del paquete y póngalo a hervir hasta que los granos revienten. Por separado cueza la carne con el ajo y la cebolla. Mezcle el maíz con la carne y el caldo en que se coció la carne. Vierta la salsa de chile colado. Sazone con sal al gusto o el consomé de pollo. Se sirve en el plato hondo carne deshebrada, caldo, hojitas limpias sin ramitas de orégano seco, cebolla picadita, rábanos picados, chile picado.

Masa para quesadillas

Ingredientes:

½ kg de harina de maíz

1 cucharada de aceite

1 cucharada de sal

3 ½ tazas de agua (875 ml)

Aceite para freír

Procedimiento:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa manejable; toma porciones y forma bolas del tamaño de un limón, aplánalas con tus manos coloca un poco del relleno de tu preferencia; dóblalas y presiona las orillas. Calienta el aceite y fríelas hasta que doren ligeramente. Retíralas y colócalas en papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

Quesadillas de huitlacoche

Ingredientes:

4 cucharas de aceite

½ cebolla mediana picada finamente

1/3 taza de granos de elote

1 cuchara de epazote picado

½ kg de huitlacoche

½ taza de agua (125 ml)

1 cuchara de consomé de pollo en polvo

Epazote

Procedimiento:

Calienta el aceite y sofríe la cebolla, agrega los granos de elote y el epazote, deja cocinar por 5 minutos; añade el huitlacoche, el agua y el consomé. Cocina por 10 minutos o hasta que espese.

Quesadilla de flor de calabaza

Ingredientes:

2 cucharas de aceite

¼ de pieza de cebolla picada finamente

2 manojos de flor de calabaza limpias

½ cuchara de consomé de pollo

Procedimiento:

Calienta el aceite y sofríe la cebolla, agrega la flor de calabaza y el consomé; cocina por 5 minutos. Retira del fuego y reserva.

Quesadilla de requesón

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

¼ de trozo de cebolla picada

2 cucharadas de epazote picado

500 g de requesón

1 cuchara de consomé de pollo

Procedimiento:

Calienta el aceite y sofríe la cebolla, agrega el epazote, el requesón y el consomé; deja cocinar por 5 minutos. Retira del fuego y reserva.

Sopecitos

Para la masa:

½ kg de harina de maíz

1 cda de aceite

1 cada de sal

3 ½ tazas de agua 875 ml

Ingredientes:

Aceite para freír

1 lata de frijoles refritos bayos

100 g de queso rallado

½ lechuga fileteada

2 tazas de crema

1 pechuga de pollo chica cocida y deshebrada

Salsa:

7 tomates

½ cebolla en trozos

2 dientes de ajo

5 chiles morita cocidos y sin semillas

2 cdas de consomé de pollo en polvo

3 cdas de aceite

Procedimiento:

Para los sopecitos; mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa manejable; toma porciones y forma bolas del tamaño de un limón, aplánalas con tus manos, pásalas a un comal y deja cocinar hasta que estén completamente cocidos. Forma un pequeño borde en las orillas con la yema de tus dedos formando los sopes. Unta un poco de los frijoles, espolvorea el pollo, lechuga, queso y por ultimo crema. Reserva. Para la salsa; Asa en una sartén los tomates con la cebolla y el ajo hasta que estén bien cocidos, licua con los chiles, el consomé y el aceite. Acompaña tus sopecitos con la salsa.

Birria de chivo 2

Ingredientes:

2 Chiles de cada uno anchos, árbol y pasilla

1 kg de carne de chivo o cerdo

½ Kg de costillas de cerdo o chivo

1 kg de jitomate asado

1 ½ cebolla picada

2 dientes de ajo

Caldo de pollo

¼ de cdita de c/u de las especies: jengibre, ajonjolí, orégano y tomillo.

2 naranjas agrias en zumo

Salsa chile picante

1 taza de vinagre

Orégano y Sal a gusto

Procedimiento:

Los chiles se asan, se retira las semillas, las venas y los rabillos; luego se remojan en agua caliente durante 15 minutos y se procesan hasta licuar junto con todas especies, se incorporan el zumo de las naranjas, la taza de vinagre y se deja reposar. Colocar la preparación y rectificar la sal, verter la preparación sobre la carne y dejar macerar durante toda una noche. Colocar la carne en fuente para horno y ponerla a dorar con el horno previamente calentado a 200º. Retirar y cortar en trozos muy pequeños. Rehogar una cebolla picada con los dientes de ajos hasta que la cebolla tome color traslucido, incorporar los jitomates asados picados y dos tazas de caldo de pollo, se cuece durante 15 minutos y espolvorear con orégano. Servir en cazuela, la carne con el caldo de jitomates adornado con cebolla picada finamente, zumo de limón, salsa picante acompañado de tortillas.

