



RECETARIO

Colonia Agrícola General Lázaro Cárdenas

Supported by:



based on a decision of the German Bundestag





Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation
and Nuclear Safety

based on a decision of the German Bundestag





Dedicado a...

Dedicado a todas las personas que
colaboraron en la feria de cocina
campesina con productos y subproductos
del traspasio, el día 30 de Noviembre de
2018 en la Colonia Agrícola General
Lázaro Cárdenas.

Supported by:



based on a decision of the German Bundestag



Antojitos.....	pag. 5
Caldos.....	pag. 12
Guisados.....	pag. 17
Tamales.....	pag. 29
Dulces	pag. 40
Bebidas.....	pag. 39



Antojitos



Empanadas de Frijol

Noemí Gómez López

- **Ingredientes:**

10 porciones

1 Kg. Masa de maíz

500 gr. Frijoles refritos

1 Cebolla

1 manojo de Cilantro

500 gr. de Tomate

1 Lechuga

250 gr. de Crema

100 Gr. de Queso

Harina de trigo

Aceite para freír

Sal

- **Modo de preparación**

- Agregar un poco de harina de trigo a la masa de maíz, una pizca de sal y un poco de agua tibia. Es importante que el agua se agregue poco a poco, de acuerdo con la textura de la masa.

- Se hacen pequeñas tortillas, se agrega una pequeña cantidad de frijoles a manera de que se pueda doblar la tortilla y "cerrarla" sin que éstas se quiebren. Se van dejando a un lado en una manta limpia. Conforme se van haciendo las empanadas se debe de colocar una cacerola grande con aceite en la estufa o fogón para freírlas.

- Colocar las empanadas en la cacerola con cuidado y freír hasta que queden doraditas. Se retiran del aceite y en otro recipiente se dejan escurrir.

- Servir las empanadas con ensalada, crema, queso y chirmol de tomate.





Chilaquiles

Natalia Barreiro Romero

- **Ingredientes:**

Porción para 4 personas

1 kg. de Tortillas de Maíz
1 Ramita de Cilantro
1 kg. Tomate Rojo
1 Chile Verde
100 gr. de Cebolla
150 gr. de Queso
250 gr. de Crema
3 dientes de Ajo
5 chiles Bolita de milpa
aceite para freir

- **Preparación:**

- Las tortillas se asolean
- Se cortan las tortillas en cuadritos y se fríen. En una olla, se pone a cocer la pechuga de pollo
- Se ponen los tomates rojos y el chile bolita en un comal a asar.
- Una vez que los tomates y los chiles estén asados se licúan o se machacan con un molcajete con el ajo, cilantro y la cebolla; de esta manera queda listo el chirmol.
- Cuando la pechuga de pollo está lista, se retira del fuego y se deshebra con cuidado.
- Para servir, se ponen las tostadas en un plato y se cubren con un poco de pollo deshebrado; se le pone el chirmol encima, crema y queso al gusto.

Queso Botanero

Noemí Gómez López

- Ingredientes:

10 porciones

500 gr. Queso en cuajada

250 gr. de Salchicha

1 lata de chile en rajas

Epazote

- Modo de preparación

- Cortar la salchicha y el chile en cuadritos.

- Agregar la salchicha y el chile junto con la sal y se revuelve con la cuajada.

- Colocar la mezcla en moldes de madera, prensar durante media hora.

- Retirar el queso del molde.

- Servir en trozos pequeños y decorar con epazote.



Tortitas de Guíneo

Rosa Minerba Enríquez Romero
Esthela Hernández González

- **Ingredientes:**

2 kg. de Guíneo
500 gr. de Harina
1 Huevo
500 gr. de Azúcar
1 Cucharadita de bicarbonato de sodio
Aceite para freir

- **Modo de preparación**

- Se pelan los guíneos y se muelen.
- Mezclar los guíneos con el huevo, bicarbonato, harina y azúcar.
- Después de mezclar los ingredientes, se hacen tortitas. Mientras tanto, se pone una cacerola con aceite a calentar para poder freír las tortitas.
- Freír las tortitas hasta que estén doradas, escurrir las tortitas en un plato y posteriormente colocar otro plato con azúcar para pasar las tortitas y queden listas.



Tostada de Frijol

Elsa Hernández Méndez
Ofelia Vázquez Méndez

● **Ingredientes:**

30 piezas

2kg. de Masa de maíz

500 gr. de Frijol

Sal al gusto

● **Modo de preparación**

- Se amasa la masa con el frijol y la sal, de manera que quede una mezcla uniforme.

- Se hacen las tortillas y se cocinan en un comal de barro a fuego lento, se espera a que se doren y se retiran del comal.



10



Tortillas

Amparo Gálvez Cruz

- **Ingredientes:**

1 kg. de Maíz
100 gr. de Cal

- **Modo de preparación**

- Se pone a cocer el maíz con agua y cal. Una vez que el maíz está cocido se retira del fuego y se lava.
- Despues de lavar el maíz, se muele y se amasa con un poquito de agua.
- Se coloca un comal bien encalado en el fuego para que se caliente.
- Se hacen las tortillas a mano o con ayuda de la prensa y con cuidado se van colocando en el comal.
- Se van volteando las tortillas hasta que suben y posteriormente se retiran del comal.



Caldos



Caldo de Gallina de Rancho

Mercedes Gálvez Cruz



- **Ingredientes:**

10 porciones

2 Jitomates

½ Pieza de Cebolla

4 Chayotes

½ kg. de Papas

1 Pizca de Sal

3 Ramitas de Yerbabuena

250 gr. de Arroz

1 Diente de Ajo

- **Modo de preparación**

- Cocer la carne de gallina con 1 diente de ajo molido, los jitomates y la cebolla picados, sal al gusto.

