



# RECETARIO

Colonia Agrícola General Lázaro Cárdenas

Supported by:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation  
and Nuclear Safety

based on a decision of the German Bundestag

**IFOAM**  
ORGANICS  
INTERNATIONAL





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 traspasío, 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 frién. 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 Guineo

Rosa Minerba Enríquez Romero  
Esthela Hernández Gonzáles

- **Ingredientes:**

**2 kg.** de Guineo

**500 gr.** de Harina

**1** Huevo

**500 gr.** de Azúcar

**1** Cucharadita de  
bicarbonato de sodio  
Aceite para freír

- **Modo de preparación**

- Se pelan los guineos y se muelen.

- Mezclar los guineos 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

2 kg. 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.



# 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.
- Después 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

CALDOS

## • 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

- Después 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 Manojito de Yerbamora

$\frac{1}{4}$  kg. de Jitomates

1 Cebolla

1 Diente de Ajo

1 Pizca de Sal

1 cubito sazónador  
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 sazónador 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 Manojito de Chipilín

1 Cubo de Caldo de Pollo

250 gr. Queso doble crema

1 Pizca de Sal

Aceite

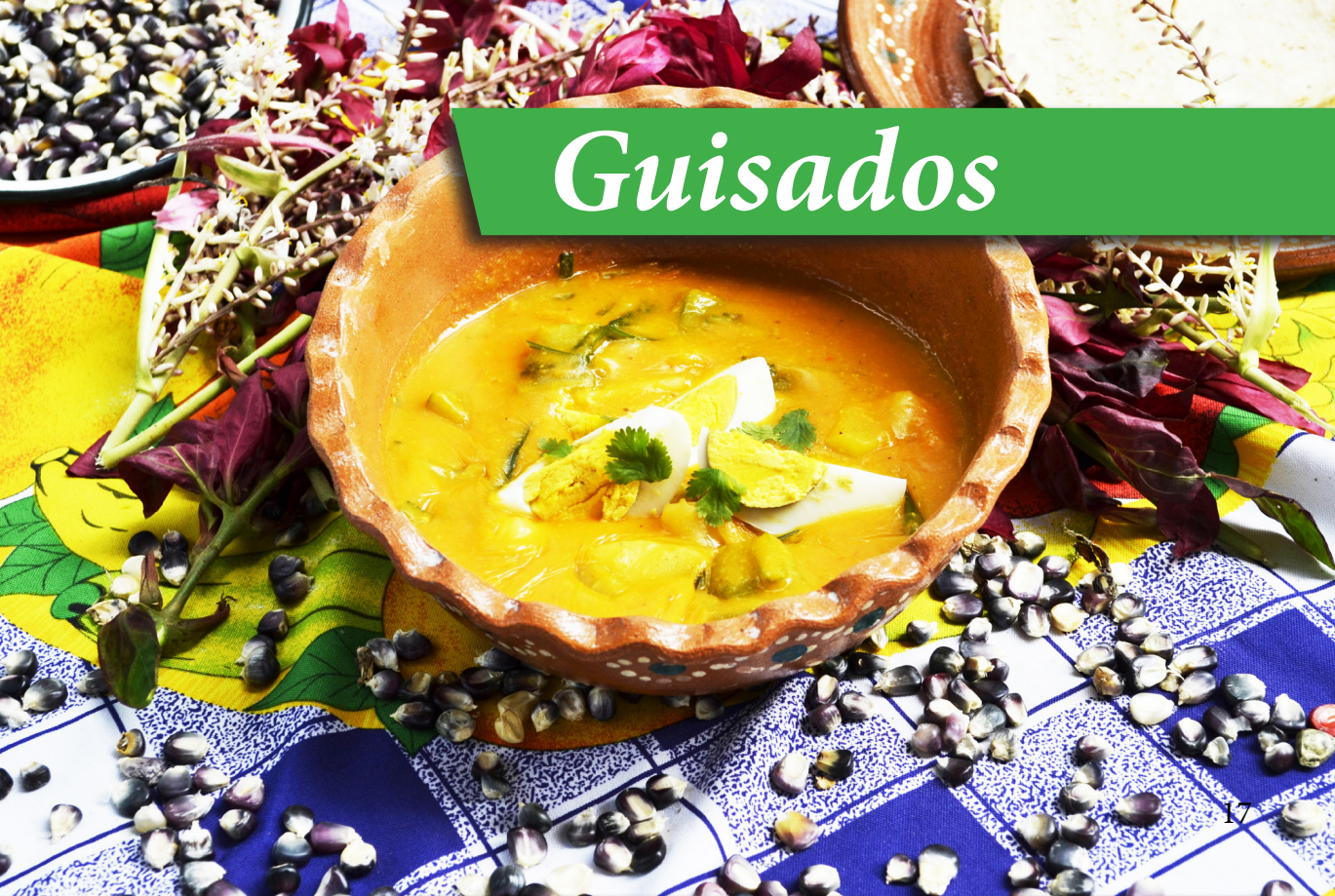
## • Modo de preparación

- 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 sofríe 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 Manojito 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. Agregar 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

## • 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 baten las claras a punto de turrón y se incorporan las yemas hasta crear una mezcla uniforme. Remojar los chayotes en la mezcla, sacar y freír 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 freír

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, freír 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 enfrien 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 freír

## • 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 maizena, 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** Manojito de Cilantro

**1** Cebolla

$\frac{1}{4}$  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 frien 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

**¼ kg.** Chile Guajillo

**¼ kg.** Chile Ancho

**½ kg.** de Galletas

**½ kg.** de Cebollas

**1** Cabeza Ajo

**1** Pizca de Comino

**½** 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 escurirlos. 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 frien 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), relleno con el pollo y con el chimol verde; se envuelven. Posteriormente se coloca en la vaporera por aproximadamente 45 min.



# Tamal de Bola con Mole Negro

Lorenza Jiménez González