Salsa para tacos de birria

Ingredientes:

3 chiles anchos rojos

3 chiles de árbol seco

6 chiles cascabel

1 chile pasilla chico

6 clavos de olor

6 pimientas

2 dientes de ajo grandes

1 pizca regular de tomillo

1 pizca regular de mejorana

½ rajita de canela

½ cdita cafetera de comino

1 cdita de ajonjolí tostado

Sal y aceite o manteca al gusto

Agua

Procedimiento:

Primero tostamos y desvenamos los chiles anchos rojos y el pasilla. Luego tostamos solamente el cascabel, y de árbol, también se tuestan los ajos las pimientas los clavos y la canela. Luego se le da una pasadita por el comal al tomillo y la mejorana (muy leve)

Ahora ponemos a remojar todos los chiles en agua tibia, una vez que ya están remojados ponlos en la licuadora, junto con los ajos, las hiervas de olor, la canela, los clavos, la pimienta, el comino y el ajonjolí que ya tostaste, se muele todo muy bien agregándole agua, la consistencia debe ser un poquito espesa (no demasiado). Una vez que ya está bien molido, ponlo en una cazuela a que se

caliente a fuego no muy alto, cuando empiece a burbujear agrega el aceite o la manteca y sal al gusto. Revuélvelo muy bien, debe reducirse para quedar como un mole, si te queda muy espeso agrégale ¼ de taza de agua junto con ¼ de taza de vinagre –vinagre de yema de preferencia. La salsa debe quedar muy bien frita para que tenga un excelente sabor.

Nopales rellenos de requesón

Ingredientes:

12 nopalitos cambray

300 g de requesón

Cebolla en cubitos

2 cucharadas de aceite

2 cucharadas de epazote picado

4 jitomates

cebolla

1 diente de ajo

1 chile chipotle en adobo

Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Pon en una sartén el aceite junto con la cebolla y deja que se sofría. Agrega el requesón y el epazote. Sazonar con sal y pimienta. Reserva.

Cocina los nopales en un comal con un poco de aceite. Salpimienta y deja que se asen por ambos lados.

Para preparar la salsa, coloca los jitomates, el ajo y la cebolla en un comal, deja que se tatemen (es decir, que la cascara se ponga ligeramente negra), pélalos y llévalos a la licuadora junto con el chile chipotle. Tritura hasta que obtengas una salsa fina.

Rellena los nopales con el requesón y enrolla. Puedes ponerles un palillo para que no se desbaraten.

Al momento de servir vierte una cama de salsa en el plato y coloca los rollos encima.

Ensalada de nopales y aguacate

Ingredientes:

5 nopales medianos cortados en rectángulos delgados (al gusto)

2 aguacates

2 Cda de aceite de oliva

3 Cda de cilantro picado

1 cebolla

2 tomates cortados en cubos

½ tz de queso fresco desmoronado

1 limón (el jugo)

1 chile serrano finamente picado

Sal

Orégano deshidratado

Procedimiento:

Cuece en agua todos los nopales cortados en rectángulos, junto con media cebolla, una pizca de orégano, otra de sal y una cucharada de aceite de oliva.

Después de 15 minutos, retira y escurre.

Pica el resto de la cebolla, el cilantro y el chile.

Corta en cubos los jitomates.

Agrega el queso, el aceite de oliva y sazona con un poco de orégano y sal al gusto.

Rebana un aguacate en tiras y añádelo justo antes de servir.

Sopa de frijoles con nopales

Ingredientes:

4 tz de frijoles (cocidos)

3 nopales

5 tz de caldo de frijoles

½ cebolla finamente picada

1 tomate pelado bien picado

½ tz de cilantro cortado en trozos pequeños

½ tz de crema ácida

2 Cda de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Sofríe la cebolla en una cacerola caliente con un poco de aceite de oliva.

Añade las habas y cocina por 2 o 3 minutos,

Incorpora el tomate.

Reduce el fuego y agrega el cilantro y la mitad del caldo

Mantén en el fuego hasta que las habas estén muy suaves (10 a 15 minutos a fuego lento). Licuar todo con la crema ácida. En sartén aparte asar los nopales en tiras cortas. Regresar el resto de los ingredientes licuados a una cacerola, salpimentar y dejar espesar. Añade en ese momento los nopales. Y sirve.

Nopales asados con queso panela

Ingredientes:

6 piezas de nopales

3 Cda de aceite de oliva

¾ tz de cilantro picado

1 cebolla

2 tomates

2 tz de queso panela o fresco rayado

1 chile jalapeño finamente picado

Sal

1 limón (el jugo)

Procedimiento:

Rebana los nopales en tiras de una pulgada y cuece en agua durante 12 minutos.

Deja enfriar.

En un recipiente revuelve con todos los ingredientes y añade al final el jugo de limón.

BEBIDAS

Bebida de pinole

Ingredientes:

1 Taza de Pinole

1 Litro de Agua

Azúcar al Gusto

1 Rajita de Canela

Procedimiento:

En un recipiente calienta el agua con la rajita de canela, en un vaso disuelve con agua tibia el pinole hasta que quede perfectamente líquido, al primer hervor del agua, agrega el pinole líquido, y endulza con azúcar al gusto, deja hervir por unos minutos y menea de vez en vez.

Atole blanco

Ingredientes:

150 gr de maizena

1 Rajita de Canela

6 Tazas de Agua

150 gr de Azúcar

Procedimiento:

Disuelve la maizena en agua fría, revuelve constantemente hasta que ésta no tenga grumos, cuando esto suceda pásala por un colador fino. Agrega la canela y ponla a fuego lento, mueve constantemente, de preferencia hazlo con una cuchara de madera. Cuando empiece a espesar agrega el azúcar, retira del fuego deja reposar y sírvelo bien calientito.

Atole de arroz

Ingredientes:

¾ de Taza de harina de arroz

1½ Taza de agua

1 Rajita de canela

Azúcar al gusto

2 Litros de leche

Procedimiento:

En un recipiente disuelve la harina de arroz con el agua hasta que no quede un solo grumo. Mientras tanto, pon a hervir en una olla la leche y cuando suelte el primer hervor, incorpora lentamente la harina de arroz disuelta. No olvides agregar la rajita de canela. Deja hervir por unos minutos y finalmente agrega el azúcar. Deja enfriar un poco y finalmente sirve en unas tazas de barro.