- Agregar las papas partidas a la mitad.

- Posteriormente, agregar los chayotes partidos en rodajas.

- Servir incorporando la carne y los vegetales.

Caldo de Puntas de Chayote

Lidia López Hernández

- **Ingredientes:**

5 porciones

1 kg. de Chayote

2 Jitomates

1 Cebolla

2 Manojos de Puntas de Chayote

1 Cubo de Caldo de Pollo

1 Pizca de Sal

- **Modo de preparación**

- Despues de lavar, pelar y picar los chayotes, se ponen a cocer.

- Al momento de hervir, se agrega la sal, jitomate picado, la cebolla y el cubo de caldo de pollo.

- Posteriormente, se agregan las puntas de chayote hasta quedar perfectamente cocidos.

- Probar por si es necesario adicionar sal.



Caldo de Yerbamora

Josefa Gálvez Clemente

CALDOS

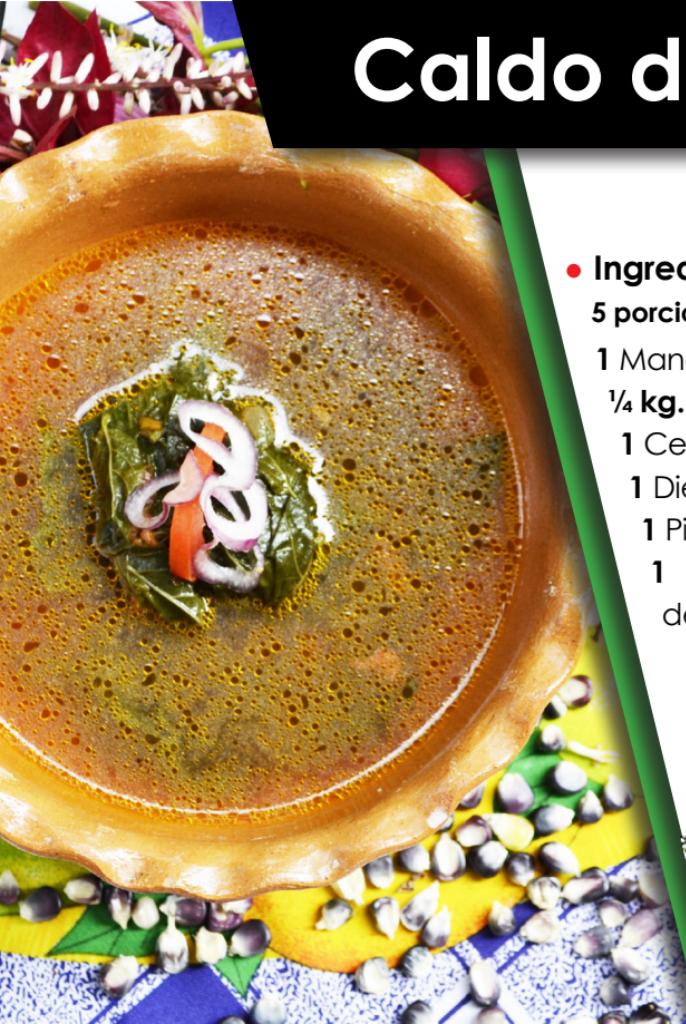
- **Ingredientes:**

5 porciones

1 Manojo de Yerbamora
1/4 kg. de Jitomates
1 Cebolla
1 Diente de Ajo
1 Pizca de Sal
1 cubito sazonador de tomate

- **Modo de preparación**

- Picar el jitomate, la cebolla y la yerbamora.
- Posteriormente, freír el jitomate y la cebolla con aceite en un recipiente, agregando agua.
- Cuando el agua está a punto de ebullición, se agrega la yerbamora, el diente de ajo y el cubito sazonador de tomate
- Agregar una pizca de sal.
- Servir al gusto.



Molito de Chipilín con Queso

Lidia López Hernández
Aurora Gálvez Cruz

• Ingredientes:

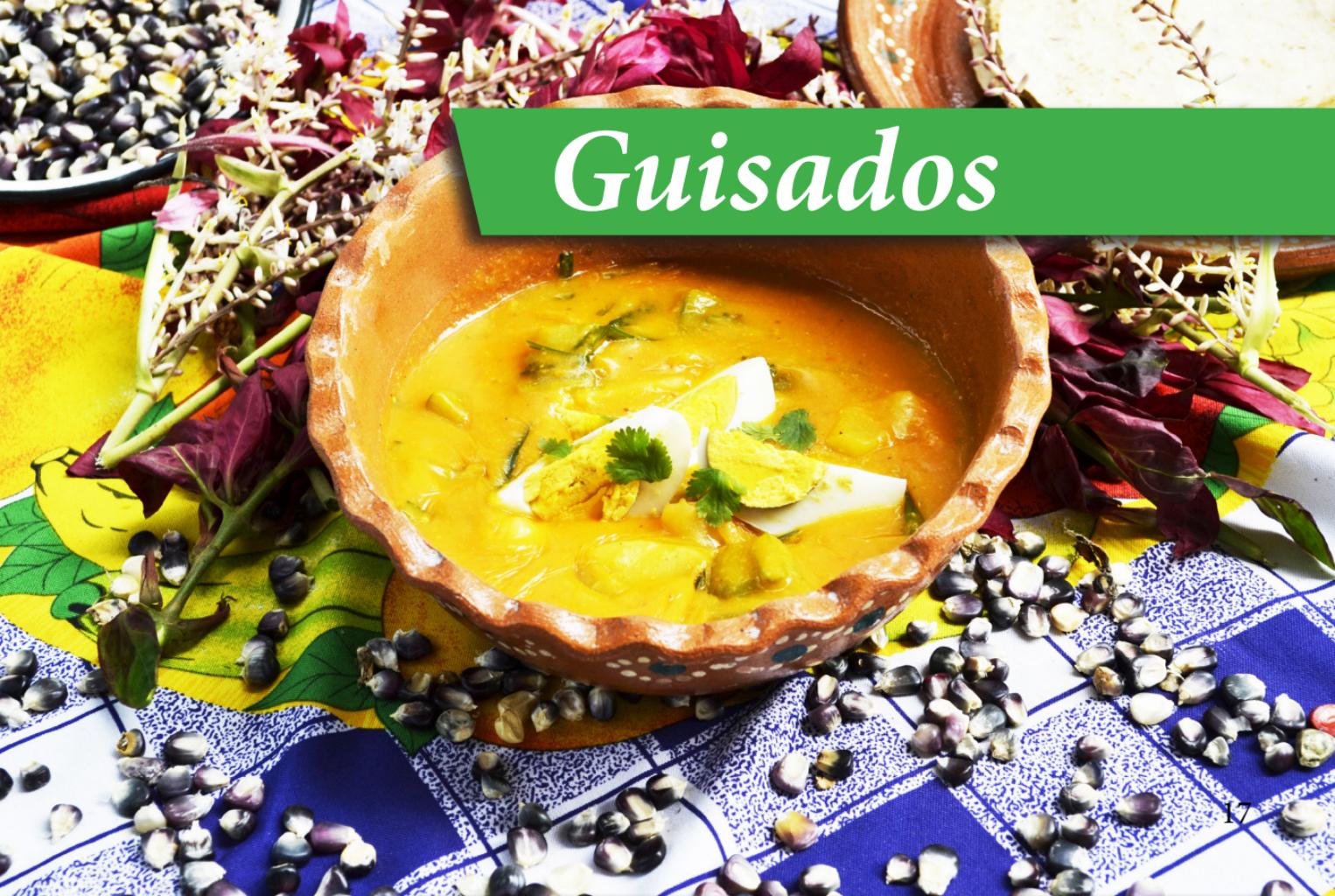
- ½ kg.** de Maíz
- ¼ kg.** de Jitomates
- ¼ kg.** de Cebollas
- 1** Diente de Ajo
- 1** Manojo de Chipilín
- 1** Cubo de Caldo de Pollo
- 250 gr.** Queso doble crema
- 1** Pizca de Sal
- Aceite

• Modo de preparación

- Amasar el maíz con un poco de aceite y sal.
- Con la masa, se hacen bolitas que se rellenan de queso crema.
- Picar el jitomate, la cebolla y el chipilín.
- En un recipiente, se sofrié el jitomate con la cebolla.
- Agregar agua en cantidad suficiente, adicionando el cubo de caldo de pollo y el chipilín picado.
- Cuando el agua está a punto de ebullición, se agregan las bolitas de masa.
- Esperar a que las bolitas de masa estén cocidas.
- Servir al gusto.



Guisados



Caldillo de Huevo de Rancho con Epazote

Aurora Gálvez Cruz

● Ingredientes:

5 porciones

10 Huevos

1 Manojo de Epazote

¼ kg. de Jitomates

2 Cebollas

2 Cubos de Tomate

Sal al gusto

● Modo de preparación

- Picar y sofreír los jitomates y las cebollas
Aregar agua.

- Cuando está hirviendo, se agregan los huevos crudos, el epazote, los cubos de tomate y sal al gusto.

- Servir cuando estén cocidos los huevos.



Chayotes en Relleno

Ángela Gálvez Cruz

GUISADOS

● Ingredientes:

5 porciones

2 Kg. de Chayotes

250 gr. de Chiles Verdes

2 Cebollas

1 Ramo de Cilantro

1 Ramito de Tomillo

1 Ajo

500 Gr. de Queso

16 Huevos

1 Lt. de Aceite

½ Kg. de Arroz

5 Chiles Guajillos

200 gr. de Masa

4 Cubos de Caldo de

Pollo

Sal al gusto

● Modo de preparación

- Hervir los chayotes en un recipiente, cuando estén fríos se parten a la mitad, se les quita la semilla y se rellenan de queso.

- Se quitan las semillas a los chiles guajillos y se licúan con el agua de los chayotes agregando los chiles, las cebollas, el cilantro, el tomillo y el ajo. Hervir la mezcla agregando los cubos de caldo de pollo y bolitas de masa añadiendo sal al gusto.

- Se batén las claras a punto de turron y se incorporan las yemas hasta crear una mezcla uniforme. Remojar los chayotes en la mezcla, sacar y freir al momento en aceite hirviendo.

- Acompañar los chayotes con la salsa y servir.



Guineo Empanizado con Ensalada de Lechuga

María Magdalena Enriquez Romero

● Ingredientes:

10 porciones

2 kg. de Guineos

1 Lechuga Romana

½ kg. de Jitomate

1 Cebolla Morada

5 Huevos

250 gr. de Pan Molido

Aceite para freir

Sal al gusto

● Modo de preparación

- Rebanar los guineos a lo largo, en tiras.
- En un recipiente, mezclar los huevos con una pizca de sal.
- Posteriormente, remojar los guineos en el recipiente con los huevos, sacar, freir en el aceite hirviendo y colocarlos en un plato.
- Preparar la ensalada rebanando la lechuga, partir en rodajas los jitomates, chiles verdes y la cebolla morada.
- Acompañar los guineos con la ensalada y servir.



Guisado de Pollo de Rancho

Martha Lidia Sánchez López

● Ingredientes:

10 porciones

1 Pollo

1 Cubo de Caldo de Pollo

500 gr. de Chile Guajillo

250 gr. de Tomillo

250 gr. de Canela

250 gr. de Pimienta

Sal al gusto

3 Ramitas de Laurel

● Modo de preparación

- Calentar agua en un recipiente y, cuando esté hirviendo, incorporar el pollo con una pizca de sal.