TAMALES



## • 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 cuele 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 totemoxtle, relleno 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 Totomoxtle

# 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. Después, se licúan todos los ingredientes con un poco de agua, se cuele 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), relleno 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** Manojito 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

Bella Luz Clemente Camacho

## • Ingredientes:

**40 Tamales**

**2 Kg.** de Maíz

**1** Manojó 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

## • 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), relleno 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 fríen 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, relleno 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

TAMALES

## • Ingredientes:

**20 Tamales**

**3 kg.** de Maíz

**1** Manojó 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 Manojito 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

## • Ingredientes:

20 Tamales

**2 kg.** de Masa de Maíz

**1** Manojito 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 totemoxtle, se pone una hoja de yerba santa y sobre la hoja se coloca el frijol; se envuelve con la hoja de totemoxtle y se amarra de las orillas. Posteriormente se coloca en la vaporera para cocinarse.

# *Dulces*



# Conserva de Guineo

Emilia Vázquez Vázquez

DULCES

## • Ingredientes:

**5 porciones**

**3 kg.** de Guineo

**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 partarlos 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 pascar 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 hierva hasta que esté cocida, se consume el agua y adquiera la consistencia de miel.
- Servir al gusto.



# Dulce de Chayote

María Dolores González Sánchez

DULCES

## • 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.
- Pasmear 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 Carmin

## ● 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

DULCES

- **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

DULCES



## • 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 pame 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

DULCES

## ● Ingredientes:

**35 porciones**

**1 kg.** de Camote

**2** Huevos

**1 kg.** de Harina

**$\frac{3}{4}$  kg.** de Azúcar

**1** Cucharada de Levadura

**$\frac{1}{2}$**  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 hierve 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

Consuelo Santos Cruz

BEBIDAS

## • Ingredientes:

20 porciones

3 kg. de Maíz

1 kg. de Azúcar

1 Rama de Canela

1 Panela

## • 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:



Federal Ministry  
for the Environment, Nature Conservation  
and Nuclear Safety

based on a decision of the German Bundestag