Atole de avena

Ingredientes:

1 Litro de leche

3/4 de Taza de avena

1 Raja de canela

Azúcar al gusto

Sal al gusto

Procedimiento:

Unos minutos antes de preparar el atole, remoja la avena en un recipiente con agua tibia. Después cuece la avena con la raja de canela y un poco de sal. Una vez cocida, agrega la leche y el azúcar. Deja hervir a flama media por uno minutos más. Aproximadamente 10 minutos. Es muy importante que no dejes de mover mientras hierve el atole, ya que de lo contrario puede quedar adherido en el fondo del recipiente. Retira del fuego y cuela utilizando un colador fino. Sirve en tazas.

Atole tradicional de anís

Ingredientes:

5 Flores de anís estrella

2 Cdas de fécula de maíz

1 Lata de leche condensada

1 Lata de leche evaporada

2 ½ Tazas de agua

Procedimiento:

Coloca en un recipiente el agua con el anís, incorporando la leche condensada y la mitad de la leche evaporada. Moviendo constantemente calienta la mezcla, mientras tanto, disuelve la fécula con la otra mitad de la leche evaporada. Una vez que se disuelva, incorpórala. Continúa moviendo el atole constantemente hasta que hierva y apaga el fuego. Deja reposar por unos minutos

Champurrado

Ingredientes:

2 Litros de leche

1 Tablilla de chocolate

¼ de Kilo de masa

1 Pieza de piloncillo

1 Raja de canela

Procedimiento:

En un recipiente pon a hervir la leche con la canela. Mientras tanto, desbarata la masa de tortilla con un poco de agua para después colarla. En cuanto empieza a hervir la leche, se agrega el chocolate y la pieza de piloncillo. No dejes de mover para que no se pegue. Deja hervir por algunos minutos hasta conseguir la consistencia deseada. Recuerda que también se puede utilizar agua en lugar de leche.

Atole de leche y masa

Ingredientes:

150 gr de masa

3/4 de litro de leche hervida

3/4 de litro de agua

200 gr de azúcar

1 Raja de canela

Procedimiento:

Desbarata la masa en agua y cuela, después agrega la canela y hierve a fuego medio. Cuando empiece a espesar, agrega la leche hervida y el azúcar, luego deja en el fuego sin dejar de mover con cuchara de palo hasta que espese y tome su punto. Sirve caliente.

Atole de masa

Ingredientes:

50 gr de masa de nixtamal

1 Litro de agua

1 Raja de canela

1 Piloncillo rallado

Procedimiento:

En un pocillo desmorona la masa y disuélvela con la mitad del agua, después, en otro pocillo calienta el agua restante con la canela y el piloncillo moviendo constantemente hasta que se disuelva el piloncillo y empiece a hervir. Cuando empiece a hervir, cuela la masa del recipiente anterior al agua hirviendo, mezcla constantemente hasta que espese. Cuando el atole empiece a verse algo transparente, estará listo para servirse. Si deseas darle sabor, agrégale la pulpa de la fruta que más te guste y listo.

Atole de harina de arroz

Ingredientes:

1 Litro de leche entera

250 Mililitros de leche evaporada

150 gr de azúcar

40 gr de harina de arroz

1 Raja de canela

50 gr de coco rallado

Procedimiento:

Disuelve la harina de arroz en 100 mililitros de agua y reserva. Después, pon al fuego la leche entera, la leche evaporada y el azúcar, cuando las leches suelten el hervor agrega la harina de arroz, la canela y el coco. Deja cocer durante 20 minutos sin dejar de mover para que no se pegue. Sirve al gusto.

Atole de cajeta

Ingredientes:

½ Litro de leche

¼ Litro de cajeta

50 gr de fécula de maíz

150 gr de azúcar

Procedimiento:

Disuelve la fécula de maíz en un poco de agua fría. Hierve la leche con el azúcar y después, agrega la fécula diluida. Por último añade la cajeta y deja hervir durante 5 minutos sin dejar de mover para que no se pegue.

Atole de harina de maíz

Ingredientes:

1/2 Taza de crema de trigo

4 Tazas de agua

2 Tazas de leche

1 Rajita de canela

1 ½ Tablilla de chocolate

1/2 Taza de mascabado

Vainilla líquida al gusto

Procedimiento:

Disuelve la crema de trigo en una taza de agua y después ve agregando poco a poco el resto del agua previamente hervida. Después de 20 minutos de hervir, añade la leche y las tablillas de chocolate. Deja al fuego durante un par de minutos más. Endulza con el mascabado y si deseas puedes endulzar el atole con piloncillo o azúcar. Añade también una ramita de canela y las gotas de vainilla.

Atole de avena entera

Ingredientes:

1/2 Taza de avena entera

1/4 Taza de mascabado o piloncillo

1/2 Cda de anís de semilla

4 Tazas de agua

1 Taza de leche

5 Ciruelas pasas

1 Raja de canela

Procedimiento:

Hierve la avena con el agua y déjala hervir durante cinco minutos, mientras mueves constantemente. Agrega el azúcar y el anís, después deja que hierva durante tres minutos más y después añade una taza de leche. Añade 4 o 5 ciruelas pasas para que hiervan junto con la avena o remojadas la noche anterior, añade también la rajita de canela y deja que los sabores se integren. Sirve caliente.