- Quitar las semillas a los chiles y remojarlos en agua caliente. Cuando estén fríos, licuarlos con el tomillo, la canela, el laurel y la pimienta.

- Anadir la mezcla al pollo para que hierva y esperar a que esté cocido, servir con ensalada.



Huevo Duro con Puré de Papa

María Roberta López Pérez

● Ingredientes:

12 porciones
12 Huevos
½ lt. de Leche
½ lt. de Crema
1 kg. de Papas
100 gr. de Ajo Molido
100 gr. de Perejil
Deshidratado
1 Rama de Perejil Fresco
Sal

● Modo de preparación

- Calentar agua en un recipiente y, cuando esté hirviendo, incorporar los huevos por aproximadamente 10 minutos. Esperar a que los huevos se enfríen y pelarlos.
- Cortar las papas en cuadritos y se cocen con la leche y un poco de agua.
- Una vez cocidas las papas, se machacan y se mezclan con el ajo molido, el perejil deshidratado y la crema incorporando sal al gusto.
- Servir el puré de papa en un plato, adornándolo con los huevos cocidos partidos a la mitad y unas hojas de perejil fresco.



Malanga frita con Fajitas de Pollo



Andrea Gómez López

• Ingredientes:

10 porciones

2 kg. de Malanga

1 Pechuga de Pollo

2 Cebollas

100 gr. de Ajo en polvo

Pimienta al gusto

5 Chiles campana
(pimiento morrón)

Azúcar

100 gr. de Maizena

Sal al gusto

Aceite para freir

• Modo de preparación

- La Malanga se lava, pela y corta en trozos. Se cocina sobre una tela en una olla vaporera. Cuando esté cocida, se muele y revuelve con harina de maicena, pimienta, sal y azúcar. Se regresa a la olla vaporera con la manta, dejándola reposar durante 10 minutos.

- Posteriormente, se saca de la olla y se deja enfriar, se fríe en aceite abundante.

- La pechuga de pollo se corta en fajitas. Los chiles y las cebollas se cortan en julianas para después sofreír estos ingredientes y se sazona al gusto con el ajo, la pimienta y la sal.

- Servir las fajitas acompañadas con la malanga.

Mole de Achiote

María Gómez Sánchez

• Ingredientes:

20 porciones

1 kg. de Chayotes

1 kg. de Papas

5 Chiles Verdes

500 gr. de Masa

100 gr. de Cebollín

1 Rama de Cilantro

50 gr. de Achiote

10 Huevos

Sal al gusto

• Modo de preparación

- Se bate la masa en 2 litros de agua.
- Hervir los huevos durante 10 minutos, esperar a que se enfrien, pelar y rebanar o picar en cuadros, según se prefiera.
- Pelar, partir y cocer los chayotes y las papas. Agregar el achiote al momento de hervir. Sal al gusto.
- Cuando las verduras están precocidas, se agrega la masa batida, el cilantro y el cebollín picados.
- Una vez cocida la mezcla, se acompaña con los huevos cocidos.



Mole de Papa

Manuela Pérez Pérez

• Ingredientes:

4 porciones

1 Kg. de Papas

1 Manojo de Cilantro

1 Cebolla

1/4 de Jitomate

1 Lt. de Maíz

1 Lt. de Aceite

Achiote

1 Cubo de Tomate

Sal al gusto

• Modo de preparación

- Amasar el maíz con aceite y sal, dejar reposando unos minutos.

- Remojar la pasta de achiote en agua tibia.

- Picar el jitomate, la cebolla, el cilantro y las papas.

- Cocer las papas picadas en un recipiente con agua.

- Cuando ya estén cocidas las papas, se escurre el agua y se fríen en aceite, incorporando la masa, el jitomate, la cebolla y el agua de achiote hasta lograr una consistencia espesa.

- Agregar sal al gusto y servir.



Mole Poblano con Carne de Pato

Consuelo Guzmán Ruiz

● Ingredientes:

10 porciones

1 kg. de Pato

1/4 kg. Chile Guajillo

1/4 kg. Chile Ancho

1/2 kg. de Galletas

1/2 kg. de Cebollas

1 Cabeza Ajo

1 Pizca de Comino

1/2 Rama de Canela

1 kg. de Arroz

Aceite

● Modo de preparación

- Quitar las semillas a los chiles y freírlos en un recipiente. Paulatinamente, ir incorporando las cebollas partidas, las galletas, y el ajo.
- Hervir la carne con ajo, cebolla y sal.
- Una vez fritos los ingredientes, se licúan con el comino y la canela utilizando el caldo del pato.
- Hervir la mezcla e ir agregando el caldo conforme sea necesario. Añadir sal al gusto y esperar a que esté cocido.
- Para preparar el arroz, se limpia, remoja y escurre. Posteriormente se fríe y cuando adquiera un color amarillento se retira el aceite y se agrega caldo de pato, sal al gusto y hervir hasta que se consuma el agua y el arroz esté cocido.
- Servir el mole acompañado con el arroz.



Pollo Estofado



María Angélica Hernández

- **Ingredientes:**

10 porciones

1 kg. de Pollo

3 Chayotes

3 Papas

3 Zanahorias

6 Jitomates

1 Cebolla

1 Ramita de
Tomillo
Sal al gusto

- **Modo de preparación**

- Calentar agua en un recipiente y, cuando esté hirviendo, incorporar el pollo con la cebolla, el jitomate picado, el tomillo, las zanahorias partidas y una pizca de sal.

- Posteriormente, pelar, partir y añadir los chayotes y las papas.

- Esperar a que todos los ingredientes estén cocidos y servir.