Atole de germen de trigo

Ingredientes:

1 Taza de germen de trigo

1 Cda de harina de trigo

1 Litro de agua

1/2 Taza de azúcar mascabado

1 Taza de leche

Vainilla al gusto

1 Rajita de canela

Procedimiento:

Disuelve el germen de trigo en una taza de agua y agrega también el agua que has hervido previamente para después colocar al fuego. Deja que pasen algunos minutos y añade la harina de trigo y el azúcar mascabado, luego añade una taza de leche y deja 15 minutos más al fuego, mientras continúas moviendo. Añade una rajita de canela y unas gotas de vainilla.

Atole de masa con chocolate

Ingredientes:

100 Gr de masa de maíz

Piloncillo al gusto

1 Raja de canela

Agua la necesaria

1 Tablilla de chocolate

Procedimiento:

Disuelve la masa con agua fría y después cuélala, posteriormente coloca al fuego y sin dejar de mover. Después de 10 minutos de estar hirviendo añade la tablilla de chocolate. Hierve y cuela esta preparación, después endulza y deja al fuego por 5 minutos más antes de servir.

Licor de mora

Ingredientes:

1 litro de aguardiente

1 kg de moras

500 g de azúcar

1/2 litro de agua

1 caña de canela

1 cáscara de naranja

Preparación:

Una vez recolectadas las moras silvestres, las lavamos muy bien para eliminar cualquier resto de tierra o polvo que pudieran tener.

En un olla ponemos el agua a fuego fuerte, cuando rompa a hervir añadimos el azúcar, la canela y la cáscara de naranja. Bajamos el fuego y dejamos hervir 10 minutos, revolviendo para que se deshaga el azúcar y se haga un almíbar. Reservamos.

Ponemos en un recipiente grande que tenga tapa las moras, el aguardiente y el almíbar (con la canela y la naranja) tapamos y dejamos macerar durante 10 días.

Una vez transcurrido el tiempo de maceración, colamos las moras y metemos el licor en una botella con cierre hermético.

El licor estará listo para tomar a partir del tercer mes, pero como los buenos vinos, cuanto más tiempo se deje, mejor estará.

Conservación

El licor de mora en una botella con cierre hermético podrá durar años.

Licuado de nopales

Ingredientes:

1 taza de agua

Cubitos de hielo opcional

1 ramita de perejil opcional

2 nopales frescos

Procedimiento:

Parte el nopal en trozos pequeños y asegúrate de que no le hayan quedado espinas.

Echa el nopal, y el resto de los ingredientes en una licuadora; procesa hasta que quede bien licuado.

Café de olla

Ingredientes

6 tazas de agua

½ taza café molido

3 conitos chicos de piloncillo (90 gr)

1 varita de canela

1 clavo de olor, opcional

Procedimiento:

Calienta en una olla el agua, canela, piloncillo y clavo (opcional). Lleva a ebullición y cocina unos 5 minutos o hasta que el piloncillo se disuelva.

Apaga el fuego, agrega el café molido, mezcla y tapa la olla.

Deja reposar fuera del fuego por 10 minutos.

Cuela el café y sirve caliente.

POSTRES, DUCES Y CONSERVAS

Camote asado en miel de maguey y anís

Ingredientes:

2 kilos camote amarillo, bien lavado y asado en braza

2 litros agua

1/2 kilo piloncillo

Puño anís de monte

2 litros miel de pulque o maguey

3 rajas canela

3 clavos de olor

1 limón verde (La ralladura)

Chorrito tequila

Procedimiento:

Se pone a cocer todo en una cazuela a fuego bajo hasta que el líquido reduzca, mover los camotes de vez en cuando para que no se peguen.

Apagar y reposar. Servir frío con mucha miel.

Arroz con leche

Ingredientes:

1 lto. de leche

1 taza de arroz

1 raja de canela

1 lata de leche evaporada

1 pizca de sal

Pasas de uva

Procedimiento:

Se lava el arroz y se escurre se pone a cocer en agua, y canela, cuando ya esté cocido el arroz se le agrega el azúcar, la leche, la leche evaporada y la pizca de sal, se sirve y se le agregan pasas.

Nuez garapiñada

Ingredientes:

1 taza de azúcar

½ taza de agua

1 cucharada de vainilla

2 tazas de nuez

1 cm. de barra de mantequilla

Procedimiento:

En un cacito de cobre se pone a fuego fuerte, siempre meneando la vainilla, el azúcar y el agua, cuando el hervor esté sin espuma, se agrega la taza de nuez, déjela a fuego fuerte, siempre meneando, teniendo cuidado de no romper los corazones de la nuez.

Después agregue la mantequilla y cuando la nuez coja brillo se vacía sobre papel de estaño, separando rápidamente con dos cucharas.

Galletas de nuez y dátil

Ingredientes:

2 tazas de dátiles picados

¾ de taza de cerveza

2 barras de mantequilla

2 tazas de azúcar

3 huevos

1 cucharada de vainilla

4 tazas de harina

1 cucharada de bicarbonato

1 cucharada de sal

Procedimiento:

En una cacerola se pone a hervir los dátiles, la cerveza, hasta que forme una mezcla espesa.

Se saca del fuego y se deja enfriar.

Se ablandan aparte la mantequilla, se le agrega el azúcar los huevos, la vainilla, la harina previamente cernida, el bicarbonato la sal y la canela, se añade esto a la crema de mantequilla alternando con la pasta de dátil y la nuez picada.

Se engrasa una charola para repostería, se pone cucharaditas de la mezcla, se mete al horno caliente a 375 grados de 12 a 15 minutos, rinde 140 galletas.

Buñuelos

Ingredientes:

Canela molida

½ kg. de azúcar

20 cáscaras de tomate

½ kg. de harina

3 huevos

3 cucharadas de azúcar

½ kg. de manteca

Procedimiento:

Se pone al fuego media taza de agua con las cáscaras de tomate, cuando suelta el hervor se retira y se deja enfriar. Se cuela, se bate ligeramente el huevo y se bate con la harina y el azúcar; se va añadiendo el agua, para que quede una masa suave que se amada sobre la mesa hasta que se desprenda de la misma con facilidad.

Se deja reposar untada de manteca, a las tres horas se hacen bolitas con la masa y se estiran sobre una servilleta que se pone en la rodilla; se fríen en suficiente manteca muy caliente, uno a uno, pasándolos inmediatamente con azúcar y canela.

Capirotada

Ingredientes:

8 panes francés

800 gr. de piloncillo

3 rajas grandes de canela

½ taza de pasas de uva

200 gr. queso

150 gr. de mantequilla

100 gr. de coco

Procedimiento:

El pan se dora en mantequilla. El piloncillo se pone al fuego con tres tazas de agua y la canela, se tapa y se deja hervir hasta que se disuelva.

En una cacerola se pone una capa de pan previamente rebanado se le pone encima coco, las pasas y el queso, se pone otra capa de pan, pasas, coco y queso y así sucesivamente hasta terminar con los ingredientes, se termina con una capa de pasas, coco y queso.

Al final se baña con el jarabe que obtuvimos al hervir el piloncillo y la canela y se pone a fuego bajo durante cinco minutos.

Suadero de membrillo

Ingredientes:

Membrillos

Azúcar

Procedimiento:

Los membrillos se limpian, se les quita lo maltratado, y se ponen a cocer en agua.

Ya cocidos, se parten y se les quita el corazón, se muele la pulpa, se le agrega un poco de azúcar y se extiende en charolas a que quede una capa delgadita.

Se pone al sol a que se deshidrate, durante tres días aproximadamente, desprenda con cuidado de la charola y enrolle el suadero.

Rallado de membrillo

Ingredientes:

Membrillos

Azúcar

Procedimiento:

Se lavan los membrillos, se pelan y se rallan.

Se pesa la ralladura del membrillo y se pone la misma cantidad de azúcar.

Con el azúcar se hace una miel, agregándole agua, una vez que haya hervido la miel por diez minutos, se le agrega la ralladura de membrillo y se deja hervir otros 10 minutos, meneando constantemente.

Envasar en frascos esterilizados, llenando hasta el borde para que no quede aire.

Tápese fuertemente y póngase a baño María.

Dulce de camote

Ingredientes:

1kg. de camote

½ kg. de azúcar

Procedimiento:

Pele el camote y hiérvalo con agua, ya cocido colar el agua, y moler el camote con el azúcar y cocina un momento más hasta que esté bien mezclada el azúcar.

Jamoncillo

Ingredientes:

1 litro de leche entera

2 1/2 tazas de azúcar

1 gota de colorante vegetal rojo líquido

1/2 taza (50 gramos) de pepitas de calabaza peladas y tostadas

Molde rectangular del tamaño que se desee el jamoncillo.

Procedimiento:

Poner la leche en un cazo de cobre y calentar; cuando hierva, agregar el azúcar. Cocer a fuego bajo hasta que se vea el fondo del cazo. Dividir la mezcla en dos partes, y a una de ellas agregar el colorante vegetal rojo.

Calentar nuevamente cada preparación y batir vigorosamente hasta que se tenga el punto de paniz (ligeramente blanquecino).

Vaciar la mezcla color rojo dentro del molde para panqué cubierto con una manta de cielo humedecida. Agregar las pepitas de jamoncillo color natural. Compactar el dulce con las manos ligeramente humedecidas y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Cortar rebanadas del tamaño deseado.

Dulce de nuez y leche

Ingredientes:

1 lata (397 gramos) de leche condensada

½ kilo de nueces, molidas

Procedimiento:

Coloca la leche condensada y nuez en una cacerola de fondo grueso a fuego medio. Deja que hierva, reduce el fuego a bajo y cocina, moviendo constantemente con una pala de madera, hasta que la mezcla esté bien espesa y puedas ver el fondo de la cacerola al mover.

Retira del fuego y deja enfriar, moviendo de vez en cuando, hasta que puedas manejar la mezcla con las manos. Forma bolitas con las manos y colócalas en capacillos de papel o envuélvelas en celofán.

Jamoncillo tradicional con dulce de leche

Ingredientes:

2 tazas de leche

4 tazas de azúcar refinada

1 cucharadita de esencia de vainilla

2 cucharaditas de aceite vegetal

½ taza de nueces

Procedimiento:

Coloca en una olla la leche, la esencia de vainilla y el azúcar; cocina a fuego medio bajo por 40 minutos sin dejar de mover. La leche debe de tomar un color café claro.

Engrasa un refractario con aceite vegetal, vierte el dulce de leche y deja enfriar a temperatura ambiente por 30 minutos.

Forma bolitas del mismo tamaño, aplástalas ligeramente y coloca una mitad de nuez encima.