Tortita de Chayote y Arroz Blanco

Nelvi Ruiz Gálvez

● Ingredientes:

5 porciones

½ kg. de Chayote

½ Queso

¼ kg. de Jitomate

¼ kg. de Cebolla

1 Ajo

2 Huevos

¼ kg. de Chile Verde

1 Cubo de Caldo de Pollo

250 gr. de Arroz

Sal al gusto

● Modo de preparación

- Pelar y partir los chayotes en rodajas. Hervirlos y escurrirlos. Posteriormente, se coloca una rodaja, se incorpora el queso y se tapa con otra rodaja.

- En un recipiente, se apartan las claras de los huevos y se baten hasta volverse espuma, se agregan las yemas y nuevamente se baten. Los chayotes se remojan en la mezcla para posteriormente freírlos en aceite hirviendo.

- Los tomates, el ajo y los chiles se hierven, se dejan enfriar y se licúan con unas rodajas de cebolla y perejil al gusto. Se remojan los chayotes en la salsa y se agrega sal.

- El arroz se lava, se escurre, se fríe para posteriormente agregarle agua, sal y un cubo de caldo de pollo hasta que esté cocido.

- Servir los chayotes acompañados del arroz.



Tamales



Tamal de Acelga

María Teresa de Jesús Lázaro Vera

• Ingredientes:

20 Tamales

1.5 kg de Maíz

Hojas de Acelga

Sal al gusto

1 kg de Pollo

250 gr. de Cebolla

1 kg. de Tomate Verde

1 Cabeza de Ajo

Aceite

Hojas de Plátano

• Modo de preparación

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.

- Para preparar el Pollo: Se pone a cocer el pollo con un par de dientes de ajo y un pedazo de cebolla; se agrega sal y se deja hervir hasta que esté listo. Se deja enfriar y se deshebra.

- Una vez que todo está preparado se comienza a preparar la masa, se agrega un poco de agua, el aceite, la sal. Se pican las hojas de acelga finamente y se incorporan a la masa.

- Para preparar la salsa que se pondrá en los tamales, se fríen el tomate, la cebolla y el ajo; se licúan y se deja cocer por un momento hasta que la salsa tenga buena consistencia.

- Se comienzan a preparar los tamales agarrando una porción de masa y colocándola en la hoja de plátano (previamente asada para que se suavice), rellenando con el pollo y con el chirmol verde; se envuelven.

Posteriormente se coloca en la vaporera por aproximadamente 45 min.



Tamal de Bola con Mole Negro

Lorenza Jiménez González

T A M A L E S



• Modo de preparación

15 Tamales

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.
- Para preparar el mole: Freír los chiles, la galleta, el tomillo, la tostada, la pimienta, el plátano, la cebolla y el ajo. Después, se licúan todos los ingredientes con un poco de agua, se cuela y se deja hervir hasta que tenga la consistencia preferida; se revisa de sal o en dado caso se agrega un poco de azúcar.
- Para preparar el Pollo: Se pone a cocer el pollo con un par de dientes de ajo y un pedazo de cebolla; se agrega sal y se deja hervir hasta que esté listo. Se deja enfriar y se deshebra.
- Una vez que todo está preparado se comienza a preparar la masa, se agrega un poco de agua, el aceite y la sal. Se amasa hasta que la masa esté lista.
- Se comienzan a preparar los tamales agarrando una porción de masa y colocándola en la hoja de totomoxtle, rellenando con el pollo y con el mole; se cierra y se amarra. Posteriormente se coloca en la vaporera por aproximadamente 1 hora.

• Ingredientes:

4 kg. de Maíz
Sal al gusto
500 gr. de Chile Guajillo
500 gr. Chile Ancho
1 kg. de Cebolla
500 gr. de Tomate
6 Dientes de Ajo
1 Cucharadita de Tomillo

100 gr. de Tostadas de Maíz
2 Plátanos
250 gr. de Galleta Molida
1.5 kg. de Pollo
2 Cucharadas de Cal
1 Cucharadita de Pimienta
Hojas de Totomostle

Tamal de Chipilín con Carne y Mole

María Luz Pérez Hernández

• Modo de preparación

20 Tamales

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.

- Para preparar el mole: Freír el chile, el tomate, el ajo y la cebolla y se agrega al final el tomillo. Despues, se licúan todos los ingredientes con un poco de agua, se cuela y se deja hervir hasta que tenga la consistencia preferida; se revisa de sal o en dado caso se agrega un poco de azúcar.

- Para preparar el Pollo: Se pone a cocer el pollo con un par de dientes de ajo y un pedazo de cebolla; se agrega sal y se deja hervir hasta que esté listo. Se deja enfriar y se deshebra.

- Una vez que todo está preparado se comienza a preparar la masa, se agrega un poco de agua (mejor si es el consomé), el aceite, la sal y el chipilín. Se amasa hasta que esté lista.

- Se comienzan a preparar los tamales agarrando una porción de masa y colocándola en la hoja de plátano (previamente asada para que se suavice), rellenando con el pollo y con el mole; se cierra y se amarra. Posteriormente se coloca en la vaporera por aproximadamente 20 min.

• Ingredientes:

4 kg. de Maíz
1 Manojo de Chipilín
Sal al gusto
500 gr. de Chile Guajillo
1 kg. de Cebolla
1 kg. de Tomate



1 Cabeza de Ajo
1 Lata de Rajas de Chile Verde
Aceite
2 kg. de Pollo
1 Cucharadita de Tomillo

Tamal de Chipilín con Queso



• Ingredientes:

40 Tamales

2 Kg. de Maíz

1 Manojo de Chipilín

Sal al gusto

1 Cebolla

2 kg. de Tomate

1 Cabeza de Ajo

1 lt. de Aceite

1 Cucharadita de
Tomillo

500 gr. de Queso

Hojas de Plátano

Bella Luz Clemente Camacho

• Modo de preparación

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.