Conserva de durazno en almíbar

Ingredientes:

1 kilo de duraznos (deben estar bien firmes)

600 gramos de azúcar

Cascara de ½ limón

Un palito de canela

Procedimiento:

Lavar los duraznos. En una olla con abundante agua hirviendo, incorporar los duraznos (enteros y con cáscara), cocinar por 1 minuto. Apagar, retirar los duraznos del agua y con cuidado pelarlos, partirlos y retirar el carozo.

En una olla colocar el azúcar, la cáscara de limón cortada en finas tiras, el palo de canela y 250 mililitros de agua.

Cocinar a fuego bajo hasta que hierva, en este momento incorporar los duraznos pelados y partidos; cocinar por 10 minutos y apagar.

Colocar los trozos de duraznos en frascos esterilizados y cubrirlos con el almíbar.

Todo esto debe ser cuando la fruta este aún caliente. Dar vuelta los frascos y dejar enfriar.

Dulce de higo

Ingredientes:

20 higos, maduros pero firmes, lavados

Una pizca de bicarbonato

1 ¾ lb de panela o piloncillo

Canela, clavo de olor y otras especias – opcional

Agua

Procedimiento:

Haga una incisión o corte en forma de cruz en la parte superior la parte angosta de cada higo.

Ponga los higos en un recipiente y cúbralos con agua, déjelos remojar durante un día entero.

Cierna los higos y póngalos en una olla, cúbralos con agua, aproximadamente 8 tazas de agua.

Añada la pizca de bicarbonato y haga hervir el agua con los higos, cocínelos durante 15 a 20 minutos o hasta que estén suaves.

Deje los higos en el agua en el que se cocinaron durante otro día entero.

Al día siguiente cierna el agua y escurra cada higo con delicadeza hasta sacarle la mayor cantidad de agua.

Ponga la panela o piloncillo y las especias en una olla de buen tamaño, agregue 6 tazas de agua y cocínela a fuego lento hasta que la panela este completamente disuelta y se empiece a convertir en miel.

Añada los higos y siga cocinando a fuego lento hasta que la miel este espesa, aproximadamente unas 2 a 3 horas.

Sirva los higos calientes o fríos

Mermelada de higo

Ingredientes:

1 kg de higos limpios y pelados

500 gr de azúcar

Zumo de medio limón

Procedimiento:

Pon los higos limpios en una cazuela con el azúcar y el zumo de limón y deja reposar unas horas para que maceren.

Pon la cazuela con los higos macerados a fuego medio y deja cocer unos 35-40 minutos, removiendo de vez en cuando y des espumando. Cuando haya espesado, retira la mermelada del fuego y si se desea, tritúrala con la batidora o el pasapurés.

Rellena los botes previamente esterilizados con la mermelada y ciérralos bien inmediatamente. Ponlos boca abajo y mantenlos así durante 24 horas para que hagan el vacío. Otra opción para hacer el vacío es meter los botes en una cazuela al baño maría y dejarlos unos 30 minutos desde que el agua rompa a hervir. Después, déjalos enfriar y sécalos. De este modo, la mermelada se conservará perfectamente durante unos meses.

Espesar la mermelada:

Si te gusta la mermelada más espesa, puedes añadir a la cocción media manzana rallada en trozos muy pequeños. En este caso, el tiempo de cocción puede reducirse, ya que espesará antes debido a la pectina que contiene la manzana.

Cómo esterilizar los tarros de cristal:

Antes de rellenarlos de mermelada, se deben esterilizar para evitar contaminaciones. Para ello, se deben introducir en una cazuela con agua hirviendo durante 10-15 minutos. Después, se escurrirán y secarán bien, tratando de no tocar el interior de los botes.

Mermelada de durazno

Ingredientes:

1 1/2 kilos de duraznos

1 kilo de azúcar

1 taza de agua

1 raja de canela

Procedimiento:

Pela los duraznos, quítales el hueso, córtalos en cuartos y colócalos en un recipiente en capas, alternando con el azúcar.

Después, déjalos macerar por 1 hora y cocina a fuego alto durante 10 minutos. Agregar el agua y la canela.

Luego prosigue la cocción a fuego suave, revolviendo con una cuchara de madera cuando comience a espesar.

Cuando este espesa, deja en el fuego por 10 minutos más y retira del fuego. Deja enfriar y servir.

Mermelada de notal

Ingredientes:

500 gr de nopal

2 manzanas verdes (sólo utilizaremos la cascara de las manzanas en esta receta)

2 tazas de azúcar

1 cucharada de zumo de limón

1 taza de agua

Una pizca de bicarbonato

Procedimiento:

Pela las manzanas, corta las cascaras y colócalas en una olla con agua para ponerlas a hervir

Encárgate de lavar muy bien los nopales, luego utilizando el agua donde herviste las cascaras licúalos.

Vierte el contenido de la licuadora en una cacerola, agrega el azúcar y lleva a fuego medio por 5 a 10 minutos. Así se caramelizaran los nopales.

Cuando esté hirviendo es momento de agregar el bicarbonato junto al zumo de limón. Debes retirar la espuma y remover constantemente para evitar que se pegue.

Cuando deje de hacer espuma y al moverla veas el fondo del recipiente la cocción de la mermelada de nopal habrá terminado.

Pan de trigo

Ingredientes:

600 g de harina de trigo

400 ml de agua hervida y templada

20 g de levadura fresca para pan

7 g de sal

Procedimiento:

En un bol lo suficientemente grande para la preparación se deberá tamizar la harina de trigo junto con la sal.

Una vez dentro del bol, comenzar a mezclar con ayuda de una cuchara para que se repartan correctamente.

A continuación incorporar la levadura para pan junto con el agua previamente hervida y templada.

En este punto se tendrá que comenzar a amasar los ingredientes hasta que la masa esté en un punto pegajoso.

Después de esto, enharinar una encimera o mesa de trabajo y amasar sobre ella la masa durante al menos 10 minutos.

El secreto para lograr realizarlo correctamente es ir haciendo pliegues y doblando la masa hacia adentro.

La masa estará completamente lista cuando deje de estar pegajosa.

Una vez lista, colocarla dentro de un bol y dejar reposar durante dos horas para conseguir su fermentación.

Pasado este tiempo la masa se habrá fermentado y duplicado su volumen.

Seguidamente, retirar la masa del bol y colocarla sobre la misma superficie enharinada.

El paso siguiente será estirar la masa en forma de cuadro para que pierda todo el exceso de gas.

Se tendrá que realizar tres pliegues a la masa, para que quede de forma rectangular.

Cuando se tenga el pan en la forma deseada se realizan tres cortes en su exterior; se deja reposar nuevamente durante una hora en un molde previamente engrasado y enharinado.

Pasado este tiempo, meter el pan de trigo al horno y dejar cocinar durante 30 minutos a 220° centígrados. Debe quedar ligeramente crujiente por fuera y bien cocido por dentro.

Pan de elote

Ingredientes:

6 elotes tiernos grandes

6 huevos

1 barra y media de mantequilla de 90gr

1 cucharada de polvo para hornear

3/4 de taza de Harina

1/2 taza de leche entera

1 cucharadita de canela en polvo

Procedimiento:

Batir la mantequilla con los huevos enteros, uno por uno sin dejar de batir. Rebanamos los elotes y licuarlos con la leche entera, incorporar a la preparación anterior sin dejar de batir. Añadir harina y polvo para hornear. Cocer en horno precalentado a 150ºC entre 40 y 60 minutos (ir checando con un palillo metiéndolo en el pastel y cuando salga seco está listo, revisar que no se dore en exceso en la parte de arriba) saca, enfriar y espolvorear azúcar y canela.

Se puede utilizar un traste de acero con tapa se engrasa y se vierte la mezcla y se tapa la olla y se coloca en chimenea por 10 o 15 minutos.

Barrancos

Ingredientes:

1 taza de harina de maíz o masa de maíz

½ taza de leche

Sal al gusto

Procedimiento:

Se revuelve la harina de maíz o masa de maíz con leche y la sal, hasta formar una masa aguada, se engrasa una olla de acero y se vierte en ella se coloca la tapa y se coloca en la chimenea o fogata por 10 a 15 minutos.

Cajeta de leche

Ingredientes:

1 litro de leche

1 ½ taza de azúcar granulada

1 ½ cucharada de vainilla

½ cucharada de bicarbonato

2 cucharadas de jarabe de maíz

Procedimiento:

Coloca en una olla la leche y agrega el azúcar poco a poco, moviendo para que se disuelva.

Agrega la vainilla, el bicarbonato y el jarabe de maíz.

Cocina a fuego bajo por 1 hora moviendo constantemente para que no se pegue.

Retira del fuego una vez la cajeta este de color café oscuro.

Vierte la cajeta en un contenedor.

Polvorones con manteca de cerdo

Ingredientes:

500 gramos de harina

235 gramos de manteca de cerdo

100 gramos de azúcar

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharada de aguardiente

Procedimiento:

Pon la harina extendida sobre una placa de horno y hornéala. Para ello, deberás tostarla a 120 ºC durante una hora, o hasta que veas que está seca y ha cambiado de color. Muévela de vez en cuando con una cuchara de madera para que se tueste toda la harina.

Deja que se enfríe un poco la harina. Luego, para seguir con la receta de polvorones tradicionales, coloca en un bol todos los ingredientes, es decir, la harina, la manteca de cerdo, el azúcar, el aguardiente y la canela.

Amasa hasta que todos los ingredientes estén bien integrados. Conseguirás un mejor resultado y una masa de polvorones con manteca de cerdo más compacta si haces este paso con las manos, deja que repose durante una hora más o menos, y corta en rodajas de 1 a 1.5 cm de grosor para formar los polvorones tradicionales.

Coloca los polvorones sobre charola de horno y hornéalos a 180 ºC durante 10-15 minutos. Saca los polvorones de manteca de cerdo del horno y deja que se enfríen en la misma bandeja antes de quitarlos.

Cajeta de membrillo

Ingredientes:

Membrillo 1K

Azúcar 1K (aproximadamente).

Pectina 15 g (este ingrediente es opcional, si deseas que te quede más consistente porque la piel del membrillo ya tiene suficiente pectina para darle consistencia sin añadir nada extra).

Zumo de limón (opcional).

Procedimiento:

Lo primero es lavar los membrillos muy bien bajo el grifo y frotarlos con las manos.

Después cortarlos en cubos mientras retiramos las semillas y el corazón. No necesitamos quitarles la piel. Luego ponemos los trozos en una olla y los cubrimos con agua. A continuación dejamos que se cocinen a fuego fuerte durante 10 minutos desde el momento de la ebullición. Si son membrillos que no están muy amarillos quizás necesitaremos darle un poco más de tiempo. Lo importante es retirarlos del fuego cuando veamos que están blandos. Escurrimos el agua de la olla. La masa reblandecida la ponemos en el vaso de la licuadora para obtener un puré homogéneo.