- Una vez que todo está preparado se comienza a preparar la masa, se agrega un poco de agua, el aceite, la sal y el chipilín. Se amasa hasta esté lista.

- Se comienzan a preparar los tamales agarrando una porción de masa y colocándola en la hoja de plátano (previamente asada para que se suavice), rellenando con el queso y con el chirmol de tomate; se tapa con la misma hoja. Posteriormente se coloca en la vaporera para cocinarse.

Tamal de Mole

Gloria González Sánchez

• Ingredientes:

30 Tamales

2 kg. de Maíz

1.5 kg. de Carne

250 gr. de Chile Ancho

¼ kg. de Cebolla

¼ kg. de Tomate

1 Cabeza de Ajo

Hojas de Plátano

• Modo de preparación

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.
- Para preparar el mole: Se remojan los chiles y se frien el tomate, la cebolla y el ajo. Después, se licúan todos los ingredientes con un poco de agua, se cuela y se deja hervir hasta que tenga la consistencia preferida; se revisa de sal o en dado caso se agrega un poco de azúcar.
- Se pone a hervir la carne con sal y ajo. Una vez que esté lista se retira del fuego.
- Una vez que todo está preparado se comienza a preparar la masa, se agrega un poco de agua, el aceite y la sal. Se amasa hasta que la masa esté lista.
- Se comienzan a preparar los tamales agarrando una porción de masa y colocándola en la hoja de plátano, rellenando con la carne y con el mole; se cierra y se amarra. Posteriormente se coloca en la vaporera por aproximadamente 1 hora.



Tamal de Semilla de Calabaza



Simona Hernández Julián

- **Ingredientes:**

30 Tamales

2 kg. de Masa de Maíz

500 ml. de Aceite

30 hojas de Yerba santa

1 puño de Semilla de Calabaza

500 gr. de Frijol

Hojas de Plátano

- **Modo de preparación**

- Se amasa el frijol con la semilla de calabaza. Una vez que estén mezclados se apartan y se procede a preparar la masa de maíz.

- A la masa de maíz se le debe de poner el aceite y mezclar bien.

- Para preparar los tamales se toma una porción de masa y se le coloca a manera de relleno, un poco del frijol con la semilla de calabaza. Posteriormente, se envuelven los tamales en las hojas de plátano y se proceden a colocar en una vaporera.

Tamal de Verdura

Araceli Sánchez Ruíz

● Ingredientes:

20 Tamales

1.5 kg. de Maíz
1 kg. de Chayote
1 kg. de Zanahoria
1 kg. de Papa
125 gr. de Chile Guajillo
2 Chiles Habaneros
1 kg. de Tomate
Sal al gusto
1 Cebolla
1 Cabeza de Ajo
Aceite
1 Puño de cal
4 Cubos de Consomé de Pollo
1 lata de chiles en rajas jalapeños
Hojas de Plátano

● Modo de preparación

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.
- Para preparar la masa, se agrega un poco de agua, el aceite, la sal.
- Para preparar las verduras, se deben de picar en cuadritos y después se ponen a cocer.
- Para preparar la salsa se ponen a remojar los chiles guajillos, el tomate, el chile habanero y se ponen a cocer. Después se licúa junto con la cebolla, ajo y el cubo de consomé; se agrega la mezcla a las verduras hasta que hierva, se agrega sal al gusto.
- Se comienzan a preparar los tamales agarrando una porción de masa y colocándola en la hoja de plátano (previamente asada para que se suavice), se agrega un poco del guisado de verduras, una raja de chile y se envuelven. Posteriormente se coloca en la vaporera por aproximadamente una hora.



Tamal de Yerba Santa con Carne



Sandra Yulisa Lázaro Gálvez

- **Ingredientes:**

20 Tamales

3 kg. de Maíz

1 Manojo de Yerba Santa

1 kg. de Carne

Sal al gusto

1 Cebolla

100 gr. de Chile

1 kg. de Tomate

Aceite

1 Cabeza de Ajo

Hojas de Plátano

- **Modo de preparación**

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.

- Una vez que todo está preparado se comienza a preparar la masa, se agrega un poco de agua, el aceite, la sal. También, se pican las hojas de yerba santa finamente y se agregan a la masa.

- Se comienzan a preparar los tamales agarrando una porción de masa y colocándola en la hoja de plátano, se pone un pedazo de carne y luego la salsita de tomate; se envuelve con la hoja de plátano. Posteriormente se coloca en la vaporera para cocinarse.

Tamal de Verdura

Patricia Pimentel García

● Ingredientes:

20 Tamales

2 kg. de Masa de Maíz
1 Manojo de Yerba Santa
Sal al gusto
1 Cebolla
100 gr. de Chile
500 gr. de Tomate
500 ml. De manteca
500 gr. De frijol cocido
y molido
1/4 de camarón seco
1/4 de pepita de
calabaza molida
3 dientes de ajo
Hojas de Totomoxtle

● Modo de preparación

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.
- Se muele el tomate bolita de milpa, cebolla, chile y 3 dientes de ajo.
- En un comal tostar las cabezas de camarón y molerlas.
- Se mezcla todo lo molido para hacer un chirmol.
- Mezclar la masa con sal, manteca y amasar para revolver todo.
- Se comienzan a preparar los tamales agarrando, la mitad de la hoja de yerba santa, una porción de masa, untarle un poco de frijol y ponerle el chirmol, se enrolla, colocándola en la hoja de totomoxtle, se amarra de las orillas. Posteriormente se coloca en la vaporera con un poco de agua, para cocinarse por una hora.



Tamal de Yerba Santa



Consuelo Vera Santos

T A M A L E S

• Ingredientes:

20 Tamales

2 kg. de Masa de Maíz

1 Manojo de Yerba Santa

Sal al gusto

1 Cebolla

100 gr. de Chile

250 gr. de Tomate

500 ml. de Aceite

Hojas de Totomoxtle

Frijol

• Modo de preparación

- Primeramente se pone a cocer el maíz con la cal, posteriormente se debe lavar y se lleva a moler para tener la masa lista.

- Una vez que todo está preparado se comienza a preparar la masa, se agrega un poco de agua, el aceite, la sal.

- Se pone a licuar el frijol con el tomate, la cebolla y el chile.

- Se comienzan a preparar los tamales agarrando una porción de masa y colocándola en la hoja de totomoxtle, se pone una hoja de yerba santa y sobre la hoja se coloca el frijol; se envuelve con la hoja de totomoxtle y se amarra de las orillas. Posteriormente se coloca en la vaporera para cocinarse.

Dulces



Conserva de Guíneo



Emilia Vázquez Vázquez

- **Ingredientes:**

5 porciones

3 kg. de Guíneo

1 ½ kg. de Azúcar

1 Rama de Canela

- **Modo de preparación**

- En un recipiente, se ponen a hervir los guineos con la cáscara.

- Una vez cocidos, se dejan enfriar para posteriormente pelarlos y partirlos en rodajas.

- En una olla, hervir agua, soltar la canela, agregar el azúcar y las rodajas de plátanos hasta que alcance una consistencia de miel y servir al gusto.

Dulce de Calabaza

María Guadalupe Hernández Pérez

● Ingredientes:

5 porciones

1 Calabaza
1 kg. de Azúcar

● Modo de preparación

- Pelar y partir la calabaza en trozos pequeños, se pone a pasmar en un recipiente con agua y cal.
- Cuando esté lista, se coloca la calabaza en una olla con agua limpia, se agrega el azúcar y se hiere hasta que esté cocida, se consume el agua y adquiera la consistencia de miel.
- Servir al gusto.



Dulce de Chayote



María Dolores González Sánchez

- **Ingredientes:**

4 porciones

1 kg. de Chayote

1 kg. de Azúcar

1 Rama de Canela

1 Pieza de Panela

Cal

- **Modo de preparación**

- Pelar los chayotes.

- Pasmar los chayotes con agua de cal durante 20 minutos.

- Cortar la panela en trozos.

- Hervir los chayotes, agregar los trozos de panela, la canela y azúcar al gusto.

- Servir.

Dulce de Coco

Andrea Ruiz Santos

● Ingredientes:

10 porciones

2 Cocos

2 kg. de Azúcar

1 Cucharada de
Carmín

● Modo de preparación

- En un recipiente, poner a hervir agua agregándole el azúcar.
- Partir los cocos, extraer el agua, raspar el coco.
- Cuando el agua adquiere consistencia de miel, soltar el coco y revolver hasta que esté cocido y seco.
- La pasta se puede manipular en bolitas o cuadros.



Dulce de Leche



Ángela Gálvez Cruz

- **Ingredientes:**

4 porciones

1 lt. de Leche

½ kg. de Azúcar

1 Rama de Canela

- **Modo de preparación**

- Hervir la leche en un recipiente.
- Cuando esté en punto de ebullición, agregar el azúcar, canela al gusto y remover la leche hasta que se seque y obtenga una consistencia pastosa.
- Servir al gusto.

Dulce de Malanga

Esthela Bautista Cruz
Marisol Hernández González

● **Ingredientes:**

25 porciones

3 kg. de Malanga

2 kg. de Azúcar

● **Modo de preparación**

- Pelar y partir la malanga en trozos, hervirla en 3 litros de agua. Cuando esté a punto de ebullición, se saca del fuego y se tira el agua

- En otro recipiente, se prepara la miel hirviendo agua con azúcar, agregar la malanga y esperar a que esté cocida hasta que se consuma el agua.

- Retirar del fuego y servir al gusto.



Dulce de Papaya



Pascuala Vázquez Ruiz

- **Ingredientes:**

10 porciones

1 Papaya

1 kg. de Azúcar

250 gr. de Cal

- **Modo de preparación**

- Pelar y partir la papaya en cuadritos, luego se pone en un traste con agua y cal esperando a que se pasme un poco.

- Cuando esté lista, se coloca la papaya en una olla con $\frac{1}{4}$ de agua limpia, agregar azúcar, hervir hasta que esté cocida y la azúcar se haga miel.

- Servir al gusto.

Empanadas de Cajeta de Camote

Cristina Pimentel Velázquez

● Ingredientes:

35 porciones

1 kg. de Camote

2 Huevos

1 kg. de Harina

¾ kg. de Azúcar

1 Cucharada de Levadura

½ Cucharada de Sal

Aceite

● Modo de preparación

- Pelar, picar y hervir el camote en un recipiente añadiendo el azúcar. Una vez cocido, se muele y hace una pasta.