Lo siguiente que haremos es pasar por un tamiz este puré, para conseguir una textura más delicada y menos terrosa en la carne de membrillo. Por supuesto, este paso es opcional. Si prefieres una masa con ‘personalidad’ y ‘sorpresas’ entonces no necesitas el tamiz. Una vez tenemos la masa tamizada, la colocas al fuego lento (una llama bien bajita) y añades la misma cantidad de azúcar. Le agregamos la pectina. Debemos revolver con frecuencia (preferiblemente con una cuchara de madera) para que no se pegue en el fondo. Dejamos que el azúcar se mezcle bien con la masa de membrillo. El proceso es de unos 15 minutos.

Agregamos el zumo de limón o chorrito de vino blanco y lo dejamos permanecer en el fuego por unos 2 minutos más. El limón apaga de forma peculiar el exceso de dulzor. Una vez está cocinado, lo ponemos a enfriar en un molde a temperatura ambiente.

INDICE

Prologo	1
CORTES Y USOS DE LA VACA	2
CORTES Y USOS DEL CERDO	4
GUÍA DE CORTES - Carne de cerdo	7
GUÍA DE CORTES - Carne de ternera	8
GUÍA DE CORTES - Carne de cordero	9
IDENTIFICAR LAS SIMIILITUDES DE CORTES	10
CONEJO	12
PARTES DEL CONEJO	16
IMPORTANCIA DE USAR MEDIDAS EXACTAS	17
LIQUIDOS	18
MEDIDAS STANDARD CON TAZAS Y CUCHARAS	19
TABLA DE EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS	21
EQUIVALENCIAS	23
El Huitlacoche	24
La Acelga	26
La Flor de calabaza	27
Lengua de Vaca (RUMEX CRISPUS)	28
El Maíz	29
El Frijol	31
El Trigo	32

El Membrillo 33

El Higo 36

El Chabacano 37

El Nopal 38

La Manzana 40

La Mora 46

GUISOS Y SOPAS

Arroz con Pollo 49

Arroz con Fideos 51

Chuletas de Puerco (Cerdo) con Manzana 52

Habas 53

Lomo de Puerco con Verduras 54

Mole de pollo 55

Cabrito en salsa de chile ancho 57

Cabrito al pastor 58

Birria de chivo 59

Birria de res 60

Cabrito al horno 61

Asado de puerco 62

Asado de puerco 2 64

Asado de Puerco 3 66

Asado Verde 67

Cerdo en salsa verde 68

Flores de calabaza 69

Huevo con Flor de Calabaza 70

Crema de flor de calabaza 71

Acelgas guisadas 72

Huitlacoche Natural 73

Tamales rojos y verdes 74

Asado de puerco rojo 76

Arroz rojo 77

Patitas de cerdo en vinagre 78

Menudo 79

Tamales rojos 80

Tamales de elote 81

Chicharrón en salsa verde 82

Chilaquiles verdes 83

Ensalada de nopales 84

Sopes 85

Picadillo rojo 86

Pozole 87

Sopa de flor de calabaza 88

Arroz con verduras 89

Fideo seco con chorizo 90

Pescado en salsa verde 91

Hígado encebollado 92

Riñones de ternero 93

Carne de puerco con calabacita 94

Chiles en escabeche 95

Caldo de res 96

Caldo de pollo 97

Papas con tocino 98

Chilacayote en pipián 99

Fajitas de res con vegetales verdes 100

Burritos 102

Flor de palma 103

Cabuches 104

Chicharrón en salsa verde 2 105

Conejo al orégano 106

Estofado de conejo 107

Chilaquiles verdes 2 108

Chiles rellenos de carne y queso 109

Chile ancho relleno de queso 110

Mole 111

Mole verde 113

Pozole rojo de cerdo 114

Masa para quesadillas 115

Quesadillas de huitlacoche 116

Quesadilla de flor de calabaza 117

Quesadilla de requesón 118

Sopecitos 119

Birria de chivo 2 121

Salsa para tacos de birria 122

Nopales rellenos de requesón 124

Ensalada de nopales y aguacate 125

Sopa de frijoles con nopales 126

Nopales asados con queso panela 127

BEBIDAS

Bebida de pinole 129

Atole blanco 130

Atole de arroz 131

Atole de avena 132

Atole tradicional de anís 133

Champurrado 134

Atole de leche y masa 135

Atole de masa 136

Atole de harina de arroz 137

Atole de cajeta 138

Atole de harina de maíz 139

Atole de avena entera 140

Atole de germen de trigo 141

Atole de masa con chocolate 142

Licor de mora 143

Licuado de nopales 144

Café de olla 145

POSTRES, DUCES Y CONSERVAS

Camote asado en miel de maguey y anís 147

Arroz con leche 148

Nuez garapiñada 149

Galletas de nuez y dátil 150

Buñuelos 151

Capirotada 152

Suadero de membrillo 153

Rallado de membrillo 154

Dulce de camote 155

Jamoncillo 156

Dulce de nuez y leche 157

Jamoncillo tradicional con dulce de leche 158

Conserva de durazno en almíbar 159

Dulce de higo 160

Mermelada de higo 161

Mermelada de durazno 162

Mermelada de notal 163

Pan de trigo 164

Pan de elote 166

Barrancos 167

Cajeta de leche 168

Polvorones con manteca de cerdo 169

Cajeta de membrillo 170

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas

Mis Recetas