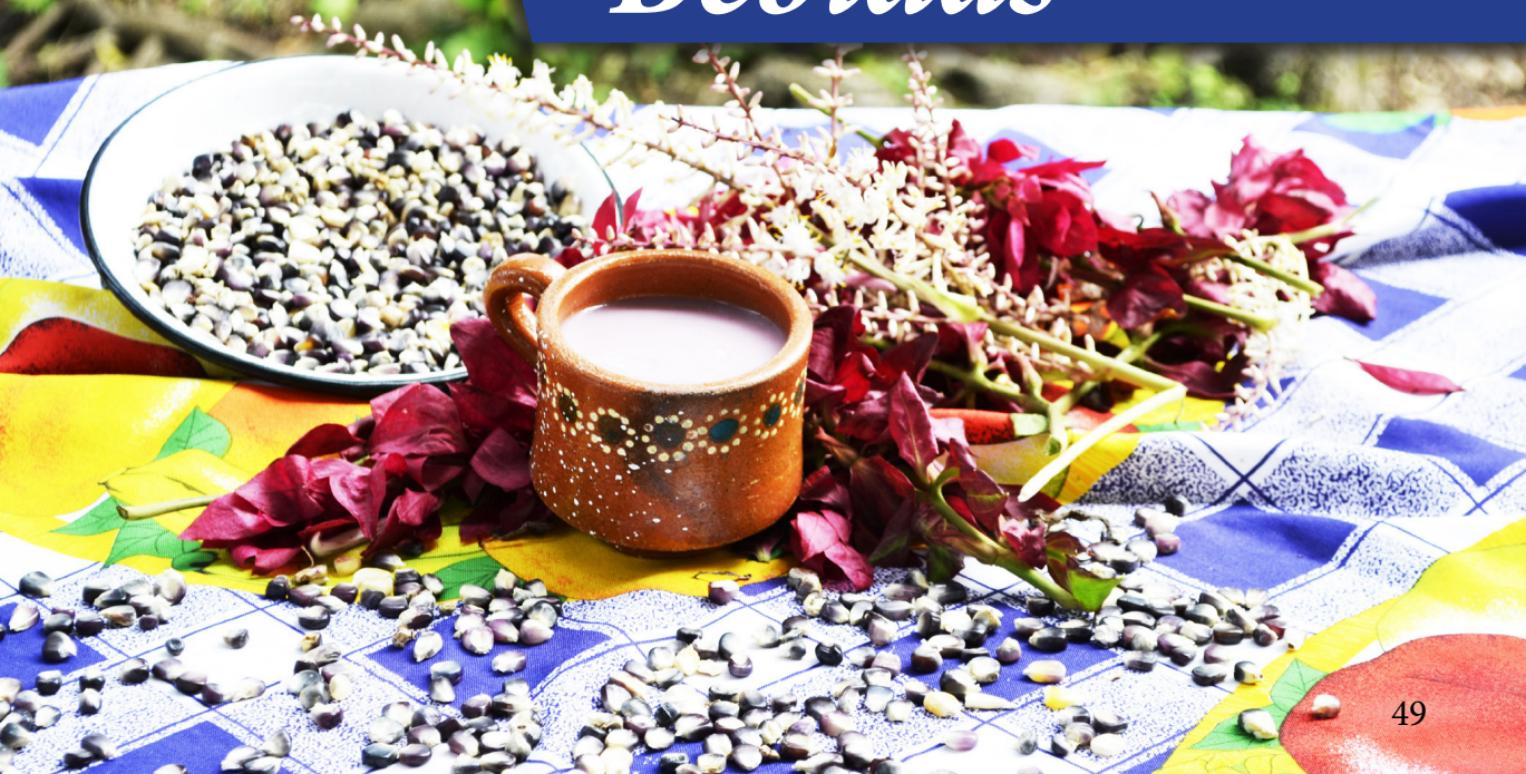
- Mezclar la harina con agua, agregar la levadura, los huevos, $\frac{1}{4}$ de aceite y sal. Amasar la mezcla hasta afinar la masa y se deja reposar durante 15 minutos.

- Posteriormente, se hacen las empanadas rellenándolas con la mezcla y se colocan en una charola a la que previamente se le coloca aceite y harina. Hornear durante 15 minutos.

- Servir al gusto.



Bebidas



Atol Agrio

María Elena Hernández Pérez

• Ingredientes:

25 porciones

4 kg. de Maíz

3 kg. de Azúcar

Canela al gusto

• Modo de preparación

- Se remoja el maíz, se muele y cuela para posteriormente mezclarlo con agua.
- Se pone a cocer y cuando hierva se agrega la canela y se endulza con el azúcar.
- Esperar 30 minutos a que esté cocido.
- Servir al gusto.



Atole de Granillo con Panela



● Ingredientes:

20 porciones

3 kg. de Maíz

1 kg. de Azúcar

1 Rama de Canela

1Panela

Consuelo Santos Cruz

● Modo de preparación

- Se pone a remojar el maíz durante 3 horas, luego se muele, se bate la masa y se pone a la lumbre.

- Al mismo tiempo, se remoja la pieza de panela. Cuando está más suave, se diluye en el agua.

- Cuando la masa se está cociendo, se bate constantemente para evitar que se pegue.

- Cuando comienza a hervir, se le agrega el azúcar, el agua de panela y la canela hasta que espesa y termina de cocerse.

- Servir al gusto.

Atole de Maíz Negro

Elena Hernández Muñoz

● Ingredientes:

25 porciones

4 kg. de Maíz Negro

2 kg. de Azúcar

30 mg. de Canela

● Modo de preparación

- Se pone a remojar el maíz, luego se muele y se cuela.
- Posteriormente, la mezcla se poner a cocer y se mueve constantemente para que no se pegue.
- Cuando comienza a hervir, se le agrega la canela y el azúcar hasta que esté cocido.
- Servir al gusto.





Supported by:



based on a decision of the German Bundestag



Diseño y Fotografía:
Carlos Rodrigo Moreno Constantino

Este recetario fue posible gracias al apoyo de Rare a través de las becas de seguimiento a las "Campañas para la Conservación" dentro del proyecto "Agricultura para la Biodiversidad".

Desarrollo Alternativo e Investigación A.C.

San Cristóbal de Las Casas, Chiapas.

Contacto:

Arturo Farrera González
arturofarrera@hotmail.com
9671250352
Representante legal

Kevin Alan Farrera Enriquez
kevinfarrera@gmail.com
5574980877
Director

Supported by:



based on a decision of the German Bundestag

